

# OSHO times

203 L'ARTE DELLA MEDITAZIONE

NOVEMBRE 2013 - € 5,00 Poste Italiane s.p.a. - Sped. in Abbon. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Varese

**TANTRA**  
dal corpo alle energie sottili

**LA GRANDE GIOSTRA**  
amori, relazioni, vita di coppia

**L'ILLUMINAZIONE NATURALE**  
i fondamenti dello Zen



fresco di stampa

# OSHOfestival®

la grande festa della meditazione

UNA PROPOSTA  
**OSHO  
EXPERIENCE**

**50  
eventi  
in 4  
giorni!**

“

La vita è gioia e divertimento, un gioco, una risata. La vita è fine a se stessa, non ha altra finalità. Nel momento in cui lo comprendi, hai capito tutto della meditazione: è vivere con gioia, in allegria, totalmente, senza una meta finale, senza propositi da raggiungere, senza scopi di nessun genere... come bambini che giocano sulla spiaggia, raccogliendo conchiglie e sassi colorati... OSHO

”

Più di 50 workshop e meditazioni condotti da operatori qualificati: le Meditazioni Attive di Osho, strutturate in un vero e proprio "Campo di meditazione" a tempo pieno in sala dedicata; un vasto spettro di tecniche meditative

e/o di lavoro su di sé che riflettono l'incredibile ricchezza disponibile nel mondo di Osho; eventi di danza e musica dal vivo. Avrai sempre almeno 3 eventi tra cui scegliere e anche la possibilità di stare semplicemente insieme

agli altri, incontrando nuovi amici con i quali condividere meravigliosi momenti di gioia, gioco, meditazione, celebrazione, tenerezza, amichevolezza, amore...

**bellaria**  
**10 11 12 13**  
**aprile 2014**  
nel modernissimo  
**Centro Congressi**

**Il più grande festival della meditazione  
del mondo di Osho**

Aggiornamenti e programma completo on-line: **www.oshoexperience.it**

**zen**  
PROMOTION

**OSHOBA**  
libri, musiche e video con cui meditare

Per informazioni:  
Segreteria del Festival  
Tel: **0331 841 952**  
info@oshoexperience.it



Guarda  
il video  
dell'oshoexperience.it



# m'ama... non m'ama

**M'** ama... non m'ama... m'ama... non m'ama... non c'è bisogno di strappar petali a una povera margherita per vivere questa altaleana, basta essere in una normalissima relazione!

Da momenti di intensa intimità, in cui si riesce a comunicare senza parole – basta uno sguardo, lo sfiorarsi delle mani – e in cui si “sente” la presenza amorevole e disponibile dell'altro anche dalla stanza accanto, nel silenzio, si passa talvolta, praticamente senza soluzione di continuità, a dissapori, irritazione, chiusure difensive, scontri di ego... e poi musi lunghi, etc.

E sotto sotto il dolore e lo sgomento per come un rapporto, che solo poco prima ci dava così tanto, si sia trasformato improvvisamente in una specie di dramma dal quale sul momento sembra impossibile uscire.

Osho lo fa notare: “La vita è del tutto incoerente. Un momento è così, l'altro è cosà; un istante ti senti profondamente in amore, l'attimo dopo odi quella stessa persona”. Ma rimane forte il desiderio di imparare sempre più a evitare scontri e incomprensioni. E a poco a poco si può fare.

A parte la dolcezza e l'intimità, il bello di avere un rapporto d'amore profondo è che l'altro ti dà la possibilità di specchiarti, di conoscere meglio te stesso. E spesso questo processo di conoscersi fa male: tante false idee su noi stessi che vengono infrante, troppi condizionamenti e automatismi... lo specchio della tua amata, o del tuo amato, talvolta riflette proprio un brutta faccia! Altre volte è tutto l'opposto: Osho dice che è proprio guardando negli occhi di chi ci ama che impariamo ad amare noi stessi... cosa di cui tutti abbiamo un disperato bisogno.

La ricetta per un rapporto perfetto fra amanti non ce l'ha nessuno, nonostante tutti i libri, gli articoli sui media, le

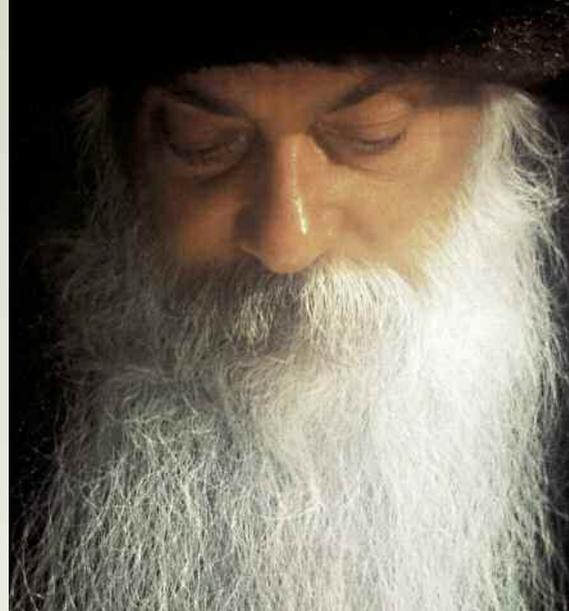
poste del cuore... ho il fondato sospetto che non possa esistere; ho imparato però – e sto ancora imparando – cosa serve per far diventare una relazione qualcosa che aiuti a crescere. Nella mia esperienza è fondamentale darsi spazio, avere sì interessi comuni ma anche personali, cercare sempre una connessione di cuore, imparare a non prendersi troppo sul serio... e tutta una lista di cose che sarebbe troppo lungo enumerare. Impegno, onestà e attenzione pagano e poi scoprire, man mano, che non si ha bisogno dell'altro: è un piacere e una gioia, non una necessità. Cercando al contempo di mantenere acceso il desiderio e di accorgersi per tempo quando si comincia a dare l'altro per scontato.

Nella mia storia, visto che non viviamo insieme – anzi abbastanza distanti – l'incontrarci mantiene sempre il carattere dell'eccezionalità e della conquista, mai dell'abitudine: è sempre un “finalmente riusciamo a passare una o due settimane insieme!” e in quel breve periodo si concentra tutta una serie di piccole attenzioni, gentilezze, sorprese per l'altro che altrimenti verrebbero molto più diluite o magari si perderebbero nell'abitudine. D'altra parte però vengono a mancare altre cose...

L'amore è una grande opportunità di crescere, ma non si deve dimenticare mai che è una sola delle due ali che ci fanno volare: l'altra è la meditazione. In questo numero della rivista, daremo quindi spazio all'amore con brani di Osho e condivisioni personali, ma anche alla meditazione da diversi punti di vista: dall'ipnosi allo Zen, dalla bellezza all'illuminazione, all'ecologia... tante finestre aperte su Osho e il suo mondo!

Sakaja

## la fragranza, la visione momenti di luce con osho



*L'uomo matura nel momento in cui comincia ad amare piuttosto che ad avere bisogno.*

*Comincia a traboccare, a condividere. La differenza è fondamentale. Nel primo caso ciò che importa è come avere di più; nel secondo, l'importante è come dare sempre di più e incondizionatamente.*

*Una persona matura dà. Solo una persona matura può dare, perché solo una persona matura può avere.*

*L'amore è una gioia, una condivisione. La persona che ama non ha mai la sensazione di aver fatto abbastanza, sente sempre che era possibile dare di più. La persona che ama non pensa mai: “Ho fatto un favore all'altro”, al contrario pensa: “Ho ricevuto un regalo, perché il mio amore è stato accolto. L'altro mi ha fatto un favore ricevendo il mio dono, anziché respingerlo”.*

OSHO

**04\_ La plastica diventa sociale**

L'inquinamento da plastica sta uccidendo il nostro pianeta.

**06\_ L'uomo del Tao**

Il fascino profondo dell'assolutamente ordinario: la logica di Lao-tzu è la logica della vita!

**08\_ Dalla sessualità alla meditazione**

Dal risveglio del corpo e dei sensi alla scoperta di energie sempre più sottili Marga intervista Radha.

**12\_ I fondamenti dello Zen**

Da Confucio a Ma-tzu; la storia semplice di Tanka Tennen: nel momento in cui sei naturale... l'illuminazione!

**16\_ Cantare è un diritto!**

E il **Voicing**® ti aiuta a riconquistarlo. Intervista a Pratibha, creatrice del metodo.

**20\_ Speciale amore**

- Compassione, quando l'amore raggiunge la maggiore età
- La grande giostra.

Trovare un equilibrio all'interno della relazione, interviste con Firak e Svagito

- Due cuori che battono all'unisono.

Succede fra amanti, fra la madre e il bambino, ma anche fra maestro e discepolo...

**32\_ La bellezza... il riflesso del divino**

*Com'è possibile vedere negli altri qualcosa che non sia già presente dentro di te?*

**36\_ Forze invisibili che ci connettono...**

Le profondità del grande oceano di consapevolezza di cui tutti facciamo parte.

**40\_ Rilassamento e consapevolezza**

Ipnosi e meditazione: un'accoppiata fondamentale. Sudheer ne parla con Bali.

**43\_ Osho nelle Edizioni Mediterranee**

**46\_ Come sopravvivere... all'illuminazione!**

Osho ci parla degli aspetti meno noti di questa esplosione di consapevolezza, con anche qualche consiglio per ovviarvi.

**52\_ Crimini contro la natura**

Alla radice di tutto c'è la visione antropocentrica propagata dalle religioni...

**54\_ La semplice arte della sostenibilità**

Niente grandi sconvolgimenti, ma la somma di tanti piccoli cambiamenti... gesti, abitudini. Di Samudra

**56\_ Le News**

**62\_ L'oroscopo di novembre**

**67\_ La verità... è così semplice**

Solo le bugie della mente son complesse.

**70\_ I tesori della Bhagavad Gita**

Un testo antico di migliaia d'anni diventa, grazie al commento di Osho, strumento attuale verso una consapevolezza superiore.

# La plastica diventa sociale

**L'** inquinamento da plastica sta uccidendo il nostro pianeta. Per me che vivo la mia vita tra l'India e l'Italia è facile rendermi conto dei molteplici aspetti di questa realtà.

Quando vengo in Italia rimango sempre esterrefatta, andando al supermercato, della quantità enorme di plastica utilizzata per confezionare i prodotti: persino al banco della roba fresca ti sigillano qualsiasi cosa con scatole e pellicole che a volte superano le dimensioni del prodotto acquistato. Per non parlare delle bottiglie d'acqua! E del banco dei prodotti di bellezza e per le pulizie! E sembra quasi inutile e patetico, andando a pagare alla cassa, tirare fuori la mia borsetta per la spesa di stoffa. Ci si racconta che tanto poi la plastica viene riciclata, ma sappiamo veramente dove va a finire? E cosa dire delle persone che non riciclano, con la scusa che il bidone della plastica è troppo lontano da casa (un centinaio di metri)? E di tutta l'immondizia che si trova sulle spiagge, nei boschi, nei prati? Chi e quando la riciclerà?

Vivendo in India, le cose appaiono ancora di più nella loro drammatica e sconcertante chiarezza. Da un lato il consumo pro capite è di gran lunga minore, nel senso che almeno ai banchi del fresco ti danno ancora le cose nella carta, a volte di giornale, e se hai la tua borsa non ti dicono che è contro la legge vendere cose non confezionate, ma gli indiani sono veramente tanti... quindi di fatto il consumo è comunque enorme, gigantesco, e lo spettacolo di spiagge e palmeti meravigliosi infestati da ogni genere di oggetto di plastica, di boschi dagli alberi secolari il cui suolo è letteral-

mente tappezzato di sacchetti di plastica, di ruscelli, torrenti e fiumi usati come immondezzaio è qualcosa che spesso mi ha spezzato il cuore.

Devo veramente fare appello a tutta la mia forza interiore per non lasciarmi sopraffare dall'amarezza, dalla mancanza di speranza e dalla preoccupazione per la nostra amata Terra. E per chi sentimentale non è, ma ama le statistiche, questi sono i dati, un po' europei, un po' americani, ricordando che la questione è globale, non limitata a territori specifici. Specifiche sono solo le statistiche:

- Più del 40% di tutta la plastica prodotta nel mondo viene usata per confezionare alimenti o altro.
- Gli americani buttano via ogni ora 25 milioni di bottiglie di plastica per bevande, e parliamo solo di bottiglie!
- Ogni anno il mondo usa circa 500 miliardi di sacchetti di plastica che hanno una vita media di 15 minuti.
- Una bottiglia di plastica spessa, tipo quelle di certe marche di latte, richiede 1 milione di anni per decomporsi e un bicchiere di plastica usa e getta può metterci da 50 a 80 anni.
- Quasi ogni pezzo di plastica mai prodotto al mondo esiste ancora oggi. Inorriditi dal pericoloso effetto dei nostri consumi sfrenati, in molti hanno tentato una varietà di tattiche per fermare la produzione di rifiuti di plastica, persino trasformando la spazzatura in opere d'arte, ma quasi niente è cambiato. Forse abbiamo fallito perché abbiamo sbagliato tutto. Ho sempre pensato, visto come funziona il mondo, che l'unico modo per fare piazza pulita delle montagne di rifiuti di plastica esistenti è dimostrare che sono troppo preziose per lasciarle dove sono. In altre parole

trovare il modo di tradurre i rifiuti in moneta sonante, in soldi, in ricchezza. Ma come? Di certo non sono un'esperta né ho una visione così lungimirante... ma altre persone nel mondo stanno mettendo a punto delle idee interessanti...

La Plastic Bank, ad esempio, è un'organizzazione che lavora per promuovere il concetto di "plastica sociale". Sono arrivati a questa definizione dopo aver osservato che alcuni dei casi più gravi di inquinamento da plastica accadono in paesi poveri o in via di sviluppo (come l'India, appunto) dove le normative ambientali, se anche esistono, sono raramente applicate (nel caso specifico dell'India, sulla maggior parte del territorio non esistono nemmeno le discariche, la maggior parte dei rifiuti vengono buttati per strada e nei fiumi o bruciati).

"Plastica sociale è ogni pezzo di plastica raccolto dai poveri e rimosso dal mare, da una spiaggia, da un fiume", spiegano i fondatori. "La plastica sociale ha il potere di cambiare il mondo".

Ecco come funziona: la Plastic Bank vuole trasformare i rifiuti di plastica in una forma di valuta per coloro che lottano con la povertà. L'idea è che chi è senza lavoro o che ha bisogno di un reddito supplementare svolga il compito di raccogliere la plastica. I rifiuti di plastica potrebbero poi essere "depositati" in un impianto di riciclaggio centrale.

L'idea è quella di dare un nuovo valore ai rifiuti di plastica e di facilitarne la trasformazione in materia prima, promuovendo una richiesta di "plastica sociale" che contribuirà a ridurre i rifiuti in giro per il mondo.

"La gente che raccoglie i rifiuti di plastica può portarla alla Plastic Bank e ricevere in cambio prestiti in microcredito per avviare le proprie attività o avere accesso a centri di stampa in 3D in cui stampare, con la plastica riciclata, utensili, articoli per la casa o

qualsiasi altra cosa di cui abbia bisogno, anche disegnandola personalmente", spiegano i fondatori della Plastic Bank. "Immaginate l'energia creativa che si scatenerrebbe qualora le persone avessero il potere di guadagnare credito e di creare ciò di cui hanno bisogno per migliorare le proprie aziende, case e comunità".

Attualmente, l'organizzazione sta lavorando per istituire centri per convertire plastica in tutto il mondo. Il primo in programma sarà aperto in Perù il prossimo anno.

Devo dire che in parte l'ho visto succedere in India, anche se in termini un po' diversi. A una trentina di chilometri da dove vivo, nello stato di Goa, c'è un impianto di riciclaggio della plastica, in particolare delle bottiglie di bevande e prodotti cosmetici e per la casa. Sono molte le persone di bassa estrazione economica, soprattutto donne e bambini, che vanno in giro con enormi sacchi a raccogliere bottiglie e le vendono all'impianto. In effetti in quell'area, tra i tanti rifiuti, le bottiglie sono grandi assenti... restano sì i sacchetti di plastica di ogni genere, compresi quelli foderati di alluminio per alimenti tipo patatine e snack di ogni genere. E poi cannucce, accendini, bicchieri, piccoli oggetti (quelli che ahimè finiscono nella pancia di pesci e animali). Ma anche solo cominciare dalle bottiglie dà un briciolo di speranza.

Io di mio, sia in Italia che in India, cerco di limitare al minimo il consumo di plastica, anche se a volte mi sembra inevitabile, ma forse è solo un'idea, uno schema mentale che rappresenta il vecchio e la tendenza a ripetere...

Per questo di tanto in tanto mi piace resettare tutto e cambiare abitudini! E a pag. 54 alcuni consigli pratici suggeriti da Samudra.

■ Marga

*Per saperne di più: [www.plasticbank.org](http://www.plasticbank.org)*

*Dati e notizie tratti da: [www.care2.com](http://www.care2.com)*



# L'UOMO DEL TAO



## IL FASCINO PROFONDO DELL'ASSOLUTAMENTE ORDINARIO: LA LOGICA DI LAO-TZU È LA LOGICA DELLA VITA!

**Q**uando parlo di Lao-tzu, parlo come se parlassi di me. Il mio essere e il suo sono uno solo. Quando parlo di Lao-tzu, è come se mi guardassi allo specchio: vedo il riflesso della mia stessa faccia. Quando parlo di Lao-tzu sono del tutto con lui. E anche dire “del tutto con lui” è inesatto: sono lui, lui è me.

Gli storici dubitano della sua esistenza. Io non ne dubito, perché come potrei dubitare della mia stessa esistenza? Nel momento stesso in cui il mio essere ha potuto manifestarsi, Lao-tzu è divenuto realtà per me. Anche se la storia dovesse dimostrare che Lao-tzu non è mai esistito, dev'essere esistito, perché io esisto. Io sono la prova dell'esistenza di Lao-tzu.

Nei prossimi giorni, mentre parlerò di Lao-tzu, non parlerò di un altro, ma di me. È come se parlasse Lao-tzu,

sotto altro nome, in un'altra *Namarrupa*, in un'altra incarnazione.

Lao-tzu non è matematico come Mahavira. Eppure è molto logico nella sua follia. Ha una logica folle! Quando ci addentreremo nelle sue parole la coglierete, ma non è evidente di primo acchito. La logica di Lao-tzu è la logica dell'assurdo, la logica del paradosso, la logica della follia.

Anche un cieco vede la logica di Mahavira, ma per vedere la logica di Lao-tzu avrai bisogno di occhi. È una logica sottile, non è la logica dei logici, è la logica della vita nascosta, della vita sottile. Ciò che dice è assurdo in superficie, ma estremamente coerente nel profondo. Bisogna penetrare in quella profondità.

Per capire Lao-tzu bisogna cambiare struttura mentale. Mahavira lo puoi capire senza bisogno di cambiare struttura mentale: così come sei, sei in grado di capire Mahavira, perché

tu e lui vi muovete nella stessa direzione. Per quanto più avanti di te Mahavira possa essere, per quanto possa aver già raggiunto la meta, siete sullo stesso binario. Ma Lao-tzu va a zigzag. A volte lo vedi andare verso Oriente, a volte verso Occidente. Per lui l'Oriente è l'Occidente, e l'Occidente è l'Oriente, l'Oriente e l'Occidente sono congiunti, sono parte di una stessa totalità. Lao-tzu crede nell'unità degli opposti. E così è la vita. Perciò Lao-tzu non è che un portavoce della vita: se la vita è assurda, Lao-tzu è assurdo.

La sua logica è la logica della vita. Lao-tzu si limita a riflettere la vita: non ci aggiunge nulla, non sceglie nulla. Accetta semplicemente tutto ciò che è. È facile cogliere la spiritualità del Buddha: il Buddha è così straordinario, che non può sfuggirti. Ma è difficile cogliere la spiritualità di Lao-tzu, perché è un essere umano

così ordinario, è proprio come te. Se il Buddha ti passa accanto, riconosci subito che ti è passato accanto un essere umano superiore. Si porta attorno come un alone che fa sì che sia quasi impossibile che la sua presenza ti sfugga.

Ma Lao-tzu... può essere il tuo vicino di casa. Può esserti sfuggito perché è una persona così ordinaria, straordinariamente ordinaria. Questa è la sua bellezza. Diventare straordinari è facile: richiede solo sforzo, un raffinare, un coltivare, una profonda disciplina interna. Ma essere ordinario è realmente la cosa più straordinaria. Per questo nessuno sforzo è d'aiuto: ti occorre piuttosto un'assenza di sforzo. Nessuna pratica, nessun metodo è d'aiuto: si tratta solo di comprendere.

Lao-tzu significa "il vecchio", non è il suo nome, il suo nome nessuno lo sa. È talmente sconosciuto, che nessuno sa quando è nato, nessuno sa chi erano suo padre e sua madre. Visse fino a novant'anni, ma solo pochissimi esseri umani lo avevano incontrato; solo quelli che guardavano con occhi diversi, che vedevano le cose sotto una prospettiva diversa erano in grado di capirlo. Lui, un uomo così ordinario, era solo per le menti umane più rare.

Lao-tzu era ordinario per un verso, e tuttavia, per un altro verso, era il più straordinario degli uomini. Non era straordinario come lo era il Buddha: la sua straordinarietà era meno ovvia, era un tesoro nascosto.

Non faceva miracoli come Krishna, ma tutto quanto il suo essere era un miracolo: il suo modo di camminare, il suo modo di guardare, il suo modo di essere. Lao-tzu non era triste, come lo era Gesù; Lao-tzu era capace di ridere, sapeva ridere di pancia.

Si dice che fosse nato ridendo. Tutti i bambini nascono piangendo, ma di Lao-tzu si dice che fosse nato ridendo e io credo che sia vero.

Lao-tzu era capace di ridere immensamente. Ma nel profondo della sua risata c'è tristezza, c'è compassione. C'è tristezza per voi, per l'intera esistenza. La sua risata non è superficiale. Nella risata di Zarathustra non c'è tristezza. Lao-tzu condivide la tristezza di Gesù, eppure non condivide la tristezza di Gesù. Lao-tzu condivide il riso di Zarathustra, eppure non condivide il riso di Zarathustra. Nella sua tristezza c'è il riso e nel suo riso c'è tristezza. È un punto d'incontro degli opposti, è armonia.

Ricorda, non sto commentando Lao-tzu; fra lui è me non c'è alcuna distanza; lui ti parla attraverso di me, in un altro corpo, sotto altro nome, in una diversa incarnazione, ma è lo stesso spirito.

Lao-tzu vuol dire che gli opposti non sono veramente opposti, ma complementari. Non separarli: quella separazione è falsa; sono un'unità, sono interdipendenti. Come può esistere l'amore senza l'odio? Come può esistere la compassione senza la rabbia? Come può esistere la vita senza la morte? Come può esistere la felicità senza l'infelicità? Com'è possibile un paradiso senza un inferno? L'inferno non è antagonista del paradiso; inferno e paradiso sono complementari, sono due facce della stessa medaglia. Non scegliere. Accettali entrambi. Sappi godere di entrambi. Armonizzali fra di loro. Allora la tua vita diverrà una sinfonia di opposti e quello è il destino più grande. Sarà una vita del tutto ordinaria, per un verso, e assolutamente straordinaria, per un altro. Perciò vi dico che il Buddha, che si muove nelle sfere celesti, che non ha nulla di terreno, pur nella sua perfezione, ha qualcosa di incompleto. Lao-tzu è tutti e due, terra e cielo insieme. Lao-tzu, pur nella sua imperfezione, è completo, è perfetto. Il Buddha è etereo come un fantasma, manca di corpo, è come un albero senza radici. Tu sei le radici: ma sei

solo radici, l'albero non è germogliato, non è fiorito. Il Buddha è solo fiori e tu sei solo radici. Lao-tzu è tutti e due. Non sembra perfetto come il Buddha, non può sembrare perfetto come il Buddha. Ma è completo, è totale. Non perfetto, ma totale.

Non cercare la perfezione, cerca la totalità. Solo se cerchi la totalità, capirai cosa significa seguire il Tao. Il Tao è totalità e la totalità è sempre imperfetta, perché è viva.

TRATTO DA: Osho, *Tao: I Tre Tesori, Vol. I-II*, Edizioni Mediterranee

## UN'OPERA FONDAMENTALE

Con l'uscita nel 2014 di *Fra le Rive del Nulla* (edizione interamente rivista e corretta di Tao: I Tre Tesori, vol. I-II) si completerà l'opera che raccoglie la traduzione in italiano dei commenti di Osho al Tao Te Ching. Gli altri volumi, già disponibili, sono *La Via del Sole e del Vento*, *Il Regno dell'Accadere*, *Il Tempo del Sole e della Luna* (tutti editi da Mediterranee).

### Ascoltali in originale!

È possibile ascoltare tutti questi discorsi di Osho nell'originale inglese *Tao the three Treasures: 2 CD Audio MP3* per oltre 50 ore di ascolto!

Ordinali su [oshoba.it](http://oshoba.it)



# Dalla sessualità alla meditazione



DAL RISVEGLIO  
DEL CORPO E DEI SENSI  
ALLA SCOPERTA DI ENERGIE  
SEMPRE PIÙ SOTTILI

MARGA INTERVISTA RADHA



Radha C. Luglio è autrice del libro *Tantra. Un modo di vivere e di amare*, Tecniche Nuove, e della meditazione guidata *Il segreto del tocco*, disponibile su CD, in vendita entrambi su [oshoba.it](http://oshoba.it)

**Marga:** Racconta, per passi fondamentali, quello che consideri importante nella tua storia come ricercatrice, come insegnante di Tantra, come Radha...

**Radha:** Sono nata a Napoli da una famiglia piuttosto religiosa che mi ha mandato a scuola dalle suore. Ero una ragazzina intraprendente e molto presto ho iniziato a mettere in discussione il modello di vita solito, secondo cui ad un certo punto ci si sposa e si mettono al mondo dei figli. Inoltre ero una ragazza molto vivace, con tanta energia sessuale e chiaramente nella mia religione questo era visto come qualcosa di sbagliato, quindi mi sentivo molto confusa, in bilico tra il peccato e la vitalità. Scelsi la via che molti scelsero a quel tempo, tra il '68 e le "strade hippie"... feci autostop in tutta Europa da sola, ebbi avventure di tutti i tipi, anche psichedeliche; soprattutto ero alla ricerca di un mondo alternativo, dopodiché mi ritrovai in India da

Osho nel '74, avevo diciannove anni. Decisi di andarci dopo aver sentito i racconti di alcune persone che lo avevano incontrato. Quando lo conobbi, la cosa che mi colpì immediatamente di questo uomo "spirituale" – io non sapevo neanche che cosa significasse fare meditazione o avere un maestro – era semplicemente il suo modo di parlare della sessualità come qualche cosa di sacro, con tantissima riverenza per l'energia sessuale.

Mi ritengo fortunata, perché nonostante tutta la repressione avevo ancora quella gioventù e quella freschezza che mi permisero di sganciarmi con facilità dai condizionamenti: a quel punto del mio percorso non avevo praticamente ancora niente da perdere! Forse proprio grazie alla mia giovane età, Osho quasi immediatamente mi prese un po' sotto la sua ala... rideva sempre quando mi vedeva arrivare con tutti i miei problemi molto seri! A quel

tempo era facile incontrarlo personalmente, ci saranno state forse 50 persone in tutto, 30 indiani e 20 occidentali, più o meno. L'incontro con Osho già dal primo momento fu per me come un innamoramento e gli innamoramenti non si possono spiegare: sentivo solo un amore pazzesco. Ero arrivata lì con un ragazzo sannyasin tedesco che però voleva subito andare al mare a Goa, ma Osho mi fermò e mi disse: "Resta qui, io sono il tuo oceano". E rimasi a Pune fino a quando Osho si trasferì in America, dove lo raggiunsi dopo un anno. E lo seguii anche quando, dopo l'Oregon, ritornò a Pune dove

rimasi ininterrottamente fino al '92. E dopo continuai ad andare a Pune tutti gli anni, per un periodo lungo, lavorando e conducendo gruppi e training fino al 2001. Ancora adesso ci torno di tanto in tanto, a volte anche solo per un giorno.

**Marga:** *Come hai iniziato a insegnare il Tantra?*

**Radha:** A un certo punto, durante il secondo anno in cui mi trovavo a Pune, Osho mi chiese di fare un training per diventare terapeuta di Primal ed Encounter. Io misi il naso per un pomeriggio nelle "chambers", le stanze sotterranee e insonorizzate dove si svolgevano i gruppi catartici, e mi dissi: "Per carità, preferisco pulire i pavimenti!". Non mi andava proprio di fare quel training... cioè urla, grida, catarsi, gente che esprimeva tutta la sua follia. Io sinceramente avevo più voglia di dedicarmi alla meditazione e ai petegolezzi della Comune e non mi andava di entrare nel mondo della terapia. E per tutti gli anni che sono stata nella Comune ho sempre lavorato: pulizie, panificio, cucina e tante altre mansioni, compreso fare parte del direttivo della Comune per un certo periodo. Quindi in realtà il mio lavoro con il Tantra è cominciato più tardi, due o tre anni dopo che Osho aveva lasciato il corpo e il mio approccio è sempre stato più meditativo che terapeutico.

**Marga:** *Ecco, parlami del tuo lavoro, del tuo approccio. Il Tantra è un grande contenitore che può voler dire molte cose e ognuno lo presenta, lo vive in maniera diversa, no? Quindi: il Tantra secondo Radha!*

**Radha:** Il Tantra secondo Radha comincia, come accennavo prima, con l'impatto fortissimo che hanno avuto su di me i discorsi di Osho sul Tantra, in particolare The Song of Mahamudra di Tilopa (*Tantra, la comprensione suprema*, Bompiani) e poi più tardi quando parlava di Saraha (*La visione tantrica e L'esperienza tantrica*, NSC).

Inoltre dopo circa un anno che mi trovavo a Pune, al di là del fatto che Osho mi chiese di diventare la traduttrice ufficiale di tutti gli italiani che venivano a prendere il sannyas, mi offrì l'opportunità molto rara di fare da tramite nelle trasmissioni energetiche con le persone. Durante quelle esperienze sentii che c'era un collegamento fortissimo fra l'energia sessuale e l'energia in genere. Osho mi invitava semplicemente a riversare il mio amore in un determinato punto del corpo di una persona e io chiudevo gli occhi e sentivo delle cose pazzesche che erano

molto vicine a delle sensazioni organiche, a un orgasmo vero e proprio, che però non era necessariamente localizzato nella parte bassa del corpo, anche se cominciava da lì. Era qualcosa di molto forte che aveva a che fare con il risveglio dell'energia sessuale e con la sua espansione verso l'alto. Fare sesso normalmente significa "scaricare" dell'energia, arrivare a un traguardo e spesso e volentieri orgasmo significa creare una "tensione" per arrivare a un picco che poi termina, ma per me, a partire da quegli esperimenti di trasmissione di energia, è

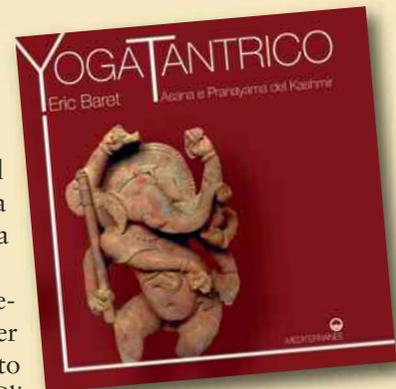
## Sensi, corpo, respiro

In questo libro di Eric Baret, *Yoga Tantrico, asana e pranayama del Kashmir*, attraverso un nuovo approccio alla bellezza, alla sensualità, all'alimentazione, all'esplorazione del corpo sottile, viene svelata per la prima volta l'essenza di un'arte da tempo diffusa solo oralmente.

Lo shivaismo tantrico del Kashmir presenta uno straordinario approccio per mezzo del corpo e del respiro. Tutto è trasparenza, leggerezza, libertà. Gli asana e il pranayama, esplorati in una vacuità concreta, ritrovano la loro creatività originaria. È un tipo di yoga strettamente connesso con la percezione della divinità nel duplice aspetto maschile e femminile. Non esiste antagonismo tra natura e spirito, dunque la mortificazione del corpo è sentita come offesa all'integrità dell'essere. Le pulsioni fondamentali legate all'ego sono trasformate e incanalate verso mete esistenziali ottenendo una rapida ascesa verso la realizzazione interiore.

*L'esplorazione fisica, sensuale è una delle forme superiori dello yoga. Bisogna prima di tutto che la mente, il respiro, il corpo siano pacificati, senza intenzioni. Per poter toccare un altro corpo senza desiderio bisogna avere le mani vuote. Finché si pensa che qualcuno possa portare o no qualcosa d'altro si cerca solo di affermarsi. Quindi non si tocca un corpo: ci si serve di un corpo. Un corpo ci stimola e finché ci stimola ce ne serviamo. Questo nelle nostre società viene chiamato amore. L'esplorazione del corpo totalmente soddisfatto è il punto di partenza.* (dal libro).

Eric Baret, *YOGA TANTRICO – Asana e pranayama del Kashmir*  
pagg. 320 – Euro 29,50 – Edizioni Mediterranee



sempre stato un po' diverso. Anche mentre avevo una relazione o facevo l'amore con un uomo, la mia tendenza era di osservare tutto il processo dall'interno e quelle esperienze erano il mio metro di paragone, sempre... un qualcosa che trovavo totalizzante.

Mi è molto difficile parlarne perché è un percorso personale quindi difficile da descrivere, ma considero che Osho sia sempre stato un maestro tantrico, al di là del fatto che abbia incluso tutte le discipline, perché non ha avuto paura di includere la sessualità e le relazioni nella sua visione.

Tornando alla mia storia di insegnante di Tantra, dopo un paio di anni che Osho aveva lasciato il corpo, a un certo punto ho deciso di "tornare nel mondo", diciamo così, e mi sono chiesta: "Quale potrebbe essere il mio lavoro? Che cos'è che so fare, che conosco?". Devo premettere che ho sempre amato molto la gente, sono sempre stata molto incuriosita dalle persone, dal loro vissuto e dal loro percorso, quindi una risposta è stata: "Una cosa è chiara: la gente". L'altra: "Ciò che conosco è l'energia, mi sento a casa nell'energia". Ma quando inizialmente ho provato a fare dei corsi che avessero solo a che fare con la meditazione e l'energia, ho capito che era molto difficile, se l'energia sessuale era chiusa o repressa. E allora sono ritornata un po' al mio percorso e mi sono detta: "Ma che cos'era la cosa che mi incuriosiva di più quando sono arrivata da Osho? Qual era la cosa che mi appassionava di più? La sessualità!". E quindi ho creato un percorso basato sulla mia esperienza e ho progressivamente sviluppato un training che dura 5 settimane suddiviso in diversi moduli, che parte proprio dal risveglio della sessualità, dal risveglio del corpo, poi dei sensi, poi dell'energia e va ad approfondire diversi aspetti della sessualità fino ad arrivare a un lavoro molto più sottile che è quello della meditazione e dell'energia vista dal punto di vista spirituale.

**Marga:** *Osho parla del Tantra non solo a livello di energia sessuale che si trasforma, ma anche come di uno stile di vita, un'accettazione consapevole di tutto ciò che la vita ci propone, tanto che qualsiasi evento della vita quotidiana può diventare un'esperienza tantrica. E su quest'onda di "tutto è Tantra" c'è molta gente che propone ogni genere di lavoro, appiccicandogli quell'etichetta. Puoi fare un po' di chiarezza?*

**Radha:** È vero che Osho a un certo punto ha parlato del fatto che il Tantra è per tutti, però è anche vero che purtroppo tutto è diventato tantrico e a volte in maniera molto discutibile, grazie anche a certe pubblicità... per esempio la parola Tantra viene abbinata un po' a tutto: al massaggio, alle magliette, a certe bibite e anche a corsi che non c'entrano nulla. Tra gli stessi insegnanti di Tantra c'è chi propone solo una versione ascetica e chi al contrario offre un Tantra basato su tecniche per una sana sessualità che nulla hanno a che vedere con la meditazione.

Chiaramente, quando tocchiamo la sfera della sessualità vera e propria, ci sono vari aspetti che sono da sciogliere, quindi il lavoro si amplia. In generale io sono del parere che è meglio prima innamorarsi dell'argomento e poi andare a fare un lavoro approfondito di pulizia e di catarsi, perché altrimenti possiamo scoraggiarci.

In passato il percorso per arrivare al Tantra era fare la Primal, ad esempio, perché andava a ripulire o per lo meno a chiarire i condizionamenti e dopo di che eri un po' più "pronto" per lasciare andare la tua sessualità e la tua energia sessuale. Oggi molte persone non sono immediatamente pronte ad affrontare e rivivere i traumi del passato, quindi ho messo a punto un approccio che consenta prima di tutto di rilassarsi nella propria energia sensuale e sessuale. In seguito fornisco degli strumenti che consentano ai partecipanti di appropriarsi di questa esperienza, anche a casa, nella vita quotidiana, in

modo che non sia solo il risultato dell'energia del gruppo. Il passo successivo è la comprensione dei nostri condizionamenti e sensi di colpa.

Andiamo anche ad approfondire il lavoro sui tre stadi della sessualità (masturbatorio, omosessuale ed eterosessuale). Se siamo fermi in alcuni punti della nostra crescita è molto difficile espandere veramente questa energia; occorre quindi capire se e dove siamo rimasti un po' bloccati per riuscire ad evolvere verso il nostro pieno potenziale.

A un certo punto approfondiamo anche il tema dell'incontro con il sesso opposto, imparando ad avere un vero scambio energetico con il partner e creando la possibilità di vivere qualcosa di estatico con l'altro, cosa che non necessariamente viviamo abitualmente. Molte persone si considerano sessualmente libere perché trasgressive, ma questo non è il Tantra, anzi è un po' una distorsione dell'energia primaria. Il mio approccio consiste nel cercare di ritornare alla naturalezza, a un sesso naturale che faccia sì che ci sia un vero scambio energetico con l'altra persona e che questo scambio possa essere nutriente, appagante, estatico e possa dare la possibilità anche di vivere il presente in maniera più totale.

**Marga:** *Immagino che dovrai prenderti cura anche di persone che hanno subito abusi...*

**Radha:** Assolutamente sì e tra l'altro siamo un po' dell'idea, forse specialmente in Italia, che la maggior parte delle vittime dell'abuso sessuale siano donne. È vero, le donne sono di più, ma in questi vent'anni di lavoro mi ha veramente sorpreso scoprire che moltissimi uomini hanno subito abusi nella loro infanzia e che quindi si portano dietro tanti blocchi legati a questo. Ci sono molte persone, donne e uomini, molto delicate nella sfera sessuale e il mio modo di lavorare è di grande sensibilità, proprio per dare spazio, fiducia e porta-

re luce in questa direzione. Attraverso questo clima di fiducia anche le persone che hanno subito esperienze di questo genere riescono ad aprirsi, a lasciarsi andare. Ritengo infatti che sia importante offrire un ambiente dai confini molto chiari per non creare situazioni in cui i partecipanti possano sentirsi abusati un'altra volta.

## OSHO

### DOVE NASCE IL FIOR DI LOTO

L'elemento fondamentale del Tantra, la sua visione essenziale è che il mondo non è diviso tra ciò che sta in alto e ciò che sta in basso, ma è tutt'uno. È una visione davvero radicale, rivoluzionaria, ribelle: il superiore e l'inferiore si tengono mano nella mano. Il più alto comprende il più basso e ciò che è in basso comprende il più alto. Nell'inferiore si nasconde ciò che è in alto, quindi l'inferiore non va negato, non lo si deve condannare, non deve essere distrutto o ucciso. Il più basso deve essere trasformato, deve essere orientato verso l'alto... e l'inferiore diverrà l'eccelso.

Il veleno e il nettare sono due fasi diverse della stessa energia, così pure la vita e la morte e qualsiasi altro fenomeno: il giorno e la notte, l'amore e l'odio, il sesso e la consapevolezza superiore.

Il Tantra afferma: non condannare mai nulla, l'attitudine alla condanna è stupida. Condannando qualcosa, neghi a te stesso la possibilità che avresti avuto a disposizione se avessi cercato di far evolvere l'energia dalla sua forma più bassa. Non condannare il fango, perché il fango cela il fiore di loto: usa il fango per generare il fiore di loto!

TRATTO DA: Osho, *La Visione Tantrica*, NSC

**Marga:** *Lavori coi single, con le coppie, con tutte e due?*

**Radha:** Il Tantra è individuale, quindi non lo voglio chiamare per "single". Si parte da se stessi, quindi durante il training offro alle coppie un percorso in parallelo, perché reputo che questo dia la possibilità di andare molto più in profondità. Se vieni in coppia può succedere che a un certo punto tutta l'energia venga polarizzata da un attacco di gelosia o cose di questo tipo. Ci sono dei corsi introduttivi aperti anche alle coppie e a Miasto tengo un lavoro per coppie che ha più a che fare con la relazione, "Con te, senza di te". Ho smesso di lavorare con le coppie – prima lo facevo – perché ho notato che per arrivare al Tantra, bisogna prima individuare le dinamiche di coppia, epurarle da tutte le emozioni collegate, quindi preferisco suggerire la via più semplice: fare un percorso in parallelo e questo in realtà dà tantissima energia alle coppie, permette loro di ritrovarsi e di fare anche un grande salto di libertà e di amore per l'altro.

**Marga:** *Chiunque può partecipare ai tuoi gruppi?*

**Radha:** I gruppi introduttivi sono aperti a tutti e lì valuto chi è pronto o meno per il training, per il quale invece filtro la partecipazione, in modo da avere un gruppo omogeneo di persone – anche come numero di uomini e donne – che lavorino allo stesso livello di ricerca.

**Marga:** *Ritornando ai tre stadi, a quello che si diceva prima, rispetto alla omosessualità sia maschile che femminile Osho sostiene che è uno stadio evolutivo che a volte non viene superato per un qualche motivo, cioè a volte l'individuo non passa allo stadio successivo, quello eterosessuale. Nel tuo lavoro come ti poni nei confronti di gay, lesbiche, trans... cioè rispetto alla varietà delle scelte sessuali umane?*

**Radha:** Sono d'accordo con Osho perché è stata anche la mia esperienza. Ci sono stati dei momenti nella mia vita in cui mi sono sentita attratta dallo stesso sesso e ho avuto bisogno di esplorare questo aspetto e fatto questo, ho sentito che il mio rapporto con il sesso opposto si era approfondito, però chiaramente non mi sono mai sentita gay. Anche se sento che ciò che Osho spiega è giusto, è pur vero che è passato tanto tempo e ci sono tante nuove visioni rispetto al tema.

Davanti a queste tematiche quindi io mi pongo... con innocenza e alle persone gay che vogliono partecipare ai miei corsi dico che la mia direzione è quella della crescita personale: se sei disposto a metterti in gioco e a evolverti, che non significa necessariamente cambiare preferenze sessuali, ma evolverti in qualsiasi modo, in qualsiasi direzione, senza porti dei limiti a priori, io sono felice che tu venga a partecipare. Ma se tu ti vuoi etichettare come "omosessuale", così come si può dire "io sono inglese", oppure "io sono della Lazio e non posso essere dell'Inter", cioè con rigidità, chiaramente questo non funziona in un lavoro del genere, perché ti si chiede di metterti in gioco. Quindi se sei disposto, o disposta, a cercare, a capire e a confrontarti con tutte le situazioni messe a disposizione dal processo, non ci sono assolutamente filtri in questa direzione. Poi puoi essere tutto quello che vuoi e il Tantra è proprio questo: accettati assolutamente come sei e non fare niente che tu non senta giusto per te.

Riprenditi la tua dignità, qualsiasi cosa sia per te.

Radha sarà a Miasto a dicembre per un gruppo introduttivo di Tantra [www.oshomiasto.it](http://www.oshomiasto.it)  
Per ulteriori informazioni sul suo lavoro:  
[www.tantralife.com](http://www.tantralife.com)

Offrirà alcuni eventi all'OshoFestival di Bellaria dal 10 al 13 aprile 2014  
[www.oshoexperience.it](http://www.oshoexperience.it)



## I FONDAMENTI DELLO ZEN

**Da Confucio a Ma-tzu, la storia semplice di Tanka Tennen: nel momento in cui sei naturale... l'illuminazione!**



**D**a giovane, Tanka Tennen studiò dapprima il confucianesimo.

Un giorno stava andando in città, quando incontrò un uomo dello Zen, che gli chiese dove stesse andando.

Tanka rispose: “Sto andando a sostenere l'esame per diventare funzionario del governo”.

Quella era la professione più prestigiosa e rispettata. Tanka aveva studiato Confucio, quindi sarebbe stato scelto per qualunque incarico importante e il fatto stesso di aver studiato il confucianesimo era sufficiente perché fosse considerato l'uomo adatto.

L'uomo dello Zen replicò: “Il mae-

stro Ma-tzu insegna nella contea di Kosei. Quello è il posto in cui si scelgono i buddha, è lì che devi andare”.

Invece di far carriera come funzionario del governo, fai almeno un tentativo. Ma-tzu è vicino, là dove fioriscono i buddha. Potrai fare il funzionario del governo in qualunque momento, invece Ma-tzu non sarà sempre disponibile. Un grande maestro è così vicino e lavora nella contea di Kosei. Ci devi andare.

Improvvisamente, quel desiderio nascosto che l'aveva portato da Confucio... Confucio aveva completamente trasformato la sua ricerca della verità: “Esiste soltanto il comportamento, un buon comportamento e un cattivo comportamento, non c'è una verità da scoprire. Non spreca il tuo

tempo”. In quel modo il giovane era stato soggiogato, l'avevano convinto dicendo: “Sei intelligente, entra nell'amministrazione governativa. Con la nostra raccomandazione, sarai assunto immediatamente”.

Improvvisamente, un seme fino a quel momento nascosto venne alla luce, grazie a quest'uomo dello Zen... “Uomo dello Zen” vuol dire semplicemente un uomo che è diventato un buddha, ma che non è un maestro. Conosce la verità, ma non ha alcun modo di trasmetterla. Di suo è un mistico, ma non è un maestro: il suo modo di esprimersi non è sufficiente per gestire ciò che non si può esprimere trovando qualche espediente per trasmetterlo. Non sa come trasmettere la fiamma del lume. Nello

Zen questo genere di mistico viene chiamato “un uomo dello Zen”. Ha la stessa esperienza di un buddha, conosce la verità, ma non essendo un maestro non ha modo di condurvi gli altri. Tuttavia la sua personalità è luminosa, i suoi occhi possiedono una qualità differente, i suoi gesti hanno una grazia diversa.

Quando quest'uomo dello Zen incontrò Tanka e gli disse: “*Il maestro Ma-tzu insegna nella contea di Kosei. Quello è il posto in cui si scelgono i buddha, è lì che devi andare*”, senza alcuna esitazione, senza rivolgere un solo pensiero al fatto che, invece di diventare un funzionario del governo avrebbe intrapreso un cammino del tutto diverso, Tanka si recò a Kosei. Non si diede neppure la pena di rispondere a quell'uomo: “Certo, ci vado”.

Una ricerca così profonda doveva essere rimasta nascosta, respinta nel profondo dell'inconscio dal confucianesimo. Improvvisamente, venne alla luce. Vedere quest'uomo fu sufficiente a fargli capire che la sua strada lo conduceva da Ma-tzu.

Se quest'uomo, che non è un maestro, possiede un'aura di mistero che lo circonda, un'energia, un carisma, allora come sarà Ma-tzu?

Senza dir nulla *Tanka si recò immediatamente a Kosei. Quando incontrò Ma-tzu, il maestro attirò la testa di Tanka verso di sé e lo guardò – dritto negli occhi – faccia a faccia, per molto tempo. Alla fine Ma-tzu disse: “Sekito di Monte Nangaku sarà il tuo maestro”.*

Guardò il giovane negli occhi: Che tipo di potenziale ha? Chi sarà il maestro giusto per lui? Devo accettarlo? Il processo sarà più rapido con me o con Sekito?

Qui è possibile vedere il mondo non competitivo dello Zen. Negli occhi del giovane vide che Sekito sarebbe stato un maestro molto più adatto di

lui, quindi gli disse: “*Sekito di Monte Nangaku sarà il tuo maestro*”.

Tanka, nel vedere Ma-tzu, si accorse della differenza tra un uomo dello Zen e un maestro Zen. Un uomo dello Zen è un piccolo fuoco, un maestro Zen è una foresta in fiamme.

Mentre Ma-tzu lo guardava negli occhi, anche lui guardò negli occhi di Ma-tzu. Fu in grado di vedere la compassione, il grande amore. È per compassione, per amore che Ma-tzu gli dice: “Vai da Sekito. Sarà più veloce, qui ci vorrebbe un po' più di tempo. Perché perdere tempo?”.

Tanka rimase così colpito da Ma-tzu che seguì immediatamente il suo consiglio.

*Quindi Tanka andò al monte Nangaku. Quando incontrò Sekito, questi gli disse: “Vai a lavorare nella stanza dove si pulisce il riso”.*

Nei monasteri Zen, quando arriva un nuovo iniziato, succede quasi sempre che, non appena entrato nella stanza, dal modo in cui cammina e in cui si siede, il maestro vede immediatamente che cosa andrà bene per lui. Deve essere addestrato in accordo con il suo potenziale, nessun maestro Zen si impone a un'altra persona. Così Sekito, guardandolo, avvertì che Tanka aveva bisogno di imparare, come prima cosa, l'attesa. Gli disse: “*Vai a lavorare nella stanza dove si pulisce il riso*”.

*Tanka si inchinò e si recò nel dormitorio. Lavorò nella cucina per tre anni.*

Non andò mai a chiedere a Sekito: “Per quanto tempo devo pulire il riso?”.

Un maestro Zen crea una tale straordinaria fiducia! Non si tratta di credere in qualcosa, credere va bene per le teorie o le teologie, mentre la fidu-

cia è personale, intima, una sensazione che: “Il maestro mi comprende e questo basta; quando arriverà il momento giusto, mi chiamerà”.

Ci sono persone che hanno aspettato non tre ma trent'anni, pulendo il riso.

*Un giorno, Sekito annunciò a tutti che il giorno seguente avrebbero ripulito le erbacce davanti alla Buddha Hall. Il giorno successivo, tutti i monaci si riunirono coi falchetti in mano, ma Tanka si presentò con un vassoio pieno d'acqua. Prima di arrivare al monte Nangaku si era lavato i capelli, ma non si era ancora rasato la testa. Si inginocchiò ai piedi di Sekito che, vedendolo, scoppiò in una risata e gli rasò il capo. E come era d'uso, Sekito diede a Tanka alcuni comandamenti specifici, ma mentre faceva ciò Tanka si allontanò, coprendosi le orecchie con le mani.*

Quel gesto voleva dire: “Non ho bisogno di conoscenze, lo so già. Non riempirmi le orecchie di sciocchezze, non riempirmi le orecchie di parole. Sono venuto per fare esperienza di ciò che non ha parole”.

Il gesto mostra che Tanka è arrivato, ha realizzato.

*Poi Tanka si mise in viaggio per Kosei per incontrare Ma-tzu. Arrivato al monastero...*

Era Ma-tzu che lo aveva mandato da Sekito e ora Tanka aveva svolto il compito. Gli era stata rasata la testa solo dopo aver portato a termine il compito. Di solito la testa viene rasata quando si diventa monaci, ma a lui era stato detto di andare immediatamente a lavorare in cucina. In quei tre anni, aspettando, osservando e rimanendo consapevole, aveva realizzato la sua vera natura. Quella vera natura è il buddha, quindi quello era il momento giusto per essere iniziato. Prima sarebbe stata soltanto un'iniziazione formale, ora era un'iniziazione autentica. Ecco perché, quando

s'inclinò davanti al maestro Sekito rise e pensò: "Questo tipo è davvero furbo! Non si è nemmeno rasato la testa per tre anni. Stava aspettando il momento in cui sarebbe stato davvero degno dell'iniziazione".

Gli rasò la testa e come fa ogni maestro dopo aver rasato la testa – questo è il processo di iniziazione – gli diede alcuni comandamenti. Ma mentre lo faceva *Tanka si allontanò, coprendosi le orecchie con le mani*, mostrando con tutta chiarezza a Sekito che: "Non devi insegnarmi nulla. Mi hai messo in una situazione che era un espediente e ho raggiunto quello spazio in cui non sono necessari insegnamenti".

*Poi Tanka si mise in viaggio per Kosei per incontrare Ma-tzu*, perché era il suo primo maestro, quello che lo aveva guardato negli occhi e indirizzato nel posto giusto, dove poteva diventare un buddha velocemente. Aveva bisogno di mostrare la sua gratitudine, mostrare ciò che aveva realizzato e ottenere il suo riconoscimento.

*Arrivato al monastero, si recò nella grande sala e, arrampicatosi sulla statua di Manjushri, si mise a sedere.*

Manjushri è uno dei più importanti discepoli illuminati di Gautama il Buddha e Tanka scelse proprio quella statua. Ci dovevano essere state altre statue... di Sariputra, di Mahakashyapa, di Maudgalyan, di altri discepoli che si erano illuminati quando Gautama il Buddha era vivo e che, quindi, erano le forze originarie. Aveva scelto Manjushri per una ragione particolare, perché... vi devo raccontare qualcosa su Manjushri. Manjushri stava sempre seduto sotto un albero, lo stesso albero. Non aveva mai fatto una domanda a Gautama Buddha, non aveva mai letto le scritture. Ogni giorno andava dove parlava Gautama Buddha, di mattina

e di sera, e si sedeva sotto l'albero a occhi chiusi. E tutti si chiedevano perché non chiedesse mai nulla.

Una mattina, improvvisamente, mentre Buddha stava arrivando e Manjushri era seduto sotto il suo albero, di colpo i fiori dell'albero cominciarono a cadere su di lui. L'albero doveva essere pieno di centinaia di fiori che si misero a cadere come una pioggia. Buddha disse a tutti i diecimila discepoli di osservare ciò che stava accadendo. Quelli guardarono e non riuscivano a credere ai loro occhi; perché tutti i fiori cadevano improvvisamente sulla testa di Manjushri, sul suo corpo e sul suo grembo?

Gautama Buddha dichiarò: "Manjushri si è illuminato. Anche l'albero lo riconosce. L'esistenza celebra".

E Manjushri si era realizzato senza mai fare una domanda, senza ottenere una risposta, semplicemente aspettando in silenzio. La natura celebra, perché una delle sue ambizioni era stata soddisfatta, di nuovo un uomo era diventato un buddha, aveva raggiunto la consapevolezza suprema. Tanka ovviamente scelse la statua di Manjushri e ci si sedette sopra.

*Gli altri monaci rimasero stupefatti e lo dissero a Ma-tzu, che entrando lo guardò e disse: "Mio figlio è Tennen".*

In cinese, *tennen* vuol dire "naturale". Questa era la particolare qualità di Manjushri: essere in sintonia con la natura. Seduto sotto quell'albero, era diventato quasi un tutt'uno con esso. Perciò, quando si illuminò, l'albero non poté resistere alla tentazione di riversare su di lui tutti i suoi fiori. Nemmeno un fiore rimase sull'albero, tutti i fiori si erano riversati su di lui.

L'illuminazione di Manjushri è chiamata "illuminazione naturale", cioè spontanea, ottenuta senza alcun metodo o espediente. Tennen vuol dire naturale e, quando Ma-tzu lo vide

seduto sulla statua di Manjushri... i discepoli di Ma-tzu erano tutti stupefatti, non riuscivano a credere al comportamento di quest'uomo. Eppure Ma-tzu era in grado di vedere che l'uomo era cambiato, non era più lo stesso che aveva guardato negli occhi. Disse semplicemente: "*Mio figlio è Tennen*". Mio figlio è naturale, un buddha naturale.

*Tanka scese, si inclinò e disse: "Grazie per avermi attribuito un nome del dharma".*

Accettò la parola "tennen" come nome del *dharma*, il suo nome da sannyasin. Da quel momento, si chiamò Tanka Tennen: Tanka, il naturale.

*Ma-tzu allora chiese: "Da dove vieni?".*

*Tanka rispose: "Vengo da Sekito".*

*Ma-tzu disse: "Il cammino sulla testa di pietra è scivoloso. Sei caduto?".*

*Tanka replicò: "Se fossi caduto, non sarei qui".*

Avrei aspettato.

Non sono caduto, sono salito in alto. Ecco perché si era seduto sulla testa di Manjushri, dichiarando: "Sono un altro Manjushri e non sono caduto, altrimenti non sarei qui. Non sarei venuto a mostrarti di nuovo il mio volto se non fossi diventato un buddha".

Quest'uomo, Tanka Tennen, diventò lui stesso un maestro e il suo insegnamento consisteva soltanto nell'essere naturali.

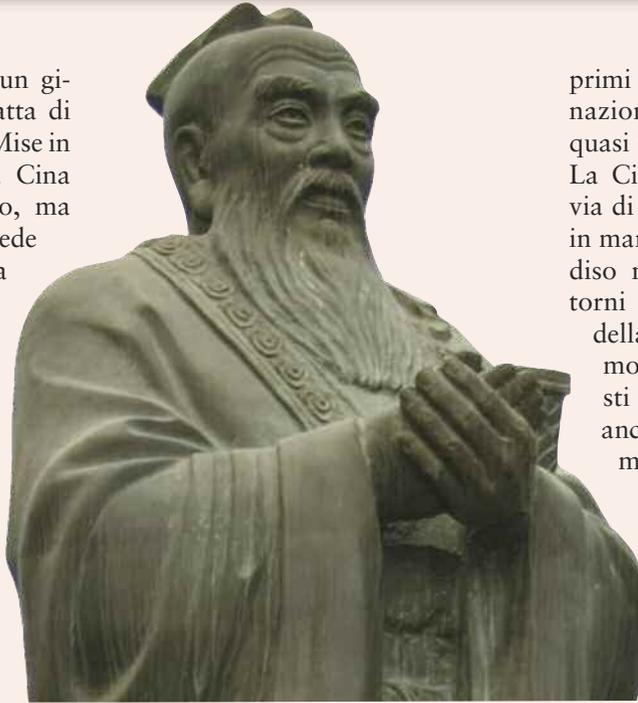
Questo è anche il mio insegnamento: essere semplicemente naturali. La natura è *dharma*, la natura è Tao, la natura è Zen. Nel momento in cui sei naturale, i fiori si riversano su di te. Nel momento in cui sarai naturale, non soltanto celebrerai e danzerai, ma tutta l'esistenza intorno a te danzerà e celebrerà.

## Confucio e la Cina

**C**onfucio è davvero un gigante quando si tratta di creare confusione! Mise in confusione tutta la Cina per secoli. Non aveva un dio, ma sostituì dio con la morale e diede così tanti precetti che la gente era costretta a vivere seguendo regole molto strette, quasi come in una prigione. Ed ebbe una grande influenza sulla Cina. Era senza dubbio un grande intellettuale, ma non andò mai oltre: tutto ciò che diceva era soltanto una razionalizzazione, per creare una società più funzionale. Regole, morale e comportamento sono tutti rivolti a creare una società migliore. La Cina è diventata comunista con grande facilità proprio a causa di Confucio, nonostante sia vissuto circa venticinque secoli fa, contemporaneo di Gautama Buddha, di Lao-tzu e di Socrate.

La conversione della Cina al comunismo è strana, perché si trattava di un paese povero, dove non esisteva una classe capitalista sfruttatrice. Era ancora una società feudale con dei proprietari terrieri, una società agricola. Non era ancora arrivata alla tecnologia.

Marx ha fallito in tutte le sue profezie. Come profeta, è stato un totale fallimento. Non aveva mai affermato che la Russia o la Cina sarebbero diventate comuniste. Non poteva concepirlo, perché non erano paesi capitalisti. Secondo lui, il comunismo poteva affermarsi soltanto dove il capitalismo si fosse sviluppato fino al massimo e la società si fosse divisa in due



parti: il proletariato, quelli che non hanno nulla, e i borghesi, quelli che possiedono, una distinzione molto netta. Naturalmente quelli che hanno delle proprietà sono una minoranza e quelli che non hanno nulla sono una maggioranza impressionante.

Le ultime parole del suo Manifesto del partito comunista sono: "Proletari di tutto il mondo, unitevi. Non avete altro da perdere che le vostre catene". Se non hai nulla da perdere, la rivoluzione è possibile. Invece, se hai qualcosa da perdere, non puoi diventare parte di una rivoluzione. C'è il pericolo di non ottenere nulla e anche di perdere ciò che hai già: ti potrebbe essere sottratto.

Né la Cina né la Russia erano state prese in considerazione da Marx. Nemmeno per un istante gli era venuto in mente che sarebbero diventate i

primi stati comunisti e sono grandi nazioni che insieme comprendono quasi metà del mondo.

La Cina è diventata comunista per via di Confucio, che era materialista in maniera assoluta. Né dio né paradiso né inferno: arrivi dal nulla e torni al nulla. Non c'è vita prima della nascita e non c'è vita dopo la morte. Tutto ciò che hai sono questi settanta, ottanta, novanta o anche cento anni: usali al massimo! Tutto il suo insegnamento è relativo a una morale materialista. Non sei solo, vivi in una società e di conseguenza devi fare attenzione a non invadere il campo altrui.

Le sue idee sono tutte etiche, non religiose. Fu lui a gettare le basi della mentalità cinese e Karl Marx trovò le fondamenta già pronte: materialismo, ateismo, credere in una sola vita, l'inesistenza di un essere eterno o di una vita eterna. Per questo motivo la Cina è diventata comunista facilmente. Confucio aveva già fatto quasi metà del lavoro.

Era un maestro molto famoso, presso il quale si recavano grandi studiosi. Persino gli imperatori mandavano da lui i propri figli per imparare a essere assolutamente morali. Tutto questo ti dà un ego, Confucio creava l'ego. Credeva nel rafforzare l'ego, nel raffinarlo, dandogli prestigio, un'immagine che fosse rispettabile nella società.

In lui non c'era alcuna religiosità.

TESTI DI QUESTE PAGINE TRATTI DA:

Osho, *I Celebrate Myself: God Is No Where, Life Is Now Here* #7



# CANTARE è un diritto!

E IL VOICING  
TI AIUTA A  
RICONQUISTARLO

INTERVISTA A PRATIBHA  
CREATRICE DEL METODO

**Marga:** Raccontami un po' la tua storia, come ricercatrice intendo.

**Pratibha:** Diciamo che mi considero una mistica, nel senso che ho sempre avuto un'inclinazione verso la dimensione spirituale che si è manifestata, in modi diversi, già da bambina. Il seme della ricerca l'ho sempre avuto e si è manifestato a volte anche un po' come un sentimento di alienazione, soprattutto nel periodo della mia adolescenza e intorno ai miei vent'anni. Poi il movimento hippie e la contestazione degli anni Sessanta mi hanno dato come un senso di appartenenza, anche se non ho mai seguito nessun movimento. Successivamente, per una serie di circostanze, mi sono ritrovata in America Latina dove ho avuto il primo contatto con una realtà molto diversa dalla nostra – quella delle tribù native – e questo ha cominciato a mettere in dubbio tutti i miei sistemi di riferimento.

Al tempo del mio secondo viaggio in America Latina, negli anni Settanta, ero alla ricerca di qualcosa di sconosciuto, che non sapevo cosa fosse, ma che mi metteva in uno spazio di ricettività e di anelito che non ho mai più avuto così forti. E questo naturalmente è stato il presupposto per una serie di esperienze che hanno completamente cambiato la mia vita. E fra queste posso annoverare anche la scoperta della mia voce...

Premetto che fino ad allora mi ero sempre considerata stonata – quindi incapace di cantare – e pensavo che il canto fosse un privilegio di pochi dotati di talento, ma in una situazione particolare mi sono “sentita cantare”! In quel momento dalla mia bocca è sgorgato un canto che non aveva precedenti; non era un canto



PRATIBHA

conosciuto, era un canto che mi coinvolgeva totalmente, non c'era spazio per nient'altro, ero sparita nel canto, è stato praticamente un *satori*. Però all'epoca ero impreparata a questo genere di

esperienze e, quando ho smesso di cantare, non ho capito quello che mi era successo e ho creduto di essere stata posseduta da chissà quale entità. Comunque quell'evento mi aveva aperto una nuova prospettiva e l'esperienza ha cominciato a ripetersi, anche se con minor impatto, e mi ha permesso di capire che il canto è un veicolo eccezionale, un veicolo che esprime le parti più profonde di noi e soprattutto ho capito che non ero stata posseduta da un'entità esterna, ma piuttosto da me stessa!

Dopo questo episodio sono tornata in Europa, cercando di capire se questa mia esperienza era stata un fatto iso-

lato oppure no. Cercavo qualcuno che mi aiutasse a comprendere quello che avevo sperimentato, cosa non facile nel '75 quando il concetto di "maestro spirituale" era ancora molto vago, soprattutto in Italia dove non esisteva nemmeno la parola.

Tramite Pratiti, la fondatrice di Mia-sto, entrai in contatto con il messaggio di Osho e nel giro di un anno andai a Pune. Era il 1976. Arrivai incinta di due mesi e partorii mia figlia in India quello stesso anno. Per alcuni anni il mio percorso fu prima di tutto la maternità e, in seguito, quello di seguire una serie di gruppi e training offerti dalla Multiversity, ma sul canto c'era pochissimo, il ramo musica non era molto sviluppato.

Nell'89 accadde una circostanza inaspettata: Anuprada, una pianista classica che all'epoca era la direttrice del *Creative Art Department* e che aveva saputo che avevo avuto delle esperienze coi suoni e col canto, mi chiese di darle una sessione sulla voce. Io non avevo idea di che cosa avrei fatto, non avevo mai fatto una sessione basata su quella mia esperienza... però ho sentito come se fosse stato Osho stesso a darmi una spinta e quindi ho accettato. La sessione risultò essere molto forte e Anuprada mi invitò a farle da assistente nel suo gruppo sulla musica di Gurdjieff. Mi incitò poi a condurre il gruppo per un giorno. Da quel momento iniziò il mio percorso di conduttrice di gruppi sulla voce. Dopo un mese ero nel programma della Multiversity.

**Marga:** Già come Voicing?

**Pratibha:** All'epoca si chiamava *The hidden Treasures of Your Voice* (I tesori nascosti della tua voce). Prima di iniziare con la voce già lavoravo alla Multiversity facendo *Psychic Massage* e *Counseling*, che nel giro di un mese ho dovuto abbandonare perché la richiesta di gruppi sulla voce era altissima. Erano anni in cui il lavoro

andava da solo, c'era un'energia tale a Pune che quando conducevi i gruppi come facilitatore eri quasi di troppo! Andavano da soli!

È stato nel '94 che ho chiamato il mio lavoro Voicing, perché ha a che vedere con la voce in generale, non solo con il canto. E via via il lavoro si è sviluppato e continua ad evolversi. Ancora adesso non lo considero un lavoro fisso, ma continua ad arricchirsi di nuove realizzazioni.

**Marga:** Prima hai parlato di "essere stonati" e di "non sapere cantare", cose che normalmente vengono considerate equivalenti. Invece il lavoro che proponi tu prescinde da questo genere di definizioni. Puoi spiegare cosa significa esattamente?

**Pratibha:** Il canto come lo si intende normalmente implica sempre la memoria e la capacità di riprodurre delle sequenze di suoni, ad esempio quando cerchi di imparare una canzone. Quando questo meccanismo non è perfetto, cioè non riesci a riprodurre un suono che hai sentito precedentemente, ti dicono che sei stonato e questo, nell'accezione comune, equivale a non saper cantare. Io da allora, da quella prima esperienza in poi, ho cominciato a sfatare questa credenza: se canti spontaneamente non puoi essere stonato, nel senso che la stonatura è sempre riferita a un termine di paragone.

È stato attraverso un lungo percorso d'indagine e di ricerca sul canto e su me stessa che sono arrivata a comprendere che il canto spontaneo non solo ha delle proprietà terapeutiche molto forti, ma è profondamente spirituale, perché è il linguaggio dell'anima! Ritengo quindi che dire a qualcuno che non sa cantare, semplicemente perché è stonato, è falso, ed è anche un insulto, un abuso, un'invasione. Dire a qualcuno che non sa cantare equivale a dirgli che non ha un'anima! Al limite si dovrebbe cominciare a indagare sulle ragioni

del perché non riesce a riprodurre un determinato suono.

**Marga:** *E se non sbaglio è proprio questo il senso del tuo lavoro, portare luce e guarigione usando la voce come strumento di indagine nel mistero dell'essere...*

**Pratibha:** In generale il lavoro del Voicing si sviluppa in due direzioni. Da una parte si creano situazioni emotive ed emozionali che vengono poi elaborate con il canto, oppure si lascia che sia il canto a portarti laddove c'è bisogno di un'espressione, laddove qualcosa nel profondo reclama un'espressione, il più delle volte senza che tu ne sia consapevole.

E poi più si va avanti con questa indagine più si scoprono delle sfaccettature, delle possibilità. Soprattutto nel Training di tre anni c'è lo spazio per scoprire che ogni emozione e ogni dimensione di esperienza interiore hanno una loro qualità acustica che appartiene a una determinata fascia sonora. Io non credo che, come alcuni dicono, a una tale frequenza sonora corrisponda sempre e solo una cosa specifica, perché siamo degli esseri troppo complessi per generalizzare in questo modo, ma si può approssimativamente dire che esistono delle corrispondenze tra certi stati o dimensioni dell'essere e delle fasce sonore.

Per esempio, se si esprime un canto con tonalità molto basse si sarà confrontati con delle realtà o con dei pro-



*Quando diventi creativo, quando permetti alla creatività di accadere attraverso di te, quando canti un canto che non è tuo e che non potresti firmare, un canto del quale non potresti dire: "L'ho composto io!" allora la tua vita mette le ali e comincia a volare! OSHO*

# OSHO

## UN CANTO CHE NON È TUO

La creatività è uno stato paradossale della consapevolezza e dell'essere. È azione che scaturisce dall'assenza di attività. Significa lasciare che attraverso di te succeda qualcosa: non è agire, è lasciare accadere. Significa diventare un canale, affinché il Tutto possa scorrere attraverso di te. E qualcosa accadrà immediatamente, perché nascosto nell'essere umano c'è il divino, devi solo concedergli un po' di spazio, un passaggio minimo per permettergli di fluire attraverso te. La creatività è questo: permettere al divino di accadere.

La creatività è uno stato religioso dell'essere, ecco perché affermo che un poeta è molto più vicino a dio di un teologo. E un ballerino lo è ancora di più. Il più lontano è il filosofo, perché più pensi più aumenta lo spessore del muro che ti separa dal Tutto. Più pensi, più cresce il tuo ego, che è soltanto la somma di tutti i pensieri accumulati nel passato. Quando non ci sei, esiste il divino. La creatività è questo, non è altro che questo: essere totalmente rilassati. E questo non significa inattività, ma rilassamento e dal rilassamento scaturirà un agire intenso, ma non sarà un tuo fare, tu sarai un semplice veicolo. Da te scaturirà un canto che non avrai composto tu: arriverà dal trascendente. Arriva sempre dall'aldilà, se lo componessi tu, sarebbe banale, mondano. Quando scaturisce attraverso di te, ha una bellezza grandiosa, eccelsa, contiene qualcosa dell'ignoto. È così da sempre: quando il poeta scompare, nasce in lui la creatività. Il poeta è posseduto, certo, il termine esatto è "posseduto". Essere creativi significa essere posseduti dal divino.

TRAITO DA: Osho, *Lo specchio del cuore*, NSC

blemi che sono inerenti alla dimensione del primo chakra, delle radici, della sopravvivenza, del rapporto col corpo, della propria identità come essere umano, ecc.

**Marga:** *Avendo fatto parte del Training di Voicing mi sono resa conto del fatto che al di là del supporto vocale, nel tuo lavoro c'è un universo immenso di elementi che arrivano anche da altri approcci. Parla un pochino di tutte le influenze, le scuole che hai alchemicamente assorbito e che porti nel tuo insegnamento.*

**Pratibha:** Un'esperienza radicale e trasformativa, come è stata la scoperta della voce per me, produce un naturale desiderio di condivisione: in quello che avevo scoperto c'erano troppe implicazioni per tenerle solo per me. Anche se ho sempre avuto la consapevolezza che la trascendenza non può essere prodotta in un'altra persona, so che per lo meno è possibile creare delle condizioni favorevoli perché questo accada.

Il problema all'inizio era che non sapevo come, mi mancavano gli strumenti. Come ho menzionato prima, arrivata a Pune ho accantonato l'indagine sul canto per dedicarmi prima alla maternità e poi al lavoro più psicologico di autocoscienza che, sebbene fosse iniziato per me nelle foreste pluviali dell'America Latina, si stava muovendo su altri parametri. A Pune la focalizzazione era sulla disidentificazione dalla struttura che chiamiamo ego. Ho seguito diversi percorsi come la Bioenergetica, le energie sottili, lavori emozionali come Primal ed Encounter, il training di Psychic Massage con Sagarpriya, il corso di ipnosi con Ragini, l'Esoteric Science Training con Leela e Prasad (all'epoca Wadud e Waduda). In quest'ultimo ho trovato molte analogie tra la voce e il canto e la mappa dei chakra che ora costituisce un po' la traccia su cui mi muovo nell'insegnamento. Questo significa che fasce sonore basse attiva-

no e mettono a confronto con tematiche interiori diverse da quelle di tonalità più alte, più o meno seguendo la mappa dei chakra.

Mi piace usare anche una sequenza di vocali, associate ai chakra, che presento come chiavi per aprire più facilmente la porta del rispettivo campo d'esplorazione. È stato interessante per me realizzare che la sequenza da me esplorata e proposta corrisponde a quella tibetana con la quale sono entrata in contatto solo più tardi.

Tutte queste esperienze hanno arricchito e continuano ad arricchire la tessitura del percorso del Voicing: tutto infatti è correlato. Per prima cosa il canto ha bisogno del corpo, ha bisogno del respiro. Quindi il corpo, la postura, il modo di respirare e di muoversi sono collegati alla dimensione canora. Il fatto di riconoscere che le emozioni sono principalmente nella pancia e vibrano e si esprimono attraverso fasce sonore più basse di quelle che per esempio di solito si usano in terapia, aiuta ad entrare in contatto e a portare a galla emozioni represses che altrimenti non verrebbero contattate. L'ipnosi e la neurolinguistica mi hanno dato la comprensione dei meccanismi

“

*Il canto ha un suo mistero perché è un incontro, un'unione di opposti. Nel canto ci sono il suono e il silenzio. Il canto dice qualcosa, ma lo dice in maniera tale che non puoi impossessartene. Non che non esprima qualcosa, anzi, ti rende accessibili molte cose, ma non puoi afferrarlo, non puoi prenderne possesso. Se tenti di possederlo, lo uccidi. Non puoi stringerlo in pugno... è troppo delicato. Devi tenerlo nel tuo cuore. OSHO*

mentali e degli strumenti per evidenziare i condizionamenti ad essi correlati e anche per indurre particolari situazioni e atmosfere necessarie allo svolgimento del tema trattato.

Nel mio lavoro ho incorporato anche le prime nozioni del Somatic Experiencing di P. Levine, che ho seguito per un anno, e che mi hanno portato a riconoscere ulteriormente quale grande risorsa sia il canto: il canto in sé racchiude le risorse necessarie a controbilanciare iperattivazioni o stati di shock dovuti a vissuti traumatici.

Il canto poi è un grande strumento di attivazione e di espressione dei corpi sottili e, collegato all'ascolto, influisce sulla consapevolezza.

**Marga:** *Mi risulta che conosci molto bene anche tutto il lavoro sull'Essenza...*

**Pratibha:** Sì, il training del Diamond Logos di Faisal Muqqaddam (che ho seguito per 12 anni) mi ha aperto nuove porte e comprensioni che sono specialmente valide e preziose per il canto.

Come dicevo sopra, il canto è l'espressione dell'anima e cioè della nostra essenza in tutte le sue infinite sfaccettature. Quale strumento d'espressione, meglio del canto, può indurre ed esprimere le dimensioni essenziali?

**Marga:** *Se dovessi dire, a un livello molto pratico, a chi non sa niente di tutte queste cose, a cosa serve il Voicing, cosa diresti?*

**Pratibha:** Sono contro le generalizzazioni e quindi non posso ipotizzare a che cosa serva il Voicing per ciascuno, nello specifico.

Posso dire che tutti gli approcci, tecniche e metodi all'interno della visione di Osho servono ad aumentare la coscienza di sé e quindi anche il Voicing agisce in questo senso.

I cambiamenti che ho potuto osservare, in molti casi, in chi ha seguito un percorso di Voicing, sono una mag-

giore determinazione a trasformare qualcosa nella propria vita, avendo acquisito più fiducia in se stessi e una maggiore capacità e volontà di esprimersi che può manifestarsi, per esempio, con un cambio di facoltà o di professione, e una maggiore flessibilità al cambiamento in generale. Questo è anche il risultato di una maggiore conoscenza di sé che si manifesta nella capacità di esprimersi a tutti i livelli, nel sostenere la propria integrità e nell'assumersi la propria responsabilità. Il pregio del Voicing è anche di poter diventare un mezzo creativo e tera-

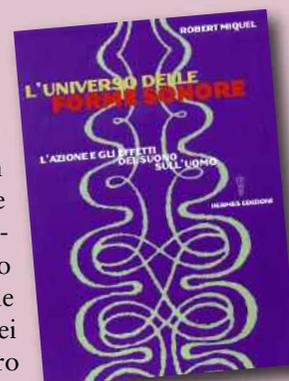
peutico che è sempre a tua disposizione perché il canto è tuo e puoi imparare a usarlo anche quando hai bisogno di contattare, esprimere e integrare delle parti di te sommerse o di fronte a dei problemi. Puoi diventare così il terapeuta di te stesso!

E cosa molto importante: il canto è soprattutto un piacere ed è un tuo diritto alla creatività!

**Voicing®** è un marchio registrato. Pratibha offre workshop di **Voicing®** anche a Miasto. Per maggiori informazioni sul suo lavoro: [www.voicing-institute.com](http://www.voicing-institute.com)

## Il suono e la voce

Nell'opera *L'universo delle forme sonore, l'azione e gli effetti del suono sull'uomo*, Robert Miquel, basandosi sulla sua lunga esperienza in acustica, propone un percorso originale per la comprensione dell'uomo sonoro, mette in risalto le proprietà primordiali del suono e mostra come agisce in ciascuno di noi, all'interno dei diversi campi di coscienza. L'universo delle forme sonore si rivolge quindi a chiunque sia desideroso di capire l'azione e gli effetti dei suoni sull'essere umano, in particolare a coloro per cui la voce è importante nella professione, ma anche ai terapeuti e ai ricercatori che si interessano dei fenomeni sonori.



*Drizzare l'orecchio, tendere l'orecchio, prestare orecchio, significa già prepararsi a cogliere i suoni del mondo esterno: ma se vogliamo accoglierli più profondamente dobbiamo accoglierli in noi. Perché l'accoglienza più calorosa, più intima, è l'ascolto benevolo: bisogna saper ascoltare. Che cosa dobbiamo ascoltare? Il nostro universo sonoro è invaso quotidianamente da parole, canti, musiche, rumori. Udirli ci è così familiare, che abbiamo troppo spesso smussato il senso meraviglioso della sonorità accolta e vissuta. E tuttavia... il suono – apparentemente un fatto fisico osservabile – subisce nell'essere umano una mutazione profonda che lo rende adatto a toccare tutti i suoi livelli di coscienza. Influisce sulla nostra sensibilità, le nostre emozioni, la nostra affettività, i nostri stati d'animo. Risveglia e nutre il nostro spirito.* (dal libro).

Robert Miquel, **L'UNIVERSO DELLE FORME SONORE**  
L'azione e gli effetti del suono sull'uomo  
pagg. 184 – Euro 10,90 – Hermes Edizioni



# COMPASSIONE quando l'amore raggiunge la maggiore età

**Il segreto sta nell'imparare a  
condividere, per prepararsi al dono  
più grande che si possa fare  
a un altro essere umano...**

*Osho,  
Buddha ha sempre detto ai suoi disce-  
poli che la meditazione e la compas-  
sione devono crescere insieme.*

*In questi giorni ho sentito la tua compas-  
sione come mai prima e ho anche  
sentito il bisogno di iniziare a impara-  
re da te almeno i rudimenti. Per ora,  
l'unica cosa che mi fa sentire vicino alla  
compassione sono le lacrime calde che  
rigano le mie guance quando ti guardo.  
Amato maestro, puoi per favore par-  
lare della compassione e di come arri-  
varci dallo stadio in cui mi trovo?*

L'enfasi di Gautama il Buddha sulla compassione è stata un fenomeno molto nuovo rispetto ai mistici del passato. Gautama il Buddha ha segnato una linea di demarcazione epocale dal passato: prima di lui la meditazione era sufficiente, nessuno aveva mai nominato la compassione insieme alla meditazione. E la ragione è che la meditazione porta all'illuminazione, alla fioritura, alla massima espressione dell'essere. Di che altro c'è bisogno? Per quanto riguarda l'individuo, la meditazione è sufficiente. La grandezza di Gautama il Buddha consiste nell'introdurre la compassione ancor prima di iniziare a meditare: si dovrebbe essere più amorevoli, più gentili, più compassionevoli.

C'è una scienza nascosta dietro. Se una persona ha il cuore pieno di compassione prima di illuminarsi, c'è la possibilità che dopo aiuti gli altri a raggiungere la stessa beatitudine, la stessa altezza e la stessa celebrazione. Gautama il Buddha fa sì che l'illuminazione possa diventare contagiosa. Perché altrimenti quando una persona sente di essere "tornata a casa", perché mai dovrebbe preoccuparsi degli altri?

Buddha rende l'illuminazione, per la prima volta, altruista, ne fa una responsabilità sociale. È un grande cambiamento. Ma la compassione dovrebbe essere imparata prima dell'illuminazione. Se non la si impara prima, dopo l'illuminazione non c'è nulla da imparare, persino la compassione sem-

bra disturbare la propria gioia... una specie di fastidio nella propria estasi. Ecco perché ci sono stati centinaia di illuminati, ma pochissimi maestri.

Essere illuminati non significa necessariamente diventare maestri. Diventare un maestro significa avere un'immensa compassione, tanto che ti vergogni ad andare da solo in quegli spazi bellissimi che l'illuminazione ti mette a disposizione. Vuoi aiutare le persone che non vedono, che nel buio, a tentoni cercano la propria strada. Aiutarle diventa una gioia, non un fastidio. E anzi l'estasi diventa ancora più ricca quando vedi tanta gente fiorire intorno a te: non sei un albero solitario in una foresta dove nessun altro albero è in fiore! Quando il bosco intero fiorisce insieme a te, la gioia diventa mille volte più grande. Hai usato la tua illuminazione per portare una rivoluzione nel mondo. Gautama il Buddha non è solo illuminato, è un rivoluzionario illuminato!

La sua preoccupazione per il mondo e le persone è immensa. Insegnava ai suoi discepoli che quando mediti e senti il silenzio, la serenità e una gioia spumeggiante nel tuo essere, non devi aggrapparti: dalli a tutto il mondo. E non preoccuparti, perché più ne dai e più diventi capace di averne. Il gesto del dare diventa di enorme importanza quando sai che dare non ti toglie nulla, anzi, amplifica le tue esperienze. Ma un uomo che non è mai stato compassionevole non conosce il segreto del dare, non conosce il segreto della condivisione. Uno dei suoi discepoli – un laico, non un sannyasin, ma molto devoto a Gautama il Buddha – disse: “Lo farò, ma a una condizione. Darò la mia gioia, la mia meditazione e i miei tesori interiori a tutto il mondo tranne che al mio vicino di casa, perché è davvero un farabutto”.

I vicini sono sempre nemici. Gautama il Buddha disse: “Dimentica il mondo, dai soltanto al tuo vicino”.

L'uomo disse: “Che cosa stai dicendo?”  
Buddha disse: “Solo se riesci a dare

al tuo vicino di casa, solo allora, sarai libero da questo atteggiamento antagonista nei confronti di un altro essere umano”.

Compassione significa sostanzialmente accettare la fragilità delle persone, le loro debolezze, senza aspettarsi che si comportino come degli dèi. Questa sarebbe una crudeltà, perché non saranno in grado di comportarsi come dèi e inevitabilmente non avrai stima di loro e a loro volta perderanno il rispetto di sé. Li avrai pericolosamente menomati, danneggiando la loro dignità. Uno dei fondamenti della compassione è di dare a tutti dignità, rendere tutti consapevoli del fatto che ciò che è successo a te può succedere anche a loro, che nessuno è un caso senza speranza, che nessuno è indegno, che l'illuminazione non deve essere meritata, è la nostra natura.

Ma queste parole devono venire da un illuminato, solo allora potranno creare fiducia. Se provengono da studiosi non illuminati, non possono creare fiducia. Le parole, attraverso un illuminato, iniziano a respirare, iniziano ad avere un proprio battito, un proprio cuore. Diventano vita, arrivano direttamente al tuo cuore, non è ginnastica intellettuale. Ma con un semplice studioso è una cosa diversa, lui stesso non è sicuro di ciò che dice, di ciò che scrive. Vive nella stessa incertezza in cui ti trovi tu.

Gautama il Buddha è una delle pietre miliari dell'evoluzione della consapevolezza, il suo contributo è grande, immensurabile. E nella sua visione, l'idea della compassione è la più essenziale. Ma devi ricordare che nell'essere compassionevole non diventi superiore, altrimenti rovini tutto, diventa solo un trip dell'ego. Ricorda di non umiliare mai l'altra persona nel tuo essere compassionevole, perché quella non è affatto compassione, dietro le parole ti stai godendo la sua umiliazione.

La compassione deve essere compresa, perché è amore che ha raggiunto

la maggiore età. L'amore comune è molto infantile, è un gioco per adolescenti. Prima ti emancipi da quell'amore e meglio è, perché è una cieca forza biologica. Non ha nulla a che fare con la crescita spirituale ed è per questo che tutte le storie d'amore si trasformano in strani modi, diventano amare.

Ciò che era così affascinante, così eccitante, così intrigante, tanto che avresti dato la vita... anche ora potresti morire, ma non per lo stesso motivo: ora daresti la vita per sbarazzartene.

L'amore è una forza cieca. I soli amanti di successo sono stati quelli che non sono riusciti a stare insieme. Tutte le grandi storie d'amore... Laila e Majnu, Shiri e Farhad, Soni e Mahival... queste sono le tre grandi storie d'amore dell'Oriente e tutte e tre non sono riuscite a stare insieme... avevano tutti contro, la società, i genitori... probabilmente è stato un bene: quando gli innamorati si sposano, non resta alcuna storia d'amore.

È stata una fortuna che Majnu non sia mai riuscito ad avere Laila. Cosa succede quando due forze cieche si incontrano? Dal momento che entrambi sono ciechi e inconsci, il risultato non può essere una grande armonia. Il risultato non può che essere un campo di battaglia, di dominio, di umiliazione, di ogni genere di conflitto.

La stessa parola “compassione” ricorda molto la “passione”. Quando la passione diventa attenta e consapevole, tutta l'energia dell'amore si raffina, diventa compassione.

L'amore è sempre rivolto a una sola persona e il suo desiderio più profondo è quello di possedere quella persona. E lo stesso avviene dall'altra parte e questo diventa la causa dell'inferno che si crea.

La compassione non è rivolta a nessuno. Non è una relazione, è semplicemente il tuo stesso essere. Ti piace essere compassionevole verso gli alberi, gli uccelli, gli animali, gli esseri umani... tutti, senza condizioni, senza chiedere

nulla in cambio. La compassione è libertà dalla cieca biologia. Prima di illuminarti, devi fare attenzione che la tua energia d'amore non sia repressa. È quello che hanno sempre fatto le vecchie religioni: ti insegnano a condannare il tuo amore, così finisci per reprimere la tua energia d'amore e quella è l'energia che può essere trasformata in compassione. Ma dalla condanna non c'è possibilità di trasformazione. Per questo i santi sono assolutamente privi di compassione, nei loro occhi non si legge alcuna compassione. Sono assolutamente aridi, senza alcuna linfa.

Le cose sono state così distorte e la ragione fondamentale è che l'energia d'amore è stata repressa. Il contributo di Gautama il Buddha è: "Non reprimere la tua energia d'amore. Raffinala e usa la meditazione per raffinarla". Quindi la meditazione, crescendo, continua a raffinare la tua energia d'amore e la trasforma in compassione. Prima che la tua meditazione raggiunga il suo più alto culmine ed esploda in una bella esperienza di illuminazione, la compassione sarà molto vicina. Per la persona illuminata diventerà possibile lasciare scorrere le proprie energie – e ora ha tutte le energie del mondo – attraverso le radici della compassione, verso chi è pronto a ricevere. Solo questo genere di uomo diventa un maestro.

Illuminarsi è semplice, ma diventare un maestro è un fenomeno molto complesso, perché ha bisogno di meditazione e compassione. La meditazione da sola è facile; la compassione da sola è facile, ma tutte e due insieme, che crescono contemporaneamente, diventano un fenomeno complesso.

Ma le persone che si illuminano e non condividono la loro esperienza perché non provano alcuna compassione, non aiutano l'evoluzione della consapevolezza sulla Terra, non innalzano il livello dell'umanità. Solo i maestri sono in grado di elevare la consape-

volezza. La tua consapevolezza, per quanto piccola sia, la devi ai pochi maestri che sono riusciti a rimanere compassionevoli anche dopo l'illuminazione. Sarà difficile per te comprenderlo, ma l'illuminazione è talmente potente che si tende a dimenticare il resto del mondo.

Si diventa così assolutamente appagati che non c'è più spazio per pensare a tutti quei milioni di persone che stanno cercando a tentoni la stessa esperienza che lo sappiano o no, in modo giusto o in modo sbagliato. Ma se è presente un po' di compassione è impossibile dimenticare quella gente, anzi quello è il momento in cui si ha qualcosa da dare, qualcosa da condividere. E la condivisione è una tale gioia... attraverso la compassione, un po' alla volta, hai imparato che più condividi e più hai. Se riesci a condividere anche la tua illuminazione, questa avrà molta più ricchezza, più vitalità, più celebrazione e molte dimensioni.

L'illuminazione può essere unidimensionale ed è ciò che accade a molte persone: sono appagate e spariscono nella sorgente universale. Ma l'illuminazione può anche essere multidimensionale, può portare tanti fiori nel mondo. E tutti voi dovete qualcosa al mondo, perché siete tutti figli di questa Terra. Mi viene in mente Zarathustra che dice: "Non tradire mai la Terra. Anche nella gloria più eccelsa, non dimenticare la Terra, è tua madre. E non dimenticare le persone. Possono anche essere state degli ostacoli, dei nemici che han cercato in tutti i modi di distruggerti... potrebbero anche averti crocifisso, lapidato a morte, avvelenato, ma non dimenticarle. Qualunque cosa abbiano fatto, l'hanno fatta in uno stato di incoscienza. E se non riesci a perdonarle tu, chi mai le perdonerà? E perdonarle ti arricchirà immensamente".

Mi chiedi: *Buddha ha sempre detto ai*

*suoi discepoli che la meditazione e la compassione devono crescere insieme. Questa è la sua unicità tra tutti gli altri mistici.*

*In questi giorni ho sentito la tua compassione come mai prima e ho anche sentito il bisogno di iniziare a imparare da te almeno i rudimenti. Per ora, l'unica cosa che mi fa sentire vicino alla compassione sono le lacrime calde che rigano le mie guance quando ti guardo.*

*Amato maestro, puoi per favore parlare della compassione e di come arrivarci dallo stadio in cui mi trovo?*

Lascia semplicemente che cresca da sola. Sei nello spazio giusto, quelle lacrime sono il segno. Se cominci a fare qualcosa per accelerare il processo di crescita, puoi rovinare tutto. È quasi come se fossi un giardiniere: non puoi tirare la pianta per farla crescere più velocemente. Potresti distruggerla, strappare le radici dal suolo senza poi poter far nulla per salvarla. Un giardiniere deve prendersene cura, darle acqua, nutrimento, letame, senza mai toccarla. La pianta crescerà da sola, è una crescita spontanea.

Ora tu senti che il seme si è aperto e forse due piccole foglie verdi stanno spuntando dal terreno. Rallegrati e sostienile in ogni modo, ma non cercare di affrettare il processo. Ci sono processi che non possono essere affrettati... potresti uccidere quelle foglie, sono così delicate che crescono solo se le lasci in pace. Puoi aiutarle, puoi mettere a loro disposizione tutto ciò di cui hanno bisogno, ma lasciale assolutamente a se stesse.

Sei nello spazio giusto. Goditi le tue lacrime, goditi le tue risate e non solo quando sei con me. Un po' alla volta porta quello stesso spazio ad altre persone. Forse non saranno in grado di capire e cominceranno a consolarti: "Non piangere. Che cosa è successo? La tua ragazza ti ha lasciato? Oppure sei in difficoltà economiche?". Di' loro che la tua ragazza non ti ha lasciato,

che non sei in difficoltà finanziarie, ma ringraziale per il loro interessamento. Di' loro che le tue lacrime non sono di tristezza o di fallimento... le tue lacrime sono di gioia!

La gioia è il nutrimento della compassione... un cibo molto sottile. Canta, balla, suona uno strumento... tutto questo sosterrà il fenomeno delicato che è già nato in te. Ma non fare nulla per affrettare il processo, perché quella fretta arriva dalla mente. La mente è sempre di fretta, la mente è sempre in eccesso di velocità, ma tutte le grandi cose crescono molto lentamente, molto silenziosamente, senza far rumore. Stai solo attento che tutto ciò che va contro la compassione non riceva alcun sostegno: la gelosia, la competizione, lo sforzo per dominare, tutto ciò che va contro la compassione. E lo saprai immediatamente perché la tua compassione comincerà subito a vacillare. Nel momento in cui senti che la tua compassione vacilla, probabilmente stai facendo qualcosa che le va contro. Puoi avvelenare la tua compassione con cose stupide, che non ti danno nulla tranne ansia, angoscia, conflitto e il puro spreco di una vita immensamente preziosa.

Una bella storia per te:

Paddy torna a casa un'ora prima del solito e trova la moglie nuda sul letto. Quando le chiede perché, lei spiega: "Sto protestando perché non ho niente di bello da indossare".

Paddy apre la porta dell'armadio. "È ridicolo" dice "guarda qui: un vestito giallo, un vestito rosso, un vestito a fantasia, un tailleur... Ciao, Bill!" e continua: "Un vestito verde...".

Questa è compassione!

Compassione per sua moglie, compassione per Bill. Niente gelosia, niente litigi, semplicemente: "Ciao, Bill! Come stai?" e prosegue. Non chiede neanche: "Che cosa ci fai nel mio armadio?".

La compassione è molto comprensiva. È la comprensione più pura possibile all'uomo.

Mentre si avvicina a un incrocio, i freni dell'auto smettono di funzionare e il conducente tampona una macchina con scritto "Oggi Sposi" dappertutto. Il danno è lieve, ma l'uomo sinceramente offre le sue scuse alla coppia di sposini.

"Oh, non importa" risponde il marito. "È uno di quei giorni...".

Comprensione, una comprensione profonda che ormai tutto è possibile. Una volta sposati, ci si può aspettare ogni genere di incidente. L'incidente più grave è già successo, niente può avere importanza.

Un uomo di compassione non deve lasciarsi turbare dalle piccole cose della vita che accadono in ogni momento. Solo in quel modo, in modo indiretto, aiuti le tue energie compassionevoli ad accumularsi, a cristallizzarsi, per diventare più forti e crescere insieme alla meditazione. E così il giorno in cui arriverà il momento felice in cui sarai pieno di luce, avrai almeno un compagno: la compassione. E immediatamente un nuovo stile di vita, perché a quel punto avrai così tanto che potrai benedire il mondo intero.

Gautama il Buddha alla fine ha comunque dovuto fare una divisione, una distinzione tra i suoi discepoli: quelli che lui chiama *arhata* sono persone illuminate, ma senza compassione. Hanno messo tutta la loro energia nella meditazione, ma non hanno prestato attenzione alla compassione. E gli altri li chiama *bodhisattva*, che hanno ascoltato il suo messaggio di compassione. Si sono illuminati nella compassione e per questo non hanno fretta di andare all'altra sponda, vogliono indugiare su questa sponda, con tutte le difficoltà che questo comporta, per aiutare gli altri. La loro barca è arrivata a destinazione e forse

il capitano sta dicendo: "Non perdere tempo, l'altra sponda ti chiama, è la chiamata che hai aspettato per tutta la vita". Ma convincono il capitano ad aspettare un po', in modo da poter condividere la loro gioia, la loro saggezza, la loro luce, il loro amore con tutte quelle persone che sono alla ricerca. Questo diventerà fiducia in loro: "Sì, c'è un'altra riva e quando sarete maturi una barca verrà a prendervi per portarvi di là. Esiste una sponda di immortali, una spiaggia dove non esiste infelicità, dove la vita è semplicemente una canzone, momento per momento, e una danza. Fammi almeno dare loro un piccolo assaggio prima di lasciare il mondo".

E i maestri hanno cercato in tutti i modi di aggrapparsi a qualcosa, in modo da non venire trascinati via verso l'altra sponda. Secondo il Buddha, la compassione è la cosa migliore, perché è anche un desiderio, in ultima analisi. L'idea di aiutare gli altri è anche un desiderio e dal momento che puoi mantenere quel desiderio non puoi essere portato all'altra sponda. È un filo molto sottile che ti tiene attaccato al mondo. Tutto il resto si è rotto, tutte le catene si sono spezzate... un sottile filo d'amore. E l'enfasi del Buddha è: "Mantieni quel sottile filo il più a lungo possibile. Tutte le persone che possono essere aiutate, aiutale!".

La tua illuminazione non dovrebbe avere un motivo egoistico, non dovrebbe essere solo tua; dovrebbe essere condivisa il più possibile, al maggior numero di persone possibile. Questo è l'unico modo per aumentare la consapevolezza sulla Terra che ti ha dato la vita, che ti ha dato la possibilità di illuminarti.

Questo è il momento di restituire qualcosa, anche se non potrai mai ripagare tutto quello che la vita ti ha dato. Ma qualcosa... solo due fiori, in segno di gratitudine...

TRATTO DA: Osho, *The New Dawn* # 22

# la grande giostra

**Trovare un equilibrio all'interno della relazione e crescere in consapevolezza... Bali ne parla con Firak, un mediatore, e con Svagito, che è anche terapeuta, entrambi in relazioni fisse da molto tempo**

**Bali:** *Parliamo un po' di energia maschile e femminile...*

**Svagito:** Prima di tutto vorrei chiarire, anche come terapeuta, che i concetti di energia maschile e femminile sono appunto dei concetti, perché nella realtà esiste sempre e solo una persona.

Puoi usarli come modello, ad esempio quando dici che ci sono un uomo interiore e una donna interiore, cioè un'energia che arriva dal maschile, da tuo padre, e un'energia che arriva dal femminile, da tua madre, e tu sei fatto di questo: in qualche situazione ti senti come tuo padre e in qualche altra ti senti come tua madre. Ma è solo un concetto perché nella realtà l'energia è sempre mischiata, non puoi veramente e rigidamente dividere e dire: "Ah ecco, questo è il mio maschile e questo è il mio femminile!". Nel tuo essere c'è certamente qualcosa di simile a tuo padre e a tua madre, ma anche qualcosa di nuovo, di diverso, di unico.

In termini di conoscenza puoi pensare a te stesso come fatto di energia maschile e di energia femminile, ma non dimenticarti che è un concetto. Pensare schematicamente: "Il mio maschile interiore fa questo o il mio femminile interiore fa quello" non è molto utile, qualche volta diventa troppo mentale. E qualche volta è meglio dimenticartene completamente: sei solo una persona "così come sei"! A volte invece serve...

Nello Psychic Massage e nello Star Sapphire, ad esempio, si lavora molto sull'energia maschile e femminile per comprendere meglio te stesso e anche l'altra persona. Questo è di aiuto perché hai tante intuizioni utili attraverso questo tipo di lavoro.

Vorrei precisare ancora una cosa: non è facile per persone nuove nella ricerca avere accesso all'energia maschile e femminile, perché qualche volta una parte della persona è veramente repressa ed è difficile contattare l'energia della parte bloccata. Si rischia di

usare semplici stereotipi: c'è chi è più ricettivo e si identifica con la parte femminile, c'è chi invece è più estroverso e si identifica con la parte maschile. Ma non è sempre così, qualche volta potrebbe essere anche il contrario: la parte femminile è quella estroversa e la parte maschile quella ricettiva. Puoi dire: "Questa è la mia energia maschile e questa è la mia energia femminile", ma se non sei connesso con te stesso, con come sei in realtà non ti servirà. Per incontrare veramente la tua energia maschile e femminile c'è bisogno di fare prima del lavoro per uscire dalla repressione, per sentire veramente! Ci tengo a dire questo perché è facile andare in un certo tipo di stereotipo e poi andare in confusione.

Nella mia esperienza personale, quando lavoro con le persone posso vedere chiaramente se è la mia energia maschile o femminile che viene attivata. Ad esempio alla mia energia maschile piace insegnare, piace far diventare semplici le cose complicate, renderle accessibili alle persone e la mia energia femminile invece non è per niente interessata all'insegnamento, le piace stare insieme alle persone, essere presente con le persone, con l'energia del gruppo, in amorevolezza. Posso accorgermi se lavorano e cooperano insieme ed entrambe possono contribuire a modo loro.

**Bali:** *Passando alla vita privata, vuoi parlare di come vivi ed esprimi il maschile e femminile all'interno del tuo rapporto di coppia con Meera, con cui stai da lungo tempo?*

**Svagito:** Meera mi riflette molto queste due parti, riflette tante cose del mio femminile e anche parti del mio maschile. Ma non è sempre così in una relazione, da quello che vedo nelle altre persone, a volte il partner mostra solo un aspetto del suo essere. La relazione è una cosa complessa e qualche volta il partner ti mostra il suo lato femminile e altre volte il lato maschi-

le. L'ho visto tante volte in Meera: quando lavora talvolta è come un maestro zen, poi c'è l'altra parte che è il piacere di stare con le persone e semplicemente "scompare" e sciogliersi insieme a loro. Vedo molto me stesso in Meera quando la osservo.

**Bali:** *Com'è la vostra vita insieme?*

**Svagito:** Da Meera ricevo molto e quando sono con lei sento che posso veramente rilassarmi. Mi sento molto "nutrito", mi sento amato per come sono e mi sento sostenuto in molti modi dalla sua presenza. Non c'è bisogno di tante cose, basta una vita normale insieme, niente di speciale... anche solo cucinare, a Meera piace cucinare e io apprezzo molto la cucina giapponese!

A Meera piace abbellire la casa, sistemare fiori, rendere la nostra casa accogliente e a entrambi piace stare nella natura. La nostra vita è fatta di piccole cose da fare insieme e poi qualche volta mi piace esplorare, andare in posti nuovi. Ad esempio a me piace fare immersioni subacquee e Meera non lo aveva mai fatto, ma a un certo punto mi ha seguito nel Mar Rosso, ha imparato! È stata un'avventura e anche lei ha ottenuto molto da quella esperienza.

Meera mi aiuta a rallentare, a non muovermi troppo, a non fare troppe cose. Mi godo lo stare con lei a casa. È come trovare un equilibrio: l'energia maschile tende a essere sempre rivolta all'esterno, a essere avventurosa, ma poi mi esaurisco e ho bisogno di ricordarmi che devo rallentare ed è anche questo che ricevo da Meera.

**Bali:** *C'è qualche comprensione sulla tua relazione che ritieni possa essere utile ai lettori di Osho Times?*

**Svagito:** Penso che sia salutare che entrambi i partner abbiano il loro lavoro, un lavoro che piace, che li appassiona.

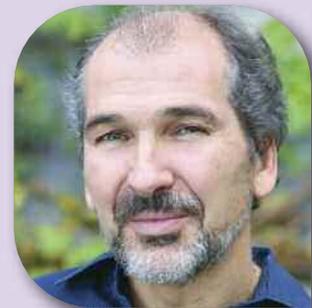
Io amo fare il mio lavoro e Meera ama fare il suo. Non è d'aiuto se uno

solo dei due ha un'attività che ama e che lo impegna, come succedeva tradizionalmente. Non siamo dipendenti l'uno dall'altra, né finanziariamente né in nessun altro modo. E questo fa molto bene a una relazione!

L'altra cosa importante è che non stiamo sempre insieme. Entrambi viaggiamo molto per lavoro, in posti diversi. Ma succede anche che ci incontriamo: lei mi raggiunge dove lavoro, o la raggiungo io, e anche questo è molto salutare per la relazione. Qualche volta ci incontriamo per fare qualcosa insieme, un viaggio magari, se abbiamo entrambi un periodo libero dal lavoro. Costantemente ci separiamo e poi ci incontriamo per un po' e vedo che questo mantiene la relazione fresca.

E abbiamo entrambi un lavoro che richiede la capacità di comprendere la gente e quindi abbiamo una visione molto simile del lavoro. Questo è positivo perché così ci comprendiamo l'un l'altra e possiamo comunicare bene. Stiamo pianificando anche un progetto insieme, mettere su una piccola comune, o qualcosa di questo genere: possiamo dire che in qualche modo abbiamo una visione comune e anche questo penso sia positivo per noi e per la nostra relazione.

Sì, in sintesi direi che abbiamo una visione comune e abbiamo la nostra passione personale che è indipendente dall'altra persona.



SVAGITO

# Un gioco per svegliarsi

**Bali:** Raccontami un po' la tua esperienza di relazione...

**Firak:** La mia esperienza è di quasi 14 anni di relazione con la stessa partner, che oggi è mia moglie. Quando l'ho incontrata avevo 20 anni, per me una fase molto difficile, perché stavo lasciando la mia famiglia di origine. In realtà stavo proprio scappando per tutta una serie di problemi e tematiche che sono riuscito a comprendere con più chiarezza solo più tardi, grazie al cammino e alla crescita che ho intrapreso attraverso l'incontro con Osho e il lavoro di Primal, fra gli altri. Ma la mia crescita di consapevolezza rispetto al rapporto è stata proprio nel rapporto stesso. Inizialmente mi sono aggrappato alla mia partner come se fosse una mamma. Mi sentivo ancora il bambino ribelle di casa: un po' viziato, che si poteva permettere di fare qualsiasi cosa, di essere egoista e di non pensare alla partner. La vede-

vo semplicemente come una persona che si prendeva cura di me; pensavo solamente a me stesso e vedevo il mondo femminile come connessione sessuale e basta.

La meditazione mi ha aiutato a osservare ciò che avviene in relazione con un'altra persona, dallo svegliarsi la mattina insieme, condividere lo stesso bagno, fare colazione insieme, sapendo che poi nel resto della giornata gli orari saranno diversi. E scoprire magari di non avere mai un gesto o un pensiero per l'altro, ma di aspettarsi sempre qualcosa, come se fossi lì solo per ricevere, quindi la relazione intesa come un appoggio, una comodità.

Attraverso l'incontro con Osho, il mio modo di vedere il rapporto con una donna è cambiato... forse troppo velocemente. Ho cercato di dare di più e il mio cambiamento è stato scioccante per lei: improvvisamente ero diventato molto responsabile, anche perché nel frattempo abbiamo messo al mondo una bambina. Ho cominciato a dare molta attenzione a mia figlia, molta più attenzione di prima alla mia donna, ma probabilmente era un po' tardi... in quel momento non ero consapevole di quello che stavo facendo: mi sentivo come se dovessi recuperare il tempo perso, quindi era un affrettarmi.

Piano piano, poi, sono riuscito a trovare un equilibrio, proprio come un albero che per trovare la luce si piega da una parte o dall'altra.

**Bali:** Che valore ha, all'interno della tua relazione, la possibilità di avere spazio per te, per stare da solo?

**Firak:** Il nostro rapporto è stato molto intenso perché abbiamo avuto entrambi esperienze di vita molto forti quando eravamo giovani, nelle

famiglie di origine intendo. Poi ci siamo trovati come un padre e una madre, in una situazione di bisogno l'uno dell'altra e inizialmente è stato molto intenso, non ci sono stati spazi di solitudine e di libertà. Poi in me è nata l'esigenza di averli e me li sono trovati, li ho "strappati". Avevo bisogno di stare più in solitudine, di trovare spazi di silenzio. Secondo me in una relazione, affinché continui e possa crescere, ognuno dei due deve avere la possibilità di sviluppare un suo spazio meditativo.

Io do molto valore al poter essere solo e al contempo stare nella relazione: crescere e diventare un individuo all'interno della relazione. È molto difficile, specialmente quando si ha anche un figlio, però anche attraverso la relazione è possibile raggiungere situazioni che si pensava di poter ottenere solo stando "sulle montagne" da soli! Non lo sai mai, magari la relazione ti può accorciare i tempi di crescita! È importante cercare di essere svegli e attenti in una relazione, anche attenti al minimo particolare! A volte io, ma anche lei, e infatti ce lo diciamo a vicenda, ci sentiamo come il domatore nella gabbia insieme a una tigre o a un leone. Devi stare sempre attento e questo è un allenamento per la consapevolezza. Vedo la relazione come un gioco per svegliarsi ed è molto più facile svegliarsi in una relazione che non facendo una vita da solo, o magari avendo tante relazioni, perché in questo modo non riesci ad andare in profondità, a prenderne tutto il succo.

**Bali:** Eppure l'idea che si ha in genere della relazione è quella di una specie di "addormentamento", un allontanarsi dalla ricerca perché sei soddisfatto nel piccolo nucleo che ti sei creato: in due ci si isola, si crea un'isoletta! La crescita magari avviene intorno ai temi della relazione, ma non c'è reale espansione!

**Firak:** L'idea è questa, ma sono proprio le idee che ti fanno addormenta-

## OSHO

*L'amore dovrebbe dare libertà, l'amore è libertà. L'amore renderà chi ami sempre più libero... l'amore vi darà le ali e vi aprirà il cielo infinito. Non può diventare una prigionia, un recinto. Ma tu non conosci quell'amore: esiste solo quando sei consapevole; quella qualità dell'amore c'è solo quando c'è consapevolezza!*

re! Bisogna guardare non le idee ma la verità della relazione. Certe volte mi viene voglia di fuggire, di scappare, perché alla fine sono... umano. Ci sono delle giornate in cui sento che è troppo, che non ce la faccio, che sono stanco. Sento che sto facendo del male alla mia compagna con le mie reazioni, con il mio non accettare, con il mio non voler vedere certe cose. Ma a un certo punto ne prendo coscienza: se questa relazione mi causa questi tormenti e questi movimenti vuol dire che qualcosa sta nascendo, che c'è energia, se no sarebbe morta. Quando la relazione è densa e ti dà queste situazioni, perlomeno succede a me, alti, bassi... la sera sento l'amore e la mattina dopo sento l'odio!

Queste due facce della medaglia mi danno la stessa sensazione di una moneta che lanci e che gira, gira, gira e non riesci a vedere il simbolo fino a che non si ferma. E quando poi si ferma, nel senso che la relazione è arri-

vata a una fioritura maggiore, li riuscirai a vedere la faccia dell'amore e insieme anche la faccia dell'odio, perché tutt'e due ti hanno portato lì. Quindi sono convinto che non è bene interrompere subito le relazioni quando arriva il momento della crisi, ma provare ad andare ancora più dentro. Certo prendendosi anche dei tempi di riposo, dei tempi di stacco e osservare. Quelli sono i momenti in cui guardare cosa sta succedendo, chi è veramente l'altra persona, cosa ti ha dato, vedere come sei cresciuto e anche ringraziare l'esistenza che ti ha dato la possibilità di amare, di essere amato, di condividere tutta una serie di gioie. E anche non-gioie, naturalmente!

In questi ultimi mesi ho visto diversi aspetti della relazione che prima non conoscevo e uno fondamentale è quello della compassione, cioè l'amorevolezza verso l'altra persona, cercare di accettare l'altro, il partner, così com'è, per come è fatto in tutte

le sue negatività e positività. Riuscire ad accettare l'altro e cercare piano, piano di prendersi per mano e trovare un cammino, trovare una luce che porti finalmente a quella lucidità e chiarezza di idee e sensazioni interiori per poter intraprendere questo cammino insieme. Starci dentro e arrivare a un'evoluzione della coppia, armonizzando tutto ciò che si ha in comune... ad esempio una figlia, una casa... andando verso una crescita spirituale, da soli e insieme.



FIRAK

## Darsi spazio

### OSHO COMMENTA GIBRAN

“ Più spazio vi date a vicenda e più starete insieme. Più libertà vi concederete, più sarete uniti intimamente. E non sarete “nemici intimi”, ma amici intimi!

*E tra voi danzano i venti dei cieli.*

Questa è una legge fondamentale dell'esistenza: stare troppo insieme, senza lasciare spazio alla libertà, distrugge il fiore dell'amore, lo schiaccia, non gli lascia lo spazio per crescere.

Se riuscite ad avere spazio e intimità al tempo stesso, tra voi danzeranno i venti dei cieli.

*Amatevi, ma non fatene una prigioniera d'amore.*

L'amore dovrebbe essere un dono dato e ricevuto in libertà, senza alcuna pretesa.

*Piuttosto vi sia un movimento del mare tra le sponde delle vostre anime... non fatene una cosa statica, non fatene una routine, piuttosto vi sia un movimento del mare tra le sponde delle vostre anime.* Se riuscite ad avere al tempo

stesso la libertà e l'amore, non avrete bisogno d'altro. *Riempite l'uno la coppa dell'altro, ma non bevete da un'unica coppa.*

È una differenza estremamente sottile, eppure bellissima. Gibran cerca semplicemente di farvi capire come queste due cose, in apparente contraddizione – lo spazio e l'intimità – possono coesistere:

*Datevi sostentamento reciproco, ma non mangiate lo stesso pane. Cantate e ballate insieme, siate felici, ma siate soli, come sole sono le corde del liuto, benché vibrino della stessa musica...* le corde del liuto sono sole, eppure vibrano della stessa musica: la distanza e lo spazio sono garantiti dall'individualità delle corde, mentre l'incontro, la fusione e il dissolvimento sono dati dalla musica.

Quella è la musica dell'amore!

TRATTO DA: Osho, *I Silenzi dell'Anima*, Ed. del Cigno (commento a *Il Profeta* di Kahlil Gibran)



# Due cuori che battono all'unisono



Succede fra amanti, fra una madre e il suo bambino, ma anche fra maestro e discepolo... un rapporto profondo che va ben oltre le leggi di causa ed effetto – la sincronicità: qualcosa di misterioso che pervade tutta l'esistenza

## La legge di causa ed effetto

La scienza si basa sulla legge di causa ed effetto che è puramente meccanica. Scaldi l'acqua fino a cento gradi e lei evapora. Dove la riscaldi è irrilevante: in un tempio, in una chiesa, in una moschea, non importa... in India, in Tibet, non importa. Se riscaldi l'acqua a cento gradi, evapora, e l'acqua non ha voce in capitolo. L'acqua non può dire: "Oggi non me la sento". Oppure: "Oggi è domenica e sono in vacanza, e comunque non sono interessata a diventare vapore". O anche: "Oggi non sono in vena, riscaldami quanto vuoi, ma io non evaporo." E nemmeno: "Oggi mi sento improvvisamente molto generosa, ti voglio aiutare: evaporo a cinquanta gradi!". No, l'acqua non ha scelta. La legge è puramente meccanica, causale: se si crea la causa, l'effetto deve seguire, senza alcuna eccezione. A causa di questa legge di causalità,

la scienza non può credere nell'esistenza dell'anima, nell'esistenza della consapevolezza, nell'esistenza del divino, perché si tratta di fenomeni non meccanici. La stessa metodologia della scienza impedisce di accettarli, non possono essere inclusi nel mondo scientifico. Lo invalideranno, distruggendo l'intero edificio. Devono essere lasciati fuori. Il divino, l'anima, la consapevolezza, l'amore devono essere lasciati fuori dal tempio della scienza. Non possono essere ammessi all'interno: sono pericolosi, saboteranno tutta la struttura, sono "a-causali"!

Ma devono seguire qualche altra legge...

## Qualcosa di strano

Uno scienziato, circa cento anni fa, si trovava in una vecchia casa dove c'erano due vecchi orologi sulla stessa parete. Lo scienziato fu sorpreso di osservare che segnavano sempre esat-

tamente la stessa ora, al secondo. "Orologi così vecchi che funzionano così perfettamente? Neanche un solo secondo di differenza?" si chiedeva. Essendo uno scienziato si incuriosì: mise uno dei due orologi cinque minuti indietro e dopo 24 ore, quando li controllò di nuovo, entrambi segnavano di nuovo la stessa ora! Un grande mistero! Si informò, ma nessuno aveva toccato nulla. Provò di nuovo, ripetutamente, ma gli orologi si comportavano sempre allo stesso modo, ritrovavano lo stesso ritmo. Cercò una spiegazione: "Sta accadendo qualcosa di strano. Non sono collegati!". Osservò più minutamente e arrivò alla conclusione che la vibrazione di uno dei due orologi, il più grande, attraversava la parete e manteneva l'altro orologio in sintonia. Qualcosa di molto sottile, niente che si potesse vedere. Questo fu l'inizio della comprensione di un nuovo fenomeno. Quando Carl Gustav Jung iniziò a lavorare

sul funzionamento della consapevolezza umana, arrivò a concludere che l'atmosfera creata da un cuore, le sue "vibrazioni", se abbastanza potenti, sono in grado di influenzare il ritmo di un altro cuore, proprio come l'orologio più grande influiva sul più piccolo.

Quelle vibrazioni sono invisibili. Non esiste ancora un modo per misurarle, ma esistono. Non sono tangibili, ma funzionano. E non è una connessione di causa ed effetto.<sup>1</sup>

### Una connessione poetica

Jung fu in grado di penetrare il mistero di questo diverso genere di connessione. Lo chiamò "sincronicità". La legge di causa ed effetto è una connessione scientifica, la sincronicità è una connessione poetica. Con sincronicità si intende che se qualcosa accade da qualche parte e tu diventi disponibile nei suoi confronti e rimani vulnerabile, qualcosa in te può iniziare a rispondere, in parallelo. Ma quell'avvenimento non ne è stato la causa, non ha provocato il fenomeno.

È proprio come quando qualcuno suona della bella musica e in te nasce un grande desiderio di ballare: non è causato dalla musica, si tratta di una risposta "parallela". Qualcosa che era profondamente addormentato in te, l'energia per ballare, è stato colpito; non causato, ma colpito, evocato, ispirato. Si tratta di sincronicità. Se fosse un rapporto di causa ed effetto accadrebbe a tutti. Causa ed effetto è un rapporto cieco, materialistico, accade tra materia e materia. Ma la sincronicità non è materiale, è spirituale, è qualcosa di poetico, è una storia d'amore.

La verità innesca sempre un processo in te, anche se non è proprio la tua. Il semplice ascoltarla crea un processo parallelo in te, ma non è causato dal fatto che la ascolti, non segue la legge di causa ed effetto, ma la legge della sincronicità.

Ascoltando della grande musica, nasce in te una musica. Non c'è alcuna necessità: può nascere e può anche non nascere. Non è inevitabile, ma se sei aperto succede, se sei disponibile, la musica nasce anche in te. Guardando un grande ballerino, qualcosa inizia a danzare dentro di te.

### L'importante non è nelle cose

Sii come un bambino, con gli occhi aperti, senza pregiudizi nascosti. Basta guardare con chiarezza e dei piccoli fiori, dei fili d'erba, delle farfalle o un tramonto ti daranno tanta beatitudine quanta Gautama il Buddha ne ha trovata nell'illuminazione. La cosa importante non è nelle cose, ma nella tua apertura. La conoscenza ti chiude, diventa come un recinto, una prigione, mentre l'innocenza ti apre tutte le porte, tutte le finestre. Entra il sole, arrivano fresche brezze. D'improvviso ti arriva il profumo dei fiori. E di tanto in tanto un uccello può venire a cantare la sua canzone... l'innocenza è l'unica religiosità.

La religiosità non dipende dalle sacre scritture. Non dipende da quanto sai del mondo. Dipende da quanto sei

pronto a essere come uno specchio pulito, che non riflette nulla.

Silenzio assoluto, innocenza, purezza... e l'intera esistenza per te si trasforma: ogni momento diventa estatico. Piccole cose, come sorseggiare una tazza di tè, diventano così sacre che nessuna preghiera può essere paragonabile. Basta guardare una nuvola che si muove liberamente nel cielo e nell'innocenza accade una sincronicità. La nube non esiste più come oggetto e tu non esisti più come soggetto. Qualcosa di te si incontra e si fonde con la nube. Inizi a volare con quella nuvola.

Inizi a danzare con la pioggia, con gli alberi. Inizi a cantare con gli uccelli. Inizi a ballare con i pavoni, senza nemmeno muoverti... sei seduto e la tua consapevolezza inizia a diffondersi tutto intorno.

Il giorno in cui tocchi l'esistenza con la tua consapevolezza, in te nasce la religione e tu rinasci. Ed è questa la tua vera nascita.

Semplicemente seduto, senza fare niente... senza nemmeno pensare, sei soltanto puro essere.

E dalla mia esperienza posso dirti che sedersi su un albero è la cosa miglio-

## Madre e figlio

La madre e il bambino hanno lo stesso ritmo e di conseguenza, ora è un fatto noto e scientificamente provato, che se un bambino viene ucciso, a migliaia di chilometri di distanza dalla madre, qualcosa nel cuore della madre sente un forte dolore. Lei può anche non essere in grado di capire cosa sta accadendo, può non essere in grado di spiegarlo, può non sapere nulla di ciò che sta accadendo, ma se succede qualcosa al bambino, anche se è a migliaia di chilometri di distanza, non farà alcuna differenza, il cuore della madre inizia immediatamente a sentirlo: qualcosa si spezza anche nel suo cuore.

Questa è sincronicità. La madre e il bambino hanno vissuto insieme per nove mesi: quando il bambino vive nel grembo della madre, il suo cuore batte al ritmo del cuore della madre, il suo sangue pulsa insieme al sangue della madre. Non è affatto separato, è un tutt'uno con la madre e questo continua anche dopo.<sup>1</sup>

## Increspature

Vorrei cercare di spiegarvi qualcosa della sincronicità, perché è la legge fondamentale quando si tratta di beatitudine.

Ti è mai successo di essere triste, infelice, poi sono arrivati un paio di amici, vi siete messi a chiacchierare e solo dopo ti sei ricordato: “Mio dio, che cosa è successo alla mia infelicità, al mio dolore?”. Ti eri completamente perso nelle chiacchiere e te ne eri dimenticato! I tuoi amici ridevano, scherzavano, si divertivano e la loro energia ha iniziato a far scattare qualcosa dentro di te.

Questa è sincronicità. È come quando getti un sasso in un lago immobile e iniziano a formarsi delle increspature, dei cerchi che si diffondono fino alle rive più lontane.<sup>3</sup>

re, basta che tu sia molto amichevole con l'albero. L'albero aiuta il tuo silenzio, affonda le sue radici nel profondo della Terra. Non ha una mente, non chiacchiera con te, ma ti circonda... la sua aura, la sua sensibilità ti sostengono, in sincronicità.<sup>2</sup>

## Da cuore a cuore

Il linguaggio dell'amore è silenzioso. Quando due amanti sono davvero in profonda armonia, in quella che Carl Jung definisce “sincronicità”, quando le loro frequenze si sintonizzano, quando entrambi vibrano sulla stessa lunghezza d'onda... poi c'è il silenzio, agli amanti non piace parlare! Sono solo i mariti e le mogli che parlano, gli amanti tacciono!

Il linguaggio non è un modo per entrare veramente in relazione, è per lo più da evitare. Quando sei profondamente innamorato puoi tenere la mano della tua amata, ma sarete in silenzio... un silenzio profondo, assoluto. E in quel lago indisturbato della

vostra consapevolezza, qualcosa si trasmette, un messaggio... e si tratta di un messaggio senza parole.

Due amanti, se sono veramente innamorati e in profonda intimità, piano piano iniziano ad assomigliarsi, ad avere lo stesso aspetto: è sincronicità. L'avrai osservato: i veri amanti, piano piano, iniziano a sembrare fratello e sorella. Qualcosa in loro inizia a sincronizzarsi, iniziano ad avere lo stesso ritmo.<sup>2</sup>

## La vera intimità

Quando due amanti diventano davvero intimi, quando non hanno segreti fra di loro, quando sono davvero aperti l'uno all'altro, quando non hanno paura e non nascondono nulla... allora è intimità, quando si può dire tutto, senza alcun timore che l'altro si offenda o venga ferito. E se un amante pensa che l'altro si possa offendere, allora l'intimità non è ancora abbastanza, è solo una specie di accordo che può essere spezzato da un nonnulla. Ma quando cominciano a sentire che non c'è nulla da nascondere e si può dire tutto, quando la fiducia è giunta a una tale profondità, che anche se non si dice nulla l'altro comunque lo sa, iniziano a diventare una cosa sola.

Questa è sincronicità! E questo è ciò che accade anche tra il maestro e il discepolo, a un livello molto più profondo di qualsiasi altro rapporto d'amore, su un piano molto più alto rispetto a una qualsiasi altra intimità.<sup>1</sup>

## Un sitar nelle mani del maestro

Nella musica classica indiana è un fatto risaputo dall'antichità che se un maestro di sitar suona il suo strumento e nella stanza si trova un altro sitar, se il maestro è davvero tale, l'altro sitar comincerà a vibrare della stessa melodia. Questa è sincronicità. Un vibrazione impercettibile della

musica suonata dal maestro inizia lentamente a muoversi nella stanza. Ogni nota del maestro crea nell'aria intorno a lui una lieve increspatura, che inizia a diffondersi e arriva alle corde dell'altro sitar, che incominciano lentamente a vibrare.

L'imperatore Moghul dell'India, Akbar, era molto interessato a questo fenomeno, a corte aveva uno dei più grandi musicisti del tempo, Tansen, e quindi gliene parlò. Tansen rispose: “Io sono un grande musicista, ma questo è al di là delle mie capacità. Ma il mio maestro può farlo”.

Akbar disse che voleva invitarlo per tributargli i più alti onori e perché gli sarebbe davvero piaciuto ascoltarlo. Tansen rispose: “Non ti ho mai fatto il suo nome perché io canto e suono, solo perché sono pieno di desideri. Tu mi hai dato tanto, ma i desideri sono senza fine e io continuo a suonare perché voglio di più. Il mio maestro ha già tutto: suona perché deve suonare e diffondere ciò che ha. Io sono un mendicante, lui è un padrone. Non verrà qui a palazzo, solo i mendicanti come me possono farlo. Dovrai andare tu da lui: chi ha sete vada al pozzo... se ti interessa. Vive non lontano da qui, sulle rive del fiume

## Un inizio non causato

Il concetto di sincronicità afferma semplicemente che una cosa può dare inizio a qualcosa da qualche parte senza esserne la causa. Dice che se qualcuno suona il sitar in una stanza dove c'è un altro sitar, che sta semplicemente appoggiato in un angolo, anche quello inizierà a vibrare... nessuno lo tocca, ma puoi vedere le sue corde che vibrano, piano, come un sussurro. Emerge qualcosa di nascosto, qualcosa che non era manifesto si sta manifestando.<sup>2</sup>

Yamuna, dove ha una piccola capanna. Non puoi chiedergli di suonare, ma quando suona è possibile ascoltarlo, di nascosto. E suona ogni giorno, alle tre del mattino. Dobbiamo andare, portando il mio sitar, e nasconderci accanto alla capanna e osservare cosa succede”.

E così Tansen e Akbar andarono, dopo aver preso il sitar con loro, e si sedettero fuori ad aspettare. Esattamente alle tre il maestro di Tansen iniziò a suonare. Il suo nome era Haridas e forse l'India non ha mai più avuto un altro musicista della sua levatura. Nel momento in cui iniziò a suonare il sitar fuori dalla capanna iniziò a vibrare della stessa melodia. La musica classica indiana è basata sui raga, scale musicali particolari da eseguire in determinati momenti della giornata, per tutte le 24 ore; c'è un raga per la mattina, un altro per la sera. Hanno lavorato migliaia di anni per scoprire ciò che è in sintonia con ogni momento della giornata, in modo che il raga possa essere assorbito da quella energia. Hanno scoperto che ogni periodo della giornata è sensibile a una determinata musica.

E alle tre, la mattina molto presto, Akbar vide con i propri occhi l'altro sitar vibrare e rispondere, come se il maestro stesse suonando entrambi, come se dita invisibili raggiungessero il sitar fuori dalla capanna. E per la prima volta Akbar iniziò a piangere lacrime di gioia.

Tornarono lentamente a casa. Rimasero in silenzio tutta la strada, ma quando Akbar stava per entrare nel palazzo e Tansen stava per tornare a casa sua, Akbar gli disse: “Tansen, pensavo che nessuno potesse suonare meglio di te, ma, mi dispiace dirtelo, non sei nemmeno paragonabile al tuo maestro. Perché sprechi la tua vita alla mia corte? Dovresti essere con il tuo maestro: se persino uno strumento musicale inanimato è ricettivo alla musica di quell'uomo,

nulla sarebbe impossibile tra te e lui, potrebbero accadere miracoli! Dimentica la mia corte, dimenticami. E lui è vecchio, stai con lui, siediti al suo fianco e lascia che il flusso della sua energia ti pervada, lascia che la sua musica ti accenda!”.

Questa è la legge della sincronicità. Questo è ciò che accade nel satsang, nella comunione con un maestro. Se ti avvicini, ed è in questo che consiste l'essere un discepolo: avvicinarsi a un maestro, avvicinarsi a una finestra dalla quale fluisce il divino. Se ti avvicini il suo potere, la sua atmosfera, la

sua vibrazione darà al tuo cuore un certo ritmo. È a-causale, una di quelle cose misteriose e intangibili, ma è accaduto nel corso dei secoli.

Il discepolo è unito al maestro tramite la legge della sincronicità.

Ogni discepolo non è un discepolo fino a che la legge della sincronicità non comincia a funzionare, fino a che qualcosa di invisibile non si trasmette tra lui e il maestro.<sup>3</sup>

TESTI DI OSHO TRATTI DA:

1. *The Fish in the Sea* #3
2. *I Say Unto You*, Vol. 2 #1
3. *From Personality to Individuality* #26

## Coincidenze significative

In *Sincronicità, capire e utilizzare le coincidenze significative* il dott. Surprise descrive i miracoli dei nostri processi cerebrali, combinando i mondi della fisica moderna e dell'antica mistica per rivelare capacità che abbiamo sempre posseduto, ma di cui finora non siamo stati pienamente consapevoli. Sincronicità dimostra che gli eventi, basati sull'attività della mente, sono causati dalla persona che li percepisce, insegna a utilizzare la capacità che ognuno di noi ha di creare eventi “sincronistici”, spiega come la nostra mente crea la realtà che sperimentiamo, aiuta a sbloccare le enormi risorse di connettività e creatività del nostro cervello.



*Siete personalmente responsabili di non meno della metà degli eventi sincronicistici che sperimentate. Con un po' di attenzione e d'immaginazione, potete imparare a utilizzare questa capacità in maniera creativa, potete “ritoccare” la realtà di pochi punti percentuali nella direzione della vostra attenzione per colmare il divario tra la realtà dell'evento sincronicistico e la mancanza di una spiegazione razionale sul modo in cui funziona e su cosa si può fare con essa. Vedremo cosa è stato detto sulla sincronicità dal creatore del termine, Carl Jung, e quindi valuteremo le scoperte fatte dalla ricerca su questo tema. (dal libro).*

Kirby Surprise, *SINCRONICITÀ*  
Capire e utilizzare le coincidenze significative  
pagg. 256 – Euro 17,50 – Edizioni Mediterranee



# La bellezza... il riflesso del divino

“COME È POSSIBILE VEDERE NEGLI ALTRI  
QUALCOSA CHE NON SIA GIÀ PRESENTE DENTRO DI TE?  
PUOI VAGARE PER TUTTA LA TERRA IN CERCA DELLA BELLEZZA,  
MA SE NON È PRESENTE DENTRO DI TE  
SARÀ IMPOSSIBILE TROVARLA DA QUALSIASI ALTRA PARTE.” OSHO

## **QUALCOSA DENTRO**

Quando osservi un fiore e dici: “Meraviglioso!”, qualcosa è accaduto dentro di te. Non che il fiore abbia fatto qualcosa, è assolutamente inconsapevole del fatto che tu stai passando. Tuttavia dici: “Meraviglioso!”. Quando il tuo cuore afferma la bellezza di una cosa, significa che dentro è successo qualcosa: il fiore ti ha toccato in profondità. Nella notte vedi la Luna piena e all’improvviso diventi silenzioso. La profondità, la bellezza, la grazia ti hanno toccato. <sup>4</sup>

## **POESIA NEL MARMO**

La tua libertà è totale, devi solo conoscere la tua essenza più intima e da lì ogni cosa diventa spontanea: il tuo amore, la tua gioia, la tua canzone. Tutto nasce da sé e solo allora ha una bellezza totalmente diversa... quando una poesia sorge da questo spazio di silenzio non è una tua composizione. Gli antichi poeti non hanno mai firmato con il proprio nome né gli antichi scultori. Persino persone che hanno costruito cose immensamente belle come il Taj Mahal non hanno

lasciato il proprio nome. Nessuno sa chi fossero gli architetti... ma deve essere nato come una poesia, è poesia scolpita nel marmo!

Così nasce la musica, ma è di genere diverso, non quella che componi, anzi è lei a comporre te! Quando un uomo ha assaporato lo spazio meditativo dentro di sé tutto ciò che tocca diventa oro, tutto ciò che accade intorno a lui ha una grazia e una bellezza, uno splendore e una maestà. È un miracolo. <sup>5</sup>

Normalmente un pittore, o un archi-

tetto, o qualsiasi altra dimensione della creatività sono solo proiezione e immaginazione, ma esiste un altro genere di arte che non è immaginazione, ma comprensione, intuizione.

Per esempio, seduto in silenzio vicino al Taj Mahal in una notte di Luna piena puoi scoprire di sprofondare nel silenzio senza alcuno sforzo. Il Taj Mahal è stato costruito da mistici Sufi. La storia ufficiale racconta solo dell'uomo che pagò per trent'anni migliaia di artisti, ma la storia ufficiale non sa che quegli architetti erano dei Sufi. E il Taj Mahal non è solo un'opera di immaginazione, era studiato in modo che se ti siedi in silenzio a guardarlo creerà in te la stessa sensazione, la stessa vibrazione che viveva l'architetto.

Il Taj Mahal è un testo sacro, è un messaggio, non è soltanto una bella costruzione. Non è solo per i turisti che vengono a fotografarlo, è per i meditatori, perché si siedano a guardarlo: la stessa forma dell'architettura suscita qualcosa in te. Le persone che lo hanno costruito erano consapevoli di costruire uno strumento per la meditazione. Quando la mente scompare e si lascia alle spalle il silenzio, uno spazio di meditazione, la tua visione su tutto ciò che fai è completamente diversa. Se sei un pittore dipingerai qualcosa non con la mente, ma con la chiarezza che il tuo dipinto darà benessere, comprensione, pace e silenzio a chiunque gli darà anche solo uno sguardo. <sup>6</sup>

### LA BELLEZZA ESISTE

La ragione non è in grado di trovare il divino. La ragione non è l'unica soglia nel tuo essere, ce ne sono di più profonde. Non sei consapevole del cuore? Non senti il battito del cuore? Non hai mai visto ciò che può accadere attraverso il cuore? Quando guardi un fiore di loto e senti la sua bellezza, è ragione? Può la ragione sentire che il fiore è bello?

La ragione non è neppure riuscita a definire la bellezza, per la mente razionale non esiste, ma tu sai che la bel-

lezza esiste e quando la vedi ne sei sovrappaffato. La mente razionale dice che non esiste alcuna bellezza, è solo un'illusione, una proiezione, un sogno.

Una notte di Luna piena è solo un'illusione? Il suo splendore ipnotico è forse solo una proiezione della mente? Non può essere, perché anche l'oceano, che non ha una mente, ne è toccato. Non può essere un'illusione: quando il sole si alza anche gli uccelli lo sentono, non può essere solo un frutto della mente e una sua proiezione.

La bellezza esiste. Ma la ragione non ha modo di avvicinarla, è il cuore che la percepisce. Non hai mai sentito la bellezza? L'amore esiste: anche l'amore non può essere sentito attraverso la ragione, anche l'amore è senti-

to dal cuore. Quando ti innamorisci, puoi giustificarlo razionalmente? Puoi dire che cos'è l'amore? Nessuno finora ci è riuscito.

Dio è tutte queste esperienze insieme: l'esperienza della bellezza, l'esperienza di ciò che è buono, l'esperienza dell'amore, l'esperienza della verità. Tutte queste esperienze accadono: non cercare di realizzarle attraverso la ragione, accadono attraverso il cuore. Tutte queste esperienze provengono dal cuore e la loro totalità è definita dio. Dio non è una persona seduta da qualche parte nell'alto dei cieli.

*Satyam, Shivam, Sundaram*: in Oriente queste sono state le definizioni di dio. Satyam: verità. Shivam: bontà. Sundaram: bellezza. ▶

## Dal metafisico al terreno

Il titolo di questa opera, *L'alchimia della felicità, il vero scopo della vita*, è preso dall'argomento di una conferenza tenuta da Hazrat Inayat Khan all'inizio del 1920 e posta nel libro come primo capitolo; gli insegnamenti dell'autore coprono praticamente ogni aspetto dell'esistenza umana dal metafisico al terreno, indicando la strada verso una esistenza più equilibrata e felice. Per quanto importanti possano essere lo studio e la pratica dell'aspetto metafisico del messaggio Sufi, Inayat Khan ci ricorda che sono inutili se la nostra vita quotidiana non è in armonia con tali principi. La reale comprensione della verità avviene vivendola. Il vero scopo della ricerca religiosa è la felicità.

*L'atteggiamento dell'uomo è il segreto della vita, poiché dall'atteggiamento dell'uomo dipendono il successo e il fallimento. Sia l'ascesa che la caduta dell'uomo dipendono dal suo atteggiamento. Con l'atteggiamento intendo quell'impulso che è come una batteria dietro il meccanismo del pensiero. Non è il pensiero dell'uomo che è il suo atteggiamento, è qualcosa dietro il pensiero dell'uomo che lo spinge alla ribalta; e a seconda della forza di questo impulso il pensiero diventa realizzato.* (dal libro).

Hazrat Inayat Khan, *L'ALCHIMIA DELLA FELICITÀ*  
Il vero scopo della vita  
pagg. 240 – Euro 12,91 – Edizioni Mediterranee



► Queste sono le esperienze che smuovono il tuo cuore e dio è l'esperienza suprema, percepita attraverso il cuore. Conoscere il reale attraverso il cuore: in questo consiste l'esperienza di dio. Conoscere la realtà attraverso la mente è l'esperienza del mondo materiale.

La realtà è una. Non cadere mai nell'errore di pensare che esistano due realtà, quella materiale e quella della consapevolezza, il divino e il mondo. Niente affatto, la realtà è una sola: tutto ciò che esiste è un'unità, ma quest'unica entità può essere avvicinata in due modi, due sono gli approcci possibili. Puoi arrivarci attraverso la testa: in questo caso è materiale, per cui l'interpretazione della realtà avviene in base a termini materialistici. O la puoi raggiungere attraverso il cuore, in questo caso è consapevolezza, ovvero dio. <sup>1</sup>

#### IL MIO COLORE

Le cime dell'Himalaya sono coperte di neve bianca e incontaminata... innocenza pura, purezza. Questo è il significato dell'espressione "bianco come la neve". Il bianco è il mio colore. Il mio colore non può che essere il bianco, perché il bianco contiene tutti gli altri colori. Il bianco è la sintesi di tutti i colori.

Amo queste vette, amo le altitudini... questa è bellezza, *sundaram*. È qualcosa che posso cercare di spiegare solo a quelli che mi amano. È bellissimo... non è una storia, non è un romanzo... è realtà. Le mie lacrime ne sono la prova. La verità deve essere provata dalle lacrime e dalla vita stessa di un individuo. <sup>3</sup>

TESTI DI OSHO DI QUESTE PAGINE TRATTI DA:

1. *La dottrina suprema*, Bompiani Editore
2. *The Miracle* #7
3. *Yahoo! The Mystic Rose* #30
4. *Lo specchio del cuore*, Urta Feltrinelli
5. *Appunti di un folle*, Oshoba Editore

# La bellezza... esiste!

## Sundaram

Una volta, in uno dei miei viaggi in Tibet, sono andato in una regione chiamata Jiuzhaigou, il cui nome vuol dire "La valle dei nove villaggi", situata nella catena montuosa del Min Shan, nella regione dello Sichuan. Questa area è famosa per i suoi fiabeschi laghi azzurri e turchese, le cascate spettacolari, le sue montagne... per la sua incredibile bellezza. Ma nessuna descrizione mi aveva preparato a ciò che avrei incontrato, avrei visto, in quel luogo; arrivato lì rimasi come semplicemente travolto, spazzato via, da una bellezza sconvolgente, un qualcosa al di là di que-

sto mondo. Ci ritrovavamo davvero in una terra fiabesca, che nessuna parola può in alcun modo descrivere. Sundaram è una parola dell'antico sanscrito, il suo significato è "bellezza", nel senso di una bellezza trascendentale; una visione, un attimo in cui le forme, l'armonia, una luce particolare, il senso estetico, si fondono, e il quel momento puoi essere trasportato in un'altra dimensione. La bellezza esteriore della natura può darci un bagliore della natura indicibile dell'esistenza.

VIDEHA

*"C'è così tanta musica nell'esistenza.  
Se solo potessi ascoltare!  
C'è un richiamo in ogni luogo; la  
musica del cielo, il suono della terra,  
il fremito degli alberi baciati dal vento,  
il canto d'amore di un gabbiano,  
il suono lontano dell'oceano, il  
richiamo di un uccello,  
il ruggire delle onde del mio amore.  
Oh Amata, chiudi i tuoi occhi ora,  
...senti?  
Ogni cosa è solo l'eco di un grande  
Silenzio".* VIDEHA



*“La dea della gioia come pioggia  
 sparge i suoi gioielli.  
 Bevo dalle sue mani, bacio i suoi  
 capelli.  
 Frantumato dalla sua presenza non  
 mi curo più di me stesso.  
 Vago travolto, come un gabbiano  
 nella tempesta,  
 una meteora impazzita, un raggio  
 d’amore.  
 Mille comete appaiono nel cielo”.*  
 VIDEHA



## La bellezza dei dervishi

Ho conosciuto Videha per la prima volta a Pune, parecchi anni fa.

Offriva alla Multiversity una serie di workshop – di *whirling*, *zikr* e altre cose Sufi – dai nomi bellissimi, che ora non ricordo. Facendo parte in quel momento del programma di Lavoro come Meditazione non potevo partecipare e mi dispiaceva moltissimo. Mi accontentai di osservare lui e la sua banda dervisha fare whirling al mattino o andare in giro per il Resort, allegri e luminosi. A un certo punto vidi, sui cartelloni della Plaza che indicavano gli eventi in programma, che Videha avrebbe offerto delle serate in Samadhi, una alla settimana per 4 settimane, dai titoli e programma ancora più belli: musica, poesia, zikr, whirling...

Ovviamente decisi di andarci e non solo io... ricordo che il Samadhi era pieno come non lo avevo mai visto e credo che alcune persone furono pure lasciate fuori per mancanza di spazio. Tra l'altro Videha aveva chiesto di andare tutti in tuniche bordeaux, anche se alla sera a Pune si può partecipare agli eventi vestiti in maniera normale. Quindi la moltitudine di gente non faceva l'effetto folla, ma piuttosto di

un'armonia vibrante e piena di mistero nel colore ambrato del Samadhi illuminato solo da luci soffuse.

Ricordo quelle serate come alcuni dei momenti più... belli, proprio esteticamente e non solo, mai vissuti a Pune. Ricordo il senso di meraviglia nel vedere questi meravigliosi dervishi (loro erano vestiti di bianco) volteggiare leggeri tra noi tutti seduti intorno in riverente silenzio. Ricordo i musicisti innamorati dei loro strumenti... i tamburi, il *sarod* e altri di cui non conosco il nome. Ricordo le poesie di Rumi e altri poeti Sufi lette ad alta voce da Videha con voce ferma e tremante al tempo stesso, piena di commozione e voglia di condividere... Ricordo gli zikr nella loro misteriosa e appassionata potenza!

Ricordo di aver pensato: “Ecco, questo è un uomo che conosce la bellezza e sa come evocarla e trasmetterla” e da allora l’ho sempre amato e apprezzato per il suo lavoro che non è solo tecnica meditativa, ma trasmissione sottile di qualità essenziali semplici e potenti, svolto con autorevole... umiltà!

MARGA

Videha conduce workshop e campi di meditazione sufi e sufi-zen in Italia e nel mondo. Per maggiori informazioni sul suo lavoro: [www.pilgrimsofemptiness.com](http://www.pilgrimsofemptiness.com)

Offrirà alcuni eventi all'OshoFestival di Bellaria dal 10 al 13 aprile 2014, [www.oshoexperience.it](http://www.oshoexperience.it)

Le foto di queste pagine sono di Videha





# Forze invisibili che ci connettono

**VIAGGIO NELLE PROFONDITÀ  
DEL GRANDE OCEANO DI CONSAPEVOLEZZA  
DI CUI TUTTI FACCIAMO PARTE...**

*Amato Osho,  
quando ti ho sentito dire che avresti  
voluto che un centinaio di noi si illu-  
minasse il più presto possibile, mi  
sono chiesto “perché proprio cento”?  
Qualche mese fa ho visto un pro-*

*gramma alla TV spagnola che par-  
lava di una scoperta fatta da antro-  
pologi e scienziati su una qualche  
isola. Avevano studiato un gruppo  
di scimmie per anni e osservato  
come, quando a una di loro era acci-*

*dentalmente caduta una patata  
dolce – il loro principale nutrimen-  
to – nell’acqua ed essendosi questa  
lavata dal terriccio di solito divora-  
to insieme alla patata, quella scim-  
mia aveva scoperto che il gusto era*



*migliore e aveva provato a insegnare agli altri a fare la stessa cosa. Alcuni dei giovani seguirono l'esempio, altri lo rifiutarono. Ma la cosa straordinaria è che nel momento in cui la centesima scimmia aveva accettato e iniziato a seguire quell'abitudine, simultaneamente tutte le scimmie delle altre isole cominciarono a fare lo stesso. Puoi commentare?*

Viviamo in un reticolo di forze invisibili che ci connette l'uno all'altro, quindi quando qualcosa accade a una persona risuona in molte altre persone. Possono trovarsi distanti, ma se questa cosa accade a molte persone, la vibrazione può essere molto forte. Può andare da un'isola a un'altra, da un continente a un altro, senza nessun segno evidente di comunicazione. Una volta ad Albert Einstein fu chiesto se pensava che la teoria della relatività sarebbe mai stata scoperta, nell'ipotesi in cui non l'avesse scoperta lui. La risposta di Einstein sbalordì chi aveva posto la domanda. Disse: "Se non l'avessi scoperta io, nel giro di qualche mese lo avrebbe fatto qualcun altro. Sono solo stato sufficientemente veloce".

E in seguito si venne a sapere che un fisico tedesco era già giunto alle stesse conclusioni nei suoi appunti; era stato solo troppo lento nel pubblicarli... un tipo pigro. E anche un uomo in Giappone ci era arrivato vicino, ma non aveva idea... non capiva l'inglese e il tedesco e non sapeva cosa stava accadendo nel resto del mondo. Conosceva solo il giapponese. Ma era quasi giunto alla stessa conclusione, solo qualche giorno di lavoro in più e...

Sembra che quando qualcosa accade non capita solo a una persona, ma è come un'onda. Chiunque sia in grado di cogliere l'onda, chiunque sia capace, intelligente, allenato a cavalcare quell'onda, giungerà alla stessa idea. Nessuna scoperta dipende dall'individuo. Rimane legata al nome del

l'individuo perché lui è stato il primo. Perché è un esperto e non tutti sarebbero in grado di fare quella scoperta, ma ci sono migliaia di persone che lavorano nello stesso campo, con la stessa specializzazione. E se una certa frequenza sta attraversando la Terra, verrà colta da molte menti.

Per nessuna ragione apparente, qualsiasi cosa accada nel mondo della scienza, dell'arte e della religione, in ogni direzione e in ogni dimensione, è accaduta per mezzo di un certo segmento dell'umanità. Quello è il trentatré per cento e sono le persone più intelligenti, le persone che possono essere facilmente ipnotizzate. Sono dei medium perfetti.

Noi abbiamo un sistema educativo primitivo, diversamente ogni bambino potrebbe essere per prima cosa ipnotizzato, prima di iniziare la scuola, in modo da esplorare il suo potenziale. Appartiene al trentatré per cento o appartiene ai restanti due terzi? Se appartiene ai rimanenti due terzi, potrà essere mandato in una scuola per gente comune e se rientra nel trentatré per cento potrà invece essere indirizzato in una scuola più specializzata, dove i geni vengono prodotti a migliaia.

Adesso è tutto mischiato e in questa mistura i geni soffrono. Perché se c'è un genio in una classe... l'insegnante dovrà insegnare in modo che anche il più mediocre degli studenti possa capire. Capite che cosa implica questo? L'implicazione è che il più basso comune denominatore prevarrà su quello più alto, sulla persona più intelligente con maggiore potenziale. Per il genio ne consegue che ciò che insegna l'insegnante è inutile. Avrebbe bisogno di qualcosa di migliore, qualcosa di più profondo, qualcosa di più alto. Il suo tempo si disperde stando con studenti mediocri. È un miscuglio inutile.

L'esperimento che sto per raccontarvi avrebbe un successo maggiore se

venisse fatto con il trentatré per cento. Siediti in una stanza separata da qualcuno con la quale hai una relazione d'amore, un'amicizia profonda, con la quale condividi fiducia, qualcosa che giunga dal cuore. Restate entrambi in silenzio per dieci minuti.

Poi decidete che uno dei due prenderà una carta da un mazzo di carte da gioco e farà un segnale – per esempio bussare alla porta – per dire che "la prima carta è stata presa; ora puoi prendere la prima carta tu". E la persona sceglierà una carta tra tutte. Dovrà stare in silenzio ed essere in sintonia, concentrata solo su ciò che accade nell'altra stanza e prendere a sua volta una carta.

In questo modo, verranno scelte dieci carte, una per una. E sareste sorpresi di vedere che, se entrambe le persone saranno abbastanza intelligenti, almeno sette delle carte saranno le stesse. Questo è il minimo: anche tutte e dieci le carte potrebbero essere le stesse.

Ma anche se le carte uguali fossero tre, basterebbe fare qualche esperimento in più e la percentuale salirebbe. Quando saprai farlo con le carte, potrai farlo anche con le cose. Potrai disegnare un ritratto e l'altra persona disegnerà a sua volta un ritratto... una comunicazione non visibile, ma qualcosa di invisibile unisce una persona all'altra. Potrai cambiare partner e vedere con quale funziona meglio. Questo significa che le vostre menti viaggiano sulla stessa lunghezza d'onda.

Secondo me, prima di decidere di andare a vivere insieme, due persone dovrebbero verificare con degli esperti se le loro menti sono compatibili o no. Gli esperti potrebbero dare loro esercizi come: "Prima di tutto sintonizzate le vostre menti. Almeno il settanta per cento delle vostre menti dovrà essere in sintonia, solo in questo caso merita che andiate a vivere insieme; altrimenti, non createvi l'inferno l'un l'altro".

Ma potrete anche provare a migliorare la vostra sintonia prima di decidere di vivere insieme. Questa è una materia che dovrebbe essere parte dei programmi all'università, dovrebbe esserci un dipartimento che aiuti le persone a far emergere la loro percentuale di sintonia e che aiuti le persone ad aumentare la loro armonia. E se sono così lontane da sembrare impossibile, potrebbe essere consigliato loro che "Sarete in difficoltà e se vi amate non mettetevi nei guai. È meglio dirvi addio adesso piuttosto che dopo avere mandato tutto a monte ed esservi fatti del male a vicenda".

Questo piccolo esperimento può essere esteso a tutta la Terra. Per esempio, puoi fare dei tentativi: prima provi in una casa con dieci persone e se trovi che ci sia una certa lunghezza d'onda in comune con queste dieci persone, queste persone potranno a loro volta diffondersi in giro per il mondo. In un momento prestabilito, potranno cominciare lo stesso esperimento e il risultato sarà lo stesso. La percentuale sarà la stessa perché la distanza non fa differenza, non è un fenomeno fisico.



*Se hai difficoltà  
con la meditazione,  
passa prima  
attraverso l'ipnosi,  
in modo da convincere  
il tuo inconscio  
che la meditazione  
diventi semplice  
e facile da fare.*

OSHO

Questo fenomeno è possibile in particolare con gli animali perché sono molto innocenti. Gurdjieff ricorda, a proposito della sua infanzia...

Viveva in un ambiente molto particolare, nel Caucaso. Si trattava di un mondo tribale fatto di piccole tribù per lo più antiche e senza fissa dimora. Sono ancora nomadi, vivono nelle tende, sono vagabondi, gitani. I genitori di Gurdjieff morirono presto – lui aveva solo nove anni – così si mise in viaggio con qualche tribù gitana dove aveva trovato persone amichevoli. Quelle persone amavano il ragazzo. Era così intelligente che imparò i numerosi dialetti di tutte quelle tribù che parlavano tutte lingue diverse. E imparò molte cose che gli sarebbero tornate utili nel suo lavoro futuro. Una delle cose che ricordò, è che in tutte le tribù c'era l'usanza di ipnotizzare gli animali. I loro animali non venivano mai legati, non ce n'era bisogno. Bastava che i gitani fissassero un animale negli occhi per qualche secondo perché la sua testa ciondolasse, facendolo rimanere in quella posizione, come congelato, per il tempo che volevano. L'animale non si sarebbe mosso finché non fosse stato svegliato dalla stessa persona che lo avrebbe guardato negli occhi nuovamente, per svegliarlo.

E Gurdjieff diceva che si trattava del modo più semplice... i loro cavalli e le loro mucche non si perdevano mai pur non essendo mai legati. Erano sempre liberi. Anche i bambini piccoli venivano ipnotizzati, in modo che non uscissero dall'accampamento. Gli disegnavano intorno un semplice cerchio e da lì non uscivano. Qualunque cosa tu avessi fatto, i bambini non sarebbero mai usciti dal cerchio. Questa usanza era così profondamente radicata nel loro inconscio che una persona, anche adulta, giovane o vecchia, se un cerchio le veniva disegnato attorno, accompagnato da una cantilena, rimaneva bloccata, non ne poteva uscire.

Gurdjieff non poteva crederci: che cosa stava succedendo? Quell'uomo era assolutamente libero, la linea che gli era stata disegnata intorno non poteva essere un impedimento, ma in realtà quell'uomo era bloccato. Chiese ad alcune persone di provare a farlo uscire da lì; provarono con insistenza, ma, come se ci fosse stato un muro invisibile, non riuscirono a farlo uscire dal cerchio.

E tutte queste tribù usavano l'ipnosi in vari tipi di insegnamenti. Ad esempio, se volevano che un certo ragazzo diventasse un grande lottatore avrebbe certo imparato le tecniche di lotta, ma sarebbe stato secondario: la parte principale era l'ipnosi. Lo avrebbero ipnotizzato dicendo: "Tu sei un grande lottatore". Gurdjieff disse: "Ho visto con i miei occhi che la persona stava cambiando, i suoi muscoli stavano cambiando, il suo corpo stava cambiando. La sua tecnica nella lotta stava diventando molto raffinata".

Ogni anno c'era una fiera di tutte queste tribù dove i campioni si sfidavano in arti diverse e la lotta era una di queste. Tutti quei lottatori erano stati formati attraverso l'ipnosi che era il modo più semplice. E lo stesso potrebbe essere fatto per ogni insegnamento, ma l'ipnosi è stata condannata, bandita.

Per esempio, vi ho detto dell'esperimento da fare con le carte. La cosa migliore sarebbe che prima le due persone fossero ipnotizzate, portate in sintonia in ipnosi e poi i risultati avrebbero una percentuale molto più alta: nove o dieci carte su dieci.

Se hai difficoltà con la meditazione, passa prima attraverso l'ipnosi, in modo da convincere il tuo inconscio che la meditazione diventi semplice e facile da fare. L'ipnosi può creare quella convinzione in te. E poi entrerai semplicemente in meditazione, senza alcuna difficoltà, perché l'inconscio sarà di sostegno; non ci sarà

alcuna opposizione, nessun ostacolo. In Australia ci sono tribù che utilizzano un metodo molto strano di inviare le lettere, ancora oggi. Il capo di una tribù va a un certo albero "ipnotizzato", ogni tribù ha un certo albero che è stato ipnotizzato – gli alberi possono essere ipnotizzati, sono esseri molto sensibili – e dice all'albero di collegarsi con l'albero di un'altra tribù, magari a 50 miglia di distanza: "Ho un messaggio per una certa persona". Il capo dell'altra tribù riceverà il messaggio e consegnerà il messaggio alla persona. Andrà in trance ipnotica a fianco del suo albero e ripeterà il messaggio al destinatario, seduto a fianco. E questo è il loro modo di inviare messaggi e lettere, ed è assolutamente preciso. "Tua madre è malata, torna a casa". Semplici telegrammi, ma con un metodo strano: sono usati gli alberi per trasmetterli.

Fu a causa di Mesmer che l'ipnotismo fu conosciuto come "mesmerismo" in Occidente; era la stessa cosa, ma poiché Mesmer era stato il primo a usarlo in Occidente ha preso il suo nome. Aveva un bellissimo albero nel suo giardino, un albero che aveva ipnotizzato. E questo è un fatto recente, non è una cosa molto antica. Aveva dato all'albero l'idea che era in grado di curare ogni tipo di malattia. Questo era il suo lavoro ogni mattina: come prima cosa ipnotizzava l'albero e gli diceva: "La gente verrà e tu la curerai". E poi la gente cominciava a venire. Doveva solo tenere in mano un ramo dell'albero. Molti andavano in trance, in uno stato quasi ipnotico. Molti guarivano. Solo quelli che non andavano in trance non guarivano. Erano le persone irremovibili, persone ostinate, persone egoiche, persone che pensavano di non poter essere ipnotizzate. La realtà è che erano stupide e gli stupidi non possono essere ipnotizzati. Gli idioti non possono essere ipnotizzati,

non c'è modo, perché un idiota non ha nemmeno l'intelligenza per capire ciò che l'ipnotizzatore gli sta dicendo. Gli alberi sono molto meglio degli idioti, non sono stupidi. Gli uccelli sono molto meglio, gli animali sono di gran lunga migliori.

E quelli che andavano in trance cominciavano a tremare, ballare o cantare. Le loro mani restavano attaccate al ramo dell'albero, quasi come se fossero incollate e le loro malattie scomparivano.

La professione medica fu molto contraria a Mesmer, ovviamente, perché stava togliendole il lavoro e curava la gente per niente. Quindi fu portato in tribunale. Ora, queste non sono cose che possono essere dimostrate. Cosa poteva dimostrare? Che cos'è il

mesmerismo e cosa fa l'albero? Non riuscì a provare nulla e perse la causa, perché doveva dimostrare che le persone venivano curate per via medica, altrimenti era solo un ciarlatano.

Ma la cosa strana era che non stava facendo del male a nessuno. Poteva anche essere stato un ciarlatano. Ma se centinaia di persone venivano curate da lui, che cosa c'era di male? Forse non era scientifico, ma le persone che erano state curate da lui non erano interessate alla scienza, erano interessate a guarire.

Erano pazienti che erano stati trattati da medici e medicine tradizionali e non erano stati curati. Come ultima risorsa erano andate da Mesmer. E se era riuscito a curare persone inguaribili non stava facendo alcun danno. ▶

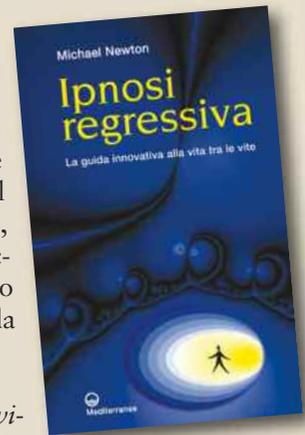
## Vite oltre questo corpo

Questo libro, *Ipnosi regressiva, la guida innovativa alla vita tra le vite*, è una dettagliata cronaca dei metodi sviluppati dal dott. Michael Newton, famoso in tutto il mondo per le sue tecniche di regressione spirituale che riportano i soggetti – in stato di ipnosi – al tempo vissuto nel mondo degli spiriti. Rivela, passo dopo passo, i suoi metodi e il suo approccio sperimentale ai regni spirituali gettando nuova luce sulle eterne domande: chi siamo, da dove veniamo, perché siamo qui.

*Più di tre decenni di ricerca personale e lo sviluppo delle tecniche di ipnosi clinica atte ad aiutare i pazienti ad accedere ai ricordi animici della vita ultraterrena. I mezzi per ottenere uno stato di trance superconscia e ricordare in tal modo la propria esistenza immortale sono un elemento chiave del presente testo [...]. Questo è in primo luogo un libro informativo, progettato come una guida pratica alla graduale conoscenza di quelle che ho scoperto essere le procedure efficaci per arrivare ai ricordi immortali dell'esistenza nel mondo degli spiriti.* (dal libro).

Michael Newton, IPNOSI REGRESSIVA

La guida innovativa alla vita tra le vite  
pagg. 200 – Euro 15,90 – Edizioni Mediterranee



► Ma era solo uno studente che stava cercando di far rivivere una scienza che aveva perso completamente le sue radici in Occidente.

Gli alberi possono essere ipnotizzati anche per altri scopi: per aiutare le persone, incoraggiandole. Se stanno imparando la musica, possono imparare più in fretta. Se stanno imparando la matematica e sono bloccate... o se sentono di non riuscire a imparare una materia qualsiasi, l'ipnosi può rimuovere ogni ostacolo senza problemi.

È un mondo molto strano, in cui nessuno si preoccupa di vedere gli effetti benefici di una cosa. Ognuno si preoccupa della sua professione, del suo interesse.

Proprio l'altro giorno, Anando mi ha detto che in Europa la chiesa cattolica è quasi sul sentiero di guerra contro gli Hare Krishna e i Testimoni di Geova. E il motivo per cui sono sul sentiero di guerra è che stanno perdendo il 18 per cento della loro attività a favore di queste persone. Si tratta di un business. Il 18 per cento del business della chiesa cattolica è stato preso da queste persone, per questo sono sul sentiero di guerra. Non possono tollerare questi concorrenti, devono essere schiacciati.

Non sto dicendo che abbiano ragione, sono stupidi come i cattolici, ma svolgono tutti la stessa attività. E che diritto ha la chiesa cattolica di impedire ad altri di fare lo stesso lavoro? Rende assolutamente chiaro che per queste persone la religione non è altro che un business, non vogliono alcuna concorrenza, vogliono il monopolio. Queste sono le stesse persone che hanno ucciso, bruciandole vive, migliaia di donne, nel Medioevo, condannandole come streghe. E queste donne usavano davvero i metodi ipnotici e altre antiche tecniche. Di certo erano più capaci di aiutare le persone che la chiesa.

Quelle donne erano un pericolo per

la vita della chiesa, quindi la chiesa ha creato una finzione: che erano in combutta con il diavolo, che avevano rapporti sessuali con il diavolo. E le torturavano così tanto che alla fine confessavano di avere una relazione sessuale con il diavolo, perché fino a quando non confessavano la tortura continuava. Non c'era modo, dovevano ammetterlo.

E una volta confessato, la chiesa poteva punirle. La punizione era il rogo. E non una, ma migliaia di donne... in nome della religione! Era davvero solo una questione di affari.

E perché erano le donne a essere in quella categoria? Perché le donne possono essere più facilmente ipnotizzate e possono ipnotizzare gli altri più facilmente. Hanno un'energia più ipnotica, quindi naturalmente si sviluppavano in quel modo. E aiutavano la gente, non facevano male a nessuno. Non stavano nemmeno creando una religione, o un'organizzazione. E con loro, tutto ciò che era stato sviluppato per secoli andò distrutto. Non sappiamo cos'altro quelle povere donne conoscessero dei segreti interiori della mente umana e del suo funzionamento.

Tutte le religioni del mondo sono contro di me per la stessa ragione, non è una questione religiosa. Non sono religiosi, sono solo uomini d'affari con un nome religioso e nascondendosi dietro al nome di una religione, concludono ottimi affari. Naturalmente io sono pericoloso per loro – per tutti loro – perché da me vengono i giovani, la crema, le persone più intelligenti. Se questo fuoco si diffonde il loro futuro diventa incerto.

Ma è una storia triste che in nome della religione, in nome della scienza, molte cose belle siano state distrutte. Devono essere rianimate. Non hanno mai fatto del male a nessuno e potrebbero essere di grande aiuto, una benedizione.

TRATTO DA: Osho *The Path of the Mystic* #23

**Bali:** *Tu conduci workshop di meditazione e anche di autoipnosi. Puoi parlare di come combinare rilassamento e consapevolezza, due cose apparentemente contraddittorie? In genere se sei rilassato ti riposi e rallenti, ma non sei molto attento e non riesci ad agire velocemente e con precisione. Se sei consapevole e vigile, c'è presenza certo, ma puoi avere tensioni nel corpo e nella mente e non sei rilassato.*

**Sudheer:** Secondo me, in realtà, rilassamento e consapevolezza accadono quasi sempre insieme, perché non appena diventi teso, nel corpo o nella mente, questo ti distoglie dalla consapevolezza. Osho ha parlato molto di questo argomento e nel tempo ho trovato una mia comprensione della questione, di come le due cose operino insieme. Sembrano contraddittorie: quando mi rilasso e quindi divento un po' sonnolento, dov'è la consapevolezza? E, come dici tu, quando sono consapevole e pienamente vigile spesso c'è tensione. Quello che ho imparato negli anni è che se ti rilassi consapevolmente, mantieni la consapevolezza. Naturalmente anche se ti addormenti ti rilassi, ma non consapevolmente. Se però riesci a rilassarti consapevolmente nel sonno, la consapevolezza rimane. Noi tutti siamo nati in uno stato di rilassamento e se guardi i bambini ti accorgi che sono completamente rilassati; poi piano piano abbiamo imparato ad essere tesi, ma non è il nostro stato naturale. Il rilassamento e la consapevolezza sono il nostro stato naturale, questo è ciò che ho compreso. Quindi quando ti rilassi, torni al tuo stato naturale, che è anche quello della consapevolezza. Dobbiamo reimparare quello stato, o meglio "ricordare" perché è più un ricordare che un imparare. E ho scoperto che l'ipnosi e l'autoipnosi possono essere strumenti molto utili, perché permettono di aggirare la mente conscia che ha imparato a essere tesa e seria. Con l'ipnosi e l'autoipnosi è possibile aggirare l'intera struttura e arrivare direttamente al rilassamento.

# Come combinare rilassamento e consapevolezza?

**IPNOSI E  
MEDITAZIONE:  
UN'ACCOPIATA  
FONDAMENTALE**

**un'intervista  
a Sudheer**

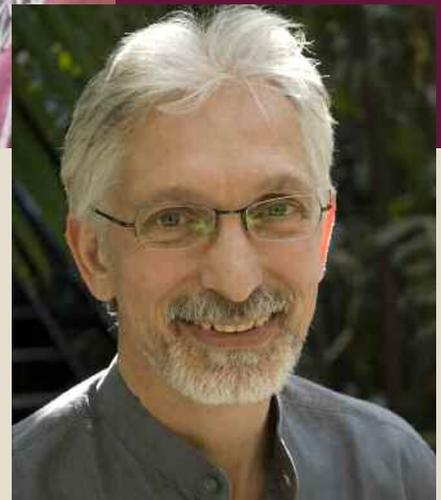
**Bali:** *Quindi l'ipnosi è uno strumento molto efficace per arrivare a uno stato di rilassamento e di consapevolezza...*

**Sudheer:** Sì. Anzi, ritengo che tutte le tecniche di meditazione siano una specie di auto-ipnosi. Quando si fa la meditazione dinamica si deve prima accettare il fatto che ci sono tensioni ed emozioni represses, poi si passa attraverso un processo per rilasciarle. Dopo si usa una tecnica per generare energia e infine si arriva a uno stato di rilassamento. Tutte le tecniche di meditazione, in particolare le meditazioni attive di Osho, ti portano verso uno stato di rilassamento e di consapevolezza. Osho utilizza una fase di forte attività per arrivare a quello stato di rilassamento che già esiste, perché è molto difficile per le persone raggiungerlo direttamente: prima l'attività, poi il rilassamento, e in quel rilassamento ti ritrovi consapevole. E non è che si crei consapevolezza o si faccia qualcosa per crearla... semplicemente ti ritrovi consapevole. Dunque tutte le tecniche sono in realtà una sorta di auto-ipnosi: si utilizza una tecnica per arrivare a quello stato. È anche possibile arrivarvi direttamente... Osho agli inizi ha provato anche

quella strada, usando l'ipnosi sulle persone per portarle in uno stato di rilassamento e consapevolezza, ma poi ha scoperto che gli occidentali, e più in generale gli esseri umani dei nostri tempi, hanno davvero bisogno della fase catartica.

**Bali:** *Ma a livello pratico essere consapevoli e rilassati a volte è veramente difficile...*

**Sudheer:** Certo. Quando iniziamo a meditare scopriamo di essere tesi. Mi ricordo degli inizi: mi accorgevo delle mie spalle curve e delle tensioni e avevo bisogno di tempo per sciogliermi, per rilassarmi. Ma pian piano poi si trova il modo per rilassarsi consapevolmente. Bisogna davvero fare pratica, con impegno, per ricordare lo stato di rilassamento. Nella vita di tutti i giorni, nel mondo, non arriva da sé: piuttosto arrivano le tensioni e la serietà, perché la società ti spinge a essere teso e serio, ma se impari o ti ricordi lo stato di rilassamento consapevole, anche nella vita quotidiana, anche quando stai facendo le cose più diverse, ti puoi accorgere immediatamente se c'è qualche tensione e rilassarti.



Normalmente si ritiene che per essere in grado di reagire a una situazione si debba essere tesi e allerta, ma invece quando sei in uno stato di rilassamento consapevole, puoi essere realmente vigile e pronto a rispondere da una prospettiva molto diversa: quando si è rilassati, si può rispondere intuitivamente, spontaneamente, mentre quando si è tesi, la risposta nasce dalla mente. In uno stato di rilassamento possiamo in realtà trovare modi molto diversi di rispondere alla situazione che abbiamo di fronte. E dobbiamo farlo con consapevolezza perché il lavoro che facciamo e la società creano tensioni inconsce, quasi ogni tipo di lavoro crea tensioni, si hanno scadenze, tante cose...

penso che sia intrinseco in ogni tipo di lavoro impegnativo.

**Bali:** *Mi spieghi meglio?*

**Sudheer:** Il fatto è che se sei teso e preoccupato, una parte di te è impegnata con le tensioni, a pensare al futuro o al passato, e quindi non sei pienamente presente, non sei completamente disponibile a ciò che accade in quel momento. Quando sei teso, in genere sei pre-occupato di qualcosa che deve ancora accadere o pensi a qualcosa che è appena successo e che per te non è completamente finito. La mia esperienza è che quando si è completamente rilassati, si è disponibili a tutto ciò che ci arriva: ci sono cose che possiamo vedere, altre che possiamo udire, cose che possiamo percepire e anche tutta un'area che riguarda l'intuizione. Quando Osho parla di fonderci in questo oceano di consapevolezza, è qualcosa che non si vede, non si sente, non riguarda i sensi, ma esiste! E quando ti rilassi, sei parte di questo oceano di consapevolezza. Quindi le cose ti "arrivano" anche in modi misteriosi: puoi essere consapevole di cose che non hai sentito o visto. Per esempio può capitare durante una sessione di auto-ipnosi che nel bel mezzo improvvisamente ti "svegli", ti metti a sedere guardandoti intorno chiedendoti perché mai sei "uscito" da quello stato e improvvisamente squilla il telefono, o qualcuno bussava alla porta. In quello stato c'è qualcosa che rimane consapevole di ciò che sta per accadere.

La consapevolezza non è legata solo al cervello, agli occhi, le orecchie e le mani. Si tratta di essere in contatto con quell'oceano e succede quando sei completamente rilassato.

Puoi farne esperienza anche nella parte finale dell'Evening Meeting, quando Osho ci guida in meditazione: prima con il Gibberish, per "pulire" la mente e creare spazio, e poi si va dentro, si raggiunge la propria interiorità e mentre il rilassamento diventa sempre più profondo ci si fonde in questo oceano

di consapevolezza. E Osho conclude dicendo di rimanere in contatto con quello spazio per 24 ore al giorno, facendo sì che una "corrente sotterranea" sia sempre in contatto. E ciò avviene attraverso il rilassamento che, a mio avviso, è molto, molto importante per essere consapevoli.

Osho dice anche che l'illuminazione è totale rilassamento, un dissolversi in quell'oceano. Io non so che cosa sia l'illuminazione, ma in qualche modo riesco a percepirne le possibilità. Sento che quando si è rilassati è possibile una consapevolezza molto più vasta.

**Bali:** *Sono esperienze che hai solo in meditazione o anche nella normale vita di ogni giorno?*

**Sudheer:** Nella vita normale mi accorgo delle tensioni e spesso devo rilassarle consapevolmente. Il mio collo ad esempio va facilmente in tensione... devo continuamente stare attento che non ci sia tensione in qualche parte del corpo. E attraverso il corpo è più facile sentire le tensioni, ed è quindi più semplice rilassarsi. Quando il corpo è rilassato, anche la mente è già molto rilassata: Osho dice che quando il corpo è rilassato, la mente è già rilassata al 90%! E poi si continua osservando i pensieri, le sensazioni, le emozioni... e il resto del rilassamento è abbastanza facile. Ma, almeno nella mia esperienza, non avviene automaticamente, è un passo che devi fare consapevolmente. Penso che col tempo possa diventare qualcosa di simile alla respirazione o al battito cardiaco.

**Bali:** *Puoi dire qualcosa di più sull'ipnosi?*

**Sudheer:** Ho fatto training in ipnosi e PNL in Occidente, ma quell'approccio non mi interessava veramente, mi sembrava un semplice "cambiare" la mente; quello che mi interessava era invece fare un passo fuori dalla mente, mettere la mente da parte per così dire, cosa che nessuno comprendeva in quei corsi di formazione. Poi, quando la mia

partner si è ammalata gravemente, ho scoperto le sessioni di ipnosi che Osho faceva nei primi anni del suo lavoro a chi partecipava ai campi di meditazione, che sono ad esempio nei suoi libri *Now and Here* (in italiano *L'immortalità dell'anima, La voce del mistero e Aprirsi alla vita*, Mondadori) e *That Art Thou*. Le leggevo alla mia compagna e sono state molto utili per aiutarla a creare uno stato di rilassamento, di accettazione, di lasciarsi andare; così ho scoperto che si può effettivamente utilizzare l'ipnosi per la meditazione!

Questo è successo circa 20 anni fa e l'avevo praticamente dimenticato; poi 10 anni più tardi sono venuto al Meditation Resort ed era in corso una ricerca su ciò che Osho aveva detto sull'ipnosi, su tutti i libri che aveva letto sull'argomento: ha letto 200 libri e ha parlato sull'ipnosi per circa 300 pagine in tutto... era chiaramente molto interessato all'argomento! E una volta scoperto questo ci si accorge che Osho usa l'ipnosi ovunque: il suo modo di parlare, ad esempio, quello che lui chiama "ipnosi delicata", in cui le persone rimangono sveglie e la mente conscia viene messa in uno stato di rilassamento, in modo che la meditazione possa accadere senza che chi lo ascolta faccia alcunché.

E naturalmente, come accennavo prima, nella meditazione del Gibberish e Let-Go, alla fine dell'Evening Meeting, usa chiaramente suggestioni di tipo ipnotico. Le persone sono sveglie, non vanno in trance e le suggestioni, l'ipnosi sono utilizzati per aumentare la consapevolezza: entri in uno stato di rilassamento e ti ritrovi consapevole, ti ritrovi a essere colui che osserva, ti ritrovi a essere un buddha.

Quindi, secondo me, fra tutto ciò che Osho ci ha lasciato, l'ipnosi è uno strumento molto importante per la meditazione e l'autoipnosi è il modo migliore di usarlo. Osho ha detto di passare dalla mente e il suo dolore alla terapia, poi dalla terapia all'ipnosi e dall'ipnosi alla meditazione.

Osho nasce a Kuchwada (Madhya Pradesh, India) l'11 dicembre 1931. All'età di ventun anni, il 21 marzo 1953, vive l'esperienza dell'illuminazione: la vetta di consapevolezza più alta concessa all'uomo. Dedica tutta la sua vita alla condivisione della meditazione e della sua visione. Lascia il corpo il 19 gennaio 1990. Per quasi trent'anni Osho ha parlato in pubblico praticamente ogni giorno commentando, in modo accessibile all'uomo contemporaneo, le opere delle grandi figure spirituali del passato (spaziando da Gesù ai Sufi, da Nietzsche ai Chassidim) e rispondendo alle domande degli ascoltatori. Questi discorsi sono stati nel tempo pubblicati in libri: circa 280 titoli originali in inglese e circa 250 in hindi (dei quali molti tradotti anche in inglese). Attualmente i libri di Osho sono pubblicati in tutto il mondo in una cinquantina di lingue diverse da più di 200 editori. Ne vengono venduti più di tre milioni di copie all'anno.

# Un Maestro di Vita

## Osho nelle Edizioni Mediterranee



### INIZIAZIONE ALLA MEDITAZIONE

pp 160 € 9,50  
Un'introduzione alla dimensione della meditazione, l'arte di osservare: un semplice essere presenti alle cose, come testimoni imparziali, distaccati, rilassati, passivi eppur coscienti, presenti anche se assenti in quanto attori. Osho si lega a quel tracciato di consapevolezza, esistito nei secoli, che avvicina esseri distanti tra loro nel tempo e nello spazio, al di là di qualsiasi tradizione, di qualsiasi istituzionalizzazione. Ha ideato tecniche di meditazione di tipo attivo, come la Meditazione Dinamica. E si è impegnato in un metodico lavoro di ridefinizione della meditazione, per renderla comprensibile alla nostra mente, e vivere la nostra vita in pienezza.



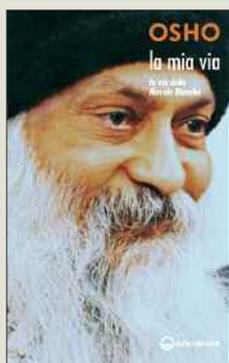
### DIMENSIONI OLTRE IL CONOSCIUTO

pp 192 € 10,33  
La religiosità oltre le religioni istituzionali. Osho espone misteri quali: cosa accade dopo la morte, le implicazioni della reincarnazione e le radici esoteriche dell'esperienza religiosa. Inoltre, è qui che egli narra la sua venuta in questo mondo, e racconta con chiarezza di dettagli la propria vita precedente, in Tibet, 700 anni fa: grazie a una carrellata sulla realtà del mondo della religione in questo nostro tempo, egli chiarisce i significati e le implicazioni del suo "essere tra noi" nel XX secolo. L'opera, composta alla fine di un periodo di intensa attività (anni '60), si rivela una pausa di riflessione sulla propria vita e sulla visione che si troverà a tratteggiare negli anni a venire.



### LA RIVOLUZIONE INTERIORE

pp 232 € 10,33  
La maggior parte delle persone sceglie abitualmente l'incoscienza: alcool, droghe, lavoro sfrenato, sesso, sempre nuovi stimoli. Pochi scelgono il viaggio verso un livello superiore di consapevolezza. È a costoro che Osho si rivolge, con questo libro, con cui egli pone le fondamenta per "una nuova evoluzione dell'uomo". Lasciandosi alle spalle Freud, Jung e tutte le più recenti intuizioni della Psicoterapia Olistica, propone un Uomo Nuovo, e una vita in cui l'essenza di buddha racchiusa in ogni essere umano possa fiorire. È in questa nuova prospettiva che sta la vera rivoluzione interiore: un esercizio d'equilibrio più che la conquista di una vetta.



## LA MIA VIA

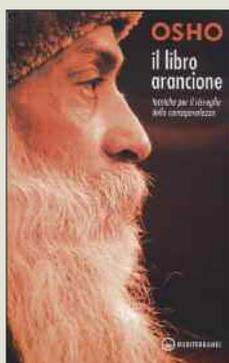
pp 240 € 18,50

“Non è possibile frustrare una nuvola, ovunque arrivi... quella è la sua meta.”

In questa serie di discorsi Osho risponde a domande dei primi ricercatori occidentali, giunti a lui attratti da una visione risolutiva al “problema uomo” cui noi facilmente riduciamo la nostra esistenza. Gli interrogativi mettono a fuoco l'equilibrio su cui l'Occidente moderno fonda la propria esistenza, le risposte chiariscono i motivi di tanti disagi. E Osho si dilunga a parlare di felicità e infelicità, essere in relazione e solitudine, ego e consapevolezza, energia e sesso, amore e preghiera, logica e follia, meditazione e abbandono all'esistenza, illuminazione e rapporto maestro-discepolo.

Ma egli utilizza interrogativi e tematiche principalmente per far capire che la vita non è un problema da risolvere, ma un mistero da vivere:

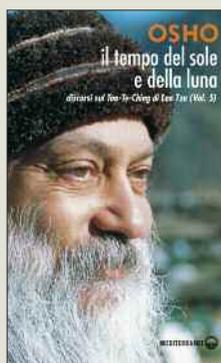
“Voglio dire che non lo potete risolvere, ma potete diventare il mistero stesso. In questo caso nella vostra esistenza sorgeranno estasi e beatitudine.”



## IL LIBRO ARANCIONE

pp 152 € 12,50

Un insolito percorso per rendere la meditazione un'attività quotidiana; vi sono raccolte le tecniche di meditazione che Osho ha elaborato in tanti anni di lavoro sui ricercatori del vero riunitisi intorno a lui. Metodi con cui giocare e divertirsi, esplorando il proprio mondo interiore. Originali e semplici, queste meditazioni riflettono la saggezza di Osho e le sue intuizioni sulla natura essenziale dell'uomo contemporaneo, offrendo una sintesi tra l'approccio orientale alla meditazione e le tecniche psicologiche occidentali. La meditazione aiuta a entrare in un sereno gioco dello spirito, in cui l'unica serietà viene dalla totale partecipazione, da un coinvolgimento che piano piano assorbe completamente e rivela l'uomo a se stesso, portandolo a liberarsi giorno dopo giorno delle maschere dietro cui è nascosto.



## TAO

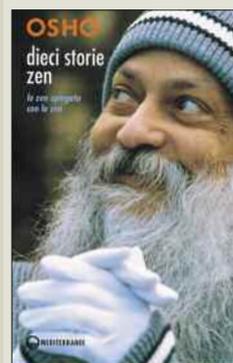
Vol 1-2 – pp 376 – IN RISTAMPA

Vol 3 (**La via del sole e del vento**) – pp 240 € 17,50

Vol 4 (**Il regno dell'accadere**) pp 224 € 16,50

Vol 5 (**Il tempo del sole e della luna**) pp 224 € 16,50

Discorsi sui frammenti del *Tao-Te-Ching* di Lao Tzu. La leggenda narra che Lao Tzu all'età di 90 anni decise di partire per l'Himalaya per trascorrere i suoi ultimi giorni. Al confine tra Cina e Tibet, una guardia, che era suo discepolo, lo fermò e lo mise in prigione, rifiutandosi di liberarlo finché non avesse messo per iscritto le sue intuizioni. E fu così che questo testo impagabile, l'unica opera scritta di Lao Tzu, prese vita. Si presenta come serie di metafore la cui funzione sembra essere facilitare la meditazione... il *Tao-Te-Ching* è di fatto incomprensibile se non viene capito il tessuto intimo che anima le parole, ecco perché il commento di Osho risulta prezioso per immergersi in qualcosa che richiede un assoluto abbandonare qualsiasi forma di sapere acquisito e un'assenza di identificazioni e di attaccamenti, in caso contrario se ne perderà la sostanza, e si tenderà a interpretarlo e a fuorviarlo, adattandolo a sé, anziché utilizzarlo come trampolino di lancio verso la verità. (I discorsi originali inglesi di Osho *Tao the three Treasures* sono disponibili in MP3 presso Oshoba).



## DIECI STORIE ZEN

pp 280 € 18,50

L'unicità dello Zen poggia sulla profonda comprensione dell'istantaneità del fenomeno dell'illuminazione: un balzo quantico che conduce dalla dimensione mentale alla non-mente... esperienza che Osho rende tangibile giocando, in queste pagine, con i racconti Zen più famosi. L'intera opera si libra sull'abisso... nostro malgrado ci si trova prossimi a quella soglia di Assoluto che tanto bramiamo e tanto rifuggiamo, le profonde intuizioni che Osho condivide sulle nostre dimensioni più intime, facilmente aiuteranno a fare propria questa visione della vita. Un testo fondamentale per chi vuole penetrare a fondo le caratteristiche così uniche dello Zen, al di là di mode e banalizzazioni. Solo un maestro illuminato è in grado di tenerne viva l'essenza, riuscendo a farci rivivere intimamente situazioni ed episodi di un lontano passato senza perderne in alcun modo la sottile fragranza.

**IO SONO LA SOGLIA**

pp 208 — IN RISTAMPA

Un classico senza tempo che molti considerano la miglior introduzione alla visione di Osho. Otto discorsi che hanno una potenza tale da spingere il lettore oltre il limite più estremo dell'intelletto: un'immersione nel mistero, nella sfera esoterica e trascendente che esiste in noi, in quanto "altra ala" da dispiegare - oltre e insieme all'amore - se si vuole volare nel cielo della consapevolezza e della sua piena realizzazione. Osho parla del significato dell'iniziazione, dell'essere un discepolo e della meditazione, un invito estremamente lucido a dare una rotta nuova, più umana e al tempo stesso più divina, alla propria vita. Un invito a utilizzare la vita come un sentiero di ricerca, verso la verità trascendente.

**MEDITAZIONE: LA PRIMA E ULTIMA LIBERTÀ**

pp 352 € 17,50

Perché Osho definisce la meditazione "La Prima e Ultima Libertà"? Perché dal suo punto di vista è la dimensione dove ogni individuo può riconoscere la propria potenzialità, nella sua più assoluta unicità: la libertà sconfinata che ognuno di noi possiede. Un'opera antologica, creata in diversi anni di ricerche tra i discorsi di Osho, selezionando quelli in cui mise a fuoco i risultati di anni di esperienze con migliaia di ricercatori del vero. Manuale pratico di meditazione per chi ama conoscere se stesso: più di 60 tecniche, alcune risalgono alle più antiche tradizioni, altre create appositamente per l'uomo moderno, un testo che può accompagnare un ricercatore del vero per tutta la vita.

**IL LIBRO DEL NULLA**

pp 288 € 14,90

Discorsi su "La Mente Fiduciosa" di Sosan. Un ponte tra il chiacchierio perenne della mente moderna e lo spazio di silenzio nel quale dimora la non-mente di Sosan, dimensione in cui questi sutra hanno preso vita... queste sono le sole parole che Sosan mai pronunciò. Terzo patriarca dello Zen, fu il culmine di quella sintesi tra il pensiero dell'India e il pensiero cinese conosciuto come Zen. Pagina dopo pagina, il lettore si trova a perdere quella nebulosità che giustificava una certa idea del mondo e una vita separata dalla realtà, chiusi in quell'io che crediamo essere il nostro confine estremo: ininterrottamente, si è richiamati a se stessi, al proprio essere, a usare il proprio sentire per sperimentare il Reale nella sua immediata concretezza, nella sua realtà.

**BAGLIORI DI UN'INFANZIA DORATA**

pp 400 € 14,46

Una biografia, unica nel suo genere, in cui Osho raccoglie i ricordi della sua infanzia straordinaria. I primi passi nell'esplorazione del vero, guidato da un'incredibile e vivacissima innocenza e da un coraggio che mai lo spinse a tradire il proprio sé, o retrocedere di fronte a una ricerca che pian piano vedeva sfumare ogni certezza, ogni appartenenza. Diverte e incuriosisce vedere come fin da bambino poneva domande imbarazzanti a chi si presentava come espressione di ortodossie e credenze religiose, mosso più dall'esprimere la propria natura essenziale che non da una critica di stampo logico. È soprattutto lo stile che affascina: spontaneo e spettacolare al tempo stesso, sembra la lucida trama di un'avventura. L'infanzia ribelle di un grande illuminato, la cui freschezza nutrirà il nostro bambino interiore, divertendolo!

**MEDITAZIONE DINAMICA**

pp 288 € 12,95

Spiegazione scientifica dell'arte dell'estasi interiore, una descrizione dettagliata della più rivoluzionaria delle meditazioni, una vera evoluzione senza confronti dall'epoca in cui Buddha inventò la Meditazione Vipassana: la Meditazione Dinamica, i suoi effetti e la sua efficacia immediata. Un'appendice presenta le altre tecniche di meditazione di Osho e altre tecniche di meditazione più tradizionali.

**Tutte le opere di Osho pubblicate da Edizioni Mediterranee sono disponibili presso Oshoba e nelle migliori librerie**



# **Come sopravvivere... all'illuminazione!**

**GLI ASPETTI MENO NOTI DI QUESTA ESPLOSIONE  
DI CONSAPEVOLEZZA, CON ANCHE QUALCHE  
CONSIGLIO PER EVITARNE I PERICOLI**

*Osho, negli anni sessanta e settanta i neurologi hanno mostrato un grande interesse verso un'area del midollo allungato chiamata "formazione reticolare" che opererebbe una selezione dei dati comunicati al cervello durante il sonno. Per esempio, una madre riesce a dormire con rumori di ogni genere, ma si sveglia all'istante se suo figlio piange. Sembra dunque che durante il sonno dentro di noi ci sia un elemento che rimane sveglio. L'osservazione distaccata, come quella di un testimone, ha qualche relazione con questo fenomeno? Questo "testimone" è correlato a una parte del cervello?*

Il testimone, l'osservatore, non fa parte del cervello, ma lo utilizza come meccanismo. Una parte del cervello rimane sveglia ed è come se il testimone guardasse attraverso una finestra. Non è la finestra a essere sveglia, ma il testimone, che si trova dietro la finestra, la mantiene aperta. Anche di notte, una parte della mente rimane aperta e può essere usata dal testimone. Se la mente fosse completamente chiusa, il testimone non potrebbe guardare all'esterno. Potrebbe essere consapevole della propria realtà interna, ma non della realtà esterna. Il cervello è il meccanismo che permette al testimone di diventare consapevole della realtà esterna.

Tuttavia, il cervello in sé non possiede questa capacità e il testimone, dal canto suo, ha una realtà completamente indipendente: non fa parte del cervello, è il padrone, laddove il cervello è soltanto un servitore.

Chi ha meditato sufficientemente a lungo, pian piano diventa consapevole anche nel sonno. Il corpo dorme, ma al di sotto del corpo addormentato c'è una presenza conscia. Ciò può anche disturbare il sonno, se la consapevolezza è eccessiva, il sonno diventa difficile, quasi impossibile. Affinché il sonno sia possibile, la consapevolezza deve essere molto piccola, una fine-

strella che bada al mondo esterno durante il sonno. È un guardiano, pronto a svegliarti se accade qualcosa, un'emergenza. Dopo aver raggiunto il livello supremo della meditazione e della consapevolezza, il sonno diventa uno strato così sottile che si trasforma soltanto in riposo, non è più un sonno vero e proprio. Ed è sufficiente.

Ci sono anche altri elementi che vengono disturbati all'interno del meccanismo del corpo e del cervello, perché l'illuminazione non è un intrinseco processo del corpo. In altre parole illuminarsi non è necessario come essere prima giovani e poi diventare vecchi, questi sono processi intrinseci. L'illuminazione va guadagnata, esiste come opportunità, come potenziale, ma raggiungerla è possibile tanto quanto non riuscirci. Dato che non si tratta di un processo intrinseco, il corpo e il cervello non hanno modo di adattarsi al fenomeno.

E per secoli questo ha causato costanti preoccupazioni. Ramakrishna è morto di cancro alla gola, Ramana Maharshi è morto di cancro. Krishnamurti ha sofferto per quasi quarant'anni di fortissime emicranie. Buddha era spesso malato, tanto che uno dei suoi discepoli, l'imperatore Prasenjita, gli offrì il suo medico personale. Il medico del re seguì Gautama il Buddha per tutta la vita, con un grande carro carico di medicinali di tutti i tipi e libri di medicina, in particolare quelli che potevano servire a Buddha. Mahavira soffriva continuamente di disturbi allo stomaco e alla fine morì a causa di questi problemi. Tante volte è stata sollevata la questione: visto che queste persone erano illuminate, i loro corpi avrebbero dovuto essere più sani. Sembra logico, ma l'esistenza non segue la logica. A livello esistenziale, essere illuminati va al di là delle capacità del corpo e del cervello. Stai introducendo nel corpo e nel cervello qualcosa per cui non sono stati destinati, per cui non sono pronti.

Questo nuovo fenomeno è così potente che crea disturbi di ogni genere. In particolare, il sonno viene disturbato. Ciò accade molto spesso, perché l'illuminazione porta una consapevolezza così grande che è impossibile esaurirla durante il giorno, anzi è impossibile esaurirla qualsiasi cosa si faccia.

La persona comune ha difficoltà a rimanere sveglia, perché il sonno è molto potente e la forza che esercita cancella ogni sforzo per rimanere sveglia: prova per qualche istante e poi se ne dimentica, perché viene sopraffatta dal sonno. Proprio l'opposto accade con l'illuminazione: la consapevolezza è così grande che è impossibile che il sonno penetri nel corpo. Al massimo il corpo può rilassarsi, anzi può rilassarsi e riposarsi molto più di prima, ma il sonno scompare.

Si dice che Buddha non cambiasse mai posizione durante il sonno, rimanendo nella stessa postura per tutta la notte. Il suo discepolo, Ananda, era perplesso. Si svegliava tante volte a controllare, non riuscendo a capire come ci riuscisse. Non è possibile mantenere la stessa posizione nel sonno. La gente non riesce a mantenere una posizione neppure quando è sveglia, è così irrequieta che deve girarsi di qua e di là. E nel sonno sei persino incosciente!

Infine un giorno Ananda chiese: "Come fai a mantenere la stessa posizione per tutta la notte?"

Buddha rispose: "Un giorno, quando ti illuminerai, capirai. Ti posso rispondere, ma per te sarà difficile comprendere. Il mio è soltanto riposo, non sonno. Dal giorno in cui mi sono illuminato, il sonno è scomparso".

In persone diverse, cose diverse possono essere disturbate, per altre ragioni, ma l'idea che l'illuminazione porti a una salute migliore è assolutamente sbagliata. Porterà un'integrità della consapevolezza, un fatto straordinariamente gratificante, ma proprio come l'uccellino deve un giorno ab-

bandonare l'uovo che è stato la sua protezione, la sua vita, senza la quale non sarebbe sopravvissuto... ma l'uccellino non si guarda indietro, apre le ali e scopre che il cielo gli appartiene. Il corpo è come un uovo, al cui interno è possibile sviluppare il potenziale supremo dell'illuminazione; se questo non avviene, continuerai ad avere altri corpi, ma quando accade, il corpo diventa inutile.

Gran parte delle persone che si illuminano muoiono all'istante. Semplicemente, non riescono più a respirare, non hanno motivo di respirare! L'esperienza è così grande che il cuore si ferma. Non hanno mai visto nulla di simile, è una situazione assolutamente sconosciuta che, letteralmente, ti toglie il respiro.

Pochissime persone sopravvivono all'illuminazione e la ragione è strana... chi è stato avventuroso, chi si è divertito a rischiare, chi ha vissuto come un equilibrista, camminando sul filo del rasoio, potrebbe anche sopravvivere. Ci sarà ugualmente uno shock, ma queste persone sono già abituate a shock di minore entità. Non avevano mai provato uno shock così grande, ma gli shock precedenti li hanno preparati ad accettare persino questo immenso fenomeno. Continueranno a respirare, il cuore batterà ancora, ma anche loro soffriranno in molti modi, perché è accaduto qualcosa che il corpo non può comprendere. Il corpo ha una propria saggezza, un certo tipo di comprensione. Funziona bene all'interno dei suoi limiti, ma l'illuminazione va ben al di là di questi limiti, è troppo distante. Estende le capacità del corpo oltre i suoi limiti, quindi qualsiasi parte del corpo che sia debole cederà. E questo è l'ultimo corpo, quindi non è più necessario, ha esaurito la propria funzione, ha compiuto il miracolo. Se pensi alle proporzioni: su dieci persone illuminate, nove muoiono immediatamente e su dieci che sopravvivono, nove riman-

gono in silenzio, perdono il controllo del cervello.

Di questi fatti non si è mai parlato. Molte cose non sono mai state dette, perché nessuno ha mai chiesto, nessuno se ne è mai preoccupato. Esistono migliaia di cose di cui tenere conto, ma nessuno ne ha mai parlato. Per esempio, perché nove persone su dieci muoiono immediatamente? Nessun libro sacro al mondo ne parla. La questione non viene neppure posta o menzionata ed è un fatto accaduto per secoli. Forse temono che se si sapesse...

Le persone già non sono interessate all'illuminazione, ma se dici loro che questa sarà la ricompensa – ti illumini e ti salta il fusibile – questo potrebbe scoraggiare anche quei pochi che desiderano provare. Diranno: “Ma che sciocchezze sono queste? Fai degli sforzi enormi per illuminarti e che cosa ottieni in cambio? Che sei finito! Non riuscirai neppure a vederti illuminato. Che senso ha? È uno strano scherzo!”. Forse è per questo che non se n'è mai parlato. Nessuna sacra scrittura rivela che l'illuminazione disturba il corpo e il cervello, ma io voglio dire tutto esattamente com'è, perché penso che chi non è interessato non sarà interessato comunque e chi è interessato non si lascerà fermare dalla verità. Anzi, è bene conoscerla in anticipo.

Sicuramente, l'illuminazione disturba molto la salute psicosomatica, perché è qualcosa per cui il corpo non è preparato. La natura non ha creato nulla nel corpo che gli permetta di assorbire l'illuminazione. Di colpo, ti crolla addosso una montagna, naturalmente, rimarrai schiacciato.

Perché nove persone su dieci rimangono in silenzio? Al massimo si afferma che: “La verità non può essere detta”. È vero, ma c'è un fatto molto più importante che non è stato menzionato. Su dieci persone, nove si ritrovano con il cervello “disturbato”: non sono più in grado di usare il

meccanismo del cervello per parlare, quindi sentono che è meglio rimanere in silenzio.

Possono vedere perfettamente che il meccanismo del cervello non è più in condizione di funzionare. È naturale, perché il cervello è un fenomeno molto raffinato. Ci sono quasi sette milioni di piccoli nervi nel cranio di una persona a formare il cervello. Sono così piccoli e delicati che qualsiasi piccolo shock può turbarli, distruggerli, e l'illuminazione è uno shock tremendo, fulminante. Attraversa il cervello, disturbando molte cellule, molti nervi.

Soltanto una persona su dieci riesce a preservare il cervello ed è la persona che ha usato moltissimo il cervello, che per l'uso continuo è diventato sempre più forte. Se non si fosse illuminata, sarebbe diventata un grande filosofo, un grande logico, un grande matematico o un grande fisico. Aveva una “macchina” molto solida e avrebbe potuto diventare un Bertrand Russell o un Albert Einstein... oppure un Gautama Buddha.

Generalmente, però, le persone non usano molto il cervello, per i lavori comuni non è necessario. Ti basta il cinque per cento delle tue capacità, l'uomo comune usa il cinque per cento del cervello. Quelli che vengono definiti grandi geni ne usano soltanto il quindici per cento. Ma se una persona ha usato almeno un terzo delle proprie capacità, cioè il trentatré per cento, allora avrà forza sufficiente per sopravvivere all'illuminazione. In questo caso, il cervello non sopravvive soltanto, ma è anche in grado di funzionare. Dei dieci il cui cervello sopravvive, nove non diventano maestri. Soltanto uno di loro diventa un maestro. I nove possono al massimo essere insegnanti, possono parlare della loro esperienza, possono citare le scritture ed essere famosi insegnanti. La gente li considererà dei maestri e avranno molti seguaci, ma non sono maestri, perché non possiedono la qualità di un maestro.

Il maestro non è soltanto un insegnante ma anche un magnete. Insegnare è una cosa, ma chi insegna con una forza magnetica tale da trasformare chi ascolta... quello è un maestro. L'insegnante può offrirti parole, ma non può darti la vita. L'insegnante può darti spiegazioni, ma non l'esperienza. L'insegnante può entrare in contatto con la mente, ma non raggiungere il cuore.

Perché accade soltanto a una persona su dieci? Se quella persona era già un insegnante prima dell'illuminazione, se la sua intelligenza è così vasta che è in grado di capire ciò che è successo agli altri anche se non ne ha fatto personalmente l'esperienza, che non ha bisogno di commettere errori per imparare: può vedere altri commettere errori e questo le basta per imparare.

Se è stata capace di esprimersi addirittura dalla nascita, se ha goduto del suono stesso delle parole, della loro musica e poesia, se non si è mai trovata in difficoltà a esprimersi e la sua espressione è stata convincente... non che i suoi argomenti fossero migliori dei tuoi, ma il modo in cui si esprimeva, la poesia della sua espressione, la musica della sua espressione erano convincenti, anche se non aveva fatto l'esperienza in prima persona.

Se questo tipo di persona si illumina, conserva la capacità di esprimersi molto bene. L'illuminazione aggiungerà qualcosa a questa capacità, la doterà di autorità e di magnetismo. La renderà una presenza percepibile, una presenza che può sopraffarti e grazie alla quale puoi facilmente sprofondare nell'amore e nella fiducia.

Gli insegnanti che diventano tali soltanto dopo l'illuminazione rimangono dei dilettanti. Ma chi era già un insegnante viene immensamente arricchito dall'illuminazione e diventa un maestro.

Si dice che Sariputta, uno dei principali discepoli di Gautama Buddha e uno dei pochi che si illuminò mentre

era in vita, si fosse recato da Gautama il Buddha per discutere con lui. Era un insegnante molto noto e molti lo ritenevano un maestro. Si recò da Buddha con cinquemila discepoli per discutere dei principi fondamentali.

Buddha lo ricevette con grande amore e disse ai propri discepoli e a quelli di Sariputta: "Ecco, arriva un grande insegnante e spero che un giorno diventi un maestro". Tutti rimasero perplessi di fronte a queste parole, anche lo stesso Sariputta.

Questi chiese: "Che cosa vuoi dire?". Gautama il Buddha rispose: "Discuti bene, ti esprimi molto bene, sei un intellettuale influente. Hai tutte le qualità di un insegnante di genio. Hai come discepoli cinquemila persone molto intelligenti, ma non sei ancora un maestro. Se lo fossi, sarei venuto io da te, non tu da me. Sei un grande filosofo, ma non sai nulla. E io mi fido della tua intelligenza e del fatto che non mentirai e affermerai davanti a tutte queste persone che sei un pensatore, ma non hai ancora fatto alcuna esperienza d'illuminazione. Ma se affermi di aver fatto l'esperienza, sono pronto a discutere con te. Ricorda però che mentire non ti servirà. Verrai scoperto immediatamente, perché l'esperienza comprende tante cose che non si trovano nelle scritture. Quindi, è meglio per te essere chiaro. Sono pronto a discutere con te se affermi di aver sperimentato la verità. Se riconosci di non averla sperimentata, sono pronto ad accettarti come discepolo. Ti farò diventare un maestro, te lo prometto, perché ne hai le potenzialità. Puoi scegliere di mentire e discutere con me oppure di essere sincero, diventare un discepolo e imparare con me, sperimentare con me. Un giorno, quando sarai un maestro, se vorrai discutere con me, ne sarò lietissimo".

Per un istante, ci fu un grande silenzio, ma Sariputta era davvero un uomo di verità. Disse: "Buddha ha ragione. Non avevo pensato che mi avrebbe chiesto della mia esperienza.

Ho affrontato dibattiti in tutto il paese, sconfiggendo molti cosiddetti grandi insegnanti e facendoli diventare miei discepoli".

La regola in India era quella, si discuteva e chi veniva sconfitto diventava un discepolo.

Quindi continuò: "Molti di questi discepoli erano a loro volta insegnanti, ma nessuno mi ha mai chiesto della mia esperienza. Non ho mai sperimentato in prima persona, quindi non posso discuterne adesso. Ora, tocco i piedi di Gautama Buddha e aspetterò il momento in cui avrò sperimentato e sarò io stesso un maestro".

Dopo tre anni passati con Buddha, si illuminò. Era sicuramente ricco di potenzialità, si trovava proprio sulla soglia. Il giorno in cui si illuminò, Buddha lo chiamò e gli chiese: "Adesso, vuoi discutere?".

Sariputta toccò di nuovo i piedi di Gautama Buddha e disse: "L'altra volta ti ho toccato i piedi perché non avevo esperienza. Questa volta ti tocco i piedi perché ho quell'esperienza, ma la questione di discutere non si pone. Allora era impossibile discutere e anche adesso è impossibile. Non c'è nulla da discutere. Io so, tu sai, e questo sapere è lo stesso. Inoltre, sono un tuo discepolo, posso diventare un maestro per altri, ma con te rimarrò sempre un discepolo. Hai trasformato la mia vita, altrimenti sarei morto continuando a discutere senza necessità, spreco il mio tempo e quello degli altri".

Le persone che rimangono in silenzio sono state profondamente danneggiate. Per loro, non c'è altro modo se non rimanere in silenzio, perché il meccanismo si è rotto. Hanno avuto l'esperienza, ma non possedevano il veicolo adatto.

Quindi si tratta di un fenomeno molto raro: prima di tutto raggiungere l'illuminazione, poi sopravvivere a questa, infine salvare il cervello in modo da diventare un maestro. Tutto questo di- ▶

► pende dal fatto di aver utilizzato il cervello prima dell'illuminazione almeno fino a un terzo del suo potenziale. Meno di così non sarà sufficiente.

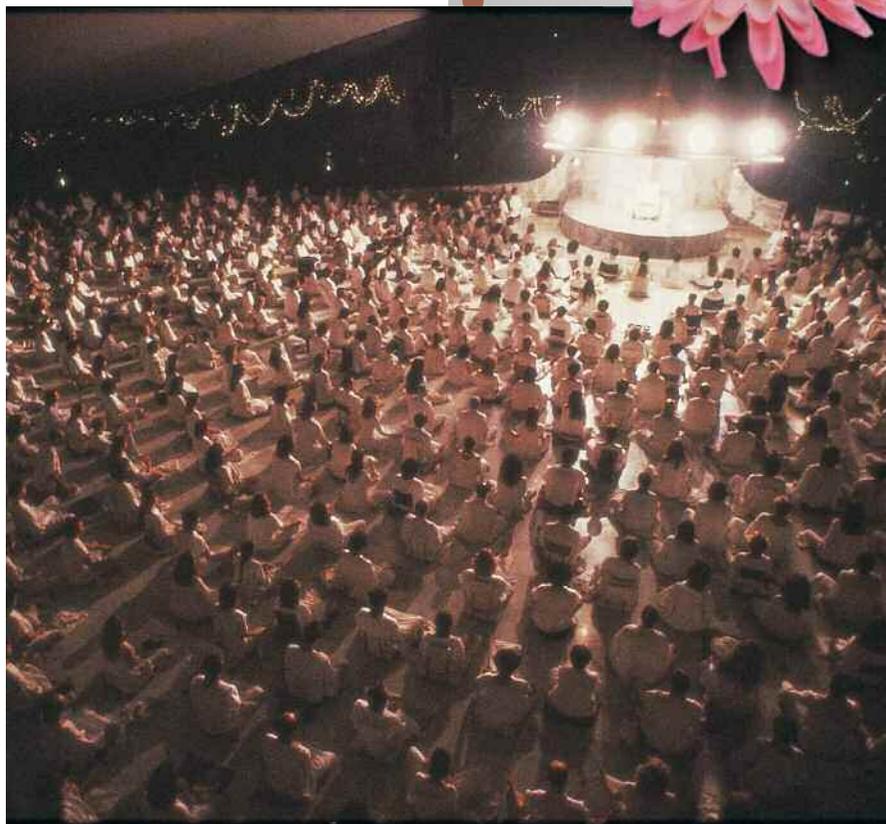
Per questo continuo a insistere: non credere.

Dubita, pensa, indaga.

Affina l'intelligenza, almeno a un terzo del suo potenziale. Nel frattempo medita, in modo che il giorno in cui ti illuminerai potrai dire qualcosa al mondo. Sarà un tuo dovere.

L'esistenza attende milioni di anni che qualcuno si illumini e quando accade l'esistenza vuole che condivida, diffonda il messaggio a chi è profondamente addormentato, a qualunque costo. Non tutti si sveglieranno, ma qualcuno potrebbe udire la chiamata. Anche se si tratta soltanto di pochi, è una ricompensa sufficiente.

TRATTO DA: Osho, *The Path of the Mystic* #23



# medita... sperimenta... non farne un problema intellettuale



Osho,  
*se guardo dentro di me, colgo l'intuizione di qualcosa che sembra un condizionamento millenario... mi sembra che non ne verrò mai fuori, che non potrò mai illuminarmi, anche se ho accettato l'idea che "qualcuno" possa riuscirci.*

*Questa attitudine è un fenomeno naturale? È un'abitudine che devo rompere?*

*Amato maestro, sarà questa idea che sottilmente mi pervade a impedirmi di illuminarmi? Per favore, fammi chiarezza.*

La tua domanda richiede profonda considerazione, perché sorgerà in molti ricercatori, a livelli diversi. Bisogna scinderla, perché possiate capire con chiarezza cosa succede.

Come prima cosa, dici: "Se guardo dentro di me, colgo l'intuizione di qualcosa che sembra un condizionamento millenario...". Accadrà a tutti, perché tutti sono stati condizionati per

secoli. Ma tu dimentichi una cosa – ed è una cosa che chiunque ricerchi il proprio mondo interiore, dimentica spesso – ed è una cosa estremamente importante da ricordare, da non dimenticare mai.

Dici: “Se guardo dentro di me, colgo l’intuizione di qualcosa che sembra un condizionamento millenario...”. Ma una cosa è certa: tu non sei parte di quel condizionamento, tu sei colui che lo osserva!

Quando entri dentro di te, vedrai certamente secoli di condizionamento circondare la tua consapevolezza. Ma tu non sei parte di quei condizionamenti – per questo li puoi vedere – e questo è un raggio di speranza!

I condizionamenti possono anche essere millenari, questo non importa. Perdono ogni potere nel momento in cui ti disidentifichi: sei libero, immediatamente. Chi è colui che vede quei secoli di condizionamenti?

Di certo è colui che vede e colui che osserva è sempre separato da ciò che vede. Prova ad andare in giardino, vedrai degli alberi, ma non ti identifichi con loro e allo stesso modo, se entri in te stesso e trovi dei condizionamenti millenari, non sei nulla di tutto ciò! Comprendere questo è l’inizio di una rivoluzione dell’idea stessa che hai di te!

Tu sei consapevolezza.

I condizionamenti sono semplice polvere che si è accumulata sul tuo specchio; la puoi spazzare via e immediatamente lo specchio risplenderà nella sua purezza; nessun cumulo di polvere potrà mai distruggere lo specchio, al massimo potrà nascondere. I condizionamenti possono nasconderti, ma non potranno mai distruggerti. Proprio come la polvere può essere rimossa dallo specchio, con la stessa facilità i condizionamenti possono essere rimossi dal tuo essere.

In secondo luogo dici: “Mi sembra che non ne verrò mai fuori, che non potrò mai illuminarmi, anche se

ho accettato l’idea che “qualcuno” possa riuscirci”.

Di certo, lo pensi a causa del tuo aver frainteso quei condizionamenti: vedendoti vittima di tanti condizionamenti, hai perso ogni speranza, pensi che non ti illuminerai mai – ne sei sicuro – anche se qualcun altro può riuscirci.

Ma pensi forse che gli altri siano “nuovi” su questa Terra? Sono antichi quanto te, hanno vissuto e subito tutto ciò che hai vissuto e subito tu. Hanno raccolto tanta polvere quanta ne hai raccolta tu, ma quel tuo fraintendere ti dà una certezza!

Se elimini quell’equivoco iniziale, se lo lasci andare, in quello stesso preciso istante, sei illuminato!

Una cosa è certa: nessuno può impedire a qualcuno di illuminarsi.

Non esiste potere al mondo capace di impedire a qualcuno di illuminarsi, perché l’illuminazione è la natura stessa del tuo essere.

Sei già illuminato! Semplicemente, non lo sai, te ne sei dimenticato. È un linguaggio dimenticato, basta soltanto ricordare e il modo per ricordarlo è disidentificarsi da tutti i condizionamenti...

Ricorda semplicemente: “Io sono colui che conosce, colui che vede, l’osservatore. Io sono la consapevolezza, il testimone!”. E la consapevolezza non può mai essere toccata da alcun condizionamento.

In terzo luogo, dici: “Questa attitudine è un fenomeno naturale? È un’abitudine che devo rompere?”.

Sì, è naturale, in quanto tutti si confondono con i propri condizionamenti, ma è solo e unicamente un’abitudine. La puoi abbandonare senza sforzo, diventando semplicemente consapevole di ciò che ti sto dicendo.

Infine, mi chiedi: “Sarà questa idea che sottilmente mi pervade, a impedirmi di illuminarmi?”

Certamente, se questa attitudine prevale... certo, non potrà impedirlo, ma potrà farti rimandare in continuazione... potresti rinviare per secoli e di fatto sarebbe come se te lo impedisse. Ma se abbandoni questa attitudine, in questo preciso istante sei libero! In questo preciso istante, puoi schiudere le tue ali e volare alto nel cielo.

Tutta la tua domanda è intellettuale. Non hai ancora meditato. Ti sei limitato a pensare a quelle cose, per questo poni interrogativi così mentali.

Se avessi meditato, avresti scoperto da solo, dentro di te, tutto ciò che ti ho detto.

La signora Goldstein, dopo averle provate tutte, frustrata, cerca un’ultima strada per ricevere un po’ di affetto dal piccolo Hymie, il figlio del suo vicino di casa.

Tutta contenta gli porge un bel pallone nuovo e gli chiede: “Mi vuoi bene, tesoro?” Il ragazzino fa un lieve cenno con la testa.

“Allora perché non mi metti le braccia al collo e non mi dai un bacio?”. Ma il ragazzino si mette a giocare a pallone, indifferente.

“Quanto mi ami, tesoruccio mio?” continua lei “Fammi vedere come piangeresti, se morissi” insiste la donna.

“Be’... prima muori!” dice Hymie correndo via.

Fai qualcosa... non continuare a elucubrare, a intellettualizzare tutto. I bambini sono chiari nelle loro percezioni... devi smettere di pensare a queste cose. Pensare non ti porterà da nessuna parte: inizia a meditare, diventa più attento, più consapevole e non avrai più bisogno di alcuna risposta. La risposta è dentro di te. Io mi limito semplicemente a dirti ciò che tu vedrai nascere dentro di te.

TRATTO DA:

Osho, *Vivere Amare Ridere*, NSC Editore



# Crimini contro la natura

Alla radice di tutto c'è la visione antropocentrica propagata dalle religioni...

**I** crimini commessi dalla religione contro l'umanità, la natura, l'ambiente e l'ecologia sono molti, sono innumerevoli, ma il crimine peggiore è stato aver posto l'uomo al centro dell'esistenza. Questo ha dato a tutta l'umanità l'idea che l'intera esistenza sia a sua disposizione, che l'uomo sia la più grande creazione di dio. È inevitabile che una visione dell'esistenza centrata sull'uomo crei catastrofi naturali, distrugga l'equilibrio ecologico e dia all'uomo la strana idea di un ego. La Bibbia afferma che dio ha creato l'uomo a sua immagine e somiglianza e l'uomo ci ha creduto, ma guarda la tua faccia allo specchio: è l'immagine di dio quella che vedi riflessa? La verità è che il cristianesimo ha ingannato l'umanità: non è dio che ha creato l'uomo a sua immagine, è l'uomo che ha creato dio a sua immagine e somiglianza! E tutti i testi sacri di tutte le religioni hanno dato all'uomo una strana permissività verso la natura, gli animali e gli uccelli e questo atteggiamento portato all'estremo ha causato l'estinzione di molte specie di animali e di uccelli, ha distrutto milioni di alberi senza alcuna ragione. Ogni secondo che passa, l'equivalente di un campo da calcio viene completamente disboscato! Quando l'India ottenne l'indipendenza aveva trentatré milioni di ettari di alberi,

oggi ne ha solo undici milioni. Questa visione centrata sull'uomo nasce con la Genesi, nella Bibbia. Nella Genesi si dice: "Crescite e moltiplicatevi, popolate la Terra e sottomettetela; abbiate il dominio sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e sopra ogni cosa vivente che si muove sulla Terra". Questo è il crimine supremo che ha reso l'uomo violento contro la natura, gli ha dato la libertà di dominare animali innocenti e di distruggerli, ha fatto dell'uomo un barbaro. Adesso soffriamo perché tutti quegli alberi sono stati distrutti e continuano a essere abbattuti. Nell'esistenza esiste un equilibrio preciso: questi alberi sono tuoi fratelli e tue sorelle, non è una questione di dominio. Tu esali anidride carbonica, loro la inalano. Loro esalano ossigeno, tu lo inali. È una relazione davvero profonda, non puoi esistere senza gli alberi né gli alberi possono esistere senza di te, la tua esistenza è profondamente radicata in questo mutuo scambio. Dal momento che gli alberi sono progressivamente diminuiti, il livello di ossigeno nell'aria sta diminuendo sempre di più e per questo viviamo una vita scarsa e incompleta. Forse non ci hai mai pensato: come mai non respiri a pieni polmoni? I tuoi polmoni hanno seimila alveoli che devono essere riempiti, ma tu respiri in modo così superficiale

che solo duemila si ossigenano, quattromila rimangono stagnanti, pieni di anidride carbonica morta; e questo causa milioni di malattie, riduce la durata della vita, indebolisce il tuo spirito, distrugge la tua intelligenza. Vivete ai minimi termini solo a causa di questa frase nella Genesi: “Abbiate il dominio sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e sopra ogni cosa vivente che si muove sulla Terra”. L'uomo ha ucciso così tante meravigliose specie di animali solo per cibarsene; ha ucciso così tanti uccelli, intere specie sono scomparse.

In India il leone era un simbolo nazionale, ma degli stupidi cacciatori, in particolare gli inglesi, che hanno avuto il potere in questo paese per quasi trecento anni, hanno sterminato tutti i leoni, la più bella specie animale esistente. Una tale dignità, un tale potere, una tale grandezza! E cosa ne facevano? Decoravano i loro salotti con le teste dei leoni imbalsamati. Oggi l'intera specie è sull'orlo dell'estinzione. Non ci sono più di due dozzine di leoni in tutta l'India. Il governo indiano ha dovuto cambiare il suo simbolo nazionale dal leone alla tigre, perché i leoni si stanno estinguendo. Quando un leone muore, non è mai rimpiazzato. E non sono soltanto i cristiani britannici ad averli distrutti; anche i monaci hindu si siedono sulla pelle del leone. È incredibile quanto stupide possano essere le persone! La religione sembra dare una particolare stupidità a persone nate intelligenti. I monaci hindu si siedono sulla pelle del leone – naturalmente deve essere ucciso un leone per ogni monaco – e credono che, pregando seduti sulla pelle del leone, si possa preservare la castità. Col cavolo! La stupidità non ha limiti. Cosa ha a che fare la pelle del leone con la tua castità? I leoni non sono casti: non si è mai sentito di un leone casto. Che prova scientifica esiste? Non conosco un solo monaco che sia casto e ho conosciuto migliaia di monaci: hindu, giainisti...

Tutte le religioni sono sessualmente pervertite. È inevitabile! E visto che la Genesi dice: “Siate fertili” – il che significa popolate la Terra sempre di più – “e moltiplicatevi” – neppure raddoppiatevi, ma moltiplicatevi – di conseguenza il papa, i vescovi, i cardinali e i preti sono tutti contrari al controllo delle nascite: va contro la Genesi, il fondamento stesso della loro religione. Ne consegue questa crescita esplosiva della popolazione che porterà alla morte di metà dell'umanità per totale mancanza di risorse alimentari. Chi è il responsabile? La Genesi e questi stupidi vescovi e papi, cardinali e preti.

Ti sorprenderà sapere che quando Ronald Reagan andò al potere, tagliò immediatamente il budget per il controllo delle nascite nei paesi poveri, perché era un fondamentalista, un cristiano fascista. Da quando è stato al potere, ha soddisfatto la frase della Genesi: “Crescete e moltiplicatevi”. Quando l'India divenne indipendente, aveva solo quattrocento milioni di abitanti. Ora ne ha novecento milioni e per la fine del ventesimo secolo saranno un miliardo di esseri umani. Dopo quarant'anni raddoppierà: ci saranno due miliardi di abitanti in India. Dove si andrà a prendere il cibo?

I crimini contro l'umanità sono immensi.

I crimini contro la natura... chi mangia carne non pensa neppure per un istante che proviene da un essere vivente. Solo per soddisfare il tuo palato sei pronto a uccidere. Solo perché la carne ha un buon sapore, mangi tutti i tipi di carne animale e la Bibbia ti permette di farlo: uccelli del cielo, pesci dell'acqua, animali della foresta! Tu sei l'unico sovrano dell'intera natura: conquisti, mangi e godi nel distruggere gli animali.

Ci fu un'epoca in cui l'uomo era cacciatore. Non c'erano abitazioni stanziali, la gente si muoveva continuamente seguendo le migrazioni degli animali. Gli animali scappavano dagli

esseri umani. Ma quando cominciò a esserci scarsità di animali, si iniziò a mangiare frutta e a coltivare. Per le coltivazioni si dovettero tagliare gli alberi, alberi che avevano impiegato duecento o trecento anni per crescere. Ci sono alberi che hanno bisogno di quattromila anni per crescere e gli uomini distrussero quelle specie bellissime per sempre. E la popolazione continuò ad aumentare sempre di più e il bisogno di terreno li obbligò a tagliare più alberi. Senza quegli alberi il livello di ossigeno sulla Terra è diminuito moltissimo: stiamo vivendo al minimo!

Accadono strane calamità che sono definite “naturali”, ma che naturali non sono. Io non le chiamerei calamità naturali, ma piuttosto una catastrofe prodotta dall'uomo. I leader religiosi non hanno mai fatto niente per evitare queste catastrofi. La popolazione continua ad aumentare, le terre diventano sempre più povere perché sono state coltivate per migliaia di anni senza che ci si preoccupasse di fertilizzarle. Vi ho detto che solo all'inizio del ventesimo secolo nove bambini su dieci morivano; ora la situazione è l'esatto opposto: muore un bambino su dieci, nove bambini continuano a vivere grazie ai medicinali. Abbiamo sconvolto l'intera ecologia della Terra. Chi è responsabile? Di certo i religiosi che avrebbero dovuto dire all'umanità di non fare tanti figli, ma tutta quella gente è a favore dell'aumento della popolazione. Perfino i capi religiosi indiani sono contrari al controllo delle nascite, perché hanno bisogno di un numero sempre maggiore di membri nelle loro organizzazioni, nelle loro chiese: non sono minimamente interessati al fatto che l'intero pianeta Terra sia distrutto con le nostre stesse mani!

Queste cosiddette persone religiose sono una banda di bugiardi criminali che non ha paragoni!

TRATTO DA: Osho, *One Seed Makes the Whole Earth Green* #3

# La semplice arte della sostenibilità

Niente grandi sconvolgimenti, ma la somma di tanti piccoli cambiamenti... gesti, abitudini – di Samudra

**S**ono un'eco-stilista, questa è la mia professione, lavoro cioè con l'eco-design, l'arte di riutilizzare. Creo collezioni di abiti, accessori di moda e persino mobili con tutto ciò che trovo intorno a me! Il modo in cui sono stata allevata ha "modellato" il modo in cui vedo le cose: quando ero piccola mi è stato insegnato a riutilizzare tutto ciò che poteva essere riutilizzato. Questo mi ha aiutato anche a risparmiare, invece di spendere soldi, ma la cosa più importante per me è che le cose riutilizzate acquistano una nuova vita! Questo è ciò che amo del mio lavoro e ne è anche la soddisfazione, la ricompensa intrinseca.

Dai vent'anni in poi, grazie a tanti anni di attivismo presso diversi gruppi ambientalisti, ho acquisito conoscenza di come tutte le cose sono connesse tra loro: ad esempio, se vuoi proteggere le foreste tropicali non comprare mobili fabbricati con legname tropicale: se non ci sono compratori non c'è domanda e quindi non c'è mercato. L'equazione è molto semplice!

A partire dai trent'anni, mentre ero alla ricerca di un significato spirituale della vita, ho acquisito un altro senso dell'essere connessi: siamo una cosa sola! Siamo gli alberi, siamo il mare, siamo la Terra, siamo la pioggia. Siamo l'aria che respiriamo! E se uno di questi elementi è inquinato, impregnato di sostanze chimiche tossiche, lo sono anche le mie vene, la mia pelle, la mia pancia.

Come posso immaginare che il sapo-

ne che uso per lavarmi rimanga fuori, o che lo shampoo e la crema per il viso non penetrino oltre la superficie della pelle? Ed è lo stesso senso di connessione con la natura che fa sì che io non abbia un'automobile e usi invece la bici o i trasporti pubblici. Il mio stile di vita mi porta a vivere in luoghi diversi e spesso devo condividere gli spazi con altre persone per brevi periodi, per cui spesso mi ritrovo a non avere con me tante cose che per la maggior parte delle persone sono "normali": il tubetto del dentifricio, la bottiglia dello shampoo! Ma questo non significa che non mi lavi i denti o i capelli!

Il mio approccio mi ha spinto a rivalutare tutta una serie di abitudini acquisite, specialmente dalle donne, negli ultimi 50 anni, grazie soprattutto alla pubblicità: il bucato deve profumare di ammorbidente, cosa assolutamente inutile e superficiale, il pavimento deve odorare di ammoniaca, il gabinetto deve avere l'acqua blu e odorare di candeggina.

A un livello più personale, esiste persino un sapone speciale per le parti intime del corpo (ancora una volta una sostanza chimica in una bottiglia di plastica). In ogni cassetto deve esserci un deodorante di plastica che diffonde un'altra sostanza chimica, per non parlare dell'incredibile varietà di prodotti per la cucina, il lavandino, intorno al lavandino, le superfici, i vetri... circa 7 bottiglie (di plasti-



ca) e sostanze che potrebbero essere rimpiazzate da un solo prodotto: aceto e acqua!

Fondamentalmente con aceto, bicarbonato e limone, combinati in diverse proporzioni, si può pulire tutta la casa! Personalmente ho compiuto delle scelte per ovviare a quello che per me è un consumo eccessivo di energia, carta, plastica e sostanze chimiche.

## ECCO ALCUNI CONSIGLI E IDEE:

Evitare l'uso di shampoo e bagnoschiuma, si può usare una saponetta di vero sapone di Marsiglia, da portare sempre nel portasapone... che non ha bisogno di essere cambiato.

Per radere gambe e ascelle evitare i

rasoi di plastica, meglio usare una macchina per la ceretta con cera riutilizzabile (ne esiste anche una versione da viaggio).

Evitare l'uso di assorbenti e tamponi, usare la moon-cup.

Dentifricio: sale integrale, argilla bianca e bicarbonato con l'aggiunta di qualche goccia di olio essenziale (menta, ad esempio).

Niente beauty-case di plastica, è possibile ottenerne di belli riciclando dei vecchi asciugamani, lavabili e riutilizzabili.

Asciugare i capelli all'aria.

Niente fazzoletti di carta: i fazzoletti in stoffa possono essere usati e lavati indefinitamente.

I tovaglioli di carta possono essere sostituiti dai vecchi tovaglioli di stoffa con ferma tovagliolo diverso per ogni persona.

Anche lo Scottex può essere rimpiazzato da strofinacci o vecchi pezzi di stoffa (chi non ne ha?)

Utilizzare il retro di carta già stampata per fare dei blocknotes e per chi come me disegna abiti, come carta da modelli utilizzare i vecchi calendari e le grosse buste di carta dei negozi di abbigliamento.

Se devi fare un pacco da spedire, invece di comprarne uno nuovo alla Posta, puoi farti dare uno scatolone dal supermercato.

Anche le buste protettive che contengono la plastica a bolle possono essere riutilizzate appiccicando una nuova etichetta.

Evitare anche la pellicola, di plastica o alluminio, e usare i tupperware o i sacchetti di carta del mercato quando è possibile.

Anche la carta-forno è superflua: perché non usare la vecchia tecnica dell'imburrare o oliare la teglia?

Spugnette di plastica per i piatti: anche queste possono essere sostituite dalla stoffa, ad esempio la spugna di vecchi asciugamani. E per rimuovere incrostazioni o bruciature dalle pentole è molto efficace un pugno di sabbia!

Per il bucato è molto efficace una soluzione liquida fatta di acqua, ceneri (chiedere al pizzaiolo) e oli essenziali. Ottime anche le "noci indiane" che si trovano in tutti i negozi di commercio equo-solidale.

Ammorbidente: qualche goccia di aceto (scioglie anche il calcare).

Deodorante per armadi e cassette: sacchetti di lavanda!

Nel campo dell'elettronica: comprare un articolo nuovo solo quando quello vecchio è morto o è diventato un problema (ad esempio computer troppo lento o non più aggiornabile).

Il mio scopo è portare la mia vita a impatto zero o quasi. Altrimenti, che senso ha vivere su questo pianeta se quando lo lascerò avrò distrutto più risorse di quante non ne abbia create?

Samudra Katell Gélébart ha pubblicato un libro in tedesco: *Die Mülldesignerin: Wie Katell Gélébart die Welt verändert*

Per maggiori informazioni sul suo lavoro:

[www.artdecodesigntypepad.com](http://www.artdecodesigntypepad.com)

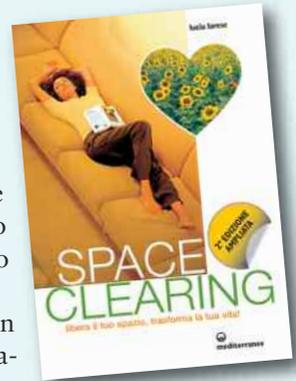
[facebook.com/pages/ART-Deco-Design-Katell-Gelebart](https://facebook.com/pages/ART-Deco-Design-Katell-Gelebart)

Di Samudra vedi anche l'articolo su OTI novembre 2010 in cui presenta le sue creazioni.

## Basta cose inutili...

Una 2° edizione ampliata per *Spaceclearing – Libera il tuo spazio trasforma la tua vita* l'affascinante libro di Lucia Larese che unisce la fluida narrazione di un romanzo alla praticità dei consigli di un manuale. Il testo offre una ricetta semplice ed efficace per disfarsi in sette giorni e senza sforzo di tutte le cose che non servono o che non ci piacciono più, che occupano il nostro spazio vitale e che bloccano la nostra vita.

Grazie al metodo messo a punto dall'Autrice con lo Spaceclearing si può vivere più leggeri e organizzati, facendo spazio si lasciano andare insieme alla polvere, le situazioni che non ci appartengono più. Un percorso per comprendere se stessi e imparare a leggere la casa come una proiezione dei nostri desideri, dei nostri disagi interiori e superarli.



*Il libro ha un titolo con una parola inglese, Spaceclearing, che letteralmente significa purificazione degli spazi, ma che nella mia visione è diventata un'arte: l'arte di fare spazio, in casa come nella vita.*

*È un'arte a basso costo, alla portata di tutti che si basa su un semplice principio: se non si fa spazio il nuovo non può più entrare.*

*Questo procedimento è un potente strumento per trasformare gli aspetti della nostra vita, dalle relazioni (con il partner, i figli, i nostri colleghi), all'attività lavorativa, alla situazione economica. (dal libro).*

Lucia Larese, SPACECLEARING – 2° Edizione ampliata  
Libera il tuo spazio trasforma la tua vita  
pagg. 216 – Euro 15,90 – Edizioni Mediterranee

## viva la differenza?

**M**entre nel mondo si moltiplicano gli sforzi per cercare di prevenire e fermare la violenza domestica contro le donne, che spesso sfocia in quel fenomeno orrendamente definito “femminicidio” (cosa ci può essere di più crudamente discriminante di una siffatta parola?), c’è che impiega energie e creatività per ideare oggetti solo per donne... una forma sottile e non meno insultante di femminicidio, che sembra voler estendere dall’infanzia all’età adulta la separazione maschietti/femminucce, rosa/azzurro che in tanti ambiti, giocattoli ad esempio, si sta sempre più superando. Ecco i 5 articoli più ridicoli... ma di sicuro ce n’è altri:

1. *Il portatile della Fujitsu Floral Kiss*  
L’azienda giapponese Fujitsu ha creato una linea di computer portatili esclusivamente per donne, disponibili in colori come il “femminile” rosa, il bianco “elegante” e il marrone “di lusso”. Secondo il sito web, il portatile dispone di un dispositivo di chi-



sura flip per far sì che “anche le utenti con le unghie lunghe” possano aprirlo facilmente. Il portatile ha altri tocchi “femminili”, come il pulsante di accensione perlato, simil-diamanti sul tasto delle maiuscole e finiture in oro sulla tastiera. Il portatile viene fornito con applicazioni progettate su misura per

donne, tra cui un quaderno per appunti digitale, il diario personalizzato e l’oroscopo del giorno.

### 2. *Penne Bic “Per Lei”*

E quando una donna non usa il suo Floral Kiss rosa e ha bisogno di buttar giù degli appunti può utilizzare la nuova Bic a sfera “Per Lei”. Con un “design elegante” e una “canna sottile per adattarsi alla mano di una donna”, queste penne, commercializzate in una gamma di colori pastello, sono perfette per le mani delicate di ogni donna... e naturalmente costano il doppio delle equivalenti non “Per Lei”.

### 3. *Honda Fit She’s*

L’auto è una versione della Honda Fit giapponese specificamente progettata per le donne. È rosa (ovviamente) e “fa bene alla pelle e previene le rughe”.

Sì, avete letto bene!

La vettura ha un condizionatore che spara aria appositamente trattata per migliorare la pelle di una donna e anche un parabrezza che filtra i raggi UV per evitare le rughe!

### 4. *Birra Chick*

Laddove Chick sta per ragazza, un’espressione colloquiale oramai diventata di uso comune (i film romantici vengono detti chick flick, i romanzi rosa diventano chick lit) che significa qualcosa come “gallinella” o “pollastra”.

È una birra a bassa gradazione e poco gassata, perché le donne generalmente non amano ruttare come fanno gli uomini!

I creatori affermano che l’industria della birra ha sempre messo sul mercato esclusivamente birra per uomini e questo, ovviamente, non fa che colmare una carenza deprecabile: a

suon di confezione rosa e font... “femminili”!

### 5. *Barretta di cioccolato Crispello per donne*

Prodotta dalla Cadbury, è un mix di cioccolato e wafer. Ha solo 165 calorie ed è disponibile in tre parti per “dosare gli spuntini”.

Be’... almeno questo prodotto non ha il pacchetto rosa!

(da [www.care2.com](http://www.care2.com))

## JANANI Astrologia Olistica



- Cielo di nascita
- Oroscopo di Compleanno
- Affinità Relazionali
- Transiti Planetari
- Corsi di Astrologia Olistica
- Consulti e Corsi di Tarocchi
- Corsi in Coscienza Creativa

*L’Astrologia Olistica considera ogni creatura come espressione della Coscienza Universale. Questa energia d’Amore permea ogni cosa ed ogni essere vivente. Il Cielo di Nascita, attraverso i ritmi del Cielo e della Terra, conduce alla realizzazione del potenziale umano e divino che ciascuno porta con sé al momento della nascita.*

**Per informazioni: Janani**  
338/6320411 – [janio5@libero.it](mailto:janio5@libero.it)

## ZEN HEALING SCHOOL

Master\*Terapeuta  
Osho neo Reiki Prem  
Intensivi, Sessioni  
e Iniziazioni



Vedanta, Tel. 031.301070  
[info@zenschool.it](mailto:info@zenschool.it) – [www.zenschool.it](http://www.zenschool.it)



# Osho Circle School

centro di meditazione\_comune\_scuola di ricerca interiore

novembre

1-3  
Emancipazione  
dall'inconscio collettivo  
Arshad Moscogiuri e  
OIC Staff

5-10  
Aura-Soma  
Foundation Course  
Talasi Lombardi

8-10  
La memoria del corpo  
Alessandro Benevento

15-17  
Osho's Dream Festival  
Veeresh, Humaniversity e  
OCS Staff

19-24  
Aura-Soma Advanced  
Course, Talasi Lombardi

22-24  
One to One  
Smito Boeckler

29-1 dicembre  
Integrità: il potere di  
essere unico  
Talasi Lombardi

29-1 dicembre  
Tantsu Basic, Keli

dicembre

3-8  
Aura-Soma  
Intermediate Course  
Talasi Lombardi

6-8  
Responsabilità:  
dalla reazione alla rivoluzione  
Arshad Moscogiuri

11  
Osho's Birthday Party

a 40 Km da Rimini  
info@oshocircleschool.it  
tel: 0541 926227

Aggiornamenti, Virtual Tour  
e aggiornamenti, Newsletter  
www.oshocircleschool.it  
Libreria di origine vecchia



meditazione\_corsi formazione\_resort\_disco\_bar\_pizzeria\_natura\_piscina

## Nuovo training Tantralife 2014

In TOSCANA con **Radha C. Luglio**

- riconoscere l'**intelligenza sensibile** e la **sacralità** del corpo
- risvegliare l'**energia vitale**
- **comprendere** le chiavi di una **intimità** naturale
- espandere i **sensi** e la sensualità
- **integrare** la meditazione nell'**energia sessuale**
- portare la **meditazione** nella vita quotidiana



**Radha C. Luglio**

Ha vissuto presso la comune del Maestro illuminato **Osho** dal 1974 al 1994, meditando, studiando e insegnando per anni nella **Osho School of Tantra** di Puna (India). Da questa esperienza trae origine il suo lavoro e oggi è insegnante di **Meditazione e Tantra**, conducendo corsi in

Italia e in tutto il mondo. È autrice del libro **"Tantra, un modo di vivere e di amare"**

Publicato in Italia da  
Tecniche Nuove e tradotto in 8 lingue



INFO: Tel. 347. 018 77 61 - info@tantralife.com  
www.tantralife.com

**tantralife**  
two becomes one due diventa uno



GYANPREM SATYAPREM



LABORATORIO  
DI LUCE, AMORE  
E GUARIGIONE

### O'SHO Connection

Connessione al Maestro Interiore

Meditazione e Guarigione  
si fondono in un unico processo:  
Guarisci l'altro, guarisci te stesso!

### OSHO NEO REIKI

ALCHIMIA DEL RESPIRO  
GIORNATE DI MEDITAZIONE

CHANNELING - ASTROLOGIA  
THE RECONNECTION®

Seminari e Sessioni individuali  
Sessioni su skype

Gyanprem 328 5427720 gyanprem@yahoo.it  
Satyaprem 339 5943956 gaprivitera@tiscali.it

# Shunyo & Anando



Informazioni su [www.lifetrainings.com](http://www.lifetrainings.com)

## Shunyo

**Novembre 23 - 24**  
\* **Meditation: the Essential Luxury**  
Milano, Shantisaburi, tel: 02-36564469  
cell: 3737483759 info@shantisaburi.it

**Dicembre 5 (h.21) - 8**  
**Ritiro di Vipassana**  
Osho Leivi (GE), Chetana, tel: 347.944.5514  
mapremchetana@libero.it

**Dicembre 30 - Gennaio 1**  
\* **Oshofesta di Fine Anno** (con Anando)  
Gabicce Mare, Oshoba, tel: 0331.841.952  
info@oshoexperience.it



**Prem Shunyo**  
**I MIEI GIORNI DI LUCE CON OSHO**  
La sua avventurosa vita  
con un maestro illuminato  
EDIZIONI DEL CIGNO

\* Con musica dal vivo di

**Veet Marco**



## Anando

**Ottobre 26 - 27**  
**Liberi di Essere... Felici** (con Siddho)  
Milano, Oshoba, tel: 0331.841.952  
www.oshoexperience.it

**Ottobre 31 (h.21) - Novembre 3**  
**Amore per Se Stessi**  
Osho Leivi (GE), Chetana, tel: 347.944.5514  
mapremchetana@libero.it www.osholeivi.com

**Dicembre 30 - Gennaio 1**  
\* **Oshofesta di Fine Anno**  
(con Shunyo e Marco)  
Gabicce Mare, Oshoba, tel: 0331.841.952  
www.oshoexperience.it



Anando is available for skype sessions  
for english speakers.  
Contact: [anando@lifetrainings.com](mailto:anando@lifetrainings.com)

Segui Anando su Facebook: Anando Deva

## la dinamica fa bene!!

**C**ompie ormai 10 anni l'OSHO Dynamic Meditation Research Project, iniziato il 9 settembre 2003 a New York City: per 2 anni lo stesso nucleo di persone ha praticato questa tecnica di meditazione tutte le mattine alle 7. Dal settembre 2005 poi, la Meditazione Dinamica è stata offerta in un formato di 21 giorni ogni mese presso il Core Center di New York, fino al 2010. Nel 2007 i direttori del The Meditation Module di N.Y. si sono trasferiti a Berlino, in Germania dove hanno continuato proponendo un "Corso di Pratica" di 7 giorni e una serie di 21 giornate, "La Sfida". Nel marzo del 2009 hanno collaborato anche a una ricerca clinica sugli

effetti della meditazione dinamica con ricercatori del John Hopkins Hospital di Washington DC e Lake Shore University del Texas: i 30 volontari hanno seguito un ciclo di 7 giorni di meditazione e ne sono state testate variabili sia psicologiche che epigenetiche. L'interesse del mondo della scienza sugli effetti della meditazione dinamica (e della meditazione in genere) è sempre stato alto... uno studio pilota del 2007 pubblicato su *Psychological Science: Research, Theory and Future Directions* aveva sottoposto i partecipanti a un ciclo di 7 dinamiche a vari test psicologici (sia a livello generale che mirati al mondo del lavoro) prima, alla fine e dopo alcuni giorni dalla conclusione. Si facevano notare diminuzioni significative in diverse variabili psicologiche come la sindrome ansioso-depressiva, disturbi somatici, comportamenti aggressivi e depressione; insieme a un aumento dell'autostima. In ambito aziendale, si notavano significative ridu-

zioni di esaurimento emotivo, sovraccarico di ruolo, stress psicologico e fisico, e un aumento della capacità di far fronte ai propri compiti a livello razionale/cognitivo. Concludendo che lo studio aveva mostrato come la Meditazione Dinamica potesse essere usata come un intervento psicoterapeutico per una moltitudine di problemi clinici e aziendali.

E così anche quest'anno a maggio è partita un'altra ricerca, sempre a Berlino; questa fra persone che non avevano mai fatto prima meditazione: uno studio comparativo, condotto da ricercatori provenienti dagli Stati Uniti, per indagare le differenze fra gli effetti, a livello personale e professionale, di video psico-educativi e un ciclo di 7 giorni di Meditazione Dinamica. È chiaro che la Dinamica... e tutte le altre **Meditazioni Attive di Osho** fanno bene! Cosa aspettiamo?

Si possono fare facilmente anche a casa, da soli o con qualche amico.

Su [oshoba.it](http://oshoba.it) trovi non solo i CD con le musiche dedicate ma anche istruzioni e videoclip per scoprirne meglio i segreti.

**OSHOtimes** N.203 2013  
NOVEMBRE

Il mensile dedicato all'arte della meditazione

Registrazione Tribunale di Varese  
n. 934 del 2.9.2008

Direttore Resp.: Walter Volonté

Sede legale, direzione, redazione e  
amministrazione: Associazione Oshoba, Via  
Morazzone 5, 21049 Tradate tel 0331 810042

Stampato a cura delle Edizioni Mediterranee  
presso: C.S.R. Via di Petralata 157, Roma

Arretrati su: [www.oshoba.it](http://www.oshoba.it)

Pubblicità: tel 0331 841952

Consulenze grafiche e fotografiche: Paolo Greco

Per i testi di Osho salvo specifiche al piede dei singoli brani: prima pubblicazione Copyright © 1953 Osho International Foundation. Copyright © tutte le revisioni 1953-2013 Osho International Foundation. Tutti i diritti riservati.

Foto: ove non diversamente indicato sono per gentile concessione di Osho International Foundation. L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini e testi di cui non sia stato possibile reperire la fonte. Alcuni articoli sono traduzioni dall'edizione in inglese o in tedesco.

Osho, Osho Signature, Osho Dynamic Meditation, Osho Kundalini Meditation, Osho Nataraj Meditation, Osho Nadabrahma Meditation, Osho Gourishankar Meditation, Osho Mandala Meditation, Osho Whirling Meditation, Osho Mystic Rose, Osho Born Again and Osho No-Mind, sono marchi registrati o marchi di proprietà della Osho International Foundation, usati con il suo permesso.

Osho Times (O.T.) accetta materiali per la pubblicazione inclusi idee, articoli, design, illustrazioni, artwork o fotografie. Chi presenta il suddetto materiale garantisce automaticamente il permesso di pubblicazione senza alcun diritto di restituzione o remunerazione da parte dell'O.T., dei suoi agenti o delegati.

## I fatti... e le opinioni

**U**na recente ricerca guidata dal professore Dan Kahan della Law School di Yale, USA, ha sfatato l'idea che un'educazione migliore, un'informazione da parte dei media più ampia e accurata, prove scientifiche in genere, o comunque la tanto decantata "ragione" bastino a comprendere la realtà e a farci prendere giuste decisioni a livello politico e sociale.

Sembra anzi che le nostre identificazioni politiche siano così forti da impedirci di "elaborare" le informazioni ricevute in maniera chiara: anche la lettura di semplici tabelle

statistiche viene distorta, se il loro risultato contraddice le nostre convinzioni!

La ricerca, effettuata su più di un migliaio di individui, si chiama "Motivated Numeracy and Enlightened Self-Government" (Competenze aritmetiche selettive e auto-determinazione illuminata), o detto più alla buona, come ha fatto il divulgatore scientifico Chris Mooney: "Science Confirms: Politics Wrecks Your Ability to Do Math" (La scienza conferma: la politica rovina le tue capacità matematiche!). Il professor Kahan ha condotto alcuni ingegnosi esperimenti ▶

# i Centri di Osho in Italia

## OSHOLEIVI

Osho Information Center di Leivi - Chiavari (GE)  
Per informazioni e prenotazioni: Chetana 347-9445514

*Un'oasi rilassante sulle colline del  
lussureggiante entroterra ligure con  
vista sulla vallata che discende  
verso il golfo di Portofino*



Dal programma 2013 segnaliamo:

### AMORE PER SE STESSI

**31** (h.21) **Ottobre - 3 Novembre** (h.15)  
con **Anando**

### RITIRO DI VIPASSANA

**5** (h.21) - **8 Dicembre** (h.17)  
con **Shunyo**

### CAPODANNO INSIEME

**31 Dicembre - 1 Gennaio**

PROGRAMMA COMPLETO SU  
[www.osholeivi.com](http://www.osholeivi.com)

## eventi CreaSpazio bologna

10 Novembre, **Il Canto del Cuore**  
con **Atmananda**

9-10 Novembre, **Guarisci la tua Vista**  
con **Annick Brofman** a Milano

13-17 Novembre, **Intensivo di Guarigione II**  
con **Martin Brofman**

23-24 Novembre, **Amare al femminile**  
con **Simona Oberhammer** a Milano

29 Novembre - 1 Dicembre, **Awakening of Love**  
con **Praful**

6-8 Dicembre, **Il Potere di Guarigione del Reiki**  
con **Vibhuta**

[info@creaspazio.it](mailto:info@creaspazio.it) | [www.creaspazio.it](http://www.creaspazio.it)



### OceanicLove

Casa per seminari e meditazioni,  
Lecco, è in vendita

Informazioni:

Tel. 0341 498190  
[www.metroquadroweb.it](http://www.metroquadroweb.it)  
[info@metroquadroweb.it](mailto:info@metroquadroweb.it)  
(codice lotto: versasio850)

## PIEMONTE

### OSHO INFORMATION CENTER HAIKU

Via Italia 41 - 10071 **BORGARO TORINESE - TO**  
Tel. 011.4702711 - [natura.haiku@alice.it](mailto:natura.haiku@alice.it)  
Jivan Aapti Airdi, Prem Khalid Gallo  
Incontri settimanali con le meditazioni di Osho.  
Danza creativa-espressiva (percorso per bam-  
bini). Corsi di alimentazione naturale/vegeta-  
riana. Corsi di erbe officinali.

### OSHO INFORMATION CENTER

La via delle nuvole bianche  
Regione Reneco 17 - 13896 **NETRO - BI**  
Tel. 015.65577 - Anugrah, Kalika & Friends  
[www.laviadellenuvolebianche.it](http://www.laviadellenuvolebianche.it)  
[nuvole.bianche@alice.it](mailto:nuvole.bianche@alice.it)

In un luogo immerso nella natura offriamo sera-  
te e campi di meditazione, rituali di purifica-  
zione, gruppi di crescita e sessioni individuali.

### KAILASH KANAN OSHO INFORMATION CENTER

Una storia d'amore con l'esistenza  
Strada Termo 10 - 15076 **OVADA - AL**  
tel e fax 0143 1975478 - [info@kailashkanan.it](mailto:info@kailashkanan.it)  
Ma Anand Rohi 3487028322  
Meditazioni, sedute individuali e workshop.

### OSHO TORINO PIEMONTE

Via Manfredo Fanti 12 - 10129 **TORINO**  
Shantam Deben: +39 339 76 999 71  
[info@oshotorinopiemonte.it](mailto:info@oshotorinopiemonte.it)  
[www.oshotorinopiemonte.it](http://www.oshotorinopiemonte.it)  
Meditazioni ed Eventi.

## LOMBARDIA

### SHANTISABURI OSHO INFO CENTER

Via Montalbino 9/2 - 20159 **MILANO**  
Tel 02-36564469 373-7483759  
[viamontalbinog@yahoo.it](mailto:viamontalbinog@yahoo.it) - [www.shantisaburi.it](http://www.shantisaburi.it)  
Meditazioni, eventi serali, corsi, campi di medi-  
tazione, gruppi di crescita, feste e celebrazioni,  
sessioni individuali. Un luogo dove incon-  
trarsi, meditare, celebrare... insieme.

### OSHO TAO INFORMATION CENTER

Via Col di Lana 12 - 20143 **MILANO**  
Tel 0289422609 o 3396910578 - [oshotao@email.it](mailto:oshotao@email.it)  
Osho Tao è uno spazio dove trovi presenza, spi-  
rito di libertà e leggerezza. È una rete informale  
di amici in crescita. Offre meditazioni setti-  
manali (evening meeting e altre meditazioni  
attive di Osho). Organizza inoltre feste, celebra-  
zioni ed eventi aperti a tutti. Settimanalmente,  
viene inviata una newsletter di informazione.  
L'Osho Tao ha amici in tutta Italia.

### OSHO INFORMATION CENTER CREMONA

Via Brurchielli, 11 - 26100 **CREMONA**  
Amaya Tel 3496010780 [oshocremona@gmail.com](mailto:oshocremona@gmail.com)  
[www.oshocremona.it](http://www.oshocremona.it)  
Meditazioni, corsi settimanali, giornate di medi-  
tazione, sessioni individuali di Guarigione dei  
Corpi Sottili, di Essential Life Consulting, Human  
Design, Reiki, Lettura Piano Natale.

### OSHO NEO-REIKI INFORMATION CENTER

Ma Prem Amala Roldi - 26900 **LODI**  
Tel. 347-8520518 - [premamala@libero.it](mailto:premamala@libero.it)  
Informazioni dal lunedì al venerdì dalle 18  
alle 20. Seminari di Osho Neo-Reiki 1°, 2° e 3°  
livello. Meditazione Vipassana. Sessioni in-

dividuali di Osho Neo-Reiki, Zen Shiatsu e  
Massaggio Terapeutico. Corso di disegno e  
pittura del Mandala.

### OSHO INFORMATION AND NEO-REIKI CENTER dove l'Occidente e l'Oriente si incontrano

Via B. Palazzo 183 - 24127 **BERGAMO**  
Tel. 392.2714222 [fiduciaioic@hotmail.it](mailto:fiduciaioic@hotmail.it)  
Ma Dhyam Pritamo (Claudia Delmonte)  
Meditazioni giornaliere. Incontri mensili "Onde  
di Luce" di Neo-Reiki e Meditazione. Iniziazioni  
al Reiki 1° 2° 3° livello (anche per bambini). Ses-  
sioni individuali di Vite Passate, Healing-Ipno-  
si, Autoipnosi, Tocco Energetico, "Parlando alla  
Mente e al Corpo". Incontri mensili per una  
"Nuova Donna" con Meditazione e Creatività.

### OSHO GAUTAMA MULTIVERSITY

Alpe Pianello - 21010 **DUMENZA - VA**  
Tel 0332-517054 0332-517032 333-6006327  
[info@gautama.it](mailto:info@gautama.it) - [www.gautama.it](http://www.gautama.it)  
Dall'87, comune, Centro di Meditazione e Multi-  
versity per lo sviluppo personale e la formazio-  
ne professionale. Immersa in bosco di querce,  
betulle e larici, nel silenzio della natura inconta-  
minata sopra il Lago Maggiore, è lo spazio idea-  
le per la meditazione. Offriamo vasta gamma di  
training, gruppi e intensivi residenziali, tra cui:  
Humaniversity Tourist Program, Centro Benesse-  
re con programmi personalizzati, Humaniversity  
Therapist Training, vacanze in meditazione.  
Richiedi invio gratuito del programma.

## VENETO

### OSHO YATRILAND MEDITATION CENTER

Campo della Chiesa 9  
Malamocco (Lido di Venezia) - 30126 **VENEZIA**  
Tel. 041/5261853-339/1199317  
[info@oshoyatrilandvenezia.com](mailto:info@oshoyatrilandvenezia.com)  
[www.oshoyatrilandvenezia.com](http://www.oshoyatrilandvenezia.com)  
Vacanza e meditazione in una delle più belle  
città del mondo, al lido, 3500 m² di verde a  
pochi passi dal mare, meditazioni di Osho quo-  
tidiane, massaggi, eventi e molto di più...!!!  
Aperto da maggio a settembre.

### OSHO K16 MEDITATION CENTER

Lungomare Marconi 45 - 30126 **VENEZIA LIDO**  
Tel. +39 3318839877 [info@oshok16.com](mailto:info@oshok16.com)  
In una splendida cornice fronte mare a Lido di  
Venezia, ti aspettiamo per vivere e sperimenta-  
re insieme meditazioni giornaliere e meditazio-  
ni sulla spiaggia, danza, gioia e celebrazione.  
Gruppi residenziali e incontri mensili per la cre-  
scita personale, corsi, seminari e sessioni indi-  
viduali per il benessere globale della persona.  
Consulta il sito [www.oshok16.com](http://www.oshok16.com) e iscriviti onli-  
ne alla nostra newsletter per ricevere il pro-  
gramma annuale e gli aggiornamenti mensili.

## LIGURIA

### OSHO INFORMATION CENTER LEIVI

Via Villa Oneto 2 - 16040 **LEIVI (CHIAVARI) - GE**  
Ma Prem Chetana Tel. 3479445514  
[mapremchetana@libero.it](mailto:mapremchetana@libero.it) [www.osholeivi.com](http://www.osholeivi.com)  
Il Centro si trova in un grande giardino ricco di  
alberi e piante dal quale si vede il mare. Men-  
similmente si tengono Gruppi di Crescita, Semi-  
nari di Costellazioni Familiari, Campi di Medi-  
tazione; sono disponibili sessioni di Massaggio  
Ayurvedico e Rebalancing.

► ti al fine di determinare l'influenza della passione politica sulla capacità delle persone di pensare con chiarezza, o meglio di analizzare con lucidità semplici dati statistici: individui altrimenti molto dotati in matematica possono semplicemente sbagliare una risposta, perché dare la risposta giusta andrebbe contro le loro convinzioni politiche! Nel prendere decisioni che riguardano la sfera pubblica, il vero problema non è la mancanza di informazione, ma il modo in cui funziona la nostra mente, al di là di quanto preparati pensiamo di essere: vogliamo credere di essere razionali, ma la ragione non è altro che il modo che abbiamo di razionalizzare a posteriori ciò che le nostre emozioni, il nostro senso di identità e d'appartenenza vogliono credere.

Nell'esperimento, ai volontari (che precedentemente erano stati sottoposti a un breve questionario sulle proprie convinzioni politiche e sociali e a un test sulle loro capacità matematiche) è stato chiesto di interpretare diverse tabelle numeriche relative all'efficacia di una crema per la pelle nel ridurre le eruzioni cutanee. Vista la neutralità del tema, le risposte dipendevano dalle maggiori o minori capacità dei partecipanti di elaborare dati numerici. Poi è stato chiesto di interpretare altre tabelle, che contenevano esattamente le stesse cifre, dicendo però ai soggetti che si trattava di statistiche sull'efficacia di una legge sul controllo delle armi in relazione alla riduzione del crimine. E qui il professor Kahan ha scoperto che quando i numeri nella tabella erano in conflitto con le loro convinzioni politiche, i volontari non riuscivano più a fare i conti giusti! La scoperta peggiore è stata che più avanzate erano le abilità matematiche delle persone, tanto più erano in grado di "interpretare" e aggiustare i dati in accordo con le loro



**OSHO GAUTAMA**  
**30 ANNI**  
**MULTIVERSITY**

**Guardare, Risolvere, Crescere**

[www.gautama.it](http://www.gautama.it) - Tel. 0332/517032/54

idee. E questo accadeva sia ai democratici che ai conservatori: le finte tabelle mostrate ai soggetti potevano essere a favore di una tesi o dell'altra. Le implicazioni sono che, visto come funziona la nostra mente, i pregiudizi, il senso di appartenenza e la nostra fede politica sono praticamente impermeabili a fatti che li contraddicono. Insomma nelle questioni controverse, come il cambiamento climatico ad esempio, non bastano i dati sugli uragani, la siccità, gli incendi, lo scioglimento dei ghiacciai, e neanche le foto di iceberg grandi come isole che si staccano dalla Groenlandia a convincere chi la pensa diversamente!

Viene proprio da chiedersi se la nostra mente e il nostro inconscio non rendano ormai senza speranza la democrazia... e sia ben chiaro che questa non è solo una storia americana!

(da [alternet.org](http://alternet.org))

*Non è più tempo di rivoluzione, ma di meditazione e di trasformazione. La meditazione deve diventare come un grande fuoco, solo così c'è speranza. E la gente è pronta: è assetata di qualcosa che cambi il sapore della società. Io ho un'idea che va molto al di là della democrazia. Democrazia significa governo del popolo e per il popolo, ma sono solo parole. Non è il popolo a dirigere, bensì le persone che sono state scelte dal popolo. Qual è il presupposto sul quale si basa la tua scelta? In che modo scegli? Sei capace di scegliere le persone giuste? Hai ricevuto una formazione, un'educazione per una vita democratica?*

*No, niente affatto. Le masse ignoranti possono essere sfruttate molto facilmente basandosi su cose davvero insignificanti. Ho l'idea che i giorni della democrazia siano finiti. Si rende necessario un nuovo tipo di sistema, basato sul merito. OSHO*

# i Centri di Osho in Italia

## ▶ OSHORAMA INFORMATION CENTER

Via E. Casella 18  
16040 S. COLOMBANO CERTENOLI - GE  
Abhijat e Pritam 348.8900373 - 339.8894152  
abhijat@fastwebnet.it

Tra il mare e le colline, a 500 mt di altezza, in una conca boscosa detta 'val cichero'. Si raggiunge da Chiavari o Lavagna in 20 min. di auto o bus. Aperto tutto l'anno, il centro si propone per vacanze estive e invernali nella natura, attività e campi di meditazione, ed è disponibile per chi vuole organizzare seminari residenziali. È un'antica villa con giardino e terrazza con vista sulla valle, vicino a prati e ruscelli, dotato di buddha hall e numerose stanze a due letti. L'esperto Pritam assicura ottima cucina vegetariana. Per informazioni chiama e prenota sempre la tua visita o il soggiorno.

## NEW ARIHANT CREATIVITY HOUSE OSHO VARAZZE INFORMATION CENTER

Via Alpicella 28 - 17019 VARAZZE - SV  
Tel. 019 918766 - 3454695449  
info@oshovarazze.com / segreteria The Festival  
www.oshovarazze.com

Nuova gestione con Mahendra e Geeti. A 6 km dal mare e in prossimità del Parco Naturale del Monte Beigua. Uno spazio comunitario aperto a tutti coloro che desiderino passare qualche giorno in relax-vacanziero tra il mare e la montagna; ritrovarci insieme a meditare, fare serate di condivisione e celebrazione. Noleggio spazio per seminari e meditazione.

## TOSCANA

### OSHO MIASTO ISTITUTO PER LA MEDITAZIONE E LA CRESCITA SPIRITUALE

Podere San Giorgio 16 - 53012 CHIUSDINO - SI  
Tel. uff. 0577.960124 gruppi 0577.960133  
Fax 0577.960213 - oshomiasto@oshomiasto.it  
In posizione isolata, lontano dalle città, sulla cima di una collina nella splendida natura della Montagna senese, Miesto offre meditazioni quotidiane, campi di meditazione mensili, sessioni individuali e una vasta gamma di gruppi di crescita, nel periodo da marzo fino al termine delle festività di dicembre. Per informazioni sulle attività mensili puoi consultare lo spazio pubblicitario su questa rivista o visitare il sito [www.oshomiasto.it](http://www.oshomiasto.it) oppure richiederci il programma.

### OSHO PRANA HEALING INSTITUTE (ACCADEMIA OLOS)

Podere Avere - 53031 COLLE VAL D'ELSA - SI  
Ma Veet Upadhi Tel. 338.1600595  
info@oshoprana.it  
www.oshoprana.it - [www.academiaolos.it](http://www.academiaolos.it)  
Training di formazione degli operatori in tutta Italia. L'Istituto offre seminari di perfezionamento per una continuità di supporto agli operatori riconosciuti. Forniamo l'elenco degli operatori italiani e non.

SCUOLA OSHO DIVINE HEALING ARTS O.D.H.A.  
Shiatsu e Riflessologia - Podere Pagliano 22  
53031 CASOLE D'ELSA - SI  
Tel. 0577 960122 Cell. 3315400445  
Fax 0577 960235 scuolaodha@scuolaodha.com  
www.scuolaodha.com

Questa Scuola con la sua visione olistica orientale è il frutto trentennale della ricerca nell'Arte della Guarigione del dott. J.M. Pereira de Matos

- Prashantam. Il concetto "Il Guaritore è il Guarito" motiva tutte le attività della Scuola. La formazione completa corpo-mente-spirito dura 3 anni e insegna oltre tecniche manuali, metodi di auto-conoscimento, esercizi per il benessere, il rilassamento, guide per una dieta sana e meditazione quotidiana.

### VILLAGGIO GLOBALE OSHO INSTITUTE ACCADEMIA DI SCIENZA ARTE E CONSAPEVOLEZZA

Villa Demidoff - 55021 BAGNI DI LUCCA - LU  
Tel 0583.86404 info@globalvillage-it.com  
www.globalvillage-it.com

Antica villa nel verde della Toscana dove passare un weekend o una vacanza. Centro di crescita e meditazione. Scuola triennale di formazione per operatori e counselor olistici. Più di 30 gruppi: primal, tantra, satori, potere, ecc. Cure naturali, medicina psicosomatica, respiro, craniosacrale, massaggi e vasche di acqua termale. Visita il sito.

## EMILIA ROMAGNA

### OSHO CIRCLE SCHOOL CENTRO DI MEDITAZIONE, COMUNE E SCUOLA DI RICERCA INTERIORE

Via dei Tigli 410 - 61010 MAIOLO - RN  
tel: 0541.926227 info@oshocircleschool.it  
www.oshocircleschool.it

Una Comune e una scuola di ricerca di Osho. Aperta tutto l'anno, meditazioni ogni giorno, sessioni individuali; vastissimo programma di gruppi (richiedere per invio postale), programma interno student, workers. Alloggi: vilini, camere con bagno-telefono, guest rooms. Piscina, bar, pizzeria, disco, parties. 5 ettari nel bosco, a 40 km. da Rimini, nel Montefeltro.

### OSHO INFORMATION CENTER

Località Burgazzi - 29010 VERNASCA - PC  
3392418242 - info@burgazzi.it www.burgazzi.it  
Meditazioni, passeggiate nel verde delle colline piacentine. Soggiorni/vacanza per adulti e bambini in camere con bagno. Due ampie sale di meditazione adatte a gruppi residenziali. Agriturismo biodinamico con cucina vegetariana e tradizionale. Il centro si trova sull'Appennino Emiliano tra Piacenza e Parma a 400 m. d'altezza e a circa 90 km da Milano.

## MARCHE

### OSHO MEDITATION CENTER SENIGALLIA V.S.Pietro II - 60010 CASTELCOLONNA - AN

Tel. (+39) 368.514503 salona@omcsenigallia.it  
www.omcsenigallia.it  
A 7 km dalla costa, posizione panoramica in collina, con vista mare, ampi spazi interni ed esterni, cibo biologico. Meditazioni giornaliere, campi di meditazione mensili, seminari Reiki I-II-III livello, gruppi di crescita e consapevolezza, Costellazioni, Bambino Interiore, sessioni individuali, Trance dance con musica dal vivo e diver-

timento. Inoltre luogo per vacanze 'naturalmeditative' per i numerosi sentieri da percorrere a piedi e in bici attraverso campagne e borghi secolari. A 7 km il casello autostradale, a soli 25 l'aeroporto di Falconara.

## LAZIO

### OSHO KIVANI MEDITATION CENTER Via S. Genesio 11/13 (P.le delle Provincie) 00162 ROMA

e-mail: o.kivani@mclink.it - www.kivani.com  
Tel. 06.4460120 - Fax 06.4463618  
Meditazioni, Yoga, Danza Orientale. Sessioni di: Shiatsu, Fiori di Bach, Reiki, Aurasoma, Bioenergetica, De-Ipnosi, PNL, Terapia del respiro. Feste.

## CAMPANIA

### OSHO INFORMATION CENTER OSHO NO-MIND

Via San Filippo 8bis - 80121 NAPOLI  
tel. 081 668628 cell. 333 4361537  
info@nomind.it www.nomind.it

Situato in zona Mergellina, è facilmente raggiungibile con mezzi pubblici (Metropolitana, Cumana, etc.), con 2 sale di meditazione, sala sessioni, spogliatoi, servizi e bar. Offre: Meditazioni di Osho, Campi di meditazione, AUM Meditation, Gruppi di crescita e consapevolezza, Iniziazioni all'Osho Neo Reiki, Costellazioni Familiari, Danza Orientale, Yoga con programmazione annuale ed Eventi con programmazione mensile (vedi sito). Sessioni individuali di vario tipo.

## PUGLIA

### OSHO BODHIDHARMA MEDITATION CENTER

c/o Aicis Bari, Via Fanelli 216/B - 70125 BARI  
Bodhi Antonio oshobodhidharma.bari@gmail.com  
Infopoint Sw. Moksha 080/5542161  
Sw. Kashi 388/6072839

Cell. 348.3883047 Fax 080.5563637  
Meditazioni di Osho, weekend residenziali, gruppi di consapevolezza energetica del corpo, eventi serali; pratica, seminari e scuola di Chi-Neng Qi-Gong; Reiki, Rebirthing di gruppo e individuale, Massaggio Ayurvedico. Sessioni individuali di: Integrazione Neuro-emozionale, Floriterapia, Medicina olistica, Chinesologia medica applicata, Omeopatia omeopatia omeopatia.

## SICILIA

### OSHO SAMMASATI MEDITATION CENTER

Via Mascagni 13 - Ciraulo, 90030 ALTOFONTE - PA  
Paragyan, Majido Tel/fax 091.6649093  
sammassati@infcom.it

Posizione panoramica tra i giardini della Conca d'oro. Casa vacanza, bed&breakfast. Campi di meditazione. Corsi di crescita e di ceramica. Training di Bodywork ed Energywork e incontri per la pratica dei trattamenti. Sessioni: Rebalancing, Craniosacrale, Counseling, Reiki, Prana-healing e lettura dell'energia. Spazio per gruppi residenziali. Libri di Osho. Promuove corsi di meditazione all'interno delle case di reclusione.

Per un elenco dei Centri di Osho  
in Italia e nel Mondo:  
[www.osho.com/centers](http://www.osho.com/centers)  
Per gli aggiornamenti sulle attività  
dei Centri di Osho in Italia:  
[www.oshoamici.it](http://www.oshoamici.it)

# Oroscopo

## di Janani

1 – 30 novembre 2013

jani05@libero.it - 338/6320411

● Luna Nuova: 3 novembre ore 12:51 GMT a 11° Scorpione ● Luna Piena: 17 novembre ore 15:57 GMT a 25° Toro

### ariete

21 marzo - 19 aprile

Novembre sarà un mese di riflessione e di tempo da dedicare a te stesso. Il periodo centrale dell'autunno ti suggerisce di rendere stabili le scelte recenti, soprattutto se hai cambiato casa o luogo di residenza. Il Sole ti porta verso l'interiorità per ritrovare la pace e Mercurio t'invita a credere nei tuoi progetti e nella collaborazione con gli altri.

### toro

20 aprile - 20 maggio

Marte ti offre un buon equilibrio interiore che puoi mantenere con l'arte, il movimento fisico, o la meditazione. Il desiderio di cambiare alcune abitudini sarà molto forte. È bene approfondire alcuni interessi personali e cogliere le opportunità per conoscere nuovi amici. Accetta con serenità le scelte delle persone con le quali vivi o lavori anche se diverse dalle tue.

### gemelli

21 maggio - 21 giugno

Le stelle ti suggeriscono di procedere lungo il cammino che hai iniziato. Nel percorso ti sentirai più stabile e concreto. Fai in modo di esprimere i sentimenti con spontaneità. Venere ti consiglia di evitare la fretta e ti ricorda che per sentirti in armonia è bene seguire il movimento delle cose con sensibilità sia verso te stesso sia verso il mondo esterno.

### cancro

22 giugno - 22 luglio

Il Sole nel segno dello Scorpione ti offre un tempo vivace, di successo e con idee originali. Ci saranno iniziative ed eventi socio-culturali interessanti che ti avvicinano agli altri in modo diverso da prima. È un momento d'espansione da vivere fino in fondo. Cerca il dono racchiuso in ogni esperienza e abbandona il confronto con il passato.

### leone

23 luglio - 22 agosto

In questo mese d'autunno i pianeti ti regalano una maggiore crescita economica, una buona intesa di coppia e tanto benessere. Anche se hai superato il momento difficile, in alcune situazioni ti potresti sentire vulnerabile. Trasforma le emozioni in scelte, eventi, opere d'arte. Esprimiti con gesti e parole semplici che saranno accolti come un dono da chi t'incontra.

### vergine

23 agosto - 22 settembre

È un tempo ottimo per creare contatti di lavoro e personali. In questo periodo la tua mente sarà stimolata da tante domande e molte risposte nasceranno dalla tua consapevolezza. Marte ti farà ricordare di quando eri bambino: i giochi, le risate e gli amici di un tempo. Sarà un mese dove i rapporti affettivi e l'amicizia avranno un posto speciale nel tuo cuore.

### bilancia

23 settembre - 23 ottobre

Gli astri ti riservano un mese di crescita economica. L'impegno con cui stai portando avanti il lavoro incontra il favore delle stelle. Fai in modo di manifestare le tue qualità pienamente e senza il timore di essere criticato. Urano dall'Ariete ti rende coraggioso. Saprai affrontare quello che fino a poco tempo fa ti sembrava difficile da superare.

### scorpione

24 ottobre - 21 novembre

Novembre inizia con 4 pianeti nel tuo segno. Il messaggio delle stelle è di essere consapevole delle tue risorse e della capacità che possiedi nell'utilizzarle. È tempo di uscire dall'insicurezza e mettere a fuoco la meta. Questa chiarezza ti farà incontrare chi può sostenerti. Hai bisogno di avere una maggiore fiducia nelle persone che vivono e lavorano con te.

### sagittario

22 novembre - 21 dicembre

Novembre è un mese tranquillo, il tempo per l'azione è in equilibrio con il tempo per il riposo. Sarai interessato a completare un progetto ambizioso o a decidere di fermarti in un luogo stabilmente. In ogni circostanza evita di oscillare fra gli opposti. Mantieni il contatto con quello che ha valore per te e la strada si farà chiara. Lascia cadere i dubbi e le critiche.

### capricorno

22 dicembre - 19 gennaio

L'autunno ti offre sicurezza e abilità nell'organizzare, ideare e proporre. Sarai richiesto per la tua arte e per l'ottima precisione nel lavoro. Quello che conta sarà il tuo rapporto con te stesso. Inizierai a sognare, a fare programmi, a immaginare un viaggio che da tempo hai in mente. Cerca la compagnia degli amici per condividere il tuo spirito d'avventura.

### acquario

20 gennaio - 18 febbraio

Novembre è un mese positivo, torna la voglia di sorridere e di creare come da tempo non ti succedeva. I pianeti in armonia con Marte ti sostengono con una notevole forza di volontà che saprai usare come trampolino di lancio per essere visibile e far conoscere il tuo lavoro a più persone. Venere favorisce i sentimenti e t'aiuta a credere nel tuo sogno.

### pesci

19 febbraio - 20 marzo

Il mese di Novembre sarà un periodo di sviluppo delle tue aspirazioni e dei rapporti personali. La tua natura sensibile sarà vivace e magnetica. Gli altri ti cercheranno per stare in tua compagnia, o per ricevere consigli e suggerimenti. Le stelle ti chiedono di essere un punto d'incontro, pronto ad accogliere chi cerca una visione diversa e più amorevole della realtà.

# Edizioni Mediterranee

► Un vastissimo catalogo specializzato in testi di yoga, zen, meditazione, scienze dello spirito, arti marziali, alchimia, esoterismo, medicina “altra”, psicologia. Tra i nostri autori Sri Aurobindo, A. Avalon, B. Bhattacharyya, M. Eliade, Fulcanelli, E. Kübler-Ross, Mère, Osho, Swami Saraswati Sivananda, D.T. Suzuki, V. Thakar, G. Tucci... e molti altri. Il nostro impegno, dal 1954, è quello di proporre idee, pensieri, percorsi, strumenti per capire e migliorare noi stessi e il mondo che ci circonda ◀

Le opere presentate in queste pagine sono disponibili nelle migliori librerie o direttamente presso la casa editrice



## I. CHOZANSHI IL DISCORSO DEL DEMONO SULLE ARTI MARZIALI

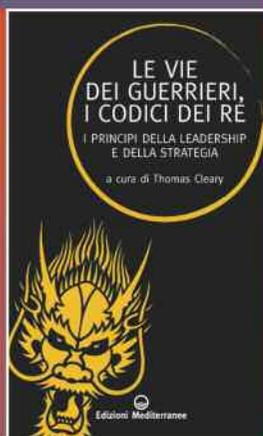
e altri racconti

**A cura di William Scott Wilson**

Libro inestimabile che dovrebbe essere presente nella biblioteca di quanti siano interessati ai principi fondamentali delle arti marziali. Non propone consigli su tecniche, strategie o manovre, ma cerca di fornire al praticante un solido avviamento a un percorso interiore.

176 p. - F.to 13,5x21,5 - 19 ill.ni  
€ 12,50

ISBN 978-88-272-2248-5



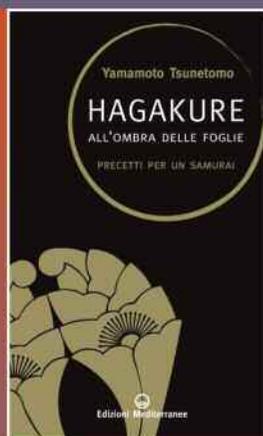
## LE VIE DEI GUERRIERI, I CODICI DEI RE

I principi della leadership  
e della strategia

**A cura di Thomas Cleary**

Un'antologia di aforismi e di brevi estratti dalle maggiori opere della saggezza cinese. Scritti originariamente per i governanti e i generali, questi testi contengono una saggezza che è universalmente applicabile a tutti i tipi di relazioni umane anche al giorno d'oggi, negli affari, nel governo e nei rapporti interpersonali.

168 p. - F.to 13,5x21,5 - € 12,50  
ISBN 978-88-272-2249-2



## Y. TSUNETOMO HAGAKURE

All'ombra delle foglie  
Precetti per un samurai

La raccolta dei precetti per la pratica della Via dei samurai del Maestro Tsunetomo al suo unico allievo Tashiro Matazaemon Tsuramoto, samurai e monaco della setta Soto Zen, nell'eremo "all'ombra delle foglie".

256 p. - F.to 13,5x21,5  
€ 12,50  
ISBN 978-88-272-2114-3



## T. SŌHŌ LA MENTE SENZA CATENE

Scritti di un maestro zen  
a un maestro di spada

"Questi scritti hanno lo scopo di aiutare l'individuo a conoscere se stesso abbracciando l'arte della vita!". Prezioso per i moderni manager in cerca di orientamento e ispirazione, e per quanti si dedicano alla pratica delle arti marziali.

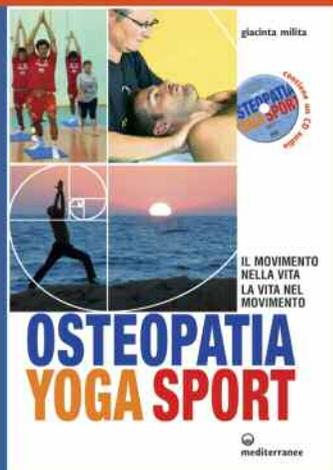
136 p. - F.to 13,5x21,5  
€ 12,50  
ISBN 978-88-272-2115-0



**MING WONG C.Y.  
A. CONTE  
ON ZON SU**  
Lezioni sul massaggio del piede  
L'On Zon Su del saggio Mak Zi è un'arte per la salute che ha 2500 anni, molto più completa della riflessologia plantare. È un metodo naturale, efficace, sicuro e non ha effetti collaterali.  
208 p. - F.to 17x24 - 106 dis. e foto  
€ 18,50  
ISBN 978-88-272-2254-6



**E. DE TATA  
NUMEROLOGIA  
MEDICALE**  
Le origini delle malattie e la loro possibile risoluzione  
La Numerologia Medica ci permette di "scoprire" le nostre zone d'ombra, comprenderle, farle diventare un tutt'uno con la nostra personalità per viverle nel contesto della nostra esistenza.  
192 p. - 46 dis. - F.to 17x24  
€ 17,50  
ISBN 978-88-272-2256-0



**G. MILITA  
OSTEOPATIA  
YOGA SPORT**  
Il movimento nella vita, la vita nel movimento  
Presentazione di S. Rosalba  
Come diventare artefici della propria salute e una tecnica di meditazione sul respiro per vincere l'ansia, lo stress e il dolore.  
CONTIENE CD AUDIO  
160 p. - F.to 17x24 - 68 foto e ill.ni  
€ 16,50 - ISBN 978-88-272-2271-3



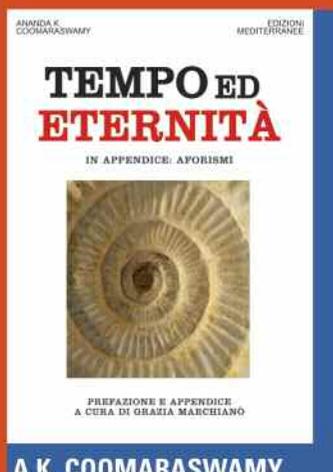
**F. RUIZ  
IL MASSAGGIO DEL SÉ**  
Teoria e pratica  
Un modello di cura olistico che fonde con originalità psicologia umanistica e discipline filosofiche occidentali e orientali ponendo particolare attenzione al "sentire" e al "qui e ora".  
180 p. - F.to 17x24 - 110 foto  
€ 17,50  
ISBN 978-88-272-2262-1



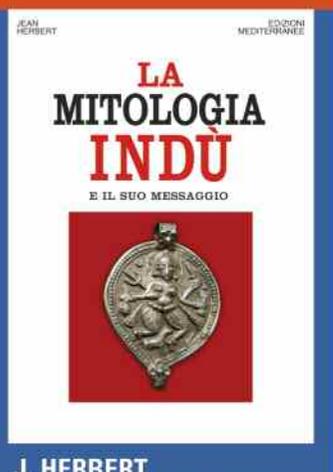
**B. MANDEL  
PERCORSI DI  
AUTOSTIMA**  
SELF-ESTEEM PROJECT  
IL RISVEGLIO DELLA  
CONSAPEVOLEZZA UNIVERSALE  
EDIZIONI MEDITERRANEE  
**Self-esteem project  
Il risveglio della  
consapevolezza spirituale**  
Una guida all'interno del proprio Sé. Una serie di nove escursioni che consentono di passare dal rifiuto all'accettazione, dalla paura alla tolleranza e dal risentimento alla gratitudine.  
144 p. - F.to 17x24 - 9 ill.ni  
€ 13,50 - ISBN 978-88-272-2261-4



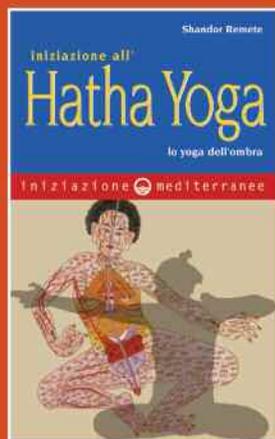
**K. SURPRISE  
SINCRONICITÀ**  
CAPIRE E UTILIZZARE  
LE COINCIDENZE  
SIGNIFICATIVE  
EDIZIONI MEDITERRANEE  
Gli eventi sincronicistici riflettono l'intera gamma della nostra attività mentale, sono una finestra nell'inconscio e nel transpersonale. L'Autore descrive i processi cerebrali, combinando fisica moderna e antica mistica, rivelando capacità di cui non siamo consapevoli.  
256 p. - F.to 17x24 - € 17,50  
ISBN 978-88-272-2258-4



**A.K. COOMARASWAMY  
TEMPO ED ETERNITÀ**  
EDIZIONI MEDITERRANEE  
Prefazione e Appendice a cura di G. Marchianò  
In Appendice: Aforismi  
L'opera rintraccia le concezioni base del Tempo e dell'Eterno all'interno dell'Induismo, del Buddismo, della Grecia classica, dell'Islam, del Cristianesimo e del pensiero moderno.  
192 p. - F.to 15x21 - € 17,50  
ISBN 978-88-272-2272-0



**J. HERBERT  
LA MITOLOGIA INDÙ**  
EDIZIONI MEDITERRANEE  
e il suo messaggio  
Un saggio che non si sofferma sui dettagli di questa vasta materia, ma ne offre una chiara visione d'insieme.  
112 p. - F.to 15x21 - € 12,50  
ISBN 978-88-272-2238-6



**S. REMETE**  
**INIZIAZIONE ALL'HATHA YOGA**  
Lo yoga dell'ombra

La pratica dell'autentico hatha yoga in tutta la sua portata, con preziosi suggerimenti che i praticanti possono seguire per rivoluzionare i loro esercizi. Il ruolo dei punti marma (punti energetici del corpo) e gli influssi zodiacali.

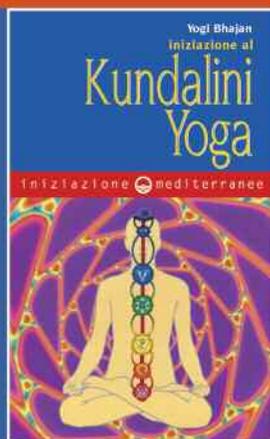
136 p. - F.to 13,5x21,5 - 256 ill.ni - 9 foto - € 9,50  
n° 101 - ISBN 978-88-272-2253-9



**S. CALLONI**  
**INIZIAZIONE ALLO YOGA SCIAMANICO**  
Viaggio ai confini tra lo spazio e il nulla

Lo yoga sciamanico nasce in Tibet, India e Sri Lanka, dall'incontro dello yoga con le tradizioni sciamaniche. Il racconto di un'iniziazione e una chiara illustrazione dello yoga e dello sciamanismo indiano.

**NUOVA EDIZIONE AMPLIATA**  
136 p. - F.to 13,5x21,5 - 7 ill.ni - € 9,50  
n° 24 - ISBN 978-88-272-2245-4



**YOGI BHAIJAN**  
**INIZIAZIONE AL KUNDALINI YOGA**

Un facile e divertente manuale di kundalini yoga che si struttura come un vero e proprio "manuale dell'utente", ricco di consigli e istruzioni per far funzionare al meglio la macchina-corpo. La tecnica del kundalini yoga fu introdotta in Occidente proprio da Yogi Bhaijan.

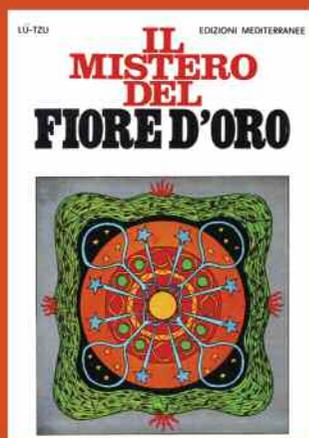
112 p. - F.to 13,5x21,5 - € 9,50  
n° 82 - ISBN 978-88-272-1964-5



**M. LOMBARDOZI**  
**ENERGIE SOTTILI**

Un uomo messicano, malato di una malattia che nessuno riesce a diagnosticare, scrive a un medico italiano che usa le energie sottili come metodo terapeutico. Nasce un rapporto epistolare che guiderà l'uomo nel cammino della conoscenza del Sé, dove la malattia è un pretesto per entrare nel mondo affascinante e profondo dell'animo umano.

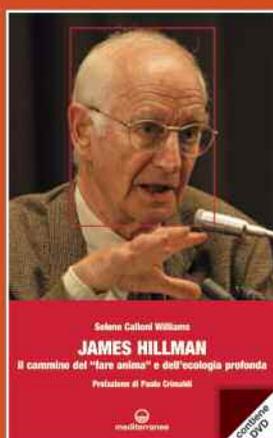
128 p. - F.to 13,5x21,5 - € 9,50  
n° 59 - ISBN 978-88-272-1544-9



**LÜ-TZU**  
**IL MISTERO DEL FIORE D'ORO**

Gli insegnamenti trasmessi per via orale attribuiti al Maestro Lü-Tzu (che visse fra la fine dell'VIII e il principio del IX secolo d.C.) che trattano di taoismo, ma anche della forza "Zen" del buddhismo. Si tratta di un documento assai interessante, tradotto in diverse lingue e considerato un classico della letteratura esoterica.

152 p. - F.to 15x21 - € 13,90  
ISBN 978-88-272-0507-5



**S. CALLONI WILLIAMS**  
**JAMES HILLMAN**  
Il cammino del "fare anima" e dell'ecologia profonda

Queste pagine raccolgono la saggezza di un insigne maestro della saggezza di un nostro giorno. L'Autrice porta la sua voce a tutti in un modo straordinariamente semplice, eppure capace di rendere il messaggio originario con inalterata profondità.

**CONTIENE DVD**  
168 p. - F.to 13,5x21,5  
20 foto a colori - € 17,50  
ISBN 978-88-272-2255-3



**E. CAYCE - M. THURSTON**  
**I SOGNI**

**Risposte di oggi alle domande di domani**  
Una serie di esercizi pratici e un utile dizionario sulla simbologia dei sogni per una loro migliore comprensione e più vasta interpretazione.

240 p. - F.to 13,5x21,5 - € 14,50  
ISBN 978-88-272-2108-2



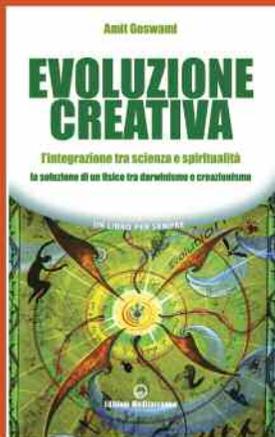
**M. SCALIGERO**  
**GUARIRE CON IL PENSIERO**

Mediante il pensiero si manifesta nell'uomo ciò che ha il potere di farlo ammalare, allo stesso modo può fluire in lui la capacità di guarirlo.

**NUOVA EDIZIONE**  
200 p. - F.to 13,5x21,5 - € 15,50  
ISBN 978-88-272-2228-7



**G.F. DI PAOLO - O. SPONZILLI**  
**OMEOPATIA SCIENZA DELL'INDIVIDUO**  
 Manuale pratico per il medico e per il paziente  
 Manuale "pronto all'uso" per medico e paziente, indispensabile per conoscere o approfondire l'omeopatia. Un prontuario per ogni esigenza della famiglia con consigli terapeutici divisi per sintomi e per patologie.  
 352 p. - 12 ill.ni - F.to 17x24  
 € 32,50 - ISBN 978-88-272-2264-5



**A. GOSWAMI**  
**EVOLUZIONE CREATIVA**  
 L'integrazione tra scienza e spiritualità  
 La soluzione di un fisico tra darwinismo e creazionismo  
 Il passaggio, attraverso la fisica quantistica, da una visione materialistica del mondo a una fondata sul primato della coscienza.  
 328 p. - F.to 13,5x21,5 - 12 ill.ni  
 € 22,50  
 ISBN 978-88-272-2231-7



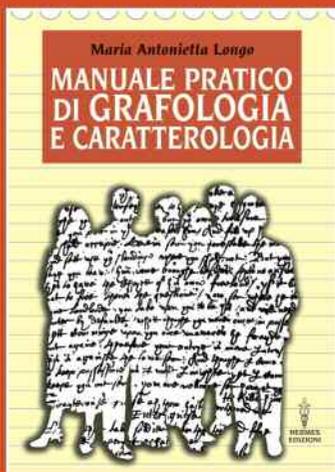
**R. DAHLKE**  
**IL VIAGGIO INTERIORE**  
 Tecniche di autoguarigione, meditazione e visualizzazione  
 Questo libro aiuta a rimuovere ostacoli e condizionamenti, per approdare alla vera scoperta di sé. I blocchi energetici - che normalmente ostruiscono i chakra inferiori - vengono rimossi, dando luogo a nuovi flussi di energie, a nuovi stimoli e nuovi obiettivi esistenziali.  
 256 p. - F.to 13,5x21,5 - € 15,90  
 ISBN 978-88-272-2247-8



**D. RADIN**  
**MENTI INTERCONNESSE**  
 ENTANGLED MINDS  
 I fenomeni psichici spiegati dalla fisica quantistica  
 L'entanglement riguarda anche le nostre menti, la loro connessione reciproca, e può spiegare le capacità psichiche.  
 280 p. - F.to 17x24 - 88 ill.ni  
 € 21,50  
 ISBN 978-88-272-2235-5



**M. PASCHERO**  
**GRAFOLOGIA E GRAFOTERAPIA**  
 Comprendere la personalità attraverso la scrittura  
 Una guida semplice e intuitiva per chi si accosta alla grafologia per la prima volta, ma anche per chi già ne conosce il linguaggio. Esercizi e consigli per sperimentare personalmente l'interpretazione della scrittura.  
 168 p. - F.to 17 x 24 - 150 ill.ni  
 € 13,50  
 ISBN 978-88-272-2260-7



**M.A. LONGO**  
**MANUALE PRATICO DI GRAFOLOGIA E CARATTEROLOGIA**  
 L'interpretazione del carattere attraverso il segno grafico ha origini antichissime, tuttavia la grafologia ha poco più di un secolo di vita. L'indagine grafologica è uno specchio del profondo, che può far luce sull'intimo dell'essere umano.  
 NUOVA EDIZIONE  
 192 p. - F.to 17x24 - 180 dis.  
 € 15,50 - ISBN 978-88-7938-324-0



**R. MANAUZZI**  
**NATUROPATIA PER LA FELICITÀ**  
 Psicofisiologia dell'ottimismo  
 Un testo che ci aiuta a rafforzare il legame tra microcosmo (l'essere vivente) e macrocosmo (l'Universo).  
 Come attraverso il cibo, la meditazione, il respiro, l'arte, il sorriso e l'ottimismo possiamo vivere un'esistenza più positiva.  
 168 p. - F.to 15x21 - € 12,50  
 ISBN 978-88-7938-325-7



Il catalogo del gruppo editoriale Edizioni Mediterranee [Edizioni Mediterranee, Hermes, Arkeios, Studio Tesi] contiene oltre 2000 titoli e può essere consultato online all'indirizzo [www.edizionimediterranee.net](http://www.edizionimediterranee.net)  
 Per qualsiasi informazione contattateci scrivendo a: Edizioni Mediterranee  
 Via Flaminia 109 - 00196 Roma  
 tel. 06 323 54 33  
 fax 06 323 62 77  
 o inviando una mail all'indirizzo riportato a lato

[ordinipv@edizionimediterranee.net](mailto:ordinipv@edizionimediterranee.net)



# La verità... è così semplice

**Solo le bugie della mente sono complesse...**

*Osho  
quando ti ho sentito dire che sei qui  
per noi e che noi siamo qui per te,  
sono stata molto toccata dalla sem-  
plicità e dalla verità di questo fatto,  
che è andato dritto al mio cuore come  
una freccia. Oh, amato maestro, è  
tutto così profondo.*

La verità è la cosa più ovvia e più semplice dell'esistenza. Ciò ha creato difficoltà incredibili, perché alla mente non interessa l'ovvio. La mente non è attratta da ciò che è semplice, perché nel profondo la mente non è altro che il tuo ego e il nutrimento dell'ego deriva dalla sfida rappresentata da ciò che è distante. Più un'impresa è ardua, dolorosa, difficile, più la mente ne rimane affascinata. È pronta ad andare fino alle stelle più lontane, senza preoccuparsi di che cosa potrà ricavarne, fatto che considera irrilevante. Mi ricordo un'osservazione fatta da Edmund Hillary, il primo uomo a scendere l'Everest, la più alta montagna

dell'Himalaya. Quando scese, i media di tutto il mondo volevano sapere qualcosa della sua esperienza, di ciò che ne aveva ricavato. Prima di lui, per quasi cento anni, centinaia di alpinisti avevano perso la vita nello stesso sforzo di raggiungere la cima dell'Everest.

Edmund Hillary non aveva una risposta. Per un attimo rimase in silenzio, poi disse: "Solo il fatto che esista, che sia una sfida per l'umanità... questo era sufficiente per rischiare la vita. Non ne ho ricavato nulla, non ho fatto alcuna esperienza particolare".

La verità è che quando penso a Edmund Hillary tutto solo sull'Everest, mi sembra così... imbarazzante, un totale idiota. In realtà non si fermò sulla cima per più di due minuti e per quei due minuti rischiò la vita.

Questo può darti un'idea della mente dell'uomo e del suo funzionamento. Una cosa facilmente raggiungibile non può diventare un obiettivo. Invece ciò che non lo è... e più è distante

e maggiore è il nutrimento dell'ego. L'ovvio, ciò che già possiedi, non interessa affatto alla mente.

Ecco perché milioni di persone hanno vissuto sulla Terra senza conoscere il proprio essere.

La gente misura la propria vita in base ai successi ottenuti, al denaro e al potere che ha. Non c'è modo di misurare il proprio successo se ci si ferma all'ovvio e al semplice. L'ovvio non è nient'altro che un cimitero per l'ego. Ricorda che la verità è sempre semplice. Sono le "non verità" a essere complesse. Se sei abituato a mentire, dovrai avere un'ottima memoria. Se dici la verità, non hai bisogno di ricordare nulla. Le bugie sono molto complesse e hanno bisogno di un biocomputer altrettanto complesso, che definisci memoria. La verità è così semplice, non deve neppure essere espressa.

Mi viene in mente Lao-tzu, che era solito andare a fare una passeggiata al

mattino presto, prima del sorgere del sole. Proprio vicino al suo villaggio c'era una collinetta, il posto più bello da cui osservare il sorgere del sole. Uno dei suoi vicini di casa gli chiese: "Posso venire anch'io con te?".

Lao-tzu rispose: "La domanda giusta non è se puoi venire con me. La strada non mi appartiene e nemmeno le colline o il sorgere del sole. Se puoi venire camminandomi accanto, ma non insieme a me, non c'è problema. Ricorda che sei da solo e io sono da solo. Non c'è nulla da dire, non devono essere pronunciate parole".

L'uomo conosceva Lao-tzu da molto tempo e accettò. Un giorno il vicino ebbe un ospite che si dimostrò entusiasta di seguire il suo amico nella sua passeggiata del mattino con Lao-tzu. Il vicino gli spiegò: "Lao-tzu non farà obiezioni, a parte il fatto che te ne devi stare per conto tuo. Non vuole che si crei una folla e parlare è vietato, non devi dire nulla. In questo caso non penso che farà obiezioni".

Lao-tzu non si oppose e l'ospite si ricordò... ma per quanto tempo puoi ricordare? Quando il sole splendente apparve dalle nebbie del mattino, si dimenticò completamente di ciò che gli aveva detto l'amico. Disse una cosa semplicissima, sulla quale non si possono fare obiezioni. Affermò: "Che bell'alba!". Poi improvvisamente si rammentò: sei per conto tuo, non devi usare parole, solo i matti parlano quando sono da soli.

Ritornarono e quando arrivarono a casa, Lao-tzu disse al vicino: "Per favore, di' al tuo ospite di non venire più. Parla troppo".

In una passeggiata mattutina di due ore aveva pronunciato una sola frase: "Che bell'alba!". Eppure Lao-tzu aveva ragione. L'ospite cercò di discutere con lui dicendo: "Ho soltanto espresso le mie sensazioni".

Lao-tzu replicò: "Anch'io ero presente all'esperienza del sorgere del sole e alla sua bellezza. Eravamo circondati dalla stessa benedizione, con gli uccel-

li che cantavano e i fiori che sbocciavano. Non sono cieco, anch'io ho un cuore. Mi hai insultato affermando: 'Che bell'alba'. Pensi forse che io non comprenda la bellezza? Inoltre, hai dimenticato la promessa. Non sei un uomo di cui ci si può fidare, non sei un uomo di parola".

Le persone singolari come Lao-tzu sono le uniche persone autentiche nel mondo. Hanno conosciuto la verità non conquistando il mondo, diventando astronauti o scalando l'Everest. Hanno conosciuto la verità stando seduti in silenzio, senza fare nulla. Ovviamente, l'erba cresce da sola!

Non devi fare nulla. Quando la verità arriva a te in totale semplicità, penetra in profondità fino al centro del tuo essere perché non è un costrutto della mente. Non è un pensiero, è qualcosa di esistenziale.

La tua esperienza è assolutamente reale. "È andato" dici "dritto al mio cuore come una freccia".

Sì, penetra nel cuore come una freccia. Dopo un'esperienza del genere non sarai mai più la stessa persona, è impossibile. Pensa a un cieco: se i suoi occhi guarissero e riuscisse a vedere la luce e i colori, pensi che rimarrebbe lo stesso uomo che era da cieco? Sarà una persona completamente nuova.

Forse non sei consapevole del fatto che la tua esperienza di vita deriva per l'ottanta per cento dagli occhi. Soltanto un venti per cento è diviso tra gli altri quattro sensi. Non è un caso che un cieco faccia pena, più di chiunque altro. Un sordo, un uomo che non percepisce gli odori, uno che non può camminare, naturalmente suscitano in te una certa pena, ma chi non può vedere ne suscita di più, senza sapere perché, accade in modo naturale. Il cieco vive soltanto il venti per cento della propria vita, l'ottanta per cento non esiste: non ci sono colori, dipinti, fiori, farfalle... non c'è il verde del mondo, non ci sono le montagne con le nevi eterne, non c'è il

cielo pieno di stelle né l'alba o il tramonto meravigliosi... la sua vita è ridotta al minimo.

Le esperienze, se non ti trasformano, non sono esperienze, ma soltanto nuvole nella mente. Se hai provato la verità, trasformerà tutta la tua vita, avrà un impatto su ogni azione, su ogni atteggiamento. Non c'è altro modo di sapere se una persona ha trovato la verità. L'unico modo è che tutti i suoi gesti, i suoi occhi, la sua stessa presenza ti colpiranno in una maniera completamente diversa rispetto a qualunque altro essere, qualunque altra persona. Forse non pronuncerà nemmeno una parola, ma sarai travolto dal suo silenzio. Potrebbe non guardarti nemmeno, ma non riuscirai a dimenticare i suoi occhi, mai. Ti perseguiteranno, ti seguiranno come un'ombra.

Le sue parole saranno identiche alle tue – i vocabolari non possono fare distinzioni, ma tu non sei un vocabolario – ma quando un uomo come Gautama il Buddha parla, usando le stesse parole utilizzate da chiunque altro, in lui le parole hanno un sapore, un'autenticità, una sincerità del cuore, un amore straordinario e una compassione che non sono contenuti necessariamente nelle parole stesse.

Se sei aperto, disponibile, se la freccia ti ha trafitto il cuore, si aprirà una finestra forse rimasta chiusa per milioni di vite. Da quella piccola finestra, potranno delicatamente entrare esperienze straordinarie, che ti trasformeranno totalmente.

Si dice che nella grande capitale di Vaishali visse un ladro, un maestro tra i ladri. Era chiamato così perché non era mai stato catturato e anzi si era arrivati al punto in cui la gente si vantava se il maestro dei ladri era entrato nella propria casa! Era diventato un fatto di prestigio, perché il maestro non sarebbe mai andato da un mendicante, ma da imperatori,

da re e dalle persone più ricche. Mahavira si trovava a Vaishali per i quattro mesi della stagione delle piogge.

Intanto il maestro dei ladri stava addestrando il figlio alla propria arte. Gli disse: “Ascolta una cosa, non andare mai ad ascoltare quell’uomo, Mahavira. E se passi di lì per caso e lo senti pronunciare una parola o una frase, chiudi le orecchie. Quell’uomo può distruggere con una sola parola tutti i miei sforzi per fare di te il mio successore”.

Naturalmente, nel giovane nacque una grande curiosità. Il padre lo aveva addestrato per anni e ora temeva che una sola parola di quell’uomo avrebbe distrutto tutta la sua disciplina! Forse non sarebbe mai andato ad ascoltare Mahavira altrimenti, ma il padre aveva stimolato la sua curiosità. Un giorno ci andò, ascoltò soltanto una frase e gli venne paura di suo padre, perché non era un uomo comune: se fosse venuto a saperlo, l’avrebbe ucciso, non erano possibili altre punizioni. Ascoltò una frase e fuggì.

Quella notte il padre si introdusse nel palazzo del re e rubò molti gioielli. Il padre riuscì a non farsi prendere, ma il figlio, che non aveva partecipato al furto, fu catturato. Arrivava dal discorso di Mahavira, dove aveva ascoltato una sola frase, che non aveva nessun senso. La frase che aveva ascoltato diceva che in paradiso gli uomini e le donne hanno alcune strane caratteristiche: ad esempio, i loro piedi non sono uguali ai nostri. Sono messi al contrario, quindi camminano in avanti, ma i piedi sono rivolti all’indietro. Questa non è grande filosofia.

Il giovane fu catturato al posto del padre perché si somigliavano. C’era una differenza di età, ma in una notte oscura...

La polizia ideò un piano per far confessare il giovane. Gli diedero da bere molte bevande alcoliche, in modo da farlo addormentare. Durante la notte, quando aprì gli occhi, si trovò in uno

splendido palazzo, con donne bellissime come non aveva mai visto e ogni genere di deliziose vivande a sua disposizione. Pensò: “Forse sono morto e sono arrivato in paradiso!”. Poi si ricordò di colpo di ciò che aveva detto Mahavira, che in paradiso i piedi sono rivolti all’indietro. Osservò i piedi, ma non lo erano, altrimenti sarebbe stato colto in trappola, perché quelle belle donne gli chiedevano: “Dicci tutto ciò che hai fatto nella vita. Sei nella sala di ingresso del paradiso e l’usanza, prima di entrare in paradiso, è di raccontare tutto”.

Stava quasi per raccontare tutta la sua vita, ma poi si bloccò. Disse: “Mio dio! Se non avessi sentito quella frase, oggi sarebbe finita per me. Anche se non ho mai compiuto grossi furti, ne ho commessi di più piccoli, questa è stata la mia educazione!”. Rimase in silenzio. Davanti alle loro domande insistenti, rispose: “Non ho fatto nulla. Sono un uomo di silenzio, non un uomo di azione. Sono un meditante”. Non poterono fare altro, alla mattina dovettero rilasciarlo.

Non tornò a casa, andò da Mahavira e gli disse: “La tua unica frase, che era assolutamente irrilevante, mi ha salvato la vita. Ora questa vita appartiene a te, non a mio padre. Se una sola frase può salvarmi la vita, posso immaginare la straordinaria trasformazione che potrebbe avvenire se comprendessi tutte le tue parole e se comprendessi persino i tuoi silenzi senza parole”.

Mahavira disse: “Ti accetterò soltanto a una condizione: devi andare a raccontare a tuo padre ciò che è accaduto. È tuo dovere. Anche tuo padre ha bisogno di essere salvato, ciò che fa è assolutamente stupido”.

Il figlio aveva molta paura, ma dovette andare. Raccontò tutta la storia. All’inizio il padre era sconvolto, ma poi comprese la verità e la storia è che entrambi furono iniziati da Mahavira. Un uomo con le qualità di Mahavira non trasforma soltanto le proprie

azioni, che cambiano automaticamente. Anche le sue parole acquistano nuovi significati, nuove fragranze. Anche i suoi silenzi sono messaggi.

Ciò che è accaduto a te succederà a tutti coloro che sinceramente sono qui per essere trasformati, che non sono qui per un trip dell’ego, ma per ottenere una comprensione più profonda di se stessi.

Il miracolo, quando comprendi te stesso più in profondità, è che contemporaneamente comprendi l’intero mistero dell’esistenza. C’è solo un punto da ricordare: quando uso la parola “comprensione” non intendo “conoscenza”. Senti, tocchi, vivi l’esistenza. La canti, la danzi, ma non la conosci. Non diventa mai conoscenza, diventa la tua stessa vita, tu e lei siete la stessa cosa.

Sfortunati coloro che sono soltanto a caccia di curiosità, che in un certo senso sono solo dei mendicanti che collezionano scorie dalle sacre scritture, da altre persone, dal passato vecchio e marcio e poi coprono la loro ignoranza con la loro cosiddetta conoscenza. Queste sono le persone più stupide del mondo, ma lo dominano perché sono ricche di conoscenze e questo dà loro un certo potere.

Chi vuole comprendere il mistero dell’esistenza deve lasciare andare completamente l’idea del potere. Deve essere assolutamente non esistenziale, come se non esistesse e tutte le porte improvvisamente si apriranno.

Il paradiso non è da qualche altra parte.

Il paradiso è il momento in cui ti rendi totalmente disponibile all’esistenza. Su questa stessa Terra, in questo stesso momento, sei entrato nel “paradiso del loto” di Gautama il Buddha.

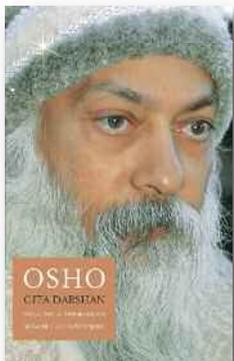
Quelli che ti insegnano che esiste un paradiso nel cielo sono i peggiori criminali che si conoscano, perché ti privano del paradiso che è a tua disposizione qui e ora.

TRATTO DA: Osho, *Om Mani Padme Hum* #5



COME  
UN TESTO  
ANTICO DI  
MIGLIAIA D'ANNI  
DIVENTA,  
GRAZIE AL  
COMMENTO  
DI OSHO,  
STRUMENTO  
ATTUALE  
VERSO UNA  
CONSAPEVOLEZZA  
SUPERIORE

# I TESORI DELLA bhagavad gita



Esce il primo volume dell'edizione italiana del commento di Osho alla *Bhagavad Gita*, un'opera fondamentale. L'intera opera consisterà di 17 volumi, con cadenza

annuale. La serie comprende i 219 discorsi in hindi tenuti da Osho all'inizio degli anni settanta, il più lungo ciclo di discorsi di Osho su una singola opera. La *Bhagavad Gita*, o semplicemente *Gita*, è uno dei più noti testi sacri dell'India e ha esercitato una grande influenza anche sul pensiero occidentale. È scritta in sanscrito ed è divisa in 18 capitoli o *Adhyaya* divisi a loro volta in vari *sutra*. La vicenda si svolge su un campo di battaglia che vede fronteggiarsi gli eserciti di due famiglie reali imparentate fra loro e offre il resoconto di

un lungo dialogo tra il principe-guerriero Arjuna e l'incarnazione divina Krishna in veste di suo auriga. Sebbene faccia parte di un'opera di ben più vaste dimensioni, il poema epico Mahabharata, la *Bhagavad Gita* ha con il tempo attirato su di sé la quasi totalità dell'attenzione. Il commento di Osho si distingue da tutti i numerosi commenti apparsi sia in Oriente sia in Occidente, per il suo particolare approccio al testo. Se finora la *Gita* era stata trattata alla stregua di ogni altro testo sacro, Osho sceglie di enfatizzare la dimensione psicologica del dialogo fra Krishna e Arjuna: "La *Gita* è il primo testo sulla psicologia degli esseri umani, è questa la ragione per cui è così importante". Osho riesce a rendere l'antica saggezza di Krishna perfettamente comprensibile dal lettore contemporaneo e utilizzabile per un lavoro su se stessi. Così come lo "psicologo" Krishna fa con i mille interrogativi di Arjuna, Osho offre risposte a tutte le domande che più ci assillano.

## PSICOLOGIA SPIRITUALE

A mio avviso, la spiritualità è un'esperienza che non può essere espressa attraverso le parole; è possibile dare delle indicazioni, ma le indicazioni in sé non sono l'esperienza. Puoi indicare la Luna con il dito, ma il dito non è la Luna.

Quando io dico che la *Gita* è un trattato di psicologia, non intendo dire che somigli alla psicologia di Freud. La psicologia di Freud si ferma alla mente, non dà indicazioni su ciò che esiste oltre i confini della mente. Secondo Freud, la mente stessa è il confine e non esiste niente al di là della mente. La *Gita* è un trattato di psicologia che indica ciò che esiste al di là della mente, ma si limita a indicarlo. La *Gita* è un testo sacro di psicologia. La *Gita* è orientata nella direzione del sé interiore, è orientata nella direzione della spiritualità, è orientata nella direzione dell'ideale dell'esistenza, ma non è la spiritualità stessa. È solo una tappa intermedia, solo un segnale stradale che indica la destinazione finale. Una tappa intermedia è solo una tappa intermedia, non è la destinazione fina-

le. Non esistono scritture spirituali. Sì, esistono scritture che indichino la direzione della spiritualità, ma tutte le indicazioni fanno parte del territorio della psicologia, non sono spirituali. La spiritualità si raggiunge quando si trascendono tutte le indicazioni.

La spiritualità non può essere espressa attraverso le parole; neanche il più minuscolo frammento di spiritualità può essere espresso attraverso le parole né è possibile darne una descrizione.

Quando dico che la Gita è un testo sacro di psicologia, non intendo dire che somigli alla psicologia di Watson, o al comportamentismo; non è come la teoria dei riflessi condizionati di Pavlov. La Gita è un testo sacro di psicologia orientato verso ciò che è oltre la mente, sebbene faccia ancora parte della psicologia. Non dirò che la Gita è un testo spirituale. Non sto neanche dicendo che un altro qualsiasi testo lo sia: nessun testo è spirituale, dal momento che la vera spiritualità non può essere confinata alla scrittura. Le parole non possono racchiudermi nei loro confini né io posso essere racchiuso nei confini della mente. Ciò che è al di là di tutti i confini, che rende prive di significato tutte le parole, che dissolve nel vuoto tutte le espressioni verbali... questa esperienza si chiama spiritualità.

## IL CONFLITTO E LA VIOLENZA

Nella Gita, Arjuna parla più di Krishna. Il vero autore del libro è Arjuna, non Krishna! La Gita non fa che riflettere lo stato della mente di Arjuna. Krishna vede che Arjuna è violento e vede anche che Arjuna è divenuto totalmente consapevole della propria violenza. Krishna sa che tutto il parlare di Arjuna sul fuggire via dalla guerra nasce da una mente violenta. Il dilemma di Arjuna non è se sia o no giusto fuggire dalla guerra e scegliere la non violenza. Il problema di Arjuna è che vuole fuggire dalla sua stessa violenza. Il conflitto è naturale per l'uomo. Il conflitto è parte della natura umana: non appartiene alla sua anima né al

suo corpo. Il conflitto è parte della sua natura. Se hai fretta di risolvere un conflitto, imbocchi una strada che ti riporta indietro allo stato animale, la fretta di risolverlo ti fa retrocedere inevitabilmente. Questa è una strada che conosci già, un percorso facilmente percorribile. Passare attraverso il conflitto è una pena, ma il solo modo per andare oltre il conflitto è sopportarlo con pazienza. Accettando il conflitto, un individuo va oltre il conflitto. Se prendi decisioni affrettate, nel tentativo di far sparire il conflitto, le tue decisioni non ti saranno d'aiuto.

Se in te c'è conflitto, tutte le tue decisioni sono destinate a nascere dal tuo conflitto. Quando in te c'è conflitto, come puoi prendere una decisione? Una persona che vive nel conflitto non può prendere in nessun modo una decisione, non dovrebbe neanche provare a prendere una qualsiasi decisione.

Passa attraverso il conflitto, accetta la sofferenza, muori nel conflitto, siine consumato, fai esperienza del conflitto! Non evitare il fuoco del conflitto, perché quel fuoco brucerà tutta la tua immondizia e infine emergerà l'oro puro. Passa attraverso il conflitto; comprendi i suoi schemi. Il conflitto è il destino dell'uomo, è parte di lui. Devi attraversarlo!

## OLTRE L'EGO

Arjuna dice: "Meglio sarebbe morire piuttosto che uccidere queste persone". L'ego sostiene il sacrificio di sé; come sua ultima risorsa, si fa martire.

Ricordati che l'ego può trarre soddisfazione sia dal bene che dal male. In realtà, quando l'ego non si sente appagato dalla virtù, soddisfa se stesso attraverso il peccato.

Quindi, possiamo dire che una persona è virtuosa oppure possiamo definirla malvagia, ma non c'è differenza essenziale, nessuna differenza fondamentale. Bene e male sono due aspetti dell'ego. C'è una sola differenza: l'uomo malvagio ferisce gli altri per soddisfare il suo ego, mentre l'uomo

virtuoso soddisfa il suo ego ferendo se stesso. Ma non c'è nessuna differenza, per quanto riguarda l'atto di ferire.

L'ego è la principale e più profonda malattia dell'uomo. E quando c'è ego, c'è pietà che però è fasulla. Quando c'è ego, la non violenza non è vera non violenza. Quando c'è ego, il silenzio non è vero silenzio. Quando c'è ego, tutti i discorsi sulla prosperità, il benessere e la filantropia sono falsi. Quando c'è ego, tutto diventa una copertura, nulla più che un abbellimento per l'ego.

Io parlo di dissolvere l'ego. Gli psicologi sono favorevoli a rinforzare l'ego... secondo Freud o Erickson non c'è niente di più elevato dell'ego, quindi l'ego dovrebbe essere sviluppato. Secondo Mahavira, Buddha e Krishna, l'ego non è la meta finale, ma solo un gradino della scala. La realtà suprema è la meta ultima. L'ego non è nient'altro che un gradino della scala. Essere senza ego non significa essere inattivi; essere in uno stato di assenza di pensiero non significa che tu diventi inattivo. Essere senza ego significa soltanto che non c'è più chi agisce. Quando affidi le tue azioni al divino, inizi a fluire con il fiume e quando il fiume fluisce, non c'è nessun ego. Quando il vento soffia, non c'è nessun ego; quando il fiore sboccia, non c'è nessun ego. È tutto qui. La vita continua anche per quelli che trascendono l'ego, ma le loro azioni non sono più governate dall'*io*, da chi agisce.

Il pensiero conduce a uno stato d'ansia e preoccupazione. Quando la mente diventa libera dal pensiero, trascende tutte le preoccupazioni. Essere in uno stato di assenza di pensiero è come essere un bambù vuoto. Esce da te una canzone, ma non è la tua canzone, è la canzone del divino!

I versi della Gita possono aiutarti a raggiungere il punto da dove puoi fare il salto.

TESTI TRATTI DA:

Osho, *Gita Darshan*, Vol. 1, Laris Editore

# Di Capodanni così...



...CE NE VORREBBERO DI PIÙ!



OshoFesta è un'occasione stupenda per festeggiare il Capodanno insieme a tante belle persone e al contempo avere l'opportunità di raggiungere spazi di meditazione e silenzio interiore. Dunque un Capodanno diverso, dove la festa non è vuota frenesia ma gioia e condivisione, profondità e partecipazione. Nel programma troverai le tecniche di meditazione di Osho, momenti di gioco e divertimento, tanta danza – naturalmente – ed eventi ideati per aiutarti a lasciare andare i pesi del vecchio anno ed entrare nel nuovo con più chiarezza e creatività: i momenti di fine e inizio anno hanno infatti un'energia magica e speciale per liberarsi dei vecchi karma e delle vecchie abitudini, scoprire nuovi orizzonti e nuove dimensioni e attingere a risorse fresche per poter vivere il nuovo anno al massimo delle potenzialità. E il 31 sera un ricco cenone come da tradizione marchigiano-romagnola, musiche dal vivo di Veet Marco fino a mezzanotte e poi

## OSHO

*Non c'è bisogno di scegliere. Perché non vivere tutto ciò che la vita ti mette a disposizione? Non essere uno spiritualista e non essere un materialista: sii entrambi. Non essere uno Zorba e non essere un Buddha... solo se sviluppi radici nel terreno puoi dispiegare le tue ali nel cielo. Più profonde sono le radici, più l'albero può andare in alto, fino quasi a raggiungere le stelle. Ci vuole un equilibrio, altrimenti l'albero cadrà. Questo è uno dei miei concetti più essenziali: se non sei radicato profondamente nel mondo materiale non puoi elevarti nella spiritualità.*



disco... per ballare fin che vuoi! Ma anche naturalmente uno spazio riservato per chi preferisce entrare nel nuovo anno meditando in silenzio e godendosi tranquillamente la propria interiorità.

OshoFesta, 30 dicembre – 1 Gennaio con Anando, Shunyo e Veet Marco. Quest'anno in una nuova splendida location: a Gabicce Mare, nel villaggio Michelacci, con alloggio all'hotel 4 stelle Glamour e festa nel Grand Hotel di fronte alla spiaggia!

“

*È all'Oshofesta di Capodanno che mi sono aperta per la prima volta alla gioia traboccante della meditazione, all'esuberanza che tutti trasmettevano: la gioia incontenibile di Anando, la beatitudine di Shunyo e l'armonia frizzante di ciascuno. Qualcosa mi ha toccato profondamente...* (dalla condivisione di una partecipante a un'edizione precedente)

”

## Quale abbonamento?

- ① **ABBONAMENTO ANNUALE ITALIA E SVIZZERA**  
10 riviste + 3 libri novità di Osho + 2 DVD novità  
**Sconto 50%** sul prezzo di copertina - € 46,50
- ② **ABBONAMENTO A 2 ANNI A PREZZO BLOCCATO**  
Extra sconto - e poi per un po' non devi più pensare al rinnovo - € 89,00
- ③ **ABBONAMENTO A 3 ANNI A PREZZO BLOCCATO**  
Ulteriore sconto - e davvero per un bel po' non devi più rinnovare - € 120,00
- ④ **Socio OSHOBA 15%** di sconto su tutti i libri, video e musiche proposte sull'Osho Times e su [www.oshoba.it](http://www.oshoba.it). Validità un anno a partire dalla data di associazione - € 15,50
- ⑤ **ABBONAMENTO ANNUALE ALL'ESTERO**  
resto dell'Europa € 79 - resto del mondo € 99

### VUOI DISTRIBUIRE L'OSHO TIMES?

contattaci per conoscere sconti e condizioni

### VUOI MANDARE UNA COPIA OMAGGIO DELL'OSHO TIMES A UN AMICO?

scrivici su [oshoba@oshoba.it](mailto:oshoba@oshoba.it)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTA:

**OSHOBA Tel&Fax 0331 810042 [oshoba@oshoba.it](mailto:oshoba@oshoba.it)**

## OSHOTIMES il mensile dedicato all'arte della meditazione

COGNOME..... NOME.....  
INDIRIZZO .....

CAP..... CITTÀ..... PROV./STATO.....

TEL (OBBLIGATORIO)..... NOTE.....

ABBONAMENTO DI EURO..... E-MAIL.....

PUOI PAGARE CON CARTA DI CREDITO



CONTATTACI TELEFONICAMENTE ALLO 0331 810042

### Mandate una Copia Omaggio dell'OshoTimes italiano a:

COGNOME..... NOME.....  
INDIRIZZO .....

CAP..... CITTÀ..... PROV.....

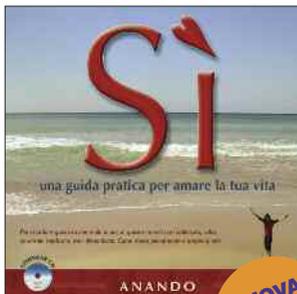
Tutti i dati saranno trattati in base alla legge 675/96 sulla privacy e utilizzati esclusivamente per comunicazioni dell'Associazione Oshoba, e non saranno comunicati o diffusi a terzi.

**Ho inoltre aggiunto la quota associativa (vedi tariffe a lato) e divento socio Oshoba. Data e luogo di nascita:**

**Data:**..... **Firma:**.....

**COME PAGARE:** con carta di credito - con Pay Pal a [oshoba@oshoba.it](mailto:oshoba@oshoba.it) - bonifico su conto postale IBAN IT11U0760110800000017561218 - tramite vaglia o versamento sul conto postale N. 17561218, intestati a: **Assoc.OSHOBA, VIA MORAZZONE 5, 21049 TRADATE - VA**

Se stai facendo un ordine di libri, musica ecc. puoi includere l'abbonamento nell'ordine scegliendo la forma di pagamento (vedi buono d'ordine sul retro)



ANANDO  
**SI - UNA GUIDA PRATICA PER AMARE LA VITA**

pp 160 + CD di meditazione guidata  
€ 15,00 (cod. L56)

Nuova edizione (già pubblicato con il titolo "La Forza del Sì"). Tecniche pratiche da sperimentare per trasformare realmente la propria vita. Molto apprezzato da chi lo ha letto e "messo in pratica", questo piccolo ed efficace manuale, ricco di spunti umoristici, unisce psicologia moderna e antiche tecniche spirituali dell'Oriente per riscoprire il valore della vita, amare se stessi e rispettare gli altri.

Con il libro, in omaggio un CD-ROM con una meditazione guidata da Anando dal titolo "Osser-

vare la Mente". È già stata pubblicata con il titolo "Il Cielo Interiore". Contiene anche la versione italiana con la voce di Chetana ed è leggibile su computer WIN-MAC e in seguito anche scaricabile su iPod.



DEUTER  
**DREAM TIME**

CD cod. M 2225 € 17,50

8 brani che Deuter ha realizzato per offrire a chi ascolta una varietà di melodie che hanno l'essenza della luce, della vita e della gioia. Un modo piacevole e gentile per rilassarsi e rimanere nel momento presente. Un altro capolavoro di un raro maestro nell'arte delle sette note. Flauto, tastiere, banjo, percussioni, arpa

ed altri strumenti per un'ora di relax e momenti gioiosi.

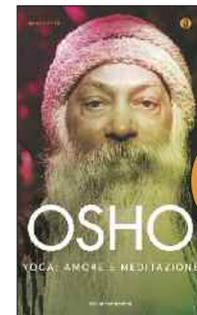


OSHO  
**IL SENTIERO SI CREA CAMMINANDO**

LO ZEN COME METAFORA DELLA VITA  
pp 192 € 8,50 (cod. L2218)

Osho ancora una volta ci mostra come iniziare subito un percorso che ci porti a una profonda sintonia con noi stessi, senza voler dare nuove ricette per risolvere i problemi esistenziali, senza rifiutare nulla di ciò che l'esistenza ci offre: "Lo Zen è un'esperienza, è un invito a lasciarsi andare all'esistenza...Lo Zen asserisce che una persona deve uscire dalla trappola del passato e del futuro,

perché la soglia si apre soltanto sul presente, la porta si apre unicamente nel momento presente; adesso o mai più!"



OSHO  
**YOGA: AMORE E MEDITAZIONE**

pp 280 € 10,00 (cod. L2221)

In questo sesto volume si completa il commento di Osho alla *Sadhana pada*, il sentiero, la seconda parte dello Yoga Sutra di Patanjali. Con la guida di Osho si arriva a comprendere un sistema di vita e di conoscenza che accompagna l'umanità da ben 2000 anni, con Osho l'approccio alle profondità dello Yoga diventa agevole, ritrovando intatto tutto il suo immenso valore. Sono ▶





# OSHO Miasto

ISTITUTO PER LA MEDITAZIONE E LA CRESCITA SPIRITUALE  
Associazione di Promozione Sociale



## Estratto programma 2013

**Miasto**, situata sulle dolci colline tra Siena e il mare, è una **comune** dove una trentina di persone condividono la passione per la ricerca e la voglia di sperimentare la vita e il lavoro in comune come strumenti per la propria crescita personale e spirituale.

**Miasto** è anche un Istituto per la **Meditazione e la Crescita Spirituale** aperto da marzo a dicembre, con un vasto programma di gruppi, training, eventi e ritiri di meditazione.

Ogni giorno vengono offerte 3 meditazioni: dinamica, kundalini e meditazione serale.

Dal desiderio di condividere con quanti più amici possibile l'importante messaggio di Osho di integrare quotidianità e meditazione è nato il progetto **Vivere la Comune**, che rende possibile partecipare per periodi brevi alla vita di **Miasto**, con lo scopo di fornire degli strumenti concreti per vivere il lavoro e la meditazione come parte di un unico processo di consapevolezza.

Pod. S. Giorgio, 16 - 53031 Casole d'Elsa (Si)

tel. 0577 960124 - oshomiasto@oshomiasto

- 14 - 17 novembre** Sulle ali delle Possibilità  
CON SIDDHO E ANURAG
- 15 - 17 novembre** Love, Devotion and Surrender  
CON PREMARTHA E SVARUP
- 15 - 17 novembre** Campo di Meditazione  
CON LO STAFF DI MIASTO
- 20 - 26 novembre** Primal Training 1  
CON PREMARTHA E SVARUP
- 22 - 24 novembre** Zen Samurai  
CON PREM ANANDO
- 28 nov - 01 dic** Who is in?  
CON RANI
- 28 nov - 01 dic** La tua vera Autostima  
CON KOVIDA
- 29 nov - 01 dic** Pulsation per Coppie  
CON ANEESHA
- 04 - 08 dicembre** Coraggio di essere se stessi  
CON DEVAPATH E SHANTI
- 05 - 08 dicembre** Respiro Tantrico  
CON DEVAPATH E SHANTI
- 05 - 12 dicembre** Training di Respiro 1  
CON DEVAPATH E SHANTI

[www.oshomiasto.it](http://www.oshomiasto.it)

UNA NUOVA ESPERIENZA DI FESTA E DI MEDITAZIONE PER TUTTI

30 DICEMBRE 2013 - 1 GENNAIO 2014  
GABICCE MARE

È UNA PROPOSTA  
**OSHO**  
EXPERIENCE

# OSHO *fest*a

di fine anno

Non c'è un modo migliore per finire l'anno vecchio e ripartire pieni di energia e allegria!

Per ritrovare l'atmosfera dell'OshoFestival non c'è bisogno d'attendere fino ad aprile... Un grande evento all'insegna di Zorba il Buddha, sperimenta la proposta di Osho per un uomo integro, completo: unisci dentro di te il cielo e la terra, la festa e il silenzio, l'amore e la meditazione.

Con **Anando, Shunyo e Marco**



“Io sto cercando di portare nel mondo Zorba il Buddha, che creerà un'unità dentro di te, corpo e anima si troveranno uniti.” Osho



Prenotazione obbligatoria – posti limitati!  
info@oshoexperience.it tel 0331 841 952  
OSHO EXPERIENCE [www.oshoexperience.it](http://www.oshoexperience.it)

presso Hotel Glamour e Grand  
Hotel Michelacci proprio sul mare  
di Gabicce [www.michelacci.com](http://www.michelacci.com)