

OSHO times

251 L'ARTE DELLA MEDITAZIONE



fresco
di
stampa

YOGA
La ricerca
del benessere

RICORDI
Il primo viaggio
di Osho a Ludhiana

www.claptzu.it

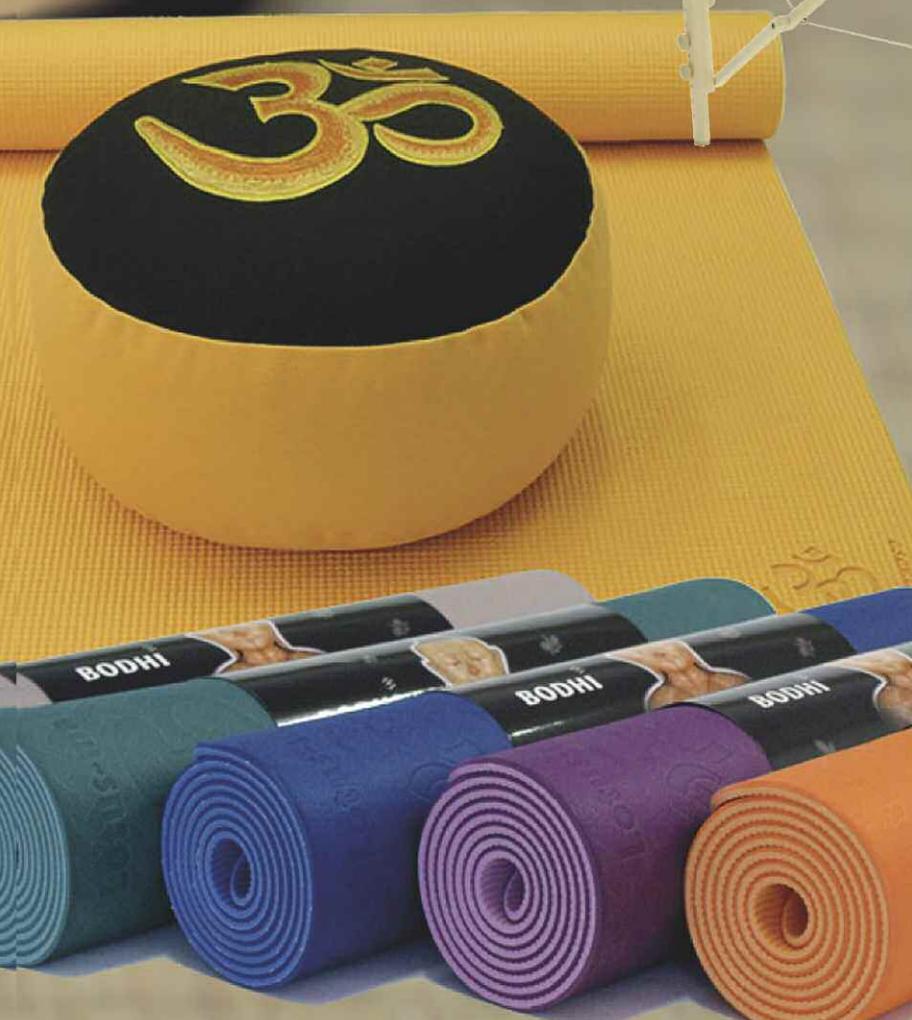
Yoga, Meditazione
& Bodywork

da oggi

OSHOBA
è anche...

Clap Tzu

ARTICOLI PER BENESSERE



LETTINI MASSAGGIO
CUSCINI MEDITAZIONE
TAPPETINI YOGA
E MOLTO ALTRO...



claptzu.it – tel: 366 698 4166 – info@claptzu.it

- 04_ **Il potere del silenzio**
La scienza sta ora dimostrando che il silenzio può essere proprio quello di cui abbiamo bisogno per rigenerare i nostri cervelli e corpi esausti. Da un articolo di Azriel ReShel.
- 06_ **Mantra Singing**
Di Nitya e Ninad. L'arrivo di Osho nella nostra vita ci ha "insegnato" che la musica nasce dal silenzio e porta al silenzio, ed è questo il potere di guarigione e di riallineamento dell'anima di cui sperimentiamo sempre di più la portata.
- 10_ **La Via della Comune**
Un'intervista a Osho - 2ª Parte. "Sto creando uno stile di vita non schizofrenico, che non divida materialismo e spiritualismo... Una vita in cui materialismo e spiritualismo vanno insieme, non come nemici, come opposti, ma come complementari".
- 16_ **Yoga: la ricerca del benessere**
"Impara da Gautama il Buddha a essere testimone e impara da Patanjali la disciplina che può essere utile alla meditazione. In questo modo Yoga e meditazione diventano una sintesi. Lo Yoga è una disciplina, un sostegno esterno, immensamente utile". Osho.
Osho ha commentato i sutra sullo Yoga di Patanjali in una lunga serie di discorsi, raccolti in dieci volumi, otto dei quali già tradotti in italiano.
- 24_ **Segni sul cammino**
Osho risponde alle domande dei meditatori su "disciplina e meditazione" e sulla "trasmissione del suo messaggio"...
- 28_ **Celebra! Speciale Osho Dinamica**
Perché concludere la Meditazione Dinamica di Osho celebrando. Di Swaram.
A seguire un raro brano di Osho su: è possibile celebrare ogni cosa della vita perché la celebrazione è un atteggiamento...
- 34_ **Osho sui personaggi: Ronald Reagan**
Osho non si è posto soltanto come maestro spirituale, ma anche come critico della cultura e della storia, contemporanee e non. Da questo numero vi proponiamo una serie di personaggi che Osho ha commentato, cominciando da una delle sue "vittime" preferite...
- 40_ **Le News e la vetrina di Oshoba**
- 46_ **I centri di Osho in Italia**
- 47_ **La via negativa**
Non sempre le parole "affermative" sono adatte... Di Osho.
- 50_ **Il primo viaggio di Osho a Ludhiana**
Ageh Bharti ricorda l'incontro di Osho nel 1969 con l'acclamato poeta Bachchan, che fece anche una profezia sul suo destino...
- 55_ **Disegno Umano**
I transiti di Settembre.
- 58_ **L'Oroscopo di Settembre 2018**

Al fuoco!

Un messaggio su *whatsapp* del mio giovane inquilino che mi scrive: "Perdonami Marga,

mi sono addormentato con l'olio per friggere le patatine sul fornello e ha preso fuoco la cucina. Ma sono riuscito a spegnerlo... Poteva andare molto peggio".

Lì per lì la mia testa si è fermata in un luogo nebbioso e senza idee. Ma, conoscendo l'appartamento, con l'unica via d'uscita proprio oltre la cucina, il secondo, se non proprio primo, pensiero è stato: "Sì, ragazzo, poteva andare peggio, avresti potuto finire arrosto, insieme al tuo gattino!".

È stato un momento molto intenso. Anche se non mi ha coinvolto personalmente, l'incidente mi ha toccato in profondità, come se fosse successo a me, dandomi un senso dell'ineluttabile precarietà, transitorietà ed evanescenza della vita. Una banale disattenzione e puff...

Ogni sogno, progetto, speranza in fumo. E senza magari nemmeno il tempo di ricordare l'eco delle ultime parole d'amore pronunciate, o il profumo dell'ultimo silenzio assaporato. Nemmeno il tempo di dire addio. O di comprare i sandaletti lilla alla mia nipotina!

Insomma in un istante sono scesa all'inferno con l'ascensore espresso della mente e senza un ovvio biglietto di ritorno.

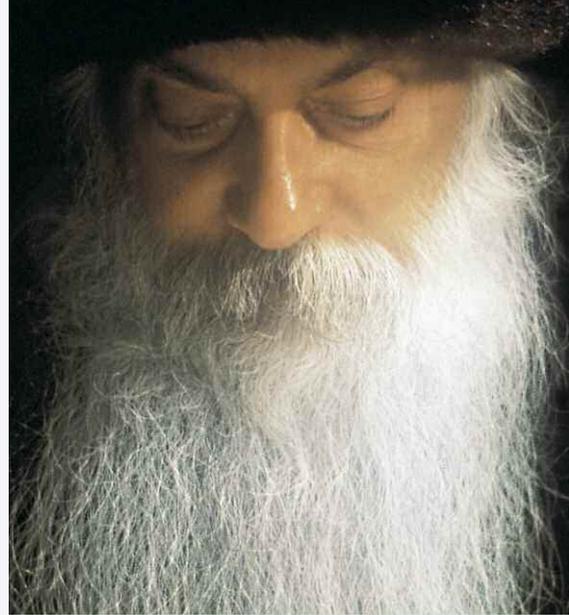
Mi è venuto in soccorso il Buddha. O, per la precisione, il ricordo del commento di Osho a un aneddoto sulla sua vita: "La mia casa è in fiamme!". Ve la riporto a lato, nel caso non la conoscesti. È una bella storia...

E di belle storie è pieno questo numero della rivista, con spunti molto interessanti e diversi tra loro: lo Yoga, i Mantra... Una nuova rubrica: personaggi storici commentati da Osho, cominciando da Ronald Reagan. E una bellissima storia dei primi anni della vita di Osho come maestro spirituale. E tanto altro...

Buona lettura,

Marga

la fragranza, la visione momenti di luce con osho



La prima cosa che il Buddha disse dopo aver lasciato il suo palazzo fu: "La mia casa è in fiamme, non posso più vivere nell'incoscienza". Non c'era nessuno, eccetto il guidatore della sua carrozza. Il vecchio guardò il palazzo e non vide alcun fuoco, la casa non era in fiamme. Pensò: "Il principe è impazzito". Era un vecchio servo, della stessa età del padre di Buddha e lo aveva visto nascere. Il Buddha nutriva grande rispetto per lui. Disse: "Che assurdità stai dicendo? I miei occhi sono deboli e io sono vecchio, ma non vedo fiamme. La casa è a posto, non c'è alcun fuoco!". Buddha disse: "Lo so, non lo vedi, ma la mia casa è in fiamme, perché a ogni istante, in qualsiasi istante la morte è possibile. Non posso più rimanere in questo stato di sonnolenza". OSHO

Il potere del silenzio

Il valore del silenzio è percepito da tutti prima o poi nella vita. Il silenzio è confortante, nutriente e accogliente. Ci apre all'ispirazione e nutre la mente, il corpo e l'anima. D'altro canto, la follia del mondo rumoroso sta soffocando la nostra creatività, la nostra connessione interiore e ostacolando la nostra capacità di recuperare.

La scienza sta ora dimostrando che il silenzio può essere proprio quello di cui abbiamo bisogno per rigenerare i nostri cervelli e corpi esausti.

Gli studi dimostrano che il rumore ha un potente effetto fisico sul nostro cervello, causando elevati livelli di ormoni dello stress. Il suono viaggia verso il cervello, in forma di segnali elettrici, attraverso l'orecchio. Anche quando dormiamo queste onde sonore fanno sì che il corpo reagisca e attivi l'amigdala, la parte del cervello associata alla memoria e alle emozio-

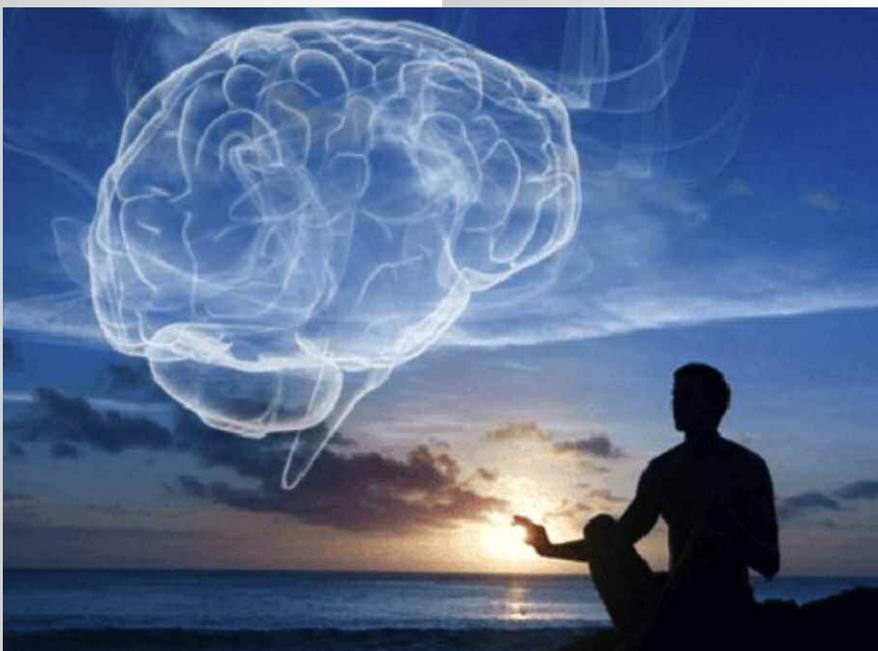
ni, che regola il rilascio degli ormoni dello stress. Quindi, vivere in un ambiente costantemente rumoroso scatena la produzione di livelli estremamente alti di questi ormoni.

È interessante notare che la parola rumore ("noise" in inglese, N.d.T.) deriva dalla parola latina *nausia*, disgusto o nausea, o dalla parola latina *noxia*, che significa ferita, danno. Non a caso il rumore è stato collegato a ipertensione, malattie cardiache, fischio all'orecchio e perdita di sonno, ma in qualche modo tutti abbiamo avuto qualche esperienza degli effetti nocivi dell'inquinamento acustico. Il rumore eccessivo può agire negativamente sui sensi fisici e oggi sempre più persone si considerano altamente sensibili e incapaci di funzionare in ambienti caotici e rumorosi. Ma ora la scienza ha la prova non solo che il rumore fa male, ma anche che il silenzio guarisce.

Nel 2011, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha esaminato e quantificato il suo impegno sanitario in Europa. Ha concluso che i 340 milioni di residenti nell'Europa occidentale stavano perdendo un milione di anni di vita in salute, ogni anno, a causa del rumore. L'OMS ha anche affermato che la causa principale di 3.000 decessi per malattie cardiache era dovuta a rumore eccessivo. Uno studio del professor Gary W. Evans della Cornell University, USA, pubblicato su *Psychological Science*, ha tracciato gli effetti del rumore dell'aeroporto sui bambini delle scuole vicino all'aeroporto di Monaco. Lo studio ha dimostrato che i bambini esposti al rumore hanno sviluppato una risposta allo stress che li induce a ignorare il rumore. Ha scoperto che i bambini ignoravano sia il rumore nocivo dell'aeroporto, sia altri rumori di tutti i giorni, come le parole.

Questo studio è tra i più significativi, probabilmente la prova più determinante che il rumore, anche a livelli che non producono alcun danno all'udito, causa stress ed è dannoso per l'uomo.

Gli scienziati non si sono impegnati attivamente a studiare gli effetti del silenzio, ma hanno scoperto i suoi benefici per caso. Il silenzio ha iniziato a comparire nella ricerca scientifica come controllo o linea di base, rispetto ai quali gli scienziati confrontano gli effetti del rumore o della musica. Il medico Luciano Bernardi ha studiato gli effetti fisiologici del rumore e della musica nel 2006, facendo una scoperta sorprendente. Quando i soggetti del suo studio sono stati esposti a tratti casuali di silenzio tra il rumore e la musica, hanno sperimentato un effetto potente. Le pause di due minuti erano molto più rilassanti per il cervello della musica rilassante o del silenzio più lungo che sussisteva prima dell'inizio dell'esperimento. E così le "irrilevanti" pause vuote di Bernardi diventarono in



realtà l'aspetto più importante dello studio. Uno dei suoi principali risultati è che il silenzio risulta "amplificato" dai contrasti.

Anche se è possibile pensare al silenzio come a una mancanza di stimoli, la scienza dice il contrario. Il cervello riconosce il silenzio e risponde in modo potente. Le ricerche successive di un biologo della Duke University, USA, Imke Kirste, hanno scoperto che due ore al giorno di silenzio stimolano lo sviluppo cellulare dell'ippocampo, la regione del cervello legata alla formazione della memoria che coinvolge i sensi.

Secondo la teoria del "recupero dell'attenzione", quando ci si trova in un ambiente con bassi livelli di input sensoriali, il cervello riesce a recuperare alcune delle sue abilità cognitive. Nel nostro mondo digitale, il cervello ha meno tempo per riposare. Elaboriamo costantemente enormi quantità di informazioni. La ricerca ha dimostrato che le costanti richieste di attenzione della vita moderna provocano molto stress alla corteccia prefrontale, la parte del cervello responsabile di prendere decisioni, risolvere problemi e altro ancora. Quando trascorriamo del tempo da soli in silenzio, i nostri cervelli sono in grado di rilassarsi e rilasciare questa costante attenzione.

I ricercatori hanno scoperto che il silenzio aiuta le nuove cellule a differenziarsi in neuroni e a integrarsi nel sistema e che, quando sperimentiamo il silenzio, il nostro cervello è in grado di lavorare per comprendere meglio il nostro ambiente, interno ed esterno. Possiamo dare un senso alle nostre vite e definire una prospettiva, elementi estremamente vitali per il nostro benessere generale. Laddove il rumore genera stress, il silenzio allevia lo stress e la tensione nel cervello e nel corpo. Il silenzio è rigenerante e nutre le nostre risorse cognitive. Il

rumore ci fa perdere la concentrazione, i poteri cognitivi e causa una diminuzione della motivazione e del funzionamento del cervello (come sostenuto dalla ricerca sugli effetti del rumore), ma gli studi dimostrano che passare del tempo in silenzio può ripristinare incredibilmente ciò che è stato perduto a causa dell'esposizione a rumore eccessivo.

I maestri spirituali lo hanno sempre saputo: il silenzio guarisce, il silenzio ci porta profondamente in noi stessi ed equilibra il corpo e la mente. Ora anche la scienza è arrivata alla stessa conclusione. I benefici di guarigione della natura e della quiete sono ben documentati, ma ora possiamo aggiungere a questa ricerca di salute e benessere: il nutrimento delle cellule del nostro cervello. La semplice ma antica esperienza del silenzio potrebbe essere il balsamo curativo di cui abbiamo bisogno per alleviare la follia dello stile di vita moderno.

Da un articolo di Di Azriel ReShel, apparso su Uplift

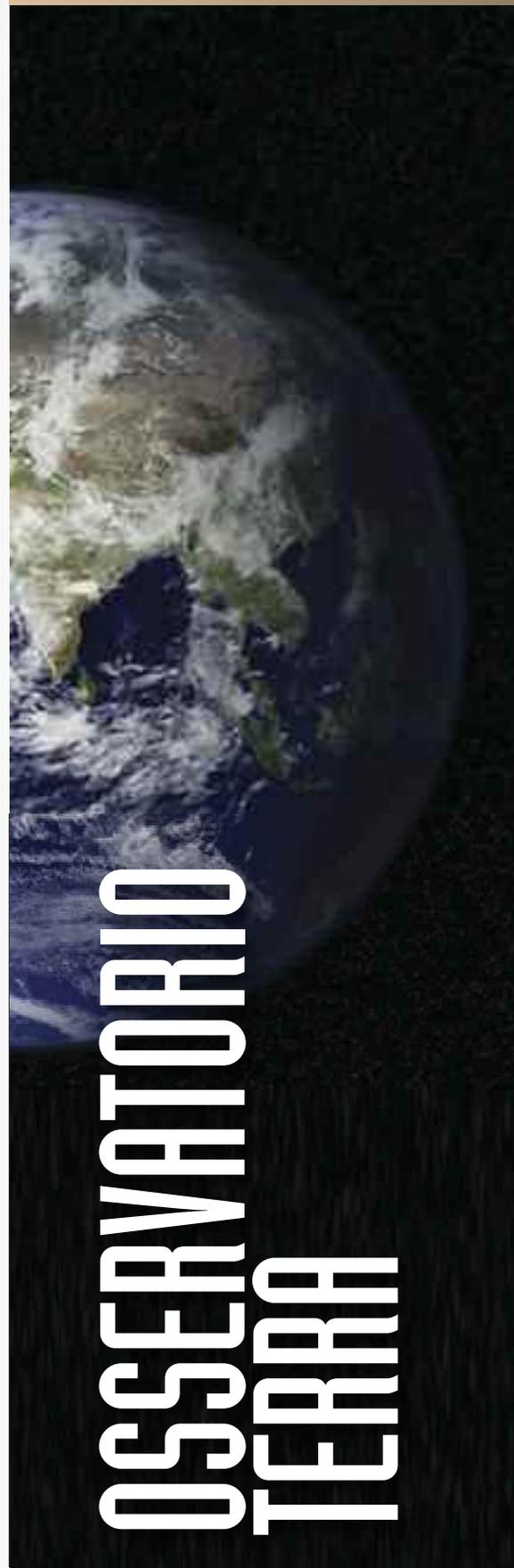
■ A cura di Marga

“

Il silenzio
è uno spazio vuoto.
Lo spazio
è la casa della
mente risvegliata.

GAUTAMA IL BUDDHA

”



OSSERVATORIO
TERRA



Mantra Singing

di Nitya e Ninad

Il miracolo del canto

Qualche tempo fa, una cara amica ci ha raccontato una storia che l'aveva molto colpita. Stava leggendo un libro sul cervello e a un certo punto era incappata in un episodio davvero curioso. Nell'Abbazia benedettina di En-Calcat, in Francia, nella prima metà del secolo scorso, un gruppo di

70 monaci si era ammalato all'improvviso. Erano tutti senza forze, affetti da spossatezza e altri sintomi che nessuno riusciva a spiegare. Era iniziato quindi un susseguirsi di visite di esperti di ogni genere: alcuni avevano suggerito di dormire di più - ma i monaci non ci riuscivano - altri di cambiare dieta e, da vegetariani che erano da otto secoli, tornare a consu-

mare carne. Ma niente funzionava, anzi, stavano peggio di prima. Fu così che fu consultato Alfred Tomatis, un otorinolaringoiatra. Una scelta apparentemente bizzarra, considerata la sua specializzazione, ma Tomatis era un asso delle diagnosi e, soprattutto, era un terapeuta interessato alla connessione fra corpo, mente e spirito.

Fra le sue grandi scoperte c'è che la voce emessa da una persona contiene solo le frequenze che l'orecchio è in grado di percepire, ribaltando il ruolo primario della laringe nella teoria dell'emissione e dell'estensione vocale. Questa nozione è la prima delle tre famose "leggi di Tomatis".

Tornando ai nostri settanta monaci, "che se ne stavano sul letto come stracci", fu incredibile la conclusione a cui arrivò: il motivo del loro malesere non era legato ad alcuna infermità fisica, ma al semplice fatto che avevano dovuto... smettere di cantare! Il Concilio Vaticano secondo, nel 1963, aveva stabilito che le 6-8 ore giornaliero che i monaci benedettini avevano tradizionalmente dedicato al canto gregoriano potevano essere ridotte o dedicate a canti più moderni e leggeri. L'abate del monastero aveva applicato la legge in modo severo e riduttivo, abolendole del tutto! La conseguenza fu un esaurimento nervoso collettivo: quello che mancava ai monaci non erano le vitamine, ma l'energia della musica e del canto. Tomatis li fece subito riprendere a cantare e in breve tornarono in ottima salute e in grado di sostenere le lunghe ore di lavoro giornaliero.

Mantra, un in-canto speciale

La conclusione a cui era giunto Tomatis, ovvero che il canto è un potente "ricaricatore", è stata anche la nostra esperienza personale. Negli anni ci siamo accorti che la mole di attività che affrontavamo quotidianamente – e che è anche aumentata! – aveva perso la sua pesantezza e aveva anzi iniziato a trasformarsi in qualcos'altro: l'assenza di fatica. Non è un caso che da anni proponiamo il canto, in particolare di mantra, e la meditazione, come fulcro dei nostri ritiri.

È una pratica oramai riconosciuta in

molto ambiti come potente metodo di guarigione, capace di dissolvere stati di depressione e senso di confusione, perché porta ad agire partendo dalla profondità del proprio essere.

I mantra aggiungono qualcosa di unico alla forza del canto, in quanto contengono suoni primari, cioè suoni-radice che toccano direttamente la coscienza attraverso vibrazioni le cui sonorità precedono il linguaggio umano. È il motivo per cui quando cantiamo, ci spostiamo in una dimensione diversa da quella mentale, concentrata su un punto situato nel mezzo del petto, indietro e un po' più centrale rispetto al cuore fisico.

In anni di pratica e di condivisione con gli altri, abbiamo scoperto un modo immediato e diretto per ristabilire una relazione intima con il nostro essere, e sappiamo per esperienza che quando questo accade le paure scompaiono, insieme alle tensioni che provocano nel corpo: sono le energie sottili dell'anima che dissolvono le paure e i pensieri che contaminano il cuore spirituale.

Ritrovarsi con regolarità a condividere questo spazio è un allenamento sorprendente: ci si abitua a tornare a sé quando emozioni e pensieri prendono il sopravvento, e a diventare osservatori. Una pratica che porta forza e insegna a spostare velocemente l'attenzione.

Un canto che viene dal silenzio

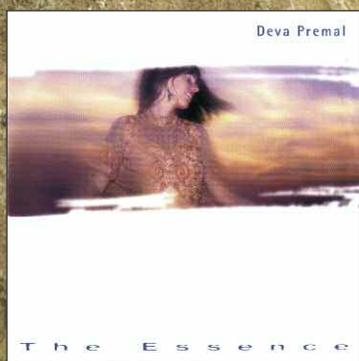
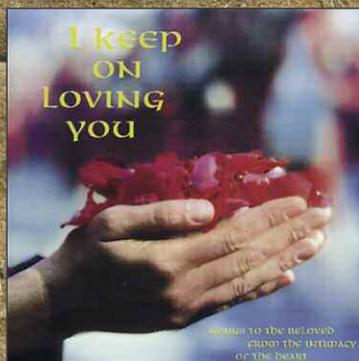
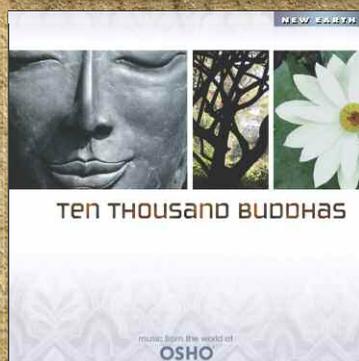
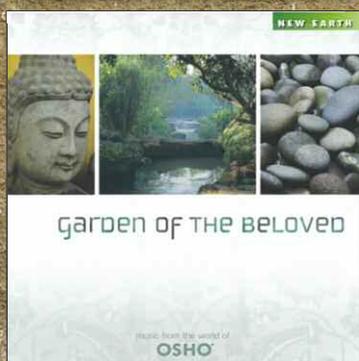
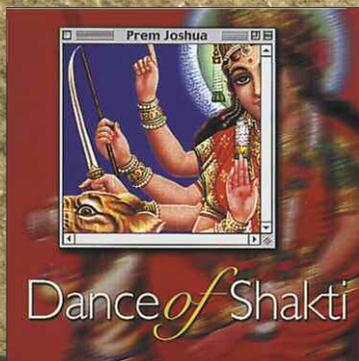
Prima di addentrarci nel mondo dei mantra, avevamo avuto entrambi un'esperienza pluriennale con la musica, il suono e il canto. E, curioso a dirsi, avevamo raggiunto lo stesso grado di frustrazione rispetto al modo di vivere la musica che abbiamo conosciuto in vari ambienti, anche "spirituali". L'arrivo di Osho, con la brezza della sua visione e della meditazione, è stata una chiave di volta che ha portato una grande trasformazione in quello che portiamo nel mondo. Ci ha "insegnato" che la musica nasce dal silenzio e porta al silenzio, ed è questo il potere di guarigione e di riallineamento dell'anima di cui sperimentiamo sempre di più la portata. Una trasformazione che non può essere comprovata da nessuno studio scientifico: si tratta di un cambio dello stato di coscienza e di un contatto diretto con lo sconosciuto.

Del resto il canto e la musica, per loro natura, aggirano la dimensione razionale e con essa le nostre "difese", accelerando il contatto con quel "nuovo" a cui ogni vero ricercatore anela.

Il fatto che nei nostri workshop si canti in gruppo potenzia questo effetto: quando sei seduto su un materassino ed entri in quello stato, in cui tutto ciò che non conta svanisce, stai aiutando anche chi ti sta seduto accanto, senza



DEVOTIONAL MUSIC & SONGS... LA MUSICA DELL'ANIMA SU OSHOBA.IT



saperlo. Perché lo spazio a cui si accede è uno spazio in cui siamo Uno, lontani da personalità, credenze, condizionamenti e blocchi.

Gli effetti concreti

Il cervello non è un'unità, ma è diviso in due emisferi separati con funzioni e caratteristiche diverse che non è sempre facile armonizzare. L'emisfero sinistro, il lato "maschile", è considerato la sede dei pensieri e quello destro, il lato "femminile", è considerato la sede delle emozioni; ogni azione è condizionata e influenzata da pensieri o da emozioni a essa riferiti. Il canto di mantra aiuta a raggiungere e mantenere un equilibrio psicosomatico tra queste due dimensioni, cioè la nostra parte maschile e quella femminile, requisito fondamentale per vivere fuori dal conflitto.

Come insegna la medicina tibetana da millenni, tutto quello che accade nel corpo ha un effetto sulla mente e viceversa: il canto "libera la mente" dal suo continuo chiacchiericcio e questo ha effetti fisici immediati, come l'armonizzazione del ritmo cardiovascolare, il rallentamento del ritmo della respirazione e del battito cardiaco, con conseguente calma e miglioramento della concentrazione. Gli organi interni del corpo, inoltre, sono "massaggiati" da una respirazione molto attiva, in particolare proprio nella zona del torace, in cui risiedono cuore e polmoni. E la respirazione agisce sul sistema nervoso, rilassandolo in profondità.

Cosa facciamo nei nostri gruppi

Sempre meno, a dire il vero. Con il passare degli anni abbiamo visto cadere alcune idee in merito e affiorare altre verità. Ciò che vediamo accadere

alle persone sedute con noi è che “sparisce” lo stress che si portano addosso, e questo le fa accedere con grande velocità a uno spazio nuovo, in cui la stanchezza se ne va e il senso di separazione cade. Risultato: iniziano semplicemente... a stare bene!

Da questo spazio c'è la possibilità di immergersi consapevolmente nella fonte della vita, spostandosi dalla mente al cuore: questo è il centro del nostro lavoro, che amiamo definire Bhakti Yoga, un termine che deriva dalla tradizione induista, cioè una via che include il centro del cuore come luogo di conoscenza della nostra vera natura. Noi per primi, negli anni, siamo stati trasformati da questa pratica!

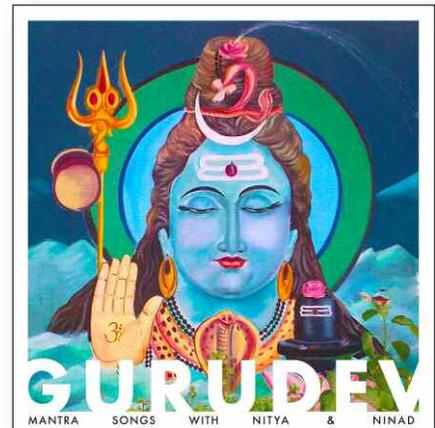
Nel gruppo sperimentiamo la gioia e il potere del canto di mantra, usiamo il corpo fisico attraverso la danza, il pranayama e le Meditazioni Attive di

Osho ed esploriamo i fondamenti del Bhakti Yoga e del Mantra Yoga. Un sentiero di apertura in cui i partecipanti toccano una profonda connessione con la loro vera natura, con effetti sorprendenti soprattutto su chi ha un atteggiamento innocente.

Una novità, a Miasto

Il prossimo autunno, dall'1 al 3 novembre, terremo un gruppo a Miasto, un fatto che ci riempie particolarmente di gioia.

Sarà un viaggio verso l'essenza del Bhakti Yoga, percorrendo il sentiero dell'apertura all'amore. Useremo la voce e la musica come strumenti per accedere a spazi interiori sconosciuti, là dove ci sono la fonte della pace, della gioia, dell'essere e della creatività.



Nitya e Ninad insegnano la meditazione attraverso il canto di mantra e il Bhakti Yoga, facilitando l'accesso a uno spazio di profondità e silenzio in modo immediato e diretto.

Gurudev è il loro ultimo CD. Lo trovi su oshoba.it

Per maggiori informazioni www.mantrasinging.com

OSHO
Miasto

PROSSIMI GRUPPI

- 15 - 16 settembre Watsu® Basic | KELI
- 15 - 16 settembre Sky Dance | SAMBHAVA
- 21 - 30 settembre Ritiro di Osho Neo Vipassana (si può partecipare a 3, 7 o 10 giorni | SHUNYO
- 28 - 30 settembre Meditazione passo dopo passo | ALVINA
- 28 - 30 settembre Respiro Primal | DWARI
- 03 - 10 ottobre Path of Love | SAMBHAVO E PRAFUL

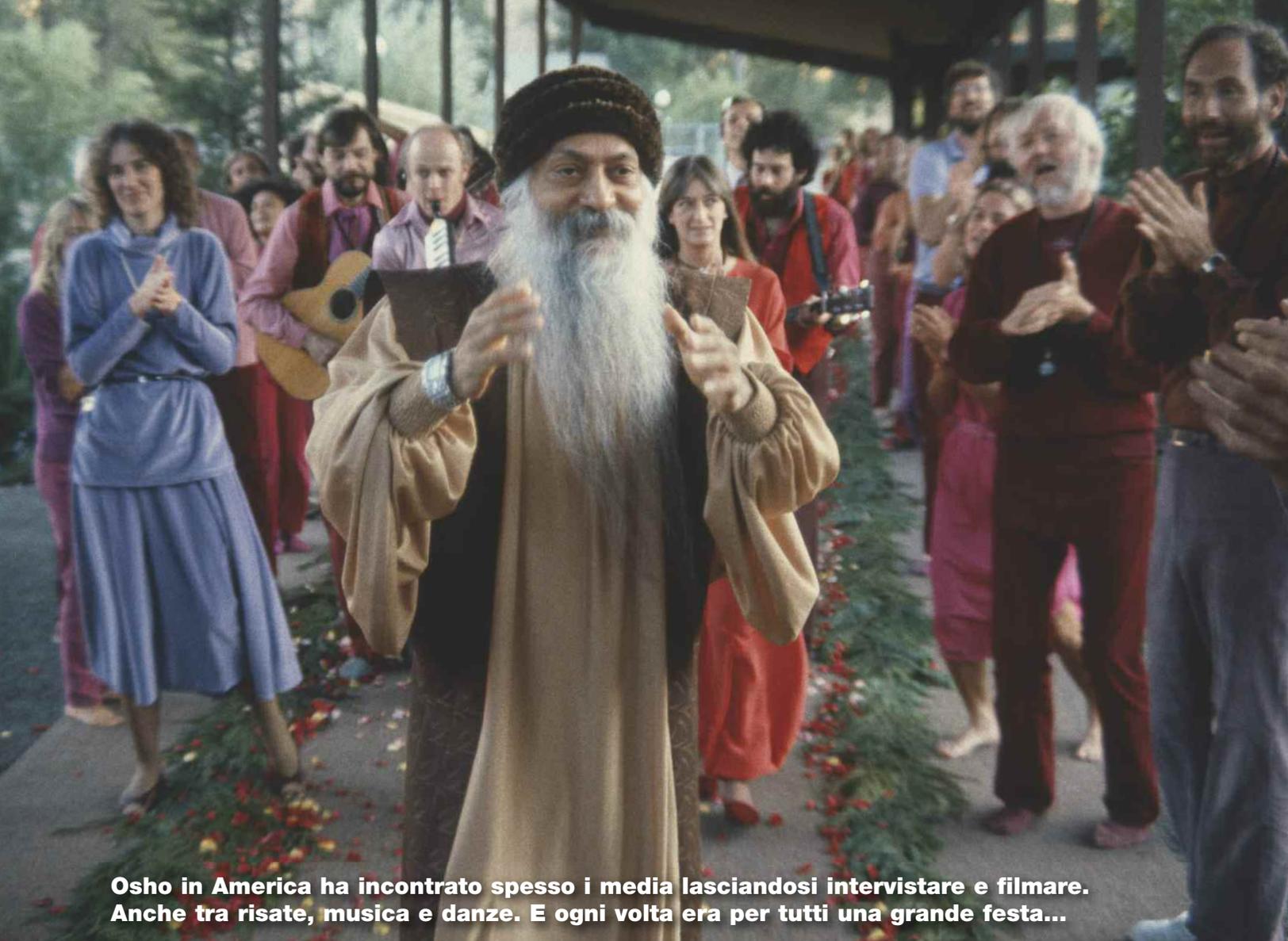
Miasto è un Istituto per la Meditazione e la Crescita Spirituale, ispirato alla visione di Osho, immerso nella quiete e nella bellezza della natura toscana.

Miasto è anche una **comune** di persone che condividono la passione per la ricerca e la voglia di sperimentare la quotidianità come strumento di crescita spirituale.

Attraverso il programma **Vivere la Comune** è possibile partecipare anche per brevi periodi alla vita di Miasto.

SCRIVI O TELEFONA PER RICEVERE IL
PROGRAMMA COMPLETO DELLE NOSTRE
ATTIVITÀ PER IL 2018

OPPURE VISITA IL NOSTRO SITO:
www.oshomiasto.it



Osho in America ha incontrato spesso i media lasciandosi intervistare e filmare. Anche tra risate, musica e danze. E ogni volta era per tutti una grande festa...

La Via della Comune

UN'INTERVISTA A OSHO – SECONDA PARTE



**Intervista di
Denise Kovacevic
Katu Tv, Channel 2
Portland, Oregon
25 Luglio 1985**

Denise K: *Quanti anni avevi quando finalmente ti hanno capito?*

Osho: Quando ritornai dall'università, dovettero capire, perché per prima cosa tentarono di farmi sposare...

La solita idea che gira per il mondo è che, se una persona si sposa, le sue ali sono tarpate, si ritrova in catene. E così dimentica tutte le idee rivoluzionarie, la ribellione, i sogni giovanili di un mondo migliore, di un'umanità migliore. Basta obbligarlo a delle responsabilità. Una

moglie che lo tormenta, dei figli che non lo lasciano dormire la notte e un lavoro a cui non arriva mai in orario a causa della moglie e dei figli. E così dimentica tutto della rivoluzione, dell'uomo nuovo.

Il loro approccio fu proprio questo. Pensavano che la prima cosa da fare, al mio ritorno dall'università, fosse organizzare il mio matrimonio.

Denise K: *Quanti anni avevi quando hai cominciato a ribellarti?*

Osho: Dovevo avere quattro anni...

Denise K: *Quattro?*

Osho: Quattro.

Denise K: *Piuttosto giovane.*

Osho: Sì, giovane, certo, ma ero abbastanza forte. Sarei stato disposto a mendicare per le strade, piuttosto che lasciarmi comandare o essere obbligato a fare qualcosa.

Denise K: *A quattro anni?*

Osho: A quattro anni.

Denise K: *C'era qualcuno che ammiravi quando eri piccolo?*

Osho: Sì, ammiravo alcune persone, ma molto poche. Ammiravo uno dei miei professori, semplicemente perché aveva per me lo stesso rispetto che io avevo per lui. Quando entravo nel suo ufficio, si alzava per accogliermi. Io dicevo: "Non è giusto, non si fa così". Lui rispondeva: "Non lo faccio con chiunque, ma quando ti vedo, in qualche modo non riesco a rimanere seduto. Sono imbarazzato".

Amavo quell'uomo. Era un giocatore d'azzardo e un ubriacone, eppure era un grande filosofo. Per molti anni aveva insegnato in America, poi in vecchiaia era tornato a casa ed era entrato all'università. Era appena tor-

nato dall'Havana. Ci "innamorammo", semplicemente perché lui era stato un ribelle per tutta la vita. Sua moglie, i suoi figli e le sue figlie erano a Delhi. Non viveva mai con loro, solo durante le vacanze. Aveva detto loro chiaro e tondo: "Troppo tempo con voi mi fa diventare pazzo, quindi verrò solo per le vacanze".

E poi scoprii le mie idee, perché durante le lezioni discutevo sempre. Non ero solo un ascoltatore silenzioso che si preparava agli esami. Gli esami non hanno mai significato niente per me. Il mio scopo era imparare. Gli dicevo che gli esami non avevano importanza, che ciò che contava per me era imparare, quindi non potevo fare a meno di discutere se mi accorgevo di qualcosa di sbagliato, se qualcosa che lui diceva era illogico. E su molte cose scoprii di avere torto. Ma era un uomo incredibilmente coraggioso: ammetteva di aver torto e mi dava ragione.

A poco a poco diventammo sempre più vicini e intimi, così intimi che un giorno trasferii tutti i miei bagagli dagli alloggi degli studenti a casa sua. Mi disse: "Non vivere fuori, vivi con me". Io dissi: "Sarà piuttosto difficile per te. Per me va benissimo – era un posto molto tranquillo, una bella casetta con giardino – ma per te sarà difficile".

E nel giro di tre giorni comprese ciò che intendevo. Dopo tre giorni mi disse: "Avevi ragione, perché mi vien voglia di bere, ma non riesco a bere davanti a te, mi sento a disagio. Ho voglia di fumare, ma davanti a te non riesco a fumare, quindi, anche se sono vecchio devo nascondermi in bagno a bere e a fumare. Sono tornato all'infanzia. Quando vai a dormire, mi metto a bere. Devo tenere nascoste le bottiglie".

Gli dissi: "So tutto, perché vedo le sigarette nel bagno e qui ci siamo solo noi due, quindi è semplice dedurre chi è il fumatore. Io di certo non fumo. E so quando ti ubriachi, perché alla mattina vedo i postumi della sbornia.

E so dove nascondi le bottiglie, l'ho scoperto, visto che esci per andare all'università ogni giorno".

Era il direttore della facoltà di filosofia. Io invece ci andavo raramente. Ero uno studente, ma andavo molto raramente all'università, e solo dai pochi professori che amavo. Se tenevano lezione loro andavo, altrimenti me ne stavo a casa. Quindi avevo esplorato tutta la casa e scoperto dove nascondeva le bottiglie. Gli dissi: "Non fare così. Ora mi metti in imbarazzo. A causa mia devi fumare di nascosto, devi bere come un ladro. Se non riesci a fumare davanti a me e non riesci a bere davanti a me, io me ne vado".

E – ti sorprenderà – mi disse: "No, non andartene. Smetterò di fumare, smetterò di bere". E buttò via tutte le sigarette, le migliori che si era portato dall'Havana. E versò nel lavandino tutto il vino che si era portato, dicendo: "Nessuno era mai riuscito a convincermi. I miei medici erano contrari al fatto che fumassi, perché ho il cuore debole e i polmoni deboli. E non volevano che bevessi, perché ho il diabete. Ma a me non è mai importato e dicevo a queste persone: 'Magari vivrò due anni di meno, non m'importa'. Tu non mi hai mai chiesto di non fumare. Anzi, mi hai detto: 'Fuma di fronte a me. Se ti senti troppo in imbarazzo comincerò a fumare con te. Se ti senti troppo in colpa a bere, berrò con te'".

Amavo quell'uomo. Ho trovato pochissime persone da ammirare, ma nessuno mi ha mai colpito veramente. Non ho mai seguito nessuno. Ho incontrato uomini straordinari, ma più straordinario era l'uomo, più stavo attento a non farmi influenzare, perché voglio rimanere me stesso. Buono, cattivo, popolare, impopolare, ma voglio rimanere semplicemente me stesso. E ho conservato intatta la mia individualità, senza neppure una macchia. Non mi piace avere un'auto ammaccata!



Sono nato come tutti – in una famiglia – ma con una mente ribelle. E da quando mi ricordo, da quando avevo quattro anni, ho iniziato ad affermare me stesso, a poco a poco, finché non è diventata un'affermazione assoluta quando mi hanno intimato di sposarmi.

Ho chiesto a mio padre: “Sei soddisfatto del tuo matrimonio? Ti vedo torturato dalla mamma tutti i giorni. Non puoi neppure mangiare in pace. Ti ho visto mangiare a occhi bassi, con la mamma che continua a tormentarti, perché quello è l'unico momento in cui sei a casa, altrimenti sei sempre in negozio. Vuoi che anch'io subisca le torture di una donna? Pensaci”.

Chiesi a mia madre: “Sei felice di esserti sposata? Sei felice di aver avuto undici figli? Hai sprecato la tua vita e cosa ne hai ricavato? Non un solo momento di pace. Quindi, per favore, prima di chiedermi di sposarmi, pensaci per quindici giorni e poi, se me lo confermerete entrambi, mi sposerò. Ma ricordate, vi sto dando una grande responsabilità: tutta la mia vita”. Per loro fu davvero una grande sfida.

Mio padre crollò dopo tre giorni. Mi disse: “Mi rimangio le mie parole. Non ti chiederò mai più di sposarti. Ho sofferto molto e so che tutti soffrono”.

Mia madre ci mise quindici giorni – è naturale, le donne sono più forti,

possono resistere più a lungo degli uomini – ma dopo quindici giorni mi disse: “Dimenticati del matrimonio. La nostra vita è una prova sufficiente e non vogliamo che anche tu cada nella stessa trappola. Sii te stesso”.

Denise K: *Be', ora sappiamo che non sei sposato e che puoi mangiare in pace. Cosa fai tutto il giorno? Mediti molto? Ti dedichi a qualche genere di attività fisica? Cosa fai in una giornata tipo?*

Osho: Faccio molte cose. Primo, ho sempre amato il bagno... la vasca, la doccia. Quindi, per un'ora e mezza al mattino e per un'ora e mezza alla sera, per tre ore al giorno, mi dedico al bagno, quello è il mio tempo.

Denise K: *Cosa fai in bagno per tre ore al giorno? O non va bene parlarne in pubblico?*

Osho: Mi piace rimanere seduto sotto la doccia, o stendermi nella vasca. Passo dall'acqua calda, molto calda, all'acqua fredda, molto fredda. Giova moltissimo al mio corpo. Un'ora e mezza non è poi così tanto. Passa veloce, perché me la godo veramente. Quindi tre ore le passo in bagno.

Due ore, o due ore e mezza, alla mattina, parlo ai miei discepoli. La sera, per due ore, così come sto parlando con te, parlo con qualche altra Denise

K, con qualche giornalista. Quindi per quattro o cinque ore parlo.

Poi mi gusto i miei pasti. Mentre mangio non mi va neppure di parlare, perché qualunque cosa faccia, la voglio fare totalmente.

Quando mangio, voglio mangiare e basta, assaporare al massimo ogni boccone. Questo dura un'ora o un'ora e mezza, dato che faccio due pasti, pranzo e cena, e poi, prima di andare a dormire, da tutta la vita, mangio dei dolcetti speciali che fanno solo in Bengala, in India. In tutto, il tempo dedicato a mangiare è un'ora e mezza. Durante il giorno dormo due ore. Da che lo ricordo ho sempre fatto un sonnellino. Dormire mi piace, perché per me dormire è come una meditazione, altrettanto pura, semplice e rilassante. E alla sera vado a letto verso le dieci o le undici, dipende dall'intervista. E la mattina mi sveglio alle sei. Mi piace dormire in un letto enorme, mi piacciono le cose grandi!

Denise K: *E cosa fai per divertirti? Quali sono le tue attività ricreative?*

Osho: Faccio un giro in macchina di un'ora su una delle novanta Rolls Royce.

Denise K: *Ti ci vorrà un'ora per scegliere una, immagina...*

Osho: Un'ora dopo il sonnellino pomeridiano – mi sveglio alle due –



faccio un giro in macchina. La mia gente ha costruito una strada speciale per me. Forse sono l'unico uomo al mondo che ha una strada riservata, priva di traffico. È usata solo un'ora al giorno. Amo guidare, l'ho sempre amato.

E nel tempo che mi rimane, sto seduto in poltrona. Uso un solo tipo di poltrona, come questa, e ne ho tante, così, ovunque mi trovi, mi siedo nello stesso genere di poltrona. L'ho progettata io stesso e non ho mai trovato una poltrona più comoda di questa. Quindi mi rilasso semplicemente, con gli occhi chiusi. Puoi chiamarla meditazione, perché per me la meditazione è la mia stessa natura. Non è che faccio qualcosa, mi limito a sedermi a occhi chiusi, senza neppure un pensiero che mi galleggia nella mente. In puro e totale silenzio.

La mia vita in un certo senso è molto semplice, priva di complessità e segue anche una rigida routine in un certo senso. Ogni giorno mi sveglio alla stessa ora e ogni giorno parlo ai miei discepoli alla stessa ora, e vado avanti così per l'intera giornata.

Denise K: *Non ti senti mai stanco o stufo della routine?*

Osho: Mai. Sono trentadue anni che non so cosa sia la noia. E non ho alcuna speranza di provare noia in futuro, perché non faccio mai confronti. Lo stesso bagno, le stesse bollicine, la

stessa essenza di pino... Ma sono gli stessi solo se li confronti con ieri. Non faccio mai alcun confronto con ieri. Posso mangiare lo stesso cibo per anni. I sannyasin che cucinano per me – loro sì che si annoiano a cucinare sempre le stesse cose – vorrebbero cambiare. Ma se mi piace qualcosa, mi piace e mi piace ogni giorno. La stessa cosa ripetuta per anni non suscita noia in me, perché non faccio confronti. È sempre nuova e io sono sempre contento.

Può chiederlo a Vivek, che è qui. È lei che mi serve da mangiare, che si occupa dei miei vestiti, del mio letto, della mia routine, in modo che tutto vada bene. Mi chiede sempre: "Possiamo cambiare il dolce..." e io dico: "Aspetta. Se dovessi stufarmi, te lo dirò". Ma non mi stufo mai. Se a volte modifico qualcosa nel mio menu, lo faccio per lei, perché si annoia. E lei si limita a portarmi il piatto, sono io a mangiare. Ma si annoia solo a portarmi il piatto, è umano. Quindi cambiamo menu.

Denise K: *E la tua salute come va? Mi sembri in forma.*

Osho: La mia salute è buona e sta migliorando. L'Oregon, il suo clima secco e i suoi abitanti ostili mi sono stati di grande aiuto. Sto molto bene.

Denise K: *Be', queste sono tutte le domande che avevo... A meno che tu*

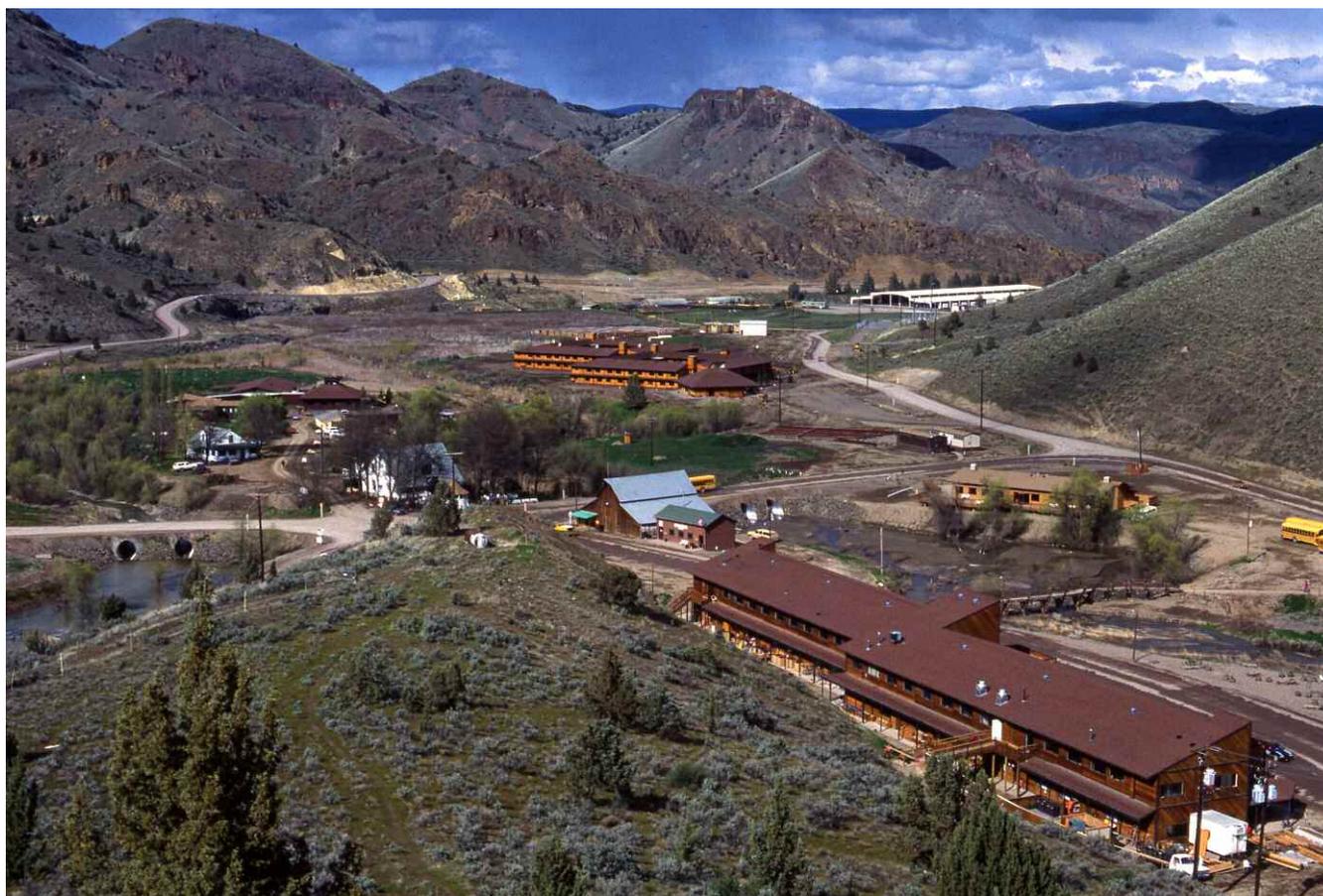
non desideri aggiungere qualcosa... Hai un messaggio, qualcosa che ti piacerebbe dire?

Osho: Vorrei dire che l'Oregon è così bello che le persone che ci vivono non dovrebbero comportarsi in questo modo orribile. È un insulto alla bellezza di questa terra. Avete una terra bellissima che avrebbe bisogno e si meriterebbe degli abitanti bellissimi. Quindi di' alla gente che vorrei che venissero a visitare questo posto, per vedere che esiste un modo diverso di vivere, senza ostilità, senza antagonismo, senza odio, senza crimini. In quattro anni, in questa Comune non c'è stato alcun crimine: nessuno stupro, nessun omicidio, nessun suicidio.

Le persone sono felici, rilassate e gioiose, chi ha voglia di morire? E chi ha voglia di sprecare il tempo a litigare, lottare, uccidere? Chi ha voglia di rubare? La beatitudine impedisce a queste persone di fare tutte quelle cose di cui è pieno il mondo.

La mia gente lavora molto, ma lo chiama devozione. È devozione. Lavorando nei campi, vangando la terra, se sei abbastanza sensibile sentirai che è devozione. E se lo percepisci come devozione, non ti stancherà. Lavorano dieci, dodici ore, quanto è necessario – è loro responsabilità – e nessuno si lamenta. Nessuno dice che è troppo.

E queste non sono persone comuni,



nella media. Ci sono laureati e dottorati, e quasi tutti hanno un'istruzione superiore. Ci sono medici, professori, ingegneri, architetti, esperti legali. Forse abbiamo lo studio legale più grande del mondo: quattrocento sannyasin sono esperti legali. Tutti si danno da fare, ma nessuno è obbligato a fare nulla.

Quindi di' agli oregoniani: io amo questa terra e non ho intenzione di andarmene.

Denise K: *Conoscendo la natura umana come la conosci, non riesci a comprendere che alcuni oregoniani possono sentirsi minacciati dalla tua presenza?*

Osho: Tutti – non solo alcuni – si sentono minacciati.

Denise K: *Se le posizioni fossero ribaltate, se l'Oregon fosse vostro e arrivasse un gruppetto di sconosciuti, non vi sentireste minacciati?*

Osho: No. Non ci sentiamo minacciati neppure essendo un piccolo gruppo. Quindi è inimmaginabile che se possedessimo l'intero Oregon e arrivasse un gruppetto ci sentiremmo minacciati. Ci farebbe piacere, lo assorbiremmo. Non lo lasceremmo per conto suo, non gli saremmo ostili. Sarebbe un nostro ospite.

Ed è bello avere persone di ogni genere, stranieri. Porta ricchezza. È brutto che ci sia sempre lo stesso genere di persone, le stesse chiese, la stessa Bibbia... La vita diventa piatta. Gradirei qualunque gruppetto di persone, la questione del sentirsi minacciati non si pone neppure. Ci si sente minaccia-

ti perché non si è felici... La mia gente è felice e la sua danza è una minaccia. Altrimenti, una Comune così piccola che paura può fare?

Ma proprio qualche giorno fa, è stato scoperto un documento segreto ed è stato trasmesso alla TV.

Il governatore e tutti gli alti funzionari – il segretario di stato, il procuratore generale, il capo della polizia e tutte le agenzie governative – si erano riuniti in segreto. Non avevano voluto alcun giornalista...

È brutto: perché, in una democrazia, dovrebbero tentare di tenere nascoste delle cose alla gente? Non hanno voluto giornalisti e il governatore ha detto: "Terrò una conferenza stampa dopo il meeting". E nell'incontro ha mentito. Tutto ciò che ha detto era una menzogna.

Ora si sono trovati alcuni documenti

segreti. Il governatore pensava che fossero andati distrutti. Probabilmente aveva ordinato che fossero bruciati, ma per qualche ragione non sono stati bruciati e qualcuno li ha scoperti. Il documento dice che in quell'incontro segreto avevano deciso di mettere l'esercito in stato d'allarme, contro di noi, e che i militari dovevano rimanere pronti. Con breve preavviso dovevano essere in grado di raggiungere Rajneeshpuram nel giro di tre ore.

Quindi non sono pochi gli oregoniani che si sentono minacciati... E la stupidità di quest'uomo, il governatore Atiyeh, mi fa sorridere. Noi non siamo una nazione, non abbiamo un esercito. Basterebbe gettare poche bombe sulla Comune per distruggerla. Basterebbe un aereo con mezza dozzina di bombe – bombe piccole e antiquate – per riuscirci. Non hanno bisogno di bombe atomiche. Non è Hiroshima – Hiroshima era molto grande – e non è Nagasaki. E non c'è bisogno di spendere così tanti soldi. Potete portare delle bombe della vecchia generazione, superate, e distruggerci.

Ma ricordate, mentre le vostre bombe cadranno su di noi, noi danzeremo e canteremo. Le celebriamo. Noi celebriamo tutto. Siamo festosi.

Denise K: *Quanti anni hai?*

Osho: Sono antico.

Denise K: *Potresti essere più specifico?*

Osho: Sono molto antico. Lo puoi vedere nei miei occhi: vedrai tutto il passato dell'umanità. Sono vecchio quanto l'esistenza stessa, perché sono sempre stato qui. Sono una parte, come lo sei tu, di questa esistenza. E sono stato in così tanti corpi che ora non riesco a identificarmi con un corpo. Quando devi cambiare molti treni, inevitabilmente sentirai che nessuno è il tuo treno. Al prossimo scambio ferroviario dovrai cambiare treno.

In questo corpo sono rimasto cinquantaquattro anni. Ma in cinquantaquattro anni ho vissuto una vita che non è possibile vivere neppure in duecento anni. Ho vissuto intensamente, totalmente. Tutto ciò che ho fatto, in ogni momento, l'ho fatto con tutto il cuore, come se il momento dopo avessi dovuto morire.

Denise K: *Cosa accadrà dopo la morte? È una domanda interessante. Ritorrerai in un altro corpo?*

Osho: No... Non più. Questa è l'ultima volta. Sono tornato molte volte, ma questa volta è l'ultima. Dopo l'illuminazione, non puoi ritornare in un corpo. È l'unico svantaggio.

Denise K: *Quando ti sei illuminato? Quanti anni avevi? È stato in questa vita?*

Osho: Sì. Avevo ventun anni.

Denise K: *E gli altri? I sannyasin: quando moriranno, quando lasceranno questa vita, torneranno come umani?*

Osho: Alcuni non torneranno. Alcuni dovranno tornare. Dipende tutto da loro. Se muoiono non illuminati, dovranno tornare. È una condizione esistenziale: l'esistenza ti rimanda indietro di continuo, finché non hai superato l'esame. L'illuminazione è l'esame. E a quel punto non hai bisogno di tornare all'università: hai imparato tutto, hai fatto tutte le esperienze. Il tuo essere si è dissolto nel tutto, è diventato uno con il tutto. È una libertà incredibile. Rimanere intrappolato in un corpo significa davvero portarsi in giro la propria prigione, dovunque vai. Ma per quanto mi riguarda, questa è l'ultima volta, quindi sto cercando di ricavarne il massimo.

Denise K: *Allora l'esperienza suprema*

sta nell'illuminarsi, così che quando lasci questa vita non dovrai più portarti dietro la prigione del corpo?

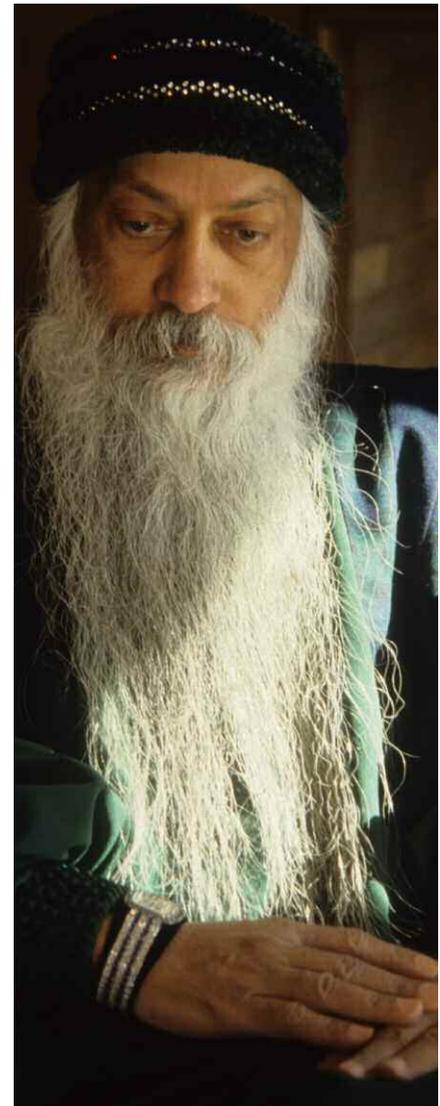
Osho: Esatto.

Denise K: *Grazie per il tempo che mi hai dedicato. È stato un piacere.*

Osho: Bene. Torna.

DA: Osho, *The Last Testament* Vol. 1 #18

LA PRIMA PARTE DELL'INTERVISTA SUL NUMERO PRECEDENTE





yoga:

la ricerca del benessere

**Vini Yoga:
partiré da dove si è**
di Abhinava

La prima volta che mi sono avvicinata allo Yoga è stato cinque anni fa su invito di un'amica.

Ho iniziato perché ero curiosa, ed era da tanto che ce l'avevo in testa, senza avere ancora mai trovato l'occasione per provarci. E inoltre mi era sempre sembrato qualcosa di troppo "calmo" per me, visto che ho sempre amato cose come fitness, jogging etc. e, nell'ambito delle tecniche di carattere meditativo, ho sempre preferito quelle di Osho: Dinamica, Kundalini, Nataraj e così via.

Da qualche anno, però, avevo cominciato ad apprezzare la Vipassana e quindi forse era arrivato anche il tempo dello Yoga!

È stato molto importante per me trovare un'insegnante con un approccio

introspettivo, che vivesse lo Yoga non solo come pratica, ma anche come percorso di trasformazione. E soprattutto sono stata fortunata a non incappare in qualche istruttore "parvenu" che si è messo a insegnare Yoga dopo 200 ore di corso! In India è pieno di corsi che ti certificano in un battibaleno!

La mia insegnante ha praticato per molti anni, si è appassionata e ha visto la trasformazione su di sé. Quindi si è iscritta a un corso quadriennale a Novara e continua a fare ritiri e corsi di approfondimento con altri insegnanti. È anche un'ex ballerina classica, quindi ha una consapevolezza del corpo molto profonda che utilizza molto nelle "lezioni" in cui ci guida, accompagnandoci nella scoperta dettagliata dei vari muscoli e ossa, portando luce a ciò che producono i movimenti che si fanno.

Pratichiamo il Vini Yoga che fa parte dell'area Hatha Yoga...

Il brano che segue, tratto da Internet, spiega in breve di cosa si tratta:

“Lo Yoga deve essere praticato in funzione del livello di chi lo pratica e Vini Yoga significa ‘pratica appropriata in funzione della situazione o delle condizioni’, significa ‘partire da dove si è’. Poiché ognuno di noi è differente e in continua evoluzione, non ci può essere un punto di partenza comune. Relativamente alla pratica dello Yoga di un individuo, non si può prescindere dal prendere in considerazione la situazione del momento e, man mano che si procede, non farsi scrupolo di mettere in discussione il tutto. Vini Yoga è un termine utilizzato da Patanjali nel III capitolo degli Yoga Sutra (III-6):

Tasya bhūmisu viniyogah: Lo yoga deve essere praticato in funzione del livello dell’allievo...”.

Cinque anni fa, dopo esattamente un mese e mezzo che praticavo assiduamente due volte alla settimana, ho avvertito un “clic” interno, e mi sono trovata più centrata, più equilibrata per quanto riguarda emozioni e pensieri, meno identificata con gli accadimenti, più stabile nell’umore.

Anche fisicamente ho cominciato a sentirmi più tonica e più forte. In treno e in tram non ho più fatto fatica a stare in piedi ferma cosa che, prima, a causa del mio ginocchio artrosico, facevo con disagio e un po’ di sofferenza.

Inoltre credo che il lavoro energetico che lo Yoga ha stimolato in me, mi ha portato più energia e più possibilità di provare piacere fisico...

Da allora lo Yoga non l’ho più molato e quando parto per un viaggio, anche di lavoro, porto sempre in spalla il mio tappetino per praticare, fosse anche solo per una mezzoretta ogni tre giorni (a volte lavoro molto e faccio fatica a trovare lo spazio e il tempo). Però quella mezzora mi rimette già in sesto, è davvero incredibile! Inoltre, non essendoci un centro di Osho nella mia città, per me il centro di Yoga dove vado a praticare due volte a settimana è la mia isola di

mindfulness e meditazione da praticare insieme ad altre persone.

Una cosa molto importante per me nello Yoga, che è anche uno dei suoi principi fondamentali, è trovare il benessere del corpo seppur nella tensione e nello sforzo della postura. Perceettivamente parlando e a livello di sperimentazione attraverso il corpo, è una grande e bella scoperta che si possano ottenere questi apparenti opposti contemporaneamente.

E questo mi ha dato modo di sviluppare anche una percezione dei miei stati mentali e ambientali che possono contemplare caratteristiche, dimensioni contrarie e non compatibili, esistenti insieme. Che è qualità propria della complessità in cui ci ritroviamo a vivere continuamente. Questo può aiutare a sviluppare una mentalità inclusiva e sistemica, portatrice di effetti valorizzanti e non da ultimo, di maggior benessere psicologico.

Lo Yoga è una tecnica così completa e scientifica che non credo ne esistano di eguali. E infatti dallo Yoga hanno copiato tutti, fitness e pilates in primis! In alcuni luoghi insegnano anche Yoga “superficiali” incentrati sulla tonificazione del corpo e non sulla danza del respiro con il movimento che nello Yoga originale è così importante: osservare in profondità da dove arriva e dove finisce il respiro, con le pause che si fanno sperimentando lo “stare sospesi”...

Lo Yoga è anche molto strutturato e in quel senso non mi completa integralmente. Io ho bisogno, anche solo corporalmente parlando, anche di destrutturazione, di caos, di libertà, di ribellione, di spontaneità ecc. E per questo ho le tecniche di Osho, che coltivo individualmente!

Nello Yoga ho dovuto applicare la stessa “disciplina da samurai” che avevo usato agli inizi della mia vita da sannyasin quando facevo continuamente cicli di 21 giorni di

Dinamica e a volte di Kundalini. La costanza è importante, praticare almeno due, meglio tre, volte alla settimana, con intensità e dedizione, soprattutto all’inizio. Poi quando scatta il clic del desiderio di praticare e di risentire quel bellissimo benessere psico-fisico-energetico ti attira e ti chiama da sé e non hai più bisogno di disciplinarti... Lo Yoga “ti accade” naturalmente!

Per raggiungere un certo benessere una volta correvo o danzavo per un’ora, adesso che non lo posso più fare (sempre per il mio ginocchio malconcio e altri scompensini a esso correlati), lo Yoga è il mio salvatore: questo sacro e profondo stretching (volendo banalizzarlo) mi riporta nel magico paradiso del qui e ora attraverso il mio corpo, i miei meridiani energetici, il mio respiro, il mio movimento...

Riallineare la spina dorsale

di Marga

Ho sempre invidiato i corpi bellissimi di ballerini e yogin. Entrambi hanno una grazia particolare, in cui sembra che i muscoli e la postura esprimano al meglio la naturale potenzialità del corpo umano.

E sulla soglia dei 50 anni, un paio di anni fa, mi sono ritrovata con l’esatto opposto: un corpo, seppur sano, appesantito da anni di lavoro al computer. Il collo, la schiena e le spalle soprattutto. L’attività fisica che svolgevo, camminare e danzare fondamentalmente, non mi aiutavano in quell’ambito specifico.

Ho sentito che la vita avrebbe potuto diventare dolorosa, da lì in poi, e ho deciso di passare all’azione con qualcosa di più mirato. La cosa più naturale, vivendo in India, era lo Yoga. Non avevo voglia però, di entrare a

Impara da Gautama il Buddha a essere testimone e impara da Patanjali la disciplina che può essere utile alla meditazione.

In questo modo Yoga e meditazione diventano una sintesi. Lo Yoga è una disciplina, un sostegno esterno, immensamente utile, ma non assolutamente necessario.

E Gautama il Buddha ha dato al mondo la cosa più essenziale e fondamentale nella meditazione: l'essere testimoni. OSHO

”



far parte di un gruppo di persone che praticano, perché non mi ha mai interessato la cultura dello Yoga in sé, e ho avuto la fortuna di incontrare sul mio cammino un istruttore di Yoga che mi ha fatto da personal trainer. Gli ho chiesto di insegnarmi qualcosa che potessi gestire da me, praticando quotidianamente, in modo da mettere a posto i miei problemi.

Ho imparato una delle serie fondamentali dello Yoga, il famoso *Surya Namascar*, il “Saluto al Sole”, così come la fanno nell’Hatha Yoga.

All’inizio è stato veramente difficile. Avevo la sensazione che il mio corpo fosse oramai irrimediabilmente danneggiato a livello di spina dorsale e che fosse diventato troppo rigido.

Invece, nel giro di pochi giorni di pratica quasi minimale della serie, in cui mi sono ritrovata in lacrime, con la nausea e la testa che girava diverse volte, in preda a un letterale sconforto, ho sentito che il mio corpo... imparava.

E non solo imparava, era felice!

Nel giro di pochissimo, lo Yoga è diventato un momento di grande gioia mattutina. Ho cominciato davvero a praticare con vigore e ripeten-

do la serie diverse volte, mettendo sempre maggiore sforzo e tensione fisica nelle varie posture. Ho persino imparato la serie così come lo fanno nell’Astanga Yoga, che è molto più lunga e articolata, quasi *advanced!*

Trovo i movimenti dello Yoga, a differenza di quelli di altre discipline, molto naturali e intrinsecamente facili, anche quando sembrano difficili, ma solo perché il nostro corpo non ha mai fatto quei movimenti prima.

Dopo pochissime settimane di pratica costante la maggior parte dei miei disturbi si sono subito alleviati e nel tempo sono quasi spariti. Ho sentito la mia spina dorsale riverticalizzarsi, le mie spalle distendersi, il collo rilassarsi...

E questo, naturalmente, ha ristabilito gran parte del mio benessere generale e della mia capacità di godermi tutte le altre esperienze della vita, compreso camminare e danzare come se fossi dieci centimetri più alta e come se partecipassi di quella grazia che sempre ho invidiato!

Sono oramai tre anni che pratico quasi quotidianamente. Continuo anche a passare molte ore al computer, quindi mi accorgo subito della differenza quando per qualche ragione non riesco o non ho voglia di fare la mia sequenza mattutina e la salto per qualche giorno.

Ed è lo stesso disagio del corpo che mi spinge a riprendere immediatamente!

Da un punto di vista meditativo, non ho mai sentito che lo Yoga mi desse un particolare slancio. Anzi, mi sembra che siano proprio dimensioni diverse, ma c’è un fattore molto importante che rende lo Yoga particolarmente utile: mettendo il corpo in una condizione di benessere, automaticamente mi diventa più facile rilassarmi anche in meditazione.

Quindi un enorme grazie al mio personal trainer per l’insegnamento e a me che sono riuscita a superare le difficoltà iniziali e a stabilire una pratica efficace...

yoga sutra

UN VIAGGIO NEL MONDO DI PATANJALI

Osho ha commentato i sutra sullo Yoga di Patanjali in una lunga serie di discorsi, raccolti in dieci volumi, dal titolo *Yoga, The Alpha And The Omega*.

In italiano sono già disponibili 8 volumi, di cui uno in uscita in questi giorni: *Yoga del cosmo interiore*, ed. Oscar Mondadori

Ecco un brano tratto dal quinto volume della serie:

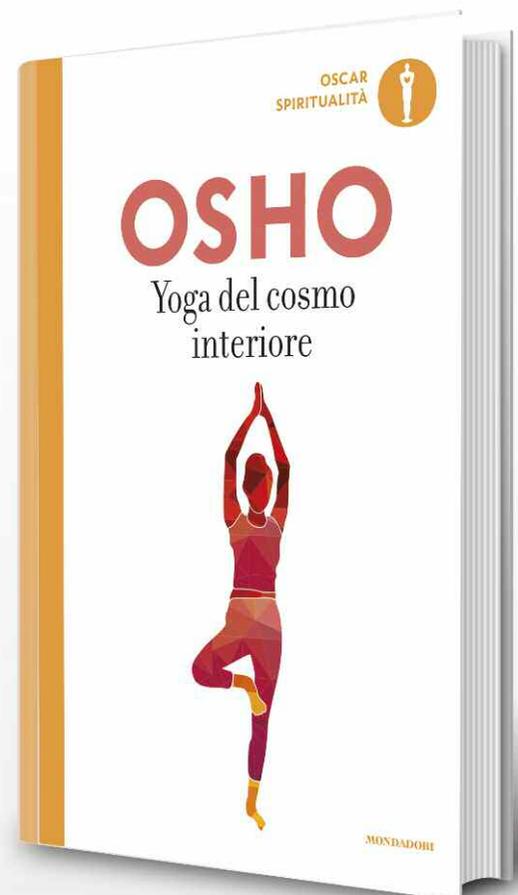
Autocontrollo, il primo passo dello Yoga, si compone dei cinque voti seguenti: non violenza, veridicità, onestà, continenza, e non possessività.

Questi cinque voti, che formano il grande voto, si estendono a tutti e sette gli stadi dell'illuminazione senza riguardo alla classe, al luogo, al tempo o alle circostanze.

I cinque voti: *ahimsa, satya, achaurya, brahmacharya, aparigra* rappresentano la base, le fondamenta. È bene comprenderli il più profondamente possibile, perché è anche possibile proseguire senza adempiere questi cinque passi che costituiscono il primo grande passo di *yama*.

In ogni parte del mondo esistono yogin e fachiri che sono diventati tali senza adempiere i cinque passi del primo stadio. Potrebbero aver sviluppato un grande potere, che sarà però violento. Potrebbero essere molto, molto potenti, ma il loro potere non è spirituale. Potrebbero usare la stregoneria e danneggiare gli altri. Il potere è pericoloso: può essere utile, ma può anche danneggiare. E non è pericoloso solo nei confronti degli altri, lo è anche verso la persona che lo possiede. Ti può distruggere, e ti può far rinascere, dipende. Questi cinque voti sono solo una garanzia, affinché non si finisca con l'abusare del potere che scaturisce dalla disciplina.

Può capitarti di incontrare "yogin" che fanno mostra dei loro poteri. Inconcepibile, per uno yogin; infatti, se chi ha davvero adempiuto





OSHO

Yoga: la via dell'integrazione

I *Sutra sullo Yoga* di Patanjali
resi accessibili alla mente contemporanea



Da settembre 2018 in libreria

ai cinque voti non è più un esibizionista, non può far mostra di sé. Non tenta più di creare miracoli, gli è impossibile. Attorno a lui accadono miracoli, ma non è lui a compierli. I cinque voti uccidono completamente l'ego. O esiste l'ego oppure si sono realizzati i cinque voti; non possono coesistere. Prima di entrare nel mondo del potere – lo Yoga è un mondo di potere, potere infinito – è necessario, è essenziale, deporre l'ego alle porte del tempio. Se l'ego viene con te, è molto probabile che il potere sarà usato male; di conseguenza, ogni tuo sforzo diventa inutile, una farsa, qualcosa di ridicolo. I cinque voti hanno lo scopo di purificarti, di trasformarti in un veicolo per il potere che scenderà su di te, permettendogli di esercitare la sua influenza benefica, di essere una benedizione per gli altri. Sono impegni imprescindibili, nessuno dovrebbe scavalcarli. In realtà scavalcarli è più

facile che non rispettarli, perché sono difficili; ma in tal caso il tuo edificio sarà privo di fondamenta e potrebbe crollare da un momento all'altro, andare in frantumi in qualunque giorno, uccidendo i vicini, e anche te. È bene comprenderlo sin dall'inizio.

La seconda cosa: l'altro giorno Narendra mi ha posto una domanda molto rilevante. Mi ha chiesto: "In sanscrito yama significa morte e significa anche disciplina interiore. Esiste una relazione tra i due, tra la morte e l'autodisciplina?"

Esiste. È bene comprendere anche questo. Il sanscrito è una lingua ricca di potenzialità. In realtà nessun'altra lingua è altrettanto ricca. Ogni lemma è stato creato con grande sforzo e cura. Il sanscrito non è una lingua naturale, tutte le altre lingue lo sono. Il termine stesso "sanscrito" significa creato, rifinito, non naturale. La lingua indiana naturale è il pracrito: pracrito significa naturale, nato dall'uso. Il sanscrito è un distillato. Non è come i fiori, è come l'essenza, distillata. Ogni parola è stata coniata con grande sforzo e cura, è stata ponderata e valutata in modo da contenere tutte le possibilità. La parola yama dev'essere compresa: è il nome del dio della morte e significa anche disciplina interiore. Ma quale relazione può esistere tra la morte e la disciplina interiore? Apparentemente non c'è, nondimeno esiste.

Sulla Terra, finora, sono esistite due forme di civiltà, e sono entrambe parziali, squilibrate. Non è ancora stato possibile sviluppare una civiltà che sia totale, integra, sacra. In Occidente, attualmente, il sesso è completamente libero, ma, e forse non lo avete notato, la morte viene repressa: nessuno vuole parlare della morte, tutti parlano del sesso. La letteratura pornografica, erotica, è vasta; esistono riviste come "Playboy": oscene, morbose, malate, nevrotiche. In Occidente esiste un'ossessione nevrotica per il sesso. E la

morte? La morte è tabù. Se parli della morte, le persone penseranno che sei malato: "Perché parli della morte?". Mangia, bevi, divertiti: il loro motto è questo. "Perché tirare in ballo la morte? Ignoralo, non parlarne."

In Oriente il sesso è stato represso, ma della morte si parla liberamente. Proprio come in Occidente esiste una letteratura pornografica e oscena sul sesso, in Oriente esiste un tipo diverso di pornografia. Io la definisco "pornografia della morte", ed è morbosa e oscena quanto la pornografia sessuale occidentale. Mi sono imbattuto in testi... li puoi trovare dappertutto: la pornografia della morte abbonda in quasi tutti i testi sacri indiani. Parlano troppo della morte e non parlano mai del sesso; il sesso è un tabù, si parla soltanto della morte.

Tutti i cosiddetti mahatma indiani parlano continuamente della morte; ne fanno continui accenni. Se ami una donna, il loro commento è: "Cosa fai? Cos'è una donna? È un involucro di pelle. E dentro ci sono solo sozzure". E subito enumerano tutte queste sozzure, e sembrano goderne; è morboso. Parlano del muco presente nel corpo, del sangue, della carne; parlano dello stomaco, dell'intestino pieno di escrementi, della vescica ricolma di urina. "La tua bella donna è questo. Un sacco di immondizia! E tu sei innamorato di questo sacco. Attento!"

È bene comprendere una cosa: in Oriente, se ti vogliono rendere consapevole che la vita è un affare sporco, tirano in ballo la donna; in Occidente se ti vogliono rendere consapevole che la vita è bella, tirano in ballo la donna. Guarda "Playboy": donne di plastica, bellissime. Non esistono nel mondo reale, non sono reali; sono create attraverso trucchi fotografici, e tutto è stato rifatto, ritoccato fino alla nausea. Eppure diventano i modelli ideali e migliaia di persone fantasticano e sognano di loro.

I titoli dei volumi già pubblicati nella giusta successione:

1. YOGA LA SCIENZA DELL'ANIMA
2. YOGA PER IL CORPO, LA MENTE E LO SPIRITO
3. YOGA DELLA COMPrensIONE INTERIORE
4. YOGA: POTENZA E LIBERTÀ
5. YOGA IL RESPIRO DELL'INFINITO
6. YOGA AMORE E MEDITAZIONE
7. YOGA L'ENERGIA CHE TRASFORMA
8. YOGA DEL COSMO INTERIORE

Ed. OSCAR MONDADORI



La pornografia sessuale dipende dal corpo della donna e anche quella sulla morte dipende dal corpo della donna. Ti fanno notare: “Ti stai innamorando? Questa giovane donna presto invecchierà. Presto sarà una vecchia befana. Attento, non innamorarti, perché presto questa donna morirà: allora piangerai e ti lamenterai, e dovrai soffrire”. Se devi parlare della vita, devi parlare del corpo femminile. Se vuoi parlare della morte, il corpo femminile è altrettanto necessario.

L'uomo, a quanto pare, è comunque ossessionato dal corpo femminile: che sia un playboy o un mahatma, non fa differenza.

Come mai? Avviene sempre così: se

una società reprime il sesso, parla esplicitamente della morte e se una società reprime la morte, diventa esplicita con il sesso. Morte e sesso sono due polarità della vita. Sesso significa vita, perché la vita proviene da lì. La vita è un fenomeno sessuale, e la morte ne è la conclusione.

Se li hai presenti entrambi, ti sembra che siano in contraddizione, ti è impossibile riconciliare sesso e morte. Come riconciliarli? È più facile dimenticarne uno e ricordare l'altro. Se li ricordi entrambi alla tua mente risulterà molto difficile comprendere come possano coesistere, anche se in realtà lo fanno: esistono davvero insieme. Non sono due fenomeni distinti, sono

la stessa energia in due stati diversi: attivo e inattivo, yin e yang.

Hai mai notato? Mentre fai l'amore con una donna, al momento dell'orgasmo vieni afferrato dalla paura e inizi a tremare, perché al culmine dell'orgasmo morte e vita esistono insieme. Fai l'esperienza del picco della vita e al tempo stesso fai l'esperienza dell'abisso della morte. La vetta e l'abisso sono presenti nel medesimo istante: la paura dell'orgasmo nasce da qui. Le persone lo desiderano perché è vita, e lo evitano perché è morte. Lo desiderano perché è uno dei momenti più belli, è estatico, e lo rifuggono perché è anche uno

dei momenti più pericolosi: nell'orgasmo la morte spalanca le sue fauci.

Un uomo di consapevolezza comprenderà subito che morte e sesso sono una sola energia; e una civiltà totale, una civiltà integra, sacra, le accetterà insieme. Non sarà parziale, non si sposterà a un estremo evitando l'altro. In ogni istante sei vita e morte, insieme. Comprendere questa realtà significa trascendere la dualità. Lo Yoga mira solo a questo: a come trascendere.

Yama è importante perché solo quando prende consapevolezza della morte, una persona può condurre una vita disciplinata. Se sei consapevole solo del sesso, della vita, e hai evitato la morte, l'hai rifuggita, le hai chiuso gli occhi davanti, se l'hai sempre tenuta alle spalle, ricacciandola nell'inconscio, non potrai creare una vita di disciplina. Per cosa? La tua sarà una vita di indulgenza: mangia, bevi, divertiti. Non c'è nulla di sbagliato in questo, ma, in sé, non rappresenta il quadro nella sua integrità. È solo una parte, e quando consideri una parte come il tutto, perdi qualcosa, e si tratta di una perdita incommensurabile.

Gli animali vivono senza alcuna consapevolezza della morte: per questo non è possibile che Patanjali insegni agli animali. Tale possibilità non esiste perché nessun animale è pronto a disciplinarsi. Di certo chiederà: "Per cosa?". C'è solo la vita, la morte non esiste, l'animale non sa che un giorno morirà. Se ti rendi conto che morirai, subito riconsidererai la tua vita. Subito vorrai che la morte venga assorbita nella vita.

Quando la morte viene assorbita nella vita, nasce yama: una vita di autodisciplina. Allora vivi, ma vivi con il costante ricordo della morte; ti muovi, ma sempre consapevole che ti stai muovendo verso la morte; godi, ma ben sapendo che non durerà per sempre. La morte diventa la tua ombra, parte del tuo essere, parte della tua visione. Hai assorbito la morte... ora la disciplina interiore diventa possibi-

le. Ti chiederai: "Come devo vivere?", perché adesso il fine non è la vita, devi considerare anche la morte. "Come devo vivere?" in modo da vivere e anche morire bene. "Come vivere?" cosicché non solo la vita diventi un crescendo di beatitudine, ma anche la morte diventi il punto più alto, il climax della vita.

Vivere in modo da essere capace di vivere totalmente e di morire totalmente, questo è il senso dell'autodisciplina. L'autodisciplina non è repressione, significa vivere una vita diretta, una vita con un senso della direzione. Significa vivere in piena consapevolezza, e questo comprende anche la presenza della morte.

Così il fiume della tua vita ha entrambe le rive, vita e morte, e il fiume della consapevolezza scorre tra le due. Chiunque tenti di vivere negando la morte sta cercando di muoversi lungo una sola sponda, il fiume della sua consapevolezza non può essere totale; gli mancherà qualcosa, qualcosa di molto bello. La sua vita sarà superficiale, priva di spessore; senza la morte non esiste profondità.

E se ti sposti all'estremo opposto, come hanno fatto gli indiani, che vivono costantemente con la morte: timorosi, paurosi, in preghiera; preoccupati solo di come sconfiggere la morte per diventare immortali, significa smettere di vivere. Anche questa è un'ossessione. Anche loro scorrono solo lungo una sponda e anche la loro vita sarà una tragedia.

L'Occidente è una tragedia, come lo è l'Oriente, perché non è ancora stata possibile una vita totale. È possibile avere una bella vita sessuale, ricordandosi della morte? È possibile mangiare, e mangiare con piacere, ricordando la morte? È possibile amare, e amare profondamente, nella consapevolezza che morirai e che anche l'amato morirà? Se è possibile, allora può esistere una vita totale. Così sei in equi-

librio perfetto, sei completo. Non ti manca nulla; allora su di te scenderà un senso di appagamento profondo, di contentezza profonda.

Una vita di yama è una vita equilibrata. Questi cinque voti di Patanjali hanno lo scopo di darti equilibrio. Tuttavia puoi fraintenderli e ricreare un'altra vita disarmonica. Lo Yoga non è contrario all'indulgenza, è a favore dell'equilibrio. Lo Yoga dice: "Sii vivo, ma sii anche sempre pronto a morire". Apparentemente è una contraddizione. Lo Yoga dice: "Divertiti, tuttavia ricorda che questa non è la tua casa. È una breve sosta per la notte". Non c'è nulla di sbagliato: anche se ti stai rilassando in un dharamsala – in un luogo di ristoro per i pellegrini – ed è una notte di luna piena, non c'è nulla di sbagliato. Rilassati, ma non pensare che il dharamsala sia casa tua, perché domani te ne andrai.

Apprezzeremo questa serata, ci sentiremo grati – è stata bella finché è durata – ma non le chiediamo di durare per sempre. Se chiedi che duri per sempre, significa che ti sei spostato a un estremo; e se non te la godi per niente perché non durerà per sempre, sei all'altro estremo. In entrambi i casi rimani parziale, a metà.

Cerca di comprendermi, il mio scopo è questo: renderti integro e totale in modo che tutte le contraddizioni siano assorbite e si crei armonia. Non voglio che diventi monotono. Una vita di ordinaria indulgenza è monotona. Una vita ordinaria di Yoga è anch'essa monotona, noiosa. Una vita che in sé comprende tutte le contraddizioni, una vita con tante note, ma in cui le note si accordano armoniosamente, quella è una vita ricca. E diventare quella vita ricca, per me, è Yoga.

Questi cinque voti non hanno lo scopo di impedirti di vivere, ma quello di renderti integro. Questo dev'essere ricordato perché molte persone hanno usato i cinque voti per estraniarsi dalla vita. Non è quello il loro scopo, anzi, lo scopo è proprio l'opposto.



segni sul cammino

OSHO RISPONDE ALLE DOMANDE

Osho, per favore puoi parlare di disciplina e meditazione?

Niten, è una domanda molto strana, perché tutti i giorni, mattino e sera, parlo di disciplina e meditazione.

Se qualcuno leggesse la tua domanda, penserebbe che devo parlare di disciplina e meditazione per la prima volta! Dove sei stato finora? Mi ricordi due vecchi amici che si incontrarono sulle strade di Leningrado...

“Come ti sta trattando la vita?” chiede uno.

“Benissimo” risponde l’altro.

Il primo lo guarda dubbioso e dice: “Hai letto i giornali?”.

“Certo” risponde l’altro “altrimenti come farei a saperlo?”.

Le persone conoscono la loro vita leggendola sui giornali... Io vi ho parlato ogni giorno di meditazione e nient’altro. E tu mi chiedi... Va be’...

Una vecchia signora ebrea si ritrova seduta in aereo vicino a un norvegese grande e grosso.

Lo fissa per un po’ e alla fine gli chiede: “Perdonami, sei ebreo per caso?”.

“No” risponde l’uomo.

Passano alcuni minuti, poi lei lo guarda di nuovo e dice: “Puoi dirmelo, dai.

Sei ebreo, vero?”.

Lui risponde: “Assolutamente no”.

Lei continua a studiarlo e poi gli dice ancora: “Sono sicura che sei ebreo!”.

Per farla smettere di infastidirlo, il norvegese le dice: “Ok, sono ebreo”.

Lei lo guarda e, scuotendo la testa, dice: “Davvero? Non lo sembri affatto!”.

Mi chiedo da dove cominciare! Niten, la meditazione è l’unico contributo che l’Oriente abbia apportato all’umanità. L’Occidente ha offerto molti contributi, migliaia di invenzioni scientifiche, immensi progressi nella medicina, incredibili scoperte in tutte le dimensioni della vita. Eppure, questo singolo contributo dell’Oriente è

molto più prezioso di tutti i contributi dell'Occidente.

L'Occidente si è arricchito, ha tutta la tecnologia per produrre ricchezza. L'Oriente è diventato povero, immensamente povero, perché non ha cercato nient'altro che una cosa: il proprio essere interiore. La sua ricchezza è qualcosa che non può essere visto, ma che ha raggiunto le più alte vette della beatitudine, le più grandi profondità del silenzio. Ha conosciuto l'eternità della vita; ha conosciuto la più bella fioritura di amore, compassione, gioia. Tutto il suo genio è stato dedicato a una singola ricerca: puoi chiamarla estasi.

La meditazione è solo una tecnica per raggiungere uno stato estatico, uno stato di ebbrezza divina. È una tecnica semplice, ma la mente la rende molto complessa. La mente deve renderla molto complessa e difficile, perché non possono esistere insieme.

La meditazione è la morte della mente. Naturalmente, la mente oppone resistenza a ogni sforzo verso la meditazione. Ma se vai avanti, senza ascoltare la mente...

La meditazione inizia quando ci si separa dalla mente, diventando testimoni. Questo è l'unico modo per separarsi da qualsiasi cosa. Se stai guardando la luce, una cosa è certa, tu non sei la luce, la stai solo guardando. Se stai guardando dei fiori, è certo che tu non sei i fiori, sei colui che li osserva.

Osservare è la chiave della meditazione: osserva la tua mente.

Non fare nulla, non ripetere dei mantra, non c'è bisogno di ripetere il nome di dio, osserva solo la mente, qualunque cosa stia facendo. Non disturbarla, non porle limiti, non reprimerla; non fare nulla, sei solo un osservatore e il miracolo dell'osservazione è meditazione. Mentre osservi, un po' alla volta la mente si svuota dai pensieri; ma non ti stai addormentando, stai diventando più attento, più consapevole.

Quando la mente è completamente vuota, tutta la tua energia diventa una

fiamma di risveglio. Questa fiamma è il risultato della meditazione. Quindi possiamo dire che la meditazione è sinonimo di guardare, testimoniare, osservare, senza alcun giudizio, senza alcuna valutazione. Solo guardando, si esce immediatamente dalla mente. L'osservatore non è mai parte della mente e mentre diventa sempre più forte e radicato, la distanza tra lui e la mente continua ad aumentare. Presto, la mente sarà così lontana che a malapena ti accorgerai che esiste... è solo un'eco in una valle lontana. E alla fine, anche quell'eco scompare. Questa scomparsa della mente non comporta alcuno sforzo da parte tua, non dovrai operare nessuna forzatura per combattere la mente, semplicemente la lascerai morire della sua stessa morte. Una volta che la mente sarà assolutamente silenziosa, completamente sparita, non riuscirai più a trovarla. Per la prima volta, diventerai consapevole di te stesso, perché quella stessa energia che prima era impegnata nella mente, non trovandola più, si ripiegherà su se stessa. Ricorda: l'energia è un movimento costante.

Diciamo che le cose sono oggetti e forse non ti sei mai chiesto perché le chiamiamo così. Sono oggetti perché ostacolano l'energia, la consapevolezza. Dal momento che obiettano (Il termine object in inglese traduce sia "oggetto" che il verbo "obiettare", da qui il doppio senso, N.d.T.) sono degli ostacoli. Ma quando non c'è nessun oggetto, tutti i pensieri, tutte le emozioni, tutti gli stati d'animo, tutto scompare. Sei nel silenzio totale, nel nulla (ingl. nothingness), o meglio nell'assenza di cose (ingl. no-thingness); tutta l'energia inizia a ripiegarsi su se stessa. Questa energia che ritorna alla fonte, porta immenso piacere. Proprio l'altro giorno, ho citato William Blake: "L'energia è puro diletto". Quell'uomo, anche se non è stato un mistico, deve aver provato qualche bagliore di meditazione. Quando la meditazione ritorna alla sua fonte, esplose in un

immenso piacere. Questa gioia nel suo stato finale è l'illuminazione.

Qualunque cosa ti aiuti a passare attraverso questo processo di meditazione è disciplina: potrebbe essere un bel bagno, in modo da essere fresco e pulito; o sederti in una posizione rilassata a occhi chiusi, senza essere né affamato né troppo sazio; o sederti in una postura molto rilassante, controllando tutto il corpo, ogni sua parte, per vedere se c'è tensione. Se c'è tensione, cambia posizione e fai in modo che ogni parte del corpo sia rilassata.

I fondamenti della disciplina sono un corpo rilassato e gli occhi chiusi, perché se hai gli occhi aperti, tutto ciò che si muove può creare disturbo.

Va bene che i principianti usino una mascherina per gli occhi, in modo da essere completamente dentro, perché gli occhi, i sensi, ti portano fuori. La vista ricopre l'ottanta per cento del contatto con l'esterno. L'ottanta per cento avviene attraverso gli occhi, quindi chiudili.

Per i principianti, è bene anche usare dei tappi per le orecchie. Chiudi le orecchie, in modo che nessun rumore esterno ti disturbi. È solo per i principianti; tutte le precauzioni sono per i principianti.

E poi osserva la tua mente come se non fosse altro che una sequenza di pensieri, o un film che passa sullo schermo della TV. Sei solo un osservatore neutrale.

Questa è disciplina. E se questa disciplina è completa, osservare diventa molto facile, e osservare è meditazione. Attraverso la presenza, la mente scompare, i pensieri scompaiono. E quel momento è quello più benedetto: quando sei completamente sveglio e non c'è un solo pensiero, solo il cielo silenzioso del tuo essere interiore. Questo è il momento in cui l'energia si rivolge verso l'interno; l'inversione è improvvisa, brusca. E così facendo, porta un immenso piacere, una gioia orgasmica. Improvvisamente la tua

consapevolezza diventa infinitamente ricca, perché l'energia è nutrimento per la consapevolezza.

L'energia che ritorna crea quasi una fiamma nel tuo essere. Tutto intorno è pura luce, silenzio, totale silenzio e un'immensa centratura. Ora sei davvero nel tuo centro. Nel momento giusto, quando sei esattamente centrato, ecco che avviene l'esplosione. Quell'esplosione che chiamiamo "illuminazione". Questa illuminazione porta con sé tutti i tesori del mondo interiore, tutto il suo splendore. È l'unico vero miracolo nel mondo: conoscere se stessi ed essere se stessi, e sapere che quell'uno è senza morte, al di là del corpo, oltre la mente; l'uno è solo pura consapevolezza. In questo senso, la disciplina è solo un sostegno, la cosa essenziale è essere testimoni, osservare: questa è meditazione. Se vuoi comprendere esattamente cos'è la meditazione, Gautama il Buddha è stato il primo uomo a giungere alla definizione corretta: essere testimoni.

**Osho,
il fatto che tu ripeta, giorno
dopo giorno, le stesse
vecchie cose, riuscendo a
imprimere ogni volta una
nuova rivelazione a ciascuna
frase, è per me il più
grande miracolo possibile...**

Veena, è molto semplice.

Primo, non ho niente da dire, quindi sono libero di dire qualsiasi cosa. Non so quale sarà la mia prossima frase; quindi, non mi pongo il problema; quello che dico è spontaneo. Non sono un oratore che si esercita e fa le prove. Amo le persone e mi piace condividere la mia esperienza con loro. Non ricordo il passato; quindi, è molto difficile per me ripeterlo.

E poi mi interessa più chi pone la domanda che la domanda in sé...

Tutte le persone che fanno le domande sono diverse tra loro. Le domande, invece, sono quasi uguali. Guardando la persona, la mia risposta cambia, perché rispondo alla persona. Non ho alcuna dottrina da predicare, quindi non devo essere coerente. Mi piace la libertà assoluta.

Nella storia dell'umanità, solo ai poeti è stata concessa una certa licenza, la possibilità di usare un po' di libertà, senza preoccuparsi della grammatica, della sintassi e delle regole della lingua. Era fondamentale che avessero questa licenza, altrimenti non avrebbero potuto creare poesia. Questa è la differenza tra prosa e poesia: la prosa deve seguire regole di grammatica e linguistica; la poesia ha una sua libertà. Io uso persino la prosa con licenza assoluta, perché non vedo alcun motivo per tracciare dei limiti.

Tutto ciò che mi importa è che ciò che sento sia trasmesso a voi. Che la grammatica o le parole siano giuste o sbagliate è irrilevante. Se sono stato capace di trasmettervi la mia gioia, il mio amore, la mia pace, la mia beatitudine, qualsiasi parola è giusta. E dal momento che ho un'esperienza "straripante" del mio essere, posso andare avanti a parlarne per un millennio, da aspetti diversi, angolature diverse, direzioni diverse; è una fonte inesauribile.

Avrete ascoltato oratori di vario genere... Io non appartengo a quella categoria. Mi piace semplicemente spettegolare! Non è un Vangelo, non sono serio in proposito. La serietà per me è una malattia psicologica. Le persone sane non apprezzano i Vangeli; sono noiosi. E lo puoi vedere in ogni chiesa, da quante sono le persone addormentate. Il sermone della domenica è un'opportunità per fare un sonnellino; la gente va in chiesa per farsi una bella mattinata di riposo... nessuno che disturba. E lo stesso vale per il sermone, aiuta a dormire.

Conosco una storia su un grande predicatore, che era molto turbato. Era un rabbino molto abile. Il suo problema era che un vecchio milionario, che più di tutti aveva contribuito alla sinagoga, si sedeva sempre proprio di fronte a lui e poi dormiva e russava rumorosamente. Il problema non era che dormisse, ma che il suo russare disturbasse gli altri dormienti! Il suo russare teneva svegli molti altri che diversamente avrebbero dormito. E questo disturbava il predicatore, perché se le persone erano sveglie, significava che ogni domenica avrebbe dovuto portare un nuovo sermone.

È un tacito accordo tra i predicatori e la loro congregazione: la congregazione dorme e il predicatore predica. Potrà continuare a predicare la stessa cosa ogni volta. Perché in fondo, non c'è molto da predicare. In tutti e quattro i Vangeli, c'è sempre e solo una storia, ripetuta quattro volte, gli stessi fatti riportati da quattro giornalisti diversi! E nemmeno in maniera molto precisa! Quindi, cosa possono fare i poveri predicatori? Cosa possono fare i rabbini? Ho provato a leggere il Talmud, ma è così noioso che lo consiglio a chiunque soffra di insonnia: al massimo riesci a leggere due o tre pagine!

È senza senso, e su questa assurda mancanza di senso, i rabbini continuano a interpretare, a dare interpretazioni su interpretazioni. E la fonte è fondamentalmente spazzatura. Ho sempre avuto qualche sospetto – perché la parola "rabbino" somiglia troppo a "spazzatura" (ingl. rubbish) – che in passato dev'esserci stata una connessione tra la spazzatura e il rabbino!

Ma in qualche modo quel rabbino doveva fermare il vecchio, e ci riuscì.

Il vecchio andava sempre alla sinagoga con i nipoti, un bambino e a volte una bambina, ma comunque portava sempre con sé il maschietto.

Il rabbino un giorno prese il bambino da parte e gli disse: "Ascolta, ragazzo

mio, se riesci a tenere sveglio tuo nonno, scuotendolo quando inizia a russare, ti darò quattro monete”. Il ragazzo disse: “D’accordo!”. E il sermone successivo fu davvero fantastico; il ragazzo non permise al vecchio di russare. Nel momento in cui iniziava a russare, il ragazzo lo prendeva a gomitare. Il vecchio era sbalordito: “Che cosa succede?”. Il ragazzo non aveva mai fatto una cosa del genere prima... Se ne stava seduto, sempre in silenzio. Quando uscirono, gli chiese: “Che ti succede?”. Il bambino disse: “Niente, mi danno quattro monete per tenerti sveglio, perché il tuo russare disturba l’intera congregazione”. “Chi è che ti paga?” chiese il vecchio. “Ti darò otto monete se starai in silenzio senza disturbarmi mentre russo”.

Il bambino disse: “Va benissimo, d’accordo!”. La volta successiva il rabbino guardò insistentemente il bambino, ma quando il vecchio iniziò a russare, lui si mise a guardare in basso. Il rabbino pensò: “Che succede?”.

Gli aveva fatto segno molte volte, ma il bambino non lo guardava affatto. Continuava a guardare in basso. Dopo il sermone, il rabbino prese il bambino da parte e gli disse: “Stai facendo il furbo? O ti sei dimenticato?”. Il bambino rispose: “No, il vecchio mi dà otto monete per non disturbarlo”.

Il rabbino disse: “Ti darò dieci monete”. E così il bambino rispose: “Ottimo! Promesso”.

La volta dopo, riprese a dare gomitate al vecchio. Il vecchio disse: “Ti sei dimenticato?”. Il ragazzo rispose: “Non mi sono dimenticato, ma ora il rabbino mi dà dieci monete e gli affari sono affari!”.

Un vero ebreo!

Ora, non so cosa succederà a me. Sono solo un mezzo, quasi completamente nelle mani dell’esistenza. Quindi qualsiasi cosa l’esistenza voglia trasmettervi, io sono disponibile. Ecco perché molte volte mi fermo, perché non è nelle mie mani, è nelle mani dell’esistenza. Se c’è qualcosa che continua a fluire, bene, ma se non c’è niente, aspetto. Aspetto che sia l’esistenza a riprendere il filo del discorso.

Veena, tu dici che è il più grande miracolo possibile. Posso essere d’accordo con te. Lo sento anch’io, o sono pazzo (perché da trent’anni continuo a parlare ininterrottamente)... Anche se ora parlo molto meno; altrimenti, cinque discorsi al giorno erano la normalità, dalla mattina fino a tarda sera. Naturalmente, ho sempre pensato che o sono matto o è un miracolo. Ci sono solo due possibilità; sono felice di entrambe!

Un cittadino sovietico in visita in Occidente era assillato dalle numerose domande di persone che volevano saperne di più sul comunismo.

“Potresti dire” chiese un curioso “che essendo comunista, condividi tutto?”. “Sì” fu la risposta. “Vuoi dire” continuò il curioso “che se avessi 2 case me ne daresti una?”. “Ovviamente”. “E se avessi 2 macchine, me ne daresti una?”. “Certamente” rispose il russo. “E se avessi 2 fornelli, televisori o frigoriferi, mi daresti uno di ciascuno?”. “Naturalmente” disse il russo. “E se”, continuò il curioso “avessi 2 magliette, me ne daresti una?”. “No” rispose enfaticamente il comunista. “Perché no?”. “Perché ho 2 magliette!”.

Veena, amo parlare, così come amo il silenzio. Devo mantenere un po’ di equilibrio. Il più delle volte sto zitto, e poi naturalmente, devo prendere una piccola vacanza dal silenzio. Quindi parlo secondo il mio cuore. Faccio solo due cose: parlo e poi vado a dormire! Al mattino mi sveglio, parlo e poi vado a dormire. Le mie ventiquattro ore sono divise in due cose: parlare e dormire! Il mio sonno è il mio silenzio, la mia estasi, il mio samadhi. Il mio parlare equivale a condividere con voi di ciò che ho scoperto durante il sonno!

TRATTO DA: Osho, *The Invitation* #21



in Italia Shunyo

programma completo di Shunyo e informazioni su
meditantra.com e oshovipassana.com

Settembre 5 - 9

Osho Meditation Training I
Osho Miasto, tel: 0577.960.124
oshomiasto@oshomiasto.it

Settembre 21 - 30

Ritiro di Osho Vipassana
(si può partecipare a 3, 7 o 10 giorni)
Osho Miasto, tel: 0577.960.124
oshomiasto@oshomiasto.it

Ottobre 6 - 7

Liberi di Essere**

(con Siddho)
A Milano - tel: 0331.841.952
Info su oshoexperience.it

Dicembre 30 - Gennaio 1

OshoFesta di Capodanno**
Info su oshoexperience.it
tel: 0331.841.952
info@oshoexperience.it

Gennaio 2 (h.21.30) - 6

Ritiro di Vipassana

Osho Campus
info su www.ilcampus.it
segreteria@campus@gmail.com
tel: 045.6350.786

** Con musica dal vivo di
Veet Marco





il quinto stadio: CELEBRA! SPECIALE DINAMICA

Perché concludere la Meditazione Dinamica di Osho celebrando

La Meditazione Dinamica di Osho termina con danza, celebrazione e senso di gratitudine.

In origine questa tecnica eccezionale aveva solo 4 stadi e l'ultimo stadio è stato aggiunto da Osho in un secondo tempo. Per Osho la meditazione non è una cosa seria e, introducendo il quinto stadio, Osho invita a lasciar andare con leggerezza la serietà e a condividere con gli altri tutta la bellezza e l'energia sperimentata durante la meditazione.

LA TRAPPOLA INEFFABILE DELL'EGO SPIRITUALE

Praticando la Meditazione Dinamica di Osho, noterai un incredibile aumento della tua forza interiore ed energia vitale. E di conseguenza potrebbe crescere dentro di te un sottile ego spirituale. Come la sensazione di essere oramai un meditatore esperto e avanzato. Goditi la sensazione, ma non attaccartici. La danza

DI SWARAM



e la celebrazione sono modi per spezzare la serietà dell'ego.

Nella celebrazione sii grato all'esistenza per tutti i doni che hai ricevuto. Ballare in segno di gratitudine è un "umile" promemoria della natura interdipendente di tutte le cose e un ottimo strumento per evitare la trappola dell'ego spirituale.

COME FUNZIONA LA GRATITUDINE?

Scienziati e professionisti della salute hanno recentemente dedicato molta attenzione alla gratitudine. È stato dimostrato in varie ricerche che la gratitudine ha importanti effetti benefici per la salute fisica e mentale. Gli studi dimostrano che il semplice tenere un diario della gratitudine, scrivere lettere di ringraziamento, o esprimere gratitudine verso gli altri durante la giornata, hanno un impatto positivo sul senso generale del benessere. Ma qual è il meccanismo della gratitudine? Pare che, per funzionare veramente, la gratitudine non debba essere una ripetizione meccanica di affermazioni positive; piuttosto funziona perché riduce la quantità di emozioni negative. Il punto è che se ti sintonizzi su un'emozione positiva (ad esempio la gratitudine) non puoi provare allo stesso tempo un'emozione negativa (ad esempio l'invidia).

IL PROCESSO ALCHEMICO DELLA MEDITAZIONE DINAMICA DI OSHO

La gratitudine è normalmente considerata un'emozione positiva. E attraverso l'espressione della gratitudine, è possibile ingannare la mente, spostando l'attenzione da un'emozione negativa a una positiva. Tuttavia, secondo Osho, questa è una sottile forma di repressione: cosa succede

alle emozioni negative? Se sono trascurate e non espresse, possono diventare forze esplosive dentro di noi. La Meditazione Dinamica è un processo alchemico di trasformazione dell'energia: dalla rabbia alla compassione, dall'odio all'amore, dalla tristezza alla celebrazione. E questo risultato si ottiene non trascurando il negativo a favore del positivo, ma piuttosto trasformando l'energia che sta dietro a quelle emozioni. L'energia che sostiene pensieri ed emozioni è la stessa. L'energia di per sé è neutra e può assumere varie forme: rabbia e gelosia, o amore e compassione.

“IL MIO MESSAGGIO È LA CELEBRAZIONE”

La Meditazione Dinamica è il colpo di genio di Osho. Rappresenta in pieno e riassume allo stesso tempo l'approccio di Osho alla vita e alla meditazione. E non potrebbe esserci un finale più appropriato per quella che è la sua tecnica di meditazione più famosa. La celebrazione ha a che fare con l'espressione dell'energia vitale. Dopo aver purificato il corpo-mente da tutta la negatività, è possibile connettersi con il centro del cuore e lasciar sorgere naturalmente la sensazione di gratitudine. Osho invita a diffondere vibrazioni positive, a gettare semi di creatività e consapevolezza e, così facendo, rendere questo mondo un posto più bello di quello

che abbiamo trovato. Ma ciò può accadere solo in maniera spontanea e non forzata, attraverso la meditazione e la trasformazione dell'energia.

LA MEDITAZIONE È UN GIOCO DA BAMBINI

I bambini sono meditatori naturali. Vivono poco nella mente e molto nel momento presente. Non ne sono consapevoli, eppure hanno la qualità di autentici meditatori. La danza e la celebrazione della Dinamica sono un modo per ricontattare quella giocosità e innocenza infantile, quello stato di non-mente e totalità che tutti abbiamo vissuto da bambini.

La Meditazione Dinamica è un viaggio dalla mente al cuore; dal cuore all'essere; e dall'essere alla trascendenza. Solo quando la vita è vissuta pienamente in tutte le sue dimensioni, è possibile trascendere e andare oltre i limiti della mente. Solo quando il corpo è pieno di energia, la mente è privata del suo ruolo dominante. Solo quando ogni singola cellula vibra e trabocca di forza vitale, la trascendenza è possibile. Normalmente siamo come intrappolati nella mente e abbiamo bisogno di uno choc per saltarne fuori. La Meditazione Dinamica di Osho è come il trampolino che ci permette di fare il salto. Quindi, che cosa stai aspettando? Salta fuori dalla mente e vivi la tua vita pienamente!

Ritiri con
Nitya & Ninad
con Mantra Singing, Kirtan,
Meditazione, Bhakti Yoga

2-4 novembre MIASTO- *La via del Bhakti Yoga*
29 dic-1 gen (+2 gen) VALTELLINA- *Ritiro di Capodanno*

Info: nityaninad@gmail.com - www.mantrasinging.com



È un atteggiamento

Un prezioso approfondimento di Osho sul significato e valore della celebrazione, elemento fondamentale del suo approccio alla meditazione e alla vita



*Osho,
puoi parlare
della celebrazione?
È possibile
celebrare
l'infelicità?*

È possibile, perché la celebrazione è un atteggiamento, quindi anche verso l'infelicità puoi assumere un atteggiamento di celebrazione. Ad esempio, se sei triste, non identificarti con la tristezza. Osservalo, diventa un testimone e goditi i momenti di tristezza: ha anche lei la sua bellezza. Non osservi mai, ma ti identifichi così totalmente da non penetrare mai le meraviglie di un istante di tristezza. Se osservi, rimarrai sorpreso nel vedere quali tesori ti sei lasciato sfuggire. Notalo: quando sei felice non sei mai così profondo come quando sei triste. La tristezza ha in sé una certa profondità, la felicità è superficiale. Osserva le persone felici, le cosiddette persone felici. Le trovi nei club, nei ristoranti, a teatro... Sorridono sempre e sprizzano felicità da tutti i pori.

Ma le troverai sempre poco profonde, superficiali, non hanno alcuna profondità.

La felicità, come le onde, è solo sulla superficie: ha una vita superficiale. Al contrario, la tristezza ha profondità. Quando sei triste, non è un'onda di superficie, è come la fossa oceanica del Pacifico, che si inabissa per chilometri e chilometri.

Entra nell'abisso, osservalo. La felicità è rumorosa, la tristezza contiene un suo silenzio. La felicità può essere paragonata al giorno, la tristezza alla notte. La felicità è simile alla luce, la tristezza all'oscurità. La luce va e viene, il buio rimane, è eterno. La luce arriva a volte, l'oscurità è sempre presente.

Se entri nella tristezza, tutte queste cose saranno percepibili. All'improvviso ti accorgerai che la tristezza è presente, come un oggetto. Tu la osservi, diventi un testimone e, all'improvviso, inizi a sentirti felice. Una tristezza così bella! Un fiore dell'oscurità, un fiore di eterna profondità! È come un abisso senza fondo, così silenziosa, così musicale. Non c'è rumore, nessun fastidio. Puoi sprofondarci dentro all'infinito e uscirne totalmente rinvigorito. È riposante.

Dipende dall'atteggiamento: quando diventi triste, pensi che ti sia accaduto qualcosa di brutto. È solo una tua interpretazione che ti è accaduto qualcosa di brutto, perciò cerchi di evitarlo, vuoi sfuggirlo. Non ci mediti mai su. E allora ti viene voglia di vedere qualcuno, vai a una festa, in un locale; oppure accendi la televisione, la radio, o ti metti a leggere il giornale... Qualcosa che ti aiuti a dimenticare.

Questo è l'atteggiamento errato che ti è stato inculcato: che c'è qualcosa di sbagliato nella tristezza. Non c'è nulla di male nella tristezza, è solo un'altra polarità della vita.

La felicità è un polo, la tristezza è l'altro polo. La beatitudine è un polo, la sofferenza è l'altro polo. La vita è

fatta di entrambi: una vita di sola beatitudine ha estensione, ma non ha profondità; una vita di sola tristezza ha profondità, ma nessuna estensione. Una vita fatta sia di tristezza che di beatitudine è multidimensionale: si dispiega contemporaneamente in tutte le dimensioni.

Osserva la statua del Buddha, oppure, qualche volta, guarda nei miei occhi e troverai le due cose insieme: beatitudine, pace, ma anche tristezza. Troverai una beatitudine che contiene in sé anche la tristezza, perché quella tristezza dà profondità alla beatitudine. Osserva le statue del Buddha: è estatico, eppure triste. Per te la parola "triste" ha una connotazione negativa: qualcosa non va. Questa è una tua interpretazione.

Per me la vita è bella nella sua totalità. E quando comprendi l'esistenza nella sua totalità, riesci a celebrare, altrimenti non ce la fai.

Celebrazione significa che ciò che accade è irrilevante: io celebro. La celebrazione non dipende da determinate cose: "Celebro quando sono felice", oppure: "Se sono triste, non celebro". La celebrazione è incondizionata: io celebro la vita! Se porta infelicità, va benissimo: la celebro. Se porta felicità, va benissimo: celebro anche lei. La celebrazione è il mio atteggiamento, indipendentemente da ciò che la vita porta.

Ma il problema si pone, perché quando uso le parole, nella tua mente hanno una certa connotazione. Quando dico: "Celebra" tu pensi che si debba essere felici. Come si può celebrare, quando si è tristi? Ma io non sto dicendo che si deve essere felici per celebrare: la celebrazione è gratitudine per tutto ciò che la vita ti offre. Qualsiasi cosa il divino ti offra, celebrazione è esserne grato.

Questa storia l'ho già raccontata, ma ve la racconto di nuovo...

Un mistico Sufi molto povero, affa-

mato e stanco del viaggio arrivò una sera in un villaggio e fu scacciato. Era un villaggio di musulmani ortodossi, persone molto difficili da convincere: non gli permisero di entrare in città. La notte era fredda, l'uomo aveva fame, era stanco, aveva abiti leggeri e tremava dal freddo. Si sedette sotto un albero, fuori dal paese. Si sedette anche i suoi discepoli. Erano depressi, tristi e persino arrabbiati. Il mistico si mise a pregare e disse a dio: "Sei magnifico! Mi dai sempre ciò di cui ho bisogno!".

Questo era troppo! Un discepolo disse: "Aspetta un attimo, ora stai veramente esagerando! Queste parole sono false in una notte così: siamo affamati, stanchi, vestiti poco e la notte si fa sempre più fredda. Siamo circondati da animali selvatici, il villaggio ci ha buttato fuori e siamo senza un tetto. Per quale motivo ringrazi dio? Cosa intendi dire con quelle parole?".

Il mistico rispose: "È vero, lo ripeto: dio mi dà quello di cui ho bisogno. Questa notte ho bisogno di povertà, questa notte ho bisogno di essere scacciato, di avere fame, di essere in pericolo. Altrimenti, perché mi avrebbe dato tutto ciò? Dev'essere ciò di cui ho bisogno! È necessario e io devo esserne grato. Si prende cura dei miei bisogni in modo così bello: è veramente meraviglioso!".

Questo è un atteggiamento che non si preoccupa della situazione in sé: la situazione non è rilevante.

Celebra, in qualsiasi caso. Se sei triste, celebra il fatto che sei triste. Prova! Se farai un tentativo rimarrai sorpreso, succede. Sei triste? Mettiti a ballare, perché la tristezza è così bella, è un silenzioso fiore dell'essere. Danza, gioisci e, all'improvviso, sentirai che la tristezza sta scomparendo, che si crea una distanza. Un po' alla volta ti dimenticherai della tristezza e ti ritroverai a celebrare: hai trasformato l'energia.

Questa è alchimia: trasformare il metallo comune in oro puro. Tristezza, rabbia, gelosia... I metalli comuni possono essere trasformati in oro, perché sono fatti degli stessi costituenti dell'oro. Non c'è differenza tra l'oro e il ferro perché hanno gli stessi elementi fondamentali, gli stessi elettroni. Forse non ci hai mai pensato, ma un pezzo di carbone e il diamante più grande del mondo sono uguali, non c'è differenza. Anzi, è proprio il carbone che, sottoposto a forti pressioni sotterranee, per milioni di anni, diventa un diamante. È solo una differenza di pressione, ma entrambi sono fatti di carbonio, dello stesso elemento.

L'inferiore può essere trasformato nel superiore. All'elemento inferiore non manca nulla, basta rimescolare e ricomporre! In questo sta il significato dell'alchimia.

Quando sei triste, celebra, e darai una nuova composizione alla tristezza. Le darai qualcosa che la trasformerà, le darai la celebrazione. Sei arrabbiato? Fatti un bel ballo. All'inizio sarà un ballo un po' rabbioso. Comincerai a danzare e la danza sarà arrabbiata, aggressiva, violenta.

Un po' alla volta diventerà sempre più morbida, fino a che, all'improvviso, ti sarai dimenticato della tua rabbia: l'energia si sarà trasformata in danza.

Ma quando sei arrabbiato, non riesci a pensare alla danza. Quando sei triste, come puoi pensare a cantare? Ma perché non trasformare la tristezza in una canzone? Canta, suona il flauto! All'inizio le note saranno tristi, ma non c'è nulla di male se le note sono tristi.

Ci hai mai fatto caso? A volte, al pomeriggio, quando fa molto caldo, molto caldo, d'un tratto, tra gli alberi di mango, il cuculo comincia a cantare. All'inizio è una nota triste: sta chiamando la sua amante, la sua amata, nell'afa del pomeriggio.

Tutt'intorno è fuoco e il cuculo si strugge d'amore... È una nota tristissima, ma molto bella. Piano piano, quella nota triste si trasforma in una nota felice: da un altro albero, l'amata inizia a rispondere. E non è più un pomeriggio rovente, nel cuore tutto si rinfresca... Ora la nota è diversa. Quando l'amato risponde, tutto cambia. È una trasformazione alchemica. Sei triste? Inizia a cantare, a pregare, a ballare. Fai quello che sai fare, qualsiasi cosa. E un po' alla volta, il metallo comune si trasformerà in metallo prezioso, in oro. E quando impari il trucco, quando scopri la chiave, la tua vita non sarà mai più la stessa: potrai aprire qualsiasi porta. Questa è la chiave universale: celebrare ogni cosa!

Ho sentito raccontare la storia di tre mistici cinesi. Nessuno conosce il loro nome. Erano noti semplicemente come "I tre Santi che ridono", perché facevano solo questo: ridevano! Ridevano e basta! Viaggiavano da una città all'altra e ridevano. Andavano al mercato e ridevano a crepapelle.

La gente si affollava intorno a loro, arrivavano tutti! Chiudevano i negozi o si scordavano cosa dovevano comperare.

Erano tre persone bellissime: le loro pance tremavano dal ridere ed erano contagiose. E alla fine tutto il mercato iniziava a ridere, trasformavano completamente l'atmosfera. E se qualcuno diceva: "Parlateci di qualcosa", loro rispondevano: "Non abbiamo niente da dire. Ridiamo e trasformiamo l'atmosfera intorno a noi...".

Solo pochi istanti prima era un luogo orribile dove la gente pensava solo ai soldi, dove il denaro e l'avidità erano le uniche cose che contavano, e all'improvviso questi tre arrivavano e ridevano cambiando totalmente l'atmosfera del posto. E nessuno era più un cliente, nessuno era più un mercante. Tutti si erano dimenticati di essere in quel posto per comprare e

per vendere. Nessuno era più turbato dall'avidità: tutti ridevano e danzavano intorno a quei tre pazzi.

Per pochi secondi, si apriva un mondo nuovo.

Viaggiavano per tutta la Cina, di luogo in luogo, di villaggio in villaggio, aiutando semplicemente la gente a ridere. Tutte le persone tristi, arrabbiate, avidi e invidiosi si mettevano a ridere insieme a loro. E molti percepivano quella chiave: è possibile cambiare!

Un giorno, in un villaggio, accadde che uno dei tre santi morì. Gli abitanti si riunirono e dissero: "È un bel guaio. Ora vediamo se gli altri due rideranno ancora: il loro amico è morto, devono piangere!". Ma arrivarono danzando, ridendo e celebrando anche la morte!

La gente del villaggio disse: "Questo è troppo! È inaudito! Quando un uomo muore, ridere e danzare è irriverente!".

Ma i due risposero: "Non sapete cos'è successo! Abbiamo sempre parlato di chi sarebbe morto per primo... E lui ha vinto la scommessa e noi abbiamo perso! Per tutta la vita abbiamo riso insieme a quest'uomo: come potremmo dargli l'ultimo saluto, se non così? Dobbiamo ridere, dobbiamo divertirci, dobbiamo celebrare! Questo è il solo addio che possiamo dare a un uomo che ha riso per tutta la vita. E se non ridiamo, riderà di noi e penserà: 'Che sciocchi! Siete di nuovo caduti in trappola?'. Per noi non è morto. Come può morire la risata, come può morire la vita?".

La risata è eterna, la vita è eterna, la festa continua... Gli attori cambiano, ma lo spettacolo continua. Le onde mutano, ma l'oceano continua. Ridi, poi te ne vai, qualcun altro inizia a ridere, ma la risata resta. Celebri, poi qualcun altro inizia a celebrare, ma la festa continua! L'esistenza è eterna: è un contenitore senza mai interruzioni. Ma quel giorno, in quel

villaggio, la gente non capì e nessuno riuscì a partecipare alle risate.

Poi arrivò il momento della cremazione e gli abitanti del villaggio dissero: “Gli faremo un bagno, come prescrive il rituale”. Ma i suoi due amici intervennero: “No, il nostro amico ci ha raccomandato: ‘Non seguite alcun rituale, non cambiatemi i vestiti e non fatemi il bagno! Mettetemi sulla pira così come sono’. Quindi dobbiamo obbedire alle sue volontà”.

E poi, all'improvviso, accadde qualcosa di grandioso. Quando il corpo fu dato alle fiamme, quel vecchio fece il suo ultimo scherzo: sotto i vestiti aveva nascosto un'infinità di fuochi d'artificio e tutto d'un tratto era Capodanno!

A quel punto tutto il villaggio cominciò a ridere. I due amici, folli più che mai, si misero a ballare e tutto il villaggio iniziò a danzare con loro. Non era una morte, era una nuova vita! Nessuna morte è una morte, perché ogni morte apre una nuova porta: è un inizio. Non c'è fine alla vita, c'è sempre un nuovo inizio, una resurrezione.

Se trasformi la tua tristezza in celebrazione, riuscirai anche a trasformare la tua morte in una resurrezio-

ne. Quindi, impara l'arte finché sei in tempo.

Non permettere che la morte arrivi prima di aver imparato questa alchimia segreta che trasforma i metalli comuni in metalli preziosi: se riesci a trasformare la tua tristezza, puoi trasformare la morte. Se riesci a celebrare, senza limiti né condizioni, quando la morte verrà, potrai ridere, potrai celebrare... e andartene felice.

E se riesci ad andartene celebrando, la morte non può ucciderti. Al contrario, sarai tu a uccidere la morte. Ma inizia subito, prova...

Non hai niente da perdere! Ma le persone sono così stupide che, anche quando non hanno niente da perdere, non fanno alcun tentativo. Ma cosa c'è da perdere?

Se sei triste, allora ti dico di celebrare, di danzare, di cantare: che cos'hai da perdere? Al massimo perderai la tristezza, nient'altro. Ma tu pensi che sia impossibile e proprio l'idea che sia impossibile non ti permetterà di fare neanche un tentativo. E io dico che è una delle cose più facili di questo mondo, perché l'energia è neutrale. La stessa energia diventa tri-

stezza, la stessa energia diventa rabbia, la stessa energia diventa sesso, la stessa energia diventa compassione, la stessa energia diventa meditazione. L'energia è una sola: non esistono tanti tipi diversi di energia. Non c'è un'energia che ha l'etichetta “tristezza” o un'energia che ha l'etichetta “felicità”. Le energie non sono incancellabili, non sono separate. Dentro di te non esistono compartimenti stagni: sei semplicemente uno. Questa unica energia diventa tristezza, questa unica energia diventa rabbia. Dipende da te.

Occorre imparare il segreto, l'arte di trasformare le energie. Tu le dai semplicemente una direzione e l'energia stessa inizia a muoversi. E se c'è la possibilità di trasformare la rabbia in estasi, l'avidità in compassione, la gelosia in amore... Non sai cosa stai sprecando, non sai cosa ti stai perdendo. Ti stai lasciando sfuggire lo stesso significato dell'essere qui, in questo universo. Provacì!

TRATTO DA: *Osho, Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 4 #10*

Traduzione in italiano su: *Yoga. Potenza e libertà*, Oscar Mondadori

tantralife

two becomes one due diventa uno

- risvegliare l'energia vitale e sentirsi radicati
- usare la sessualità come strumento di meditazione
- espandere i sensi e la sensibilità



- conoscere il corpo orgasmico
- equilibrare l'energia maschile e femminile
- fare l'esperienza di stati estatici e comprenderne la radice

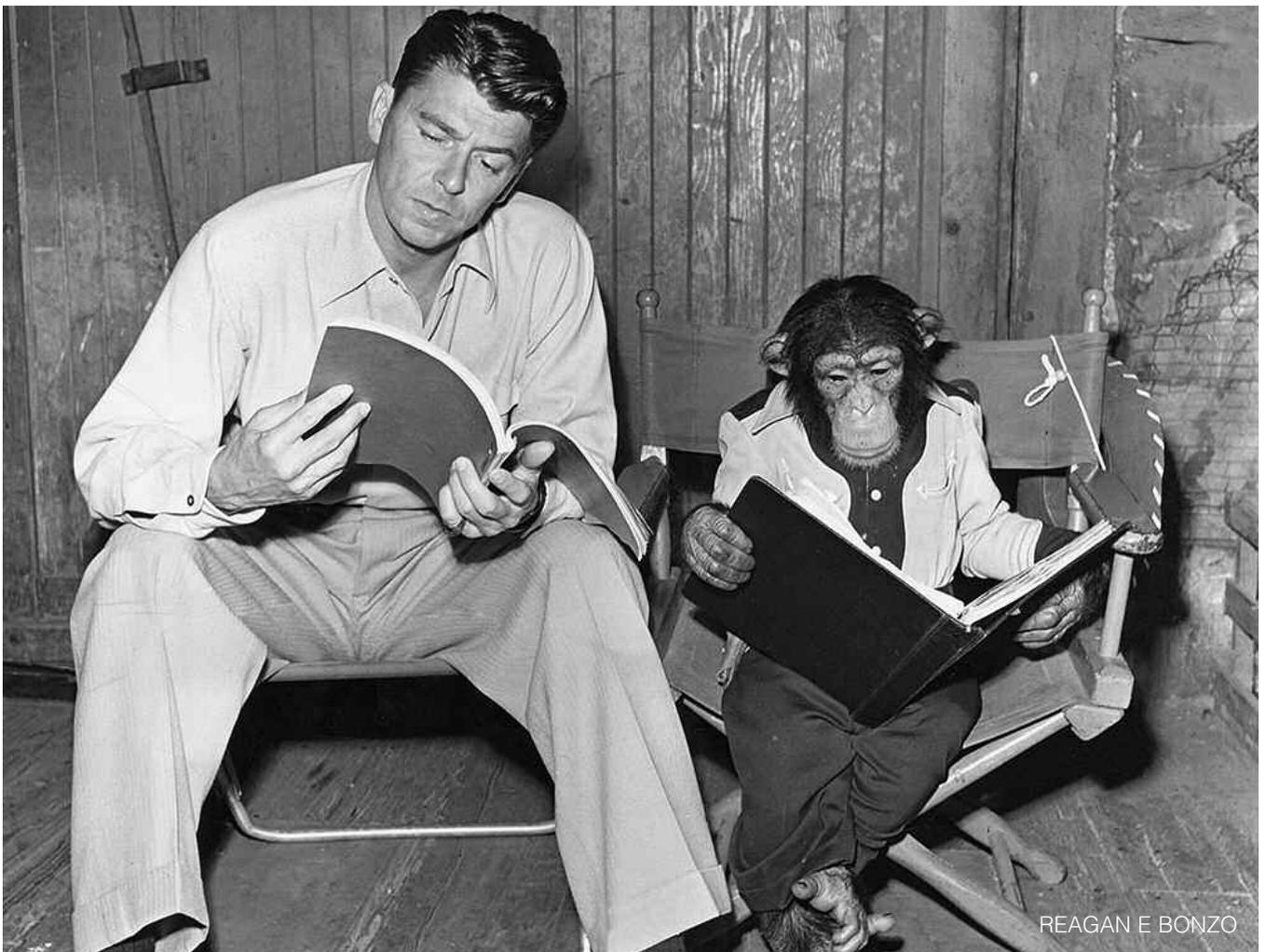
Radha C. Luglio

Con Osho dal 1974, è tra le sue prime “medium energetiche” e da questa esperienza crea il metodo Tantralife. Autrice del libro ‘Tantra, Un modo di vivere e di amare’, insegna Tantra e meditazione in tutto il mondo da oltre 25 anni.



Osho non si è posto soltanto come maestro spirituale, ma anche come critico della cultura e della storia, contemporanee e non. I suoi discorsi sono pieni di riferimenti a personaggi di spicco di ogni genere: filosofi, politici, guru e persino qualche celebrità! Da questo numero vi proponiamo una serie di personaggi che Osho ha commentato, cominciando da una delle sue “vittime” preferite:

Ronald Reagan



Osho, hai detto che tutti sono belli. Puoi parlare della bellezza di Ronald Reagan?

Certamente tutti sono belli. Quando dico “belli”, intendo potenzialmente, non nella realtà dei fatti. Se tutti fossero belli in realtà, questo mondo sarebbe un paradiso.

Potenzialmente tutti sono belli, sì, persino Ronald Reagan. Ma la realtà dei fatti è ciò che conta. E nella realtà dei fatti è l'uomo più brutto che esista al giorno d'oggi, l'Adolf Hitler numero uno. Gheddafi lo ha definito “l'Adolf Hitler numero due”. Dichiaro che Gheddafi dovrebbe correggere la sua affermazione. Non è l'Adolf Hitler numero due, è l'Adolf Hitler numero uno. Il vero, povero Adolf Hitler, è diventato il numero due.

Adolf Hitler aveva pochissimo potere. Ronald Reagan ha milioni di volte più potere ed è fascista e fanatico come Adolf Hitler. Questa è la realtà dei fatti.

Tutti sono belli, ma non tutti si rivelano davvero belli, perché pochissime persone raggiungono il proprio potenziale; vanno fuori strada. Non si evolvono secondo la loro vera natura. Crescono in una società folle e, naturalmente, imparano l'arte di essere folli.

Perché in questo mondo il più folle sarà il vincitore.

La persona sana di mente starà fuori dalla gara. E il folle non se ne accorgerà nemmeno, qualunque cosa accada a lui o agli altri, e a qualunque prezzo, sarà al vertice.

Presidenti e primi ministri sono le persone più folli. Il posto giusto per loro è tra i matti, ma stanno governando il mondo. In tremila anni sono riusciti a fare cinquemila guerre. E la follia ha continuato a crescere, non è rimasta stabile. Al giorno d'oggi ha raggiunto il suo culmine e Ronald Reagan si erge su un Everest di armi nucleari, pronto a distruggere tutta la vita su questo splendido pianeta.

Quindi, devo fare questa strana affermazione: lo amo. Lo rispetto come essere umano, se torna alla salute mentale, ma sta diventando sempre più pazzo e arteriosclerotico. Ritardato lo è sempre stato. Sarebbe stato perfetto se fosse rimasto a Hollywood a fare l'attore di film western. Quando è diventato presidente ha continuato a comportarsi come se recitasse in un film di cowboy. Ma è la vita reale, non è un film, e lui non è stato in grado di assimilare questo dato.

Quando diventò presidente, andò alla Casa Bianca con il suo unico amico, uno scimpanzé. Ora, se non riesci a

stringere alcuna amicizia tra gli esseri umani e la trovi solo con uno scimpanzé, questo rivela qualcosa di te. E rivela anche qualcosa sullo scimpanzé: che è un tipo intelligente!

Il primo giorno andarono insieme a fare una passeggiata. Un vecchio ubriaccone li vide e non riusciva a crederci. Nemmeno lui riuscì a resistere alla tentazione. Si avvicinò e disse loro: “Signor Presidente, non mi pare giusto che tu abbia uno scimpanzé come amico, è degradante per tutta l'America”.

E quando Ronald Reagan stava per dire qualcosa, l'ubriaccone lo fermò: “Stai zitto, sto parlando con il signor Presidente”.

Quest'uomo, Ronald Reagan, è completamente fuori strada e al momento è l'uomo più potente. C'è così tanto potere nelle mani di una persona folle, che in ogni momento state correndo un enorme rischio. Può fare esplodere tutta la Terra semplicemente premendo un pulsante e penso che non esiterebbe a farlo.

La sua mente fanatica e fascista è capace di qualsiasi idiozia.

Con me, con la mia gente e con la Comune, un gruppo di meditatori in un deserto vastissimo, lontano da qualsiasi città americana, almeno a trenta chilometri di distanza da una città, si è comportato... Era così determinato a distruggere la Comune – che non aveva arrecato alcun danno né a lui né al suo paese – solo perché non poteva tollerare una comunità pacifica, gioiosa, felice e festante.

Centinaia di giornalisti e visitatori provenienti da tutta l'America hanno iniziato a venire a vedere cosa stava succedendo: come in soli cinque anni avevamo trasformato il deserto in una bellissima oasi. Nel mio giardino soltanto c'erano trecento pavoni e la Comune ospitava migliaia di cervi. Era un sogno diventato realtà.

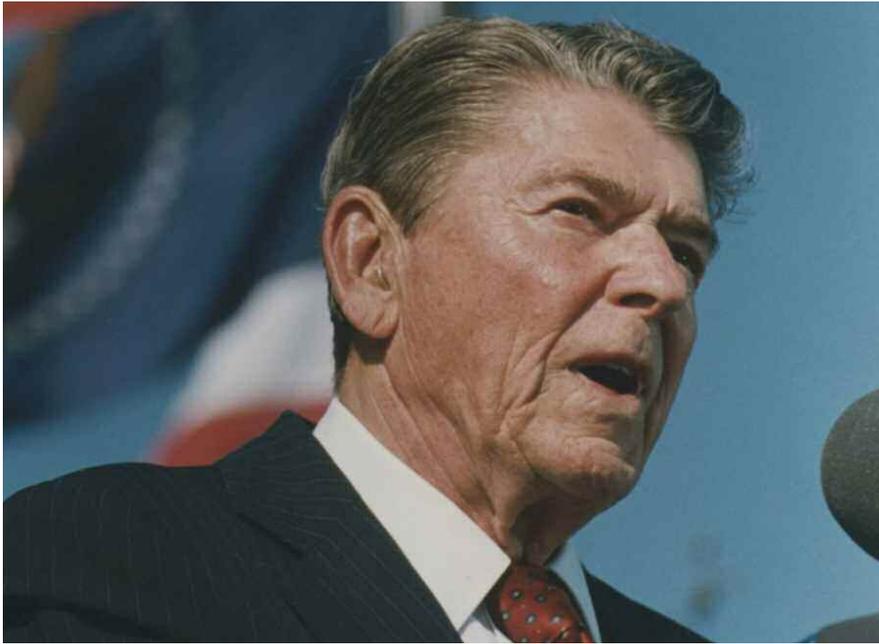
Quando la notizia iniziò a diffondersi in America, Ronald Reagan cominciò a temere che la gente avrebbe pensato:

Ronald Wilson Reagan (1911-2004) è stato un politico, attore e sindacalista statunitense, 40° presidente degli Stati Uniti d'America, dal 1981 al 1989.

Era il presidente in carica durante la permanenza di Osho in Oregon, Usa.

Il riferimento allo scimpanzé, sebbene umoristicamente romanizzato da Osho, è reale, perché in uno dei film più famosi di Reagan, *Bonzo la scimmia sapiente*, del 1951, il suo co-protagonista era una scimmietta molto intelligente.

L'immagine è stata ovviamente usata dai suoi critici per danneggiare la sua credibilità politica.



se queste persone possono trasformare persino un deserto in un'oasi e riescono a vivere così meravigliosamente e così pacificamente, senza tribunale, senza legge, senza governo, perché il paese più ricco del mondo non riesce a vivere in modo altrettanto pacifico, gioioso e amorevole? Perché devono esserci trenta milioni di mendicanti per le strade americane?

Abbiamo ospitato alcune centinaia di mendicanti nella Comune. Quei mendicanti non riuscivano a credere che li trattassimo a parità di condizioni. Mi hanno scritto molte lettere, dicendo: "Per la prima volta abbiamo riconosciuto di essere degli esseri umani, ci

avete dato dignità e rispetto, altrimenti siamo sempre stati trattati quasi come cani, cani randagi".

Ronald Reagan e il suo governo sono diventati assolutamente ostili per la semplice ragione che stavamo realizzando un'utopia. Non poteva tollerarci e ha distrutto la Comune. Ne aveva il potere e mi ha arrestato senza motivo. Mi ha fatto una multa di milioni di rupie senza nessun crimine. Dopodiché sono stato espulso dall'America e la Comune è stata annientata.

Dove prima vivevano cinquemila persone, e dove ogni anno, nei giorni di festival, per un mese, arrivavano ventimila sannyasin... una grande festa

“

Ronald Reagan si guarda compiaciuto allo specchio prima di uscire per un importante discorso alla TV.

"Mi chiedo quanti grandi uomini ci siano al mondo" dice solennemente. Nancy lo guarda e risponde:

"Uno in meno di quel che pensi".

di amore, gioia e meditazione, silenzio e creatività...

Dopo la mia uscita dall'America, il suo avvocato ha rilasciato una dichiarazione in una conferenza stampa, dicendo che non avevano prove di alcun crimine contro di me e quindi, non potevano mandarmi in prigione. Ma non volevano fare di me un martire. Ciò dimostra il loro reale desiderio: volevano uccidermi, ma si sono trattenuti, perché questo avrebbe potuto rafforzare il movimento del sannyas in tutto il mondo. Poi ha detto: "La nostra priorità era solo quella di distruggere la Comune e non permettere ad Osho di entrare in America per quindici anni".

Non pensavo che avrebbero continuato con le ostilità, ma invece continuano ancora oggi. Hanno costretto tutti i governi del mondo a emanare leggi per non lasciarmi entrare, non solo in America, ma in ogni paese europeo.

Questo è assolutamente criminale: ovunque andassi, ha costretto quel governo a espellermi.

Proprio l'altro giorno ho saputo che un vescovo greco è stato catturato all'aeroporto di Parigi con una grande quantità di eroina nascosta nel suo armamentario religioso. Io sono stato espulso dalla Grecia ed ero solo un turista. Sono stato espulso su richiesta della più alta autorità della chiesa greco-ortodossa, sulla base del fatto che la mia presenza in Grecia avrebbe distrutto la sua tradizione, la sua religione, la sua morale. Non riesco a credere che viviamo nel XX secolo. Non sono nemmeno mai uscito di casa! E se una religione, una morale, una chiesa che ha venti secoli – perché la chiesa greca è la più antica – può essere distrutta da un turista in due settimane, vale la pena di essere salvata? Il potere dietro le quinte era Ronald Reagan.

In Uruguay mi avevano rilasciato il permesso di soggiorno di un anno. Il presidente si stava interessando a me. Stava leggendo i miei libri ed era molto felice che fossi in Uruguay. E questo avrebbe aperto la porta dell'Uruguay anche ai



Ronald Reagan è seduto dal barbiere che gli sta tagliando i capelli, quando questo gli dice: “Hey, Ronnie, i giornali oggi hanno scritto che Osho ha raccontato una bellissima barzelletta su di te”.

“Davvero? E cosa ha detto?” chiede Reagan.

“Ha detto che sei diventato presidente dopo che un chirurgo plastico ha cucito un sorriso su una faccia d'asino!”.

Reagan, mostrando un leggero fastidio, dice al barbiere:

“Sì, molto divertente, ma finisci di tagliarmi i capelli e poi fammi la barba”.

“Hey, Ronnie” incalza il barbiere “e hai sentito che Osho dice che sei peggio di Hitler, Mussolini e Ivan il Terribile messi insieme?”.

Il viso di Reagan diventa rosso, ma non dice una parola.

Il barbiere continua: “E lo sai che Osho ha detto...?”.

Reagan lo interrompe e dice: “Per favore finisci di tagliarmi i capelli, e comunque, perché tanto interesse per Osho?”.

“Be” risponde il barbiere “a parte il fatto che è un tipo incredibile, ogni volta che dico ‘Osho’, ti si rizzano i capelli ed è molto più facile tagliarli!”.

visitatori internazionali, ai sannyasin. È un paese povero e sarebbe stato un grande aiuto economico. Ma siccome mi avevano dato il permesso di soggiorno di un anno, immediatamente sono arrivati gli agenti speciali di Ronald Reagan. E lo stesso Ronald Reagan ha telefonato al presidente dell'Uruguay, dicendo: “Osho deve essere deportato entro trentasei ore. Puoi sce-

gliere: se vuoi tenerlo in Uruguay, puoi, ma devi restituire tutti i soldi che ti abbiamo prestato in passato, che sono miliardi di dollari. E ogni prestito futuro – altri miliardi di dollari – sarà annullato. Puoi scegliere”.

Il segretario del presidente dell'Uruguay mi ha detto: “Per la prima volta ho visto le lacrime agli occhi del presidente e ha detto: ‘Osho ha chiarito una

cosa per noi, che stiamo vivendo nell'illusione di essere indipendenti, ma non siamo liberi nemmeno di accettare un ospite nel nostro paese. L'America ci sta ricattando... Lo sanno che non siamo in grado di pagare tutti i debiti e che non possiamo permetterci di non ricevere i prestiti futuri, perché significherebbe annullare tutti i nostri piani per i prossimi cinque anni e tutta la

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

Scopri il TUO HUMAN DESIGN

Il sistema rivoluzionario per
conoscere se stessi e gli altri



con *Shantamo*

SESSIONI INDIVIDUALI & CORSI

Ricevi GRATIS la tua Carta!

www.iltuohumandesign.it
389 21 55 888 (Lun-ven 9.30-13.30)



Your Human Design
The 21st century way to know yourself



Ronald Reagan e il suo staff sono in volo verso il Giappone, quando l'aereo è costretto a un atterraggio di emergenza nel Pacifico. Riescono a uscire dall'apparecchio e le onde li trasportano su un'isola deserta.

Al mattino dopo si accorgono che il relitto dell'aereo galleggia a poche centinaia di metri dalla costa, ma vedono anche molti squali.

“Mi tuffo e vado a recuperare del cibo” si offre un uomo “un tempo facevo il bagnino”. Si tuffa, ma gli squali gli si fanno subito incontro, costringendolo ad arretrare. Si fa avanti un altro: “Sono la guardia del corpo del Presidente e questi squali non oseranno...”, ma dopo pochi metri anche lui è costretto a tornare. Reagan allora esordisce con: “Sono il Presidente e ce la farò, tornerò con del cibo”. Entra nell'acqua e immediatamente otto squali si mettono in fila per due e lo scortano fino all'aereo e poi di nuovo verso la spiaggia”

“È un miracolo” esclama Nancy.

“No” risponde pronto Reagan, “è solo una cortesia tra colleghi”.

nostra economia crollerebbe”. E ha accettato: “Manderò via Osho, anche se è contro il nostro tribunale e contro la Costituzione dell'Uruguay. Una volta che si è concessa a un uomo la residenza di un anno, a meno che non commetta un crimine efferato – omicidio, stupro o qualcosa del genere – non gli si può togliere lo status residenziale. Ma sono pronto a infrangere la Costituzione. Lo manderò via, ma lo persuaderò ad andarsene da solo”. Ma Ronald Reagan ha insistito: “No, deve essere espulso, non deve essere persuaso ad andarsene”. Il presidente dell'Uruguay lo ha pregato di non esagerare: “In primo luogo, ha tutto il diritto di rimanere, perché non ha commesso alcun crimine e non esce mai di casa. In secondo luogo, che motivazione dovremmo addurre per espellerlo?”. Ma il presidente Ronald Reagan si era intestardito: “Questo non è un problema nostro, ma deve essere espulso”. Il presidente dell'Uruguay ci ha provato, mi ha inviato un messaggio: “Sposta il tuo aereo dall'aeroporto internazionale a un piccolo aeroporto qui vicino. E parti da lì, perché l'ambasciata americana sta controllando l'aeroporto internazionale. E non ci sarà bisogno che ti espelliamo”.

Ma gli agenti americani probabilmente stavano controllando il presidente e stavano osservando anche me: prima che raggiungessi il piccolo aeroporto, l'ambasciatore americano era lì davanti a noi e aveva già telefonato al presidente perché inviasse tutti i documenti necessari per l'espulsione: “Senza l'espulsione non gli si può permettere di lasciare il paese”. Sono stato espulso. Ho dovuto sostare per due ore in quel piccolo aeroporto e senza motivo.

Il mio passaporto è un documento storico. Sono stato espulso da ventun paesi senza alcuna ragione, contro le Costituzioni di ventun paesi. L'idea di Reagan era di chiudere il mondo intero per me e poi costringere il governo indiano – che continua a farlo – a impedire ai sannyasin di raggiungermi. Sono stato informato dai miei amici di Washington che il procuratore generale ha dichiarato: “Il nostro obiettivo è ridurre Osho al silenzio completamente”.

Un reporter ha chiesto: “Cosa intendete con ‘silenzio’? Volete dire che dovrebbe essere assassinato?”. Il procuratore generale ha risposto: “No, non intendiamo questo, ma sarà quasi un assassinio”.

La strategia è che nessun altro paese mi

permette di entrare. Naturalmente il mio paese non può espellermi, ma può impedire alle persone di raggiungermi. Molte TV ci hanno scritto: “Abbiamo chiesto il permesso di venire a Pune, ma ce lo rifiutano senza una ragione”. Anche ai giornali è stato negato il permesso di raggiungermi. Migliaia di sannyasin di tutto il mondo si sono visti rifiutare i visti. Alcune migliaia di persone sono riuscite ad avere il visto, perché ho annullato la tuncione e il mala, quindi non riescono a capire se una persona è un sannyasin o no. Non sono una persona seria, quindi ho detto ai miei sannyasin: “Se vi chiedono, rispondete semplicemente: ‘Chi è questo Osho? Se andiamo da lui? Dov'è Pune? Non pensavamo di andare, ma sembra interessante...’”. Anche se molte persone hanno il visto alcune sono state respinte nei loro paesi dall'aeroporto di Bombay e dall'aeroporto di Calcutta. Questo perché il governo americano ha dato al governo indiano un elenco di persone che vivevano nella Comune.

Qui a Pune chiedono continuamente che ogni sannyasin presente comunichi alla polizia il suo nome, indirizzo completo e per quanto tempo starà qui, in modo che, anche se è riuscito a

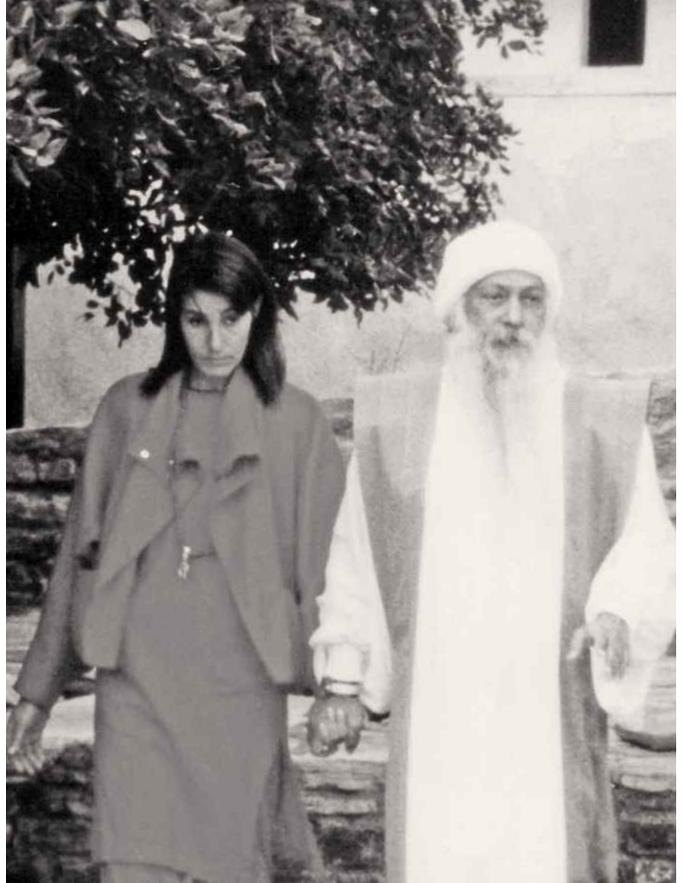
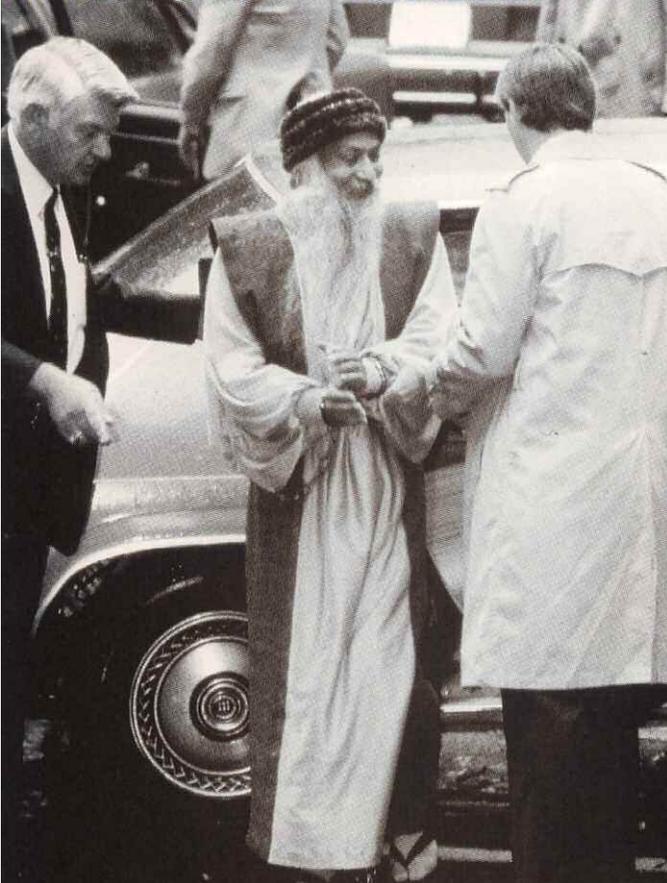
entrare una volta, la prossima volta non ce la farà. Non abbiamo dato alcun nome, ma abbiamo chiesto loro: “Su quali basi lo state chiedendo? Se lo chiedete a noi che siamo un’istituzione religiosa, dovrete chiedere a tutte le istituzioni religiose del paese di tenere un registro di tutti i visitatori e fare rapporto ogni giorno. Se volete, potete aprire un ufficio di fronte all’ashram e prendere i nomi delle persone. È un problema vostro, noi non c’entriamo e anzi è contrario alla nostra filosofia e religione discriminare tra persone di paesi diversi, razze diverse o colori diversi e non faremo nulla contro il nostro modo di pensare”. Quindi non sanno cosa fare, perché se fanno qualcosa contro la Costituzione, ci opporremo. Ma Ronald Reagan

continua a insistere. L’ambasciata americana continua a insistere con il governo indiano per impedire alle persone di venire qui. Per due volte, l’ambasciata americana è stata qui per vedere quante persone ci sono in giro per l’ashram. E ora il capo della polizia continua a chiedere a noi: “Perché l’ambasciata americana continua a venire all’ashram? È strano”. Dovrebbero chiederlo all’ambasciata americana. Come facciamo a saperlo? E perché dovremmo preoccuparci? Se cominceranno ad arrivare tutte le ambasciate del mondo sarà bellissimo. Non stiamo facendo niente di illegale. Ma quest’uomo, Reagan, ha perso la sua umanità. Quindi affermo che tutti sono belli, ma non tutti realizzano la loro bellezza, la

loro consapevolezza. Tutti sono capaci di illuminarsi, ma questo non significa che Ronald Reagan sia illuminato. Tutti sono belli, ma questo non significa che quando vedi un cobra bellissimo, tu non debba evitarlo. Anche se sei illuminato, ti prego di evitarlo! Apprezzi la bellezza, ma evitalo. Qual è la differenza tra un serpente morto sulla strada e un politico morto sulla strada? Chi vorresti evitare prima? Suggerisco, anche se entrambi sono belli, di evitare prima Ronald Reagan! Dei politici non ci si può fidare, non si sa se sono veramente morti o no. E se vedi un politico e un serpente morti, vedrai anche una cosa: ci saranno segni di frenata davanti al serpente, ma non davanti al politico.

TRATTO DA: Osho, *The Invitation* #9

FOTO: OSHO IN USA ARRESTATO A CHARLOTTE, E POI IN GRECIA, CON SHUNYO, PRIMA DELL'ESPULSIONE



Ocean's 11

È una cosa importante da considerare: il 70 per cento della superficie del pianeta è coperto dall'enorme corpo di acqua salata noto come l'oceano. Ciò che conosciamo come "terra" è in realtà solo ciò che è troppo alto da essere ricoperto dal mare. Almeno per ora. Pensiamo che i continenti siano i sovrani, ma in realtà sono solo isole in un habitat molto più vasto.

E tenendo conto del fatto che l'oceano domina il pianeta, il genere umano sta facendo un ottimo lavoro nel rovinarlo. La pesca eccessiva, i cambiamenti climatici e l'inquinamento sfrenato stanno creando scompiglio negli organismi che abitano il mare. Per fortuna è così profondo e così vasto – e ne abbiamo esplorato solo la superficie – che almeno alcune delle sue aree più abissali possono essere risparmiate dalla nostra follia. E, per fortuna, il mare sta iniziando a ricevere un po' di attenzione. Se quest'anno c'è stata una grande "storia" dedicata all'ambiente, è stata proprio quella incentrata sull'enormità e la devastazione dell'inquinamento plastico nel mare. Con interi paesi dedicati a sbarazzarsi della plastica monouso, speriamo di poter fermare questo treno prima che si schianti.

Nel frattempo, conoscere l'oceano è un ottimo modo per iniziare a sentirsi maggiormente coinvolti nel proteggerlo. Quindi, senza ulteriori indugi, alcuni fatti:

1. Il tutto è costituito da molte parti
L'oceano è anche collettivamente definito "mare", ma i geografi lo dividono in quattro parti principali: il Pacifico, l'Atlantico, l'Indiano e l'Artico. Le regioni più piccole sono

indicate come baie, golfi e mari. Ad esempio il Golfo del Messico e il Mar Mediterraneo. L'Organizzazione Idrografica Internazionale elenca oltre 70 distinti corpi d'acqua chiamati mari, mentre il Mar Caspio e il Gran Lago Salato sono corpi di acqua salata che si distinguono dagli oceani del mondo.

2. Contiene molta acqua!

Non per dichiarare l'ovvio o altro, ma stiamo parlando davvero di TANTA acqua. L'oceano contiene circa 1,35 miliardi di chilometri cubici di acqua; o circa il 97 per cento della riserva d'acqua della Terra. Sfortunatamente per chi soffre la sete nel mondo, quell'acqua contiene in media il 3,5 per cento di sale. Anche se questa è una buona notizia per l'oceano, perché significa almeno che non cercheremo di rubargliela tutta!

3. È davvero, davvero, davvero profondo

Davvero. Quasi la metà dell'oceano ha una profondità di oltre 3000 metri. Il punto più profondo dell'oceano, e quindi del pianeta, è la Fossa delle Marianne nell'Oceano Pacifico occidentale. Si estende per circa 36200 piedi, oltre 10000 metri, sotto il livello del mare.

4. Contiene la catena montuosa più lunga del mondo

La Dorsale Oceanica è una catena montuosa che incredibilmente avvolge il mondo per 65000 chilometri. La NOAA, l'ente statunitense che si occupa di oceano e atmosfera, sottolinea questa profonda verità: "Abbiamo esplorato di più la superficie di Venere, di Marte e il lato oscuro della Luna che non le montagne della Dor- ▶

“

Che inopportuno chiamare questo pianeta, Terra, quando è chiaramente Oceano.

Arthur C. Clarke

OSHOtimes

n. 251 2018
SETTEMBRE

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 presso:
Tipografia C.S.R. Via di Petralata 157, Roma
Arretrati e abbonamenti su: www.oshoba.it

Pubblicità: tel 0331 841952

Consulenze grafiche e fotografiche: P. Greco

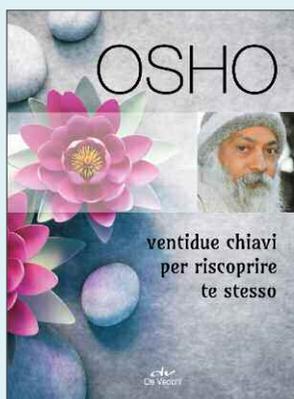
Per i testi di Osho salvo specifiche al piede dei singoli brani: prima pubblicazione Copyright © 1953 Osho International Foundation. Copyright © tutte le revisioni 1953-2018 Osho International Foundation. Tutti i diritti riservati.

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.

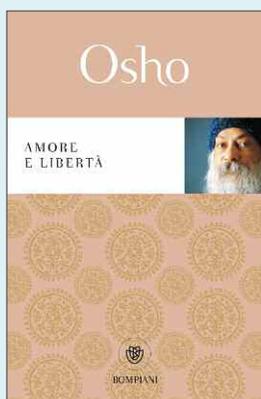
Osho Times (O.T.) accetta materiali per la pubblicazione inclusi idee, articoli, traduzioni, design, illustrazioni, artwork o fotografie. Chi presenta il suddetto materiale garantisce automaticamente il permesso di pubblicazione senza alcun diritto di restituzione o remunerazione da parte dell'O.T.,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

dal catalogo oshoba



OSHO
VENTIDUE CHIAVI
PER RISCOPRIRE TE STESSO

pp 384 € 15,00 (cod. L70)
NUOVA EDIZIONE E
NUOVA VESTE GRAFICA
Un coloratissimo libro illustrato che raccoglie un insieme di intuizioni che aiutano a sintonizzarti con lo slancio vitale che è già dentro di te, nascosto nel tuo cuore. Strumenti che trasformano la tua vita in una celebrazione. Per ritrovare dentro di te il senso dell'esistenza, percepire le tue potenzialità, manifestare la tua scintilla, creare il tuo destino, realizzare te stesso. In una parola: **VIVERE!**



OSHO
AMORE E LIBERTÀ

pp 176 € 10,00 (cod. L867)
Amore e libertà ma non amore o libertà. I complementari si completano. Due facce della stessa medaglia.
Cosa ci spinge verso l'altro per poi, finito il primo fuoco, ripiegarsi su noi stessi, quasi alla ricerca di una libertà perduta? Cosa ci spinge a cercare poi di nuovo un altro amore? Il mecca-

nismo dell'innamoramento, svelato nella sua prepotente bellezza e fragilità, assume connotati nuovi e ci spinge ad una riflessione profonda sul nostro essere parte in causa dei rapporti di coppia nei quali siamo "l'altro". "L'amore deve essere appreso: è la più grande arte che esista. E la prima lezione d'amore è non chiedere amore, ma dare semplicemente." Osho



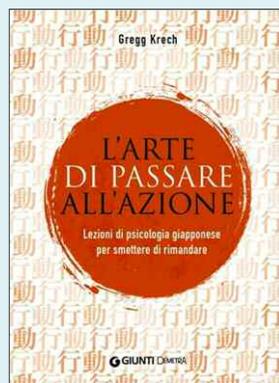
OSHO
LETTERE D'AMORE ALL'ESISTENZA

pp 272 € 9,50 (cod. L2410)
150 messaggi personali scritti da Osho ad un universo fatto di amici e vicini di casa, familiari stretti e parenti alla lontana. A loro Osho riversa il suo sconfinato amore illuminato, ma anche il semplice affetto familiare. Pagine da assaporare lentamente, come carezze e sussurri dal mondo sorprendente e commovente della vita personale di Osho.
Un Grande Maestro usa le parole... per dire quel che non si può dire!

OSHO
VI PARLO DI GESÙ

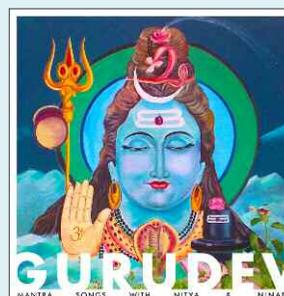
pp 296 € 15,00 (cod. L89)
Gesù fu un personaggio senza dubbio rivoluzionario, innovativo, ma soprattutto equivocado e male interpretato sia dai suoi contemporanei che dalle generazioni successive.
Cosa voleva veramente insegnare e trasmettere con le sue azioni, le parabole e le forti esperienze spirituali in un mondo che lo condannò e che poi lo uccise? Come mai dopo più di duemila anni, Gesù continua a far parlare di sé e ispira tante persone a cercare se stesse?
Questo è il libro giusto per trova-

re la soluzione a questi e ad altri interrogativi: il Cristo non solo torna a vivere nelle parole di Osho, ma diventa ancora più chiaro e semplice da lasciar entrare nel cuore. Il vero messaggio di Gesù qui è libero dalla polvere del tempo e da dogmi, svelato con umiltà e dolcezza: come tornare a casa e risvegliare la Consapevolezza, come riscoprire il "quieora".



GREGG KRECH
L'ARTE DI PASSARE ALL'AZIONE

pp 144 € 9,90 (cod. L2409)
Lezioni di psicologia giapponese per avere una soluzione illuminante ai piccoli grandi problemi della vita con numerosi esempi concreti, aneddoti e... anche con esercizi che ti metteranno alla prova!
L'unico modo di affrontare i tanti compiti quotidiani che non ti piacciono, è quello di passare all'azione e metterli dietro alle spalle; per questo verrai guidato a fare piazza pulita di frustrazioni e insoddisfazioni.

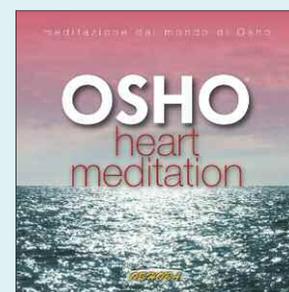


NITYA & NINAD
GURUDEV

CD cod M2407. € 17,50
8 mantra della tradizione indiana e dedicati al rapporto Maestro e discepolo.

diventa
SOCIO
OSHOBA
avrà subito un omaggio e
per un anno
lo sconto del:
20%
su tutti i CD e DVD
15%
su libri
e fino al **70%**
sui titoli che trovi
nell'area Soci su
OSHOBA.IT

"Gurudev nasce dall'amore e dalla gratitudine verso i mantra, la bhakti e la devozione, tutti regali di Madre India. I Mantra sono l'incarnazione del Divino, del Guru, quel principio che conduce dall'oscurità alla Luce. Più cantiamo, più preghiamo e ci abbandoniamo a questo Potere, più la nostra visita su questo pianeta diventa una festa, una condivisione, un'estasi!" Nitya e Ninad



AUTORI VARI
OSHO HEART MEDITATION

CD cod M2076 € 17,50
Un'efficace tecnica di meditazione che fa uso del respiro e del potere di trasformazione del cuore, tratta dalla serie in quattro volumi dei discorsi di Osho "The Book of Wisdom" sul messaggio di Atisha. Grazie alla pratica di questa tec-

► sale Oceanica, o il resto dei fondali marini”.

5. Ospita la più grande struttura vivente del mondo

La gloriosa barriera corallina si estende per oltre 2000 chilometri al largo della costa nord-orientale dell'Australia; è una delle sette meraviglie del mondo naturale e non c'è da... meravigliarsi, per così dire. È più grande della Grande Muraglia cinese ed è l'unica entità vivente sulla Terra che può essere vista dallo spazio. Si spera che noi umani riusciremo a fare qualcosa rispetto al cambiamento climatico, perché sta rapidamente spazzando via questa struttura meravigliosa.

6. Ha i suoi laghi e i suoi fiumi

Perché è l'oceano e può fare tutto ciò che vuole. La NOAA spiega che laghi e fiumi si formano in profondità nel mare quando l'acqua di mare si insinua attraverso gli spessi strati di sale presenti al di sotto del fondale marino. “L'acqua attraversa e scioglie lo strato di sale, formando delle depressioni. Il sale disciolto rende l'acqua più densa e poiché è più densa dell'acqua intorno, si deposita nelle depressioni, formando un fiume o lago”. Possono essere piccoli o grandi, a volte anche di pochi chilometri e, proprio come i nostri fiumi e laghi, hanno coste e persino onde.

È possibile vederne alcuni nel seguente video online:

<https://youtu.be/S6OozRvFYhY>

7. È un salvatore o donatore... di vita

Circa il 70 per cento dell'ossigeno che



respiriamo è prodotto dagli oceani. Grazie, Mare!

8. Ha le sue cascate

Perché anche le sirene amano i giochi d'acqua! La più grande cascata del pianeta è sott'acqua, in un tratto di oceano tra la Groenlandia e l'Islanda. Come funziona? Nota come la cascata sottomarina dello stretto della Danimarca, ha una sbalorditiva caduta di 3505 metri, con un volume di 5 milioni di metri cubi d'acqua. Il fenomeno si verifica a causa dell'incontro di acqua più fredda e più calda da entrambi i lati dello stretto. “Quando l'acqua più fredda e densa proveniente dall'Est incontra l'acqua più calda e più leggera proveniente dall'Ovest”, spiega LiveScience, “l'acqua fredda scorre verso il basso, al di sotto dell'acqua calda”.

9. Possiede la più grande collezione al mondo di artefatti storici

L'oceano ospita circa un milione di

resti di naufragi, afferma il direttore del Maritime Heritage Program della NOAA, James Delgado. Il *National Geographic* riferisce che ci sono più reperti storici nell'oceano che in tutti i musei del mondo messi insieme.

10. È pieno di esseri misteriosi

Gli scienziati stimano che solo il 9 per cento delle specie oceaniche sia stata classificata. Pensate che i polipi siano strani? Potrebbero essere tra i personaggi più normali laggiù...

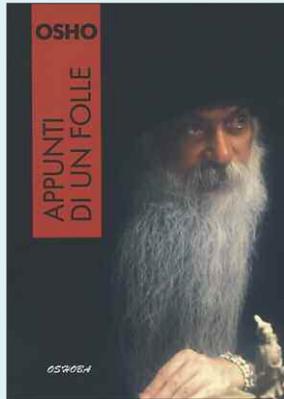
11. Lo conosciamo pochissimo

Conosciamo meglio la superficie lunare delle profondità dell'oceano: almeno 12 persone hanno messo piede sulla Luna, ma solo tre sono state nella Fossa delle Marianne.

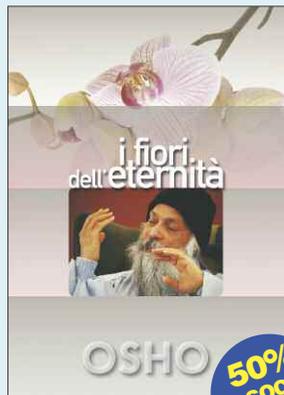
Tratto da Melissa Breyer, *Treebugger.com*
 Fonti: *National Geographic*, NOAA, *LiveScience*.

dal catalogo oshoba

nica è possibile trasformare l'energia negativa e la sofferenza in positività e compassione, non solo percependole dentro noi stessi, ma anche proiettandole verso il mondo e gli altri. La meditazione è divisa in quattro fasi e il CD contiene le musiche che scandiscono il passaggio da una fase a quella successiva.

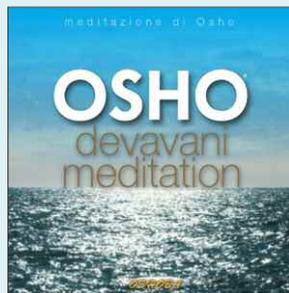


OSHO
APPUNTI DI UN FOLLE
pp 140 € 10,00 (cod. L192)
Perditi in un crogiuolo di pensieri e immagini. "Appunti di un Folle" è un libro aforistico che ci conduce su un sentiero articolato ricco di visioni e illuminazioni, un tramite estetico verso il Risveglio. Illuminazione non è solo spegnere la mente ma anche espansione della percezione, innalzamento ad un livello sopra mentale, in una parola: Estetico. "Il mio essere su queste vette altissime è contagioso. Le mie ali sono a tua disposizione, puoi usarle per volare." Osho



OSHO
I FIORI DELL'ETERNITÀ
pp 192 € 16,50 (cod. L2078)
I migliori discorsi di Osho sullo Zen che i più grandi editori non hanno mai pubblicato. Pagine ricche di suspense che non finiranno di sorprenderti: vere e proprie bacchettate zen che ti apriranno il cuore e svuoteranno la mente. Guarda la domanda in profondità e se l'osservazione è perfetta, la domanda scompare.

50% SOCI OSHOBA



AUTORI VARI
OSHO DEVAVANI MEDITATION
CD cod M2188 € 17,50
Questa semplice tecnica di meditazione può essere fatta in qualunque

momento della giornata. Rilassa profondamente la mente cosciente al punto che, se fatta come ultima attività della giornata, sarà seguita da un sonno profondo. Devavani significa "Voce Divina": un dolce linguaggio sconosciuto prende vita mentre stai praticando la tecnica, e, osservando tutto ciò che accade dentro e fuori di te, diventi un vaso vuoto, un canale, un tramite, totalmente rilassato e attento. Il CD contiene la musica e i suoni che scandiscono le fasi della meditazione (4 di 15 minuti ciascuna) da fare interamente ad occhi chiusi.



OSHO
LA MEZZA ETÀ: UN NUOVO INIZIO
pp 192 € 13,50 (cod. L776)
Intuizioni e spunti, esercizi e tecniche per aprirsi a una stagione della vita tanto inevitabile quanto potenzialmente appagante. La maturità si presenta come uno stimolo, come un'opportunità per evolvere e una nuova sfida da cogliere, senza alcuna rassegnazione, cambiando gli schemi interpretativi e valorizzando le esperienze fatte in gioventù.

"La vecchiaia è una tua creazione. Può essere una miseria, può essere una celebrazione; può essere disperazione, può anche essere una danza." Osho



KRISHNANANDA & AMANA
VINCERE LA VERGOGNA GUARIRE I TRAUMI
pp 106 + CD € 18,00 (cod. L2223)
Il libro contiene un CD audio con 2 meditazioni guidate in italiano. Come si manifesta la vergogna e in quali modi e perché la fuggiamo? Come addomesticare il nostro giudice interiore? Perché abbiamo così tanta paura? In che modo i vecchi ricordi ed i traumi psicologici, che ci portiamo dentro da quando eravamo bambini, si impossessano della nostra vita e come possiamo liberarcene? A queste domande il libro offre comprensibili risposte, mentre il CD allegato ci guida in italiano ad imparare una tecnica per trasformare la vergogna in energia positiva e, quindi, a guarire vecchie ferite che ci opprimono il cuore dalla nostra prima infanzia.

OSHO 3.000.000 di copie già vendute in Italia
240 libri in italiano!

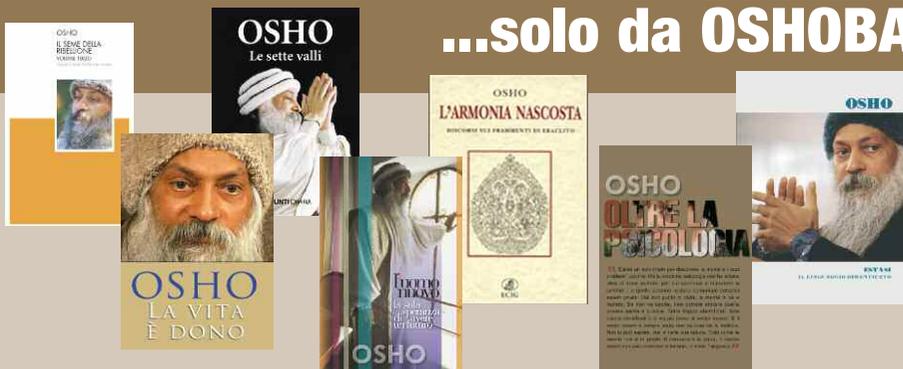
...solo da **OSHOPA** li trovi

tutti

www.oshoba.it

Da 30 anni il sito italiano di riferimento per l'acquisto di tutti i libri di Osho, le sue meditazioni, i DVD, l'Osho Times...

OSHOPA
un invito alla meditazione



Plastic-free

Al giorno d'oggi, con una diffusione della plastica sempre più capillare, è quasi impossibile acquistare un prodotto privo di plastica. Plastica e microplastiche sono nascoste nelle microfibre delle stoffe, nel sale marino, nell'acqua di rubinetto e persino nell'umile bustina del tè. Nel tentativo di essere più attenti all'ambiente, molti di noi evitano gli imballaggi in plastica, ma non si accorgono della plastica nascosta in molti articoli che acquistano.

Un nuovo marchio sugli imballaggi dei nostri acquisti avvertirà gli acquirenti che un prodotto non contiene plastica nascosta e potrebbe cambiare radicalmente il volto degli imballaggi e il nostro modo di fare la spesa. Il gruppo ambientalista *A Plastic Planet* ha creato, il primo nel mondo, un innovativo marchio di fiducia senza plastica, *plastic-free*, che aiuta i consumatori a sapere quali prodotti sono confezionati interamente senza plastica. L'etichetta aiuterà anche gli acquirenti più frettolosi a fare scelte più sagge nei corridoi del supermercato. Sian Sutherland, cofondatrice di *A Plastic Planet*, ha affermato che questa nuova etichetta sarà di grande

sostegno alle scelte consapevoli: "Ora conosciamo tutti il danno che la nostra dipendenza dalla plastica ha causato e causa, quindi vorremmo fare la cosa giusta e acquistare prodotti *plastic-free*. Ma è più difficile di quanto si pensi e un'etichetta chiara in questo senso è assolutamente necessaria".

Sutherland continua: "Il nostro marchio di fiducia elimina la confusione di simboli ed etichette e ti dice solo una cosa: questo imballaggio è privo di plastica e quindi privo di sensi di colpa. Finalmente i consumatori possono essere parte della soluzione, invece che il problema".

Progettato per essere posizionato in primo piano nella parte anteriore della confezione, in modo da aiutare gli acquirenti a vedere immediatamente se il prodotto in questione utilizza plastica nella confezione, il nuovo marchio aiuta gli acquirenti a fare scelte più ecologiche. Presentato nello scorso mese di giugno, il nuovo marchio è già stato acquisito dalla catena di supermercati inglese Iceland Foods, dall'olandese Ekoplaza e dal marchio di tè Teapigs.

La Iceland Foods si è impegnata a rimuovere gli imballaggi in plastica monouso dai propri prodotti a marchio interno entro il 2023 e introdurrà gradualmente i nuovi prodotti *plastic-free*. Secondo l'amministratore delegato, il settore della vendita al dettaglio di generi alimentari rappresenta oltre il 40% degli imballaggi in plastica nel Regno Unito. Le confezioni che portano il marchio di fiducia utilizzeranno materiali alternativi come cartoncino, pasta di legno, vetro, metallo e biomateriali compostabili certificati che contribuiranno notevolmente ad arginare la marea di rifiuti di plastica.

La Ekoplaza utilizza il marchio in 74 punti vendita nei Paesi Bassi e mira a far sì che ogni punto vendita si conformi al marchio e a collocarlo su una selezione di prodotti Ekoplaza entro la fine dell'anno.

Speriamo che anche le catene di supermercati che operano in Italia si conformino presto all'iniziativa...

Uplift.com

"Mettere una scatola, una lattina o una bottiglia nel giusto bidone della spazzatura riciclabile non vuol dire che hai davvero riciclato qualcosa, e non fa di te una persona migliore o più 'verde'. Significa semplicemente che hai delegato all'esterno il problema".

Adam Minter

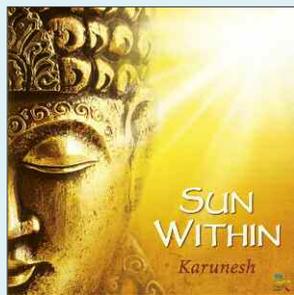


dal catalogo oshoba



OSHO
LA RIVOLUZIONE INTERIORE

pp 232 € 18,50 (cod. L291)
Le fondamenta per una nuova evoluzione dell'uomo, oltre i limiti della psicologia occidentale. Una nuova prospettiva, libera da qualsiasi antagonismo tra sfera interiore e mondo esteriore: un esercizio dell'equilibrio più che la conquista di una vetta o il radicarsi in un estremo, contrapposto a un altro. Questo è l'invito, il messaggio e la visione di un Uomo Nuovo, in armonia con se stesso, gli altri e l'ambiente nel quale vive.



KARUNESH
SUN WITHIN

CD cod M1083 € 17,50
Un esotico CD di musica fusion che fa scintillare tutti i colori dell'oriente musicale. Karunesh, un mago nel combinare generi musicali appartenenti alle più svariate tradizioni e culture mondiali, propone un piacevole mix ritmico e vocale. Musica che ci fa gustare il calore e la seduzione della voce femminile e scivolare nel misterioso sconosciuto mondo d'Oriente. Un ricco e originale album dove la fanno da padrone gli strumenti musicali orientali come il flauto bansuri e il duduk, il dobro, il sitar, ma non mancano i classici strumenti occidentali: chitarra, violino e percussioni.

La musica e le voci ti condurranno in un viaggio intorno al mondo, durante il quale la tua luce interiore - Sun Within, il "Sole Dentro" appunto - brillerà e ti seguirà.



OSHO
LIBERI DI ESSERE

libro pp 288 € 12,00 (cod. L124)
Comprendi te stesso in una luce assolutamente nuova e sei libero di creare il tuo cammino individuale verso la libertà! "La meditazione è l'unico metodo che può renderti consapevole che non sei la mente, donandoti una profonda padronanza di te stesso. A quel punto puoi scegliere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato nella tua mente, poiché ne sei distante, sei un osservatore, qualcuno che osserva." Osho



OSHO
IL CIRCOLO VIRTUOSO

pp 480 € 18,00 (cod. L292)
Osho commenta la "Desiderata", un testo mistico tra i più squisiti rinvenuti nella Chiesa di Baltimora nel 1692. Alla stregua di altri testi tanto rivoluzionari e importanti quanto ermetici, la "Desiderata" contiene intuizioni mistiche che possono e devono essere interpretate per poter avere un'applicazione, un risvolto pratico nella vita quotidiana dei tanti ricercatori spirituali in cammino.

OSHOBA
vende per corrispondenza
spedizioni in tutta
Italia e Svizzera

per ogni acquisto superiore a € 49
hai un CD o un libro in
OMAGGIO
scelto tra quelli proposti sul sito

COME ORDINARE?

vai sul sito:

oshoba.it

oppure telefona allo

0331-810042

oppure scrivi una e-mail a:

oshoba@oshoba.it

COME PAGARE?

» in contrassegno

» con carta di credito o con
Pay Pal a oshoba@oshoba.it

» bonifico su conto postale
IBAN

IT11U0760110800000017561218

» tramite versamento sul
CCP N. 17561218 ad
ASSOCIAZIONE OSHOBA

VIA MORAZZONE 5,
21049 TRADATE - VA

» Se stai facendo un ordine di
libri, musica ecc. puoi includere
l'abbonamento nell'ordine

OSHO
L'ECO DELL'INFINITO

pp 160 € 16,50 (cod. L2179)
Domande e risposte su diversi temi, affrontati con profondità, amore e leggerezza.

Osho, con gioia e senso dell'umorismo, aiuta chi lo ascolta a non prendersi troppo sul serio. Un vero e proprio percorso iniziatico attraverso la relazione a cuore aperto con i suoi discepoli. Quando la mente smette di porre domande, il cuore comincia ad aprirsi da sé. "Il vero lavoro di un maestro, un mistico, è far sì che prima o poi la gente che è con lui senta di non avere più domande. La risposta è essere privi di domande, non esiste una risposta. Questo non significa che quando non hai domande, tutte le tue domande sono state distrutte. Non è che sei arrivato a una risposta nascosta. No, non c'è nulla di nascosto... Quando tutte le domande sono state eliminate, sei di nuovo un bambino, assolutamente innocente." Osho

**50%
SOCI
OSHOBA**

OSHO
SESSO SOLDI E POTERE

pp 192 € 14,00 (cod. L154)
Su quali basi costruisci le motivazioni della tua vita? La risposta più onesta sarebbe: sesso, soldi, potere. Viviamo in superficie, e le conseguenze sono malessere e disagi. Non capirlo ti porta a girare in tondo, cambiare sfondi e personaggi, ma senza mutare il contesto del tuo agire per cui, amante dopo amante, lavoro dopo lavoro, appartenenza dopo appartenenza, ti ritrovi sempre lo stesso, forse un po' più stanco e un po' meno motivato. Esiste altro. Un cambio di prospettiva che, magicamente, non ti offre più una soluzione dall'esterno, ma una nuova connessione con qualcosa dentro di te che attende solo di essere richiamata in vita.

la vetrina continua con centinaia di altri titoli su

www.oshoba.it

i Centri di Osho in Italia

LOMBARDIA

SHANTIDEVA

Centro di meditazione, Crescita Personale e Luogo d'Incontro — Osho Information Center

Via Montalbino 9/2 — 20159 MILANO

Tel. 02-36564469 - 3737483759

info@shantideva.it www.shantideva.it

Pagina Facebook: @shantidevamilano

Leela Letizia Zacchetti

Meditazioni, eventi serali, corsi, campi di meditazione, gruppi di crescita, feste e celebrazioni, sessioni individuali. Un luogo dove incontrarsi, meditare, celebrare... insieme.

OSHO TAO INFORMATION CENTER

Via Col di Lana 12 — 20143 MILANO

Tel. 0289422609 — oshotao.it

info@oshotao.it — facebook: oshotao

Oshotao è uno spazio dove trovi presenza, spirito di libertà e leggerezza. È una rete informale di amici in crescita. Offre meditazioni settimanali (evening meeting e altre meditazioni attive di Osho). Organizza inoltre feste, ed eventi aperti a tutti. Settimanalmente viene inviata una newsletter di informazione. L'Oshotao ha amici in tutta Italia.

OSHO NEO-REIKI INFORMATION CENTER

Ma Prem Amala Roldi — 26900 LODI

Tel. 347-8520518 — 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 individuali di Osho Neo-Reiki, Zen Shiatsu e Massaggio Terapeutico. Corso di disegno e pittura del Mandala.

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

Via B. Palazzo 183 — 24125 BERGAMO

Tel. 392.2714222 fiduciaoic@hotmail.it

Ma Dhyana Pritamo (Claudia Delmonte)

Meditazioni giornaliere. Incontri mensili "Onade di Luce" di Neo-Reiki e Meditazione. Iniziazioni di Reiki 1° 2° 3° livello (anche per bambini). Sessioni individuali di Vite Passate, Healing-Ipnosi, Autoipnosi, Tocco Energetico, "Parlando alla Mente e al Corpo". Incontri mensili per una "Nuova Donna" con Meditazione e Creatività.

OSHO SHUNYATA INFO CENTER

Via Privata Dolfin, 12 - 20155 MILANO

Tel: 335.248663 - info@shunyata.it

shunyata.it facebook.com/oshoshunyata
Shunyata sei tu. Ci sono luoghi dell'anima dove naturalmente la verità risuona. Shunyata è uno di quei luoghi, fuori e dentro di te, dove meditare, incontrarsi, condividere, celebrare, esprimere e onorare te stesso, riconoscendo la verità

che sei, per la tua gioia, nel qui e ora. Meditazioni di Osho, Condivisioni, Cerchi, Seminari, Eventi Serali e Sessioni Individuali. Musica a 432hz e Suoni Puri. Aura-Soma. Consapevolezza Relazionale. Spazio Vegan.

PIEMONTE

OSHO INFORMATION CENTER

La via delle nuvole bianche

Regione Renecco 17 — 13896 NETRO - BI

Tel. 015.65577 — Anugrah, Kalika & Friends

www.laviadellenuvolebianche.it

info@laviadellenuvolebianche.it

In un luogo immerso nella natura offriamo serate e campi di meditazione, rituali di purificazione, gruppi di crescita e sessioni individuali.

OSHO TORINO PIEMONTE

MEDITATION CENTER

Via Antonio Meucci 1 — 10121 TORINO

Shantam Deben, Deva Agni:

339 7699971 / 011 7714441

info@oshotorinopiemonte.it

Attività: Meditazioni Attive, Gruppi di crescita, Eventi giornalieri, Morning Satsang ed Eventi con Osho International.

KAILASH KANAN

OSHO INFORMATION CENTER

Una storia d'amore con l'esistenza

Strada Termo 10 — 15076 OVADA - AL

Tel&fax 0143 1975478 — info@kailashkanan.it

Ma Anand Rohi 3487028322

Meditazioni, sedute individuali e workshop.

OSHO MEDITATION CENTER DI NOVARA

Ass. NuovaLuce, Via Piave 19 — 28100 NOVARA

Ma Premdasi Tel. 338 3587817 -

segreteria.nuovaluce@gmail.com

www.oshonovara.it - www.nuovaluce.org

Vicino alla zona pedonale, con Sala da Meditazione e saletta per socializzare, biblioteca e videoteca. Attività settimanali: Meditazioni Attive di OSHO ed Evening Meeting, Classi di Respiro&Pulsation, Reiki, Yoga della Risata, Costellazioni, Cineforum olistico. Attività mensili: Training di Costellazioni Familiari, Campi di Meditazione, Pulsation weekend, Seminari Master Reiki.

VENETO

OSHO K16 MEDITATION CENTER

Lungomare Marconi 45 — 30126 VENEZIA LIDO

Tel. +39 3318839877 info@oshoki6.com

In una splendida cornice fronte mare a Lido di Venezia, ti aspettiamo per vivere e sperimentare

meditazioni giornaliere e meditazioni sulla spiaggia, danza, gioia e celebrazione. Gruppi residenziali e incontri mensili per la crescita personale, corsi, seminari e sessioni individuali per il benessere globale della persona. Consulta il sito oshoki6.com e iscriviti online alla newsletter per ricevere il programma annuale e gli aggiornamenti mensili.

OSHO INFORMATION CENTER VILLAGRANCA

Via Rinaldo da Villafranca n.9

37131 VILLAGRANCA DI VERONA - VR

Ma Anand Arpita Tel. 333 2880965

mail@arpita.info — www.arpita.info

Siamo nel cuore della città, in una piccola oasi che offre uno spazio riservato, bellissimo e accogliente. Meditazioni settimanali e giornate o week-end di gruppi di meditazione, di ricerca e guarigione, e sessioni individuali.

OSHO INFORMATION CENTER PADOVA

Via Padovane 27 - 35010 MASSANZAGO (PD)

Swami Angelo Pieretti Tel. 3482860005

Info: Facebook Swami Angelo Pieretti

angelopieretti@yahoo.it

Abitazione in campagna isolata ed immersa nel verde. Giardino zen e orto biologico.

Luogo d'incontro di amici, di amanti della visione di Osho, di ricercatori del vero.

Spazio di circa 50 mq disponibile per gruppi non residenziali.

LIGURIA

OSHO ARIHANT MEDITATION CENTER

Via Alpicella 28 — 17019 VARAZZE - SV

Tel. 3405748261 oppure 3356399471

info@oshovarazze.com 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.

OSHO DANCE INFORMATION CENTER

Via Loreto Alta 32/2, 17021 ALASSIO (SV)

oshodanceic@gmail.com

Facebook: OICROMA ATMO HEERA o FRANCO

HEERA CAROLA

tel: +393928876596

Meditazioni attive di Osho, Campi di meditazione. Sessioni individuali: Tarocchi Esperenziali, Reiki, Rilassamenti guidati, Counselling, "The Risk to Be" Energywork. Organizzazione e pianificazione viaggi a Pune, Osho Resort International. Cd e libri di Osho in italiano, inglese e Hindi. ▶

la via negativa

NON SEMPRE LE PAROLE “AFFERMATIVE” SONO ADATTE...

intuizioni di Osho

NON CHIAREZZA

Smetti di usare l'espressione “momenti di confusione”. Implica una condanna e questa stessa condanna crea il problema. Ci sono momenti di chiarezza, momenti di non chiarezza ed entrambi vanno bene, entrambi sono necessari. Alcune cose crescono attraverso la chiarezza e alcune cose crescono solo attraverso la non chiarezza. E sarai sorpreso di scoprire che le cose che crescono attraverso la chiarezza non sono preziose come le cose che crescono attraverso la non chiarezza. La non chiarezza è il mistero della vita. La chiarezza è minuscola, la non chiarezza è infinita. La chiarezza è proprio come questa stanza illuminata (l'Auditorium Chuang Tzu), la non chiarezza è l'intero cosmo e la sua oscurità. La chiarezza è come una radura in una foresta: puoi gestire una piccola radura, ma oltre c'è la

foresta. E la vita reale è lì, nella foresta. Il bambino ha bisogno che l'utero cresca, e l'utero è oscuro e misterioso. Il seme ha bisogno del suolo per crescere: deve andare in profondità nel terreno, scomparire nell'oscurità. Tienilo nella luce e non crescerà mai; la luce lo ucciderà.

Quelli che normalmente si definiscono “momenti di chiarezza” appartengono alla mente cosciente e quelli che normalmente si definiscono “momenti di confusione”, che io chiamo “momenti di non chiarezza”, appartengono all'inconscio, e l'inconscio è vasto. Se lo chiami confusione, sei già in conflitto; hai emesso un giudizio. Usa le parole con molta attenzione: il loro significato è profondo. Anche le parole prive di significato in realtà ne contengono uno importante, perché decidono la direzione, l'atteggiamento, l'approccio e la visione. Pensa: se la chiami non chiarezza, non sei in conflitto. Non

hai preso alcuna posizione, stai semplicemente affermando un fatto. Chiamandola confusione hai già deciso che si tratta di qualcosa di negativo, una specie di malattia, qualcosa di cui doversi liberare; vuoi liberartene. L'hai deciso tu! E attento alle altre parole che usiamo, perché quelle parole contengono i tabù e le repressioni perpetrate nei secoli. Confusione è una parola di condanna inventata dalla mente logica e la mente logica è una mente molto piccola e mediocre. Il vero appartiene all'illogico. L'amore esce dall'illogico. Il calcolo è logico, l'amore non lo è. L'intelligenza, l'astuzia sono logiche, ma le lacrime e le risate non lo sono; vengono da dentro, o da un oltre. Quindi, rimani aperto. E sii in profonda accettazione, apprezza quei momenti. Quando ci sono dei momenti di non chiarezza, goditeli. Rendono la vita misteriosa... E usa le parole con attenzione. Guarda quali sono quelle che usi e

i Centri di Osho in Italia

► EMILIA ROMAGNA

LA ROSA BIANCA

OSHO INFORMATION CENTER

Via Mazzini, 5 - 42019 SCANDIANO (RE)

Cell.: 366.2702972 - info@larosabianca.org

- www.larosabianca.org

Un piccolo centro... leggerezza e gioia. Campi Meditativi e Meditazioni serali condotti da Ma Sammoda, con cerchi sacri e Meditazioni Attive di OSHO, Incontri di Consapevolezza, Attivazioni di OSHO Neo Reiki di 1-2-3 livello, Attivazioni psichiche e molto altro. DevaShanti con: Decontratturante, Rilassante, Massage Visage, Hot Stone, Hot Stone Face Massage, Riflessologia Plantare e Linfodrenante. Massimiliano vi accoglie con i suoi Bagni di Gong e Trattamenti con le Campane Tibetane, sia individuali e di gruppo, massaggio Shiatsu, massaggio Hawaiano Lomi Lomi.

TOSCANA

OSHO PRANA HEALING INSTITUTE (ACCADEMIA OLOS)

Podere Avere - 53031 COLLE VAL D'ELSA - SI

Upadhi Tel. 338.1600595

upadhi@icloud.com www.oshoprana.it

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.

OSHO MIASTO ISTITUTO PER LA MEDITAZIONE E LA CRESCITA SPIRITUALE

Podere S. Giorgio 16 - 53012 CASOLE D'ELSA - 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 Montagnola senese, Miasto 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 oshomiasto.it oppure richiederci il programma.

VILLAGGIO GLOBALE OSHO INSTITUTE ACCADEMIA DI SCIENZA ARTE E CONSAPEVOLEZZA

Villa Demidoff - 55021 BAGNI DI LUCCA - LU

Tel. 0583.86404 info@villaggioglobale.eu

www.villaggioglobale.eu

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.

MARCHE

OSHO MEDITATION CENTER SENIGALLIA

V.S. Pietro II - 60010 CASTELCOLONNA - AN

Tel. (+39) 368.514503 www.omcsenigallia.it

salona@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 divertimento. 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 25 l'aeroporto di Falconara.

CAMPANIA

OSHO INFORMATION CENTER NO-MIND

Via San Filippo 8bis - 80121 NAPOLI

Tel. 081 668628 cell. 333 4361537

info@nomimd.it www.nomimd.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.

SICILIA

OSHO SAMMASATI MEDITATION CENTER

Via Mascagni 13 - 90046 MONREALE - PA

Paragyan, Majido Tel/fax 091.6649093

oshosammasati@libero.it

www.oshosammasati.com

[oshosammasati Sicily \(facebook\)](https://www.facebook.com/oshosammasati)

Posizione panoramica tra i giardini della conca d'oro. Casa vacanza, B&B. Seminari, eventi, campi di meditazione, mindfulness, Percorsi di Purificazione. Training di Yoga, Qi-Gong e Bodywork. Spazio per gruppi residenziali.

Per un elenco dei Centri di Osho
in Italia e nel Mondo:
www.osho.com/centers

Human Design con Marga



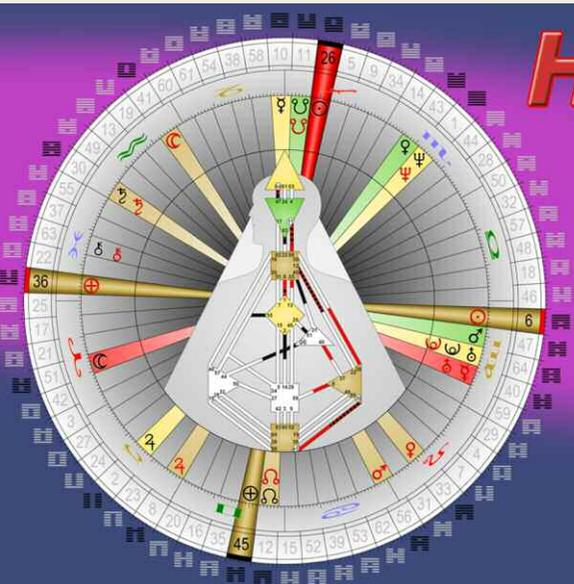
Scopri il tuo autentico potenziale e come realizzarlo attraverso una lettura personalizzata. Imparerai a utilizzare a tuo beneficio le 3 chiavi di questo meraviglioso sistema:

Tipo, Autorità, Profilo

Contatti:

whatsapp 0091 9503332918 Skype Marga Jee Email margajee@gmail.com

www.margajee.com



quali connotazioni hanno. Inizia a usare sempre più parole che non hanno connotazioni, che non contengono giudizio e il risultato sarà grande. Dovrai usare parole non giudicanti, concrete, non caricate di emozioni e condizionamenti. Dire confusione è una cosa; dire non chiarezza è un'altra. Chiamala mistero e la qualità di quella condizione sarà già cambiata; potresti persino desiderare che arrivi più spesso. È la tua poesia, è la tua danza, è la vera fonte della tua vita.

È da quell'ignoto che la vita nasce e a cui un giorno tornerà. Il seme è in profondità nel sottosuolo, poi l'albero nasce e fiorisce. Un giorno l'albero andrà via, i suoi fiori spariranno e di nuovo tutto tornerà nel ventre della Terra. Così è la nostra vita: andiamo e veniamo. Da dove veniamo, non lo sappiamo; dove andiamo, non lo sappiamo. Non è possibile saperlo ed è bene che non si possa sapere mai. Nel momento in cui tutto dovesse essere conosciuto, la vita diventerebbe solo noia; se tutto fosse chiaro, sarebbe privo di significato. Quando tutto diventa ovvio, non c'è più nulla da esplorare. ¹

NON MANIFESTO

Le Upanishad affermano che il mondo è la forma manifesta di dio e che dio è la forma non manifesta del mondo e che ogni fenomeno manifesto contiene un *noumeno* non manifesto al suo interno. Quando vedi un fiore, il fiore è

solo la forma manifesta di qualcosa al suo interno: la sua essenza, che è non manifesta, che è la sua anima, il suo stesso essere. Ma è qualcosa che non puoi afferrare e non la troverai sezionando il fiore. Per questo è necessario un approccio poetico, non uno scientifico. L'approccio scientifico analizza; la prospettiva poetica è totalmente diversa. La scienza non troverà mai alcuna bellezza nel fiore, perché la bellezza appartiene alla forma non manifesta. La scienza analizzerà la forma manifesta e troverà tutti i tipi di sostanze di cui è fatto il fiore, ma in questa analisi mancherà la sua anima.

Ogni cosa possiede sia il corpo che l'anima. Il corpo è il mondo e l'anima è dio, ma il corpo non è contrapposto all'anima, il mondo non è contrapposto a dio. Il mondo manifesta dio, esprime dio. Dio è silenzio e il mondo è la colonna sonora di quel silenzio. E lo stesso vale per te. Ogni persona possiede entrambe le parti: la manifestazione, la struttura del corpo umano e il non manifesto, la consapevolezza.

La religione consiste nello scoprire il non manifesto nel manifesto. Non si tratta di fuggire da nessuna parte, ma di esplorare le tue profondità più viscerali. Di esplorare quel centro silenzioso, entrare nell'occhio del ciclone. Che è sempre lì: puoi trovarlo in qualsiasi momento. Non è qualcosa che deve essere trovato altrove, sull'Himalaya o in un monastero. È dentro di te! Lo puoi trovare sull'Hima-

laya, ma lo puoi trovare anche mentre sei al supermercato.

Le Upanishad dicono che scegliere tra l'assoluto e il relativo è sbagliato. Qualsiasi scelta ti renderà parziale; non sarai intero. E senza l'intero non c'è beatitudine, senza il tutto non c'è divinità; senza quel tutto sarai sempre un po' sbilanciato, folle. Quando sei integro, stai bene perché sei totale.

Il relativo indica il mondo, il mondo mutevole e fenomenico, e l'assoluto significa il centro immutabile del mondo che cambia. Trova l'immutabile nel cambiamento. E non c'è dubbio che si trovi lì; devi solo conoscere la tecnica per scoprirlo. Quella tecnica è la meditazione. Meditazione significa semplicemente essere in sintonia con il non manifesto. Il corpo è lì, puoi vederlo; la mente è lì, puoi vedere anche quella. Se chiudi gli occhi vedrai la mente con tutta la sua attività, con tutto il suo funzionamento. I pensieri che stanno passando, i desideri che stanno sorgendo, i ricordi che affiorano; l'intera attività della mente è lì, puoi osservarla.

Ma una cosa è certa: l'osservatore non è la mente. Colui che è consapevole delle attività della mente non fa parte della mente. L'osservatore è separato, il testimone è separato. Prendere coscienza di questa testimonianza significa aver trovato l'essenziale, il fondamentale, l'assoluto, l'immutabile. ²

TESTI DI OSHO TRATTI DA:

1. *The Sun Behind the Sun Behind the Sun #24*

2. *I Am That #1*

Il primo viaggio a Ludhiana

Ageh Bharti ricorda l'incontro di Osho con l'acclamato poeta Bachchan, che fece anche una profezia sul suo destino

IN PARTENZA DA JABALPUR – 1 AGOSTO 1969

Osho e io lasciammo Jabalpur col treno postale "Bombay-Howrah" del pomeriggio; ad Allahâbâd avremmo dovuto cambiare treno. La prima tappa del viaggio avrebbe dovuto essere di sole sei ore, ma il nostro treno era in ritardo. Quindi raggiun-

gemmo Allahâbâd nella notte, perdendo la coincidenza con l'altro treno, l'"Upper India". Osho aveva prenotato una cuccetta in prima classe con aria condizionata, ma ora dovevamo aspettare un altro treno, il "Toofan Express", che significava altre cinque ore di ritardo.

Procedemmo verso la sala d'attesa di

prima classe della stazione, che si trovava al primo piano dell'edificio. Osho si sedette su una sedia e allungò le gambe su un'altra, chiuse gli occhi per rilassarsi e pensai: "Quando un comune parlamentare di terza categoria passa da una qualsiasi stazione, prendono ogni precauzione affinché stia comodo. Ma Osho, amante di tutta l'umanità, un grande uomo del calibro di Krishna, Buddha e Gesù, trascorrerà cinque ore qui in condizioni così disagiate!".

Questi pensieri mi resero impossibile rimanere seduto. Andai silenziosamente verso i binari e passai la notte camminando e piangendo, a tratti, in preda a un senso di impotenza. Di tanto in tanto andavo di sopra a guardare Osho e lo trovavo che riposava, quindi scendevo di nuovo e continuavo a passeggiare. Il pensiero di Osho che dormiva su una comune sedia mi faceva sentire a disagio, perché doveva essere molto scomodo per lui.

Quando tornai di sopra, verso le 4,30 del mattino, l'inserviente mi disse che Osho aveva chiesto un fattorino ed



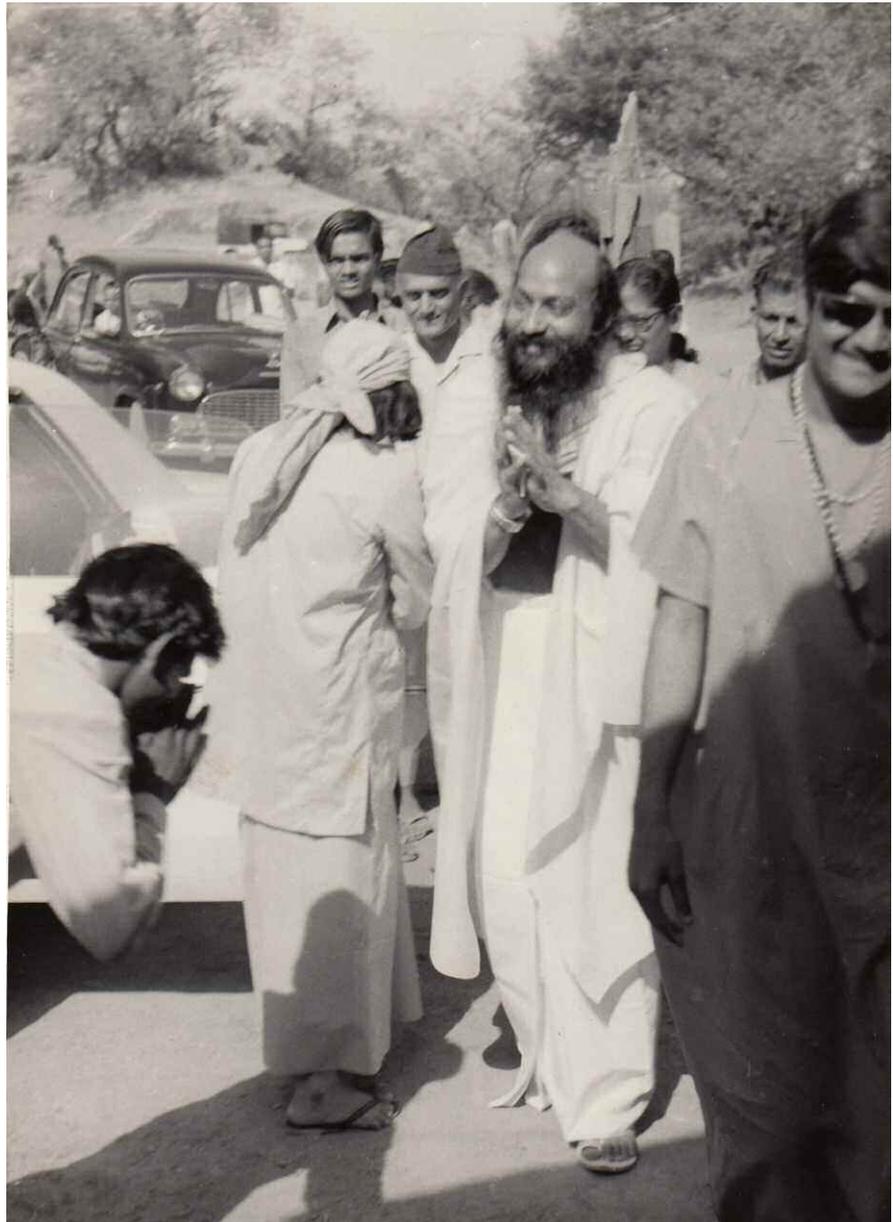
era sceso ai binari solo pochi minuti prima. Ero stordito. “Mio dio, ora dovrà occuparsi non solo del suo bagaglio, ma anche del mio!”.

Scesi velocemente i gradini verso la piattaforma, sentendomi in colpa. Vidi Osho seduto su una panchina a parlare con alcuni giovani uomini e donne in piedi di fronte a lui. Mi fermai dietro di lui per un momento, perché mi sembrava sconveniente mettermi davanti.

Proprio in quel momento, Osho sollevò la mano destra oltre la spalla, con le dita che mi indicavano e disse: “Shiv (come mi chiamava affettuosamente), puoi chiedere se il treno ha ancora più ritardo?”. Appena si rivolse a me così amorevolmente, tutti i sensi di colpa scomparvero e andai a informarmi sull’orario del treno.

Quando tornai, gli riferii dello stato del treno e rimasi ad ascoltare mentre continuava a parlare con quei giovani. Dopo un po’ arrivò il “Toofan Express”; salimmo, mentre quei giovani restarono lì, affascinati. Lo salutarono come se si aspettassero di rivedere Osho.

Il “Toofan Express” sbuffò. Osho prese posto in una carrozza di prima classe, ma su quel treno non c’era l’aria condizionata. Io avevo una cuccetta in una carrozza a due livelli, dove era possibile sdraiarsi. Tuttavia, non riuscivo a dormire. Il pensiero che Osho non fosse stato in grado di riposare, passando la maggior parte della notte nella sala d’aspetto e che ora avrebbe dovuto rimanere sveglio tutto il giorno, mi ossessionava costantemente (in India, negli scompartimenti di prima classe, tra le 6:00 e le 21:00, le cuccette sono usate solo come posti a sedere). Verso mezzogiorno finalmente mi addormentai per circa un’ora. Quando mi svegliai andai a trovare Osho. Lo trovai seduto sulla sua cuccetta. Mi chiese se avevo mangiato qualcosa. Quando andai di nuovo da lui, in una delle stazioni dove il treno si era fermato, era fermo sulla porta della car-



rozza. Entrò e tornò con dei soldi che diede a me, chiedendomi di comprare due dolci al chiosco del caffè di fronte. Poi mi chiese di entrare nella sua cabina; mi offrì uno dei dolci e mangiò l’altro. Un dolce dalle mani di Osho: aveva davvero un sapore delizioso! Poi mi chiese: “Ti trovi bene dove sei?”. Risposi: “Sì, abbastanza”. “In che tipo di carrozza viaggi?”. “È una carrozza a due livelli”.

“Quanto è lontana da qui?”.

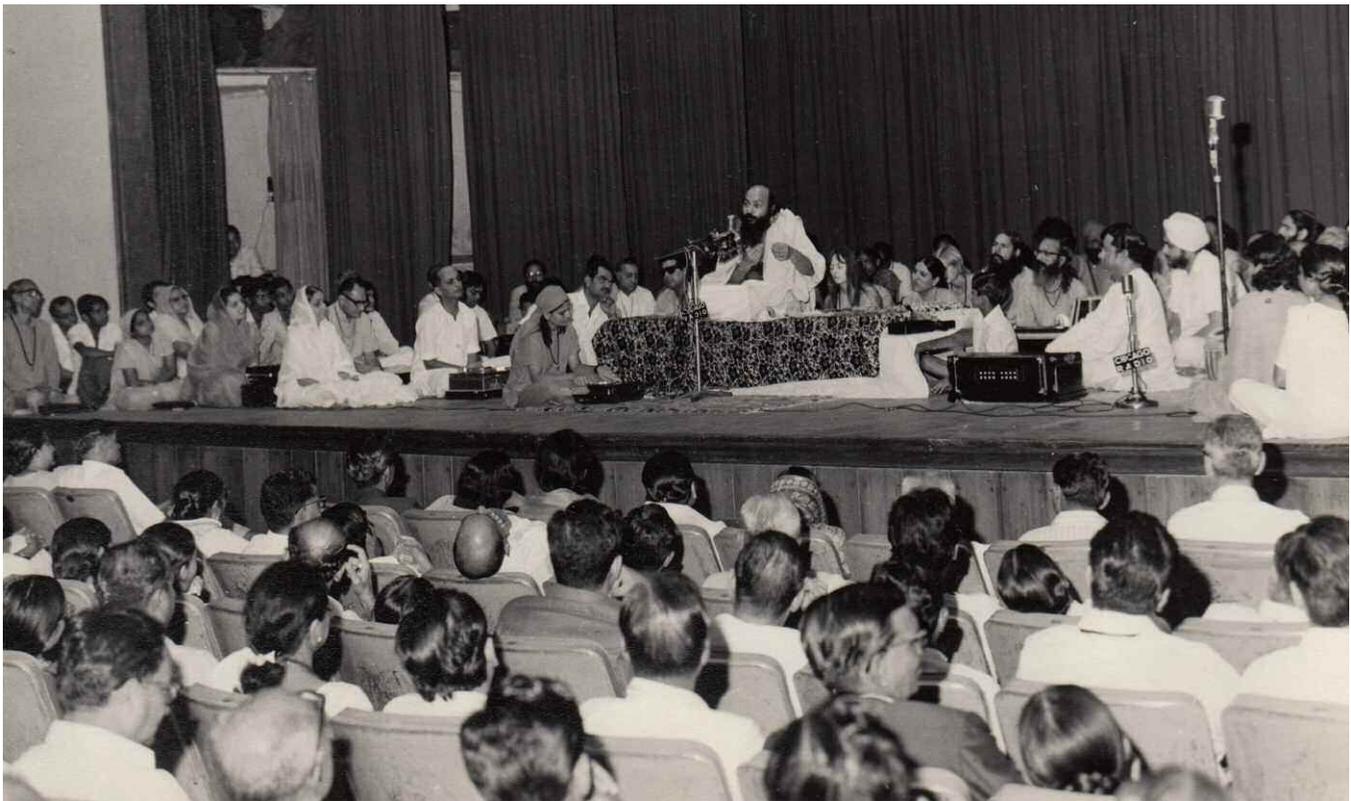
“Saranno sette o otto carrozze”.

“Perché non hai comprato un biglietto di prima classe?”.

“In realtà, questa volta viaggio a spese del Prof. Arvind Kumar per conto della rivista *Yukrand*, per cercare pubblicità e abbonamenti annuali, quindi devo spendere il meno possibile”.

Come risposta, Osho mi ordinò praticamente di comprare un biglietto di

NOTA: LE FOTO POTREBBERO NON CORRISPONDERE ESATTAMENTE AI MOMENTI DESCRITTI NEL RACCONTO



prima classe per il viaggio di ritorno in modo da viaggiare comodo anche io.

DELHI – 2 AGOSTO 1969

Arrivammo a Delhi la sera. Lala Sunderlal e altri devoti erano alla stazione per ricevere Osho. Era una grande gioia vedere come la gente diventava euforica e si sentiva leggera, vicino a Osho. Quando raggiungemmo la residenza di Lalaji, molti discepoli lo stavano aspettando ardentemente e Osho passò un po' di tempo con loro. Ma il nostro soggiorno a Delhi fu di breve durata, solo due ore e mezza, durante le quali facemmo anche una doccia e un pasto, e poi partimmo per Ludhiana. Mi sentii sollevato nel constatare che il nostro prossimo treno, il "Frontier Mail", aveva una carrozza di vera prima classe, il che significava che Osho avrebbe potuto riposare almeno durante questa parte del

viaggio. Il treno doveva raggiungere Ludhiana entro le 5 del 3 agosto e Osho doveva parlare alle 7.30 di quella stessa mattina.

LUDHIANA – 3 AGOSTO 1969

Arrivammo a Ludhiana alle 4,45 e quando fummo sui binari, Osho ricevette un bellissimo benvenuto da un gran numero di amici. Alcuni gli porsero i propri omaggi inchinandosi ai suoi piedi; alcuni gli diedero un abbraccio casuale e altri gli porsero ghirlande e mazzi di fiori. Nel frattempo, un uomo alto e bello venne da me e, dopo aver incontrato Osho, mi prese la mano e la baciò. In seguito scoprii che era il signor Kapil che, nelle successive visite di Osho a Ludhiana, divenne il suo anfitrione. Il signor Gill, il capo della polizia, che aveva il compito di dare il benvenuto a Osho, fu talmente sopraffatto dal-

l'emozione che si stese con la fronte a terra davanti a lui per esprimere i suoi rispetti: questa era la prima visita di Osho a Ludhiana.

Erano esattamente le 7.30 del mattino quando Osho, noto per la sua puntualità, iniziò il suo primo discorso in una sala molto grande. Tuttavia, la sala era sovraffollata, troppo piccola per accogliere tutte le persone che erano arrivate. Dopo la conferenza, Osho suggerì che l'incontro serale si tenesse in uno spazio aperto proprio di fronte alla sala, il "Daresi Ground". Alle 20.30 circa 40.000 persone si riunirono per ascoltare le sue rivoluzionarie parole. La gente appariva incantata e profondamente affascinata.

LUDHIANA – 4 AGOSTO 1969

Al mattino, Osho si rivolse al pubblico dallo stesso spazio aperto, per un'ora: fu un altro grande raduno. Le



persone erano euforiche e i loro occhi esprimevano gioia e amore nei suoi confronti. Più tardi, alle 10, parlò agli studenti del Collegio Arya. Tutta l'area intorno al college si trasformò in un grande parcheggio di macchine, moto e scooter. L'enorme auditorium del college era pieno zeppo. Centinaia di studenti stavano fuori ad ascoltare. Quel raduno di massa pareva trasportato in un altro mondo. L'incontro serale si svolse nello stesso

posto. Dopo che Osho arrivò e si sedette, mi rivolsi al pubblico parlando della rivista *Yukrand* per raccogliere fondi attraverso pubblicità e abbonamenti annuali. Il discorso di Osho toccò il cuore del pubblico così profondamente che molte persone versarono lacrime di amore e gioia. Nonostante si trattasse di un grande raduno, c'era un silenzio assoluto. Era commovente assistervi, era come se l'esistenza si fosse cristallizzata.

LUDHIANA – 5 AGOSTO 1969

Durante le ore del mattino Osho apparve in un altro raduno al Daresi Ground e in seguito tenne un discorso esaltante e pieno di passione al campus dell'Agricultural University. Anche qui, l'auditorium era gremito di centinaia di studenti e visitatori, tutti ad ascoltare con estrema attenzione. Dopo la conferenza, il rettore dell'università salì sul palco per ringraziare Osho. Era così profonda-

INIZIO CORSI a Verona
OTTOBRE 2018

 **ACCADEMIA DELL'ESSERE**
Gnothi seauton "Uomo conosci te stesso e conoscerai l'Universo e gli Dei"

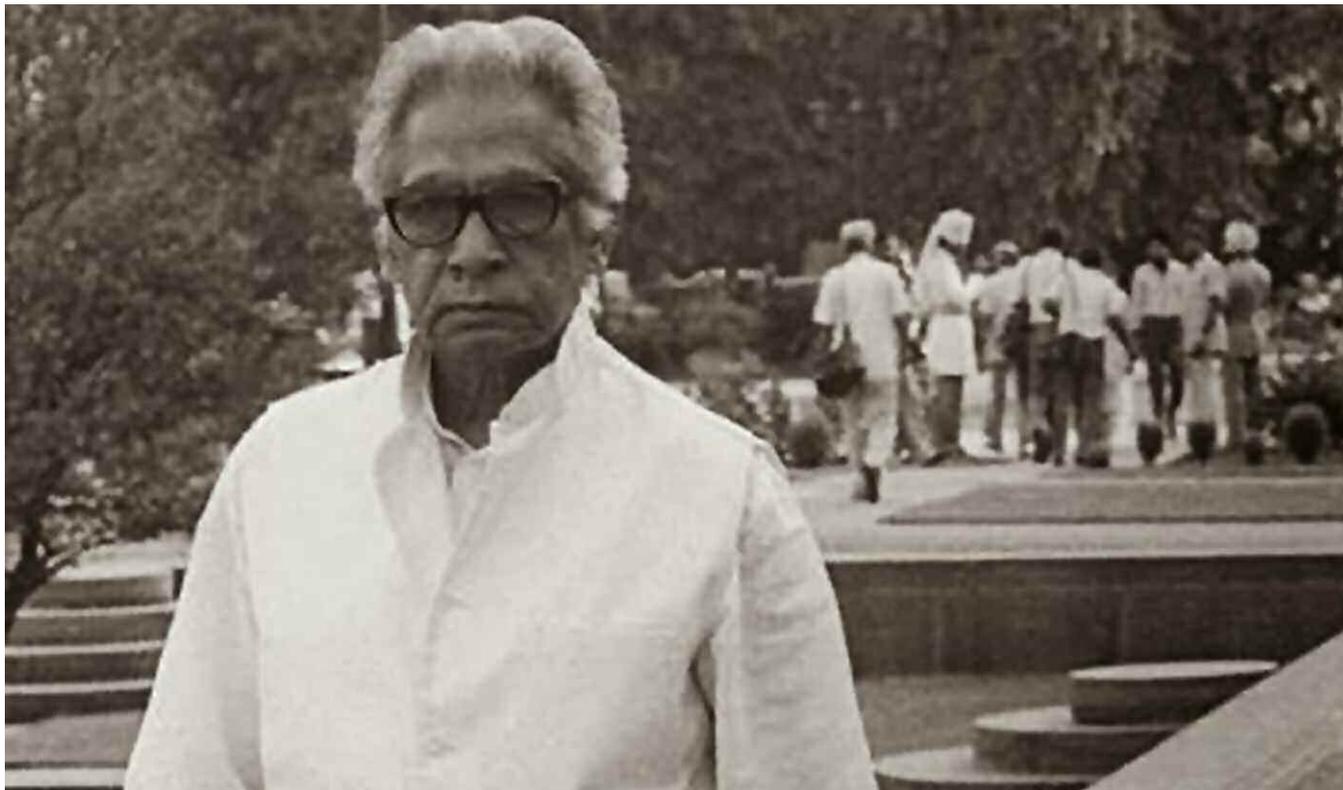
Dir. didattico
Alberto Mantovani
Shivaprem

Sei un Operatore Olistico, Naturopata, un Massaggiatore,
un praticante di una disciplina olistica o di Relazione d'aiuto?

Fai della tua passione una professione innovativa e qualificata, diventa:

Counselor Olistico Integrale®

Con iscrizione ai registri nazionali di categoria professionale SIAF Italia in accordo con la Legge 4/2013



mente commosso dal discorso che gli tremava la voce.

Alle 15,00 ci fu un altro evento in cui gli intellettuali della città, circa un centinaio di professori, giudici, medici e avvocati, furono invitati a rivolgere delle domande a Osho.

Il discorso della sera di quel giorno fu l'ultimo a Ludhiana. Ovunque guardassi, vedevo volti in attesa e in centinaia stavano addirittura fuori dai limiti del grande spiazzo. Molti ascoltavano seduti dalle loro macchine, in strada. Alla fine della conferenza, le persone si affollavano per toccare i piedi di Osho ed esprimere il loro amore e rispetto; erano tutti molto emozionati. Ci volle parecchio tempo prima che Osho riuscisse a raggiungere la sua auto e, una volta lì, dovette restare fermo ancora per un po' a causa della folla di ammiratori che non volevano andarsene.

Alle 22,30 eravamo alla stazione. Centinaia di seguaci e ammiratori

salutarono Osho, omaggiandolo con delle ghirlande. Anche molti amici provenienti da città vicine come Jalandhar, Amritsar e Chandigarh, che avevano soggiornato in alberghi e pensioni per quei tre giorni, erano venuti alla stazione.

Alla fine, il treno partì lentamente. Osho era in una carrozza di prima classe con aria condizionata e il mio scompartimento di prima classe normale era proprio di fronte al suo. Potevo vedere la gente che agitava le mani e in molti versavano lacrime d'amore. Io stesso pianisi, mentre realizzavo la portata della sua empatia.

DELHI – 6 AGOSTO 1969 – LA PROFEZIA DEL POETA BACHCHAN

Raggiungemmo Delhi al mattino. Lala Sunderlal e Shantilal erano alla stazione per accogliere Osho. Quando arrivammo alla residenza di

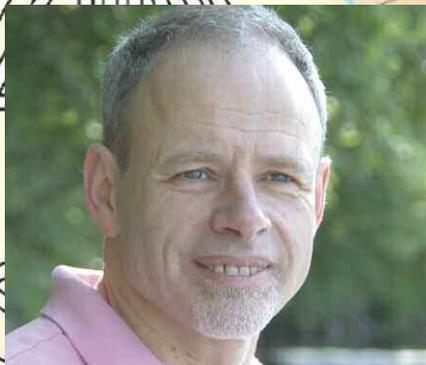
Lalaji, diversi amici si erano già riuniti per incontrarlo.

Il dott. Harivansh Rai Bachchan (un poeta di fama internazionale, molto popolare in India e padre dell'attuale star del cinema Amitabh Bachchan) arrivò alle 14.30 per incontrare Osho. Lo salutò con le mani giunte, dicendo: "Il mio nome è Bachchan". Osho gli sorrise.

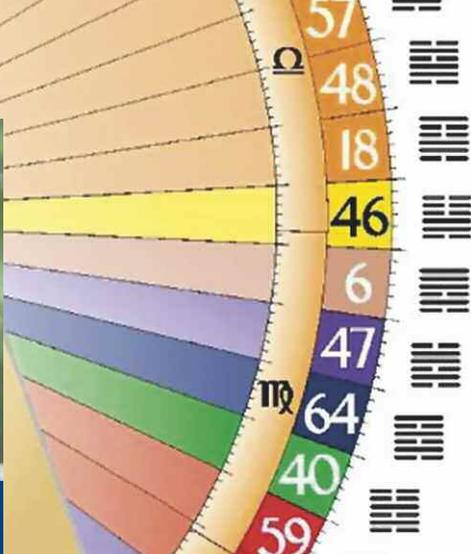
Bachchanji prese posto e offrì una copia della sua più famosa raccolta di poesie, *Madhushala*, e spiegò: "Sebbene ci siano oltre 50 libri a mio nome, questo è il più popolare. Ho fatto questo 'gioco' per tutta la mia vita".

Osho continuò a sorridere e prima che potesse dire qualcosa, Shantilal implorò Bachchanji di recitare alcune poesie. Lui recitò due o tre *rubaiyat* (versi) da *Madhushala*.

Osho li apprezzò, sottolineando: "Bene. Si dovrebbe prendere tutto come un gioco. Niente dovrebbe esse- ▶



di Shantamo Kamstra



Disegno Umano

Transiti Settembre 2018

Per saperne di più
yourhumandesign.ch/it/il-disegno-umano
oppure scrivi a: info@yourhumandesign.ch

DIREZIONI

Hai avuto l'impressione che la vita abbia rallentato, ad agosto? Con Marte e Mercurio retrogradi, si trattava di un momento più adatto a valutare le nostre azioni e gettare le basi per nuove idee (ispirate forse da Giove nella Porta 1, la Creatività), piuttosto che per mettere energia in un grande progetto futuro. Inoltre, Venere nella Milza invitava a rilassarsi e godere della bellezza e dei piaceri del corpo. Un ottimo momento per sdraiarsi sulla spiaggia a osservare lo sciabordio delle onde...

Bene, è ora di alzarsi: settembre è un mese di transizione e Urano potrebbe scatenare alcuni cambiamenti improvvisi.

ASCOLTA I SENSI

A settembre, Venere continua il suo viaggio attraverso le Porte della Milza, dove Mercurio e il Sole si uniscono a lei verso la fine del mese. La Milza è il centro della sopravvivenza e del benessere, regola il nostro sistema immunitario. È collegata ai sensi dell'odorato, del gusto e del suono ed è l'origine di quel misterioso sesto senso, l'intuito. La Milza agisce sulle intuizioni, le sue decisioni sono immediate e influenzano la nostra salute. Quando la Milza dice: "Questo cibo non ha un buon odore, lascialo da parte" è saggio ascoltarla. Nelle relazioni, la Milza, essendo uno dei tre centri di consapevolezza (gli altri sono le Emozioni e la Mente), porta la consapevolezza sull'aspetto fisico dello stare insieme. La persona che ci sta di fronte ha un odore che

ci piace? Le loro parole suonano vere? Questo vale per le persone che ci stanno vicine quanto per altri incontri e situazioni di gruppo.

VENERE

Dal 29 agosto al 3 settembre, Venere, dalla Porta 32, la Continuità, forma il Canale della Trasformazione con Plutone nella Porta 54.5, quella della Magnanimità. Dare uno sguardo profondo al femminile (in te e negli altri) e riconoscerlo nella sua essenza di... imperatrice, potrà gettare delle basi solide per qualcosa dentro di te o nelle tue relazioni. Successivamente, dal 5 all'11 settembre, Venere si trova nella Porta dei Valori (50) e, insieme a Urano nella Porta 27.1, l'Egoismo, crea il Canale della Conservazione. Prima di poter dare qualcosa alla tua famiglia o alla tua comunità, hai bisogno di nutrirti. Urano potrà trovare mezzi radicali per ricordarti di non trascurarti, oppure ispirare modi insoliti per prenderti cura di te. Generalmente, in questo mese Venere ci invita a trovare quanti più momenti possibili per uscire dai nostri processi mentali e tornare ai nostri sensi, cioè a quello che ci sta succedendo nel momento presente e a se va bene per noi. Buon cibo, compagnia piacevole, belle esperienze e contesti positivi, per non parlare delle arti: tutto ci aiuta a stare bene nel corpo e a infonderci un innato senso di sicurezza: siamo nel posto giusto.

LIMITAZIONI

Marte, che dal 28 agosto è di nuovo diretto, questo mese attraversa il cen-

tro della Porta della Radice, dandoci la spinta fondamentale per agire. La Radice è un centro di pressione, è la forza vitale stessa che ci induce a muoverci. In un certo senso, è un impulso cieco. Tuttavia, fino al 18 settembre, Marte si muove attraverso la Porta 60, la Limitazione, e poi attraverso la Porta 41, quella dell'Immaginazione. L'insegnamento della Porta 60 è che questo mondo per sua natura ha dei limiti: qual è il modo giusto per affrontarlo? Dal 15 al 18 settembre Marte è nella Porta 60.6, la Rigidità, mentre Urano si trova nella Porta 3.6, la Resa. Insieme formano il Canale della Mutazione. La rigidità ha difficoltà a essere contenuta e può diventare troppo fanatica o estremamente indulgente. Ma Urano, il pianeta dell'immaginazione innovativa, può ispirare una nuova soluzione, quindi ora le mutazioni possono davvero aver luogo. Se ti trovi in una situazione limitante nella tua vita, tieni gli occhi e la mente aperti, in questi giorni. Potresti ricevere una sorpresa.

SFIDE

Saturno è fino alla fine del mese nella Porta 10.5, l'Eretico, che ama sfidare le strutture convenzionali. Da un lato, la società ha bisogno di aggiornarsi, dall'altra resiste al cambiamento. Alcuni eretici sono accolti come innovatori, mentre altri finiscono sul rogo. Quando senti di avere l'energia per sfidare le consuetudini, ricorda di dirigerla alle strutture, non alle persone. In questo modo potrai evitare appresaglie personali.

Per ricevere gratis il tuo grafico personale da Shantamo: yourhumandesign.ch/it/carta/

re preso sul serio. Ma finché 'Io' continuo a giocare, il 'gioco' non accade. Anche nel mio caso, non sono 'Io' che gioco. Il 'gioco' continua, tutto qui". Pareva che Bachchanji si guardasse dentro, rendendosi conto di qualcosa e ripeté lentamente a se stesso: "Non sono 'Io' che gioco. Il 'gioco' continua, tutto qui".

Osho parlò ancora per qualche minuto, mentre il Dott. Tripathi arrivava con una ventina di studentesse. Era il 6 agosto. Hiroshima era stata bombardata quello stesso giorno del 1945 e fu celebrato come la Giornata mondiale della pace. Il Dott. Tripathi rivolse alcune domande relative alla pace e al Mahatma Gandhi.

Osho disse: "La pace non accade gridando 'pace, pace' o ripetendo il nome di Gandhi. Questo avrebbe dovuto essere compreso già da tempo. Se riusciamo a capire la causa della nostra inquietudine, naturalmente, possiamo fare in modo che la pace si instauri. Inoltre, ci sono diversi tipi di violenza. Non considero il Mahatma Gandhi un uomo non violento. È violenza se ti ordino di accettare quello che dico, altrimenti ti pugnalerò. È violenza anche se ti chiedo di accettare quello che dico, altrimenti pugnalerò me stesso. Anzi,

quest'ultimo modo è quello più pericoloso, perché se sto per pugnarti, tu hai la possibilità di difenderti o almeno di scappare, ma quando sono pronto a pugnare il mio corpo, allora non c'è modo per te di scappare". Uno dei numerosi sannyasin tradizionali presenti (Osho non aveva ancora iniziato il suo movimento Neo-Sannyas) era irritato e addirittura provocatorio nei confronti di Osho. Continuò a esprimere accuse nei suoi confronti, ma Osho non smise di sorridere. Quando Osho cercò di dire qualcosa, il sannyasin si infuriò e non gli permise di parlare. Urlò: "Mahatma Gandhi è un uomo così grande, il mondo intero lo rispetta in quanto 'grande anima' e tu lo critichi?".

Osho rispose: "Posso solo dire che quello che sento è giusto. Non è necessario che tu lo accetti. Ti chiedo solo di ascoltare gentilmente e ripensarci; se anche allora non ti sembrerà giusto per te, lascialo perdere".

Il sannyasin lo sfidò con rabbia: "Buddha, Mahavira e tanti altri grandi esseri sono stati qui. Vuoi dire che si sbagliavano tutti?".

Osho rispose: "Ora devo andare a prendere il treno, non c'è più tempo. Un'altra volta discuteremo il problema nel dettaglio, ma vorrei dire,

prima di andarmene, che sì, si sbagliavano tutti!".

Salutammo Osho e iniziammo a scortarlo alla stazione ferroviaria. Il sannyasin si scusò con Osho per averlo offeso. Osho disse sorridendo: "No, no, non mi hai offeso" e l'uomo uscì di scena.

A quel punto, il dottor Tripathi, mentre si congedava dai suoi studenti, si rammaricò dell'episodio e disse: "Ci piacevano i tuoi pensieri. Volevamo saperne di più, ma a causa di quel sannyasin i nostri discorsi sono stati interrotti". Osho riconobbe che aveva ragione facendo un sorriso ironico.

Mentre Shantilal e io preparavamo i bagagli, accadde il momento cruciale e più toccante ed esaltante del nostro viaggio. Eravamo pronti per partire, quando Bachchanji ci interruppe dicendo: "Voglio fare una profezia". Osho lo accolse con un sorriso.

Bachchanji disse: "Sei una persona dal tragico destino e sarai crocifisso". I suoi occhi si riempirono di lacrime e anche io iniziai a piangere nello stesso momento. Osho mi mise una mano sulla spalla per consolarmi e disse a Bachchanji, dopo una pausa: "Hai ragione". Un profondo silenzio ci avvolse per un momento.

Partimmo per la stazione con due auto. In una macchina, Osho sedeva in mezzo, sul sedile posteriore, con Bachchanji alla sua destra e Lalaji alla sua sinistra. Io mi sedetti accanto all'autista mentre Shantilal e altri amici erano nella seconda macchina. Osho continuò a parlare con Bachchanji fino alla fine, ma non riuscii a sentire cosa si dicevano.

Lasciai Osho alla stazione, perché avevo intenzione di rimanere per altri due giorni a Delhi, come mi aveva chiesto Osho, e andai con Bachchanji nel suo residence. Lungo la strada, Bachchanji disse: "Dovrebbe esserci un'organizzazione per aiutare Osho a diffondere il suo pensiero. Ha toccato le corde giuste dell'India. Quando



STAZIONE DI LUDHIANA

parla, emana una tale energia... Sono rimasto molto impressionato da lui. Sei vicino a un uomo così grande: dovresti approfittare al meglio della sua presenza. Perché non scrivi un libro introduttivo su di lui, per promuovere i suoi pensieri? Osho dovrebbe iniziare le persone; sono impegnato fino a ottobre, ma dopo, ogni volta che si troverà a Jabalpur per una settimana o giù di lì, ti prego di informarmi, voglio venire. Mi piacerebbe stare con lui il più possibile". Dissi a Bachchanji: "Tutto quello che mi hai detto, puoi scriverlo direttamente a lui". Lui rispose: "Gli ho dato il mio libro. Se dopo averlo letto mi scriverà, gli scriverò sicuramente anch'io".

RITORNO A JABALPUR - LA LETTERA DI OSHO A BACHCHAN

Al suo ritorno a Jabalpur, riferii a Osho della mia conversazione con Bachchanji e Osho gli scrisse una bella lettera. Gli scrissi anche io, informandolo che Osho sarebbe stato a Jabalpur tra il 7 e il 12 ottobre e tra il 19 e il 26, così si sarebbero potuti incontrare. Ma proprio prima di quelle date, Bachchanji scivolò nel bagno e si fece male, quindi non poté venire.



Brano tratto da Osho News, di cui Ageh Bharti, vecchio discepolo di Osho, è un regolare collaboratore.

QUESTA È LA LETTERA CHE OSHO SCRISSE IN HINDI A BACHCHAN L'8 SETTEMBRE 1969 DALLA SUA RESIDENZA DI KAMLA NEHRU NAGAR, A JABALPUR:

*Amato,
amore a te.
Quand'è che succede che due persone si incontrino?
Almeno su questa Terra, non succede mai, non è vero?
Il dialogo sembra essere impossibile qui.
Ma a volte succede anche l'impossibile.
Quel giorno è successo.
Ti ho incontrato,
e ho sentito che l'incontro poteva accadere,
anche il dialogo,
persino senza parole.
E le tue lacrime mi hanno dato la risposta.
Ti sono molto grato per quelle lacrime.
Una tale risonanza accade solo raramente.
Ho letto Madhushala.
Mi ci sono immerso, più di una volta.
Se sapessi cantare,
canterei ciò che è cantato in esso.
Considero un vero sannyas
solo un sannyas capace di accettare anche il mondo così
felicemente.
Non sono forse il mondo e moksha la stessa cosa?
Nell'ignoranza esiste la dualità.
Nella conoscenza sono una cosa sola!
Ah! Vale la pena di definire religione
una religione che non sa cantare la canzone dell'amore
e danzare di gioia?*

*Rajneesh Ke Pranam
1969/09/08*

*P.S.
Shiv dice che devi venire qui.
Vieni presto.
Il tempo non lascia certezze.
Vedi, questa mattina
è sorto il sole,
ma già non manca molto perché tramonti!*

Oroscopo

di Janani

1 – 30 Settembre 2018

jani05@libero.it – 338/6320411
e su facebook: Le Stelle di Janani

● Luna Nuova: 9 Settembre ore 20:02 GMT a 17° Vergine ● Luna Piena: 25 Settembre ore 04:54 GMT a 2° Ariete

ariete

21 marzo - 19 aprile

L'ultimo mese dell'estate è vivace e ricco di spunti creativi. Mercurio favorisce le idee, la comunicazione e lo sviluppo del lavoro. Venere crea in te una maggiore disponibilità all'ascolto e il desiderio di esprimere i sentimenti senza nascondere quello che provi. Condividi gli obiettivi con le persone care. Marte favorisce le iniziative e t'invita alla generosità.

toro

20 aprile - 20 maggio

Settembre è un mese all'insegna della creatività e di una comunicazione ricca di significato specialmente nella relazione di coppia. Nel lavoro sei esigente, desideri superare atteggiamenti e modi di pensare basati sulla competizione. Urano ti dona la sua energia dinamica e in certi momenti rivoluzionaria. Fai attenzione alle parole che pronunci, possono innescare tensioni e risentimento.

gemelli

21 maggio - 21 giugno

La fine dell'estate è un tempo di osservazione e di iniziative che prenderai in modo veloce e istintivo. Mercurio, il tuo pianeta, ti consiglia di agire con calma: evita le prese di posizione, specie nelle relazioni familiari e sul lavoro. Vivi le situazioni in modo flessibile. Venere dalla metà di settembre favorisce i progetti insieme al sostegno degli amici.

cancro

22 giugno - 22 luglio

Giove e Urano ti danno benessere e sicurezza nell'affrontare il mondo. Il suggerimento delle stelle, in questo mese di armonia e di successo sociale, è quello di scegliere, fra le tante opportunità che la vita ti propone, quelle che sono in armonia con il tuo cuore. Venere ti offre intuito e incontri fuori dal comune. Ricorda: non sono le parole che cambiano la realtà, ma chi le mette in pratica.

leone

23 luglio - 22 agosto

La ripresa del lavoro, dopo le vacanze, è ricca di proposte professionali che ti mettono in primo piano. Quello che hai seminato in primavera ora dà i frutti. Un importante cambiamento potrebbe avvenire nel lavoro o in un progetto che stai coltivando da tempo. Nella prima parte del mese agisci con prudenza e prendi le decisioni importanti dal 24 in poi, quando il Sole sarà a tuo favore.

vergine

23 agosto - 22 settembre

Il Sole nel tuo segno ti regala un compleanno sereno e ti sollecita a cambiare ritmo di vita e di lavoro. Il sostegno arriva da Mercurio, il tuo pianeta. Intelligenza, abilità organizzativa e impegno sociale, dalla metà del mese, si colorano di leggerezza, divertimento e condivisione. Per sentirti bene, è importante creare intorno a te un'atmosfera vivace e rilassata.

bilancia

23 settembre - 23 ottobre

La prima metà di settembre sarà meditativa, anche se in alcuni momenti dovrai partecipare a eventi sociali e di lavoro. Per tutto il mese sentirai il desiderio di una vita semplice e ritirata dal mondo. L'armonia interiore arriverà quando il Sole entrerà nel tuo segno e ritroverai l'abilità di comunicare con chi ti è vicino. Accogli i tuoi silenzi come stelle che illuminano la notte.

scorpione

24 ottobre - 21 novembre

Urano dal tuo segno opposto, il Toro, ti spinge a cambiare abitudini e modi di pensare. Settembre è un mese adatto ai contatti. Hai fascino, ironia e un intuito innato che dovresti utilizzare per sviluppare amicizie e relazioni affettive. Fai attenzione: non puoi tenere tutto sotto controllo. Per essere felice fidati dell'esistenza, la tua percezione della realtà è solo una goccia nel mare.

sagittario

22 novembre - 21 dicembre

Il Sole ti regala energia e il desiderio di chiarezza in una relazione che stai vivendo con disagio. Fai in modo di osservare la situazione da vari punti di vista, valuta cosa vuoi cambiare della tua realtà, invece di voler cambiare l'altro. Sarà facile trovare l'intesa con chi ti è vicino dopo la metà del mese. Nella prima parte favorisci la meditazione e il contatto con la natura.

capricorno

22 dicembre - 19 gennaio

Settembre è un mese vivace, ottimo per una vacanza o per iniziative di carattere pubblico. Il Sole e Giove ti sostengono con una carica psicofisica invidiabile e con idee innovative che ti daranno successo, anche economico. Il consiglio delle stelle è di agire con sensibilità e osservare gli altri attraverso gli occhi del cuore. La mente troverà le parole giuste per creare intesa e collaborazione.

acquario

20 gennaio - 18 febbraio

Settembre è un mese dinamico, le idee sono originali, il tuo modo di comunicare è spontaneo e intuitivo. Senso pratico e intelligenza ti portano a cogliere al volo le opportunità di successo che Venere ti offre a livello professionale. Marte, il 12 del mese, entra nel tuo segno. Il pianeta ti spinge ad agire con impulsività: fai attenzione agli impegni che assumi e alle promesse che fai.

pesci

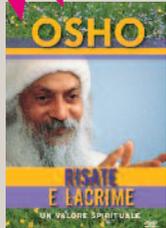
19 febbraio - 20 marzo

Settembre è da vivere con calma, senza prendere decisioni impegnative. Il Sole ti porta verso gli altri con semplicità, ma Mercurio crea dubbio e ripensamenti. Puoi utilizzare l'energia di Giove e sviluppare quello che ti dona benessere. La comprensione, anche in amore, si basa sulla chiarezza e sul sostegno reciproco che sarà possibile quando il Sole entrerà nel segno della Bilancia.

OSHO DAL VIVO

**LO SAI CHE
COME ABBONATO
SEI ANCHE SOCIO
E QUINDI HAI
SCONTI
FINO AL 70%
SUI DVD?
chiamaci...**

**FAI L'ESPERIENZA
DI OSHO PIÙ
MULTIDIMENSIONALE
POSSIBILE**



Che fare con le emozioni negative?
118 min. cod. L 2356 € 18,00

Risate e lacrime un valore spirituale
107 min. cod. L 2389 € 18,00

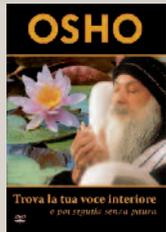
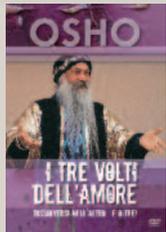
Alle radici della paura
Terapia e meditazione
103 min. cod. L 2141 € 18,00

**L'ILLUMINAZIONE
È PROPRIO DIETRO L'ANGOLO**
DVD durata 121' cod. L 2405 € 18,00
CON I SOTTOTITOLI IN ITALIANO

"Un uomo addormentato può sognare di essere ovunque nell'universo. Da quel punto di vista, può avere l'impressione di essere lontano migliaia di vite dall'illuminazione. Ma è pur sempre un sogno: anche per l'uomo realmente addormentato, il risveglio è sempre dietro l'angolo. Puoi risvegliarti in ogni momento. Ogni situazione può provocare in te il risveglio. Il lavoro del Maestro consiste nel creare espedienti che possano svegliarti. A volte possono essere utili cose piccolissime..." Osho



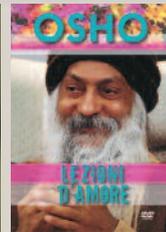
I DISCORSI DI OSHO SU DVD (tutti sottotitolati e/o doppiati in italiano)



Sei pronto a rubare la verità al tuo maestro?
Il fiorire dell'intelligenza
109 min. cod. L 2187 € 18,00

I tre volti dell'amore - Dissolversi nell'altro... e oltre!
104 min. cod. L 2091 € 18,00

Trova la tua voce interiore
E poi seguila senza paura
103 min. cod. L 132 € 18,00



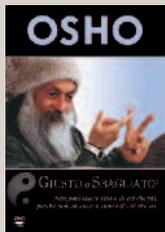
La meditazione che cos'è? - Alla base di una nuova religiosità...
147 min. cod. L 2147 € 18,00

Giusto o sbagliato? - Non sei sicuro di ciò che fai perché non sei ancora sicuro di ciò che sei
105 min. cod. L 170 € 18,00

Libertà dai propri limiti
Andare al di là delle nostre convinzioni
120 min. cod. L 2146 € 18,00

Un tuffo nell'esistenza
Prendi la vita nelle tue mani
105 min. cod. L 2137 € 18,00

Il primo giorno di una vita nuova - Sei nato come libertà
106 min. cod. L 2185 € 18,00



"Non posso obbligarti a essere silenzioso, ma posso creare un espediente in cui spontaneamente sei destinato a entrare in silenzio." Osho

Lezioni d'amore
Quattro diversi brani di Osho su amore a tantra
115' min. cod. L2371 € 18,00

Zorba the Buddha
Un essere senza divisioni
118 min. cod. L 2305 € 18,00

Vivi felice - Quando rispetti te stesso e ti accetti
90 min. cod. L 2133 € 18,00

Crescita spirituale e illuminazione - Sciogliersi, fluire, dissolversi...
98 min. cod. L 2246 € 16,50

Amore e odio - L'amore nasce con te proprio come l'odio
106 min. cod. L 18 € 18,00

L'innocenza è pura intelligenza
99 minuti cod. L 82 € 18,00

Ha un senso la vita?
Vivere è significativo di per sé
100 min. cod. L 2053 € 18,00

Una storia d'amore con l'esistenza
Da qualche parte l'oceano della vita ti sta chiamando
140 min. cod. L 61 € 18,00

Quando la competizione fallisce - Invidia significa vivere nel confronto
144 min. cod. L 2214 € 14,50

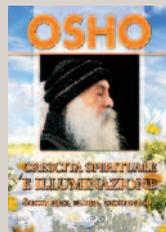
La magia del rispetto di sé
131 min. cod. L 2228 € 14,50



Stati di coscienza superiore
Viaggio nella consapevolezza
147 min. cod. L 2085 € 18,00

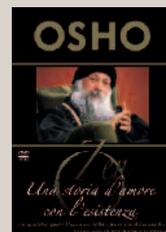
Il segreto e il mistero della meditazione
131 min. cod. L 2017 € 18,00

Le dieci età dell'uomo
Sessualità e trascendenza
140 min. cod. L 2197 € 14,50



"Come darti un assaggio della meditazione, è stata la ragione fondamentale del perché ho parlato per più di 35 anni. Potrei andare avanti a parlare in eterno. Non importa cosa dico. L'unica cosa che importa è che ti do la possibilità di essere silenzioso, cosa che all'inizio tu trovi difficile fare per conto tuo". Osho

**CATALOGO COMPLETO E SCONTI
SU WWW.OSHOBA.IT - OPPURE TEL. 0331 810042**



LIBERI DI ESSERE

**6-7
OTTOBRE
2018**

**meditazione
l'unica
soluzione**

**OSHO
EXPERIENCE**



UN EVENTO DI MEDITAZIONE
con Shunyo, Siddho & Veet Marco



A MILANO

**POLISPORTIVA GAREGNANO
Via Lampugnano 80**



TUTTI I DETTAGLI SU:

www.oshoexperience.it

Per informazioni: Segreteria dell'evento
tel 0331 841 952 info@oshoexperience.it

UNA PROPOSTA
**OSHO
EXPERIENCE**