



LE PIÙ BELLE  
FRASI DI

Osho

QUELLE VERE



BOMPIANI



OSHO  
LE PIÙ BELLE FRASI DI OSHO  
QUELLE VERE

**Edizione italiana a cura di Anand Videha**  
**Traduzione di Diwani E. Fatatis e di Anand Videha**

BOMPIANI

Titolo originale dell'opera:  
*The Most Beautiful Osbo Phrases – the Real one!*

Progetto grafico e adattamento testi: Diwani E. Fatatis  
Realizzazione digitale dei post e curatela mediatica: Deben G. Rauseo  
Bozze: Anand Tea Pecunia  
Si ringraziano: Agni Francesca Podio, Ajija Bellucci, Denise Zatti, Deva Prisha, Anil Chandwani, Antar Urjas, Eugenio, Sahaja, Shantam Nirbeeja e tutti gli amici di Osho Italia e degli altri social media per la preziosa collaborazione.

ISBN 978-88-452-8305-5

I testi raccolti in questo volume sono selezioni tratte da diversi discorsi spontanei di Osho, tenuti di fronte a un pubblico di ascoltatori. Tutti i discorsi di Osho sono pubblicati come libri o sono disponibili nel formato audio originale. Per approfondimenti e ricerche consulta: [osho.com/library](http://osho.com/library)

Per l'immagine di copertina:  
Photo courtesy by OSHO International Foundation

OSHO® è un marchio registrato di proprietà della Osho International Foundation, [osho.com/trademarks](http://osho.com/trademarks)  
Tutti i diritti riservati

© 1953/2016 International copyright by  
OSHO International Foundation – Zurigo, Svizzera – [osho.com/copyrights](http://osho.com/copyrights)  
© 2015 News Services Corporation, Arona (No)  
per la versione italiana  
Copyright su licenza per l'edizione italiana:  
© 2016 Bompiani/Rizzoli Libri S.p.A., Milano

I edizione Bompiani ottobre 2016

# PREMESSA

## La fioritura della consapevolezza

*Vuoi essere felice per una sera? Ubriacati!*  
*Vuoi essere felice per una settimana? Sposati!*  
*Vuoi essere felice per tutta la vita? Coltiva un giardino.*  
*Vuoi essere felice per l'eternità? Coltiva il tuo giardino interiore.*  
Saggezza Taoista

Dall'antica *via in cammino* costellata dai taoisti giunge un'indicazione fondamentale che rivela l'unicità dell'essere umano, il solo tra tutte le specie viventi ad avere la possibilità di scegliere e, di conseguenza, di disegnarsi una rotta, di essere artefice del proprio destino rendendo la vita un viaggio, un'avventura; oppure una caduta, un crollo o un fallimento. È un perenne mettersi alla prova, una sfida fatta di tentativi, rischi e audacia che possono rendere la semplice crescita una maturazione, una fioritura, una realizzazione.

*“Un incredibile pellegrinaggio da qui a qui”* l'ha definito Osho, narrandone le infinite prospettive e suggerendo una miriade di espedienti che aiutano a connettersi con le proprie qualità essenziali, facilitando la coltivazione di talenti e facoltà che di solito giacciono ignorati nella segreta intimità del nostro essere.

Ma, come primo passo, è fondamentale comprendere che si tratta di potenzialità, come Osho chiarisce:

L'uomo è un seme, una possibilità, una potenzialità. L'essere umano non è soltanto ciò che è, è anche ciò che può essere.

Qualsiasi cosa sia l'uomo non è altro che una situazione, una semplice apertura, un divenire. Moltissimo è occultato, e quella parte nascosta è di gran lunga maggiore di ciò che è manifesto.

Ecco perché dico che l'uomo è un seme. Può crescere – e un uomo può essere solo se cresce.

Se un seme si limita a rimanere tale, si condanna a morte. Se un seme non cresce, sta morendo; ed è impossibile sostare in una condizione intermedia: devi crescere oppure devi morire, non ci sono vie di mezzo. Cresci o muori! Non ci sono alternative.

Il seme è solo un'opportunità di crescita, e crescere vuol dire trascendere; crescere significa morire a un particolare livello di esistenza e rinascere in un altro.

In cosa consiste la crescita per un seme? Come seme deve morire, solo in quel caso nasce l'albero: la possibilità inizia ad attualizzarsi. E un seme può morire in due modi. Può morire semplicemente, senza crescere; in quel caso si tratterà di una morte negativa. Oppure può morire per crescere; in quel caso è una morte positiva, e una morte positiva è la soglia su una vita amplificata.

Una morte positiva implica morire per qualcosa: morire per crescere, scomparire da un piano esistenziale per apparire su un altro.

L'essere umano può restare un seme, e molti muoiono una morte negativa senza crescere, senza trascendere se stessi, senza scomparire da un livello di coscienza e apparire su un altro.

Da qualche parte Nietzsche ha detto che l'uomo esiste soltanto quando trascende se stesso: *tu sei* solo quando stai scomparendo in basso e appari in alto. Si tratta di un continuo processo di morte rispetto a ciò che è la sfera della materia e di rinascita a una maggior consapevolezza.

Purtroppo un seme può sentirsi appagato e accontentarsi di essere un seme. Per un seme è addirittura difficile concepire ciò che potrebbe essere, addirittura sognare quelle potenzialità sembra impossibile: come potrà mai un seme sognare ciò che può essere?

Perfino concepire la possibilità di essere un albero sembrerà qualcosa di assolutamente assurdo. Come potrà mai un seme essere un albero? Se anche l'albero esistesse di fianco al seme, quest'ultimo non potrebbe mai concepire l'idea che questo albero un tempo sia stato un seme; né potrebbe pensare: "Anch'io posso essere un albero".

Il Buddha ha detto: "Io non posso darvi la verità, ma posso donarvi un sogno. Guardatemi, e le vostre potenzialità, ciò che è possibile, inizieranno a risvegliarsi. Qualcosa inizierà a pulsare, a protendersi verso un futuro; qualcosa dentro di voi inizierà ad anelare ciò che può essere".

Un Buddha è un albero – non solo: è un albero giunto a fioritura. Noi siamo semi. Pensa all'essere umano in quanto seme... in quel caso, cosa può essere la fioritura? Quali possono essere i fiori dell'albero umano? Fiori di consapevolezza, ovviamente.

Una piena e totale consapevolezza. Usare la simbologia dei fiori per indicare la consapevolezza racchiude un significato molteplice. E non si tratta solo di un simbolo, perché nell'essere umano la consapevolezza è effettivamente una fioritura.

Quando un uomo fiorisce, tocca un punto omega... all'improvviso accade una fioritura esplosiva: si tratta di una fioritura di consapevolezza.

D'altra parte, l'uomo è soltanto un seme. Non è consapevole, non è una consapevolezza; ed è qualcosa difficile da accettare – è profondamente umiliante –, perché noi crediamo con tutte le nostre forze di essere consapevoli, e questa è la credenza più funesta – è pericolosa, avvelena. Infatti, se pensi di essere già consapevole ti neghi qualsiasi possibilità di fiorire. Se un seme pensa e crede di essere già un albero, di essere già fiorito, non avrà alcuna possibilità di crescere. Si è profondamente ingannato da solo.

*The Ultimate Alchemy*, VOL. I CAP. 17

Ebbene, Osho si innesta in questa opportunità di crescita che è la vita di ciascuno di noi, come un invito, difficile da ignorare perché tocca corde profonde del nostro essere che nell'eco delle sue parole trovano espressione. Qualcosa che disturba il comune processo di adattamento e che diventa sempre più difficile esorcizzare, perché è lo spirito del tempo a incitare verso un'assunzione di responsabilità e una coltivazione della consapevolezza. Un impegno sentito sempre di più nel mondo - e in Italia in particolare - che ha portato la presenza di Osho a imporsi come un *meme*, ovvero un fattore X che si autopropaga e che testimonia una semplice verità: una vita reale è possibile, ed è ben altro da ciò che caratterizza sogni, speranze, desideri, aspettative e quant'altro è rappresentato ogni giorno sul palcoscenico del mondo.

Difficile tuttavia dire dove sia e in cosa consista il Reale, perché nel processo di crescita che ciascuno - singolarmente, individualmente - è chiamato a vivere si scoprirà il senso e il significato del proprio esistere.

L'aiuto che Osho offre è essenzialmente pratico: con eccezionale lucidità ha creato, riproposto e suggerito un'incredibile varietà di metodi e di espedienti in grado di riconnettere con la propria natura essenziale. La scelta consapevole di coltivare quella scintilla porterà a cogliere e a percepire la fragranza e la pienezza che rende unico e irripetibile il nostro esistere.

Purtroppo da sempre, per un naturale istinto di conservazione, la mente collettiva, costruita su un sistema di credenze, di appartenenze e di dipendenze viscerali, non ama individui come Osho, in quanto sollecitano un processo di crescita e di risveglio ingestibile e ingovernabile. Non solo, con la loro pacata chiarezza scompigliano i giochi del mondo - o meglio, ne minano le fondamenta - perché rendono consapevoli del tradimento di sé, una scelta che ciascuno fa praticamente a priori per essere accettato, amato, riconosciuto... in una parola: per sopravvivere.

Il semplice sguardo di un Maestro di Realtà - quale Osho è - aiuta a capire che in noi, in ciascuno di noi, è presente qualcosa

che aspira alla vita: un principio di realtà indiscutibile, inossidabile, tangibile; ed è a quello che si è spinti a tornare per poter crescere e vivere una vita viva e realizzata.

La fragilità della nostra idea del mondo e della realtà è tale per cui basta un tocco lieve - a volte un semplice sguardo, poche parole - per sollecitare un primo passo a cui ne segue inevitabilmente un altro, e un altro ancora... è un contatto rivelatore che rende consapevoli di una verità inalienabile: dentro di noi esiste qualcosa o qualcuno che attende di uscire alla vita. Ed è bene rimarcare che solo noi, ciascuno di noi nella propria individualità, può connettersi con quell'essenza, con quella potenzialità; nessun altro potrà mai rispondere al segreto interrogativo che accompagna in sordina la nostra vita e che ogni tanto, all'improvviso, porta a chiedersi: "Ma io chi sono?".

Per alcuni, in verità per molti in questa nostra epoca di incertezze e profondi mutamenti istantanei, diventa prezioso accompagnarsi a qualcuno che ha fatto della conoscenza di sé il senso del proprio esistere. E che può dunque suggerire con lucidità e chiarezza come smettere di sognare e aprirsi alla vita reale... ma, soprattutto può aiutare a radicarsi nella propria essenza e da lì intraprendere una vita nuova, basata su un'indubitabile comprensione.

Non credere negli specchi, credi nella realtà!  
Ecco quanto accadde un giorno:

Un anziano ecclesiastico consigliò a un uomo politico di uscire sotto la pioggia e di levare il capo al cielo. "Questo le porterà una rivelazione" promise.

Il giorno seguente l'uomo politico ritornò: "Ho seguito il suo consiglio" disse. "L'acqua mi è piovuta fin dentro il collo e mi sono sentito uno sciocco."

"Bene" disse l'anziano ecclesiastico "per essere il primo tentativo, non pensa che sia già una *notevole* rivelazione?"

Se riesci a comprendere la tua stupidità, è già una notevole rivelazione: lo è, perché è a partire da quel punto che ha inizio un viaggio.

Un uomo costantemente preoccupato dall'impressione che desta agli occhi altrui, e di come lo specchio possa riflettere la sua immagine, è uno sciocco, perché sta sprecando una grande occasione che renderebbe possibili esperienze straordinarie. Purtroppo egli non ha compiuto il primo passo, temendo di apparire uno sciocco. Non temere la stupidità, altrimenti rimarrai uno sciocco.

Un giorno o l'altro dovrai riconoscere che fino a quel momento hai vissuto in una profonda stupidità. Se continuerai a vivere in quel modo, attraverso specchi, riflessi, opinioni altrui, col tempo smarrirai la tua individualità, diverrai parte della massa e perderai la tua anima. In quel caso non sarai un individuo autentico.

Il termine "massa" deriva da una radice latina: *massa* indica qualcosa che può essere modellato, rimescolato. Quando affermo che diventerete una massa, intendo dire che sarete costantemente modellati e manipolati da altri; se permetterete che questo avvenga, ne sarete corresponsabili. Vi assoggettate a ogni sorta di guai per arrivare a far parte della massa, della moltitudine, perché, da soli, smarrite la vostra identità. Tutta la vostra identità è determinata dalla folla.

Aspirare alla conoscenza di sé indica che sei giunto a comprendere una cosa: la necessità di conoscere te stesso immediatamente, *direttamente* e non attraverso gli altri, né tramite loro. Non c'è alcun bisogno di interrogare nessuno; com'è stupido chiedere a qualcuno: "Chi sono io?". Come potresti ricevere una risposta da qualcun altro? Come potrebbe rispondere? Entra in te stesso. Penetra nella tua stessa energia. Assaporane il gusto e dissolviti in quella fragranza.

Una volta che avrai compreso di dover cercare la tua identità dentro di te, in completa solitudine, comincerai a liberarti dalla massa, dalla moltitudine. È nata l'individualità, stai diventando un individuo, un essere unico.

E ricorda, quando dico “individuo” non intendo dire un egoista. Un egoista è sempre dalla parte della massa; l'ego è la somma di tutte le opinioni che hai via via raccolto dagli altri sul tuo conto, pertanto è molto contraddittorio. Talvolta afferma che non sei bello, bensì molto brutto; talaltra ti dirà che sei molto bello, davvero incantevole; oppure qualche altra volta ti dirà che sei uno sciocco e un'altra ancora che sei un uomo saggio: questo perché in un'infinità di situazioni sono state dette così tante cose sul tuo conto e tu le hai raccolte tutte.

L'ego è sempre in difficoltà. Si tratta di un'entità falsa: sembra esistere, invece non esiste affatto.

Quando diventi un individuo... il termine è perfetto: significa “indivisibile”. Individuo è qualcuno che non può essere diviso, che non è soggetto ad alcuna frantumazione, che non può essere due, non può essere duale, non può essere una moltitudine.

Se si tratta di qualcuno assolutamente integro, senza alcuna divisione, allora si tratta di un individuo. Tutto questo non ha niente a che fare con l'ego, che rappresenta una barriera nei confronti dell'individualità, perché l'ego è sempre diviso, al punto che molte volte quando una persona viene da me, chiedo: “Sei felice?”. Segue un'alzata di spalle, allora chiedo di nuovo: “Sei infelice?”. Ancora un'alzata di spalle.

Le persone non hanno un'idea precisa sulle proprie condizioni di spirito, perché dentro di loro coesistono molti stati d'animo: gradirebbero rispondere sì e no a ogni domanda.

*The Search*, CAP. 4

## COME USARE QUESTO LIBRO

*La mente razionale è un servo fedele, la mente intuitiva un dono divino. Il paradosso della vita moderna è che abbiamo iniziato ad adorare il servo e a denigrare il divino.*

Albert Einstein

Ci sono parole che portano lontano, altre che avvicinano a se stessi, al segreto racchiuso in ciascuno di noi. E in noi esiste una facoltà in grado di volare grazie a quelle parole cogliendo la visione di insieme - ciò che l'esistenza è -, qualcosa che spesso la mente razionale perde di vista, tutta presa nel suo bisogno di far quadrare i conti della realtà quotidiana.

Questo libro permette di giocare con la mente intuitiva. Fornisce strumenti indispensabili per passare da tutto ciò che è relativo alla vita quotidiana - intesa nei suoi aspetti di praticità e di logica razionale - per abbracciare il tessuto connettivo di relazioni e affinità che rendono viva l'esistenza: un insieme di vibrazioni, di sensazioni, di commozioni, di stupore e meraviglia che attende di essere sollecitato per regalare comprensioni straordinarie.

Basta un attimo, è sufficiente un tocco. È sufficiente anche il semplice bagliore che una citazione - o un post di Facebook - può offrire, soprattutto se quelle poche parole sono coronate da un'immagine che tocca qualche corda profonda dentro di noi.

Da sempre, la magia di quel semplice contatto al momento giusto ha funzionato, come si narra nelle tante tradizioni del Vero che hanno accompagnato l'umanità nella sua evoluzione. Poche parole udite, dette o lette in un momento particolare, ed ecco che la vita diventa un'altra cosa...

Si racconta che Hui-neng, uno dei più grandi Maestri Zen, il sesto patriarca nella tradizione dello Zen, si illuminò sentendo quattro righe de *Il sutra del diamante*.

Stava camminando nella piazza del mercato. Era andato a comperare qualcosa – non stava affatto pensando all’illuminazione – e qualcuno sul ciglio della strada stava recitando *Il sutra del diamante*. Quell’uomo lo aveva letto tutta la vita – doveva essere una sorta di studioso o un pappagallo – e quella era la sua abitudine, era il suo rito: leggere quel sutra ogni mattino e ogni sera.

Il giorno volgeva al termine, il mercato stava chiudendo, la gente tornava a casa e Hui-neng passava di lì... Udì solo quattro righe. Ammutolì di colpo. Rimase là in piedi, si dice, per tutta la notte. *Il sutra del diamante* terminò, il mercato chiuse, l’uomo che declamava il sutra se ne andò, ma Hui-neng stava là in piedi, rimase là in piedi, immobile.

Al mattino era un uomo totalmente diverso. Non tornò mai a casa, andò sulle montagne: per lui il mondo era diventato *non pertinente*. Solo udendolo leggere? Certo, è possibile, se uno sa ascoltare. Questo Hui-neng deve aver avuto una mente davvero innocente. Era un uomo meraviglioso.

*The Diamond Sutra*, CAP. 9

Non è dato sapere quando quell’istante accadrà. Molto dipende da quanto si è ricettivi, ed è in questo senso che è consigliabile fare qualcosa, per facilitare quell’accadere.

È sufficiente dedicare qualche minuto a se stessi, nell’arco della giornata. Ritagliarsi istanti in cui si presta attenzione a ciò che si è, sospendendo il giudizio, lasciando andare la presa sul mondo, rilassandosi, pur conservando una presenza attenta... lo sanno fare i gatti – e per questo affasciano tanto – perché non imparare da loro?

Si tratta di introdurre la meditazione nella propria vita. Stando però attenti a non fraintenderne il significato...

La meditazione non ha nulla a che vedere con il controllo della mente – e questo perché qualsiasi forma di

controllo è una sorta di repressione, e tutto ciò che viene represso prima o poi si prende la sua rivincita. Nel momento in cui ti distrai – o ti rilassi un po' – la mente che tenevi sotto controllo alzerà immediatamente la testa e inizierà a vorticare, scatenando tutto ciò che avevi occultato dentro di te.

La meditazione non è affatto controllo, perché il controllo crea tensione e la meditazione si basa sul rilassamento.

Qualsiasi sia il metodo, la meditazione ha alcuni elementi essenziali: la tecnica può differire, ma quei pochi elementi essenziali sono indispensabili in qualsiasi metodo si utilizzi. E il primo è proprio uno stato rilassato: nessuna lotta con la mente, nessun controllo della mente, nessun tipo di concentrazione.

Il secondo è un semplice osservare qualsiasi cosa stia accadendo con una consapevolezza rilassata, senza alcuna interferenza... osserva semplicemente la mente, in silenzio, senza alcun giudizio, senza alcuna valutazione.

Dunque, questi sono i tre elementi di fondo: rilassamento, osservazione, assenza di giudizio. E piano piano in te discende un silenzio incredibile. Qualsiasi movimento interiore si acquieta. Sei presente, ma non hai alcuna sensazione di *io sono...* sei un puro e semplice spazio di presenza.

Esistono centododici metodi di meditazione, e io li ho trattati tutti. Differiscono nella loro struttura, ma gli elementi fondamentali restano gli stessi: rilassamento, osservazione consapevole, un'attitudine non giudicante.

In base alle circostanze, in funzione di ciascun individuo, puoi cambiare l'espedito che usi, ma non puoi escludere nessuno di questi tre elementi: rilassamento, osservazione consapevole e un'attitudine non giudicante.

Dunque, in realtà, queste sole tre cose sono l'unico metodo di meditazione, tutte le altre tecniche sono solo delle

variazioni dello stesso tema. Se una persona medita utilizzando soltanto questi tre fattori essenziali, può creare ogni sorta di metodo funzionale alle diverse situazioni, alla sua personale tipologia e a quella delle altre persone.

In ogni caso, ciascuno dovrebbe avere la propria esperienza personale.

*Ta Hui, The Great Zen Teacher, CAP. 14*

Questo libro vuole dunque essere l'invito a un'esperienza. Lo si può avvicinare come un gioco, meglio se lo si apre a caso, in un momento particolare della giornata. Al mattino, per esempio, appena svegli, per dare alla giornata una diversa prospettiva.

Infatti, come Osho suggerisce...

Quando esci da un sonno profondo, a volte accade di ricevere messaggi dall'essenza più intima del proprio essere. Inizia a prestare attenzione ai primi pensieri che ti vengono la mattina, subito dopo il risveglio, quando sei molto vicino al tuo essere: due o tre secondi dopo esserti svegliato potresti avere un assaggio del tuo essere, potresti ricevere un suo messaggio. Nel giro di due o tre secondi il contatto si perderà, sarai di nuovo nel mondo, immerso nella vita di tutti i giorni.

*The Beloved, VOL. I, CAP. 10*

Annota quel pensiero e poi prova ad aprire il libro a caso, per vedere se proprio la casualità ti fa trovare una citazione che te lo chiarisce. Oppure, cerca nell'indice per trovare un capitolo che ti sembra attinente... trasforma, insomma, la lettura in un gioco di risonanze e sincronicità. Questo esercizio potrebbe riservarti delle sorprese!

E potresti anche scegliere di ampliare l'esperienza, leggendo semplicemente la frase di Osho messa in evidenza, appena sveglio. Riservandoti poi un momento alla sera, per chiudere la giornata con la lettura del testo di Osho da cui quella citazione è stata tratta.

# *I post più visti*

“Mi chiedi quali sono i miei dieci comandamenti. Chiedi qualcosa di molto complesso perché io sono contrario a ogni sorta di comandamento. Tuttavia, tanto per divertirci, ho stilato questo elenco:

1. Non ubbidire ad alcun ordine all'infuori di quello interiore.
2. L'unico dio è la vita stessa.
3. La verità è dentro di te, non cercarla altrove.
4. L'amore è preghiera.
5. Il vuoto è la soglia della verità: è il mezzo, il fine e la realizzazione.
6. La vita è qui e ora.
7. Vivi totalmente desto.
8. Non nuotare, fluisce.
9. Muori a ogni istante, così da essere rinnovato a ogni istante.
10. Smetti di cercare. Ciò che è, è: fermati e guarda.”

*A Cup of Tea*, LETTERA N°124

# 1

## IL REQUISITO FONDAMENTALE

*“L'uomo nasce come seme:  
può diventare un fiore oppure no.  
Dipende tutto da te,  
da cosa fai di te stesso;  
crescere o no dipende da te.  
È una tua scelta e questa scelta  
va affrontata ogni momento;  
in ogni istante ti trovi a un crocevia.”*

*Amato Osbo,  
perché è così difficile relazionarsi con gli altri?*

**P**erché *tu* non sei ancora. In te c'è un vuoto interiore e hai paura che, entrando in relazione con qualcuno, prima o poi il tuo vuoto interiore diverrebbe palese. Di conseguenza, ti senti più sicuro se mantieni una certa distanza dalla gente, così almeno puoi fingere di *essere*.

*Tu* non sei. Non sei ancora nato; sei soltanto una possibilità. Non sei ancora arrivato al coronamento, e solo due persone arrivate a compimento possono entrare in una relazione. Essere in una relazione è una delle più grandi cose della vita:

relazionarsi significa amare, relazionarsi significa condividere. Ma prima di poter condividere è necessario *avere* qualcosa da donare. Prima di poter amare è necessario essere colmi d'amore, traboccanti d'amore.

Due semi non possono relazionarsi, sono chiusi in se stessi. Due fiori possono relazionarsi; sono aperti, possono trasmettere la loro fragranza, possono entrambi danzare con lo stesso sole e nello stesso vento, possono avere un dialogo e sussurrare tra loro. Ma non può accadere tra due semi; i semi sono completamente chiusi, senza aperture: come potrebbero relazionarsi?

È la situazione dell'uomo. L'uomo nasce come seme: può diventare un fiore oppure no. Dipende tutto da te, da cosa fai di te stesso; crescere o no dipende da te. È una tua scelta e questa scelta va affrontata ogni momento; in ogni istante ti trovi a un crocevia.

Milioni di persone decidono di non crescere. Rimangono semi, rimangono potenzialità: non diventano mai reali. Non sanno cosa significa realizzare se stessi, non sanno cosa significa *essere*. Vivono totalmente vuote, muoiono totalmente vuote. Come potrebbero mettersi in relazione con l'altro?

Ti sembra più sicuro mantenere le distanze, piuttosto che esporre la tua nudità, la tua bruttezza e il tuo vuoto interiore.

Anche gli amanti si tengono a distanza: si avvicinano solo quel tanto che basta, attenti al momento in cui ritirarsi. Hanno dei confini che non oltrepassano mai: restano circoscritti nei propri limiti.

Certo, hanno una sorta di rapporto, ma non sono in una relazione; il loro è un rapporto possessivo: il marito possiede la moglie, la moglie possiede il marito, i genitori possiedono i figli e così via. Ma possedere non significa essere in relazione; di fatto, possedere significa distruggere ogni possibilità di essere in relazione. Se sei in relazione con l'altro, lo rispetti e non puoi possederlo. Se sei in relazione con l'altro, provi una pro-

fonda riverenza per lui. Se sei in relazione con l'altro, ti avvicini fino a entrare in profonda intimità con lui, gli vai molto, molto vicino, fino alla sovrapposizione. Eppure la libertà dell'altro non viene toccata, l'altro rimane un individuo indipendente. La relazione è quella di *io e te-individuo*, non *io e te-oggetto* – siamo sovrapposti, compenetrati, eppure indipendenti.

Mi chiedi: *Perché è tanto difficile relazionarsi con gli altri?*

È così difficile perché *tu* ancora non sei. Prima è necessario che *tu* sia. Tutto il resto sarà possibile soltanto in seguito: prima devi *essere*.

*Essere* è il requisito fondamentale. Prima è necessario che tu sia, poi potrai relazionarti all'altro, e ricorda che essere in relazione con l'altro è bello!

Un rapporto è un fenomeno totalmente diverso: è una cosa fissa, morta, un punto fermo. Sposi una donna e arrivi a un punto fermo; d'ora in poi le cose potranno soltanto declinare. Hai raggiunto il limite, ora non crescerà più niente: il fiume si è fermato ed è diventato una riserva d'acqua. Un rapporto è chiuso in se stesso, è completo; relazionarsi, invece, è un processo. Evita i rapporti ed entra nel relazionarti con l'altro sempre più profondamente.

Io enfatizzo sempre i verbi e non i sostantivi; evita il più possibile i sostantivi. Nella lingua parlata non puoi evitarli, lo so, ma evitali nella vita, perché la vita è un verbo. La vita non è un sostantivo: la realtà è *vivere*, non la vita. La realtà è *amare*, non l'amore. La realtà è *essere in relazione*, non avere un rapporto. La realtà è *cantare*, non è il canto. La realtà è *danzare*, non la danza.

Invece di pensare a come avere un rapporto con l'altro, appaga la prima richiesta: medita, sii, e in seguito da tutto ciò sorgerà spontaneamente la relazione con l'altro.

Il problema non è avere un rapporto con qualcuno in particolare. Il fatto fondamentale è che, se *tu* sei, tutta la tua

vita diventa un relazionarsi; diventa un costante cantare, un costante danzare – senza soluzione di continuità – un fluire, come l'acqua in un fiume.

Innanzitutto, medita e trova il tuo centro. Prima che tu possa entrare in relazione con qualcuno, entra in relazione con te stesso: questo è il requisito fondamentale da soddisfare. Se non lo soddisfi, niente sarà possibile. Se lo soddisfi, niente sarà impossibile.

*The Book of Wisdom*, CAP. 27

# INDICE

Premessa – Una fioritura della consapevolezza	5
Come usare questo libro	17

## **I post più visti**

1 Il requisito fondamentale	29
2 Cambiare il mondo	33
3 Sei già un capolavoro	37
4 Non frenare la tua danza	41
5 Solo questo istante	45
6 Non seguire la paura	48
7 Essere a casa	51
8 Sii saggio	54
9 Sii colmo di luce	58
10 Se ami un fiore	60
11 Fare	65
12 Se ami	67
13 Rispetta la tua unicità	71
14 Tornare a casa	75
15 Sulla spiaggia del tempo	78

## **I post più condivisi**

16 L'uomo è un seme	85
17 La candela dell'entusiasmo	88
18 Cambia la tua prospettiva	90
19 L'aurora della vita	92
20 L'arte dell'ascolto	94
21 Tutto è un gioco	97
22 Un po' di follia	101
23 La vita reale	105
24 La vera domanda	108
25 Dal nulla	110

26	L'estasi più grande	113
27	Accettazione	115
28	Nessuno ti può salvare	119
29	Dare senza chiedere	122
30	Rispetta te stesso	126

## **I post più amati**

31	Una nuova umanità	131
32	Amore stella lontana	135
33	Amare senza gelosia	137
34	La natura è il tempio di dio	141
35	Il vecchio e il nuovo	143
36	La vita non ha scopo	147
37	Trova la tua individualità	151
38	Il coraggio più grande	155
39	La gioia dell'amore	157
40	Fuori dal passato	161
41	Il reale lasciarsi andare	164
42	Accetta te stesso	168
43	L'alchimia della gioia	172
44	La paura e l'amore	176
45	La creatività	179
46	Condizionamento	184
47	Agire nel momento	187
48	La persona che dona	191

## **Semi di consapevolezza**

49	Sii gentile con te stesso	197
50	Responsabilità	200
51	Gratitudine	202
52	Essere nel presente	205
53	L'arte di osservare	207
54	Giudicare	211
55	Amore e meditazione	214

56	Solitudine	216
57	Fumare	220
58	Crescere	224
59	Rispetta la felicità	228
60	La vita è quieora	232
61	Nessun altro è responsabile	236
62	Relazione	240
63	Quando dici di no	243
64	Relazioni profonde	246
65	Totalità	248
66	Il tuo essere nel presente	251

### **Una risata ti risveglierà**

67	Un istante fuori dal tempo	257
68	Felicità e infelicità	259
69	Accettati con gioia	262
70	Avidità	266
71	Amore e matrimonio	270
72	Nulla e gratuito	272
73	La vera delizia	274
74	Serietà e risata	276
75	Comprendere	278
76	La vita è uno scherzo	282
77	La vita è una barzelletta	284

### **Il non pensiero del giorno**

	Commiato – Come fiori di una ghirlanda	295
	Osho si presenta da sé	297
	Per approfondire	303

## Come usare il QR Code

Il codice che trovi in fondo alla pagina permette di arrivare all'archivio on line dove sono raccolti tutti i post che hanno dato forma a questo libro.

Sono disponibili diverse App gratuite sia per il sistema Android sia per iOS (Apple) che permettono di leggere questo codice, o QR Code. Una volta scaricata l'App sul cellulare o sul tablet, inquadra il QR Code posizionandolo al centro dell'inquadratura.

Il browser del tuo sistema aprirà automaticamente il link della pagina con l'indice interattivo dei post, e con un click potrai accedere alla citazione che ti ha colpito di più.

Il post è già pronto, corredato da immagine, per essere condiviso sui social network a tuo piacere.

Se operi da computer o per qualche motivo non hai la possibilità di attivare il QR Code, puoi andare direttamente su [osho.it](http://osho.it) e cliccare la voce "Le più belle frasi di Osho" dal menu principale, oppure digitare manualmente l'indirizzo che trovi qui sotto nel tuo browser: arriverai così all'indice interattivo nel quale potrai muoverti utilizzando la tastiera e il mouse.



[osho.it/piu-belle-frasi-osho](http://osho.it/piu-belle-frasi-osho)