

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga: Amore
e Meditazione



MONDADORI

Yoga: amore e meditazione

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 6 –

Collana: Oscar Spiritualità

Formato: 12,7 x 19,7 – rilegato in brossura

Pagine 308 – Prezzo 12,00 euro

Come inizia

Una volta mi trovavo in montagna con alcuni amici. Andammo a vedere un luogo noto come “il punto dell’eco”: era una località meravigliosa, avvolta dal silenzio e circondata dalle colline. Un amico cominciò ad abbaiare come un cane; tutte le colline gli restituirono l’eco, come se fossimo circondati da migliaia di cani. Poi, qualcuno iniziò a intonare un mantra buddhista:

Sabbe sankara aniccha, sabbe dhamma anatta.

Gate, gate, paragate, parasamgate. Bodhisvaha.

Le colline divennero buddhiste: riecheggiarono il mantra, il cui significato è questo: «Ogni cosa è impermanente, nulla è permanente; tutto scorre, niente è sostanziale. Tutto è privo di un sé. Estinzione, estinzione: ogni cosa, infine, si estingue. Il mondo, il sapere e anche l’illuminazione». Dissi ai miei amici che anche la vita era come quel punto dell’eco: se gli abbaia, ti abbaia; se gli canti un meraviglioso mantra, si trasforma in un riflesso di quel canto.

La vita è uno specchio; intorno a te vi sono milioni di specchi: ogni volto, ogni pietra, ogni nuvola è uno specchio. Tutte le relazioni sono specchi. Qualunque rapporto tu abbia con la vita, ti riflette. Non arrabbiarti con la vita, se comincia ad abbaiarti; di certo sei stato tu a provocare la catena: devi aver fatto qualcosa, all’inizio, che ha innescato tutto il resto. Non cercare di cambiare la vita: piuttosto, cambia te stesso e la vita cambierà.

Spunti di comprensione

La vita non fa nulla, riflette. Non ti sta facendo nulla, perché la stessa vita si comporta con il Buddha in maniera diversa. La vita è la stessa, ma per te è differente: lo specchio è lo stesso, ma se ci passi tu davanti, riflette il tuo volto; e se il tuo volto non è quello di un Buddha, cosa può farci lo specchio? Quando il Buddha si mette davanti allo specchio, quest’ultimo riflette la buddhità.

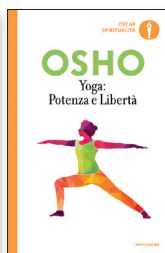
Se ti dico questo, è perché l’ho sperimentato: quando il tuo volto cambia, cambia anche lo specchio. Infatti, lo specchio non ha un approccio fisso; non fa che echeggiare, riflettere. Non dice nulla; semplicemente, mostra... te. Se la vita è triste e infelice, se tutti sono contro di te, se ovunque percepisci ostilità, di certo sei stato tu ad avviare la catena.

Cambia la causa; e tu sei la causa.

OSHO

Yoga: la via dell'integrazione

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



In preparazione

MONDADORI