

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga: l'energia
che trasforma



MONDADORI

Yoga: l'energia che trasforma

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 7 –

Collana: Oscar Spiritualità

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

Pagine 280 – Prezzo 12,00 euro

Come inizia

Una volta, un Maestro Zen sollecitò i suoi studenti a porre delle domande. Uno studente chiese: «Quali sono le ricompense future che si possono aspettare coloro che si impegnano diligentemente nei loro studi?».

Il Maestro rispose: «Fa' una domanda più vicina a casa».

Un altro studente volle sapere:

«Come posso impedire che le mie follie passate tornino ad assillarmi?».

Il Maestro rispose: «Fa' una domanda più vicina a casa».

A quel punto un terzo studente alzò la mano e disse: «Maestro, non capiamo cosa vuoi dire, chiedendoci di fare una domanda più vicina a casa».

«Per vedere lontano, prima di tutto guarda vicino. Sii pienamente consapevole del momento presente, poiché contiene risposte sul passato e sul futuro. Qual è il pensiero che ti ha appena attraversato la mente? In questo momento sei seduto vicino a me con un corpo rilassato o con un corpo in tensione? La tua attenzione è pienamente all'erta oppure è parziale? Avvicinati a casa facendo domande come queste. Domande vicine conducono a risposte distanti.»

Questa è l'attitudine dello Yoga nei confronti della vita.

Lo Yoga non è qualcosa di metafisico; non si preoccupa di interrogativi distanti: domande remote sulle vite passate e su quelle future, sul paradiso e l'inferno, su Dio e altre cose del genere.

Lo Yoga si interessa agli interrogativi vicini a casa: più la domanda è vicina, più è possibile che abbia una soluzione. Se riesci a porre la domanda più vicina a te, è più che probabile che il semplice farla porti con sé la sua risoluzione. E una volta che hai risolto l'interrogativo più vicino, hai fatto il primo passo; a quel punto ha inizio il pellegrinaggio.

Passo dopo passo, inizi a risolvere le domande distanti; in ogni caso, però, l'intera indagine dello Yoga tende a portarti vicino a casa.

Spunti di comprensione

L'intero sforzo dello Yoga è conseguire ciò che non può essere ridotto a un oggetto, che resta irriducibile, ciò che può essere unicamente la tua soggettività. Non lo puoi vedere, poiché è colui che vede; né lo puoi afferrare, perché tutto ciò che puoi afferrare è qualcosa che non sei. Proprio perché lo puoi afferrare, diventa qualcosa di separato da te.

Questa consapevolezza che è sempre sfuggente e si ritrae in continuazione, e qualsiasi sforzo tu faccia risulta fallace... Ebbene, giungere a questa consapevolezza – come giungere a questa consapevolezza – è l'essenza dello Yoga.

Come inizia

Adesso la disciplina dello Yoga

Noi viviamo in una profonda illusione: l'illusione della speranza, del futuro, del domani. Così com'è, l'essere umano non può esistere senza autoingannarsi. Nietzsche dice che l'uomo è incapace di convivere con la verità: per poter esistere ha bisogno di sogni, ha bisogno di illusioni e di bugie. E quello che Nietzsche dice è vero: così com'è, l'uomo non può coesistere con la verità. Questo concetto deve essere compreso a fondo, perché se non lo si capisce non si può iniziare la ricerca chiamata Yoga.

Spunti di comprensione

Yoga è l'arresto delle funzioni mentali.

Questa è la definizione di ciò che è Yoga, la definizione migliore.

Lo Yoga è stato definito in molti modi, con definizioni diverse. Alcuni dicono che lo Yoga è l'incontro della mente con il divino: ecco il motivo per cui si chiama Yoga, perché Yoga significa incontro, unione, unire insieme.

Altri dicono che Yoga significa abbandonare l'ego. L'ego è la barriera, e nel momento in cui lo trascendi sei unito al divino; a causa dell'ego sembrava che tu ne fossi separato, di fatto eri già unito a lui.

Ci sono molte definizioni dello Yoga, ma quella di Patanjali è la più scientifica:

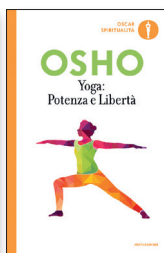
Yoga è l'arresto delle funzioni mentali.

“Tutte le tecniche, tutti i metodi, tutti i sentieri dello Yoga, in realtà trattano un solo problema: come usare la mente. Usata in maniera giusta, la mente arriva al punto in cui diventa nonmente. Usata in modo sbagliato arriva al punto in cui è solo caos: parecchie voci antagoniste una all'altra, che rendono tutto contraddittorio, confuso, folle.”

OSHO

Yoga: la via dell'integrazione

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



In preparazione

MONDADORI