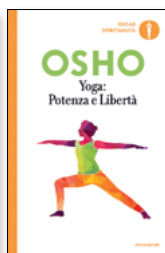


OSHO

Yoga: la via dell'integrazione

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



In preparazione

MONDADORI

OSHO

Yoga: la via dell'integrazione

*Un percorso scientifico che conduce al pieno risveglio
tracciato passo dopo passo in dieci volumi*

“Lo Yoga è il sentiero che collega la tua parte conscia
con l'inconscio.”

“Lasciatemelo dire: Patanjali è Einstein più il Buddha,
una combinazione rarissima. Egli possiede la testimonianza interiore
del Buddha e l'agilità mentale di un Einstein.”

“Lo Yoga può diventare estremamente significativo e denso
di valori per la mente moderna, perché può salvarti. Ti può insegnare
di nuovo come essere qui e ora, come scordare il passato, come
dimenticare il futuro e restare nel momento presente con un'intensità
tale da rendere questo momento atemporale: questo preciso istante
diventa eternità.”

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga del cosmo
interiore



MONDADORI

*“Tu puoi essere solo chi già sei,
non è possibile essere nient’altro.
È un dato di fatto, è un dono;
pertanto la spiritualità non è un
raggiungimento, semmai è un
riconoscere, una rievocazione, un
rimembrarsi. Hai solo dimenticato,
ecco tutto. L’hai messo nel cassetto
della memoria sbagliato, ecco, ma c’è
nonostante tutto.”*



OSHO

Yoga del cosmo interiore

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“Yoga significa: come unire ciò che si è disgregato. E tutto l’intento tende a questo: come trovare ciò che è permanente, come trovare quell’uno dietro al molteplice, come trovare ciò che è immobile dietro a tutti i cambiamenti, dietro al flusso – come trovare l’immortale, come trovare il trascendente.”

OSHO

Yoga del cosmo interiore



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**



“L'intento fondamentale di Patanjali è creare quello sguardo limpido in grado di vedere la verità. Naturalmente ci sarà da lavorare: non è tutta poesia e sogni a occhi aperti. Un uomo deve trasformarsi in un laboratorio, tramutare la sua intera esistenza in un esperimento: solo così si può realizzare la verità. Patanjali non ti sta passando delle teorie: ti sta offrendo una metodologia in grado di trasformarti; ma poi, tutto dipende da te.”

OSHO

Yoga del cosmo interiore

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**



“Lo Yoga non richiede cose sofisticate o complicate per svolgere il suo lavoro, bastano gli elementi più semplici. Due cose: tu stesso e la tua consapevolezza di esistere – sono sufficienti. Queste due cose le hai, tutti le hanno. Nessuno è privo di questi due elementi. Hai una specifica sensazione di esistere e, ovviamente, sei consapevole di quella percezione: queste due cose sono sufficienti.”

OSHO

Yoga del cosmo interiore

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga: la scienza
dell'anima



MONDADORI

*“ Anche nella caverna più
oscura puoi vedere te stesso.
Non è necessario alcun tramite:
né luce, né occhi; nulla.
L’esperienza interiore
è immediata, e quell’esperienza
immediata è la base di tutta
la retta conoscenza. ”*

OSHO

Yoga: la scienza dell’anima



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

CONDIVIDI

“Yoga è l’arresto delle funzioni mentali. Questa è la definizione migliore di ciò che è Yoga. Alcuni dicono che è l’incontro della mente con il divino, perché Yoga significa incontro, unione. Altri dicono che Yoga significa abbandonare l’ego. L’ego è la barriera, a causa dell’ego sembrava che tu fossi separato, di fatto eri già unito al divino. La definizione di Patanjali è la più scientifica: Yoga è l’arresto delle funzioni mentali.”

OSHO

Yoga: la scienza dell’anima



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“La mente può essere sia fonte di schiavitù che fonte di libertà. La mente diventa la soglia che introduce in questo mondo, la porta di ingresso, ma può anche diventarne l’uscita. La mente ti porta all’inferno, ma può anche condurti in paradiso: dipende da come viene usata. Un giusto uso della mente porta alla meditazione, un uso sbagliato alla follia.”

OSHO

Yoga: la scienza dell’anima



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“La mente umana non è altro che un semplice specchio. Se è limpida, l’infinito vi si può riflettere. Il riflesso non sarà l’infinito, sarà solo una parte, un lampo fugace. Ma quel bagliore diventa un’apertura. E poi, piano piano, ti puoi lasciare lo specchio alle spalle ed entrare nell’infinito, puoi lasciare il riflesso ed entrare nel Reale.”

OSHO

Yoga: la scienza dell’anima



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI



CONDIVIDI

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga per il corpo,
la mente e lo spirito



MONDADORI



*“La mente è negativa o positiva;
felice o infelice; in amore o in odio;
in collera o compassionevole; giorno
e notte; nascita e morte: tutto questo
appartiene alla mente. Ma tu non
le appartieni! Tu sei al di là:
racchiuso nella mente, ma al di là.”*

OSHO

**Yoga per il corpo
la mente e lo spirito**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“Ricorda: il corpo è sempre bello. È una regola incondizionatamente vera. Non è il corpo che deve essere cambiato; è la mente che deve essere cambiata! E mente significa desiderare. Il corpo ha dei bisogni, e sono bisogni reali. Se vuoi vivere, hai bisogno di cibo; essere famoso non è necessario, per vivere non è necessario vincere il Premio nobel, perché non soddisfa alcun bisogno del corpo.”



OSHO

**Yoga per il corpo
la mente e lo spirito**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“Se sei un ricercatore, devi costantemente ricordarti di vivere sempre avvolto dalla fragranza del sì. La suprema fioritura avviene quando puoi dire un sì assoluto, libero da qualsiasi condizione... all'improvviso l'ego cade; non riesce più a stare in piedi: gli viene a mancare il sostegno del no. L'ego è creato dall'attitudine negativa. L'attitudine positiva, invece, annulla l'ego, e in quel caso l'essere è puro.”



OSHO

**Yoga per il corpo
la mente e lo spirito**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga della comprensione
interiore



MONDADORI

“Tu verrai guidato dalla tua esperienza diretta, non da ciò che dico. Osserva la tua infelicità, e cerca sempre di scoprirne la causa: la troverai sempre dentro di te. Quando avrai trovato la causa dentro di te, il punto di trasformazione avrà raggiunto la sua maturità. Ora puoi cambiare: sei pronto. Se invece continui a buttare la responsabilità sugli altri, nessun cambiamento sarà mai possibile.”

OSHO

Yoga della comprensione interiore



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“Se vuoi che l’istante successivo sia triste, dovrai essere infelice in questo momento, perché l’infelicità nasce solo dall’infelicità; dalla felicità può nascere solo felicità. Qualsiasi cosa tu voglia raccogliere nell’attimo successivo devi seminarla in questo preciso istante.”

OSHO

Yoga della comprensione interiore



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

CONDIVIDI



“L’uomo moderno ha fretta, e solo l’opposto gli potrà essere utile. Se avete fretta, se vivete nella fretta Patanjali vi sarà utile, perché egli non ha fretta alcuna. È un antidoto, e la tua mente ne ha bisogno. Per questo ne parlo. Parlo di Patanjali a causa vostra. Voi avete fretta, e io spero che Patanjali acquieti la vostra impazienza; vi riporterà con i piedi per terra, vi calerà di nuovo nella realtà, vi farà ritornare in voi.”

OSHO

**Yoga della comprensione
interiore**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga:
Potenza e Libertà



MONDADORI

*“Questa è la chiave
universale:
celebrare ogni cosa.”*

OSHO

**Yoga: Potenza
e Libertà**



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**



“La vita è presente solo come potenzialità: devi darle compimento, devi portarla a un effettivo stato esistenziale, devi attualizzarla. Nessuno nasce vivo, ma solo con la possibilità di essere vivo. Nessuno nasce con gli occhi, ma solo con la possibilità di vedere.”

OSHO

**Yoga: Potenza
e Libertà**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“Non esiste alcuna causa di una qualsiasi infelicità, e non esiste alcuna causa di una qualsiasi beatitudine. Dipende solo dal tuo atteggiamento. Se vuoi essere felice, puoi esserlo, qualunque sia la situazione; la situazione è del tutto irrilevante. Essere felici è una capacità; malgrado la situazione, puoi essere felice. Al contrario, se hai deciso di essere infelice, puoi esserlo, anche fossi ricevuto in cielo, bene accolto, saresti infelice; troveresti una ragione qualsiasi per esserlo.”

OSHO

**Yoga: Potenza
e Libertà**



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

CONDIVIDI

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga: il respiro
dell'infinito



MONDADORI

“La sofferenza è una preparazione: non è possibile diventare maturi senza la sofferenza. È come il fuoco: l’oro, per essere puro, deve passare attraverso il fuoco. Se l’oro dicesse: «Ma perché?», rimarrebbe impuro, privo di valore. Solo passando attraverso il fuoco tutto ciò che non è oro viene bruciato, e rimane solo l’oro puro. La liberazione è proprio questo: una maturità, una crescita così completa che solo la purezza, solo l’innocenza rimane, e ogni cosa inutile viene bruciata.”

OSHO

**Yoga: Il respiro
dell’infinito**



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“La luce che cerchi è dentro di te, pertanto la ricerca dovrà essere interiore. Non si tratta di un viaggio con una meta nello spazio esteriore; è un viaggio nello spazio interiore: devi raggiungere il centro intimo del tuo essere. Ciò che stai cercando è già dentro di te; devi soltanto pelare la cipolla: strati e strati di ignoranza sono presenti in te. Il diamante è nascosto nel fango, non devi crearlo; il diamante è già lì, occorre soltanto rimuovere gli strati di fango.”

OSHO

**Yoga: Il respiro
dell'infinito**



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“La realtà può essere conosciuta solo attraverso una partecipazione profonda; se non partecipi, conoscerai la realtà da fuori, come fossi un estraneo, un outsider. La persona religiosa entra nella casa da ospite, se lo è meritato. E conosce qualcosa non solo della casa, ma anche dell’ospite, in fondo è stato invitato. Non conosce solo la struttura materiale della casa, ma anche l’ospite immateriale che è il vero centro della casa. Conosce il padrone di casa.”



OSHO

**Yoga: Il respiro
dell'infinito**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga: Amore
e Meditazione



MONDADORI



*“La vita non fa nulla,
riflette il tuo volto; quando
il tuo volto cambia, cambia anche
lo specchio. 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.

*Quando cominci a sentire di essere tu il responsabile,
stai procedendo nella giusta direzione.*

*Non è possibile cambiare qualcosa,
a meno che tu non cambi.”*

OSHO

Yoga: Amore e Meditazione





*“Una volta che sei radicato
nel tuo essere, sei radicato nel Tutto, perché il tuo essere
fa parte del Tutto. Il tuo volto fa parte della società,
la tua personalità è parte del mondo, ma il tuo essere
– la tua essenza –
appartiene al Tutto.”*

OSHO

Yoga: Amore e Meditazione

*“Gli occhi si guardano sempre intorno,
per osservare i tesori altrui.
Quando cerchi di avere di più, ti lasci sfuggire
ciò che già hai. Infatti, a causa di quel “di più”
sei sempre in movimento e non ti rilassi
mai per scoprire il tuo essere.”*

OSHO

Yoga: Amore e Meditazione



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 CONDIVIDI

OSCAR
SPIRITUALITÀ



OSHO

Yoga: l'energia
che trasforma



MONDADORI

“L'intero sforzo dello Yoga è conseguire ciò che non può essere ridotto a un oggetto, 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.”

OSHO
**Yoga: l'energia
che trasforma**



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“Essere uno yogin vuol dire realizzare il proprio potenziale. Lo Yoga è la scienza di fermare ciò che va fermato e risvegliare quanto va risvegliato; di distinguere tra ciò che sei e ciò che non sei, operando una separazione netta che ti permetta di vedere te stesso con chiarezza. Una volta che hai avuto un bagliore della tua natura, di ciò che sei, tutto il mondo cambia; allora puoi vivere nel mondo senza che quest’ultimo abbia più il potere di distrarti. In realtà, nulla potrà distrarti, perché sarai centrato.”



OSHO

**Yoga: l'energia
che trasforma**

OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**

“In realtà, tu sei il mondo. Quando cambi te stesso, hai cominciato a cambiare il mondo... E non esiste altra via. Se cominci a cambiare gli altri, non sarai in grado di cambiare te stesso, e chi non è capace di cambiare se stesso non può cambiare nessuno.

Può solo credere di fare un grande lavoro, come pensano tutti i politici.”

OSHO

**Yoga: l'energia
che trasforma**



OSCAR
SPIRITUALITÀ



MONDADORI

 **CONDIVIDI**