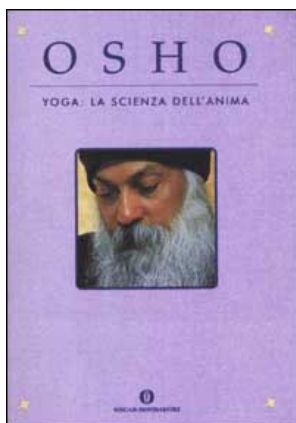


## La pagina della cultura

### Una lettura “illuminante”: “Yoga, la scienza dell’anima” (OSHO)

*E’ un modo di dire che “niente succede per caso”, e vorrei aggiungere che tutti facciamo degli incontri nel momento giusto della nostra vita. Ecco che così ho “incontrato” questo libro che mi ha toccato il cuore. (Cinzia Brouzet)*



Osho Rajneesh (1931 – 1990) disse che “Osho” (derivato dalla parola “oceano”) non era un nome, ma un suono di guarigione. E dettò il suo epitaffio: “*Mai nato, mai morto, ho solo visitato il pianeta terra*”. Molti lo considerano uno dei pochi uomini che hanno influenzato milioni di persone sul modo di vivere ed essere nel ventesimo secolo. Ancora oggi la sua comunità di *Puna*, in India, riceve la visita di centinaia di migliaia di persone l’ anno, tra curiosi, scettici, ma soprattutto fedeli dei suoi insegnamenti, in cerca dell’ amore ed in fuga dall’ ipocrisia.

“Yoga, la scienza dell’ anima”, è...una finestra aperta sulla dimensione perfetta, è una magnifica e semplice comunicazione di cosa sia la vera consapevolezza, è l’ incontro con la profondità dei *Sutra di Patanjali*. Con la semplicità che proviene dall’ esperienza diretta, Osho ci prende per mano e ci conduce con lucidità a percorrere, con la pratica dello yoga, una via che ci

porta a noi stessi, alle nostre verità interne, ci esorta a lasciare le abitudini della mente, a svuotarci dei valori costruiti, ed a riempirci di un “vuoto”, di un “silenzio”, che ci consentono di toccare il vero senso della vita.

Il “sacro”, per Osho, risiede nella vita quotidiana, nel reale; il tutto è dentro di noi, ma per scoprirlo esiste solo un modo, la pratica, che non è solo fare delle *asana*, o essere perfetti nell’ eseguire i *kriya*, ma iniziare ad essere “assente”, cioè ad annullare il proprio ego.

Dice Osho: “...queste pagine possono portare ad una percezione diretta perché io sono assente e lascio fluire le parole di Patanjali, non le interpreto, lascio lo spazio libero, e Patanjali direbbe la stessa cosa, che i suoi *Sutra* parlano attraverso di lui”.

Abhyasa e vairagya, esercizio interiore costante e assenza di desiderio, pietre miliari dello yoga di Patanjali. Osho le trasmette non come regole o doveri da osservare, ma come processi di liberazione, da seguire certamente con sforzo iniziale, ma che, arrecando sollievo dalle costrizioni che quotidianamente ci affliggono, riusciremo ad attuare spontaneamente. L’esperienza della *illuminazione* è descritta da Osho come *l’ istante in cui la goccia si fonde nell’oceano e l’oceano si riversa nella goccia*.

Con parole semplici, aneddoti e leggende, Osho trasmette direttamente al cuore come trovare la verità.



Oggi mi sono tuffato dentro il cosmo, e quando ho aperto gli occhi ho visto me stesso.  
Alzati i veli della terra ho visto la polvere palpitante nel palpito del mio polso.  
Sceso sotto il cielo infinito ho visto il mio io dondolare seduto sul dondolo della luce.  
Oggi sono andato all’ altra sponda della morte, là ho visto l’ antico vecchio io.

Nel vedere me stesso indiviso dal mondo ho sussultato con cuore trepido.  
Nelle acque, nella terra, nello spazio, per quanto guardi lontano, non c’è posto dove possa perdere me stesso.  
Lontano dalle acque e dalla terra, anche dentro Dio, Testimone Interiore, ho visto vibrare me stesso.

*Robindronath Tagore*