

1. **TOTALITA'**
2. **PRATICA**
3. **SEMI BIANCHI**
4. **PIEDI PER TERRA**
5. **CONDIVISIONE**

NB - Testo: corsivo di Osho

LA PRIMA FORZA:

Se veramente vuoi avere una vita trasformata, se vuoi davvero diventare una luce dentro di te, se vuoi veramente conoscere il mistero supremo dell'esistenza e l'estasi suprema dell'essere vivi, allora la prima forza è intensità, totalità. Qualsiasi cosa fai, falla intensamente, all'ottimo Non essere avaro, non essere pigro, non essere parziale. Vacci dentro con tutto il cuore, lascia che sia un totale assorbimento. Se danzi, danza così totalmente che il danzatore scompare e rimane soltanto la danza, e ci sarà una trasformazione. Se ami, ama totalmente, così totalmente che non c'è più l'amante. L'amante si trova soltanto se stai trattenendo qualcosa. Quello che stai trattenendo diventa l'amante. Se stai trattenendo qualcosa, ciò che stai trattenendo diventa il danzatore, il cantante. Se sei totalmente nella danza, nel canto, nell'amore, chi rimane per dire "Io sono l'amante, sono il danzatore?" Non rimane niente. E la totalità trasforma. È soltanto a cento gradi di intensità che si evapora dal materiale nello spirituale, dalla terra al cielo, dall'ordinario allo straordinario.

INTENSITA'/TOTALITA'

LA SECONDA FORZA: FAMILIARIZZARE

Fai e sii ciò che veramente vuoi essere e fare. La vita si vive in base alle gestalt che hai creato attorno a te. Se vuoi veramente essere qualcos'altro, allora familiarizza con questo. Se vuoi suonare la chitarra, pratica. Se vuoi danzare, pratica. Se vuoi che succeda qualcosa nella tua vita, assorbine sempre di più e molla tutto ciò che è contro. E il modo di mollare e non usarlo, perché usandolo gli crei delle strade per tornare e ritornare da te.

PRATICA

LA TERZA FORZA:

Semi bianchi è una metafora. Atisha vuole dire: molla tutto quello che è nero. Non coltivare i semi neri dalla rabbia, della gelosia, odio, possessività, dominio. Molla tutti i semi neri. Anche se spuntano, osserva, assorbili nel cuore e diventeranno semi bianchi. Che cosa sono i semi bianchi? Amore compassione, servizio, sincerità, sensibilità, consapevolezza, questi sono i semi bianchi. Se un giorno vuoi avere dei fiori bianchi nella tua vita, dovrai seminare semi bianchi.

I SEMI BIANCHI

È il dono dell'intelligenza (intus eligere) o del libero arbitrio nella sua definizione più sottile. La scelta di come vogliamo vivere, di quali forze vogliamo manifestare nel quotidiano, nella nostra integrità e salute olistica.

QUARTA FORZA: DISAPPROVAZIONE

Abiurare completamente i pensieri ego-orientati. Osserva: qualsiasi cosa sorga dall'ego, qualsiasi cosa sia un ego trip, disconnettiti immediatamente da questa. Anche attardarsi per un attimo con questa è pericoloso, perché attardandoti gli darai energia. Nel momento in cui sai che è un ego trip, disconnettiti immediatamente. E tutti sanno quando stanno andando in un ego trip. Non si tratta di un'arte da imparare, ognuno ci è nato. Lo sai: puoi andarci nonostante il fatto che lo sai, questo è un altro discorso, ma lo sai. Ogni qualvolta spunta l'orgoglio, tutte le volte che l'ego alza la testa, tu lo sai. Taglia immediatamente quella testa con un solo soffio. Tenere i piedi per terra non significa essere umili e rinunciare alle proprie ambizioni, oppure negare le proprie qualità. Al contrario, è ciò che permette di fare i conti con la realtà esteriore e con quella interiore senza divisioni. È il punto del 100% tu e 100% la vita, con la metafora del contadino che ha deciso di seminare quel giorno, si alza e ci mette la totalità della sua volontà, ma quando si affaccia alla finestra vede che è nevicato. Non se la prende né col clima né con sé ma prende atto di quanto è e non rimpiangere se stesso né biasima la sorte.

PIEDI PER TERRA

QUINTA FORZA: DEDIZIONE

La forza del dedicare tutta la virtù al benessere degli altri. Qualsiasi cosa buona ti accada, condividila immediatamente. Questa è una delle cose fondamentali del buddhismo. Non accumularla, non essere miserevole. Se è spuntato l'amore, condividilo, spargilo. Se non trovi delle altre persone, spargilo sugli alberi, sulle rocce, ma spargilo. Non accumularlo, perché se lo accumuli, si trasforma in veleno. Se te lo accapparri, diventa aspro e amaro. Convidilo. E più convidi, più arriverà a te da fonti sconosciute. Pian piano, sarai in grado di conoscere le modalità dell'economia interiore. L'economia esteriore è: accumula se vuoi avere cose. L'economia interiore è esattamente l'opposto: accumula, e non ne avrai. Dai, e avrai. Dai di più, e avrai di più di quanto hai dato.

CONDIVISIONE

È il principio del flusso dell'energia, vitale o di altro genere, che non si accumula ma si lascia fluire sempre più eliminando gli ostacoli che ne impediscono lo scorrere pieno.

Il sutra:

le istruzioni per il trasferimento nel Mahayana sono le cinque forze. Il comportamento è importante. Tutte queste cinque forze possono essere significative solo se tu le vivi, se agisci in accordo con queste. Se semplicemente le contempi, sono insignificanti, rimarranno impotenti. Attualizzale nella tua vita.