

OSHO times

184

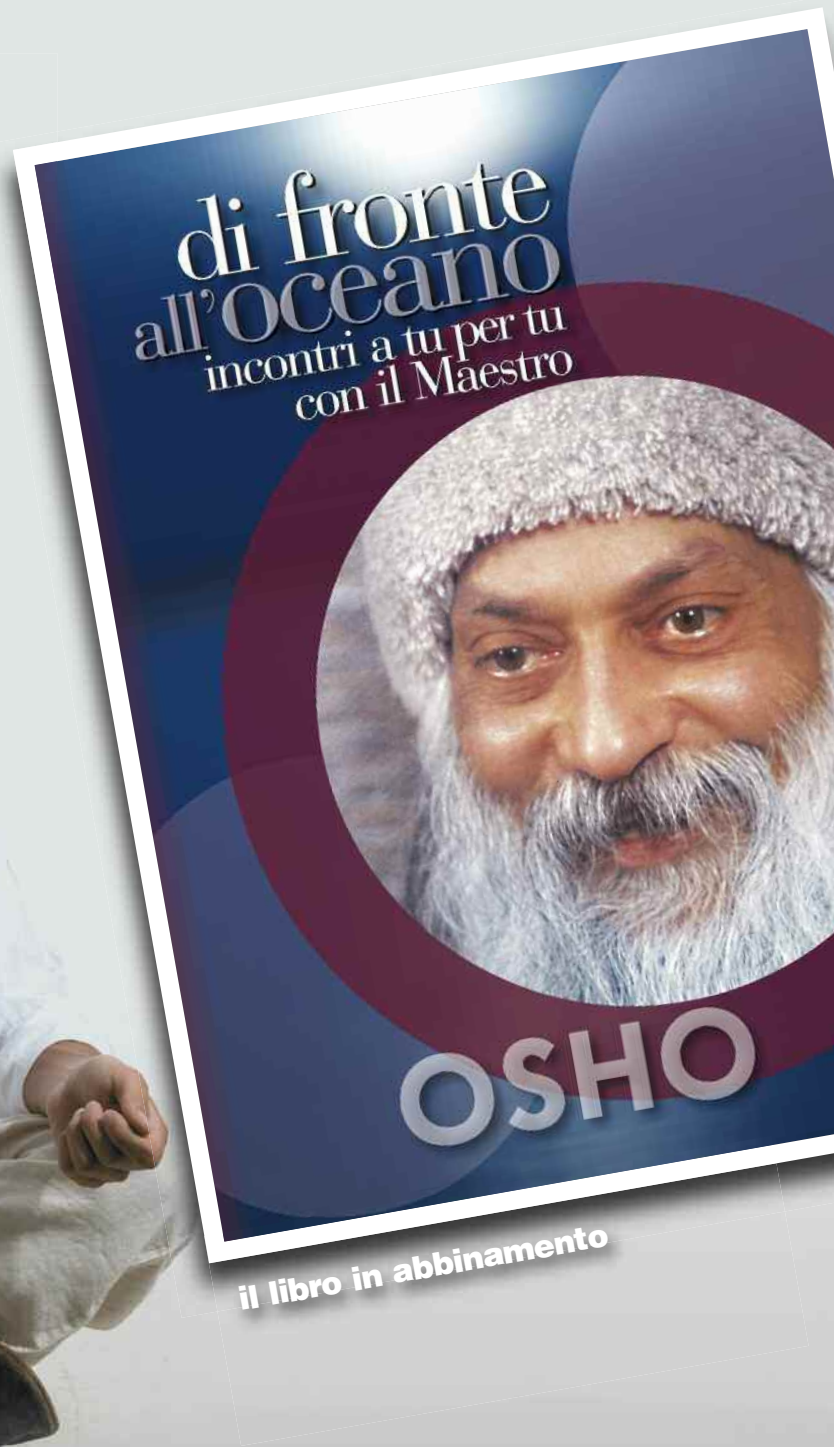
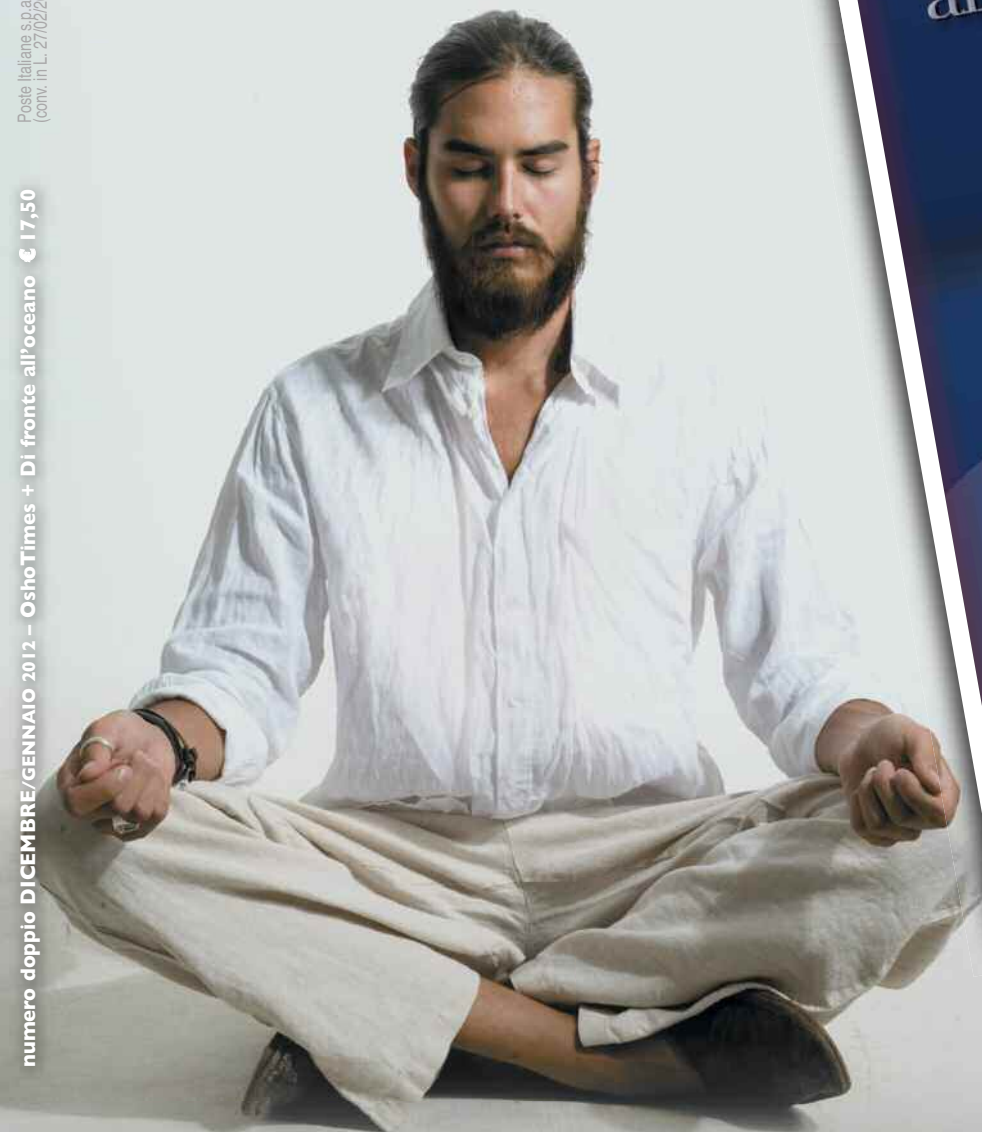
L'ARTE DELLA MEDITAZIONE

passo a passo nel mistero
IL FASCINO DEL QUI&ORA

hai così tanto
DENTRO DI TE

Poste Italiane s.p.a. - Sped. in Abbon. - Postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Varese

numero doppio DICEMBRE/GENNAIO 2012 - Osho Times + Di fronte all'oceano € 17,50



nuovo DVD di **OSHO** non in vendita ma... **in regalo!**

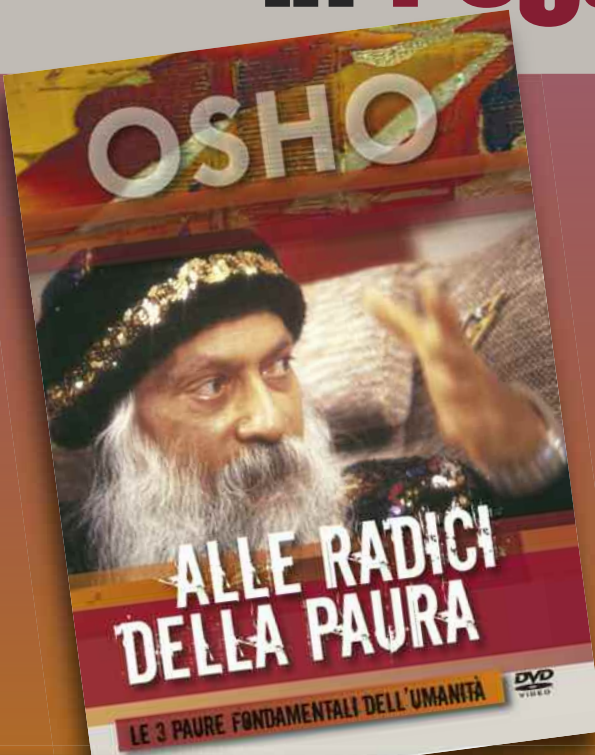
OSHOTIMES

A casa tua tutti i mesi la rivista dedicata all'arte della meditazione, per guardare se stessi e il mondo con più consapevolezza. Approfondimenti su:

- CORPO, MENTE, PSICHE
EMOZIONI E SENTIMENTI
- RELAZIONI & RAPPORTI UMANI
 - AMORE E TANTRA
 - MEDITAZIONE
- PSICOLOGIA DEI BUDDHA
- LE PROPRIE POTENZIALITÀ
 - ZEN, YOGA E ALTRE
DISCIPLINE ORIENTALI
- MAPPE DEL MONDO INTERIORE
 - SCIAMANESIMO
- SCIENZA E RELIGIOSITÀ
 - ECOLOGIA GLOBALE
(DALLA MENTE ALL'AMBIENTE)
 - QUALITÀ DELLA VITA
- BENESSERE SUL LAVORO
 - SALUTE
- ARTE E MEDITAZIONE
- EVENTI E AVVENIMENTI

ogni anno
10 numeri mensili
+ 2 libri esclusivi

*** Offerta valida
fino ad esaurimento scorte
DVD non in vendita... ma solo in regalo!**



con sottotitoli
in italiano!



Abbonati per un anno all'**Osho Times italiano**
e riceverai in omaggio il DVD *Alle radici della paura* *

Il DVD contiene la registrazione dal vivo del **colloquio fra Osho e Veeresh**, il noto terapeuta che già nei primi anni '70 aveva fondato la Phoenix House a Londra. Nel '74 incontrò Osho diventando subito suo discepolo e iniziò a guidare workshop a Pune, e poi alla Humaniversity, una "comune terapeutica" da lui fondata nel '78 in Olanda, tuttora uno dei più rinomati centri per terapie e crescita personale. **La terapia**, nella visione di Osho, ha un ruolo preciso, e in questo video si può apprezzare come i profondi e dettagliati suggerimenti di Osho, aprano una nuova prospettiva e abbiano un'importanza determinante, insieme all'esperienza della meditazione, nel creare quel particolare stile di lavoro che caratterizza ogni "Osho therapist". **E dopo l'intervista, un bonus track: un intero discorso di Osho sulla meditazione** come aiuto nel "tornar bambini", sulle somiglianze, e le differenze, fra il saggio e il bambino, sulla bellezza e il profondo valore dell'innocenza... un documento dal vivo imperdibile.

abbonati su www.oshoba.it oppure: oshoba@oshoba.it - tel & fax 0331 810042

Vedere... da vicino!

Porto gli occhiali fin da piccolo, fin da quando, a scuola, si sono accorti che non riuscivo proprio a vedere cosa ci fosse scritto sulla lavagna.

Un motivo in più, quello di poter finalmente vedere Osho *bene*, da vicino, che mi faceva felice quando potevo andare al darshan, gli incontri che nella “prima Pune” Osho teneva ogni sera con un numero ristretto di discepoli e visitatori, nello spazio raccolto del Chuang Tzu Auditorium... e non vederlo da troppo lontano com’era invece durante i discorsi mattutini nella grande Buddha Hall, dove c’erano centinaia o anche migliaia di persone!

Che non si trattasse comunque solo di una questione di vista era già evidente dall’espressione di gioiosa attesa che avevano tutti quelli che si radunavano fuori dai cancelli di Lao Tzu (la “casa di Osho”), pronti per entrare al darshan.

Qualche tempo dopo il mio arrivo a Pune aiutavo una volta alla settimana nella preparazione e nella procedura per il darshan: c’erano da mettere le panche dove i fortunati che avevano “un appuntamento” con Osho quella sera si sarebbero accomodati prima e dopo il controllo nella lista dei nomi e la canonica “annusata”: Osho era estremamente sensibile agli odori e non si doveva proprio averne alcuno (niente sigarette quel giorno!)

L’atmosfera che si respirava prima dei darshan era quella di una trepida preparazione a qualcosa di difficile da definire a parole, ma sicuramente importante: un incontro fondamentale – non solo con Osho ma, avremmo scoperto più avanti, anche con noi stessi – una festa! E l’anticipazione si vedeva negli occhi di tutti quelli seduti sulle panche: un’energia che iniziava a crescere dentro per poi magari “esplodere”, durante il darshan, in lacrime, risate o anche solo semplici, incredibili “sorrisi” che nascevano dal cuore per illuminare gli occhi e tutto il volto!

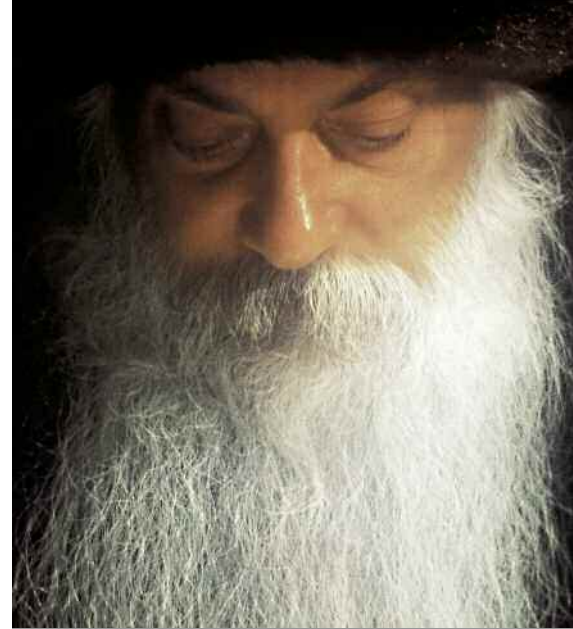
Nel libro *Di fronte all’oceano* che trovate unito a questo numero dell’Osho Times, prima traduzione in italiano di un “diario di darshan”, di sicuro potrete assaggiare un po’ di quella fragranza, e magari anche *un po’ tanta*, a sentire chi quell’esperienza non l’ha vissuta direttamente... ma ha corretto le bozze.

Per il resto un arrivederci al numero di Febbraio 2012 dell’Osho Times e tanti auguri per l’anno nuovo... che poi, se riuscite ad andare all’OshoFesta di fine anno a Lignano Sabbiadoro, un po’ di quella festa, di quella famosa fragranza, la trovate anche lì!

Sakajan



la fragranza, la visione momenti di luce con osho



*Buddha non si interessa
affatto al pensiero,
la sua enfasi è sul vedere.
Guarda, vedi la verità...
non crederci, non pensarci.
Continui a pensarci e pensarci,
ma così non ci arriverai mai.
Pensare a dio
non ha nulla a che fare
col divino, pensare alla luce
non c’entra niente con la luce...
solo un cieco
pensa alla luce!
Chi ha occhi per vedere
se la gode, non ci pensa.
Hai mai pensato alla luce?
Te la godi, la vivi!
Sii un individuo che vede,
perché senza vedere
non c’è liberazione.*

OSHO

- 06_ **Il fascino del quieora**
Passo a passo nel mistero...
di Shunyo
- 09_ **Scoprire altre possibilità.**
Guardare la realtà con occhiali
diversi - Tabish parla con Bali
del suo lavoro sul trauma
- 12_ **Hai così tanto dentro di te**
Scopriilo con una seduta
di tarocchi
- 18_ **Le News**
- 22_ **L'oroscopo di dicembre**
- 23_ **Un libro da vivere**
I tarocchi nello spirito
dello Zen
- 24_ **Questioni di pancia...**
Ricordare l'ordine naturale del
corpo: Prem Anando ci parla
del suo lavoro sull'Hara
- 28_ **L'oroscopo di gennaio**
- 29_ **La vetrina delle novità**

OSHOtimes

n.184 - DICEMBRE/GENNAIO 2012

**Il mensile dedicato
all'arte della meditazione**

Registrazione Tribunale di Varese
n. 934 del 2.9.2008

Direttore Responsabile: Walter Volonté

Sede legale, direzione, redazione e
amministrazione: Associazione Oshoba,
Via Morazzone 5, 21049 Tradate
tel/fax 0331 810042

Stampato presso: C.S.R.
Via di Petralata 157, Roma

Grafica: Shola Carletti www.sholacarletti.com

Arretrati su: www.oshoba.it

Pubblicità: tel 0331 841952

Consulenze grafiche e fotografiche:
Paolo Greco

Per i testi di Osho salvo specifiche al piede dei
singoli brani: prima pubblicazione Copyright ©
1953 Osho International Foundation.
Copyright © tutte le revisioni 1953-2011
Osho International Foundation.
Tutti i diritti riservati.

Foto: ove non diversamente indicato sono per
gentile concessione di Osho International Founda-
tion. L'editore si dichiara disponibile a regolare
eventuali spettanze per quelle immagini e testi
di cui non sia stato possibile reperire la fonte.
Alcuni articoli sono traduzioni
dall'edizione in inglese.

Osho, Osho Signature, Osho Dynamic Meditation,
Osho Kundalini Meditation, Osho Nataraj Medita-
tion, Osho Nadabrahma Meditation, Osho Gouri-
shankar Meditation, Osho Mandala Meditation,
Osho Whirling Meditation, Osho Mystic Rose,
Osho Born Again and Osho No-Mind, sono marchi
registrati o marchi di proprietà della Osho Interna-
tional Foundation, usati con il suo permesso.

Osho Times (O.T.) accetta materiali per la pub-
blicazione inclusi idee, articoli, design, illustra-
zioni, artwork o fotografie. Chi presenta il sud-
detto materiale garantisce automaticamente il
permesso di pubblicazione senza alcun diritto
di restituzione o remunerazione da parte
dell'O.T., dei suoi agenti o delegati.

L'O.T. non è responsabile per le informazioni
contenute nelle inserzioni pubblicitarie, di cui
rispondono gli inserzionisti stessi.

La follia del mondo

Lo sapevate che il 12 Ottobre è
la giornata mondiale della
malattia mentale oltre che
della scoperta dell'America?

Probabilmente no. E quasi sicuramen-
te la ragione è che, secondo gli esperti,
l'infermità mentale è la malattia più
trascurata al mondo. Nonostante esi-
sta nella società una certa consapevo-
lezza sull'argomento e nonostante il
fatto che rispetto ai secoli e decenni
passati, a partire dagli anni '70, si è
instaurata una maggiore tolleranza e
comprensione del fenomeno – forse
anche perché una persona su quattro
della popolazione mondiale, almeno
una volta nella vita ha dovuto far ricor-
so a una qualche forma di terapia lega-
ta alla sua salute mentale – la cosid-
detta follia rimane per molti versi una
specie di tabù.

Un'analisi del World Economic Forum
ha calcolato che i costi diretti e indi-
retti della malattia mentale sono im-
pressionanti: nel 2010 hanno rag-
giunto i 2500 miliardi di dollari.

E chi pensa che la follia sia un "lusso"
dei paesi civilizzati e ricchi si sbaglia.
Sempre di più la malattia dilaga nei
paesi tormentati dalla guerra e in
nazioni tradizionalmente povere, dove
follia e povertà creano un vero e pro-
prio circolo vizioso e dove le persone
affette da disabilità mentali e psicolo-
giche sono spesso vittime anche di vio-
lezioni dei diritti umani, secondo la
Convenzione sui diritti umani delle
persone disabili delle Nazioni Unite.

La prestigiosa rivista medica britanni-
ca *The Lancet*, ha di recente pubblica-
to una serie di articoli sull'argomento
(aveva già fatto una ricerca simile 4
anni fa), in cui i ricercatori dichiarano
che sicuramente si sono fatti molti pro-

gressi nel capire cosa c'è bisogno di fare
per aiutare chi è colpito da malattia
mentale – psicoterapia, gruppi di
discussione e condivisione, gruppi di
sostegno e solidarietà – ma nell'aiuto
vero e proprio i progressi sono pochi!

A livello mondiale i capitali disponibi-
li sono pochissimi. Anche le varie *cha-
rity*, in casi di grossi disastri e guerre,
devolvono un po' dei loro fondi ai col-
piti da disordini mentali di origine
post-traumatica, ma passata la crisi
chiudono il rubinetto, lasciando le vit-
time a se stesse. Julius Kayra del Men-
tal Health Institute dell'Uganda, sostie-
ne che la ragione sta nel fatto che è un
ambito che si tende a evitare, anche
perché molti sostengono che sia una
situazione che non lascia spazio a spe-
ranze di guarigione.



Vikram Patel della London School of Hygiene and Tropical Medicine e leader del movimento per la Salute Globale, sostiene che in realtà la malattia mentale non viene considerata una vera e propria malattia. Ad esempio lo scorso settembre le stesse Nazioni Unite hanno sponsorizzato una grande conferenza sulle malattie non infettive e c'erano tutte – cardiovascolari, polmonari, diabete e cancro – ma le malattie mentali non sono state nemmeno nominate!

All'indifferenza delle istituzioni il segretario generale delle NU, Ban Ki-moon, risponde con un richiamo globale, a trovare risorse per affrontare la malattia mentale nel mondo.

Non sorprende certo che i malati di mente cadano nel dimenticatoio: ben pochi sono disposti a vedere e accettare la parte di follia che alberga dentro ciascuno di noi... figuriamoci quella degli altri!

■ Marga

da www.care2.com

“

Questa civiltà è solo una storia di follia. Non vedi che l'intero pianeta è diventato un manicomio gigantesco? La gente ha perduto la sua anima, gli individui non sono più umani, hanno smarrito se stessi, hanno smarrito la loro personalità. Hanno perduto tutto! Fingono soltanto. Indossano delle maschere, hanno perduto il loro volto originale. ²

Pensare di essere qualcosa che non si è, è follia.

Un uomo andò dallo psichiatra e gli disse: "Dottore, deve aiutarmi. Non posso fare a meno di pensare di essere un cane. Rosicchio ossi, abbaio e alla sera dormo sullo stuoino".

Lo psichiatra disse: "Si stenda sul divano".

"Non mi è permesso" gridò lo sfortunato...

Questa è la situazione dell'umanità comune. C'è chi è hindu, chi musulmano, cristiano. C'è chi è nato indiano, chi cinese, chi italiano. Queste sono tutte identificazioni. C'è chi pensa di essere bianco, chi pensa di essere nero. C'è chi pensa di essere un uomo e chi è identificato con una donna; questi sono tutti stati profondi di inconscia sonnolenza. Se non sei il corpo, come puoi essere un uomo o una donna? Se non sei il corpo, come puoi essere bianco o nero? Se non sei nemmeno la mente, come puoi essere cristiano o hindu? Se sei soltanto consapevolezza, sei solo consapevolezza e niente altro. ³

TESTI DI OSHO TRATTI DA:

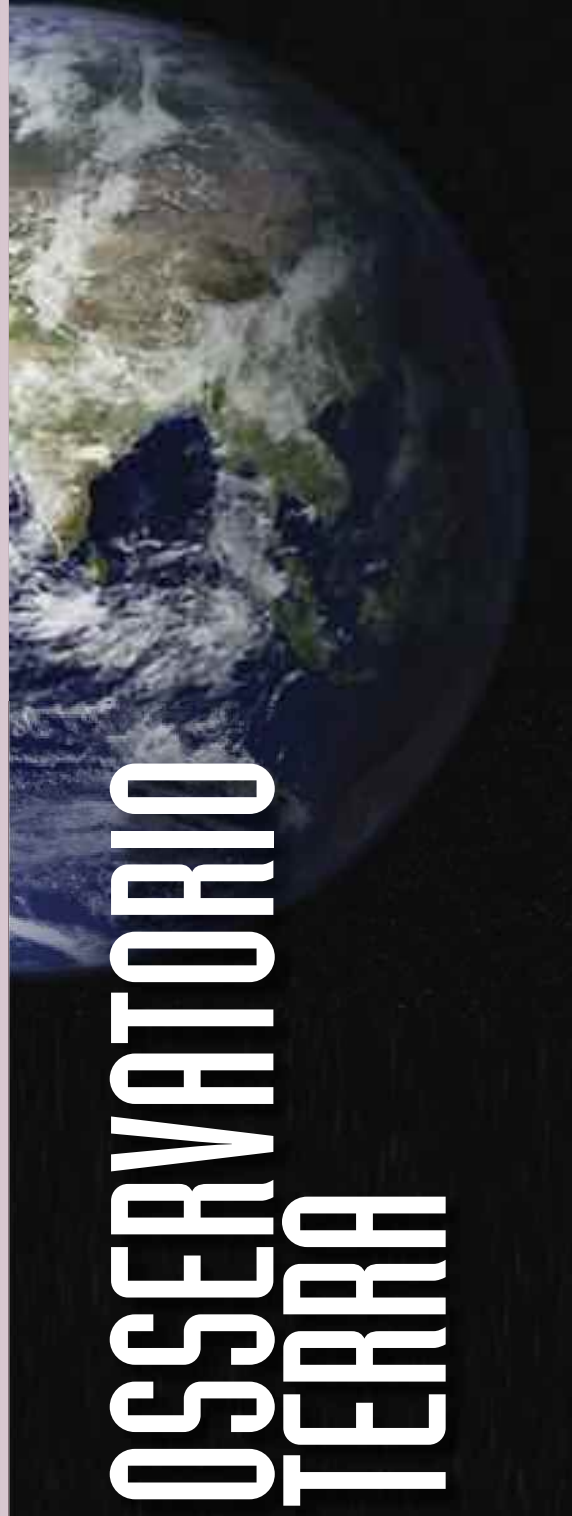
1. *Come, come, yet again come* #12
2. *La Visione tantrica*, NSC Editore
3. *Il sussurro della sorgente interiore*, Bompiani Editore

”

“

Ogni bambino nasce sano di mente, e poi piano piano lo "civilizziamo": lo prepariamo a diventare parte della grande cultura, della grande chiesa, del grande stato a cui apparteniamo. ¹

”



OSSERVATORIO
TERRA

il fascino del quieora

PASSO A PASSO NEL MISTERO...
SHUNYO CI PARLA DEL SUO LAVORO



La meditazione è misteriosa perché può soltanto accadere, perché, come ho sentito dire da Osho, è una crescita, una fioritura, come l'amore. È una relazione d'amore con l'esistenza, con tutto ciò che ci circonda.

Il nostro "lavoro" è quello di condividere tecniche che aiutino l'accadere di questo "evento". I vari metodi di meditazione sono modi per portarci nel momento presente. L'ostacolo che ci impedisce di essere presenti nel momento è il continuo chiacchiericcio della mente; è un'abitudine e, come per tutte le abitudini, per cambiarla ci vogliono impegno e pazienza.

I pensieri ci conducono sempre o nel passato o nel futuro, ma quando diventiamo consapevoli del momento presente, c'è una pausa... nessun pensiero! Solo per un attimo, ma quell'at-

timo ci aiuta a distanziarci dal chiacchiericcio della mente.

Praticare le varie tecniche tratte dal *Vigyana Bhairava Tantra* di Osho è una gioia! Comprendono la danza, la risata, il portare la nostra consapevolezza sui vari sensi, sulla luce e sul buio. Nel *Vigyana Bhairava Tantra* ci sono 112 tecniche e quando scopri quella che ti si adatta meglio, può diventare parte delle tue attività quotidiane, invece di lasciare che la meditazione sia qualcosa di separato dalla tua vita di tutti i giorni.

I corsi e gli eventi di meditazione sono adatti a persone di ogni età ed estrazione sociale e non sono collegati a una qualche religione. Talvolta c'è bisogno di un po' d'incoraggiamento per decidere di praticare una tecnica di meditazione ed è utile sentire il sostegno dei "compagni di viaggio". I corsi vanno bene anche per persone che non sanno assolutamente nulla di meditazione, perché hanno una certa innocenza e non hanno ancora compreso che la "mente", come la conosciamo, non è necessaria per il viaggio interiore: è utile quando si ha a che fare col

mondo esterno, ma non ha alcun ruolo nella meditazione e nel rilassamento. L'inizio del viaggio interiore è il momento in cui siamo più aperti a esperienze meravigliose, semplicemente perché non sappiamo che cosa aspettarci, quindi qualsiasi momento di silenzio e di pace arriva come una sorpresa! Siamo molto aperti a nuove esperienze e a mutamenti dell'energia, semplicemente perché queste esperienze sono nuove e la mente non è in grado di controllarle o manipolarle.

Ma questi corsi sono adatti anche a persone che hanno praticato la meditazione per un certo tempo, raggiungendo magari un momento d'*impasse* in cui le esperienze dei primi tempi non accadono più, mentre c'è una forte aspettativa che debbano ripetersi! A volte si può pensare che si stia facendo tutto nel modo sbagliato, o si crede di dover provare qualcosa di nuovo o cercare un guru. Tutti abbiamo avuto l'esperienza di momenti estatici in meditazione e naturalmente vorremmo che si ripetessero, ma quello stesso desiderio diventa un ostacolo, ci impedisce di entrare in meditazione. E proprio questo è il momento di essere

pazienti e fidarsi del fatto che tutto accade al momento giusto: non si può forzare la meditazione. Se riusciamo a godere della tecnica in se stessa – e le tecniche di Osho sono molto adatte a questo – il desiderio di qualcosa di più o di diverso sparisce.

Tante volte sento persone affermare di provare ancora rabbia o altre emozioni negative, mentre invece ritengono di dover essere sempre amorevoli e rilassate, visto che praticano la meditazione. Qui è al lavoro la mente, che continua a giudicare: le nostre idee sul come migliorare la personalità distolgono la consapevolezza dal vedere *ciò che è* e dall'accettarlo. A volte, il semplice fatto di essere insieme a un gruppo di compagni di viaggio e sentire che non si è i soli a essere “imperfetti”, è già un aiuto; e soprattutto ci ricorda di non prendere le cose troppo sul serio.

Le persone partecipano a corsi ed eventi di meditazione soprattutto per ricaricare le proprie energie e rilassarsi. Di solito, le donne sono più attratte da corsi che comprendono danza, meditazioni sul cuore e meditazioni sui sensi, mentre gli uomini sono più attratti dalla meditazione Vipassana. Attraverso l'amore una persona diventa aperta e sensibile... e questa è l'atmosfera giusta per la meditazione! E d'altra parte stando seduti in silenzio, meditando, e con la consapevolezza, è possibile che il cuore si colmi di gratitudine e con questa sensazione di gratitudine arriva l'amore per tutti e per tutto. Per me questo fa parte del mistero della meditazione e dell'amore, che sono come lo yin e lo yang che si incontrano dentro di noi. La spada della consapevolezza che taglia fino ad arrivare alla verità e la luce dell'amore che mostra la via.

A una mia domanda sull'amore e la consapevolezza che crescono insieme, Osho rispose che una vita fatta di sola consapevolezza può essere simile a un deserto, arida, mentre l'amore da

il metodo è lo stesso

Nella prefazione al suo libro 'Zen Flesh, Zen Bones', Paul Reys scrive, "... le centododici tecniche del Vigyana Bhairava Tantra potrebbero benissimo essere le radici dello Zen". Osho, sei d'accordo?

È possibile... le centododici tecniche del *Vigyana Bhairava Tantra* sono essenzialmente un'unica tecnica in diverse combinazioni. Quest'unica tecnica è l'osservazione, essere un testimone. Se usi l'osservazione in diverse situazioni avrai creato nuove tecniche. In tutte quelle centododici tecniche, viene usata solo la semplice osservazione.

Ma è anche possibile che lo Zen non si allacci direttamente al libro di Shiva. Il *Vigyana Bhairava Tantra* risale a cinquemila anni fa e Gautama il Buddha nacque solo venticinque secoli fa. L'intervallo di tempo tra Shiva e Buddha è troppo lungo – venticinque secoli – un collegamento diretto sembrerebbe impossibile.

Quindi potrebbe essere che Buddha non abbia preso direttamente la tecnica dell'osservazione dal *Vigyana Bhairava Tantra*, ma che l'abbia presa direttamente o meno, esiste comunque la possibilità che in qualche modo, da qualcuno, ne abbia sentito parlare. Era stato con molti maestri prima di diventare un Buddha.

Prima di scoprire la tecnica dell'osservazione, era stato con molti maestri. Da qualche parte potrebbe aver sentito parlare del *Vigyana Bhairava Tantra*, ma non sembra che ci sia un collegamento diretto, perché stava ancora cercando. Anzi, quando diventò un Buddha, non stava affatto praticando l'osservazione.

Accadde proprio il contrario: prima diventò un Buddha. Poi si rese conto: “Mio Dio! È l'osservazione che mi ha reso un Buddha”. Non accadde per-

ché stava praticando l'osservazione, aveva abbandonato ogni cosa. Stanco di tutto lo yoga, di tutti i mantra e i tantra, una sera semplicemente vi rinunciò... aveva rinunciato al regno, aveva rinunciato a ogni cosa. Per sei anni aveva torturato se stesso con ogni genere di metodo...

Quella sera abbandonò tutti quei metodi e sotto un albero che divenne famoso col suo nome, l'albero del bodhi, dormì tranquillamente. Al mattino, quando aprì gli occhi, l'ultima stella stava scomparendo. E come la stella scomparve – un intenso silenzio tutt'intorno – divenne un testimone. Non stava facendo nulla di speciale, stava solo disteso sotto l'albero, riposava, intento a osservare la stella che scompariva. E come la stella scomparve non ci fu più nulla da osservare... solo l'osservazione rimase. All'improvviso trovò: “Chiunque io abbia cercato, ora lo sono”.

Per cui fu Buddha stesso che scoprì che l'osservazione era stata la sua strada, senza che lui se ne rendesse conto.

Ma dopo Buddha, l'osservazione, o il metodo del *sakshin*, divenne un metodo specifico dello Zen.

L'ipotesi di Paul Reys è possibile, ma non si può provarla storicamente. Secondo me, Buddha non stava praticando l'osservazione.

Scoprì l'osservazione dopo aver scoperto di essere un Buddha. Per cui, di certo non ha niente a che vedere con il *Vigyana Bhairava Tantra*, ma il metodo è lo stesso.

Poiché il metodo è lo stesso, nella mente di Paul Reys, una mente da studioso, ha preso forma l'idea che il metodo di Buddha, il metodo dello Zen, sia connesso col *Vigyana Bhairava Tantra*. Ma questo collegamento sembra essere solo un'ipotesi. È possibile, ma non provato. Osho ¹

solo porta a ignorare le grandi vette della consapevolezza perché ci rende come ubriachi.

“Dal mio punto di vista, così come l'uomo e la donna, anche l'amore e la meditazione sono due metà di un intero. Nell'incontro di meditazione e amore, avviene l'incontro dell'uomo e della donna. E in quell'incontro si crea l'essere umano trascendente, che non è né uomo né donna. E solo creando l'essere trascendente sulla Terra, abbiamo speranze di avere un futuro. Ma ho la sensazione che quanti mi ascolteranno, quanti si avvicineranno a me, saranno in grado di fare ciò che in apparenza sembra impossibile”. Osho ²

Osho ha dato molto risalto a questo incontro degli opposti quando ci ha parlato di andare oltre il nostro condizionamento di donne. Io conduco anche corsi per sole donne e questo è un lavoro ispirato da Osho: durante gli anni in cui vivevo nella sua Comune, ho avuto molte dure lezioni rispetto ai miei condizionamenti femminili. Osho ha affermato che anche l'uomo è condizionato, ma il condizionamento delle donne va più in profondità perché lo abbiamo accettato. Abbiamo accettato, cioè, di essere trattate come oggetti e la nostra vita sembra dipendere dalle opinioni che gli altri hanno su di noi, in particolare per quando riguarda il nostro corpo. Al giorno d'oggi per le donne ci sono ancora più difficoltà, dato che c'è tantissima enfasi sull'aspetto che dovremmo avere: il risultato è che le donne fanno violenza al loro corpo e si sottopongono a operazioni di chirurgia plastica per assomigliare all'immagine proposta dai mezzi di comunicazione. Parte del lavoro che facciamo in questo corso per le donne è osservare e comprendere le nostre risposte condizionate; vediamo da dove provengono e da lì procediamo. Diventando consapevoli di un comportamento incon-

scio, possiamo disidentificarci da esso più facilmente. La disidentificazione ci fornisce la distanza necessaria per vedere che si tratta di qualcosa che abbiamo imparato.

Questi corsi mi piacciono moltissimo: mi sono accorta che in una stanza piena di energia femminile l'atmosfera diventa calda, affettuosa, avvolgente; diventa facile allora permettere al cuore di aprirsi, lasciando che avvenga una guarigione. Non siamo collegate a movimenti di liberazione della donna e non siamo contro gli uomini; non vogliamo neppure competere con gli uomini, perché questo ci renderebbe uomini di seconda classe. Celebriamo le nostre qualità di donne e ciò comprende anche la capacità di apprezzare le nostre qualità maschili: siamo, dopo tutto, sia maschili sia femminili, consapevolezza e amore.

“Sole e luna... anche questo va compreso. Perché ogni uomo è anche donna e ogni donna è anche uomo. Com'è possibile rimanere separati all'interno? L'uomo separato dalla donna, la donna interiore separata dall'uomo interiore, in questo modo ci sarà sempre un conflitto, un braccio di ferro. Questa è la condizione normale dell'umanità. Ma se l'uomo interiore e la donna interiore riescono a incontrarsi in un profondo abbraccio, in armonia l'uno con l'altra, diventerai per la prima volta intero, uno, né uomo né donna, e allora sarai trascendentale”. Osho ³

TESTI DI OSHO TRATTI DA:

1. *Il Manifesto dello Zen*, NSC Editore
2. *Quell'oscuro intervallo è l'amore*, Demetra Editore
3. *Yoga: The Alpha and the Omega*, Vol. 8 #4

per approfondire

Shunyo ha vissuto e praticato meditazione per quasi trent'anni all'Osho Meditation Resort di Pune. Da vent'anni guida ritiri, training di meditazione e workshop in varie parti del mondo; musica danza e celebrazione sono una parte importante del suo lavoro, unite a una profonda empatia di cuore. Per informazioni sul suo lavoro: www.lifetrainings.com

Il **Vigyana Bhairava Tantra**, commento di Osho alla summa della scienza millenaria della meditazione indiana, è tradotto in italiano in 5 volumi: *Il libro dei segreti, I segreti della trasformazione, I segreti del Tantra, I segreti della gioia e I segreti del risveglio* (tutti editi da Bompiani).

Proprio dal Vidyana Bhairava Tantra Shunyo, seguendo le indicazioni di Osho, ha tratto alcune tecniche di meditazione specifiche, quali ad esempio *Focus on the third eye, Intone a sound, Absorb the senses in your heart, Focus on fire, Remember yourself as light* ed *Expand in all directions*, tutte musicate da Veet Marco. (I CD per queste meditazioni sono disponibili presso www.oshoba.it con le istruzioni per le varie fasi anche in italiano).

Alcune di queste meditazioni, e altro ancora, sono offerte da Shunyo (con la musica dal vivo di Veet Marco) durante i grandi eventi di meditazione organizzati da **Osho Experience**: Shunyo parteciperà all'Osho Festival del 2012 (Riccione, dal 12 al 15 aprile) e anche all'Osho Festa di Fine Anno (dal 30 dicembre 2011 al 1 gennaio 2012). Tutte le informazioni su www.oshoexperience.it



SCOPRIRE ALTRE POSSIBILITÀ

GUARDARE LA REALTÀ CON “OCCHIALI” DIVERSI

TABISH PARLA CON BALI
DEL SUO LAVORO SUL TRAUMA

BALI: *Tu ti occupi anche di traumi... a livello fisico o psicologico?*

TABISH: È difficile separare i due piani; non si può separare il corpo dalla psicologia, qualunque trauma psicologico ha un effetto sul corpo e così pure un trauma fisico ha un effetto sulla psiche, i due aspetti vanno insieme. Questo è il lavoro che sto portando avanti da quando ho fatto il training di Somatic Experience. È comprendere che il trauma è qualcosa che dobbiamo elaborare a livello corporeo, fisico. Non è l'evento in sé, perché lo stesso evento può essere vissuto in maniera traumatica da una persona e in maniera non traumatica da un'altra; per cui per trauma intendiamo il modo in cui il nostro corpo e in particolare il nostro sistema nervoso rispondono a un evento traumatico.

B.: *E io che sono terrorizzata da tantissime cose, come la metto? Ad esempio: da due giorni tornando a casa incrocio un gatto morto in strada e tutte le volte salto per aria come se fosse la prima volta che lo vedo!*

T: Ecco perché a lavorare a livello psicologico si va poco lontano. Non è sufficiente affrontare un trauma solo dal punto di vista psicologico, mentale, razionale perché per quanto tu razionalmente possa raccontarti che sei al sicuro, che quel gatto non ti farà niente etc. ogni volta che lo vedi, il tuo corpo ti fa fare un salto per aria. Per cui un lavoro che sia davvero completo non rimane a livello delle implicazioni psicologiche, ma deve lavorare a un livello più profondo che è quello fisico. Attraverso specifiche tecniche aiutiamo il corpo a creare lo spazio per cui ciò che di questo trauma è ancora trattenuto a livello fisico possa essere rilasciato o scaricato.

B.: *Come si connettono il tuo lavoro sulla relazione, la Codipendenza, e il lavoro sul trauma?*

T.: Sono delle competenze assolutamente connesse perché a livello più profondo qualsiasi problema che possiamo avere in una relazione è sempre riconducibile a una paura. Quello che ci fa perdere la nostra centratura o ci

disturba nel relazionarci con gli altri alla fine è sempre riconducibile a un trauma ed ecco perché è importante comprendere a fondo come funziona la paura, non solo in termini psicologici o emotivi, ma vedere come risponde il nostro corpo, come risponde il nostro sistema nervoso: è lì che va fatto il lavoro. O meglio: includendo il corpo e il sistema nervoso possiamo fare un lavoro completo.

Mi riesce difficile trasmettere con le parole ciò di cui sto parlando. In questo momento stiamo comunicando a livello razionale e non a livello sensoriale e fisico, mentre il lavoro a cui mi riferisco ha a che fare con questo piano. Può essere utile un breve accenno alla teoria del “cervello trino”. Il cervello si è sviluppato per strati nel corso dell'evoluzione. C'è una parte molto antica del cervello, chiamata “cervello rettile”, che si occupa prettamente della sopravvivenza, cioè cibo, territorio, riproduzione, risposta alle minacce. Questa è la parte più antica del nostro cervello. Dopo sono arrivati i mammiferi e si è sviluppata la parte del cervello che sovrintende

alle emozioni, ai legami fra i vari elementi dello stesso branco, della stessa tribù, della stessa specie, perché il modo migliore per sopravvivere è attraverso questi legami emotivi. Se non sviluppassimo un legame emotivo con i nostri figli non potremmo prendercene cura e la nostra specie non sopravviverebbe. Più di recente si è sviluppata la parte della neo-corteccia, la parte razionale.

Quando parliamo di trauma, parliamo di un qualcosa che viene registrato al livello del cervello rettile, nella parte più antica e più istintiva, ecco perché solamente l'elaborazione psicologica tradizionale o la catarsi non sono sufficienti, perché manca il coinvolgimento del cervello rettile da cui parte il sistema nervoso che coinvolge tutto il corpo. Per cui se voglio intervenire efficacemente devo andare a lavorare a questo livello, a livello del cervello rettile e delle sensazioni fisiche, con degli strumenti specifici che sono quelli che insegniamo nelle sessioni e nei gruppi.

B.: *Puoi farmi un esempio?*

T.: Certo, un esempio personale: io per anni ho avuto paura di parlare in pubblico; sentivo molta inadeguatezza e andavo in shock, mi sentivo paralizzato.

Ho fatto il lavoro tradizionale, classico, andando a vedere quando mi è successo di provare questo shock da bambino e andando indietro nel tempo ho scoperto che da bambino sono stato messo, senza alcuna preparazione, su un palco di fronte a tutti gli adulti che ridevano e che si aspettavano cose da me; la prima cosa che ho provato è stata una sensazione di chiusura allo stomaco e di irrigidimento degli arti. A partire da queste sensazioni di irrigidimento e di chiusura c'è un'emozione e questa emozione è la vergogna, che mi fa sentire inadeguato; da questa emozione deriva un'immagine razionale che mi faccio del mondo e di

me: il mondo è un posto dove vengo deriso, preso in giro e dove mi si chiedono "troppe" cose e io non sono in grado di fronteggiarle. Da questa immagine deriva il mio modo di comportarmi, che è rinunciare!

Capirlo a livello razionale non basta, devo andare a lavorare sulla sensazione di chiusura allo stomaco e di irrigidimento agli arti. Quando il mio stomaco comincia ad aprirsi e i miei arti, le mie braccia e le mie gambe, si scongelano e escono dallo stato di shock e riprendono a muoversi, l'emozione che provo è di euforia o di rilassamento. Quindi l'immagine che ho di me e del mondo ha un segno opposto, per cui posso anche rilassarmi, provare un senso di euforia, essere contento. Da questo senso di euforia e di contentezza deriva un comportamento diverso, quindi invece di rinunciare a fare le cose, provo a farle; e mi ritrovo oggi a fare un lavoro per il quale anni fa avrei provato vergogna: espormi, parlare in pubblico nei gruppi che conduco.

Però per arrivare a cambiare il mio comportamento devo andare alla radice e intervenire sul tipo di sensazione che provo...

Riassumendo: la sensazione mi provoca un'emozione che mi dà un'immagine mentale, la quale mi spiega cosa sta succedendo e in base a questa spiegazione che mi do deriva un comportamento... di cui poi non sono felice. Per sbloccare questo comportamento devo andare alla radice e cambiare la sensazione; facendo questo cambia a catena tutto il resto. Questo è il lavoro del Somatic Experience.

B.: *Mi sembra che la nuova psicologia stia utilizzando le ricerche di Levine, è lui, che ha creato il Somatic Experience. Quando ho fatto il lavoro di Codipendenza con Krishnananda, parecchi anni fa, non si usava questo approccio.*

T.: Questo è un aspetto del lavoro che

con Krishnananda è stato sviluppato negli ultimi anni. Quando ho iniziato a lavorare con Krishnananda, nel '97, circa 14 anni fa, l'approccio era molto diverso; allora si riteneva che fosse sufficiente rivivere le situazioni traumatiche ed esprimere in modo catartico le emozioni represses ad esse legate. Non è sufficiente. È importante aggiungere il lavoro a livello corporeo e individuare quali siano per me le azioni importanti da compiere nella mia vita quotidiana, per immettere nel mio sistema – e quando parlo di sistema parlo di cervello e corpo – nuove informazioni. Queste nuove informazioni non possono essere solo a livello cognitivo, devono essere a livello esperienziale, quindi non è sufficiente quello che accade nelle sessioni individuali o nel gruppo, è importante che io faccia seguire dei comportamenti nuovi nella mia vita.

Perché oggi mi ritrovo a sussultare quando vedo un cane? Perché da bambino sono stato morso da un cane, per cui il mio sistema nervoso reagisce in automatico. Il mio modo di comportarmi fino a ieri, quando vedevo un cane, era quello di scappare o di cambiare strada, per cui a causa di questa paura limitavo la mia libertà e ovviamente, siccome i cani attraverso l'olfatto percepiscono la paura, le cose andavano di male in peggio. Ma quando comincio a lavorare sulla paura a livello fisico io aiuto il mio corpo a scaricare la sensazione fisica della paura con delle tecniche specifiche e sviluppo la capacità di "stretchare" il mio sistema nervoso che diventa più elastico. Così sviluppo una maggior capacità di tollerare uno stress, come il fatto di essere avvicinato da un cane; comincio a cambiare il mio modo di comportarmi e posso camminare su una strada dove c'è un cane e non devo più limitare la mia libertà o i movimenti in base alle mie paure. Questo è possibile solo includendo nel lavoro il livello fisico.

Ho incluso questo aspetto nei miei

gruppi e nelle mie sessioni, ma deve avere un seguito in quello che definiamo i “compiti a casa”, cioè delle azioni nuove che servono a rinforzare il cambiamento. *L'imprinting* che oggi vivo come problematico e doloroso è un misto tra corredo genetico ed esperienze che faccio nella vita, vanno insieme. Per cui se voglio cambiare devo fare i “compiti a casa” ed esercitare comportamenti che mi facciano fare delle esperienze diverse, perché così facendo cambio il messaggio.

B.: *Ma se io guardo la realtà con gli stessi occhiali di sempre?*

T.: In questo consiste il lavoro di un buon terapeuta: aiutarti a cambiare gli occhiali! Esiste un solo sistema di lettura finché è presente un trauma, una paura che mi impedisce di vedere anche altre prospettive. È lì che deve intervenire un professionista che si dica tale: aiutarti a vedere anche altre possibilità e questo accade solo lavorando sul corpo, creando più spazio dentro di te con la possibilità di rilassarti in quello che sta accadendo senza restringere la visione.

PER APPROFONDIRE

La prima parte di questa intervista è stata pubblicata su *Osho Times* di ottobre.

Tabish offre da diversi anni workshop e sessioni individuali.

www.learningloveinstitute.com

Condurrà alcuni eventi al prossimo Osho Festival (a Riccione dal 12 al 15 aprile 2012), informazioni su: www.oshoexperience.it

Presso Oshoba (www.oshoba.it) sono disponibili diverse opere di Krishnananda, il terapeuta di cui si parla in questa intervista: *A tu per tu con la paura*, *Uscire dalla paura*, *Fiducia e sfiducia*, *Sesso e intimità* (tutti editi da Urtra Feltrinelli).

CORPOMENTE

NON SONO SEPARATI...

Tutti i problemi sono psicosomatici, perché il corpo e la mente non sono due entità. La mente è la sfera interiore del corpo e il corpo è la sfera esteriore della mente; quindi, ogni cosa può iniziare nel corpo e poi entrare nella mente, o viceversa, partire dalla mente e poi entrare nel corpo. Non esiste alcuna divisione, non ci sono compartimenti stagni. A mio avviso, ogni problema dev'essere trattato lavorando contemporaneamente su entrambi i lati. Dev'essere attaccato su entrambi i fronti, dev'essere un attacco duplice: solo in questo caso una persona può essere curata al cento per cento.

Il primo fronte è il corpo, perché il corpo è la soglia della mente. E poiché il corpo è materiale, è facile manipolarlo. In primo luogo, il corpo deve essere liberato da tutte le infrastrutture accumulate. Se hai vissuto per tanto tempo con la sensazione di essere debole, questa idea dev'essere penetrata nel corpo, nella sua stessa struttura. Come prima cosa, dev'essere rimossa da quel punto e, al tempo stesso, la tua mente dev'essere ispirata, in modo tale che inizi a elevarsi, iniziando a sbarazzarsi di tutti quei pesi che la schiacciano e la opprimono.¹

Il tuo corpo non è solo fisico. Nei tuoi muscoli, nella struttura del corpo, molte altre cose sono penetrate a causa della repressione: se reprimi la rabbia, quel veleno va a finire nel corpo; va nei muscoli, penetra nel sangue. Se reprimi una qualunque cosa, non si tratta solo di un fenomeno mentale, è anche fisico, perché in realtà non siamo divisi: tu non sei corpo e mente, sei corpomente, psicosomatico. Sei entrambi, uniti insieme; quindi, qualunque cosa si faccia con il corpo influisce sulla mente e ogni cosa

che si fa con la mente influisce sul corpo. Corpo e mente sono due aspetti della medesima entità.²

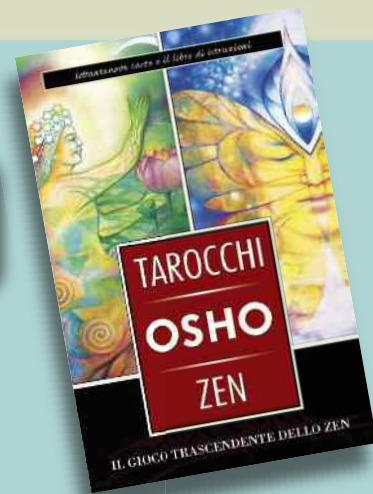
No, la mente e il corpo non sono due cose. Ricordalo sempre. Non parlare di “processi fisiologici” e di “processi mentali”. Non sono due realtà, ma solo due parti di un tutto. Qualsiasi cosa tu faccia a livello fisico ha effetto sulla mente; qualsiasi cosa tu faccia a livello psicologico ha effetto sul corpo. Non sono due entità, sono una cosa sola. Pertanto, qualsiasi cosa fai fisicamente, non pensare che sia solo fisiologica; e non stupirti di come questo favorisca qualsiasi trasformazione della mente. Il vostro corpo è un meccanismo assolutamente fisico, qualsiasi cosa vi introduceste avrà naturalmente un effetto. Se bevo alcol, le cellule del mio corpo diventeranno inconse, è naturale; e se il mio corpo è inconscio, ciò avrà un effetto sulla mia mente. Il corpo e la mente non sono separati tra loro, sono collegati. La nostra identità fisica non è divisa in corpo e mente. Sono uniti: un corpomente, è psicosomatico. Il corpo e la mente sono un tuttuno. La mente è la parte più sottile del corpo e il corpo è la parte più grossolana della mente. In altre parole, non sono due cose diverse; ecco perché tutto ciò che accade nel corpo risuona nella mente e tutto ciò che accade nella mente ha un effetto nel corpo. Se la mente è malata, il corpo non sarà sano a lungo; e se il corpo è malato, la mente non sarà sana a lungo. Il messaggio intercorre tra i due e ha effetto su entrambi.³

TESTI DI OSHO TRATTI DA:

1. *La meditazione che cura*, Red Edizioni
2. *Benessere emotivo*, Oscar Mondadori
3. *Meditazione passo dopo passo*, De Agostini Editore

HAI COSÌ TANTO DENTRO DI TE

scopriilo con una seduta di tarocchi



BALI, IN UN MOMENTO DIFFICILE, SI FA LEGGERE LE CARTE DA PREMIN AL MEDITATION RESORT

Premiin: Hai una domanda da porre? Altrimenti possiamo cominciare da ciò che ti sta accadendo in questo momento... è più facile.

Bali: È accaduto qualcosa, ieri sera o stamattina, non so se dipende dalla Luna piena o da che cosa, ma oggi mi sono svegliata completamente diversa da ieri e mi chiedo cosa mi voglia dire questa giornata che non è per niente in sintonia con l'energia che avevo ieri.

P.: Cosa è successo? Più chiara sei nel porre la domanda e più specifica sarà la risposta.

B.: Non lo so veramente, ma se guardo la mia mente e le mie emozioni sono diverse. C'è una certa vibrazione in me, iniziata ieri sera e presente anche stamattina; non so se è paura... comunque c'è qualcosa, magari è in relazione con il Resort e

anche con il modo in cui vivo la mia vita a livello pratico.

P.: È come se tu fossi diventata consapevole che qualcosa sta accadendo in te e vorresti capirci qualcosa, è così? Bene, possiamo lavorare su questo! Si tratta di scegliere 5 carte e poi disporle sul tavolo. Prima chiudi gli occhi per un momento e connettiti con il sentirti qui, seduta su questa sedia, in questo momento. Dimenticati di qualsiasi altra cosa e diventa consapevole del corpo e magari ascolta i suoni che ci sono dentro e fuori dalla stanza. Senti la temperatura della stanza mentre stai seduta comoda e rilassata, connessa con ciò che senti dentro di te. Comincia a essere consapevole del tuo respiro, del modo in cui muove il tuo corpo; sii consapevole di quella parte del corpo e porta la tua consapevolezza anche in quel posto dentro di te che si muove quando respiri... e quando ti senti centrata puoi iniziare delicatamente a scegliere le carte. E continua a essere presente alla tua domanda in modo che l'energia possa manifestarsi nelle carte; poi passamene una per una senza girarle.

Adesso dispongo le carte nella forma del diamante e comincio a leggere.

La prima carta è la Pigrizia.

Quello che questa carta indica di base è che ti senti molto bene nel posto che hai, sei ben sistemata, hai ben chiaro quello che vuoi e quello che non vuoi e non devi pensare a cosa farai domani, lo sai già. In pratica tutto questo diventa molto comodo, confortevole e c'è come una sottile sensazione di "mai niente di nuovo"; sei in una situazione comoda, certo, ma è meno "colorata" di quando invece accadono più cose, vengono fuori problemi, devi cercare soluzioni... e la vita diventa più varia.

B.: Certo, sono sistemata, ma so che c'è qualcosa d'altro in arrivo! Voglio sapere quale sarà la prossima mossa, il prossimo passo.

P.: E vediamolo! La carta che è uscita è il Ribelle.

Il ribelle improvvisamente si è risvegliato e ti vuole ricordare che la tua energia è più vitale di quella utilizzata nell'essere semplicemente sistemati e comodi. E ti esorta anche a essere in

contatto con la tua luce interiore; c'è come un'apertura alle tue qualità: sono sempre state lì, ma forse non hai dato loro tanto peso perché prima non c'era una tematica specifica della quale occuparsi. Ma adesso le cose si stanno muovendo e sta diventando importante scoprire quali altre qualità puoi mettere in gioco: stai cominciando a tirare fuori dagli armadi le cose, i vestiti... a dire: "Sì, questo è quello che voglio usare adesso, è stato nell'armadio per troppo tempo, adesso voglio usarlo, adesso voglio proprio indossarlo!". La terza carta è il Viaggio. Hai in mente di viaggiare?

B.: Be', no veramente... di sicuro c'è il viaggio che ognuno fa nella propria vita.

P.: Ah sì! Possono essere entrambi: muoversi da un posto all'altro o il viaggio interiore, ma qualunque tipo di viaggio sia per te, è un bel viaggio, senza difficoltà; è come un movimento naturale...

La quarta carta è l'Amichevolezza. Dobbiamo fare le cose con amichevolezza, ma questo non vuol dire che qualsiasi cosa vada bene per te in questo momento...

B.: No, non è molto chiaro per me... c'è qualcosa che io so, ma non mi ci sento veramente connessa.

In questa carta c'è una certa sensazione di armonia e di sostegno, con le persone e nelle situazioni: dei buoni scambi!

P.: Per come vedo io la carta è che in questo sviluppo del tuo viaggio, nel tuo essere più in sintonia con la tua energia e con quella degli altri, ti arriva molto sostegno dagli amici. In questo momento ti stai muovendo a un livello dove hai a che fare con le persone, scambi e condividi il sostegno, l'aiuto; è molto importante per te... e sta accadendo: non sei da sola sul sentiero della ricerca interiore. E questo vuol dire... non so se è qualcosa da imparare o qualcosa che già conosci, ma in qualche modo significa lavorare insieme, sentire che l'altro, gli altri sono presenti nella tua vita, che non sei da sola.

B.: Sì, tante volte me ne dimentico!

P.: In un certo senso è scoprire veramente che non sei da sola in questo processo, che hai delle persone intorno di cui ti puoi veramente fidare... anche se vai per la tua strada, per i fatti tuoi, anche se fai delle cose che sono vere e hanno un valore solo per te; que-



DISPOSIZIONE A DIAMANTE, POSIZIONI E SIGNIFICATI:

1. Carta al centro: il problema
2. Carta a sinistra: l'influenza interiore di cui non sei consapevole
3. Carta a destra: l'influenza esterna di cui sei consapevole
4. Carta in basso: cosa ti occorre per la soluzione
5. Carta in alto: la carta chiave, il risultato, la comprensione

ste persone comunque saranno lì con te, presenti, come sostegno e quindi puoi fare anche delle scelte “rischiose”, che di solito per paura non faresti.

La paura che hai sentito stamattina sai a che cosa si riferisce?

B.: Riguarda più il futuro. Sta tutto cambiando a livello pratico, economico, io non ho tanti soldi e mi viene questo tipo di paura, o problema: il mio venire a Pune tutti gli anni, il mio rapporto col Resort... e anche la paura di dover tornare indietro al vecchio lavoro, al mondo che ho lasciato, per far fronte alle necessità economiche.

P.: Sì, questo è nell'aria per tante persone ed è proprio questo il momento di avere fiducia in qualcosa di cui non sai se puoi fidarti, perché accadono molte cose che tu non sai, che non sono mai accadute prima e quindi non possiamo capirle, conoscerle: non ci sono mai state prima! Sintonizzati con questa sensazione di amicizia, di amichevolezza, con questo essere insieme e non da soli: fidati del fatto che, anche se non riesci neppure a immaginarle, accadranno le cose giuste per te. È come un salto quantico: non puoi dire “questo è quello che accadrà”, magari pensi una cosa e il salto ti porta da tutt'altra parte. Resta aperta, fidati, con la chiarezza che vuoi essere qui in questo mondo, nel mondo di Osho, e qualcosa accadrà anche se non sai come. Certo la mente ha paura, perché la mente funziona con le cose che sa già e con la logica dice: “No, non può succedere, è impossibile!”. Ci sono cose che per adesso tu non puoi vedere e che ti trasporteranno in dimensioni diverse...

B.: Sto cercando di trovare il modo di stare in connessione con le diverse qualità del mio essere che so di avere e che possono diventare strumenti pratici per lo stare “nel mondo”, per esse-

re efficiente anche a livello economico, in modo che poi posso stare qui al Resort più a lungo possibile. Mi sembra di aver perso un po' la fiducia sulla mia capacità di stare nel mondo del lavoro, specialmente perché non voglio più tornare alla mia vecchia vita, al vecchio sistema.

Questa è una delle domande più importanti in questo momento... che cosa è per me il nuovo? Sembra che tutto voglia spingermi verso la mia vecchia professione e io non voglio: è qualcosa che ho lasciato più di vent'anni fa! Ma ho imparato qualcosa in questi vent'anni?

P.: È esattamente quello che dice questa carta ed è quello che sta accadendo proprio in questo momento: apri tutti a tutte queste qualità che hai messo nel cassetto. Adesso puoi tirarle fuori e vedere come possono esserti utili, cosa puoi farci! Ed è un bel momento per te perché tante cose nuove cominceranno ad aprirsi, a fiorire... E questa è la tua carta-chiave, la tua chiave di lettura: l'Outsider.

Quando ti senti come in questa immagine, sei fuori dalla porta e sai che vuoi entrare, ma senti di non appartenere veramente. Ricordati bene questa carta e ricordati che la porta è aperta!

È questo uno degli ostacoli quando dici: “No, non posso fare questo... questo non è per me!”. Ricordalo: è proprio per te e puoi farlo! Devi solo continuare ad andare verso il tuo obiettivo. Se desideri essere nel mondo in un modo nuovo, dirigiti semplicemente verso quello che vuoi.

E se sai ciò che vuoi fare, tutte queste porte si apriranno per te. Ricordati che fino ad ora non ti sei sentita sicura pensando di essere un'outsider, un'estranea... ma non è così!

B.: Magari è il modo in cui guardo il mondo al di fuori del Resort, come se fosse fatto solo di problemi senza soluzioni!

P.: Ma non è il modo giusto di guardarlo... e comunque non vuol dire che tu sei veramente un outsider!

B.: Mi sembra che non riguarda solo Pune, ma tutta la mia vita! Sono di fronte a un grande passo da fare, ma non so ancora qual è. Devo veramente decidere qual è il prossimo passo o meglio la prossima direzione, magari qualcosa di completamente diverso da quello che c'è stato fino ad oggi. So che devo lavorare... questo è sicuro: devo occuparmi di qualcosa, voglio essere attiva!

P.: In una situazione ideale, quale sarebbe la cosa che ti piacerebbe di più fare?

B.: Forse non cambierei niente di quello che faccio adesso, ma non vorrei continuare a preoccuparmi dei soldi... semplicemente questo! Continuerei a fare quello che faccio senza avere preoccupazioni per il futuro.

P.: E tu non preoccuparti!

B.: Arriverà il momento in cui dovrò guardare in faccia la situazione.

P.: Attualmente non hai abbastanza soldi?

B.: Vorrei avere una certa abbondanza anche in questo tipo di vita che faccio.

P.: Se decidi di fare qualsiasi cosa per avere soldi, per te sarà facile, puoi farlo e hai tanto sostegno; la cosa che ti trattiene in realtà è questa parte di te che dice: “Voglio solo stare così come sono adesso... non voglio fare niente di diverso”.

Se tu dici a te stessa che non vuoi più preoccuparti, che vuoi fare abbastanza soldi... tutte le porte sono aperte per te. Se scegli qualcosa e dici: “Questo mi porterà gioia”, puoi farlo!

Non è difficile, è solo difficile trovare

la decisione dentro: “Sì, voglio fare questo!”, trovare il *sì* dentro.

Puoi scegliere la cosa che preferisci per fare soldi, una cosa che ti dà gioia, perché quando sei contenta di qualcosa questo crea una certa energia che ne attrae ancora di più.

B.: Ancora non immagino cosa, ma sento che questo modo di vedere le cose mi aiuta molto...

P.: Certo... puoi vederlo nella carte che hai tanto sostegno e ce l’hai anche dentro di te: è tutto lì!

B.: Mi puoi dire qualcosa in più riguardo a come portare fuori il mio potere? Sento di averlo, ma devo trovare, scegliere il modo in cui manifestarlo. Fino ad ora mi sono occupata di prendermi cura delle persone, ascoltare le persone, forse dovrei visualizzare di più in che modo posso portare nel mondo queste mie qualità.

P.: Il modo in cui hai fatto le cose fino-

ra ti ha messo al servizio delle altre persone, per cui era come se dovessi tirare fuori da te stessa qualcosa per darla a loro: di qualsiasi cosa ci fosse bisogno tu andavi nei tuoi armadi, ricchi e ben provvisti, e la tiravi fuori. Adesso invece si tratta di guardare in altri angoli dei tuoi armadi e trovare le qualità che possono venire fuori senza che le persone chiedano. Puoi dire: “Questa sono io...”. Sentire una certa energia dentro di te ed esprimerla; come se improvvisamente venisse fuori: “Non ho mai fatto giardinaggio, ma mi piace e voglio farlo!” e così lo fai! Questo è solo un esempio, di qualcosa che trovi da fare per te stessa senza che ci sia nessuno che te lo chieda. Puoi dire: “Mi piace scrivere un libro e lo faccio... voglio dipingere... voglio cucinare, voglio fare soldi cucinando...”. È come trovare una miriade di qualità che hai dentro per portarle fuori di tua iniziativa; non devi aspettare che qualcuno voglia qualcosa da te. Porti fuori qualcosa di tuo anche se non richiesto: crei qualcosa piuttosto

che provvedere qualcosa a qualcuno. Comprendi la differenza? Perché tu hai molto, hai tante qualità diverse che hai raccolto in tutta la tua vita e che sono lì e stanno aspettando di essere tirate fuori!

È come se qualcuno avesse comprato un bel completino “intimo” e qualche bel vestito per un’occasione speciale e li tenesse lì, appesi nell’armadio... per l’occasione speciale che non arriva mai, o magari non ti sembra abbastanza speciale! Comincia a usarli perché è così che rendi speciale l’occasione: è il momento di usare tutto quello che hai accumulato e che tieni in deposito. Ho chiarito un po’ la situazione? È come dare a te stessa una piccola spinta, qualunque cosa ti trovi di fronte. Non si tratta di lottare o affrontare difficoltà, la cosa è già lì e tu devi semplicemente decidere.

È una decisione semplice da prendere: alzarsi e muoversi... e quando la paura si fa vedere ricordati che è solo un’illusione, una credenza, non ha niente a che fare con la tua realtà!

Premin racconta:

Per leggere i *Tarocchi Zen di Osho*, l’unico mazzo di carte che uso al momento, mi ha aiutato molto un training di Lettura dell’Energia: mi ha portato a fidarmi della mia lettura! È quello che ora trasmetto quando insegno a “leggere le carte”: entrare in contatto con il tuo intuito e fidarti semplicemente di quello che vedi. È la cosa più difficile all’inizio: se la lettura è un po’ “accidentata” e non scorre fluida, puoi perdere fiducia e smettere; ma se fai pratica, magari leggendo le carte agli amici, poi le cose cominciano a scorrere. L’importante è che il messaggio arrivi, perché per ognuno di noi il messaggio arriva in modo diverso: qualcuno sente solo una sensazione, qualcuno si sente di dire delle frasi... e quando scopri come funziona per te, ti fidi. Ad esempio, qualche volta quando faccio una lettura, le cose che vengono fuori per me non hanno alcun significato, ma le dico lo stesso. Mi dico: “Che strano...” e poi chiedo al cliente: “Ma ha un qualche significato per te?” e lui mi risponde: “Certo! Ed è proprio incredibile quello che mi stai dicendo!”. Questa è una delle difficoltà quando inizi a leggere le carte: non fidarti di quello che senti, che vedi, che “ricevi”.

La conclusione di Bali

Alla fine della lettura mi sento molto bene, sento che ho ricevuto un grosso riconoscimento delle mie qualità essenziali (il Ribelle: tante qualità, tanti cassetti... devi solo tirar fuori tutti gli oggetti preziosi che hai accumulato!) e scoperto che la paura evidenziata dalla carta chiave (l’Outsider), è solo un’emozione che mi attraversa, ma che non è reale: la porta è aperta e io posso scegliere in che direzione andare... Non c’è solo la paura: non devo farmi guidare dalla paura, ma utilizzare le mie risorse!

i Centri di Osho in Italia

OSHO .com

PIEMONTE

OSHO INFORMATION CENTER HAIKU

Via Italia 41 - 10071 **BORGARO TORINESE - TO**

Tel. 011.4702711 - natura.haiku@alice.it

Jivan Aapti Airdi, Prem Khalid Gallo

Incontri settimanali con le meditazioni di Osho. Danza creativa-espressiva (percorso per bambini). Corsi di alimentazione naturale/vegetariana. Corsi di erbe officinali.

OSHO INFORMATION CENTER

La via delle nuvole bianche

Regione Renecco 17 - 13896 **NETRO - BI**

Tel. 015.65577 - *Anugrah, Kalika & Friends*

www.laviadellenuvolebianche.it

nuvole.bianche@alice.it

In un luogo immerso nella natura offriamo serate e campi di meditazione, rituali di purificazione, gruppi di crescita e sessioni individuali.

KAILASH KANAN OSHO INFORMATION CENTER

Una storia d'amore con l'esistenza

Strada Termo 10 - 15076 **OVADA - AL**

Tel e fax 0143821408 - info@kailashkanan.it

Ma Anand Rohi 3487028322

Meditazioni, sedute individuali e workshop.

LOMBARDIA

SHANTISABURI OSHO INFO CENTER

Via Montalbino 9/2 - 20159 **MILANO**

Tel 02-36564469 373-7483759

viamontalbino9@yahoo.it - www.shantisaburi.it

Meditazioni, eventi serali, corsi, campi di meditazione, gruppi di crescita, feste e celebrazioni, sessioni individuali. Un luogo dove incontrarsi, meditare, celebrare... insieme.

OSHO TAO INFORMATION CENTER

Via Col di Lana 12 - 20143 **MILANO**

Tel. 0289422609 0 3396910578 - oshotao@email.it

Osho Tao è uno spazio dove trovi presenza, spirito di libertà e leggerezza. È una rete informale di amici in crescita. Offre meditazioni settimanali (evening meeting e altre meditazioni attive di Osho). Organizza inoltre feste, celebrazioni ed eventi aperti a tutti. Settimanalmente, viene inviata una newsletter di informazione. L'Osho Tao ha amici in tutta Italia.

OSHO NEO-REIKI INFORMATION CENTER

Ma Prem Amala Roldi - 26900 **LODI**

Tel. & fax 0371.431043 - premamala@libero.it

Informazioni lun-ven dalle 18 alle 20. Corsi di Osho Neo-Reiki livello I, II e III e sessioni individuali.

Corso di disegno e pittura dei Mandala.

OSHO GAUTAMA MULTIVERSITY

Alpe Pianello - 21010 **DUMENZA - VA**

Tel 0332-517054 0332-517032 333-6006327

info@gautama.it - www.gautama.it

Dall'87, comune, Centro di Meditazione e Multiversity per lo sviluppo personale e la formazione professionale. Immersa in bosco di querce, betulle e larici, nel silenzio della natura incontaminata sopra il Lago Maggiore, è lo spazio ideale per la meditazione. Offriamo vasta gamma di training, gruppi e intensivi residenziali, tra cui: Humaniversity Tourist Program, Centro Benessere con programmi personalizzati, Humaniversity Therapist Training, vacanze in meditazione. Richiedi invio gratuito del programma.

OSHO INFORMATION AND NEO-REIKI CENTER

dove l'Occidente e l'Oriente si incontrano

Via B. Palazzo 183 - 24127 **BERGAMO**

Tel. 392.2714222 fiduciaioic@hotmail.it

Ma Dhyan Pritamo (Claudia Delmonte)

Meditazioni giornaliere. Incontri mensili "Onde di Luce" di Neo-Reiki e Meditazione. Iniziazioni al Reiki 1° 2° 3° livello (anche per bambini). Sessioni individuali di Vite Passate, Healing-Ipnosi, Autoipnosi, Tocco Energetico, "Parlando alla Mente e al Corpo". Incontri mensili per una "Nuova Donna" con Meditazione e Creatività.

VENETO

OSHO YATRILAND MEDITATION CENTER

Campo della Chiesa 9

Malamocco (Lido di Venezia) - 30126 **VENEZIA**

Tel. 041/5261853-339/1199317

info@oshoyatrilandvenezia.com

www.oshoyatrilandvenezia.com

Vacanza e meditazione in una delle più belle città del mondo, al lido, 3500 m² di verde a pochi passi dal mare, meditazioni di Osho quotidiane, massaggi, eventi e molto di più...!!! Aperto da maggio a settembre.

OSHO K16 MEDITATION CENTER

Lungomare Marconi 45 - 30126 **VENEZIA LIDO**

Tel. +39 3318839877 info@oshoki6.com

In una splendida cornice fronte mare a Lido di Venezia, ti aspettiamo per vivere e sperimentare insieme meditazioni giornaliere e meditazioni sulla spiaggia, danza, gioia e celebrazione. Gruppi residenziali e incontri mensili per la crescita personale, corsi, seminari e sessioni individuali per il benessere globale della persona. Consulta il sito internet www.oshoki6.com e iscriviti online alla nostra newsletter per ricevere il programma annuale e gli aggiornamenti mensili.

OSHO MEDITATION CENTER - OSHOLOVE

Via Sameda 34 zona Salboro - 35124 **PADOVA**

Tel. 0498011501 cell. 3393179183

info.osholove@gmail.com - www.osholove.com

Serate di meditazioni, incontri mensili, workshop, gruppi di crescita, campi di meditazione, sessioni individuali. Libri e musiche di Osho.

OSHO INFORMATION CENTER

Via Padovane 27 - 35010 **MASSAZZAGO (PD)**

Tel. 0495720154 - 3482860005

angelopieretti@yahoo.it

Un'oasi di Osho immersa nel verde. Punto di incontro per crescere nella consapevolezza e nella condizione. Benvenuti con gioia!

LIGURIA

OSHO INFORMATION CENTER LEIVI

Via Villa Oneto 2 - 16040 **LEIVI (CHIAVARI) - GE**

Ma Prem Chetana Tel. 3479445514

mapremchetana@libero.it - www.osholeivi.com

Il Centro si trova in un grande giardino ricco di alberi e piante dal quale si vede il mare. Mensilmente si tengono Gruppi di Crescita, Seminari di Costellazioni Familiari, Campi di Meditazione; sono disponibili sessioni di Massaggio Ayurvedico e Rebalancing.

OSHORAMA INFORMATION CENTER

Via E. Casella 18 - 16040 **S. COLOMBANO CERTENOLI - GE**

Abhijat & Pritam 348.8900373 - 339.8894152

abhijata@fastwebnet.it

Sull'Appennino ligure, a poca distanza da Chiavari e Lavagna, a 500 mt di altezza nell'incantevole Val

ogni volta unico, nuovo...

Per contattare l'Osho International Meditation Resort, Pune, India

RESORT

Attività • Tour virtuale
Cibo • Viaggi • Guesthouse
Programma Residenziale
Domande frequenti

MULTIVERSITY

Terapie Meditative
Corsi
Training
Sessioni individuali
Programma annuale

MULTIMEDIA STORE

Libri • eBooks • Audiolibri
DVD • Musica e regali

BIBLIOTECA

Tutti i discorsi di Osho

MAGAZINE

Intuizioni
Approfondimenti
Lifestyle
La visione di Osho
Newsletter gratuita
Stampa internazionale

MEDITAZIONE

Meditazioni Attive
(con videoclip)
L'Arte dell'Ascolto
Tanti altri metodi
Dove meditare

Un sito in 13 lingue

Info: resortinfo@osho.net
Tel. 0091 20 6601 9999
Fax 0091 20 6601 9990
www.osho.com

Osho Multiversity
multiversity@osho.net

Living In Program
livingin@osho.net
tel. 0091 20 6601 9856
www.osho.com/livingin

Osho Guesthouse
Tel 0091 20 6601 9900/9911
Fax 0091 20 66032515
guesthouse@osho.com
(informazioni)
reservations@osho.com
(prenotazioni)

www.osho.com

i Centri di Osho in Italia

Cichero. Il centro si propone sia per vacanze nel silenzio e nella natura, con gite al mare o nei boschi, sia per gruppi e campi di meditazione. È una villa a tre piani, con stanze a due e tre letti, sala meditazione, terrazza e giardino. Buona cucina. È aperto da giugno a settembre, nel resto dell'anno nei weekend. Telefonate per informazioni e per prenotare un soggiorno.

NEW ARIHANT CREATIVITY HOUSE OSHO VARAZZE INFORMATION CENTER

Via Alpicella 28 - 17019 VARAZZE - SV
Tel. 019 918766 - 3454695449
info@oshovarazze.com / segreteria The Festival
www.oshovarazze.com

Nuova gestione con Mahendra, Geeti e Nirman. A 6 km dal mare e in prossimità del Parco Naturale del Monte Beigua. Uno spazio comunitario aperto a tutti coloro che desiderino passare qualche giorno in relax-vacanziero tra il mare e la montagna; ritrovarci insieme a meditare, fare serate di condivisione e celebrazione. Noleggio spazio per seminari e meditazione.

TOSCANA

OSHO MIASTO ISTITUTO PER LA MEDITAZIONE E LA CRESCITA SPIRITUALE

Podere San Giorgio 16 - 53012 CHIUSDINO - SI
Tel. uff. 0577.960124 gruppi 0577.960133
Fax 0577.960213 - oshomiasto@oshomiasto.it
In posizione isolata, lontano dalle città, sulla cima di una collina nella splendida natura della Montagnola senese, Miasto offre meditazioni quotidiane, campi di meditazione mensili, sessioni individuali e una vasta gamma di gruppi di crescita, nel periodo da marzo fino al termine delle festività di dicembre. Per informazioni sulle attività mensili puoi consultare lo spazio pubblicitario su questa rivista o visitare il sito www.oshomiasto.it oppure richiederci il programma.

OSHO PRANA HEALING INSTITUTE (ACCADEMIA OLOS)

Podere Avere - 53031 COLLE VAL D'ELSA - SI
Ma Veet Upadhi Tel. 338.1600595
info@oshoprana.it
www.oshoprana.it - www.academiaolos.it
Training di formazione degli operatori in tutta Italia. L'Istituto offre seminari di perfezionamento per una continuità di supporto agli operatori riconosciuti. Forniamo l'elenco degli operatori italiani e non.

SCUOLA OSHO DIVINE HEALING ARTS "O.D.H.A."

Shiatsu e Riflessologia - Podere Pagliano 22
53031 CASOLE D'ELSA - SI
Tel. 0577 960122 Cell. 3315400445 Fax 0577 960235
scuolaodha@scuolaodha.com www.scuolaodha.com
Questa Scuola con la sua visione olistica orientale è il frutto trentennale della ricerca nell'Arte della Guarigione del dott. J.M. Pereira de Matos - Prashantam. Il concetto "Il Guaritore è il Guarito" motiva tutte le attività della Scuola. La formazione completa corpo-mente-spirito dura 3 anni e insegna oltre tecniche manuali, metodi di auto-conoscimento, esercizi per il benessere, il rilassamento, guide per una dieta sana e meditazione quotidiana.

VILLAGGIO GLOBALE OSHO INSTITUTE ACCADEMIA DI SCIENZA ARTE E CONSAPEVOLEZZA

Villa Demidoff - 55021 BAGNI DI LUCCA - LU
Tel 0583.86404 info@globalvillage-it.com
www.globalvillage-it.com
Antica villa nel verde della Toscana dove passare un

weekend o una vacanza. Centro di crescita e meditazione. Scuola triennale di formazione per operatori e counselor olistici. Più di 30 gruppi: primal, tantra, satori, potere, ecc. Cure naturali, medicina psicosomatica, respiro, cranosacrale, massaggi e vasche di acqua termale. Visita il sito.

EMILIA ROMAGNA

OSHO CIRCLE SCHOOL CENTRO DI MEDITAZIONE, COMUNE E SCUOLA DI RICERCA INTERIORE

Via dei Tigli 410 - 61010 MAIOLLO - RN
tel: 0541.926227 e-mail: info@oshocircleschool.it
www.oshocircleschool.it

Una Comune e una scuola di ricerca di Osho. Aperta tutto l'anno, meditazioni ogni giorno, sessioni individuali; vastissimo programma di gruppi (richiedere per invio postale), programma interno student, workers. Alloggi: villini, camere con bagno-telefono, guest rooms. Piscina, bar, pizzeria, disco, parties. 5 ettari nel bosco, a 40 km. da Rimini, nel Montefeltro.

OSHO INFORMATION CENTER

Località Burgazzi - 29010 VERNASCA - PC
Tel&fax 0523.898303-898108
www.burgazzi.it - info@burgazzi.it
Meditazioni, passeggiate nel verde delle colline pianeggianti. Soggiorni/vacanza per adulti e bambini in camere con bagno. Due ampie sale di meditazione adatte a gruppi residenziali. Agriturismo biodinamico con cucina vegetariana e tradizionale. Il centro si trova sull'Appennino Emiliano tra Piacenza e Parma a 400 m. d'altezza e a circa 90 km da Milano.

OSHO NISHANT M.C.

Via Braidella 194,0 - 41040 MONTEBARANZONE - MO
Tel&fax 0536.895330
rajaosho@virgilio.it www.oshonishant.com
Completamente immerso nel verde, il centro offre: meditazioni quotidiane di Osho, iniziazioni a Osho Neo-Reiki, gruppi di consapevolezza e rilassamento. Campi di meditazione. Tecniche shamaniche. Giornate di danza, channeling, sessioni di Reiki, sessioni di tarocchi. Con amore, Prem Raja.

MARCHE

OSHO MEDITATION CENTER SENIGALLIA

V.S.Pietro 11 - 60010 CASTELCOLONNA - AN
Tel. 368.514503 info@omcsenigallia.com
www.omcsenigallia.com
A 7 km dalla costa, posizione panoramica in collina, con vista mare, appena ristrutturato, con ampi spazi interni ed esterni, cibo biologico. Meditazioni giornaliere, campi di meditazione mensili, seminari Reiki I-II-III livello, gruppi di crescita e consapevolezza, sessioni individuali, musica dal vivo e divertimento. Inoltre luogo per vacanze 'naturalmeditative' per i numerosi sentieri da percorrere a piedi e in bici attraverso campagne e borghi secolari. A 8 km il casello autostradale, a soli 25 l'aeroporto di Falconara.

Per un elenco dei Centri di Osho
in Italia e nel Mondo:
www.osho.com/centers
Per gli aggiornamenti sulle attività
dei Centri di Osho in Italia:
www.oshoamici.it

LAZIO

OSHO INFORMATION CENTER

Via Venanzio Fortunato 54 - 00136 ROMA
Tel. 06.35347572 ilio@consorti.eu
Informazioni sul mondo di Osho.

OSHO KIVANI M.C.

Via S. Genesio 11/13 (P.le delle Provincie) - 00162 ROMA
e-mail: o.kivani@mclink.it - www.kivani.com
Tel. 06.4460120 - Fax 06.4463618
Meditazioni, Yoga, Danza Orientale. Sessioni di: Shiatsu, Fiori di Bach, Reiki, Aurasoma, Bioenergetica, De-Ipnosi, PNL, Terapia del respiro. Feste.

CAMPANIA

OSHO INFORMATION CENTER

OSHO NO-MIND

Via San Filippo 8bis - 80121 NAPOLI
tel. 081 668628 cell. 333 4361537
info@nomind.it www.nomind.it
Situato in zona Mergellina, è facilmente raggiungibile con mezzi pubblici (Metropolitana, Cumana, etc.), con 2 sale di meditazione, sala sessioni, spogliatoi, servizi e bar. Offre: Meditazioni di Osho, Campi di meditazione, AUM Meditation, Gruppi di crescita e consapevolezza, Iniziazioni all'Osho Neo Reiki, Costellazioni Familiari, Danza Orientale, Yoga con programmazione annuale ed Eventi con programmazione mensile (vedi sito). Sessioni individuali di vario tipo.

PUGLIA

OSHO BODHIDHARMA M.C.

Via Licio Carri M-16 - 70124 BARI
Bodhi Antonio - oshobodhidharma.bari@gmail.com
Infopoint Sw. Moksha 080/5542161
Cell. 348.3883047 Fax 080.5563637
Meditazioni di Osho, weekend residenziali, gruppi di consapevolezza energetica del corpo, eventi serali; pratica, seminari e scuola di Chi-Neng Qi-Gong; Reiki, Rebirthing di gruppo e individuale, Massaggio Ayurvedico. Sessioni individuali di: Integrazione Neuro-emozionale, Floriterapia, Medicina olistica, Chinesologia medica applicata, Omeopatia omotossicologica.

SICILIA

OSHO SAMMASATI M.C.

Via Mascagni 13 - Ciraulo - 90030 ALTOFORTE - PA
Paragyan, Majido Tel/fax 091.6649093
sammatsati@infcom.it
Posizione panoramica tra i giardini della Conca d'oro. Casa vacanza, bed&breakfast. Campi di meditazione. Corsi di musica e di ceramica. Training di Bodywork ed Energywork e incontri per la pratica dei trattamenti. Sessioni: Rebalancing, Craniosacrale, Counseling, Reiki, Prana-healing e lettura dell'energia. Spazio per gruppi residenziali. Libri di Osho. Promuove corsi di meditazione all'interno delle case di reclusione.

i costi... nascosti nel bicchiere

“Il mio punto di vista è che tutti gli alcolizzati hanno bisogno della meditazione. Stanno cercando la meditazione – stanno cercando intensamente l'estasi ma non riescono a trovare la porta. Brancolano nel buio e inciampano nell'alcol. L'alcol è facile da trovare a questo mondo, la meditazione non molto. Ma loro stanno sinceramente cercando la meditazione!” Osho

E i costi legati a questa estasi cercata ma mancata sono impressionanti. Negli Usa i Centers for Disease Control and Prevention (Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie) hanno pubblicato un nuovo studio che mostra come il costo dell'alcolismo per la società sia di ben 224 miliardi di dollari all'anno: dovuti al 72% alla mancata produttività sul posto di lavoro, e poi a problemi di salute (11%), alla necessità di aumenti nella forza pubblica (9%) e a incidenti provocati da guida in stato di ubriachezza (6%). Facendo due conti si tratta di circa 746 dollari all'anno pro capite... o anche 1,9 dollari a bicchiere! La maggior parte di quei costi derivano da ciò che si definisce binge-drinking behavior, cioè la tendenza a consumare 4 o 5 o più drink uno di seguito all'altro, proprio per sbronzarsi, si calcola che il 75% dell'alcol consumato da adulti e ben il 90% di quello consumato da giovani sotto i 21 anni sia sotto forma di binge-drinking. La cifra – 224 miliardi di dollari all'anno – è enorme, per fare un confronto è circa la metà di quanto Obama ha stanziato per il suo “jobs plan”, il programma per combattere la disoccupazione!

Thomas Frieden, direttore del CDC, sostiene che la soluzione sta nell'adottare le stesse politiche restrittive che sono state adottate nella campagna contro il fumo che dagli Usa si è

propagata in tutto il mondo: aumento delle tasse sugli alcolici soprattutto etc. Come se il costo dell'alcol avesse mai fermato qualcuno, al massimo può causare una diminuzione della qualità delle bevande, provocando danni ancora maggiori alla salute.

In Gran Bretagna l'alcolismo costa 20 miliardi di sterline all'anno, secondo un recente studio governativo. Si perdono 17 milioni di giornate lavorative all'anno per i postumi di una sbronza; nel servizio sanitario nazionale il 4% dei ricoveri (“giornate-letto”) negli ospedali sono dovuti a patologie collegate all'alcol, e nelle notti dei weekend i centri di pronto soccorso lavorano al 70% per problemi causati dall'alcol. Nell'ambito dell'ordine pubblico i costi per reati dovuti ad alcolismo sono di 7,3 miliardi di sterline all'anno... e gli stessi esperti dichiarano che tutti questi dati sono molto probabilmente sottostimati! Ci

si sta accorgendo, anche a livello governativo, che i giovani ricevono molte informazioni sui rischi della droga ma non abbastanza sui danni dell'alcol! Forse anche per questo i sedicenni inglesi ora bevono il doppio di quanto facessero i loro pari di 10 anni fa. C'è molto da fare, riconoscono le autorità, mentre le organizzazioni di volontariato nel settore si lamentano di come il budget per il rilancio della vodka Smirnoff (nuovo design delle bottiglie, campagne pubblicitarie a tappeto) sia di 250 milioni di sterline... più del doppio della somma spesa per il trattamento dell'alcolismo e i servizi di consulenza correlati in tutta la Gran Bretagna!

È proprio il caso di cominciare a considerare le ragioni che spingono milioni di individui a sbronzarsi, e calcolare i costi sociali e globali di una mancanza cronica di senso della vita!

Dati e informazioni tratti da: www.care2.com e www.dailymail.co.uk

sempre meglio!

Liberi di Essere, il weekend di meditazione e festa tenutosi a Milano alla fine dell'ottobre scorso, è stato un grande successo: non solo tante persone, ma anche molto entusiasmo nei partecipanti – che han riferito in più occasioni che questi eventi danno loro “la carica” – e un nuovo impulso a riprendere poi al meglio la vita di tutti i giorni!

Rispondendo alle domande dei partecipanti, Anando, che ha condotto i due giorni insieme a Siddho, ha fatto notare che in incontri come questi si può avere un assaggio delle meditazioni di Osho nella loro forma più pura e ha continuato dicendo che: “Abbiamo cominciato con un solo evento annuale e adesso siamo già al terzo nel corso del 2011 e ce n'è in

programma, novità di quest'anno, un quarto... a Capodanno, e penso che sarà veramente fantastico! Oltre alle meditazioni ci saranno anche giochi, danze, musica dal vivo e un buon ‘cenone’. Avremo anche tecniche per completare le cose in sospeso dell'anno appena finito e per accedere a risorse fresche per l'anno nuovo.”

L'OshoFesta di fine anno sarà a Lignano Sabbiadoro, in un villaggio turistico all'interno di una pineta privata di 60 ettari: tranquillità, l'aroma dei pini e il profumo di mare, vicinissimo; l'ideale per una vacanza tutta relax, divertimento, festa e meditazione.

Un grande happening con Anando, Shunyo e Marco, all'insegna di Zorba il Buddha, la proposta di Osho per l'uomo nuovo, che unisce in sé il cielo

OSHO Leivi

Osho Information Center di Leivi - Chiavari (GE)
Per informazioni e prenotazioni: Chetana 347-9445514

Un'oasi rilassante sulle colline del
lussureggiante entroterra ligure con
vista sulla vallata che discende
verso il golfo di Portofino



Dal programma 2012 segnaliamo:

COSTELLAZIONI FAMILIARI

27 (h.21) - **29 Aprile**

con **Anando**

GUARIRE IL CUORE

30 Aprile - 1 Maggio (h.15)

con **Anando**

VIPASSANA

5 (h.21) - **15 Maggio**

con **Shunyo**

TRAINING DI IPNOSI (parte 1)

23 - 27 Maggio

con **Premananda**

PROGRAMMA COMPLETO SU
www.osholeivi.com

tantralife

due diventa uno two becomes one

Contenuti del **TRAINING 2012** con Radha:

- Riconoscere la **sacralità** del corpo
- Risvegliare l'**energia** vitale
- Espandere i **sensi**
- Esplorare la **sensualità**
- Integrare la **meditazione** nell'energia sessuale
- Portare la meditazione nella **vita** quotidiana

Il Training 2012 inizia con il Modulo 1
dal 1 all'8 gennaio 2012.
POSTI LIMITATI, ISCRIVITI ORA!



Radha C. Luglio

Discepolo di Osho dal 1974.
Insegnante di Tantra
e Meditazione,
tiene corsi in Italia
e nel mondo. Autrice del
libro "Tantra, un modo
di vivere e di amare".

INFO: Tel. 347. 018 7761
info@tantralife.com - www.tantralife.com

OSHO GAUTAMA MULTIVERSITY

Scuola di meditazione,
crescita personale e amicizia



**Programmi residenziali,
Training, Gruppi di crescita,
Pacchetti benessere
in una comune
sopra il Lago Maggiore**

Tel. 0332. 517032
info@gautama.it
www.gautama.it

 **nomindnlp.com**
Hypnosis complete training

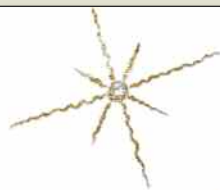
NLP Hypnosis Training con Anekant

Un completo training di un anno per
terapisti, che include: Corso di Ipnosi,
NLP Practitioner, NLP Master
Practitioner, Training per group
leader e Corso di meditazione.

Solo quaranta giorni di seminario
in località comoda da raggiungere
oltre a supporto
via Internet e su DVD



Per ulteriori informazioni: www.nomindnlp.com



Osho Circle School

centro di meditazione_comune_scuola di ricerca interiore

a 40 Km da Rimini
info@oshocircleschool.it
tel: 0541 926227

dicembre

2-4
Aura-Soma
Personal Presentation
Skill, con Talasi

8-11
Percorso Acqua
Respiro e Meditazione
per Watsu, con Keli

8-11
L'Arte di Morire,
con Madita

11
Osho's Birthday Party

17-18
Meditation Camp,
con OCS Staff

23-26
Il Desiderio Creatore,
Varco di Natale,
con Arshad e OIC Staff

31
New Year Party

gennaio 2012

2-6
Speciale Vacanze
Relax & Self-Care

3-5
Esplorazione Metafisica
La vera Essenza 3
con Talasi



meditazione_corsi formazione_resort_disco_bar_pizzeria_natura_piscina

Aggiornamenti Virtual Tour
approfondimenti Webinar Live
www.oshocircleschool.it
Italiano & English available

► e la Terra, la celebrazione e il silenzio, l'amore e la meditazione. Dal 30 dicembre 2011 al 1 gennaio 2012 all'OshoFesta di fine anno: il modo migliore per finire l'anno vecchio e ripartire pieni di energia e alle-

gria. Se ancora non l'hai fatto affrettati a prenotare (su www.oshoexperience.it tutte le istruzioni) perché i posti sono limitati! Per altre informazioni tel. +39 0331 841 952 info@oshoexperience.it

a rischio di estinzione

Fra le tante cose – parlavamo dei pesci qualche numero fa – che stiamo “allegrementemente” e inconsapevolmente consumando, fino a quando ci si accorge sorpresi che... oooops non ce n'è quasi più, ci sono anche i terreni agricoli!

Villette, condomini, palazzi, capannoni, centri commerciali – spesso veri e propri *shopping mall* all'americana con tanto di ristoranti, MC Drive, bar, cinema multisala e persino le piste per il bowling (!?) – oltre ovviamente a strade, superstrade, bretelle, parcheggi, etc. che servono a collegare un posto all'altro... è un delirio di cementificazione, di antropizzazione del territorio, per usare il corretto termine tecnico.

In Lombardia, una delle regioni più cementificate dell'intera Europa nel periodo 1999-2004 sparivano 13 ettari al giorno, ogni anno cioè venivano cancellate aree agricole per 47 chilometri quadrati... una piccola città!

Ma anche il resto d'Italia non sta molto meglio: siamo a 130 ettari di terreno agricolo che ogni giorno vengono sacrificati alle “necessità” del progresso e dello sviluppo! Vista la sovrabbondanza di aree industriali e commerciali dismesse e inutilizzate questo sacrificio non sembra poi veramente necessario, e anche a livello di abitazioni si assiste allo strano fenomeno per cui in Italia nell'ultimo decennio abbiamo costruito 4 milioni di case nuove, nel frattempo, solo

nelle grandi città, se ne contano più di 5 milioni vuote!

Uno dei problemi è che i vari comuni hanno la possibilità di “fare cassa” con gli oneri urbanistici e quindi in questo periodo di ristrettezze vedono con favore questa edificazione selvaggia. Inoltre lo stato non si occupa affatto della questione, ogni regione fa di testa sua, e solo 5 hanno una banca dati sul settore.

In altre nazioni ci si prende più cura del territorio: in Inghilterra una legge obbliga a costruire complessivamente al 60% su aree già edificate (brownfield sites), in Germania vogliono dimezzare a breve i 60 ettari consumati ogni giorno e hanno stanziato 22 milioni per uno studio di settore.

In Italia le iniziative sono a livello locale o private: la Fondazione Cariplo e il Politecnico di Milano stanno monitorando i comuni intorno all'area dell'Expo: in otto anni sono spariti più di mille ettari di campi, prati e boschi e gli ultimi spazi liberi sono a rischio visto gli appetiti speculativi stimolati dal grande evento.

Una buona notizia invece dalla provincia di Torino che ha recentemente approvato un piano che si propone “il contenimento del consumo di suolo” con già i primi risultati: il previsto nuovo megastore Ikea sarà su un'area dismessa e non in una zona agricola come da tempo pianificato: si salvano 150mila metri quadri di campi!

dai siti de *La Stampa* e *Repubblica*

pace in terra

Almeno a Natale! Be' non proprio! Durante la tradizionale festa delle famiglie – “Natale con i tuoi...” etc. – la famiglia ha invece la tendenza a sfasciarsi!

Secondo l'Associazione Avvocati Matrimonialisti Italiani, il 20% dei ricorsi per separazioni e divorzi (84 mila separazioni e 54 mila divorzi circa all'anno) viene presentato in questo periodo! Sarà che con più tempo libero da passare insieme durante le ferie natalizie ci si accorge che la coppia è ormai scoppiata.

E poi, con divorzi e separazioni sempre più frequenti, il “Natale con i tuoi...” diventa spesso un problema per i figli: con quale famiglia passare le feste? E non sempre sono loro a poter decidere, anzi, talvolta sono usati come arma di rivalsa nei confronti dell'ex-coniuge. E così le forze dell'ordine, i tribunali, i servizi sociali e gli studi legali raccolgono nel periodo natalizio una massa di segnalazioni e denunce da parte di genitori che per le feste non hanno potuto vedere i loro figli nonostante gli accordi.

Altro che pace!

Tilopa Centro per la meditazione e la crescita

Love Energy Healing School
Sessioni di Shiatsu e Reiki
Incontri di gruppo
per la condivisione e la crescita
Iniziazioni Osho Neo Reiki
Incontri di meditazione



Bergamo - Via Ceresa 20 (interno 7)
Per info: Nirguno 3355282454 - e-mail: giogallizioli@alice.it

Nirguno Giovanni Gallizioli
Operatore Shiatsu
diploma scuola O.D.H.A.
certificato CFA - IOI
B.C.M.A. British Complementary Medicine Association
Reiki Master

www.studionirguno.it

LEELA

338-4921227

www.leela.it info@leela.it

www.humanitalia.it info@humanitalia.it

PROGRAMMA A MILANO

LA MAGIA DELLE RELAZIONI

Training sulla guarigione delle Relazioni:

21-22 gennaio: CAPIRE E TRASFORMARE LE EMOZIONI

17-18 marzo: LA COMUNICAZIONE CHE GUARISCE

5-6 maggio: RELAZIONI D'AMORE

TANTRA: IL PONTE TRA TE E IL DIVINO

Un'esplorazione degli argomenti connessi con la sessualità, l'intimità e il piacere - dal **24 gennaio** al **27 marzo**

L'ARTE DI DARE E DI RICEVERE

TANTRA: UNIONE MISTICA

Training sull'equilibrio delle polarità maschile e femminile nello spazio del Tantra:

17-18 dicembre: AMORE E MEDITAZIONE

11-12 febbraio: ESSERE SOLI INSIEME

31 marzo-1 aprile: UNIONE MISTICA

POTERE CREATIVO E MANIFESTAZIONE

Percorso settimanale sulla manifestazione della visione dal **16 febbraio** al **19 aprile**

HUMANIVERSITY AUM MEDITATION

a Milano il 14.1, 4.2, 3.3, 14.4, 12.5, 16.6, 7.7 ore 16

TRANCE DANCE RITUALS

a Milano il 13.1, 3.2, 2.3, 13.4, 11.5, 15.6, 6.7 ore 21

SESSIONI INDIVIDUALI - Milano

Percorsi di Counseling, individuali e di coppia; Massaggio Osho Rebalancing; Reiki; Meditazione e Rilassamento; Rilascio Emozionale; Recupero dell'Anima (sciamanesimo)

Per informazioni e per il calendario completo visita:
www.leela.it

OSHO Miasto

ISTITUTO PER LA MEDITAZIONE E LA CRESCITA SPIRITUALE

Associazione di Promozione Sociale

- 23 - 26 dicembre **L'Esperienza Mistica**
CON DEVAPATH E SHANTI
- 24 - 26 dicembre **Campo di Meditazione**
CON LO STAFF DI MIASTO
- 28 dic. - 01 gen. **L'Energia è Delizia**
CON ANEESHA
- 28 dic. - 01 gen. **La Fiamma del Cuore**
CON UPADHI
- 31 dicembre **Grande Festa di Fine Anno**
- 04 - 08 gennaio **La Gioia della Ribellione**
CON ANEESHA

www.oshomiasto.it

PERCORSI DI CRESCITA CON SIDDHO

WWW.COSTELLAZIONISISTEMICHE.NET

Dal 30 dicembre 2011 al 6 gennaio 2012 Capodanno in Umbria a Le Torracce La Leggerezza dell'Essere (co - leader Anurag)

"Se sei capace di essere, è l'unico modo di crescere. Se sei nel presente, sei sul cammino della crescita."

Osho - Tao Te Ching

Sono aperte le iscrizioni per il

Training Base di Costellazioni Familiari 2012

Parte 1: 30 maggio - 3 giugno

Parte 3: 12 - 16 settembre

Parte 2: 18 - 22 luglio

Parte 4: 21 - 25 novembre

per informazioni e iscrizioni contatta:
Anurag tel. 335 770 95 20 - anurag@costellazionisistemiche.net

Oroscopo

di Janani

1 – 31 dicembre 2011

jani05@libero.it - 338/6320411

● Luna Piena: 10 dicembre ore 14:37 GMT a 18° Gemelli ○ Luna Nuova: 24 dicembre ore 18:07 GMT a 3° Capricorno

ariete

21 marzo - 19 aprile

Il 2011 si chiude con insegnamenti che hai messo in pratica iniziando un cammino diverso. Il transito di Saturno nel tuo segno opposto, la Bilancia, ti ha accompagnato nella ricerca di rapporti sinceri, profondi e autentici. Hai lasciato alle spalle i tuoi perché e le tue ragioni, aprendoti all'incontro con l'altro. Non fermarti: il dono delle stelle è l'abbondanza, non solo materiale ma anche intima e affettiva.

toro

20 aprile - 20 maggio

Giove nel tuo segno per tutto l'anno ti ha offerto numerose possibilità di successo e di benessere. La tua energia è dinamica e ti muoverai nel mondo con fiducia e positività. Non tirarti indietro da esperienze o progetti innovativi, poiché la tua creatività ha bisogno di esprimersi in molte forme. Marte dalla Vergine favorisce la concretezza e ti suggerisce di essere flessibile e ironico nelle relazioni.

gemelli

21 maggio - 21 giugno

Il Sole e Mercurio nel tuo segno opposto e complementare, il Sagittario, ti offrono un mese di grandi emozioni e di obiettivi che desideri raggiungere e che, forse, fino a poco tempo fa non ti sembravano importanti. Saturno in buon aspetto con la Luna e Nettuno ti sollecita a costruire una rete di contatti intorno a te per sviluppare in modo più ampio le aspirazioni che per lungo tempo hai coltivato.

cancro

22 giugno - 22 luglio

Il 2011 è stato un anno di movimento, di cambiamenti spesso inaspettati e di rapporti umani che si sono trasformati creando in te una visione nuova della vita e del modo di interagire con gli altri. Saturno ti ha messo alla prova sgoigliandoti di molte sicurezze, ti ha costretto a saltare fuori dal nido. L'energia delle stelle vuole premiare il tuo coraggio mettendoti a portata di mano, a dicembre, numerosi doni.

leone

23 luglio - 22 agosto

Il Sole ti offre un periodo di vitalità e di espansione, come piace a te. Il bilancio dell'anno che sta per concludersi è positivo. Hai lavorato e ottenuto tanto; in un certo senso le responsabilità sono state molte e spesso ti sei sentito solo nelle scelte da compiere. L'insegnamento delle stelle per questo mese è di osservare e poi scegliere, in questo modo diventi sensibile e consapevole di tutto ciò che vive in te e intorno a te.

vergine

23 agosto - 22 settembre

Dicembre conclude un periodo tranquillo e produttivo dove tutto è stato organizzato e portato a termine con facilità. Giove dal Toro ti è ancora vicino e Marte, nel tuo segno, ti sollecita a non adagiarti su quello che hai costruito. C'è ancora molto da fare e soprattutto da dare. L'amore per te ha un valore speciale poiché è sempre unito alla crescita di quello che ami, inizi o crei. Diventare abbondante sarà il dono degli astri.

bilancia

23 settembre - 23 ottobre

Gli ultimi mesi dell'anno sono stati difficili, ma ti hanno aiutato a riconoscere la tua autenticità. Molte maschere sono cadute e la tua innocenza brilla come un nuovo sole. Dicembre t'invita a festeggiare, a riscoprire l'animo del fanciullo, a rinascere con il solstizio d'inverno. Il tempo delle limitazioni si sta concludendo, il periodo dell'espansione ora è più vicino. Concediti quella gioia che per lungo tempo hai dimenticato.

scorpione

24 ottobre - 21 novembre

Il 2011 è stato un anno riservato, emotivamente tranquillo. Tutto quello che hai visto in te e riconosciuto negli altri ti appartiene. La consapevolezza di essere parte del tutto ha trasformato la tua individualità. Le stelle ti donano il desiderio e la possibilità di condividere le idee, i progetti e i sentimenti. Non limitare la tua voglia di vivere, diventa ricco, aprendoti al contatto con ambienti, culture e persone differenti.

sagittario

22 novembre - 21 dicembre

Il Sole nel tuo segno ti regala un compleanno di grande vitalità. Il 2011 è stato un tempo di raccolto e di crescita. Hai imparato a prendere posizione, ad accogliere, a creare contatti e collaborazioni. Ora sai che puoi essere parte di un gruppo senza perdere la tua libertà. Sai mostrare chi sei e vivere i rapporti momento dopo momento. Le stelle ti regalano la capacità di essere te stesso insieme agli altri.

capricorno

22 dicembre - 19 gennaio

L'anno si chiude con tante attività in espansione e con il desiderio di sviluppare alcuni progetti importanti. Anche se il futuro a volte ti spaventa, sai pianificare con intelligenza le tue azioni. Le stelle ti suggeriscono di fare un elenco di quello che desideri realizzare. Giove dal Toro ti accompagnerà verso un traguardo di successo. Saturno con il suo transito ha eliminato quello che non serviva alla tua crescita.

acquario

20 gennaio - 18 febbraio

Il 2011 è stato in alcuni momenti facile e in altri imprevedibile come il tuo segno. Urano ha creato cambiamenti nelle relazioni di lavoro e nelle amicizie, Saturno ti ha spinto verso mete lontane e hai dovuto contare sulle tue forze per farcela. Il pianeta della responsabilità ti ha aiutato a costruire il futuro su basi solide. Gli astri ti regalano una stella: la cometa, affinché non dimentichi dove sei diretto.

pesce

19 febbraio - 20 marzo

Durante l'anno hai cambiato abitudini lasciandoti alle spalle una vecchia immagine di te stesso. Giove ti ha regalato la fiducia nelle tue sensazioni e Saturno il coraggio di rischiare in prima persona. Hai saputo esprimere la tua verità con le parole, con le azioni e soprattutto attraverso la tua creatività. Marte a dicembre si trova nel tuo segno opposto, la Vergine, e ti spinge a essere autentico come sei ora.



L'INNOCENZA

Arcano maggiore XXI – L'innocenza è la tua vera natura: non devi diventare innocente, lo sei già. Sei nato innocente. Poi, alla tua innocenza sono stati imposti strati e strati di condizionamento. La tua innocenza è simile a uno specchio e il condizionamento è paragonabile agli strati di polvere. Lo specchio non è qualcosa da conquistare, lo specchio è già lì – o meglio, “qui”. Lo specchio non si è perso, è soltanto nascosto sotto strati di polvere.

TOTALITÀ

5 di Fuoco – Un buddha non guarda mai indietro; non avrebbe senso: ogni cosa che fa, la fa totalmente... tu devi sempre guardarti indietro per il semplice motivo che sei sempre incompleto, frammentato. Soltanto una parte del tuo essere si fa coinvolgere, e fai ogni cosa in modo tale da non essere mai completamente coinvolto. Dopo cominci a pensare: “Forse c'era una maniera migliore per farlo”. Le tue azioni sono incomplete, ecco perché ci sono cose che restano in sospeso. Quando fai un'azione con tutta la tua totalità, quando sei completamente partecipe, nel momento in cui ne esci, ne esci totalmente.

CELEBRAZIONE

3 di Acqua – Puoi celebrare immediatamente, in questo stesso momento; non ti serve altro: per celebrare è necessaria la vita, e tu ce l'hai. Per celebrare è necessario avere un'essenza, e tu ce l'hai. Per celebrare sono necessari gli alberi, gli uccelli e le stelle, e già esistono: di cos'altro hai bisogno? Vuoi

un libro da vivere



i tarocchi nello spirito dello zen

Lo Scarabeo
pagine 224 – Euro 16,50

Un grande libro illustrato a colori, con le 79 immagini delle carte, che permette a chi ancora non conosce i *Tarocchi Zen di Osho* di avere il primo approccio con uno dei metodi di introspezione più amati e condivisi. Una volta sperimentata la sua efficacia per arrivare al cuore dei dubbi e degli interrogativi che costellano la vita di ogni giorno, sarà impossibile lasciarlo! La ricchezza di testi inediti, che approfondiscono la comprensione dei semi e di ciascuna carta, lo rende di grande interesse anche per chi già conosce e utilizza i Tarocchi Zen. Con una grande novità: la “Tavola da gioco”, nelle ultime pagine, per una divinazione immediata anche in situazioni in cui è difficile usare il mazzo vero e proprio.

avere una corona in testa ed essere imprigionato in un palazzo dorato prima di celebrare? In realtà, in una situazione simile, celebrare diventerebbe molto più difficile: hai mai visto un imperatore ridere, danzare e cantare per strada?

CONFRONTO

5 di Nuvole – L'anima non fa mai paragoni. Se fai un paragone fra te e qualcosa, subito nasce il senso di inferiorità. Non fare paragoni e sarai semplicemente unico. Non essere ambizioso e subito sperimentarai una superiorità che è intrinsecamente tua: non occorre darne prova, né devi conquistarla. È già dentro di te – è sempre stata dentro di te e lo resterà sempre.

ABBONDANZA

Re di Arcobaleno – Secondo me, vivere nell'abbondanza è l'unica cosa spirituale che esista al mondo. Osserva l'esistenza e la sua abbondanza: che bisogno c'era di una così grande varietà di fiori? Le rose sarebbero state sufficienti, ma l'esistenza è abbondante: milioni di fiori, milioni di animali – tutto in abbondanza. La natura non è ascetica: danza dovunque – negli oceani, fra gli alberi. La natura canta dovunque – nel vento che passa attraverso i pini, negli uccelli... Che bisogno c'era di milioni di sistemi solari e che ognuno avesse milioni di stelle? Sembra non ce ne fosse bisogno, se si trascura il fatto che la natura stessa dell'esistenza è abbondanza, che la sua essenza è ricchezza: l'esistenza non crede nella povertà.



QUESTIONI DI PANCIA...

RICORDARE L'ORDINE NATURALE DEL CORPO

PREM ANANDO CI PARLA DEL SUO LAVORO
SULL'HARA. INTERVISTA DI MARGA

DALLA SCOLIOSI ALL'UTOPIA

Quando avevo ventidue anni cominciai a soffrire di un grave mal di schiena che non mi lasciava mai: seduta, sdraiata, in piedi... era una tortura. I dottori provarono ogni terapia disponibile, ma niente funzionava e alla fine uno di loro mi disse: "Hai la scoliosi e delle calcificazioni tra le vertebre, devi imparare a convivere con il dolore". Questa fu la sua diagnosi finale, una sentenza!



Non volevo crederci, avevo solo ventidue anni... quindi cominciai a fare yoga, a utilizzare tecniche di rilassa-

Prem Anando Würzburger lavora come Osho Therapist dall'82. La sua formazione comprende Psicologia Umanistica, Shiatsu, Respiro, Bioenergetica, Qi Gong e Somatic Experiencing® con Peter Levine. Dall'87 conduce i training Hara Awareness e Hara Awareness® Massage, ora a Miasto (www.oshomiasto.it).

Per informazioni sul suo lavoro www.hara-awareness.eu (anche in italiano).

Prem Anando parteciperà all'Osho Festival di Riccione del 2012, dal 12 al 15 aprile. Tutte le informazioni su www.oshoexperience.it

mento e a cercare una nuova consapevolezza, nuovi stati di coscienza, sentivo che la mia presenza nella realtà stava diventando più sostanziale, e come “effetto collaterale” cominciai a sentirmi un po’ disconnessa dalla gente normale... Sentivo: “Io sono qui, ma voi dove siete?”.

In compenso mi sentivo più connessa con me stessa e cominciai a cercare persone con cui condividere lo stesso livello di presenza. Andai per sei mesi in America e cominciai a visitare ogni genere di comuni e associazioni spirituali. La mia tesi di laurea, in letteratura inglese, era stata su “Utopia e nuove forme di società”. Così feci un vero e proprio “lavoro sul campo”, per così dire, sperando anche in cuor mio di trovare un modo di vivere alternativo! Ma tutti i luoghi che visitai erano troppo concettuali, intellettuali, si facevano tante di quelle discussioni... sembravano tutti molto smarriti nelle loro idee. Oppure erano fanatici, pieni di regole, o al massimo caotici, privi di senso. Quindi non trovai un posto in cui fermarmi. Intanto un’amica di mia sorella prese il sannyas e quando cominciai a frequentare i primi sannyasin, mi sentii immediatamente a casa. La cosa che mi colpì molto fu il fatto che danzavano selvaggiamente. Anche io danzavo così, era il modo in cui mi piaceva ballare, a casa da sola... e ora avevo incontrato un branco di danzatori folli come me!

Questo fu cruciale per me, perché nello yoga c’era troppo controllo e troppo “fare”, anche se mi dava un certo silenzio e pace.

LA PRIMA MEDITAZIONE DI OSHO

Quando feci la prima meditazione di Osho non mi piacque tantissimo, perché non mi dava lo stesso rilassamento dello Yoga, anzi, la mia mente correva come impazzita. Questo fu difficile da accettare. Poi compresi

che stavo ancora controllando qualcosa e quando mi lasciai andare veramente allora il silenzio accadde... ed era diverso, più profondo. Quella fu una grande scoperta per me e nel ‘78 andai a Pune e partecipai alle lezioni di Tai Chi e al training di Shiatsu dove sentii parlare per la prima volta di Hara, anche se nessuno spiegò veramente cosa fosse, ma catturò il mio interesse.

Avevo già lavorato sulla zona della pancia: avevo fatto un training di lavoro sull’energia e massaggio, il Biodynamics di Gerda Boysen, dove ascoltavamo i suoni della pancia con uno stetoscopio, per sentire come i blocchi energetici e le tensioni si dissolvevano nel corpo. Quindi la pancia divenne il centro della mia attenzione. Quando Osho parlava dell’Hara mi perdevo in tutto quello che diceva, era un nuovo mondo, un universo...

DUE MONDI DIVERSI

Presto iniziai a lavorare come terapeuta a Pune, usando tecniche occidentali, come la Primal, ma continuando a coltivare anche l’aspetto orientale del mio lavoro, con lo Shiatsu e il Qi Gong. Più tardi lavorai per la School of Centering della Multiversity, che studiava e sviluppava le tecniche di centratura e comprendeva discipline marziali e altro, come i Movimenti di Gurdjieff. Al tempo l’Hara e la terapia mi sembravano due mondi diversi. L’approccio orientale mirava a portare consapevolezza al centro, all’Hara, alla sorgente della vita. L’approccio occidentale lavorava sull’ego, sulla personalità, il nostro falso centro, acquisito da ciò che ci circonda. Solo più tardi riuscii a vedere il quadro completo e a riunire i due approcci.

L’Hara è la nostra fonte originaria di energia, quella che portiamo con noi, il nostro *chi o ki* prenatale. È pura energia vitale: siamo noi nell’essenza. Osho chiama la pancia il “luogo dell’essere”... e perdere la connessione

con l’Hara è un processo molto lungo e coincide proprio con la formazione della personalità, della struttura dell’ego. Quando nasciamo l’Hara funziona al cento per cento. Un neonato respira nella pancia, che si muove profondamente insieme al respiro quando il bambino è rilassato. La pancia è piena di energia e il bambino ha una sensazione chiara delle sue necessità – calore, cibo, la presenza della mamma – e quando sente un bisogno porta fuori la sua energia e lo esprime. Quando il bambino si agita respira principalmente nel petto. Quando si rilassa l’energia torna nella pancia, insieme al respiro. L’organismo ritorna in modalità “rigenerazione”. Crescendo, la maggior parte della gente finisce per respirare solo nel petto e si dimentica totalmente di come si fa a respirare nella pancia. E perde la pienezza energetica dell’Hara.

Sin dal primo *imprinting*, che a volte accade addirittura prima della nascita, un po’ alla volta perdiamo la connessione con il nostro centro e con la fonte universale dell’energia. E restiamo bloccati nel tentativo di ottenere dall’esterno ciò di cui abbiamo bisogno; la totalità della nostra personalità si sviluppa proprio intorno a questo. Disconnettendoci perdiamo una grossa fetta della nostra vitalità, della nostra forza, del nostro potere, e anche il collegamento con ciò che è realmente importante per noi nella vita. La nostra pancia, l’Hara, è la sede della volontà, come dice Osho. A un livello molto profondo ci dice cosa vogliamo e ciò di cui abbiamo bisogno, ciò che può appagarci esistenzialmente. Ma si è creata una grande confusione e il risultato finale è che nel tentare di trovare soluzioni ai nostri problemi ci sconnettiamo ancora di più, creando un circolo vizioso.

IL RESPIRO NATURALE

Nel mio lavoro intervengo molto a

livello del respiro. Lo scopo è “riaprire” il respiro naturale, ma deve essere un processo indiretto, perché “respiro naturale” significa qualcosa che sfugge al nostro controllo. Non dico: “Ora respira nella pancia e poi espira”. Sarebbe un disastro, una procedura molto limitata. Magari ha anche qualche effetto momentaneo, ma arriva ancora dalla mente conscia, siamo noi che lo dirigiamo. Naturale significa che accade da sé e in quella dimensione, di semplice accadere, ci connettiamo con la forza vitale universale. È una grossa differenza, non arriva dalla mente, ma arriva dall'autoregolazione del corpo, grazie al sistema nervoso. E può accadere solo se ci connettiamo consciamente con il nostro centro, portandovi la nostra consapevolezza, riportando anche la pienezza energetica con l'aiuto del massaggio. E allo stesso tempo lavoro con il condizionamento, scalfendo le abitudini acquisite, riconnettendo le persone alla sensazione naturale della pancia di sapere cosa va bene per noi e di conoscere chi siamo veramente.

E non è solo osservare il respiro, è davvero aiutare il corpo a ritornare al suo stato naturale. Per fare questo uso metodi differenti, alcuni arrivano dalle arti marziali, altri arrivano dal Seitai, che è una tradizione che risale al maestro Noguchi, e dal Katsugen Undo, i movimenti spontanei del corpo, che in inglese viene tradotto come “muoversi dalla sorgente” o “la vita si rinnova da sé alla sua sorgente”. Sì, muovendosi a partire da dentro, dal centro, la vita si rinnova alla sorgente. E quando ti connetti all'Hara l'ordine naturale del corpo può essere ripristinato. La sorgente universale è una sorgente di ordine secondo natura. È come collegarsi a un grande serbatoio e da lì riempire la pancia, da dove l'energia si espande in tutto il corpo che può tornare al suo ordine naturale. E questo naturalmente ha influenza anche sulla nostra psiche e sulla dimensione spirituale.

Quando siamo completamente persi nella testa pensiamo per concetti intellettuali o ci spostiamo nei lati ossessivi della mente. Lì non c'è connessione coi nostri bisogni reali, e viviamo una vita sostitutiva.

UNA REALTÀ ENERGETICA

Ciò di cui parlo non è solo un concetto, è una realtà fisica nel corpo, una realtà energetica. Osho dice sempre che l'uomo ha tre centri principali: la testa per pensare, il cuore per sentire e la pancia per essere. Sì, questo è l'ordine naturale... dice che l'Hara è qualcosa con cui nasciamo, ma con cui abbiamo perso la connessione, dimenticando come arrivarci. Quindi dobbiamo solo ricordare, non è qualcosa da imparare.

La mente e il cuore non sono innati, dipendono molto da come siamo cresciuti, il cuore da quanto amore abbiamo scambiato con gli altri e la mente è quella che subisce i condizionamenti che riceviamo. Ed è uno sviluppo che continua tutta la vita.

Abbiamo bisogno di tutte e tre le parti, non solo dell'Hara. E devono essere in equilibrio.

Se lavoriamo troppo con la testa, qualcosa accade nell'energia del corpo. Ad esempio, quando stiamo troppo tempo al computer i piedi cominciano a diventare freddi e l'energia del corpo si “assottiglia”. Si diventa come inconsistenti, privi di sostanza... il corpo diventa troppo leggero o rigido e non senti più i piedi sul terreno, diventi freddo e vuoto d'energia. Anche la pancia si raffredda e il respiro resta superficiale. Oppure quando siamo in stress o impauriti, l'energia si muove verso l'alto, facendoci perdere la connessione con la terra e anche qui può iniziare un circolo vizioso, diventiamo ancora più impauriti e sconnessi. Se non siamo consapevoli queste cose col tempo diventano degli schemi di rigidità nel corpo.

IL GUERRIERO SPIRITUALE

L'idea di usare le tecniche delle arti marziali viene da... Se ti ritrovi davanti uno con la spada sguainata contro di te devi essere al massimo delle tue risorse, devi sviluppare delle strategie per rimanere centrato, essere presente nell'Hara e non lasciarti prendere dalla paura. Quando io e Avikal abbiamo iniziato a tenere il training di Hara insieme, nell'87, abbiamo chiamato questo aspetto della presenza, della consapevolezza, il “guerriero spirituale”: indica la nostra capacità di muoverci nella vita affrontando le sfide senza perderci, ma restando centrati invece nella nostra forza, connessi con l'Hara e anche con il nostro cuore, con l'amore. Essere un guerriero spirituale non significa passare la vita a combattere, ma essere anzi guerrieri molto pacifici!

Quando Osho ha strutturato la Multiversity ha voluto davvero prendere il meglio da ogni tecnica, da ogni tradizione, e la scuola di Centering ha preso molto dal mondo delle arti marziali... ma non è mai stata così seria come le scuole di arti marziali! E soprattutto non è contro la vita, riguarda soprattutto l'essere naturali e trovare la propria connessione con la forza vitale universale, che è a sua volta collegata anche a qualcosa di ancora più alto e vasto... chiamalo vita o il divino, la presenza divina. E questo comporta anche il chiedersi: “Cosa ci faccio qui su questo pianeta? E cos'è che vuole crescere attraverso di me?”... perché l'Hara è anche la tua forza in quanto individuo, non solo la connessione universale.

La metafora che uso spesso è che la forza vitale universale è la luce bianca che si riflette in ciascuno con un colore diverso che rappresenta la nostra unicità. E più siamo connessi in questo senso e più viviamo la nostra vita con soddisfazione, senza perderci sulla superficie della vita...

TORNANDO AL MAL DI SCHIENA...

In un certo senso il lavoro consiste nel lasciare andare le identificazioni e rimuovere i blocchi e gli ostacoli presenti – io li chiamo “le bolle” – e connettersi veramente con l’Hara. Portare consapevolezza all’Hara si riflette anche a livello fisico.

Una cosa importante da capire è che l’Hara c’è sempre, non l’abbiamo perso, solo represso... il sentire di pancia, quello che ci dice cosa va bene per noi e ciò di cui abbiamo bisogno è sempre presente, solo che abbiamo sviluppato blocchi, attraverso i nostri condizionamenti e questo impedisce al messaggio di arrivare alla consapevolezza. Quindi il corpo deve reimparare a lasciar fluire l’energia.

In quanto al mio mal di schiena è quasi sparito, torna solo quando c’è qualche blocco nel mio sistema... al tempo avevo come rinunciato al mio impulso vitale e l’energia si era bloccata nella parte inferiore della schiena, non riusciva a fluire e questo si è manifestato anche a livello fisico, con la scoliosi. Dopo quei sei mesi in America, dove ho seguito il mio flusso d’energia, e con le meditazioni di Osho ho compreso che non volevo seguire il destino che sembrava segnato per me, cioè fare l’insegnante in una normale scuola... la vita voleva ben altro da me! Sono andata in India e ho cominciato un’altra vita e la mia schiena è andata a posto, da sola, una volta ritrovato l’allineamento con ciò che era importante per me a un livello profondo.

La mia spina dorsale si è raddrizzata nel tempo e ora sono più alta di quando avevo ventidue anni... quando l’Hara è pieno la spina dorsale diventa naturalmente eretta, come se volesse toccare il cielo!

Prem Anando

UNA MEDITAZIONE DI OSHO SULL’HARA



Hara è il centro dal quale la vita fa il suo ingresso ed è anche il centro dal quale si muore e si esce dalla vita. Quindi è il centro di contatto tra il corpo e l’anima. Se ti sembra di ondeggiare a destra e sinistra e non sai dov’è il tuo centro, vuol dire semplicemente che non sei più in contatto con il tuo Hara, quindi devi creare il contatto.

Di notte, quando vai a dormire, sdraiati sul letto e metti le mani tre centimetri sotto l’ombelico e spingi un po’. Poi comincia a respirare, respira profondamente e sentirai il centro salire e scendere seguendo il respiro. Senti la tua energia in quel centro, come se ti stessi restringendo sempre più ed esistessi solo in quanto infinitamente piccolo centro, energia molto concentrata. Fallo per dieci o quindici minuti e poi addormentati.

Puoi anche addormentarti mentre lo fai, sarà utile, perché per tutta la notte questa centratura persisterà. L’inconscio continuerà ad andare a centrarsi lì. Per tutta la notte, dunque, senza

saperlo, entrerai in profondo contatto con il tuo centro.

Al mattino, quando sentirai che il sonno se ne è andato, non aprire gli occhi immediatamente. Riporta le mani nello stesso posto, spingi un po’ e respira. Senti di nuovo l’Hara. Fallo per dieci o quindici minuti e poi alzati. Fallo ogni sera e ogni mattina. Nel giro di tre mesi comincerai a sentirti centrato.

È essenziale avere una centratura perché altrimenti ci si sente frammentati, come pezzi che non stanno insieme. Si diventa come un puzzle, tanti frammenti, ma niente unità, niente *gestalt*. È una condizione orribile, perché senza un centro possiamo trascinarci, ma non siamo in grado di amare. Senza un centro puoi svolgere tutto ciò che richiede la tua routine quotidiana, ma non possiamo essere creativi. È come vivere al minimo. Il massimo non sarà possibile. Solo centrandosi è possibile vivere al massimo, allo zenith, al culmine, al vertice e solo così è vita, la vera vita.

TRATTO DA: Osho, *A Rose is a Rose is a Rose* #6

Oroscopo

di Janani

1 - 31 gennaio 2012

jani05@libero.it - 338/6320411

● Luna Piena: 9 gennaio ore 7:31 GMT a 18° Cancro

○ Luna Nuova: 23 gennaio ore 7:40 GMT a 3° Acquario

ariete

21 marzo - 19 aprile

Il 2012 inizia con la Luna nel tuo segno, donandoti una sensibilità immediata e priva di giudizi. Fai attenzione a non essere esigente con le persone che ti sono vicino. Marte rende instabili alcune situazioni affinché tu possa trovare un significato più profondo nelle esperienze. Vi sono nuovi amici che bussano alla porta del tuo cuore e altri che la vita ha portato lontano. Non avere rimpianti e vivi sempre nella totalità.

toro

20 aprile - 20 maggio

L'anno nuovo inizia con un ritmo che ti piace: moderato, semplice, che ti lascia il tempo di meditare, creare, amare. Anche se sei tentato di produrre di più, di fare di più, le stelle ti suggeriscono di fermarti a osservare tutto ciò che accade in te e intorno a te. Forse hai bisogno di dare vigore e immaginazione al tuo lavoro o di vivere con maggiore partecipazione i sentimenti e le relazioni.

gemelli

21 maggio - 21 giugno

Il primo mese del 2012 ti offre un periodo dinamico e ricco di attività che dovrai organizzare per sentirti bene con te stesso. Alcuni aspetti della tua vita sono in trasformazione, forse dovrai cambiare casa o residenza: le stelle raccolgono sempre le nostre aspirazioni. Favorisci le esperienze che portano nuove idee. Anche un viaggio potrebbe darti la chiave per lo sviluppo del tuo lavoro.

cancro

22 giugno - 22 luglio

Gennaio è un mese difficile per la vitalità del tuo segno. Non preoccuparti se nei primi giorni dell'anno ti sentirai vulnerabile ma interiormente ricco. Il viaggio che hai fatto lo scorso anno ti ha reso forte anche se agli occhi del mondo nulla di te è cambiato. Ricordati di vivere le relazioni senza paura di esprimere quello che pensi e senti. In te si è risvegliata una coscienza nuova che non cerca rassicurazioni ma verità.

leone

23 luglio - 22 agosto

La tua voglia di partecipare alla vita e alle esperienze ti porta sempre verso la condivisione e partendo dal cuore tutto è perfetto. Hai bisogno di accettare anche chi ti dice no. Osserva invece quante persone, amici, familiari e gente comune ti apprezzano. A volte succede che la solidarietà arrivi da chi non ci aspettiamo. L'esistenza ti conosce nell'intimità e sa di cosa hai bisogno per essere felice.

vergine

23 agosto - 22 settembre

Il 2012 incomincia con Marte nel tuo segno, offrendoti un'energia dinamica e anche una mente lucida che arriva direttamente al centro delle situazioni. Hai il sostegno di Giove e del Sole che ti donano una notevole capacità di raggiungere gli obiettivi con facilità. Fai attenzione però a non proiettarti troppo avanti. Muoviti passo dopo passo e nel cammino cogli sempre le opportunità di celebrare.

bilancia

23 settembre - 23 ottobre

Il percorso proposto dai pianeti si rivela col passare dei giorni. L'inizio del nuovo anno sarà un po' emotivo ma sicuramente sereno. Giove porta in superficie il desiderio di benessere e di fiducia; Saturno, invece, ti spinge ad assumere nuove responsabilità. L'invito delle stelle è di non tirarti indietro, ma di dare il massimo di te stesso ed essere in primo piano nel mostrare al mondo le tue qualità.

scorpione

24 ottobre - 21 novembre

Gennaio è sempre un mese positivo per te, che ti lascia tutto il tempo per guardare in profondità sia in te stesso che nelle varie situazioni. Dopo i primi giorni dell'anno nuovo sentirai l'esigenza di chiarire alcuni rapporti personali o di lavoro dando un contributo diverso alle esperienze. Invece di allontanarti da quello che ti limita, lo ricostruirai dall'interno, portando idee e modifiche di grande utilità.

sagittario

22 novembre - 21 dicembre

Mercurio nel tuo segno ti sostiene nei rapporti di lavoro e negli incontri. Solitamente sei essenziale, diretto e impaziente. A gennaio sentirai il desiderio di rallentare per conoscere meglio le persone e tutto quello che fa parte della quotidianità. Riscoprire una dimensione di vita ordinaria ti regalerà una visione diversa delle situazioni. Vedrai ogni cosa più vasta, ricca di sfumature e di significati che prima ti erano nascosti.

capricorno

22 dicembre - 19 gennaio

Il tuo compleanno coincide sempre con un nuovo inizio: il solstizio d'inverno e la rinascita della luce. Anche a gennaio alcuni pianeti ti sostengono e altri, come Saturno, cambieranno alcuni aspetti della realtà. È tempo di trasformare una certa immagine di te stesso per far emergere il tuo lato spontaneo, ironico e creativo. Lascererai la responsabilità che non ti appartiene e riprenderai invece la tua libertà.

acquario

20 gennaio - 18 febbraio

Il 2012 inizia con armonia e ti sentirai bene fin dai primi giorni. Alcuni pianeti ti impegneranno durante il mese, sollecitandoti a definire progetti e obiettivi. Saturno e Nettuno ti offriranno le intuizioni e le circostanze adatte a realizzare i tuoi desideri. Ricordati di non essere severo con te stesso e le persone care. Crea il più possibile momenti di tranquillità e per recuperare energia resta in contatto con il tuo centro.

pesce

19 febbraio - 20 marzo

L'anno nuovo inizia con l'azione e la volontà di cambiare quello che ti limita. Marte dal tuo segno opposto, la Vergine, ti porterà ad agire come un samurai. Saprai fare scelte precise, chiarire questioni in sospeso e trasformare alcuni rapporti personali e professionali rendendoli più veri e profondi. Sarà un mese dinamico e molto costruttivo. Tutto sarà guidato dalla tua consapevolezza e dalla tua sensibilità.

Quale abbonamento?

- ① **ABBONAMENTO ANNUALE ITALIA E SVIZZERA**
10 mensili + 2 libri novità di Osho (del valore di € 16,50 l'uno) + **DVD OMAGGIO**
Sconto 35% sul prezzo di copertina - € 46,50
 - ② **ABBONAMENTO SAGGIO 5 NUMERI + omaggio (DVD Vivere nell'insicurezza) - € 24,00** (offerta speciale introduttiva per chi vuole conoscere meglio la rivista)
 - ③ **ABBONAMENTO A 2 ANNI A PREZZO BLOCCATO + DVD OMAGGIO** - Extra sconto - e poi per un po' non devi più pensare al rinnovo. - € 89,00
 - ④ **ABBONAMENTO A 3 ANNI A PREZZO BLOCCATO + DVD OMAGGIO** - Ulteriore sconto e davvero per un bel po' non devi più rinnovare. € 120,00
 - ⑤ **Socio OSHOBA** 15% di sconto su tutti i libri, video e musiche proposte sull'Osho Times e su www.oshoba.it + **DVD omaggio**. Validità un anno a partire dalla data di associazione - € 15,50
 - ⑥ **ABBONAMENTO ANNUALE ALL'ESTERO**
resto dell'Europa € 62 - resto del mondo € 82
- VUOI DISTRIBUIRE L'OSHO TIMES?**
contattaci per conoscere sconti e condizioni

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTA:
OSHOBA TEL&FAX 0331 810042 oshoba@oshoba.it

OSHOTIMES il mensile dedicato all'arte della meditazione

COGNOME.....NOME.....
INDIRIZZO

CAP.....CITTÀ.....PROV./STATO.....

TEL (OBBLIGATORIO).....NOTE.....

ABBONAMENTO DI EURO.....E-MAIL.....

PUOI PAGARE CON CARTA DI CREDITO

CONTATTACI TELEFONICAMENTE ALLO 0331 810042



Mandate una Copia Omaggio dell'OshoTimes italiano a:

COGNOME.....NOME.....
INDIRIZZO

CAP.....CITTÀ.....PROV.....

Tutti i dati saranno trattati in base alla legge 675/96 sulla privacy e utilizzati esclusivamente per comunicazioni dell'Associazione Oshoba, e non saranno comunicati o diffusi a terzi.

Ho inoltre aggiunto la quota associativa (vedi tariffe a lato) e divento socio Oshoba. Data e luogo di nascita:

Data:.....**Firma:**.....

COME PAGARE: con carta di credito - con Pay Pal a oshoba@oshoba.it - bonifico su conto postale IBAN IT11U0760110800000017561218 - tramite vaglia o versamento sul conto postale N. 17561218, intestati a: **Assoc.OSHOBA, VIA MORAZZONE 5, 21049 TRADATE - VA**
Se stai facendo un ordine di libri, musica ecc. puoi includere l'abbonamento nell'ordine scegliendo la forma di pagamento (vedi buono d'ordine sul retro)



OSHO
LA BALLATA DEL CUCULO SOLITARIO
LO ZEN NELLA SUA ESSENZA
pp 288 € 19,50 (cod. L2128)

IL LIBRO È CORREDATO DA 30 IMMAGINI A COLORI E 3 IN BIANCO E NERO. Questo libro è un'esperienza di ciò che è lo Zen: una dimensione in cui è l'essenza ad apparire, a vivere, a essere semplicemente! E in realtà sono molte le soglie che queste pagine dischiudono, a partire dalla verità indubitabile che fa da fondamento all'incredibile e a volte doloroso giocare a nascondino che caratterizza la

NOVITÀ

nostra esistenza. Quella verità indubitabile ritorna come un eterno ritornello, è il finale di tutti questi discorsi di Osho: "Voi tutti siete dei Buddha...".
Un libro shock che non è più, come tantissime altre opere di Osho, un invito al risveglio, ma che risveglia. Lo sconvolgimento è improvviso, immediato, fin dalle prime righe: Osho non indottrina, non dibatte, non teorizza... tira secchiate d'acqua gelida! E lo fa con una naturalezza, una semplicità, una pacatezza che rafforzano l'impatto: all'improvviso, in un lampo, ci si trova di fronte alla propria mente. In poche frasi Osho ne scardina la logica; ne mette a nudo la fragilità, esponendo i limiti di stereotipi, pregiudizi e conoscenze che modellano il Reale, senza peraltro coglierne l'essenza. Non solo: via via che si procede nella lettura, risulta evidente quanto noi vogliamo dare corda e potere alla nostra mente, nutrendola di contenuti e informazioni che ne sostengono la logica, consolidando così il suo potere e il suo dominio.

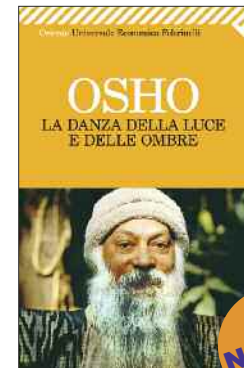


OSHO
SII FELICE ADESSO
Trova la vera essenza della vita
pp 288 € 14,00 (cod. L 2129)

"Privo di attaccamenti e senza forma, tu sei il testimone dell'universo intero. Conosci questa realtà e sii felice!". Ecco l'inizio dell'insegnamento di Ashthavakra - antico saggio indiano citato nel Ramayana e nel Mahabharata - al suo discepolo, il re Janaka. Nel commento di Osho ai suoi sutra non troviamo sicuramente uno dei tanti manuali per imparare a essere felici, ma un preciso aiuto a scoprire e raggiungere quello stato dell'essere che ci rende pos-

NOVITÀ

sibile essere felici quieora, basta che lo permettiamo.



OSHO
LA DANZA DELLA LUCE E DELLE OMBRE
pp 176 € 9,00 (cod. L 2125)

I maestri Zen, le cui massime, storie e poesie Osho commenta in questo libro, sono profondamente in contatto con il loro centro interiore e quindi anche con una sacralità che vedono risplendere nell'intera esistenza, vivendo con meraviglia e con stupore una realtà che in troppi invece vediamo affu- ▶

NOVITÀ

osho festival®

la grande festa della meditazione

UNA PROPOSTA
**OSHO
EXPERIENCE**

riccione
12 13 14 15
aprile 2012

centro congressi
Hotel Le Conchiglie



Partecipa al Festival...

La prossima meditazione
potresti farla in India!

Registrando la tua prenotazione
alberghiera tramite l'Hotel Le Conchiglie
puoi vincere uno di questi premi:

- 1 15 giorni di soggiorno all'OSHO INTERNATIONAL MEDITATION RESORT di Pune (India) www.osho.com
- 2 Un weekend di meditazione per 2 persone a OSHO Miasto in Toscana www.oshomiasto.it
- 3 Un Meditation Camp di 2 giorni presso l'OSHO Circle School vicino a Rimini www.oshocircleschool.it
- 4 Un weekend di meditazione presso il centro di meditazione OSHO Leivi in Liguria www.osholeivi.com
- 5 Due ingressi a MEDITANDO 2012 l'evento vacanze a Verbania sul Lago Maggiore www.oshoexperience.it

“
La più grande creazione dell'uomo è se stesso, la sua più grande creazione sarà la propria auto-realizzazione. Qualsiasi altra cosa crea non avrà un gran valore.

Sarà come disegnare sull'acqua. Ma ciò che crea dentro di sé, ciò che fa di se stesso, sarà come una scultura in pietra:
non potrà mai essere cancellata, sarà con lui per sempre! OSHO

Organizzato
e/o sponsorizzato da:

Associazione Zen Promotion
OSHO International
Oshoba - **OSHO**times
News Services Corporation
OSHO Miasto
OSHO Leivi
OSHO Amici

Aggiornamenti, canali tematici, regolamento del
concorso a premi e programma completo on-line:

www.oshoexperience.it

...e sull'**OSHO**times notizie e approfondimenti

OSHOBA
libri, musiche e video con cui meditare

Per informazioni:
Segreteria del Festival
Tel: **0331 841 952**
info@oshoexperience.it

PREREGISTRAZIONE

Sul sito puoi compilare la scheda e non fare la coda al festival!

UNA NUOVA ESPERIENZA DI FESTA E DI MEDITAZIONE PER TUTTI

30 DICEMBRE 2011 - 1 GENNAIO 2012
LIGNANO SABBIAADORO

È UNA PROPOSTA
OSHO
EXPERIENCE

OSHO *fest*a

di fine anno

Un grande happening all'insegna di Zorba il Buddha, la proposta di Osho per l'uomo nuovo, integro e completo che unisce in sé il cielo e la terra, la festosità e il silenzio, l'amore e la meditazione.

Il modo migliore per finire l'anno vecchio e ripartire pieni di energia e allegria – con **Anando, Shunyo e Marco**



“Zorba il Buddha, sensuale e spirituale: profondamente radicato nel corpo e allo stesso tempo dotato di una consapevolezza sconfinata... Nel tuo essere esistono entrambe le dimensioni, e tutte e due vanno appagate, devono ricevere uguali opportunità di crescita. E nell'equilibrio si trova la salute, l'integrità, la gioia, il canto, la danza.” Osho



Prenotazione obbligatoria entro il 30 novembre
info@oshoexperience.it tel 0331 841 952
OSHO EXPERIENCE www.oshoexperience.it

presso Villaggio Vacanze Getur
nella pineta di Lignano Sabbiadoro
www.getur.com