

OSHO è un Maestro illuminato dei nostri tempi, la cui visione ispira oggi centinaia di migliaia di persone con estrazioni sociali e realtà esistenziali le più diverse. Non si tratta di una semplice fascinazione superficiale: il suo aver accompagnato il dire con il fare, creando tanti metodi e tante tecniche con cui risvegliare e alimentare la fiamma della propria consapevolezza, rende il lavoro di Osho "un'utopia concreta e a portata di mano" (*Wimbledon Magazine*). Le sue opere sono tradotte in sessanta lingue e sono ormai acclamati bestseller in molti Paesi, tra cui l'Italia, dove numerosi titoli hanno scalato le vette delle classifiche. Le Edizioni Mediterranee hanno pubblicato: *Meditazione dinamica, Io sono la soglia, Dimensioni oltre il conosciuto, Il libro arancione, Il libro del nulla, La rivoluzione interiore, Dieci storie zen, La mia Via, Bagliori di un'infanzia dorata, Tao voll. 1-2, Tao vol. 3, Il regno dell'accadere (Tao vol. 4), Il tempo del sole e della luna (Tao vol. 5), Meditazione: la prima e ultima libertà, Iniziazione alla meditazione, I libri che ho amato, Bagliori di un'infanzia dorata.*

OSHO

MINDFULNESS 4.0

La meditazione nel XXI secolo

"La meditazione è uno stato naturale dell'essere, qualcosa che abbiamo perduto, e ritrovarlo è la gioia più grande della vita."

La meditazione oggi è un contenitore in cui sono raccolti – spesso un po' alla rinfusa – strumenti, strategie, metodologie, intuizioni il cui significato può essere chiarito soltanto dall'esperienza. Un viaggio in cui la cura e il rispetto di sé diventano i punti cardine che permettono poi di occuparsi degli altri e di rispettare l'esistenza a partire dall'habitat naturale che ci ospita, non per "dovere" oppure perché una morale o una legge lo impone, ma perché si avverte intimamente di esserne parte e sublime espressione.

Per arrivare a tale intima comprensione, occorre però dedicarsi a se stessi con costanza e con determinazione, ma soprattutto con pazienza e liberi da aspettative e pregiudizi. Solo così sarà possibile ascoltare e comprendere ciò di cui si ha bisogno.

L'approccio di Osho fa davvero la differenza, in quanto non è limitato da alcuna tradizione e soprattutto non è confinato a un'unica tecnica a cui ci si deve conformare o adattare. Per lui è il metodo che deve corrispondere e cambiare in funzione della realtà e dei bisogni del singolo individuo, per sua stessa natura mutevole e in evoluzione.

Questo libro illuminante raccoglie la sua personale rivisitazione dei percorsi più diversi, frutto della millenaria ricerca dell'uomo, da sempre consapevole di una dimensione interiore invisibile che attende di essere vissuta con piena coscienza; spiega in dettaglio quanto Osho ha ideato, partendo dalla sua diretta esperienza e realizzazione. In particolare, l'opera include tutti i metodi e le strategie da lui ideati, frutto di un profondo studio della particolare struttura psicofisica della moderna umanità.

€ 21,90



 **MEDITERRANEE**

OSHO

mindfulness 4.0

