

**PRESENZA COSCIENTE  
CONSAPEVOLEZZA  
MINDFULNESS**

Meditazione è qualcosa che deve estendersi  
e abbracciare tutta la tua vita.  
Qualsiasi cosa fai, falla in modo meditativo.  
Cammina in meditazione.  
Mangia in meditazione.  
Se fai l'amore, fallo in modo meditativo.  
La meditazione deve diventare la tua vita,  
nell'arco delle ventiquattro ore;  
Solo in quel caso... la trasformazione.

Osho, *The Dhammapada*, vol. X, cap. 12

Copyright © & © 1953/2017 Osho International Foundation

Tutti i diritti riservati – [osho.com/copyrights](http://osho.com/copyrights)

**OSHO** è un marchio registrato di Osho International Foundation –  
[osho.com/trademarks](http://osho.com/trademarks)

[www.osho.it](http://www.osho.it)

Contenuti promozionali a uso esclusivo interno  
Sampler fuori commercio – vietata la duplicazione e la vendita

