

## **Indice ragionato delle meditazioni**

### **OSHO Meditations – Le Meditazioni di Osho**

- OSHO Born Again – *Terapie meditative di Osho, capitolo 11*
- OSHO Chakra Breathing Meditation – *Meditazioni sui chakra, capitolo 13*
- OSHO Chakra Sounds Meditation – *Meditazioni sui chakra, capitolo 13*
- OSHO Darkness Meditation – *Meditazioni sull'oscurità, capitolo 17*
- OSHO Devavani Meditation – *Meditazioni sul suono, capitolo 18*
- OSHO Dynamic Meditation – *Le Meditazioni Attive di Osho, capitolo 8*
- OSHO Evening Meeting Meditation – *Capitolo 10*
- OSHO Gibberish Meditation – *Svuotare la mente, capitolo 22*
- OSHO Golden Light Meditation – *Meditazioni sulla luce, capitolo 16*
- OSHO Gourishankar Meditation – *Meditazione sul terzo occhio, capitolo 25*
- OSHO Heart Meditation – *Le meditazioni del cuore, capitolo 14*
- OSHO Kundalini Meditation – *Le Meditazioni Attive di Osho, capitolo 8*
- OSHO Laughter Meditation – *La risata come meditazione, capitolo 27*
- OSHO Mahamudra Meditation – *Meditazioni sui chakra, capitolo 13*
- OSHO Mandala Meditation – *Meditazione sul terzo occhio, capitolo 25*
- OSHO Meditazione Vipassana – *Meditazioni basate sul respiro, capitolo 12*
- OSHO Mystic Rose – *Terapie meditative di Osho, capitolo 11*
- OSHO Nadabrahma Meditation – *Le Meditazioni Attive di Osho, capitolo 8*
- OSHO Nadabrahma Meditation per coppie – *Le Meditazioni Attive di Osho, capitolo 8*
- OSHO Nataraj Meditation – *Le Meditazioni Attive di Osho, capitolo 8*
- OSHO No-Dimensions Meditation – *Meditazioni per centrarsi, capitolo 15*
- OSHO No-mind – *Terapie meditative di Osho, capitolo 11*
- OSHO Prayer Meditation – *Meditazioni sui chakra, capitolo 13*
- OSHO Ricordare a se stessi il linguaggio dimenticato con cui parlare al tuo corponente – *cap. 11*
- OSHO Talks: Silenzio condiviso con le parole – *I discorsi di Osho, capitolo 9*
- OSHO Whirling Meditation – *Meditazioni per centrarsi, capitolo 15*

### **Gli altri metodi e le tecniche**

- Abbandona l'infelicità – *Gestire i sentimenti, capitolo 23*
- Accetta la sfida – *Gestire i sentimenti, capitolo 23*
- Ascolta dal cuore – *Meditazioni sul suono, capitolo 18*
- AUM – *Meditazioni sul suono, capitolo 18*
  
- Chiedi a te stesso – *Meditazioni per centrarsi, capitolo 15*
- Come arrestare il pensiero – *Svuotare la mente, capitolo 22*
- Come ascoltare – *OSHO Talks: silenzio condiviso con le parole, capitolo 9*
- Completa la giornata – *Lasciar andare, la morte e il morire, capitolo 24*
- Comprendere l'infelicità, il dolore, la sofferenza – *Gestire i sentimenti, capitolo 23*
- Correre, fare jogging, nuotare – *Qualsiasi cosa può diventare una meditazione, capitolo 29*
  
- Dal gibberish al silenzio – *I bambini e la meditazione, capitolo 30*
- Dalla testa al cuore – *Le meditazioni del cuore, capitolo 14*
- Dimenticati del sonno – *Rendi il sonno una meditazione, capitolo 28*

Dormire pienamente consapevoli – *Rendi il sonno una meditazione, capitolo 28*

Entrare nel cielo limpido – *Trovare lo spazio interiore, capitolo 21*

Esagera – *Gestire i sentimenti, capitolo 23*

Espellere ogni cosa – *Svuotare la mente, capitolo 22*

Fai chiasso, poi resta in silenzio – *I bambini e la meditazione, capitolo 30*

Fatti una bella risata – *La risata come meditazione, capitolo 27*

Fumare: come farne una meditazione – *Qualsiasi cosa può diventare una meditazione, capitolo 29*

Guardare senza parole – *L'arte di guardare, capitolo 19*

Guardare con occhi vuoti – *L'arte di guardare, capitolo 19*

Guardare la punta del naso – *Meditazione sul terzo occhio, capitolo 25*

Il centro del suono – *Meditazioni sul suono, capitolo 18*

Il cuore della quiete – *Le meditazioni del cuore, capitolo 14*

Includi ogni cosa – *Trovare lo spazio interiore, capitolo 21*

Inizia semplicemente a ridere – *La risata come meditazione, capitolo 27*

Lascia andare il passato – *Lasciar andare, la morte e il morire, capitolo 24*

Lascia che la morte sembri un profondo riposo – *Lasciar andare, la morte e il morire, capitolo 24*

Meditazione come gioco – *I bambini e la meditazione, capitolo 30*

Osserva il sonno che viene e se ne va – *Rendi il sonno una meditazione, capitolo 28*

Osservare l'intervallo tra due respiri – *Meditazioni basate sul respiro, capitolo 12*

Osservare l'intervallo sulla piazza del mercato – *Meditazioni basate sul respiro, capitolo 12*

Porta gioia in ogni azione – *Qualsiasi cosa può diventare una meditazione, capitolo 29*

Percepisci l'assenza delle cose – *Trovare lo spazio interiore, capitolo 21*

Quando mangi, mangia – *Qualsiasi cosa può diventare una meditazione, capitolo 29*

Rimani indisturbato – *Meditazioni per centrarsi, capitolo 15*

Respirare dalla pianta dei piedi – *Meditazioni basate sul respiro, capitolo 12*

Scivola nel sonno in meditazione – *Rendi il sonno una meditazione, capitolo 28*

Seduto in silenzio senza alcun motivo – *Stare semplicemente seduti, capitolo 26*

Seduto su un autobus o in treno – *Stare semplicemente seduti, capitolo 26*

Senti il tocco – *Meditazioni sul tocco, capitolo 20*

Senti la luce che ritorna – *L'arte di guardare, capitolo 19*

Sentiti come un albero e ondeggia – *I bambini e la meditazione, capitolo 30*

Se soffri di insonnia – *Rendi il sonno una meditazione, capitolo 28*

Sperimenta la morte – *Lasciar andare, la morte e il morire, capitolo 24*

Stare semplicemente in piedi sulla terra – *Qualsiasi cosa può diventare una meditazione, cap. 29*

Svegliati, stiracchiati... e ridi – *La risata come meditazione, capitolo 27*

Toccare come una piuma – *Meditazioni sul tocco, capitolo 20*

Tocca partendo dal cuore – *Meditazioni sul tocco, capitolo 20*

Tocca partendo dall'interno del tuo corpo – *Meditazioni sul tocco, capitolo 20*

Trovare il testimone – *Meditazione sul terzo occhio, capitolo 25*

Trovare la sorgente della gioia – *Meditazioni per centrarsi, capitolo 15*

Un bambù cavo – *Trovare lo spazio interiore, capitolo 21*

Un cuore di luce – *Meditazioni sulla luce, capitolo 16*

Un esperimento di ventun giorni in isolamento e in silenzio – *Meditazioni basate sul respiro, capitolo 12*

Un lavoro fisico o una semplice ginnastica – *Qualsiasi cosa può diventare una meditazione, capitolo 29*

Vedere per la prima volta – *L'arte di guardare, capitolo 19*

Zazen – *Stare semplicemente seduti, capitolo 26*