

# TORNARE ALLA SORGENTE

Da Mondadori un nuovo libro di Osho  
illustrato – un vero percorso a tappe verso la  
consapevolezza... e un'originale idea regalo!

## Un'unica chiave: la consapevolezza

14 metodi e 7 strategie immediate  
11 tecniche su osho.com  
e 4 corsi on-line per meditare  
su osho.it



Osho, *Tornare alla Sorgente*,  
Oscar Mondadori  
Pagine 144, Euro 13,00  
Disponibile su oshoba.it

**Un libro particolare, dalla veste editoriale preziosa e delicata insieme, illustrato a colori e molto adatto anche come strenna.**

Un percorso circolare che inizia dall'esperienza suggerita a pagina 19 e prosegue dove e come vuoi tu, in base a ciò che più ti attira. Non è possibile esaurirlo in una semplice lettura: se vuoi coglierne l'essenza e viverlo... sperimentalo! Pratica le strategie suggerite e poi riprendi la lettura: se ti imbatti in un altro metodo che ti stuzzica, di nuovo... fermati e sperimenta! Ma ricorda: fai un passo alla volta, non aver fretta di assorbire questi testi come se fossero semplici informazioni con cui nutrire la tua mente.

“Questo in sintesi è meditazione: tornare alla sorgente, tornare al proprio vero essere.” Osho

“Un Maestro è sempre a casa, quella è la sua qualità. Tu non sei mai a casa, perché sentirsi a casa è una qualità interiore; e tu hai sempre la sensazione che manchi qualcosa, perfino quando sei nella tua abitazione. Manchi Tu! Potresti cambiare abitazione, ma quella sensazione persisterebbe: tu non sei a casa, e nulla potrà essere d'aiuto... a meno che tu non torni a casa. Tornare alla sorgente è tornare a casa.” Osho

La dimensione interiore è un luogo sovraffollato da tutto ciò che neghiamo di noi stessi, ed è di fatto disabitato rispetto alle qualità essenziali ed esistenziali lì contenute. Occorre ripulirlo e valorizzarlo, perché è lì che si trova la sorgente in grado di saziare la sete di senso, lo spaesamento e la perdita di valori che sembrano caratterizzare il mondo in cui oggi viviamo.

Osho suggerisce strategie pratiche ed efficaci per riconnettersi con la propria sorgente interiore. Una riscoperta che può aiutare a fare chiarezza nella vita e nelle priorità che scandiscono la nostra routine quotidiana. La semplice inclusione delle strategie meditative proposte permette di prendere le giuste distanze da preoccupazioni e problemi, ma soprattutto di cogliere soluzioni o stili di vita alternativi in grado di rendere l'essere al mondo un costante apprendere come tornare alla quiete del proprio essere, ogni volta che il mondo sembra travolgerci.

Uno strumento utile a risvegliare il corpo, ripulire la mente e sollecitare il cuore a un'armonia che permetta loro di funzionare all'unisono, così da aprire la nostra esistenza alla pienezza e alla vera realizzazione cui noi tutti inconsciamente aspiriamo. Un modo piacevole e divertente, reso più fruibile da decine di illustrazioni a

colori, per non muoversi più a tentoni nella vita e aprirsi a una consapevolezza in grado di abbracciare l'esistenza in tutta la sua ampiezza. Perché è risvegliandosi, riconoscendo e vivendo ciò che è la nostra vera natura originale la soluzione al "problema" cui si tende a ridurre il proprio essere al mondo.

Alcuni brani di Osho dal libro:

“Se conosci il tuo essere, non si pone il problema di diventare qualcosa o qualcuno. Sei già tutto ciò che avresti potuto immaginare di diventare! Voi tutti siete imperatori che si sono addormentati e sognano di essere mendicanti. E nel sogno quei mendicanti fanno di tutto per diventare imperatori: risvegliarsi sarebbe sufficiente!”

“Tornare consapevolmente alla sorgente essenziale, ecco ciò che chiamo meditazione. In quella sorgente, non solo del tuo essere ma del cosmo stesso, troverai la fiamma eterna dell'esistenza. Le cose vanno e vengono, le onde si sollevano e si abbassano, ma ogni cosa rimane perennemente radicata nel nulla. Il nulla è semplicemente nulla, non si pone il problema di alcun radicamento: non viene e non se ne va. Al nulla non accade nulla... permane semplicemente, in un silenzio assoluto.”

“Non prendere nulla seriamente. L'esistenza è qualcosa di molto facile e di semplice. Hai avuto la tua vita senza alcuno sforzo e la stai vivendo senza sforzi. Stai respirando senza problemi, senza che te lo si debba ricordare; il tuo cuore continua a battere perfino mentre dormi... la vita si accompagna a te in tutta leggerezza! Ma tu non sei altrettanto leggero con l'esistenza: hai un atteggiamento duro e severo, vuoi che tutto si trasformi in una conquista. L'illuminazione non può essere una conquista.

Come potrà mai essere una conquista ciò che è già tuo?”

“Quando ti dico che la meditazione non è altro che assenza di pensiero, potresti fraintendermi. Non ti è richiesto di fare assolutamente nulla per svuotarti dai pensieri; infatti, qualsiasi cosa tu possa fare sarà di

nuovo un pensiero. Devi imparare a osservare la processione dei pensieri, restando sul ciglio della strada come se non ti interessasse minimamente ciò che sta passando: si tratta del comune traffico quotidiano! (...) Se non presti alcuna attenzione, ma rimani indisturbato, i pensieri iniziano a morire da soli, spontaneamente.”

UN ESEMPIO DELLE RICCHE ILLUSTRAZIONI ALL'INTERNO

