

“

La meditazione è uno stato di pura limpidezza, una limpidezza assoluta!  
 È come quando un ruscello diventa fangoso... cosa fai?  
 Aspetti. Non c'è da fare nulla. Perché tutto ciò che farai renderà l'acqua  
 più fangosa... serve solo pazienza. È sufficiente sedersi sulla riva... guardi...  
 distaccato. E mentre l'acqua scorre, le foglie morte son portate  
 via e il fango inizia a depositarsi perché non può  
 rimanere in sospensione per sempre.  
 A un certo punto, improvvisamente diventi consapevole:  
 il ruscello è di nuovo cristallino! OSHO

”



L'EVENTO DI MEDITAZIONE DELL'ANNO

## la grande vipassana dei 100 buddha



# MAHA OSHO VIPASSANA

OSHO Miasto e  
 OSHO Experience  
 ti invitano a una  
 nuova inestimabile  
 esperienza di  
 meditazione: il grande  
 ritiro internazionale  
 di Osho Vipassana  
 unico al mondo!

**A Osho Miasto 9 – 16 settembre 2017 – con Shunyo**

tel. 0331841952 [info@oshoexperience.it](mailto:info@oshoexperience.it) [www.oshoexperience.it](http://www.oshoexperience.it)

# la grande vipassana dei 100 buddha

## PERCHÉ VIPASSANA?

La Vipassana, la più classica delle meditazioni, consiste semplicemente nell'osservare: il respiro, i pensieri, emozioni e sensazioni, gli stimoli che arrivano dall'esterno e le proprie reazioni a questi ultimi. Il significato della parola sintetizza questo osservare ad ampio spettro, infatti "vi" vuol dire "in vari modi" e "passana" significa "guardare". Solitamente si usa come filo conduttore l'osservazione del respiro, ad esempio focalizzando la consapevolezza sul movimento della pancia durante la respirazione. Ma questo è solo un espediente per facilitare l'osservazione, e quindi la consapevolezza, a 360 gradi, e senza valutazione e giudizio su ciò che è osservato, ma piuttosto includendolo amorevolmente nello spettro della propria attenzione, senza creare antagonismi. "Ama te stesso e osserva" diceva infatti il Buddha. E l'amore per se stessi non è solo mangiare bene e trattare il proprio corpo con riguardo, ma anche e soprattutto accettarsi con totalità, senza condannare nulla.

Paradossalmente, questo stato di consapevolezza e attenzione generalizzate, fa sì che non ci sia nemmeno identificazione con ciò che accade dentro e fuori di noi, ma solo una rilassata presa d'atto della realtà per ciò che è.

## PERCHÉ 7 GIORNI?

Per qualsiasi tecnica di meditazione, i risultati migliori si ottengono attraverso la pratica re-

golare, ma in questi 7 giorni di coinvolgimento totale si riesce a creare una tale intensità di meditazione che permette veramente di "assorbirne" gli elementi essenziali e sperimentarne le profondità, in modo che diventi poi molto più semplice e naturale portarla anche nella vita quotidiana. La Vipassana è una chiave molto potente per imparare a vivere lo spazio del testimone nella vita, per essere "nel mondo senza tuttavia lasciarsi spazzare via da tutte le sue incombenze e difficoltà!

## PERCHÉ 100 BUDDHA?

Perché meditare da soli è bello ed efficace, ma meditare insieme a tanti altri è esilarante ed estremamente potente. Immergersi nel silenzio totale (senza telefoni e computer) insieme ad altre 100 persone è un'esperienza di grande valore: sentire la forza della propria solitudine pur nel bel mezzo dell'umanità, sentire gli altri come compagni e non come un fastidio. 100 persone che meditano insieme, nel più grande Osho Center d'Italia, sono un'enorme forza di sostegno e trasformazione per se stesse, per gli altri, per il mondo!

Non lasciarti sfuggire questa rara e preziosa opportunità di vedere cosa è possibile quando ti concedi un po' di tempo e spazio per la meditazione, lontano dalla solita vita indaffarata e sostenuto da un'onda energetica senza paragoni.



**Osho**, mistico e maestro spirituale, ha dedicato la propria vita al risveglio della consapevolezza; non solo creando le famose Meditazioni Attive e le originali Terapie Meditative, ma anche esaminando a fondo tutti gli antichi insegnamenti dei grandi maestri illuminati e trasformandoli in potenti tecniche per l'uomo d'oggi. Ha dato speciale attenzione alla Osho Neo Vipassana: i ritiri di Neo Vipassana sono stati fra i primi "gruppi" offerti nella Pune degli anni '70, con Osho che alla fine di ogni ritiro parlava a tu per tu con partecipanti e leader, creando tantissime precise e preziose indicazioni sull'osservare senza giudizio, sul disidentificarsi, sul valore dell'intuizione profonda... e tanto altro, patrimonio di chi guida oggi i ritiri di Osho Vipassana.



**Saremo totalmente in silenzio per tutti i 7 giorni, nutriti dal magico campo energetico creato da 100 meditatori intorno a noi dove anche l'intera Miasto per l'occasione si trasforma in un vero Tempio Zen partecipando al silenzio e al raccoglimento. Il risultato? Una grande orchestra pervasa da un'unica potente energia meditativa!**

## **PARLANDO DELLA VIPASSANA OSHO AFFERMA:**

*“È l'unico, tra gli antichi metodi, che non usa l'immaginazione. È molto austero, puro. Tutta l'enfasi è sull'essere attento, questo è tutto, in modo che nulla sfugga all'attenzione. Non c'è nulla da fare davanti alla fattualità della vita: non la tocchi né la ritocchi. Non proietti nulla. La vita non è più uno schermo né un proiettore. Sei semplicemente un testimone, di qualsiasi cosa accada, senza alcun giudizio di buono o cattivo, bello o brutto.*

*E anche se riesci a realizzare solo qualche raro “picco” di meditazione è ottimo. Qualunque picco tu raggiunga in questo ritiro, cerca di “afferrarlo” nei giorni seguenti. I picchi che raggiungi non sono al di fuori di te. Sono i tuoi tesori interiori, quindi sono sempre disponibili, devi solo cercarli at-*

*tentamente. E ricorda sempre: non prestare molta attenzione al negativo. Presta sempre attenzione al positivo. Anche se riesci a raccogliere solo una rosa, un fiore, è abbastanza. Non c'è bisogno di contare le sue spine. Pensa solo alla rosa e lascia che diventi così intima da dare colore a tutto il tuo essere. Il suo profumo ti avvolge completamente e totalmente. In quel profumo, le spine sono dimenticate. Prova...”*



**Shunyo** ha iniziato il suo training in consapevolezza vivendo per 14 anni a stretto contatto con Osho, come parte del suo staff personale ed è ora direttrice dell'**OSHO Institute**

### **for Vipassana and Zazen.**

Negli ultimi 25 anni ha viaggiato in tutto il mondo conducendo seminari, training di meditazione e ritiri di Osho Vipassana. Grazie alla sua intuizione centrata sul cuore, la sua stessa presenza aiuta i partecipanti a toccare livelli profondi di pace e silenzio. Ha narrato la propria esperienza di vita accanto al Maestro nel bellissimo libro “I Miei Giorni di Luce con Osho”, Ed. Il Cigno, tradotto in molte lingue (lo trovi su oshoba.it).

## **▼ CHI C'ERA NEL 2015 HA DETTO ▼**

**“La settimana di Vipassana è stata come un approdo finalmente a una riva tranquilla dopo un naufragio. 7 giorni per ritrovare una dimensione di equilibrio e centratura, dove ho potuto ripercorrere tutto il caos, soprattutto emozionale, dell'ultimo periodo della mia vita e osservare da quel meraviglioso spazio di silenzio tutto quanto. La mia presenza era lì, respiro dopo respiro... sono riuscita a sentire pian piano apparire dentro di me una dimensione tranquilla, a poter osservare tutto il film da una certa distanza, che mi ha portato in una profonda pace con me stessa e con le situazioni della mia vita.”**



## per partecipare

**Osho Miasto**, in collaborazione con **OshoExperience**, ti invita a un'esperienza unica nel mondo di Osho non solo italiano, ma internazionale: cento "semi di buddha" si ritroveranno sul finire dell'estate a Osho Miasto – per la terza volta dopo il grande impatto avuto con la prime due edizioni – tra i lussureggianti boschi delle colline vicino a Siena. Anche tu puoi esserci... La partecipazione non richiede alcuna conoscenza specifica o approfondita della tecnica, è solo gradita una precedente esperienza di meditazione.

Per informazioni chiama OshoExperience:

**Tel. 0331/841952** [info@oshoexperience.it](mailto:info@oshoexperience.it)

Altre info su: [www.oshoexperience.it](http://www.oshoexperience.it)

Per prenotare contatta l'Ufficio Gruppi di Miasto:

**Tel. 0577/960133** [ufficiogruppi@oshomiasto.it](mailto:ufficiogruppi@oshomiasto.it)

## location

Il grande ritiro di Osho Vipassana sarà a Miasto, in Toscana, il più grande centro di Osho in Italia, situato lontano dalle città e circondato da una natura incontaminata. È una comune gestita da una trentina di persone che condividono la passione per la ricerca spirituale e la voglia di sperimentare la vita e il lavoro in comune come strumenti per la propria crescita personale e spirituale. Offrono la loro esperienza trentennale nell'accogliere grandi gruppi di meditazione: saranno a nostra disposizione le migliori camere come anche dei comodi dormitori, in modo da soddisfare le esigenze di tutte le tasche. Ottima la cucina vegetariana, diventata proverbiale tra i suoi frequentatori. Mediteremo nella splendida Buddha Hall al limitare del bosco...

**Per l'occasione Osho Miasto si trasforma per 7 giorni in un GRANDE TEMPIO ZEN...**

OSHO MIASTO, PODERE SAN GIORGIO, 16  
53031 CASOLE D'ELSA (SIENA)

## come arrivare

Per dettagliate informazioni su come raggiungere Osho Miasto in auto, treno o aereo, o dalla stazione di Siena col **servizio navetta gratuito organizzato da Miasto**, visita il sito della Osho Maha Vipassana alla pagina "come arrivare": [www.oshoexperience.it/vipassana](http://www.oshoexperience.it/vipassana)

## consigli pratici

Per partecipare al ritiro consigliamo di indossare una tuta da ginnastica o abiti comodi. Non è consentito l'uso delle scarpe nella sala in cui avviene la meditazione: porta calzettoni spessi, da usare esclusivamente in quell'ambiente. In settembre il tempo sulle colline toscane può essere molto variabile: ti consigliamo di portare sia vestiti adatti al caldo che al freddo.



## MAHA OSHO VIPASSANA

*l'evento di meditazione dell'anno*

un evento unico al mondo,  
100 buddha seduti insieme,  
100 gocce di rugiada che  
silenziosamente si dissolvono  
nello stesso oceano...

