

OSHO Arihant Varazze info@oshovarazze.com tel. 019918766

MARZO 6 e 7

Due giorni di meditazione, dedicati all'interiorità, alla consapevolezza, alla centratura, al buddhafiield. Più siamo connessi al nostro centro più diventiamo equilibrio, armonia, salute e, di riflesso, la nostra vita migliora sotto tutti gli aspetti.

Un week end di meditazione, con meditazioni dal vivo, meditazioni Tao antiche, meditazioni rare tenute da Osho, rap meditation, musica e altro.

Se hai poco tempo libero puoi partecipare anche ad una sola giornata o ad un singolo evento.

"Meditare è silenzio, è pace, è poesia, è blessing, è profondità, è essere, è un fiore, è l'everest, è oceano, è infinito"

Siddhakam: leader e fondatore di Osho Gautama Multiversity. Sannyasin dall'età di 18 anni, è Humaniversity Therapist, conduce training e corsi su relazioni, Primal, deprogrammazione, emozioni, autostima e meditazione. E' un innovatore della meditazione. Il suo obiettivo è renderla moderna e accessibile a tutti. Ha creato varie tecniche terapeutiche e di meditazione; è l'ideatore di "THE BUDDHA SOUND©", attraverso il quale produce musica e crea Meditazioni Domestiche©.

MARZO 10 – 14 - RITIRO DELLA PRATICA DEL PHOWA

Nel Buddismo tibetano il Phowa, uno dei sei Yoga del grande Maestro tibetano Naropa, è considerata la pratica più efficace e preziosa per affrontare la morte.

Il termine Phowa vuol dire "Trasferimento della Coscienza" al momento della morte. Il Phowa è una pratica fondamentale del ciclo del Bardo, l'esperienza di transizione tra una vita e quella successiva; questa iniziazione, che utilizza Mantra e metodi Tantrici di respiro e visualizzazioni, è un insegnamento a come raggiungere la Via Suprema della Liberazione del Sé dal ciclo del Samsara, il mondo delle illusioni. E' un metodo per trasformare l'esperienza della morte, che è ineluttabile, in un passaggio per la liberazione.

L'iniziazione al Phowa è considerata la via più diretta alla liberazione, poiché, se praticata correttamente e con devozione, consente il trasferimento della coscienza, al momento della morte, ad uno stato di "verità" (denominato "Terra Pura"), da dove è possibile, proseguendo ormai senza ostacoli, il raggiungimento dell'illuminazione.

Zhu-Wang Cai-Kun Rimpochè ha ricevuto gli insegnamenti di questa pratica e meditazione dai suoi Maestri Gamin-Ciò Rimpochè e Musel Rimpochè, del lignaggio Drikung Kagyu, ed è, a sua volta, un Maestro riconosciuto della pratica del Phowa.

Rimpochè insegna questa meditazione da diversi anni in molti paesi orientali e centinaia sono le persone che hanno beneficiato di tale insegnamento.

Questa sarà la sua seconda iniziazione a tale pratica in occidente.

Zhu-Wang Cai-Kun Rimpochè è nato nel 1967 nella regione del Kham, nel nord del Tibet. All'età di 10 anni scelse di entrare in monastero; questo era un grande ed antico monastero, chiamato Gar-Gompa, della scuola Kagyu, una delle 4 scuole principali del Buddismo Tibetano. Lì fu riconosciuto come la terza reincarnazione di un Maestro precedente che portava lo stesso nome.

Ha ricevuto molti insegnamenti ed iniziazioni dai 4 ordini principali del Buddismo Tibetano (Nyingma, Kagyu, Gelugpa, Sakya) e specialmente gli insegnamenti Mahamudra e Dzogchen, ritenuti i più profondi di tutte le tradizioni.

In seguito ha completato per 2 volte il ritiro tradizionale di meditazione di 3 anni, 3 mesi, 3 giorni.

Ha fondato diversi centri di meditazione e pratica del Buddismo Tibetano in Cina, Taiwan, Malesia, Thailandia, Singapore e Indonesia. Nella primavera del 2006, a Dharamsala in India, in un incontro personale con il Dalai Lama, ha ricevuto grande supporto per il suo lavoro.

20 e 21 MARZO - PRIMAVERA VIEN... MEDITANDO!

Accogliamo l'arrivo della primavera e l'illuminazione incontrandoci per meditare insieme, lasciandoci trasportare dal senso di libertà che ci procura una tecnica attiva, dal silenzio e dalla quiete che ritroviamo nel chiudere gli occhi e nell'entrare in noi stessi, dalla gioia che sentiamo provenire nel realizzare che la vita scorre in noi. Meditiamo, danziamo, respiriamo, cantiamo, celebriamo. Tecniche attive e statiche si alterneranno in questo weekend, aperto a tutti, principianti e meditatori di "vecchia data". Domenica, alla fine della giornata di celebrazione, ci sarà un prelibato buffet vegetariano per concludere in dolcezza.

APRILE 1 (inizio ore 21) – 2-3-4-5

CORSO DI MEDITAZIONE – LA SCIENZA SUPREMA

PRIMA PARTE: LE BASI DELLA MEDITAZIONE

Nella prima parte guarderemo gli aspetti basilari della meditazione quali:

- la motivazione
- riconoscere l'importanza della crescita del facilitatore stesso
- riconoscere quale metodo è il più idoneo per ognuno di noi e per gli altri
- possibili ostacoli sul percorso
- metodi attivi e passivi
- come riconoscere se un metodo funziona
- quando lasciare un metodo e i metodi in generale
- la "sindrome dei gruppi"
- come migliorare la pratica della meditazione per noi e per gli altri

Questo approccio unisce la parte teorica con quella esperienziale e prende in considerazione l'unicità del percorso di ogni partecipante.

Questa prima parte verrà ripetuta nel primo weekend di maggio

Con **Ushma**

Per la descrizione completa del training: www.oshovarazze.com link su La Scienza Suprema

APRILE 9 (inizio ore 21) – 10-11 - ALLA RICERCA DI SIMURGH – UN GRUPPO SUFI

Sufi è una via mistica e l'essenza che è al cuore di ogni spirito religioso. E' l'antica saggezza del cuore e la via dell'amore nata da tale saggezza. E' il ritrovare la nostra reale natura e la sua realizzazione. Questo gruppo è un processo meditativo che utilizza diversi metodi quali: il ritmo, la musica, la danza, la voce, il suono, la poesia, per entrare in uno stato di vacuità.

Lo "zikhr" (il ricordare) – un metodo sufi essenziale – ci porta in contatto con i differenti stati del nostro essere. La sua eco e la sua forza approfondiscono ed espandono le diverse qualità della coscienza umana e ci conducono al lago silenzioso del nostro essere. La danza roteante rappresenta e simboleggia l'unità dell'uomo con il cosmo. Un movimento nel quale dissolviamo noi stessi in un mondo che non può essere compreso con la mente, ma può essere sentito con il cuore. In questo processo ci incontriamo per "svuotare" noi stessi; un'atmosfera dove l'amore fiorisce nella meditazione. Esploreremo anche la bellezza della musica e della poesia sufi.

Videha discepolo di Osho da 30 anni, iniziato nell'ordine dei mevlevi, la fratellanza dei dervishi roteanti, da cui ha ricevuto la trasmissione.

APRILE 28 (inizio ore 21) 29-30 – MAGGIO 1 – 2

CORSO DI MEDITAZIONE – LA SCIENZA SUPREMA

PRIMA PARTE: LE BASI DELLA MEDITAZIONE

Nella prima parte guarderemo gli aspetti basilari della meditazione quali:

- la motivazione

- riconoscere l'importanza della crescita del facilitatore stesso
 - riconoscere quale metodo è il più idoneo per ognuno di noi e per gli altri
 - possibili ostacoli sul percorso
 - metodi attivi e passivi
 - come riconoscere se un metodo funziona
 - quando lasciare un metodo e i metodi in generale
 - la "sindrome dei gruppi"
 - come migliorare la pratica della meditazione per noi e per gli altri
- Questo approccio unisce la parte teorica con quella esperienziale e prende in considerazione l'unicità del percorso di ogni partecipante.

Questa prima parte è stata programmata anche nel primo weekend di Aprile

Con **Ushma**

Per la descrizione completa del training: www.oshovarazze.com link su La Scienza Suprema

MAGGIO 8 e 9 - IL CORPO CHE RIDE -

Progetto per una architettura del benessere: ridere e giocare fa bene alla salute.

"Il corpo che ride" è un seminario che vuole esplorare i potenziali del nostro "cuore", quella parte di noi dove risplende la nostra energia creatrice e rigeneratrice, e la nostra poesia folle, gioiosa. Il clown è la figura che concentra maggiormente queste caratteristiche. Il clown che porta tra la gente il suo grande cuore allegro, che sa riunire attorno a sé chi soffre in un clima di amicizia, calore umano e giocosità, che crea un'atmosfera sciocca dove il riso esce facilmente, dove non ci si prende troppo sul serio, dove la vita diventa incredibilmente leggera per un istante. Entriamo in quella leggerezza e profondità per ritrovarci amici, fratelli, sorelle, bambini, esseri umani consapevoli.

Con Ginevra Sanguigno, clown e attrice. Ha studiato mimo e teatro all'Accademia d'Arte Drammatica a Milano, Teatro danza Buto in Giappone. Il clown di Ginevra – clown GinGin- è nato 20 anni fa nelle feste di piazza in Italia. Nel 1997 è entrato nel team del Gesundheit Institute del dott. Patch Adams, e nel 2000, insieme al Dott. Patch Adams, ha fondato Clown One Italia Onlus, associazione di aiuto umanitario. Ginevra con l'aiuto di GinGin, conduce seminari del "Corpo che ride" in Italia, Stati Uniti, Giappone, Cuba, Cambogia, Nepal.

Le tecniche di meditazione attive – guidate da Ushma – saranno un bellissimo sostegno in questo workshop.

MAGGIO 14 (inizio ore 21) -15 e 16

GRUPPO SUL POTERE – ALCHEMIA INTERIORE DEL TERZO CHAKRA

Due giorni intensivi per scoprire e cominciare a trasformare i vecchi giochi di potere in vero potere.

"C'è solo un potere. Il potere che nasce dentro di te. Qualsiasi potere che viene dall'esterno non è tuo. Così come ti è arrivato, ti sarà tolto" Osho

Ma qual è il nostro vero potere, che continuiamo a cercare ma di cui abbiamo anche paura, e che può essere a un tempo forte e vulnerabile, focoso e delicato?

In questo gruppo esploreremo i giochi di manipolazione che attuiamo sugli altri e su noi stessi, e i meccanismi inconsci che limitano la nostra integrità di espressione, come il complesso di inferiorità/superiorità, l'insistente bisogno di giudicare gli altri e noi stessi, o di fare continuamente paragoni, e poi l'intricato conflitto tra l'essere dominati e dominare, ecc. È un gruppo per chiunque desideri fare un uso creativo della propria energia vitale, comprendendone a fondo le costrizioni e quindi trasformandole. È particolarmente indicato per chi lavora con gli altri.

Upchara S. Picard, è discepolo di Osho da 1978. Laureata in filosofia, conduce questo gruppo dal 1990 in Italia, Spagna, Croazia, Sud America e India. Pratica e insegna Tai Chi dal 1978. Ha una formazione in Counselling, Ipnosi Ericksoniana e PNL con Ragini Elizabeth Michael e riceve la sua formazione di group leader nella School of Mysticism di Poona. Dal 1997 è Teacher nel Diamond Logos (Essenza) con Faisal. E' inoltre diplomata e abilitata a tenere gruppi di Awareness Intensive. E' profondamente convinta che solo trasformando i giochi di potere si riuscirà a cambiare la nostra vita.

MAGGIO 28 (inizio ore 21) – 29-30-31- GIUGNO 1

LA SCIENZA SUPREMA -- CORSO DI MEDITAZIONE

SECONDA PARTE: MEDITAZIONE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

“Tutto può portarti più consapevolezza e può rendere la tua vita una vita di gratitudine...ogni lavoro può farlo. Non è importante il lavoro che fai, ma quello che succede dentro di te mentre lavori, questo è il punto decisivo.

“Se porta luce nel tuo essere, se porta una profonda soddisfazione, allora è assolutamente irrilevante cosa stai facendo; fallo e fallo totalmente. Più totalmente lo fai, più intelligenza porterai nel farlo, più il tuo potenziale diverrà attuale, più ti accorgerai che ti stai avvicinando al tuo destino, alla tua casa.” -- Osho --

In questa seconda parte del corso, dedicata all'applicazione della meditazione nel quotidiano, prenderemo in considerazione i seguenti aspetti:

- * Imparare metodi specifici per la tua situazione di lavoro
- * Riconoscere lo stress in te stesso e negli altri; prevenzione e rilascio dello stress
- * Sperimentazioni pratiche di metodi “lampo” nell’attività
- * I benefici della meditazione sulla salute fisica e psicologica
- * Teoria e pratica dei metodi di centratura

Con **Ushma**

Per la descrizione completa del training: www.oshovarazze.com link su La Scienza Suprema

GIUGNO DAL 5 ALL’11

THE FESTIVAL IN CROCIERA

GIUGNO 19 - LE MEDITAZIONI DEL NUOVO MILLENNIO

Permettendo al nostro corpo di muoversi, alla nostra mente di sfogarsi, alle nostre emozioni di venire rilasciate, ci alleggeriamo dalle tensioni, così che non ci saranno più interferenze quando vorremo essere silenziosi e rilassati, presenti e attenti. Un’occasione per imparare e praticare diverse tecniche attive e statiche. Un’immersione nel nostro spazio di silenzio e di celebrazione.

GIUGNO 20 - I NOSTRI SENSI

“Affina i tuoi sensi. Diventa più vivo attraverso i tuoi sensi. Lascia che la tua sensibilità diventi totale e da tutte le dimensioni ti arriveranno bagliori di dio.” – Osho -

Sperimentaremo metodi di meditazione creati da Osho sui sensi, porte d’accesso al nostro mondo interiore, dove ha sede il nostro testimone, la nostra intuizione, la nostra essenza più vera.

Un weekend, aperto a tutti, principianti e meditatori di “vecchia data”. Si può partecipare anche a una sola giornata

Condotta da **Ushma**

GIUGNO 26 e 27 - IL RISVEGLIO DEL CORPO

Impareremo a prenderci cura del corpo con l’aiuto della danza, antichi esercizi meditativi di autoguarigione e con l’arte del tocco. Arriveremo a trasformare vecchi fardelli e ferite attraverso il potere dell’alchimia del cuore, riscoprendo l’innocenza e la semplicità che ogni adulto-bambino ha

dentro di sé.

Mahendra ha partecipato ed assistito a gruppi di meditazione e di sciamanesimo, approfondendo poi la sua esperienza viaggiando e vivendo per lunghi periodi in Indonesia, Australia, Sri Lanka, ed India, dove ha imparato l'arte del Massaggio Ayurvedico. Ha il 2° livello Reiki, è diplomato alla Scuola Osho Divine Healing Arts, Riflessologia e Shiatzu. Conduce gruppi di meditazione e guarigione in Italia, Israele, Russia e altri paesi europei.

LUGLIO 7 (inizio ore 21) – 8-9-10-11

LA SCIENZA SUPREMA -- CORSO DI MEDITAZIONE

PARTE 3: MEDITAZIONE ED EMOZIONI

“Il cuore è esattamente nel centro, tra la tua testa e il tuo essere. Una volta che sarai giù nel cuore, avrai una visione totalmente diversa delle cose. Dal cuore all'essere è un viaggio molto rilassato, silenzioso, pacifico senza ostacoli. Incomincia a muoverti verso il cuore. E poi dall'amare all'essere è una strada molto gioiosa. È un sentiero in un giardino pieno di rose.”-Osho

Questa terza parte del corso è dedicata all'intelligenza emozionale, per imparare a diventare maestri delle nostre emozioni.

- * Conoscere il tuo modello emozionale; la tua forza e le tue fragilità
- * Riconoscere, accettare e trasformare paura, rabbia, solitudine e dolore
- * Aumentare la tua capacità verso le emozioni “positive” come amore, fiducia, gioia e gratitudine.
- * Il significato della catarsi
- * Testimonianza – la chiave alla maestria di se stessi
- * Relazionarsi agli altri, con le loro problematiche emozionali
- * Respons-abilità verso la reattività
- * Teoria e pratica dei metodi specifici sulle emozioni

Con **Ushma**

Per la descrizione completa del training: www.oshovarazze.com link su La Scienza Suprema

LUGLIO 17 e 18 – RESPIRA LA VITA – APRI LA TUA VOCE

Usiamo il respiro circolare per rilasciare e liberare emozioni ed esperienze trattenute e che non ci siamo mai permessi di esprimere; il respiro ci fa percepire che, oltre al corpo fisico, c'è energia che scorre in noi. Nel momento in cui la contattiamo, ci sentiamo finalmente vivi, autentici, liberi. E ci ritroviamo in uno spazio di pura beatitudine.

Usiamo la voce per esprimere l'intensità degli stati d'animo più profondi, dove le parole non bastano e andiamo ad attingere da quella risorsa antica che è la nostra voce che suona, che canta, che vibra, che ascolta e che guarisce con la sua vibrazione.

Respiro e voce, come due ali per volare nella profondità del nostro essere; per danzare nella vastità della vita.

La parte del respiro è condotta da **Ushma**, da oltre trent'anni appassionata di meditazione, ha ricevuto la formazione in Osho Diamond Breath con Devapath e Dwari, e unisce il respiro alle tecniche di meditazione che pratica e insegna. Ama trasmettere la sua passione a chiunque sia pronto e desideroso di raccoglierla.

La parte con la voce è condotta da **Sohana**, meditatrice e sincera ricercatrice da dieci anni, si è formata in Voicing con Pratibha. Presenza e accoglienza, caratteristiche che Sohana porta in se e che le derivano anche dal lavoro come infermiera, sono attitudini, insieme all'entusiasmo, che porta nel lavoro con le persone.

LUGLIO 23 (inizio ore 21) – 24 e 25 - IL GUARITORE INTERIORE

Hara Awareness® e Katsugen Undo

Blocchi nella nostra energia dovuti a problemi irrisolti del nostro passato, creano tensioni nella colonna vertebrale e nel sistema nervoso. Creano situazioni stressanti nella nostra vita e ci tengono separati dalla nostra forza, presenza e piena vitalità.

L'hara unisce forza rilassata, vitalità e silenzio. La vitalità e la fiducia in se stessa di una tigre unita alla consapevolezza di un Buddha, ci infondono chiarezza per poter vivere e agire partendo dal nostro centro.

“Katsugen Undo”, una tecnica giapponese che può essere tradotta come “movimento che proviene dalla sorgente”, inizia con movimenti liberi e spontanei del corpo, attraverso i quali viene rilasciato e trasformato il carico di traumi rimasto nel nostro sistema nervoso.

Attraverso il movimento che proviene dall'interno ci connettiamo con le nostre sensazioni più profonde e sottili, con il nostro essere. Impariamo ad ascoltare e lasciare spazio alla forza di guarigione interiore contenuta nel nostro corpo-mente-spirito.

In questo workshop il nostro viaggio sarà supportato da esercizi di grounding, Katsugen Undo, respirazione nell'hara, meditazioni nell'hara, massaggio riequilibrante Hara Awareness® e meditazioni di guarigione guidate da Anando.

L'hara, situata due dita sotto l'ombelico, viene descritta da Osho come „la sorgente della vita“ e ha la funzione principale di equilibrare pensiero (mente), sensazioni (cuore) e essere (hara e pancia). Apriamo la strada per passare dalla periferia, dalla nostra mente che controlla, a quel luogo in cui troviamo la fiducia in noi stessi e nel nostro Guaritore Interiore.

Ma Prem Anando lavora come terapeuta di Osho dal 1982. Ha una formazione in Somatic Experiencing®, il lavoro sui traumi dopo Peter Levine, in metodi di Psicologia Umanistica, Shiatsu, Breathwork, Bioenergetica, Qi Gong e Scienze Esoteriche. Unisce i metodi della tradizione orientale di lavoro per il corpo e per la consapevolezza, con le tecniche della psicologia occidentale del lavoro sui traumi. Dal 1987 al 2001 ha lavorato come terapeuta alla Osho Multiversity nella School for Centering and Consciousness a Poona, India. Qui ha condotto molti processi di gruppo e il Training in Hara Awareness® Massage. Il nome Hara Awareness Massage era stato dato da Osho con alcune indicazioni, e successivamente Anando ha sviluppato le tecniche. Attualmente lavora in tutto il mondo e presso l'istituto Osho Uta a Cologne, Germania. E' Sannyasin dal 1978.

E' l'autrice del libro *Body Wisdom* e della meditazione guidata su cd *Hara Meditation*.

LUGLIO 30-31 – AGOSTO 1-2-3

LA GUARIGIONE TANTRICA – Imparare l'arte dell'intimità

La guarigione tantrica è un coinvolgente viaggio attraverso gli stadi della nostra evoluzione sessuale alla ricerca dell'amore, della gioia e della meditazione in noi stessi e nelle nostre relazioni.

Lasciar andare ogni senso di colpa o vergogna o giudizi negativi su di noi ci conduce a una profonda accettazione del nostro corpo e rinforza la nostra energia vitale. Imparare a parlare con il nostro corpo ci rivela i suoi segreti sulla guarigione e su come gioire nel provare piacere.

Il grande potere del respiro apre delicatamente il flusso della nostra energia sessuale e rilascia vecchie paure sull'intimità. Quando realizziamo la nostra bellezza, sensualità e sensibilità, abbiamo esperienza del regalo più grande che abbiamo nella vita: aver fiducia in noi stessi come uomo o come donna e aprire il nostro cuore alla gioia che ci procura il vivere in armonia insieme.

Riscopriamo ciò che abbiamo perso già nella nostra prima infanzia: un sì totale alla nostra vera natura e al celebrare la gioia della vita. Quando portiamo guarigione a noi stessi portiamo guarigione alle nostre relazioni e ci innalziamo verso l'unione mistica di amore e meditazione.

Devapath è medico e Osho therapist. Ha diretto il Center for Transformation a Poone ed è cofondatore dell'Osho Breath Energy School International. Da un po' di anni è molto conosciuto in Italia perché coordina i training Osho Breath e Osho Counseling a Miasto

Shanti è specializzata in marketing e pubbliche relazioni. Ha una formazione in Osho Therapy e

Energywork. Dal 1999 fa parte dell' staff dell'Osho Diamond Breath.

Il mese d' **AGOSTO** è dedicato alla vacanza. E' il periodo in cui si possono godere al massimo le qualità del centro: andare al mare, al fiume o in montagna, o passeggiare nella natura, portando con sé, durante la giornata, il sapore della meditazione, che puoi vivere qui al mattino, e alla sera, al tuo ritorno. Incontrare amici vecchi e nuovi, sentirti rispettato e sostenuto nelle tue esigenze di stare in compagnia o per conto tuo, concederti qualche sessione individuale, per sentirti ancora più nutrito nel corpo e nello spirito, sono alcune delle attività che arricchiscono la tua vacanza di una fragranza un po' speciale.

AGOSTO 14 e 15

UNA FESTA IN MEDITAZIONE

Festeggiamo l'estate con una nota in più: due giorni dedicati "a pieno ritmo" alla meditazione. Tecniche attive e statiche si alternano per aggiungere alle tue giornate questo prezioso tesoro. Il silenzio e la quiete che incontri nelle tue meditazioni, resteranno con te per molto tempo. Per chi si può fermare al centro, possono anche essere due giornate di preparazione alla terapia meditativa della *Nomind*.

AGOSTO DAL 16 AL 22: NOMIND

Due ore che segneranno le tue giornate di vacanza, rendendole davvero speciali!

"Il Gibberish dovrebbe essere insegnato a tutti. Il mondo diventerebbe molto più sano se tutti per un'ora al giorno si chiudessero nella propria stanza a parlare ad alta voce, a nessuno in particolare...

All'inizio sembrerà un po' folle... Lo è! Ma vi libererà di molto calore, vapore... e dopo un'ora vi sentirete incredibilmente calmi e sereni". Osho

La *Nomind* è una terapia meditativa che dura 7 giorni, due ore al giorno divise in un'ora di Gibberish e un'ora di silenzio.

Il Gibberish è una tecnica in cui si producono suoni senza senso, parlando una lingua che non si conosce, allo stesso tempo lasciando che il corpo si muova liberamente, in modo da raggiungere strati più profondi dell'inconscio e la sua memoria fisica ed emotiva.

È un processo che porta a esprimere tutto ciò che siamo e sentiamo senza preoccuparci che abbia un senso... È una tecnica che ci svuota di tutto il ciarpame mentale ed emotivo accumulato nel passato.

Dopo un'ora di Gibberish ci si siede in silenzio, a occhi chiusi, toccando le profondità del proprio essere, alleggerito dal Gibberish.

La *Nomind* è un processo facile e potente al tempo stesso, ci porta velocemente a un profondo stato meditativo, uno stato di nonmente...

Marga è poeta, scrittrice, redattrice di *Osho Times*, traduttrice di *Osho* in italiano, compositrice e cantante; ama il Gibberish e la *Nomind* più di ogni altra meditazione o processo.

Ha frequentato il training e ricevuto l'abilitazione per condurre la Nomind alla Osho Multiversity di Pune, città in cui vive la maggior parte del tempo.

AGOSTO DAL 25 AL 29 - OSHO PRANA HEALING – 1° MODULO

"Quando sei centrato la fonte stessa entra in funzione: a quel punto diventi solo un canale. Il cosmo inizia a fluire attraverso di te, allora non ci sono più problemi" OSHO

L'**Armonizzazione Energetica Osho Prana Healing** agisce sul campo energetico umano e mira a sostenere e migliorare lo stato di ben-essere della persona. E' un percorso che facilita la sintonizzazione con quello che dentro di te è essenziale, risvegliandolo, con la conseguenza che la vitalità aumenta, la vita fluisce, c'è più freschezza e bellezza.

La partecipazione ai training è un processo trasformativo profondo in quanto, accompagnandoti nell'esplorazione dell'energia vitale, nel contattare profondamente la sua sorgente, ti fa andare al di là di quelli che hai sempre considerato i tuoi "limiti", ti fa toccare la possibilità di attingere alla grande

energia che è disponibile, addormentata dentro di te, perché rompe i condizionamenti che in questo momento controllano la tua espressione. Quando quella dimensione si rivela, diviene spontanea l'apertura all'ascolto e alla percezione della dimensione sottile, ci apriamo al contatto empatico, l'intelligenza emotiva si espande. Ne risulta una forza interiore, una rilassante espansione, la possibilità di celebrare in gratitudine il momento che stiamo vivendo.

Il 1° modulo include:

Elementi di Energetica Indiana

L'Hara come sorgente di energia vitale

I 7 chakra principali e loro percezione

Apertura alla percezione dei primi due corpi aurici

La sessione di base

Rita Upadhi Maggi *E' da trenta anni nel percorso di ricerca interiore e di sviluppo della coscienza umana. Ha co-creato il metodo di Armonizzazione Energetica - O.P.H. - che insegna in Italia e nel mondo. E' direttrice didattica dell'Accademia Olos e conduce seminari di crescita personale. Discepolo di Osho dal 1980, dall'81 inizia un approfondimento dei movimenti energetici. Si è formata in India presso la Osho Multiversity, a Sedona (Arizona) presso la Osho Accademy, a Bolzano con Bert Hellinger. Utilizza l'indagine profonda e la consapevolezza dei movimenti energetici come chiavi di risveglio al presente.*

SETTEMBRE 4 e 5 - BOSCO SCUOLA E NATURA SELVATICA

Un fine settimana dedicato ad esplorare i potenziali del nostro corpo selvatico per rinforzare i nostri comportamenti istintivi, liberi, spontanei, espressivi sensuali, estatici in una delle zone più belle e selvagge della Liguria. La natura selvaggia con i suoi elementi sarà esperenziata attraverso un originale lavoro di contatto e meditazione che Italo Bertolasi ha elaborato dopo lunghi pellegrinaggi in Asia. Tra gli esercizi proposti ci sarà la pratica del Qi Gong istintivo elaborata dal maestro When Zhong Yu, le camminate meditative praticate dagli Yamabushi giapponesi, i massaggi arborei taoisti e il "Bagno di Cascata" che fa parte delle pratiche ascetiche e salutiste giapponesi. Durante il workshop visiteremo una "culla" di wilderness tra le più belle d'Italia: il parco del Monte Beigua. Ventisei chilometri di crinali montuosi, a due passi dalla Riviera Ligure, che si sviluppano dal Colle del Giovo al Passo del Turchino con andamento parallelo alla costa, passando per vette che superano i mille metri e che racchiudono praterie e preziose zone umide, fitte foreste di faggi, roveri e castagni, rupi scoscese e affioramenti rocciosi, pinete a Pino Marittimo e lembi di vegetazione mediterranea e che viene considerata una delle zone più ricche di biodiversità della Liguria.

Italo Bertolasi *Ha studiato per vent'anni le culture sciamaniche himalayane, cinesi e giapponesi fotografando e scrivendo per i più importanti magazine europei. E' promotore di "Nuove Terre", un'associazione di artisti, bodyworker e viaggiatori che ha unito la passione del Viaggio allo studio di culture lontane e a progetti salutisti per stimolare i potenziali di crescita della "natura" umana. E' ideatore del "Bagno di Foresta", una pratica di "ecologia esperenziale" che ci rieduca a un contatto profondo e sensitivo con l' "anima selvatica" dentro e fuori di noi - la natura selvaggia.*

www.nuoveterre.it . *Ha perfezionato gli studi di Watsu in America – Harbin Hot Spring – e alle Isole Hawaii dove ha approfondito l'aspetto meditativo – Watsu del Cuore – e spirituale del Watsu. E' insegnante di Watsu, Ai Chi – Tai chi in Acqua - e di SGM – Sensitive Gestalt Massage. Oggi è promotore dell'associazione WATSU ITALIA www.watsu.it e del "Watsu Orizzontale", facile e piacevole, dove si esplorano le "frontiere" dell'abbandono e della fluidità in acqua. E' presidente di "Clown One Italia Onlus" fondata da Ginevra Sanguigno e dal famoso medico clown Patch Adams www.clowns.it, un'associazione che propone missioni nei paesi in guerra e in altri con emergenze umanitarie. E' assieme al dr. Roberto Fraioli, pioniere del parto in acqua e primo promotore del Watsu in Italia, e insieme alla psicoterapeuta Leslie Leonelli è insegnante di riferimento per i corsi di "Watsu e Sessualità". Ha scritto : "Manuale dell'Armonia" – Mondadori, "Manuale di Watsu", "Woga e Aichi", "Ecoterapia" - Edizioni*

Xenia; "Ambasciatori del Sorriso" – Mondadori – "Fitness nella Natura" e "Ai Chi" – Red/Boroli edizioni.

SETTEMBRE ??? THE FESTIVAL

OTTOBRE 1 (inizio ore 21) – 2 e 3 - WHO IS IN? CHI E' DENTRO?

"Chi e' dentro?" è uno tra gli strumenti più efficaci e immediati per conoscere chi siamo veramente, al di là di ogni idea che possiamo avere di noi stessi, al di là degli strati delle nostre personalità, dei nostri ruoli, delle diverse maschere in cui siamo identificati.

E' un vero e intensivo ritiro di meditazione, la cui precisa struttura è creata appositamente per non lasciare spazio a nessuna interferenza che possa rallentare il processo. In un clima protetto e con il sostegno di tutti i partecipanti, utilizzando la domanda "chi sono?" come strumento base, ci si ritrova immediatamente e "senza via di scampo" incanalati in un percorso volto all'interno, ad avvicinarci sempre di più al nostro nucleo più vero, in quello spazio che è il nostro silenzio, la nostra verità, la nostra forza. Questo ci porterà a vivere l'esperienza che *siamo consapevolzza*; un fenomeno ben più vasto di ciò in cui la nostra mente limitata ci tiene confinati.

Questo processo corrisponde al 4° livello del training di meditazione La Scienza Suprema, ma è aperto a chiunque voglia impegnarsi con sincerità in una profonda esplorazione di se stesso. La partecipazione è possibile anche per chi è nuovo con la meditazione, previo colloquio –intervista telefonica.

Con **Nirodh e Ushma**

OTTOBRE 15-16-17

IL POSTO GIUSTO – COSTELLAZIONE FAMILIARE

La nostra capacità di rilassarci in ciò che veramente siamo e vivere il nostro potenziale, è fortemente influenzata dal posto che occupiamo nella nostra famiglia di provenienza o nella nostra famiglia attuale. Spesso, per amore e bisogno di appartenenza, prendiamo inconsciamente nel nostro sistema familiare un posto che non ci spetta. Assumiamo su di noi i sentimenti di altri, o rimpiazziamo persone che sono state rifiutate o escluse dal sistema. Nel far ciò ci carichiamo sulle spalle i loro fardelli e cerchiamo di adempiere un destino che non ci appartiene. In questo gruppo avrai le opportunità di osservare le dinamiche nascoste all'interno del tuo sistema familiare. Gli altri partecipanti prenderanno il posto di ciascuno dei membri della tua famiglia e comunicheranno cosa sentono in questa posizione. Questo ti darà la possibilità di vedere con chiarezza da dove proviene lo squilibrio che ti impedisce di rilassarti nel posto che è veramente tuo. Nel cambiare poi la posizione di ciascun membro della famiglia e nel completare ciò che non è mai stato detto apertamente tra di loro, si crea, passo dopo passo, un nuovo quadro del sistema familiare. Allora potrai sperimentare il senso di liberazione e la sensazione di armonia che deriva dal sentirsi al posto giusto.

Premartha e Svarup sono amici e compagni di viaggio e di vita, discepoli di Osho rispettivamente dal 1979 e dal 1984. Attraverso le loro esperienze combinate, è nata una vasta gamma di gruppi, corsi e trainings. I temi centrali del loro lavoro sono l'infanzia e la sessualità e su questi temi hanno condotto per anni il Fresh Beginnings a Poona. Sono entrambi insegnanti qualificati nel lavoro sull'Essenza. Insieme hanno sviluppato il processo di decondizionamento dall'infanzia, un dettagliato e profondo viaggio di dieci sessioni individuali attraverso l'infanzia, che va a ritroso, dal periodo scolastico, fino al concepimento. Offrono trainings su questo metodo nei maggiori Centri di Osho in Europa. Nel 1999 hanno pubblicato il loro libro "Nato Due Volte".

OTTOBRE 23 - LE MEDITAZIONI DEL NUOVO MILLENNIO

In questa epoca, uno dei disturbi più diffusi a cui siamo sottoposti, è lo stress, che ha un impatto negativo su tutti gli aspetti della nostra vita. Le tecniche di meditazione attive create da Osho sono nate specificatamente per questo problema: permettendo al nostro corpo di muoversi, alla nostra mente di

sfogarsi, alle nostre emozioni di venire rilasciate, ci alleggeriamo dalle tensioni, così che non ci saranno più interferenze quando vorremo essere silenziosi e rilassati, presenti e attenti. Un'occasione per imparare e praticare diverse tecniche attive e statiche. Un'immersione nel nostro spazio di silenzio e di celebrazione.

OTTOBRE 24 - MEDITAZIONI ED EMOZIONI

In questa giornata praticheremo insieme metodi per contattare il mondo delle emozioni, per imparare a non esserne travolti, ma a diventarne maestri

"La meditazione smuove molte cose. Ti smuove la felicità ed anche la tristezza. A volte ti ritrovi in una valle buia – triste e depresso. A volte ti ritrovi sollevato fino alle nuvole. Va tutto bene, permettilo e, tutto ciò che succede, accettalo." - Osho -

Si può partecipare anche a una sola giornata

Weekend condotto da **Ushma**

NOVEMBRE 5 (inizio ore 21) – 6 e 7 LA GIOIA DEL RESPIRO

Unisciti a noi in questo intenso e gioioso weekend per esplorare il mondo del Respiro e delle Meditazioni del nuovo millennio. In questo weekend scopriremo quegli spazi interiori a lungo dimenticati che ci permettono – non di sopravvivere - ma di vivere pienamente e al massimo delle nostre potenzialità le nostre vite. Le qualità del Silenzio, Celebrazione, Giocosità, Gioia, Pace sono un nostro diritto di nascita; l'antica tecnica orientale del "Respiro Oceanico" e della Meditazione, sono modi per tornare a sentirle. Attraverso l'uso delle meditazioni Attive di Osho e del Respiro Oceanico possiamo fare grandi passi per portare queste qualità affermative nella nostra vita.

Bodhy Ray è laureato in psicologia e filosofia. Dal 1994 vive a Poone dove conduce gruppi di respiro e offre sessioni di Counseling. E' conduttore dell'Osho Diamond Breath Training insieme a Devapath, Dwari e Shanti.

NOVEMBRE 19-20-21

LA SCIENZA SUPREMA – CORSO DI MEDITAZIONE

QUINTA PARTE: L'ARTE DI ESSERE FACILITATORE

" Questa è la mia comprensione: se vuoi veramente imparare qualcosa, inizia ad insegnare. Non c'è modo migliore per imparare, se non insegnando." Osho

In questa quinta parte del corso:

- Crescita personale, consapevolezza ed intuizione
- Trovare e mantenere la motivazione a praticare
- Stili d'insegnamento. Insegnare agli adulti. Ostacoli all'apprendimento
- Comunicazione/leggere il linguaggio del corpo
- Pianificare e preparare una sessione/un gruppo di un giorno e un weekend
- Dare e ricevere feedback
- Come valutare gli altri e se stessi

Con ***Ushma***

Per la descrizione completa del training: www.oshovarazze.com link su La Scienza Suprema