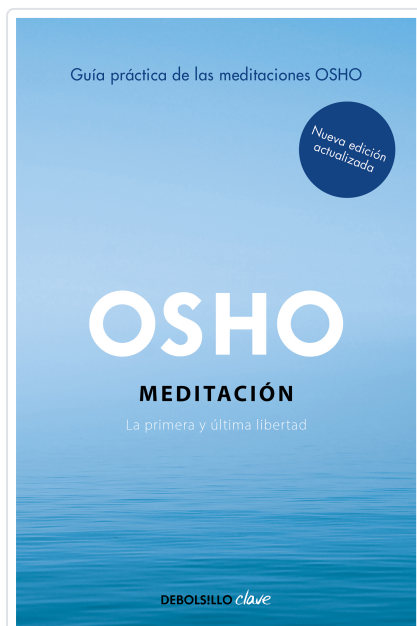


MEDITACIÓN (EDICIÓN AMPLIADA CON MÁS DE 80 MEDITACIONES OSHO)



Osho

SINOPSIS

Un gran clásico de OSO, el manual para la práctica de la meditación. Las páginas de este libro nos transmiten un mensaje claro: la meditación no es una disciplina espiritual alejada de la vida diaria sino que, en su esencia, es el sencillo arte de ser consciente de lo que está sucediendo en nuestro interior y a nuestro alrededor. * Nuevas meditaciones* Nueva presentación de las Meditaciones Activas OSO y de las Terapias Meditativas OSO y nuevas meditaciones * Nuevas secciones como: los niños y la meditación * Meditaciones para aprender a morir, meditación y actividad deportiva * Meditaciones para gestionar nuestras emociones * Hacer del sueño una meditación y gestionar el insomnio * MindfulnessEn este libro, Osho nos presenta más de 80 prácticas meditativas fundamentales y responde, con claridad y sencillez, las cuestiones más relevantes sobre este tema, por ejemplo, qué es la auténtica meditación, cuáles son las claves y el objetivo específico de toda técnica meditativa o cómo vencer los obstáculos naturales que podrían surgir durante su práctica. El talento especial de Osho permite al lector profundizar en el espíritu y la consciencia de la meditación. Su clara visión es como un faro nítido y certero que posibilita la realización de la auténtica experiencia mística....



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	<Genérica>
EAN	9788466372466
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	190x125x19 mm.
Peso	238
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/09/2024