Meditación hoy

Una introducción a la meditación

Osho

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484452850
Páginas: 66 + DVD 60 MIN.
Dimensiones: 15,5 x 15,5 cm
Encuadernación: Tapa dura
PVP.: 12,00 €
Coleccion: Libro con DVD

SINOPSIS

En una intervención plena de sugerentes anécdotas Osho nos aclara los posibles malentendidos existentes con este término, cada vez más utilizado en el mundo occidental en el día a día de los medios de comunicación, producto del desconocimiento y de las limitaciones del lenguaje a la hora de traducir este nuevo concepto, y que podrían convertirse en una barrera para poder experimentarlo, o conducirnos sin saberlo por un sendero equivocado.

La charla viene aquí acompañada, a modo de extraordinario complemento, de un DVD que consta de dos partes, donde en la primera encontraremos una visión contemporánea de la meditación según Osho y, en la segunda, se nos presentan las instrucciones de dos de las meditaciones activas Osho más conocidas.

OSHO KUNDALINI MEDITATION: La Meditación Kundalini Osho es una de las técnicas más populares y poderosas; consiste en agitarse, bailar, sentarse en silencio y relajarse.

OSHO NADABRAHMA MEDITATION: La Meditación Nadabrahma Osho está basada en una antigua técnica tibetana en la que, a través del sonido, se crea una vibración armoniosa que se transmite por todo el cuerpo; y en la realización de movimientos con las manos, para centrar la energía.