



Techniki medytacji

Cena	39.00 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788389375254
Kod EAN	9788389375254
Producent	KOS
Autor	OSHO

Opis produktu

Ta książka jest zbiorem technik medytacyjnych, które Osho przekazywał przez wiele lat; są tu fragmenty i cytaty z książek zawierających jego poranne wykłady i wieczorne darshany. Niektóre techniki (vipassana, nadabrahma, wirowanie) od wieków znane są medytującym wielu tradycji. Inne (dynamiczna, kundalini, gourishankar) odzwierciedlają mądrość tych tradycji i odkrycia współczesnej psychologii, stanowiąc niepowtarzalną receptę Osho dla zaspokojenia potrzeb człowieka współczesnego.

Jeśli ktoś podejmie praktykę trwającą siedem dni, pod koniec tego okresu powinien zacząć odczuwać, że coś się z nim stało. W ciągu siedmiu dni powinien stać się innym człowiekiem... Dlatego mówię, żebyś dzisiaj podjął praktykę, a rezultaty odczujesz natychmiast. Mamy teraz epokę odrzutowców, medytacja nie może być procesem powolnym. Musi nabrać tempa.

ISBN: **83-89375-25-7**

liczba stron: **144**

format: **A5**

oprawa: **mięka**