

OSHO

Meditação A primeira e última liberdade



SEXTANTE

Resumo de Meditação. A Primeira E Última Liberdade

Neste livro essencial Osho vira de cabeça para baixo a noção tradicional de meditação ao mostrar que ela não precisa ser uma atividade separada da vida cotidiana e do mundo real. Em sua essência meditar é apenas a arte de estar perceptivo a tudo o que acontece dentro e ao redor de nós.

À medida que praticamos a meditação ela pode se tornar nossa companheira em qualquer lugar e em qualquer situação: no trabalho no trânsito no banho quando estamos nos divertindo descansando ou chorando. 'Meditação - A primeira e Última Liberdade' ensina passo a passo mais de 30 técnicas de meditação e relaxamento selecionadas ou criadas por Osho que ajudarão você a lidar com as tensões e agitações da vida moderna. Reconhecendo que é quase impossível para a maioria das pessoas parar e sentar-se em silêncio Osho apresenta algumas de suas Meditações Ativas que começam com atividades físicas vigorosas.

Elas ajudam a elevar nossa energia física e mental e induzem a calma que se segue tornando-nos alertas revigorados e energizados. Descubra o poder da alegria da paz interior da compaixão da comunhão e da paciência deixando-se levar pela sabedoria politicamente incorreta que fez de Osho um dos maiores ícones da cultura oriental moderna.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)