

UN CURSO DE MEDITACIÓN

OSHO

Un recorrido de 21 días de práctica diseñado para reconectar con la conciencia basado en las enseñanzas del místico contemporáneo Osho

Muchos de nosotros hacemos ejercicio para mantenernos en forma, para permanecer jóvenes, para estar sanos, etc. Cualquier motivo es bueno para dedicar tiempo a esos esfuerzos. Y cuando nuestro cuerpo responde a estos esfuerzos estamos agradecidos, ya que los resultados se muestran casi de inmediato.

Sin embargo, qué estamos haciendo por nuestra conciencia. En un mundo en crisis, a menudo estamos llamados a "elevar la conciencia de todos" por razones políticas, ambientales, etc. Pero, ¿cómo se "eleva" la conciencia? ¿Hay métodos? ¿Hay un gimnasio para la conciencia?

Sí, de hecho lo hay: el gimnasio para la conciencia se llama "meditación" y está ubicado dentro de cada uno de nosotros, donde sea que estemos. ¡Abierto las 24 horas del día! Solo tenemos que comprometernos de la misma manera que nos comprometemos a cuidar nuestros cuerpos físicos.

Un curso de meditación ofrece herramientas y técnicas para llevar la meditación a todas las situaciones de nuestra vida diaria, incluidas muchas que normalmente no asociamos con la meditación. Este curso experimental de 21 días ha sido diseñado para que puedas experimentar el tipo de meditación que enseña el místico contemporáneo Osho, un espíritu rebelde cuya singular aportación al conocimiento de quién somos desafía cualquier categorización. Su único propósito consiste en advertir a la humanidad de la necesidad imperiosa de descubrir una nueva forma de vivir. La idea de Osho es que el resultado de todos nuestros "seres", que son nuestras sociedades, nuestras culturas y nuestras creencias solo podrá cambiar si nosotros mismos, cada persona individualmente, cambiamos. Y la puerta hacia ese cambio es la meditación.

A través de certeras reflexiones en torno a las emociones negativas, la observación del pensamiento,



el pasado, las relaciones, la autoaceptación y otros temas del universo humano, nos enseña a liberarnos de condicionamientos, sistemas de creencias y prejuicios que impiden a las personas disfrutar de la vida en toda su plenitud. Cada una de las lecciones, construidas a partir de aspectos fundamentales en la obra de Osho, viene acompañada de sencillas técnicas y ejercicios de meditación, diseñados para experimentar el silencio atento de la conciencia, en el que la verdadera naturaleza del ser se revela.

Una guía paso a paso para principiantes, pero también un poderoso camino para meditadores más avanzados, que podrán llevar su práctica a un nuevo nivel.



OSHO

Conocido por su revolucionaria contribución a la ciencia de la transformación interior, sigue inspirando a millones de personas de todo el mundo en su búsqueda de un nuevo enfoque de la espiritualidad individual que sea autosuficiente y responda a los desafíos de la vida contemporánea. Osho ha sido descrito por el *Sunday Times* como uno de los mil artífices del siglo XX. Sus libros más vendidos han sido traducidos a más de sesenta idiomas.

mundourano.com