

EL CAMINO DE VUELTA A CASA GUÍA DE MEDITACIÓN PARA UNA VIDA DICHOSA

OSHO

«Meditar no es cantar un mantra,
tampoco es rezar, simplemente es volver
a casa y descansar un poco.»

OSHO

Todos hemos experimentado momentos de “llegar a casa” y sentirnos relajados, centrados y sin las inquietudes características de nuestra vida diaria. Con las técnicas, parábolas y meditaciones de *El camino de vuelta a casa*, estos raros momentos de “sentirse en casa” se pueden convertir en una constante que impregne todos los aspectos de nuestras vidas.

Estas páginas han sido extraídas de cientos de charlas públicas y entrevistas personales que mantuvo Osho, y han sido diseñadas para acompañarte a lo largo de este viaje y para que esos raros momentos de «sentirte en casa» se conviertan en un telón de fondo que esté presente en todos los aspectos de tu vida. Este libro ofrece **una guía general de meditación**, enseña unas técnicas específicas que podemos practicar, nos ayuda a identificar los hábitos que nos hacen estar en tensión y en conflicto, y nos señala cómo cambiaría nuestra vida si pudiésemos reconocerlos y deshacernos de ellos.

En cierto modo, «cómo utilizar este libro» es algo que depende de cada lector. Si es una persona que prefiere leer el manual antes de utilizar un aparato, puede hacerlo y leer el libro antes de experimentar con las técnicas. Si es un tipo de persona que quiere practicar una actividad directamente para ver qué ocurre, también puede hacerlo, aunque es posible que tenga que volver a las partes que te has saltado para contrastar tu experiencia.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 12,50€
144 páginas
Lanzamiento:
noviembre de 2021

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.

«La ciencia de la transformación de la vida se llama meditación. A través del análisis, la ciencia física llega al átomo y la energía atómica, pero la meditación llega al alma y a la energía del alma.»

OSHO