



Literaria

¡Su majestad el Libro!

Título: «RELAXACION La meditación para el siglo XXI»

Autor: Alfonso Baraona Sotomayor - Editorial: Alba S.A.

En el acelerado mundo en que vivimos, no nos tomamos tiempo para relajarnos y reflexionar. Por consiguiente perdemos el propósito y la dirección de nuestras vidas y acabamos yendo muy rápido a ninguna parte.

Muchos son actualmente quienes practican meditación, uno de sus grandes creadores es Osho, quien incorporó a sus técnicas, sistemas occidentales y orientales mezclando técnicas como la gestalt, bioenergética, tantra, bailes sufi, etc.

Decía Osho: «Meditación es un extraño método quirúrgico que extirpa todo aquello que no es tuyo y salva aquello que es tu auténtico ser. La meditación te aportará un gran silencio. Este silencio es la única música que existe. Un inmenso silencio, y te sorprenderás: toda música es un esfuerzo para que este silencio, de algún modo, se manifieste. Deja que la vida se manifieste como una alegre danza; irías en contra de la existencia sino la embelleces, si la dejas simplemente como la encontraste. No, déjala un poco más feliz, más hermosa, más fragante».

En este libro, el autor se basa a su propia experiencia de más de veinte



Relaxacción, la meditación para el siglo XXI [artículo] Luis Paz

Libros y documentos

AUTORÍA

Paz, Luis

FECHA DE PUBLICACIÓN

2002

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Relaxacción, la meditación para el siglo XXI [artículo] Luis Paz. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile