



Le meditazioni attive di OSHO

OSHO RAJNEESH è stato, ed è tuttora, un grande maestro di vita. Ha ideato delle meditazioni di movimento per il popolo occidentale perchè, diceva che l'uomo moderno non è capace a stare fermo ad ascoltarsi.

Da qui la meditazione Dinamica e la meditazione Mandala ambedue tecniche catartiche molto forti, Kundalini per metterci in sintonia. Nataraj che è danza trasformata in meditazione totale Nadabrahma, Gourishankar e Devavani per centrarsi.

No dimension o delle 4 direzioni per una centratura totale, non ideata da Osho, ma molto potente.

La meditazione è una chiave per svelare il mistero dell'esistenza ed è l'unica via per andare oltre se stessi e trascendere il proprio sè.