



*»Ne poskušajte ustaviti razmišljanja. Mišljenje je del vaše narave; ponoreli boste, če ga poskusite ustaviti. To je tako, kot bi se drevo poskušalo otresti svojih listov ...«*

## Tečaj meditacije ▪ 21 dnevni izkustveni program ▪ OSHO

Meditacija je pot do spoznanja samega sebe oziroma spoznanja, kakšen potencial nosimo v sebi. Je metoda zavedanja, ki bi jo lahko osvojil vsakdo. **Osho** (1931-1990), mistik in indijski duhovni učitelj, avtor več številnih vplivnih del na področju duhovnosti, v tem vodniku razgrinja svojo metodo 21-dnevnega tečaja meditacije. Cilj je doseči čuječnost, notranji mir in stabilnost, pa tudi neodvisnost od zunanjih avtoritet. Vodnik za vsak dan 21 dnevnega programa izbere drugačen vidik meditativnega življenja. Vsak dan – vsaka nova učna ura vadbe meditacije – se začne z branjem odlomka Oshovih učenj, ki jih je predaval v obliki predavanj. (Če bi želeli izvedeti več, priporočam vso zbirko Oshovih knjig, ki jih je izdala založba Primus, [www.primus.si](http://www.primus.si).) Predavanja govorijo o temah, ki se dotikajo slehernega med nami. Na primer premislek o tem, zakaj je tako težko biti srečen, kako doseči stanje sprostitve, do kakšne mere lahko zaupamo intuiciji, zakaj se zapletamo v slabe odnose ... Oshova učenja (razmisleki) so podana preprosto in sugestivno. Osvetlujejo pot, ki jo bralec nato prehodi sam v meditaciji, ki sledi Oshovemu odlomku. Meditacija je predstavljena z namenom, na primer »doseči notranji nasmeh«, da občutimo srečo. Sledi opis tehnike meditacije po korakih. Meditacije se zaključijo z misljo dneva, ki jo nosite s seboj ves dan, vse dni, in s prostorom za beleženje lastnih misli. Knjigo, ki je lahko tudi lepo darilo, toplo priporočam v branje in razmislek vsem, ki želijo živeti polno in se zavedajo, da ob življenjski poti teče še mnogo svežih izvirov.

**Predstavitev: Maja Črepinšek**



**Založba Primus, 2023**  
Mehka vezava, 208 strani  
Mere: 14,0 x 22,0 cm  
ISBN: 9789617184259  
Cena: 24,00 €