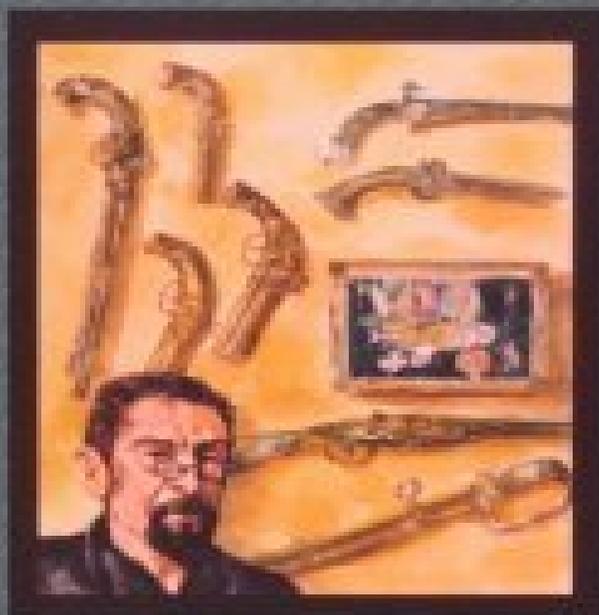


LIMA BARRETO



*Triste fim de  
Policarpo Quaresma*

## Resumo de Meditação. A Arte do Extase

Neste livro, Osho fala de meditação e sugere uma série de técnicas meditativas particularmente adequadas para os ocidentais. As técnicas têm seu ponto de partida ali onde se está, não onde se esteve ou se queria estar.

Elas começam do princípio para levar-nos de onde estamos para onde podemos estar. Quer criando novas técnicas de meditação que têm base psicoterapêutica, quer revisando e atualizando técnicas antigas, de tradições variadas, a fim de torná-las adequadas às novas necessidades do homem de hoje, Osho preocupa-se sobretudo em ajudar cada indivíduo a encontrar a senda certa.

Ele não tem nenhuma filosofia, nenhum dogma, nenhuma doutrina que queira promover. Seu ensinamento é que todo indivíduo tem de encontrar seu próprio caminho, sua própria e única ioga.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)