



U knjizi *Imaš minutu?* Osho nudi 100 kratkih meditacija koje vas pozivaju da zastanete, poigrate se i uronite u sadašnji trenutak. Bez obzira na to jeste li pod tušem, ležite li u krevetu, hodate ulicom ili iščekujete san, ova jednominutna promišljanja nježno vas gurkaju prema tišini, jasnoći i radosti. Ova je knjiga srdačan podsjetnik pun ljubavi: ne trebate sate ili disciplinu kako biste meditirali. Trebate samo minutu – i razigrano srce. Oshov pristup meditiranju osvježavajuće je neozbiljan, duboko intuitivan i krajnje uključiv. On vas poziva da meditiranje ne istražujete kao praksu, već kao razigran eksperiment – nešto što ćete iskušati u kadi, pod dekom ili dok hodate na posao. Nema naročite poze. Nema posebnog vremena u kojem trebate meditirati. Trebate samo trenutak opuštenosti.

### Zašto je ova knjiga važna

U svijetu složenosti, kratkotrajne pozornosti i neprestanog kretanja, *Imaš minutu?* nudi jednostavan, elegantan ulazak u mirovanje. Idealna je za meditacijske početnike, dugotrajne tragatelje i sve koje zanima Oshova jedinstvena vizija unutarnje slobode. Bilo da čitate po jednu meditaciju dnevno ili ih birate nasumično, ova je knjiga družbenik za vaše trenutke tišine, iskra koja će vas potaknuti na preobrazbu.



ISBN: **978-953-8442-25-4**

FORMAT: **13,5 x 19,5**

BROJ STRANICA: **220**

UVEZ: **Meki s klapnama**

CIJENA: **18,00 €**



[www.budilnikizdavastvo.hr](http://www.budilnikizdavastvo.hr)

[info@budilnikizdavastvo.hr](mailto:info@budilnikizdavastvo.hr)