



Описание

Мы привыкли к идее, что мышление - основа нашей жизнедеятельности, а наш ум - основа всего. Но, игнорируя тело, мы погружаемся в болезни, напряжение и дискомфорт. Как научиться быть расслабленным и радостным, здоровым телом и здоровым душой? В этой книге, собранной из различных бесед, мы встречаемся с удивительно нежным и благодарным отношением к телу, которое Ошо пытается передать нам с любовью, юмором и глубоким пониманием природы человека. Он подводит нас к пониманию истинной ценности нашего физического тела, его разумности и силы. В восстановлении баланса между умом и телом Ошо видит возможность сделать нашу жизнь более наполненной, радостной и счастливой.