

**OSHO**

**MEDITAȚII**  
pentru oamenii ocupați

❖  
Strategii antistres pentru cei care  
nu au timp să mediteze

Traducere din limba engleză de  
**MIHAI ORMENIȘAN**



București  
2019

*Meditation for Busy People: Stress-Beating Strategies  
for People with No Time to Meditate*

Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2004, 2014 OSHO International Foundation, Elveția,

[www.oshو.com/copyrights](http://www.oshو.com/copyrights)

2016 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate

Materialul de față constă în răspunsurile date de Osho unei audiențe largi, selectate din diverse conferințe ale lui Osho. Toate conferințele lui Osho au fost publicate sub formă de cărți și sunt de asemenea disponibile sub formă de înregistrări audio originale. Înregistrările audio și arhiva completă a conferințelor sale pot fi găsite în cadrul bibliotecii online OSHO, pe [www.oshو.com/library](http://www.oshو.com/library)

## OSHO®

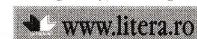
OSHO este marcă înregistrată a OSHO International Foundation,  
[www.oshو.com/trademarks](http://www.oshو.com/trademarks).



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372  
e-mail: [comenzi@litera.ro](mailto:comenzi@litera.ro)

Ne puteți vizita pe



*Meditații pentru oamenii ocupați*

*Strategii antistres pentru cei care nu au timp să mediteze*  
Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2016, 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiui

Redactor: Carmen Ștefania Neacșu

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
OSHO

Meditații pentru oamenii ocupați. Strategii antistres  
pentru cei care nu au timp să mediteze/ Osho International  
Foundation; trad.: Mihai Ormenișan. – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3450-4

I. Ormenișan, Mihai (trad.)

294.5

## Cuprins

Introducere 9

**PARTEA I. Înțelegerea cauzelor stresului ..... 21**

Luminând interiorul 23

Patologia ambiției 24

**PARTEA A II-A. Stabilirea legăturii corp-mintă ..... 31**

Conștiență și relaxare: două fețe ale aceleiași  
monede 33

Nu te strădui din greu 37

Nu alege nimic 40

Acceptă suișurile și coborâșurile 42

Nu te luptă cu natura ta 43

Caută să vezi care e răsplata 46

Caută ceea ce e schimbător și apreciază  
ceea ce e neschimbător 49

**PARTEA A III-A. A relaționa din centrul tău ..... 55**

Conviețuirea cu alții:

regulile și nerespectarea lor 57

Începe din centru 64

Renunță la acțiune 66

O tehnică de centrare: inima plină de pace 68

Povestea lui/Povestea ei	77
Dragostea ca meditație	83
<b>PARTEA A IV-A. Meditații pentru viața de zi cu zi.....</b>	<b>91</b>
Fișesc și ușor	93
Respirația este secretul	95
Atenția relaxată	97
Spațiul propriu	101
Hrănirea conștientă	102
Zâmbetul interior	103
Trezește-te la răsărit	104
Spune „da”	104
Desprinde-te de agitație	106
În contact cu inima	107
Exercițiul „Oprește-te!”	107
Ieși din tipare	108
Ascultarea	109
Stâlpul de energie	110
Prăbușindu-te în tăcere	110
La teatru	112
Închiderea cercului – o meditație a oglindirii	116
De la cap la inimă	118
Spațiu aerian pentru războinicii terestre	123
<b>PARTEA A V-A. Desfacerea nodurilor - Meditații active pentru găsirea liniștii interioare .....</b>	<b>125</b>
Avantajele catharsisului	127
Tehnici	129
1. Meditația bolboroselii – aruncarea gunoiului mental	129
2. Începe ziua cu râsete	130
3. Un instrument pentru centrare	130
4. Alergatul și înnotul	133
Meditațiile Active OSHO	136
Meditația Dinamică OSHO	138
Meditația Kundalini OSHO	141
Meditația Nadabrahma OSHO	143
Meditația Nadabrahma OSHO pentru cupluri	144
Meditația Nataraj OSHO	145
Postfață	147
ANEXĂ. Resurse și recomandări pe internet	151
Cele mai importante adrese pe internet	151
Meditațiile Active OSHO	151
Discursurile OSHO: Tăcerea împărtășită prin cuvinte	152
Cărți de OSHO recomandate	152
Pentru informații suplimentare	155
Despre OSHO	156
Despre Stațiunea de Meditație	158

## Luminând interiorul

Înțelepciunea nu este acumularea de fapte, date și informații; ci este o transformare.

Pentru că trăim în afara noastră, interiorul nostru rămâne întunecat. Când ne îndreptăm atenția spre interior, interiorul se luminează. Avem tot ce ne trebuie ca să aducem lumina în interior; este nevoie doar de o rearanjare a lucrurilor.

E ca și cum cineva ți-a făcut dezordine în cameră. Mobila e răsturnată, lustra zace pe podea. Nu lipsește nimic, doar că nimic nu e la locul lui. Ți-ar fi greu să trăiești într-o astfel de cameră și vei simți nevoia să muți lucrurile la locul lor.

Așa este și omul: nu-i lipsește nimic, existența i-a oferit totul. Venim pe lume complet pregătiți să ne trăim viața din plin, dar, din păcate, trăim la minimum doar din cauză că nu aranjăm niciodată lucrurile din viața noastră. De exemplu, ne îndreptăm atenția spre exterior și astfel îi vedem pe toți ceilalți, mai puțin pe noi însine – or, noi reprezentăm cel mai important lucru de văzut. Este foarte bine că îi vezi pe ceilalți, dar mai întâi de toate trebuie să te vezi pe tine însuți, mai întâi de toate trebuie să fii tu însuți. Din acest punct de observare, din starea aceasta centrală, te poți uita la ceilalți, iar lucrul acesta îți va da o calitate total diferită.

Îndreaptă-ți atenția spre interior. Asta înseamnă auto-descoperirea: o întoarcere la 180 de grade a atenției și conștienței noastre. Orice spațiu se luminează dacă ne îndreptăm conștiința asupra lui. Eu nu sunt împotriva lumii exterioare, însă prima de care trebuie să ne ocupăm este lumea interioară. Lumea exterioară este pe locul al doilea. Celui care are grija de lumea interioară îi vine mult mai ușor să se ocupe de lumea exterioară.

Înțelepciune înseamnă să te cunoști, iar cunoașterea de sine este începutul oricărei alte cunoașteri. Apoi lumina se va extinde în jur și va cuprinde din ce în ce mai multe lucruri. Va veni un moment în care înțelepciunea ta va cuprinde totul. Vei ști că ai ajuns acasă atunci când vei simți că nu lipsește nimic. Atunci vei fi relaxat, destins, împlinit, mulțumit la un nivel profund; va fi o tăcere, dar una plină de cântece.

### Patologia ambiției

Toate culturile și religiile te condiționează să ai o imagine negativă despre tine. Nimeni nu este iubit sau apreciat așa cum este. Îți se cere să-ți demonstrezi valoarea: adu medaliile de aur la sport, obține succes, bani, putere, prestigiu, respectabilitate. Afirmă-te! Valoarea ta nu este intrinsecă; așa ai fost învățat. Valoarea ta trebuie confirmată.

Așa s-a creat un antagonism profund al omului față de sine însuși, un sentiment puternic înrădăcinat că „sunt inutil așa cum sunt eu, dacă nu demonstrează contrariul”. Foarte puțini oameni pot reuși într-o lume atât de competitivă. Milioane de oameni sunt în competiție. Câți pot reuși? Câți pot deveni președinți și prim-ministra? Într-o țară de milioane de oameni, doar unul va deveni

președinte, dar în adâncul lor, cu toții își doresc poziția lui. Milioane de oameni vor avea sentimentul că nu merită acest statut. Câți oameni pot deveni mari pictori? și totuși, oricine poate picta ceva. Câți oameni ajung mari poeți precum Shakespeare, Milton, Shelley sau Rabindranath Tagore? și totuși, orice om are ceva poetic în ființă sa lăuntrică; cu toții putem oferi puțină poezie celor din jur. Însă atunci când apare ambiția, ambiția în sine e antipoetică.

Ideea de succes te chinuie. Ideea de a reuși este cea mai mare calamitate din istoria umanității. Succesul înseamnă că trebuie să fii în competiție, să lupti. Cu scrupule sau fără scrupule, nu contează. Odată ce atingi succesul, totul e în regulă. Succesul este esențialul. Chiar dacă reușești prin mijloace murdare, odată obținut succesul, orice ai făcut este automat acceptat.

Succesul schimbă calitatea tuturor acțiunilor. Succesul transformă mijloacele rele în mijloace bune. Așa că rămâne o singură întrebare: cum să reușești, cum să ajungi în vârf? Firește, foarte puțini oameni ajung acolo. Dacă fiecare om încearcă să atingă Everestul, câți oameni au loc pe vârful lui? Nu prea există spațiu mult acolo; doar un om are loc să stea în vârf. Ceilalți, milioanele de oameni care se chinuie să-l escaladeze, se vor considera niște ratați și vor cădea în disperare. Vor avea sentimente negative despre ei însiși.

Această educație este complet greșită. Este de-a dreptul otrăvitoare, această așa-zisă educație pe care ai primit-o. Școlile, liceele, universitățile te otrăvesc. Te aduc în pragul disperării; acestea sunt locurile în care se fabrică iadul – dar în chip atât de frumos, încât nu realizezi ce îți se întâmplă. Întreaga planetă a devenit un iad din cauza educației nepotrivite. Orice educație construită pe ambiție creează iadul pe pământ – iar până acum a reușit foarte bine.

Cu toții suferim și ne simțim inferiori. Este o situație cât se poate de ciudată. Nimeni nu este inferior sau superior, pentru că fiecare individ este unic. Nu se pot face comparații. Ești doar tu însuți și nu poți fi altcineva. Și nici nu este nevoie să fii altcineva. Nu este nevoie să devii faimos și nici să fii un om de succes în ochii lumii. Toate acestea sunt prostii.

Ai nevoie doar să fii creativ, iubitor, conștient și meditativ. Dacă te inspiră poezia, scrie pentru tine, soț, soție, copii, prieteni – și asta e tot! Cântă-ți cântecul și, dacă nu-l ascultă nimeni, cântă-l pentru tine și bucură-te de el! Cântă copacilor, și ei te vor aplauda și aprecia. Vorbește cu păsările și animalele, și ele te vor înțelege mult mai bine decât oamenii care au fost otrăviți secole peste secole cu concepte de viață greșite.

Ambițioșii sunt oameni patologici. Ai o părere proastă despre tine pentru că aşa te-au făcut ceilalți să te simți. Asta îți-au făcut părinții – asta este moștenirea ta. Asta îți-au făcut profesorii și preoții. Politicienii au făcut la fel, și atât de mulți oameni fac asta, încât ai acceptat ideea că nu ești bun de nimic, că nu ai nici o valoare sau nu ai nici un sens intrinsec, că nu ai nici o semnificație a ta.

Orice părinte îi spune copilului: „Arată-mi că ești bun la ceva!“ A fi, a fi pur și simplu, nu este suficient. E nevoie să faci ceva.

Abordarea mea e aceea că ființa este intrinsec valoroasă. Simplul fapt că ești este un mare dar al existenței. Ce altceva ai mai putea cere? Faptul că respiri în această existență minunată este dovada iubirii pe care îți-o poartă existența, e dovada faptului că existența are nevoie de tine. Altfel, nu ai fi aici. Există! Existența îți-a dat viață. A existat o nevoie și tu ai fost creat ca să o satisfaci. Existența nu poate fi completă fără tine. Nu ești singurul

cărui mă adresez. Mai spun asta copacilor, păsărilor, animalelor, pietricelelor de pe plajă. Un singur grăunte de nisip dacă ar lipsi, imensa plajă nu ar mai fi la fel. O singură floare dacă ar lipsi, universul i-ar resimți lipsa.

Trebuie să înveți că ești valoros așa cum ești. Nu te învăț să fii egotist; dimpotrivă. Dacă simți că ești valoros așa cum ești, îi vei considera și pe ceilalți valorosi în același fel.

Acceptă oamenii așa cum sunt; renunță la toți acești „trebuie“ – îți sunt dușmani. Oamenii cară în spinare o grămadă de „trebuie“: „Fă așa și nu face altfel!“ Ai pe umeri atâția „trebuie“ și „nu trebuie“, încât îți este imposibil să mai dansezi. Povara e prea mare. Îi s-au impus atâtea idealuri și obiective, idealuri de perfecțiune, că întotdeauna ai senzația că nu te ridici la înălțimea lor. Iar idealurile sunt absolut imposibil de atins. Nu le poți împlini; nu ai nici o sansă. Așa că întotdeauna vei simți că nu ești la înălțimea lor.

A fi perfecționist înseamnă a fi pregătit pentru canapeaua psihiatrului; a fi perfecționist înseamnă a fi nevrotic. Și tuturor ni s-a cerut să fim perfecți.

Viața este frumoasă cu toate imperfecțiunile ei. Nimeni nu este perfect. Să-ți spun ceva: nici măcar Dumnezeu nu este perfect. Dacă Dumnezeu ar fi perfect, atunci Friedrich Nietzsche ar avea dreptate că Dumnezeu a murit. Perfecțiunea este moartea! Perfecțiunea nu mai lasă loc de dezvoltare. Perfecțiunea înseamnă că totul este terminat. Imperfecțiunea conține posibilitatea de a evoluă. Imperfecțiunea aduce bucuria pentru nou, extaz, aventură. Imperfecțiunea înseamnă că ești viu și că viața continuă.

Viața este eternă, de aceea eu spun că viața este eternă imperfectă. Nu este nimic rău în a fi imperfect. Când îți accepți imperfecțiunea, toate ideile negative despre tine

însuși dispar. Acceptă-te aşa cum eşti acum și nu te compara cu vreo perfecțiune sau vreun ideal viitor. Nu te gândi la cum ar trebui să fii. De aici pornesc toate bolile. Renunță la asta! Ești aşa cum eşti astăzi și mâine s-ar putea să fii altfel. Nu poți prezice cum vei fi mâine și nici nu este nevoie să faci planuri în privința asta.

Trăiește ziua de azi cu toate frumusețile ei, cu bucuria, durerea, agonia sau extazul ei. Trăiește-o în totalitatea ei, cu tot cu întunerici și lumină la un loc. Trăiește ura și iubirea. Trăiește furia și compasiunea. Trăiește orice există în acest moment.

Nu perfecțiunea, ci totalitatea reprezintă abordarea mea. Trăiește total momentul care îți stă la dispoziție, și momentul următor se va naște din această trăire. Dacă ai trăit total momentul acesta, îl vei trăi pe următorul cu o totalitate care atinge o intensitate și mai mare. Căci din ce crezi că se va naște următorul moment? Se va naște exact din momentul prezent. Uită de viitor. Prezentul e suficient.

Iisus spunea: „Nu te gândi la ziua de mâine. Privește crinii câmpului! Cât de frumoși sunt! Nici măcar Solomon nu a fost atât de frumos, înveșmântat în toată măreția lui“. Și care este secretul frumoșilor crini? Secretul este simplu: nu se gândesc la ziua de mâine, nu știu nimic despre viitor. Mâine nu există. Ziua de astăzi este suficientă; acest moment este suficient în sine. Percepția de sine negativă va dispărea astfel.

Nu uita că orice părere negativă despre tine va crea păreri negative despre ceilalți. E un corolar necesar. Trebuie să fie înțeles. Oamenii negativi față de ei însiși nu pot fi pozitivi cu alții, fiindcă toate defectele pe care le vor vedea la ei, le vor vedea și la ceilalți. De fapt, le vor vedea și mai mari la ceilalți. Prin asta se vor răzbuna. Părinții

l-au determinat să se vadă într-o lumină negativă, iar ei își vor răzbuna pe copiii lor; îi vor face să se vadă într-o lumină și mai negativă.

Negativismul devine astfel tot mai mare de la o generație la alta. Fiecare generație este mai bolnavă decât cea anterioară. Nu oamenii individuali sunt vinovați de suferința psihologică atât de mare a omului modern. Înțregul trecut are partea lui de vinovăție. Până când nu ne vom debarasa de tot acest trecut patologic și nu vom începe să privim viața cu ochi noi, trăind în prezent, fără nici o idee despre perfecțiune, fără idealuri, fără obligații, fără pronunci, umanitatea va fi condamnată la catastrofă.

Cu toții avem sentimente negative. Unii o spun, alții nu o spun. Și când ai sentimente negative față de tine, vei avea sentimente negative față de orice. Atitudinea ta va deveni una negativă, una de tip „nu“. Dacă o persoană negativistă e dusă într-o grădină de trandafiri, aceasta va număra spinii în loc să vadă trandafirii. Pur și simplu nu îi poate vedea. Va ignora trandafirii și îi vor sări în ochi spinii.

Când eşti negativist, întreaga viață devine o noapte intunecată. Nu mai există răsărit. Dimineața nu mai vine. Soarele a apus și nu mai răsare vreodată. Nopțile tale intunecate nici măcar nu au stele pe cer. Dar ce să mai vorbim de stele? Nu ai nici o lumânare în noaptea ta.

Negativiștii trăiesc în întunerici, trăiesc un fel de moarte. El mor înacet. Asta cred ei că este viața. Vor continua să se otrăvească în multe feluri. Se distrug singuri. Dacă cumva apare cineva în viața lor, vor distrugе acel om. O mamă negativistă își va distrugе copilul. Un soț negativist își va distrugе soția și invers. Părinții negativiști își vor distrugе copiii; profesorul negativist își va distrugе elevii.

Este nevoie de o nouăumanitate care să afirme viața, să iubească viața, să iubească iubirea și existența așa cum este și să nu mai ceară perfecțiunea înainte de toate, să se bucure de viață cu toate lipsurile ei. Vei fi surprins. Dacă îți iubești viața, viața își va deschide ușile larg pentru tine. Dacă iubești, și se vor revela mistere și secrete. Dacă îți iubești corpul, mai devreme sau mai târziu vei descoperi sufletul care sălășluiește în el. Dacă iubești copacii, muntele, râurile, mai devreme sau mai târziu vei vedea măinile invizibile ale existenței în spatele a tot. Fiecare frunză îi poartă amprente. Ai nevoie doar de ochi ca să vezi și doar ochii pozitivi pot vedea. Ochii negativi nu văd nimic.

Acceptă-te! Altfel vei deveni un ipocrit. Și ce este un ipocrit? Este cel care spune și crede un lucru, dar acționează invers. Nu reprema nimic! Nu există nimic rău în tine! Existența este complet pozitivă. Exprimă-ți cele mai ascunse dorințe. Cântă-ți muzica și nu-ți face griji în legătură cu ea. Nu te aștepta să fii aplaudat pentru ea; nu este nevoie. Actul însuși de a cânta ar trebui să fie răsplata.

Dacă îți dorești să trăiești cu adevărat, spune „da“ din toată inima. Numai „da“-ul îți dă voie să trăiești, te hrănește și îți lasă spațiu de mișcare. Privește numai – chiar și atunci când repeți „da“ în interiorul tău, ceva începe să se deschidă în tine. Spune „nu“ și vei simți că ceva se închide. Repetă „nu“ de mai multe ori și vei simți că te sinucizi. Spune „da“ și vei simți că te reversi. Spune „da“ și vei fi pregătit să iubești, să trăiești, să fii.

Eu văd că fiecare om este superb și unic. Nu compar oamenii; comparația nu este calea mea, pentru că este întotdeauna urâtă și violentă. Nu spun că ești superior altora. Nu spun că ești inferior nimănui. Ești tu însuți și este nevoie de tine așa cum ești. Ești incomparabil. Cu toții suntem.

## PARTEA A II-A

### Stabilirea legăturii corp-minte



*De ce par oamenii atât de obosiți? Pentru că toți luptă. Religia te învață să lupți, toată educația ta se bazează pe conflict, întrucât numai prin luptă se poate crea un ego. Când te relaxezi, egoul dispare. A te relaxa înseamnă să fii fără de ego. Nu-ți poți crea un ego dacă te lași purtat de curentul râului. Egoul este un fenomen artificial; e nevoie de o energie imensă pentru a fi creat și păstrat. Egoul este un fenomen foarte scump. Te costă viața întreagă.*

## Conștiență și relaxare: două fețe ale aceleiași monede

De ce ești atât de încordat? Te identifici cu tot felul de gânduri și frici: moarte, faliment, cursul prost al monedei... Toate acestea îți afectează corpul, care devine și el încordat, pentru că mintea și corpul nu sunt două entități separate. Corp-minte reprezintă un singur sistem, de aceea corpul devine tensionat atunci când mintea este tensionată.

Conștiența și relaxarea sunt două fețe ale aceleiași monede. Nu le poți separa. Poți începe cu conștiența și vei sfârși relaxându-te. Poți începe cu conștiența; aceasta te va îndepărta de minte și de identificările cu mintea. În mod natural, corpul va începe să se relaxeze. Nu mai ești atașat, iar tensiunile nu pot exista în lumina conștienței.

Poți începe și invers. Relaxează-te... Lasă toate tensiunile să se risipească. Pe măsură ce te relaxezi, vei fi surprins să descoperi că o anumită conștiență își face apariția în tine. Totuși, este mai ușor să începi cu conștiența. Va fi mai dificil dacă începi cu relaxarea, fiindcă efortul pe care îl faci ca să te relaxezi creează o oarecare tensiune.

Am văzut o carte americană care se numea *Trebuie să te relaxezi*. Dacă *trebuie*, cum te mai poți relaxa? Acel *trebuie* va crea tensiune; cuvântul însuși produce imediat tensiune. *Trebuie* seamănă cu o poruncă dată de Dumnezeu. Probabil cel care a scris cartea nu știe nimic despre relaxare și complexitatea ei.