

## INTROSPETIV®

*Introspectiv* este parte a Grupului Editorial Litera  
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*Meditația. Prima și ultima libertate*  
Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2018, 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactor: Carmen Ștefania Neacșu  
Corector: Andrada Nistor  
Copertă: Flori Zahiu  
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
OSHO

Meditația. Prima și ultima libertate/ Osho;  
trad.: Andreea Rosemarie Lutic și Lidia  
Grădinaru. – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-4391-9

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

II. Grădinaru, Lidia (trad.)

294.5

# OSHO

## MEDITAȚIA

### Prima și ultima libertate

GHID PRACTIC PENTRU MEDITAȚIILE OSCHO

Traducere din limba engleză de  
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC  
și LIDIA GRĂDINARU

Materialul din această carte este selectat din diverse conferințe ale lui Osho ținute în fața unui public. 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.oshocom/library](http://www.oshocom/library)

## OSHO®

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

OSHO și OSHO Vision sunt mărci înregistrate ale OSHO International Foundation. OSHO SIGNATURE este marcă de design înregistrată a OSHO International Foundation. OSHO Active Meditations, OSHO Dynamic Meditation, OSHO Kundalini Meditation, OSHO Nataraj Meditation, OSHO Nadabrahma Meditation, OSHO Devavani Meditation, OSHO Gibberish Meditation, OSHO Gourishankar Meditation, OSHO Heart Meditation, OSHO Mahamudra Meditation, OSHO Mandala Meditation, OSHO Golden Light Meditation, OSHO Darkness Meditation, OSHO No-Dimensions Meditation, OSHO Prayer Meditation, OSHO Whirling Meditation, OSHO Chakra Breathing Meditation, OSHO Chakra Sounds Meditation, OSHO Vipassana Meditation, OSHO Laughter Meditation, OSHO Evening Meeting Meditation, OSHO Meditative Therapies, OSHO Mystic Rose, OSHO Born Again OSHO No-Mind, OSHO Reminding Yourself of the Forgotten Language of Talking to Your BodyMind, OSHO Talks, OSHO International Meditation Resort, OSHO Multiversity și alte mărci, drepturi conexe și de exploatare sunt mărci înregistrate și mărci ale OSHO International Foundation [www.oshocom/trademarks](http://www.oshocom/trademarks)

Este strict interzisă orice utilizare a materialelor asupra cărora există copyright și a mărcilor fără permisiunea scrisă a deținătorului drepturilor.

### Avertisment:

Nici una dintre metodele din această carte nu intenționează să înlocuiască serviciile unui medic, terapeut sau psihiatru. De asemenea, cartea nu intenționează să ofere o soluție alternativă la tratamentul medical profesionist. Această carte nu oferă nici un diagnostic medical sau tratament pentru orice problemă specific medicală sau psihologică pe care o puteți avea. Unele dintre meditații includ o activitate fizică intensă – dacă aveți orice motiv să fiți îngrijorați cu privire la efectele unei astfel de activități asupra sănătății dumneavoastră, ar trebui să vă consultați medicul înainte de a le efectua.

## Cuprins

Introducere .....	7
Prefață la noua ediție .....	15

### Partea I. DESPRE MEDITAȚIE

Ce este meditația? .....	21
Idei eronate despre meditație .....	31
Câteva beneficii ale meditației .....	37
Știință meditației .....	47
Ponturi pentru cei care meditează .....	61
Obstacole în calea meditației .....	71
Întrebări despre meditație .....	83

### Partea a II-a. MEDITAȚIILE

Meditațiile Active OSHO .....	117
Discursuri OSHO: Tăcerea împărtășită prin cuvinte .....	149
Meditația OSHO și întâlnirii de seară .....	159
Terapiile meditative OSHO .....	171
Meditații bazate pe respirație .....	183
Meditații cu chakrele .....	195
Meditații legate de inimă .....	211

Meditații legate de centrage	221
Meditații asupra luminii	235
Meditații în întuneric	241
Meditații asupra sunetului	247
Arta de a privi	255
Meditații legate de atingere	263
Găsirea spațiului în interior	271
Golirea minții	283
Confruntarea cu emoțiile	293
Renunțarea, moartea și a muri	301
Meditații pentru cel de-al treilea ochi	309
A sta pur și simplu	319
Râsul ca meditație	325
Transformă somnul într-o meditație	331
Orice poate fi o meditație	339
Copiii și meditația	349
<b>Anexa I. Indicele meditațiilor .....</b>	<b>355</b>
<b>Anexa II. Resurse online și lecturi recomandate .....</b>	<b>359</b>
<b>Pentru informații suplimentare .....</b>	<b>363</b>
<b>Despre Osho .....</b>	<b>364</b>
<b>Despre Stațiunea de Meditație Osho .....</b>	<b>366</b>

## Introducere



Toată lumea cunoaște această senzație: ajungeți acasă și vă dați seama că nu vă amintiți nimic din ce s-a întâmplat pe drum. Totul a decurs perfect, pe pilot automat, în timp ce erați ca în transă. Ca și cum ați fi fost transportați într-un film sau într-o poveste care se derula în altă parte.

Conform unor cercetări, oamenii își petrec aproximativ jumătate din orele de veghe în asemenea stări de „absență”. În mod surprinzător, potrivit acelorași studii, oamenii afirmă în general că se simt mai fericiți atunci când sunt prezenți decât atunci când sunt absenți,oricât ar încerca mintea să ne convingă de faptul că ne displace activitatea în care suntem implicați.

Jumătate din orele de veghe? Asta înseamnă jumătate din viață! Imaginați-vă că mergeți la medic, iar acesta vă spune că boala de care suferiți vă reduce durata vieții la jumătate. În aceste condiții, are rost să vă mai faceți griji în ceea ce privește consumul de sare?

1

## Ce este meditația?



A privi înseamnă a medita. Ceea ce privești este irelevant. Poți privi copaci, râul, norii, copiii care se joacă. A privi înseamnă a medita. Nu contează ce privești. Ceea ce contează este calitatea observației, faptul de a fi conștient și prezent – asta înseamnă meditația.

Tine minte un lucru: a medita înseamnă a fi conștient. Orice faci în mod conștient înseamnă meditație. Nu este importantă acțiunea în sine, ci calitatea acțiunii. Mersul poate fi o meditație, dacă mergi cu atenție. A sedea poate fi o meditație, dacă ești prezent. A asculta păsările poate fi o meditație, dacă asculti în mod conștient. Simplul fapt de a asculta zgomotul interior al minții poate fi o meditație, dacă rămâi prezent și atent. Ideea fundamentală este să nu fii adormit. Atunci orice ai face este meditație.

\*

Atunci când nu faci absolut nimic – pe plan fizic, mental, pe orice plan –, când toate activitățile au încetat și doar

ești, te afli în starea de meditație. Este un lucru pe care nu poți să-l faci sau să-l practici; trebuie doar să-l înțelegi.

Ori de câte ori găsești puțin timp să fii pur și simplu, fără să faci nimic... Gândirea este o acțiune, concentrarea este o acțiune, contemplarea este o acțiune. Dacă fie și numai pentru o singură clipă nu faci nimic și ești în propriul tău centru, complet relaxat, te afli în starea de meditație. Și odată ce te-ai familiarizat cu această stare, poți rămâne în ea oricât de mult dorești: în cele din urmă, poți ajunge să meditezi douăzeci și patru de ore pe zi.

Odată ce ai devenit conștient de felul în care poți să fii pur și simplu, fără să te lași tulburat de nimic, poți începe, treptat, să faci un lucru sau altul, având grija să nu tulburi starea de a fi. Aceasta este a doua parte a meditației. Mai întâi înveți să fii pur și simplu, apoi înveți să faci lucruri mărunte în această stare: să speli podeaua, să faci duș... fără să-ți pierzi centrarea. Mai târziu vei putea face și lucruri mai complicate.

De pildă, în acest moment eu îți vorbesc, dar starea mea de meditație rămâne netulburată. Pot vorbi oricât, iar în centrul meu nu se clintește nimic; este doar tăcere, o tăcere deplină.

Așadar, meditația nu este opusă acțiunii. Ea nu îți cere să fugi de viață. Doar te învață un nou mod de a trăi: devii centrul unui ciclon.

Viața ta merge mai departe și devine chiar mai intensă – mai multă bucurie, mai multă claritate, mai multă viziune, mai multă creativitate –, însă tu rămâi deatașat, asemenea unui observator de pe înălțimea dealurilor, care pur și simplu privește tot ce se întâmplă în jur.

Nu ești cel care acționează, ci cel care observă.

Acesta este tot secretul meditației: să devii observatorul. Activitățile continuă de la sine: tai lemn, scoți apă din fântână.... Poți face lucruri simple sau lucruri mai complicate; un singur lucru nu este permis – și anume să-ți pierzi centrarea.

Starea de conștientizare, de observație trebuie să rămână complet limpede, netulburată de nimic.

\*

În iudaism există o școală rebelă a misterelor numită hasidism. Fondatorul ei, Baal Shem, era o ființă aparte. În toiul nopții, se întorcea de la râu – acesta era programul lui, deoarece noaptea râul era complet calm și liniștit. Și avea obiceiul să șadă acolo fără să facă nimic; pur și simplu se observa pe sine însuși, observa observatorul.

Într-o noapte, a trecut pe lângă casa unui om bogat, iar paznicul stătea lângă poarta acesteia. Paznicul era foarte curios fiindcă îl vedea trecând pe Baal în fiecare noapte, la aceeași oră. Așa că se apropiie de el și spuse: „Iartă-mă că te deranjez, dar nu-mi mai pot stăpâni curiozitatea. Mă bântui zi și noapte. Ce faci? De ce duci la râu? Te-am urmărit de multe ori și nu faci nimic, pur și simplu șezi acolo ore întregi, iar în toiul nopții te întorci“.

Baal Shem răspunse: „Știu că m-ai urmărit de multe ori, fiindcă noaptea e atâtă liniște, încât îți-am auzit pașii. Și știu că te ascunzi în fiecare zi după poartă. Însă nu numai tu vrei să știi ce-i cu mine, ci și eu vreau să știu ce-i cu tine. Tu cu ce te ocupi?“

„Ce fac? Eu sunt un simplu paznic.“

„Dumnezeule, mi-ai dezvăluit cuvântul-cheie. Asta fac și eu!“

„Nu înțeleg. Dacă ești paznic, la fel ca mine, ar trebui să ai grija de o casă sau de un palat, însă tu stai lângă râu, pe nisip...“

Baal Shem spuse: „Nu e mare diferență: tu observi dacă nu cumva vrea să intre cineva în palat, iar eu observ observatorul. Cine este acest observator? Asta fac eu tot timpul: mă observ pe mine însuși!“

Paznicul spuse: „E o activitate cam ciudată. Cine te plătește pentru asta?“

Baal răspunse: „Bucuria, beatitudinea, binecuvântarea imensă pe care le simt reprezentă o răsplată în sine. Toate comorile lumii nu înseamnă nimic în comparație cu o singură clipă trăită în acest fel!“

Paznicul zise: „E tare ciudat. Eu sunt paznic de o viață întreagă, însă n-am trăit niciodată o experiență atât de frumoasă. Mâine seară o să vin cu tine. Învață-mă ce faci tu. Știu cum să privesc, să observ; se pare că singura diferență este că tu privești într-o altă direcție!“

E doar un singur pas, iar acesta se referă la direcție, la dimensiune. Putem să ne focalizăm asupra lumii exterioare sau să închidem ochii și să ne lăsăm întreaga conștiință să se centreze în interior. Și vei ști când se va întâmpla acest lucru, fiindcă ești conștient, ești prezent. Nu ți-ai pierdut niciodată conștiența, ci pur și simplu aceasta s-a încurcat într-o mie și una de ițe. Retrage-ți conștiența de pretutindeni și las-o să se odihnească în tine însuți; atunci vei fi ajuns acasă.

\*

Mintea este asemenea unei umbre – ca și cum cineva s-ar uita în oglindă și și-ar spune: „Mă aflu în oglindă“. Tu nu ești în interiorul oglinziei; oglinda reflectă ceva care se află în afara ei. Mintea este o oglindă – o oglindă frumoasă, foarte utilă, dar în care poți rămâne captiv cu ușurință, întrucât nu te cunoști pe tine însuți, iar orice știi despre tine ai aflat prin intermediul minții. Îți cunoști chipul datorită oglinziei: de aceea oglinda a devenit foarte importantă. Iar tot ceea ce cunoști prin intermediul minții este o reflexie, nu e real. Pentru a cunoaște realitatea, trebuie să lași mintea deoparte. Trebuie să te confrunți cu tine însuți în mod direct, fără ajutorul minții. În asta constă întreaga știință a meditației: cum să lași mintea deoparte, cum să trăiești pentru câteva clipe fără minte.

La început, vor fi doar câteva clipe infime, câteva picături din acea stare de absență a minții, care însă te vor ilumina, te vor transforma peste măsură. Dacă în ființă ta pătrunde chiar și o singură picătură din starea de absență a minții, vei gusta din realitate. Iar acest gust îți va rămâne pe limbă pentru totdeauna; nu-l vei putea uita.

Abia după ce simți acest gust vei înțelege că mintea este doar o oglindă, întrucât atunci vei putea face comparații. În lipsa acestei experiențe, comparațiile nu sunt posibile. Știi tot ce-ți spune mintea – și totul vine din minte. Odată ce ajungi să cunoști ceva care nu vine din minte, vei vedea că mintea începe să pălească. Atunci vei ști că realitatea este cu totul altceva decât mintea.

Așadar, trebuie să renunți la minte, iar acest lucru este posibil. Mintea nu este obligatorie: poți să-lăși deoparte. Este o activitate pe care poți să-o întrerupi. Mintea este asemenea mersului: când e nevoie să mergi, te pui în mișcare; când nu e nevoie, te odihnești. Mintea este o activitate, mai subtilă decât mersul, dar care nu trebuie să se desfășoare douăzeci și patru de ore pe zi. Când e nevoie de ea, folosește-o; este un biocomputer, extrem de util când muncești. Dar atunci când nu e nevoie de ea, pune-o deoparte, spune-i să o ia mai încet, spune-i să meargă la culcare.

La început, mintea nu te va asculta, deoarece timp de nenumărate vieți tu ai fost cel care ai ascultat de ea. Servitorul a devenit stăpân, iar stăpânul s-a comportat asemenea unui servitor. De aceea, mintea nu te va asculta dacă îi spui să înceteze. Dar dacă perseverezi, treptat, stăpânul își va recăpăta puterea, iar servitorul va începe să-i dea ascultare. Când ești stăpânul și mintea te urmează asemenea unui servitor, ea este un instrument extraordinar, un mecanism superb. Poate fi de ajutor în multe feluri, însă numai ca un servitor.

\*

Primul pas spre conștientizare este să-ți observi cu atenție corpul. Încet, vei deveni conștient de fiecare gest, de fiecare mișcare. Iar pe măsură ce devii conștient, se produce un miracol: multe lucruri pe care le făceai înainte pur și simplu dispar, corpul tău devine mai relaxat, corpul tău devine mai prezent. Vei fi cuprins de o

pace profundă, pe care o vei simți chiar și în corp; în trupul tău va pulsa o muzică subtilă.

Apoi începe să devii conștient de gândurile tale. Ele sunt mai subtile decât corpul și, firește, mai periculoase. Iar când vei deveni conștient de gândurile tale, vei fi surprins de ce se întâmplă în interiorul tău. Dacă ai nota ce se petrece în mintea ta în fiecare clipă, ai avea parte de o mare surpriză. Îți se va părea de-a dreptul incredibil.

Notează-ți gândurile timp de zece minute. Închide ușile și ferestrele ca să nu intre nimeni și să poți fi complet sincer. Mai târziu vei arunca hârtia în foc, aşa că nimici nu va ști ce ai scris cu excepția ta! Fii sincer și scrie tot ce-ți trece prin cap. Nu interpreta, nu modifica nimic. Așterne-ți gândurile pe hârtie aşa cum îți vin.

După zece minute, citește ce ai scris: îți se vor părea gândurile unui nebun! Întrucât nu suntem conștienți, această nebunie circulă prin noi în permanență, asemenea unui curent subteran. Ea influențează tot ceea ce facem și tot ceea ce nu facem; influențează absolut totul. Iar suma totală este viața ta! Prin urmare, trebuie să faci ceva cu acest nebun. Iar miracolul este că *singurul lucru de care ai nevoie este să devii conștient*.

Însuși fenomenul observării schimbă totul. Treptat, nebunul dispare; treptat, gândurile încep să urmeze un anumit tipar; haosul se transformă în cosmos. Apoi în tine coboară o pace profundă. Când corpul și mintea îți sunt în pace, vei vedea că între ele există o legătură, există o punte. Nu mai aleargă în direcții diferite, nu mai călăresc pe cai diferenți. Pentru prima dată, mintea și corpul sunt în armonie, iar acest lucru te ajută enorm să

Respect pentru oamenii săi  
treci la etapa următoare – adică să devii conștient de propriile emoții, sentimente și stări de spirit.

Acesta este nivelul cel mai subtil și cel mai dificil, dar dacă poți fi conștient de gândurile tale, mai ai de făcut un singur pas. Încă un efort de conștientizare, și începi să-ți observi emoțiile, sentimentele, stările de spirit. Odată ce ești conștient de corp, de minte și de emoții, acestea se unesc într-un singur fenomen. Iar când toate cele trei devin una, când funcționează perfect împreună, atunci vei auzi muzica lor: au devenit o orchestră. Urmează apoi o a patra etapă, care însă nu depinde de tine. Se întâmplă de la sine. Este un dar din partea întregului, o răsplată acordată celor care au parcurs primele trei etape.

A patra etapă reprezintă starea de conștiență supremă care face din tine un om trezit. Devii conștient de propria conștiență – asta este a patra etapă. Asta înseamnă să fii un buddha, să fii treaz sau iluminat. Doar în această stare de trezie ajungi să cunoști beatitudinea. Corpul cunoaște placerea, mintea cunoaște fericirea, inima cunoaște bucuria, iar în a patra etapă apare beatitudinea. Ea reprezintă scopul disciplinei sannyas, al faptului de a fi un căutător, iar conștientizarea este calea către această destinație.

\*

A medita înseamnă a trece dincolo de timp. Timpul este mintea. Mintea constă din trecut și viitor; ea nu cunoaște prezentul. Se spune că timpul este compus din trei dimensiuni – trecut, prezent și viitor. Eu nu sunt de

acord cu asta. În experiența mea, timpul constă doar din trecut și viitor. Prezentul nu face parte din timp, ci din eternitate. Este ceva total diferit. Trecutul și viitorul sunt orizontale, iar prezentul este vertical.

Mintea trăiește pe orizontală, iar meditația este un fenomen vertical. Când ieși din trecut și din viitor, pătrunzi dintr-o dată în prezent, care se află dincolo de timp. Acesta este începutul divinității, al adevărului; este începutul a ceea ce este.

Scopul meditației este să te ajute să scapi de trecut și viitor; de fapt, asta nu e prea complicat, deoarece trecutul nu mai există, iar viitorul încă nu a venit, aşa că pur și simplu scapi de ceva care nu mai este sau care nici nu există încă. Pătrunzi în ceea ce este și care există în totdeauna. Prin urmare, meditația e ceva foarte simplu; trebuie doar să-o înțelegi în modul potrivit.

Din păcate, se fac atâtea neghiori în numele meditației, încât mulți nu mai știu ce să credă. Ce este, de fapt, meditația? Unii intonează mantere, alții fac anumite ritualuri, venerează zeiță, se încuină la statui. Adepații budismului tibetan sunt foarte ocupați ziua întreagă: se întind pe jos și ating pământul cu capul. Iar cu cât „muncești” mai intens în acest fel, cu atât intri mai adânc în meditație. Sunt oameni care fac aşa ceva de o mie de ori pe zi, de două mii de ori pe zi, de trei mii de ori pe zi – cu cât mai des, cu atât sunt mai grozavi. Firește, o persoană care toată ziua se întinde pe jos și atinge cu capul de pământ are șanse foarte mari să-și piardă mintile.... Dar asta nu înseamnă meditație. Asta înseamnă să cobori sub nivelul mintii, nu să te ridici deasupra lui.

Respectivul nu vă deveni un buddha, ci un idiot. E posibil să devină și foarte robust, fiindcă eforturile pe care le face toată ziua constituie un exercițiu fizic foarte bun. E posibil să aibă o stare de sănătate bună, dar dacă are impresia că știe ce este meditația, se însală amarnic.

Alți oameni cântă mantre toată ziua – ajung să o facă în mod mecanic, cântă și, în același timp, continuă să gândească. Mintea e capabilă de multe lucruri: trebuie doar să înveți trucul. Poți încerca și tu; de exemplu, poți să intonezi „Rama, Rama, Rama, Rama...“, iar după câteva zile să începi să numeri: „Unu, doi, trei, patru. Unu, doi, trei, patru, Rama, Rama. Unu, doi, trei, patru, Rama...“. Apoi vei începe să le rostești împreună: „Rama, Rama și unu, doi, trei, patru“. După aceea trece o femeie, te uiți la ea, pierzi șirul, te gândești la asta și începe o luptă interioară, simți că e ceva în neregulă.

Mintea e capabilă să facă multe lucruri în același timp, așa că nu poți scăpa de ea intonând o mantră. E nevoie de o înțelegere profundă, de atenție, de conștientizare; e necesar să nu mai depeni amintiri din trecut și să nu te mai aventurezi în viitor.

Treptat, începi să trăiești în prezent. În clipa în care ești aici și acum, ai găsit prezentul.

## 2

### Idei eronate despre meditație



Chiar și o meditație poate fi greșită. Oamenii au impresia că orice fel de meditație e bună, dar nu-i adevărat. De pildă, orice meditație care te face să te concentrezi profund este greșită și nu duce la compasiune. În loc să te deschizi, vei deveni din ce în ce mai închis. Dacă îți îngustezi câmpul conștiinței, dacă te concentrezi pe un singur lucru și excluzi restul existenței, în tine se vor acumula tot mai multe tensiuni. Cuvântul „attenție“ înseamnă adeseori „tensiune“. Concentrare – însuși felul în care sună cuvântul acesta te face să te încordezi.

Concentrarea are rostul ei, dar nu în meditație. În munca de cercetare științifică, în laborator ai nevoie de concentrare. Trebuie să te concentrezi pe o singură problemă și să lași tot restul deoparte, să nu mai fii conștient de restul lumii. Problema pe care te concentrezi reprezintă lumea ta. De aceea oamenii de știință sunt distraci, cu capul în nori. Oamenii care se concentrează prea mult