



Meditații pentru oamenii ocupați

Strategii antistres pentru cei care
nu au timp să mediteze

OSHO



Meditații pentru oamenii ocupați

Strategii antistres pentru cei care
nu au timp să mediteze



LITERA®

*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.osho.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.osho.com/library

OSHO®

OSHO este marcă înregistrată a OSHO International Foundation,
www.osho.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

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 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Mihai Ormenișan

Editor: Vidrașcu și fiii

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, 2016

ISBN 978-606-33-0645-7

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-minte 31

Conștiință 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 lupta 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

PARTEA A IV-A. Meditații pentru viața de zi cu zi 91

Fireshi 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 ogândirii 116

De la cap la inimă 118

Spațiu aerian pentru războinicii tereștri 123

PARTEA A V-A. Desfacerea nodurilor – Meditații active pentru găsierea liniștii interioare 125

Avantajele catharsisului 127

Tehnici 129

1. Meditația bolboroselii – aruncarea

gunoiului mental 129

2. Începe ziua cu răsese 130

3. Un instrument pentru centrare 130

4. Alergatul și înotul 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

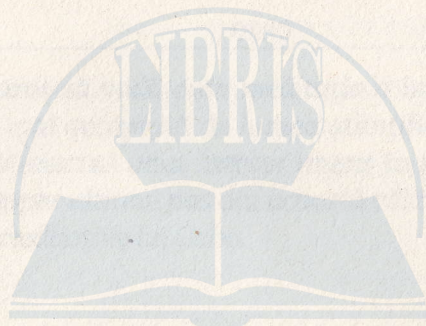
Discursurile OSHO: Tăcerea împărtășită prin
cuvinte 152

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 înșine – 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 însuși, mai întâi de toate trebuie să fii tu însuși. Din acest punct de observare, din starea aceasta concentrată, 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 conștiinței 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 grijă 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. Ți 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 demonstrez 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-miniștri? 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 ființa sa launtrică; 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 înșiși.

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 ți 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 însuși 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 așa te-au făcut ceilalți să te simți. Asta ți-au făcut părinții – asta este moștenirea ta. Asta ți-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 ți-o poartă existența, e dovada faptului că existența are nevoie de tine. Altfel, nu ai fi aici. Exiști! Existența ți-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

căruia 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.

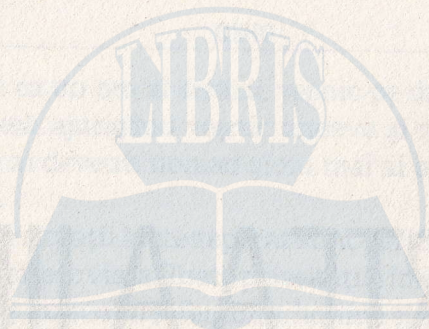
Trebuie să înveți că ești valoros așa cum ești. Nu te învăț să fii egotist; dimpotrivă. Dacă simți că ești valoros așa cum ești, îi vei considera și pe ceilalți valoroși în același fel.

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 atâtea „trebuie” și „nu trebuie”, încât îți este imposibil să mai dansezi. Povara e prea mare. Ți 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 șansă. 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 evolua. 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 etern imperfectă. Nu este nimic rău în a fi imperfect. Când îți accepți imperfecțiunea, toate ideile negative despre tine



Conviețuirea cu alții: regulile și nerespectarea lor

Toată lumea se naște liberă, dar moare în captivitate. Începutul vieții este total liber și natural până când intervin societatea, regulile și regulamentele, moralitatea, disciplina și educația. Atunci se pierde libertatea, natura-lea și spontaneitatea. Oamenii încep să-și construiască o armură de protecție, devin din ce în ce mai rigizi, iar flexibilitatea interioară nu se mai vede.

La granița ființei lor, oamenii ridică o fortăreață ca să se apere, să ascundă vulnerabilitatea, să poată reacționa și să-și creeze un mediu sigur. Libertatea se pierde. Încep să se uite la ceilalți, iar aprobarea, refuzul, condamnarea sau aprecierea acestora devin din ce în ce mai valoroase. Ceilalți devin repere, și fiecare începe să-i imite și să-i urmeze pe ceilalți.

Trebuie să trăim alături de ceilalți, iar copiii sunt foarte maleabili și flexibili; societatea începe să-i modeleze prin părinți, profesori, școală, și astfel copilul își dezvoltă tot mai mult caracterul în detrimentul ființei. Copilul învață toate regulile și devine conformist sau rebel; ambele orientări îl țin într-un fel de captivitate. Dacă devine conformist și ortodox, se va înlănțui într-un fel. Dacă nu, va reacționa, va deveni poate un hipot și va trăi în cealaltă extremă, care din nou îl va înlănțui într-un alt fel, fiindcă reacția lui depinde de același lucru împotriva căruia reacționează. Poți fugi în extrema opusă, dar în profunzimea

minții te revolți împotriva aceluiași reguli. Unii le urmează, iar alții reacționează împotriva lor. Conformiștii și rebelii se află în aceeași barcă. Stau cu spatele unii la ceilalți, dar sunt în aceeași barcă.

Omul centrat în propria ființă nu este nici conformist, nici rebel. Este liber în mod natural. Nu se pronunță nici în favoarea, nici în defavoarea unui lucru. Este doar el însuși. Nu are reguli de urmat sau de refuzat. Pur și simplu nu are reguli. Omul centrat în el însuși este religios în mod autentic: liber în propria ființă și neafectat de obiiceiuri și condiționări. Nu este culturalizat – nu în sensul că ar fi necivilizat și primitiv, căci este cea mai înaltă culme a civilizației și culturii, dar nu e culturalizat. Și-a amplificat conștiința și nu mai are nevoie de reguli pentru că le-a transcens. Este autentic nu dintr-o regulă a autenticității, ci prin destindere și naturalețe; pur și simplu este autentic. Omul centrat simte compasiune nu de dragul vreunui concept, ci ca urmare a destinderii și autenticității. Nu este ceva deliberat; este doar un efect secundar al conștiinței amplificate. El nu este pro sau contra societății, ci e dincolo de ea. A redevenit copil, copilul unei lumi complet necunoscute, aflat într-o nouă dimensiune.

Fiecare copil se naște autentic și liber, până când intervine societatea; aceasta are și ea rolul ei. Nu e nimic rău în asta, întrucât un copil lăsat de capul lui nu va crește niciodată și va cădea la stadiul de animal. Societatea trebuie să intervină, dar trebuie depășită. Important este să reții că societatea este doar un tunel prin care treci ca să ajungi altundeva. Nu trebuie să te oprești și să-ți faci casa în societate. Societatea trebuie urmată și transcensă; regulile trebuie învățate, apoi uitate.

Regulile vor veni în viața ta pentru că există ceilalți. Nu ești singur. Copilul este complet singur în pântecul

mamei, nu are nevoie de reguli, moralitate, disciplină sau ordine. Regulile apar odată cu apariția „celuilalt” în viața copilului; regulile vin din relații, pentru că nu ești singur. Trebuie să te gândești la ceilalți și să ții cont de ei. Chiar și prima respirație are un caracter social, în momentul nașterii. Dacă nu plânge la naștere, doctorii îl vor forța pe copil să plângă. Dacă nu plânge în câteva minute, va muri. Trebuie să plângă, pentru că plânsul deschide canalul prin care va respira și îi curăță gâtul. Trebuie forțat să plângă pentru că există ceilalți și deja copilul începe să fie modelat.

Nu este rău că se întâmplă așa. Acest lucru trebuie să se întâmple, dar în așa fel încât copilul să nu-și piardă conștiința și să nu se identifice cu un tipar cultural, să rămână liber în interior, să știe că regulile trebuie respectate, dar că regulile nu sunt viața, și să mai știe că trebuie să primească învățătură. O societate corectă îl va învăța astfel: „Regulile sunt bune pentru că trebuie să trăiești, să conviețuiești cu alții, dar nu sunt absolute. Nu ți se cere să rămâi legat de ele. Într-o zi, va trebui să le transcenzi”. O societate este bună dacă îi învață pe membrii săi civilizația și transcendența.

Trebuie să asculți de ceilalți până la un punct; din acel punct încolo, trebuie să te asculți pe tine. Spre final trebuie să te întorci de unde ai plecat. Înainte de a muri, trebuie să redevi copilul inocent, liber și natural, deoarece prin moarte intri din nou într-o dimensiune a solitudinii. Așa cum erai în pântec, prin moarte vei reintra pe tărâmul singurătății. Acolo nu există societatea. De-a lungul întregii tale vieți trebuie să găsești câteva locuri și momente precum oazele în deșert, unde pur și simplu închizi ochii și treci dincolo de societate, în tine însuși, în propriul tău pântec. Aceasta este meditația. Societatea există, dar tu închide ochii, uită de ea și plonjează în solitudine. Aici nu

există reguli, caracter, moralitate, cuvinte sau limbă. În interiorul tău poți fi liber și natural.

Evoluează către o stare de libertate și naturalețe. Chiar dacă este nevoie de o disciplină exterioară, în interior poți rămâne sălbatic. Dacă rămâi sălbatic în interior, iar în exterior aplici lucrurile necesare societății, va veni un moment când vei transcende societatea.

Vă voi spune o poveste sufistă.

Un bătrân și un tânăr călătoreau cu un măgar. Mergând pe jos, pe lângă măgar, au ajuns în apropierea unui oraș.

Pe lângă ei au trecut niște copii. Copiii au început să chicotească și să râdă, spunând: „Uitați-vă la proștii ăștia; au un măgar zdravăn, dar ei merg pe jos. Măcar bătrânul ar putea merge călare pe măgar”.

Auzind copiii, bătrânul și tânărul vorbesc între ei: „Ce facem acum? Oamenii râd și în curând o să intrăm în oraș, așa că ar fi bine să facem ce spuneau copiii”. Bătrânul se urcă pe măgar și tânărul merge în urma lui.

Apoi se apropie de ei niște oameni, care se uită la ei și zic: „Ia priviți! Bătrânul e călare pe măgar și bietul băiat merge pe jos. Este absurd! Bătrânul poate merge pe jos, băiatul e cel care ar trebui să fie pe măgar”. Cei doi schimbă locurile, și bărbatul merge acum pe jos, iar băiatul călare pe măgar.

Trec apoi pe lângă un alt grup, care exclamă: „Uitați-vă la proștii ăștia. Ce băiat arogant! Poate că bătrânul este tatăl sau profesorul lui, dar bietul de el merge pe jos, iar băiatul e călare pe măgar. Asta încalcă toate regulile!”

Ce să mai facă cei doi? Se hotărăsc să apeleze la încă o variantă posibilă, adică să se suie amândoi pe măgar. Mai merg puțin și alți oameni comentează: „Ia uitați-vă la oamenii ăștia, ce suflete rele au! Mai au un pic și îi rup

măgarului șira spinării. Doi oameni pe un măgar? Mai bine ar căra ei măgarul în spate”.

Bătrânul și tânărul mai au o discuție și observă că se apropie de un râu și de un pod. Acum au ajuns aproape de marginea orașului, așa că decid: „Este mai bine să facem așa cum spuneau oamenii din oraș, altfel vom fi luați de proști”. Găsesc o bucată de bambus, leagă laolaltă picioarele măgarului și îl cară amândoi pe umeri. Măgarul încearcă să se opună cu toată forța, după cum e năravul îndărătnic al măgarilor. Încearcă să scape, pentru că el nu crede în societate și în ce spun alții. Însă cei doi bărbați sunt puternici, iar măgarul poate doar să ragă.

O mulțime de oameni urcă pe pod, și când se întâlnesc la jumătatea podului cu cei doi, se aud voci spunând: „Uitați ce proști! Nu am văzut niciodată doi proști mai mari! Măgarii se folosesc la cărat oameni, nu oamenii la cărat măgari pe umeri. Ați înnebunit?”

Auzind murmurul din uriașa mulțime, măgarul devine atât de agitat, încât scapă și sare peste pod direct în râu. Cei doi aleargă spre râu, dar găsesc măgarul mort. Se așează pe malul râului amândoi, iar bătrânul spune: „Ascultă-mă...”

Nu este o poveste obișnuită. Bătrânul era un maestru sufist, un iluminat, și tânărul era discipolul lui. Bătrânul încerca să-l învețe o lecție. Maeștrii sufiști creează întotdeauna situații reale; ei cred că nimeni nu poate învăța dacă nu se lovește de situații reale. Acesta a fost doar un scenariu pentru tânăr. Așa că bătrânul îi spune tânărului: „Iată, vei muri ca măgarul acesta dacă ascuți prea mult de oameni. Nu te sinchisi de ce spun alții, pentru că sunt milioane, fiecare cu mintea și cu părerile lui diferite. Îți vei găsi sfârșitul dacă ascuți de părerile tuturor”.