

curs de
meditație

OSHO

Un antrenament
de 21 de zile
pentru conștiința ta

Traducere din limba engleză de
RADU SĂNDULESCU

A Course in Meditation

A 21-Day Workout for Your Consciousness

Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2019 Osho International Foundation

www.osho.com/copyrights

2021 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate

Traducere publicată prin înțelegere cu Harmony Books, un imprint al Random House, o divizie a Random House LLC. 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 OSO, pe www.osho.com/library

OSHO®

OSHO® este marcă înregistrată a OSO International Foundation, www.osho.com/trademarks.



Editura Litera

Tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Curs de meditație

Un antrenament de 21 de zile pentru conștiința ta

Copyright © 2021 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Carmen Ștefania Neacșu

Corectori: Valeria Radu, Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OSHO

Curs de meditație. Un antrenament de 21 de zile pentru conștiința ta/ Osho; trad.: Radu Săndulescu. – București: Litera, 2021

ISBN 978-606-33-6970-4

I. Săndulescu, Radu (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
ZIUA 1: Ce este meditația?	13
<i>Meditația: Conștientă zilnică</i>	19
ZIUA 2: Meditații legate de iubire și relații	25
<i>Meditațiile: A te iubi pe tine, meditație pentru contopire destinată partenerilor</i>	29
ZIUA 3: Meditații despre mânie	35
<i>Meditația: Schimbarea tiparului mâniei</i>	40
ZIUA 4: A trăi în echilibru	45
<i>Meditația: Acceptă negativul și pozitivul</i>	49
ZIUA 5: Iubirea și meditația mână-n mână	55
<i>Meditația: Lăsând inima să se deschidă ca o floare</i> ..	60
ZIUA 6: A trăi periculos	65
<i>Meditația: Dizolvarea armurii</i>	70
ZIUA 7: Observă mintea	75
<i>Meditațiile: Bucură-te de minte și... oprește-te!</i>	81
ZIUA 8: E nevoie de inteligență pentru a fi fericit	87
<i>Meditația: Zâmbetul interior</i>	92
ZIUA 9: Integrarea trupului, minții și sufletului	97
<i>Meditația: Imaginează-ți că alergi</i>	102

ZIUA 10: În ritm mai lent	107
<i>Meditația: Înconjoară-te cu un climat al bucuriei</i> ..	112
ZIUA 11: Fiecare om e creativ	119
<i>Meditația: De la bolboroseală la tăcere</i>	124
ZIUA 12: Intuiția - educație din interior	129
<i>Meditația: Găsirea martorului</i>	134
ZIUA 13: Meditație și condiționare	139
<i>Meditația: Aruncă lucruri</i>	144
ZIUA 14: Cum să încetezi a-i mai judeca pe ceilalți	149
<i>Meditația: Transformarea judecăților</i>	154
ZIUA 15: Artă de a asculta	159
<i>Meditația: Găsește-ți centrul în mijlocul sunetului</i> ...	163
ZIUA 16: Relaxare prin conștientizare	167
<i>Meditația: Învățarea artei de a ne destinde</i>	172
ZIUA 17: Acceptarea fiecărei părți din mine	177
<i>Meditația: Privește un obiect ca pe un întreg</i>	182
ZIUA 18: Sex, iubire și meditație	187
<i>Meditația: Transformarea energiei sexuale</i>	195
ZIUA 19: A trăi în bucurie	199
<i>Meditația: Fă loc bucuriei</i>	203
ZIUA 20: Maturitate și responsabilitatea de a fi tu însuși	209
<i>Meditația: Încheie ziua</i>	214
ZIUA 21: Zorba Buddha	219
<i>Meditația: Devino gustul mâncării sau al băuturii</i> ...	226
Lecturi recomandate după temă	230
<i>Pentru informații suplimentare</i>	233
<i>Despre Osho</i>	235
<i>Despre Stațiunea de Meditație Osho</i>	237

INTRODUCERE

Dacă vrei să trăiești o viață mai împlinită, mai întâi vei dori să-ți cunoști potențialul, să afli cine ești tu cu adevărat. Calea către această cunoaștere este meditația. Ea este metodologia științei conștientizării. Frumusețea acestei științe interioare constă în faptul că oricărei persoane care vrea să exploreze și să experimenteze în plan lăuntric i se dă posibilitatea de a face singură acest lucru. Astfel e eliminată dependența de o autoritate exterioară, nevoia de a fi afiliat la vreo organizație și obligația de a accepta o anumită ideologie. În momentul în care înțelegi pașii, mergi pe cale în felul tău propriu, individual.

Multe tehnici meditative cer să șezi și să fii tăcut – ceea ce, pentru cei mai mulți dintre noi, din cauza stresului acumulat în corp și în minte, poate fi dificil.

Dar ce anume este, mai exact, meditația? Și cum anume o poți începe?

Acest curs de 21 de zile este menit să-ți ofere o idee despre meditație așa cum este ea predată de misticul contemporan Osho. S-ar putea să-l cunoști din cărțile lui, traduse și publicate în mai bine de 60 de limbi. Osho este mistic și om de știință, un spirit rebel a cărui contribuție unică la înțelegerea a ceea ce suntem sfidează categorisirea. Singurul lucru care îl interesează este să alerteze omenirea în legătură cu nevoia urgentă de a descoperi un nou mod de a trăi. Osho realizează că doar schimbându-ne pe noi înșine – individ după individ – se poate schimba și rezultatul a ceea ce reprezentăm noi în ansamblu – societățile noastre, culturile noastre,

credințele noastre și lumea noastră. Calea de acces către această schimbare o constituie meditația.

Pentru începători, acesta reprezintă un ghid pas cu pas de învățare a meditației, a faptului de a fi atent și liniștit. Pentru cei cu experiență, cartea constituie cheia pentru a-și duce practica la un nivel superior. Ca parte a acestui program de 21 de zile, în fiecare zi vei face cunoștință cu un alt aspect al modului de viață meditativ, citind (sau ascultând, prin intermediul audiobook-ului) pasaje din prelegerile lui Osho ca o experiență a meditației. Apoi vei face cunoștință cu meditația simplă, practică și cu exerciții de conștientizare legate de subiectul zilei, ca instrumente cu care să experimentezi.

În secțiunea de sugestii de lectură de la sfârșitul cărții, pentru fiecare zi și pentru fiecare temă sugerăm o carte de Osho, care pătrunde mai adânc în subiectul abordat în programul zilei respective.

La fel cum știința investighează lumea exterioară, Osho întrebuintează o abordare științifică pentru lumea interioară a meditației și a autodescoveririi. El a experimentat toate tehnicile de meditație dezvoltate în trecut și le-a examinat efectele asupra ființei umane moderne. A văzut cât de dificil este pentru mintea hiperactivă a secolului XXI să stea tăcută, de exemplu, și să urmărească respirația. Sau cât de ușor este de folosit o mantra sacră antică în chip de substitut pentru pastila de dormit modernă. Această înțelegere i-a permis să creeze meditații noi pentru oamenii zilelor noastre. El sugerează să începem cu corpul – să devenim conștienți de ceea ce putem observa în gândurile și senzațiile complexului corp-minte. Multe dintre meditațiile lui Osho încep cu activitate fizică

pentru ca mai întâi să eliberăm tensiunile și stresul trupului și al minții. Apoi va fi mai ușor să ne relaxăm într-o experiență a vigilenței, a conștienței tăcute, liniștite.

Osho a transformat, de asemenea, „arta de a asculta” într-o cale de acces către meditație. Vorbindu-le zilnic celor strânși în jurul său – oameni de toate vârstele, naționalitățile și mediile culturale – discursurile sale răspund întrebărilor și preocupărilor lor și oferă propunerea lui referitoare la un mod de viață mai sănătos și mai direcționat către interior. Acele discursuri au fost publicate în multe cărți ale lui Osho disponibile acum pe piață. Osho a subliniat în mod repetat că discursurile nu sunt „prelegeri” menite să transmită unele informații. El spune: „Vorbirea mea nu este oratorie; nu am o doctrină pe care să v-o predic. Este pur și simplu un procedeu arbitrar, prin care vă mijlocesc experiența tăcerii.”

Cu alte cuvinte, discursurile lui Osho sunt, în sine, o meditație. Aici, cuvintele devin muzică, ascultătorul descoperă cine anume e cel care ascultă, iar conștiența se deplasează de la ceea ce este auzit la individul care aude.

Este disponibilă, de asemenea, o ediție audio a acestui ghid, dacă îți dorești să faci din discursurile lui Osho o „meditație auditivă”. În fiecare zi vei avea ocazia să auzi o înregistrare originală, un pasaj dintr-un discurs al lui Osho care are legătură cu programul zilei. După pasajul respectiv, poți, de asemenea, alege să ascuți un facilitator care te va îndruma pe parcursul tehnicii de meditație a fiecărei zile. Când dorești, te poți întoarce la textul tipărit și poți folosi paginile oferite spre a crea un jurnal al experiențelor tale.

ZIUA 1

Ce este meditația?



Astăzi începem cu o întrebare fundamentală: *Ce este meditația?*

Răspunsul lui Osho sugerează că meditația reprezintă o calitate cu care ne-am născut și că sarcina noastră constă pur și simplu din a ne-o reaminti și a ne reconecta cu acea calitate pe care o aveam pe vremea când eram copii.

După fiecare secțiune de Perspectivă, vor fi o meditație și un exercițiu de conștientizare create de Osho.

Poți experimenta cu ele când dorești, eventual înainte de a merge la culcare.

Perspectiva lui Osho

Meditația este o stare de non-minte. Meditația este o stare de conștiință pură lipsită de conținut. În mod obișnuit, conștiința ta este mult prea plină de murdărie, asemenea unei oglinzi prăfuite. Minte reprezintă un trafic constant; gândurile se mișcă, dorințele se mișcă, ambițiile se mișcă, zi și noapte. Chiar și atunci când dormi, mintea funcționează, ea visează. Ea încă gândește; încă are griji și anxietăți. Se pregătește pentru ziua următoare; are loc o pregătire subterană.

Aceasta este starea de absență a meditației – exact opusul este meditația. Atunci când nu există trafic, iar gândirea a încetat – nu se mișcă nici un gând, nu se iscă nici o dorință, ești complet tăcut – acea tăcere este

meditație. În acea tăcere este cunoscut adevărul, și niciodată altminteri. Meditația este o stare de non-minte. Și nu poți găsi meditația prin intermediul minții, pentru că mintea se va perpetua pe sine. Poți găsi meditația doar lăsând mintea la o parte, fiind detașat, indiferent, neidentificat cu mintea; urmărind cum mintea trece prin fața ochilor tăi, dar neidentificându-te cu ea, negândind că „eu sunt ea.”

Meditația constă în conștientizarea faptului că „Eu nu sunt mintea”.

Atunci când conștientizarea pătrunde din ce în ce mai adânc în tine, încetul cu încetul își fac apariția câteva momente – momente de tăcere, momente de spațiu pur. Momente de transparență, momente în care nimic nu se clintește în tine și totul e nemișcat. În acele momente de neclintire vei ști cine ești și vei ști care este misterul acestei existențe.

Iar din momentul în care ai gustat acele câteva picături de nectar, în tine se va isca o mare năzuință de a te cufunda din ce în ce mai mult în el. Se va isca în tine o irezistibilă năzuință, o uriașă sete. Vei lua foc!

Când vei fi gustat câteva momente de tăcere, de bucurie, de stare meditativă, îți vei dori ca această stare să devină starea ta constantă, un continuum. Iar dacă sunt posibile câteva momente, atunci nu mai e nici o problemă. Încet-încet, vor veni tot mai multe astfel de momente. Pe măsură ce devii mai priceput, pe măsură ce deprinzi abilitatea de a nu fi implicat în minte – pe măsură ce înveți arta de a rămâne rezervat, distant față de minte, pe măsură ce înveți știința de a crea o distanță

între tine și gândurile tale, meditația se va revărsa tot mai mult asupra ta. Și cu cât va fi mai abundentă, cu atât te va transforma mai mult. Va veni o zi, o zi de mari binecuvântări, când meditația va deveni starea ta naturală.

Mintea este ceva nefiresc; ea nu devine niciodată starea ta naturală. Dar meditația reprezintă o stare naturală – pe care am pierdut-o. Ea este un paradis pierdut, dar paradisul poate fi redobândit. Uită-te în ochii copiilor, privește și vei vedea o liniște, o inocență formidabilă. Fiecare copil vine pe lume cu o stare meditativă, dar trebuie să fie inițiat în modurile de funcționare a societății. Trebuie învățat să gândească, să calculeze, să raționeze, să argumenteze; trebuie învățat cuvinte, limbaj, concepte. Și, încet-încet, el pierde contactul cu propria inocență. Devine contaminat, poluat de către societate. Devine un mecanism eficient; el nu mai este un om.

E nevoie doar de recâștigarea aceluia spațiu. Îl cunoscuseși înainte, așa că atunci când faci cunoștință pentru prima dată cu meditația, ești surprins – pentru că în tine se naște un sentiment mareț, sentimentul că o știai dinainte. Iar acel sentiment e adevărat: chiar o știai dinainte. Doar că ai uitat-o. Diamantul s-a pierdut în grămezi de gunoai. Dar dacă dai gunoiul la o parte, vei găsi din nou diamantul – e al tău.

El nu poate fi pierdut cu adevărat, poate fi doar uitat.

Ne naștem ca persoane meditative, apoi deprindem căile minții. Dar adevărata noastră natură rămâne ascunsă undeva în profunzime, asemenea unui curent subteran. În fiecare zi, săpând câte puțin, vei descoperi că

izvorul curge în continuare, izvorul cel cu apă proaspătă. Iar cea mai mare bucurie a vieții este aceea de a-l găsi.

Se naște un copil; copilul vine pregătit cu o mare energie. Copilul nu e nimic altceva decât energie pură întrupată. Iar primul lucru pe care copilul trebuie să-l găsească și să-l caute este sânul mamei lui, evident. Copilului îi e foame. Vreme de 9 luni, în pântecul mamei sale s-a hrănit în mod automat; a trăit ca parte din mamă. Acum el este despărțit de mamă; a devenit o entitate separată în sine – iar primul lucru, prima necesitate este aceea de a căuta hrană. În acest fel începe călătoria exterioară.

Intrarea în lume este prin intermediul sânelui. Iar sânul a făcut două lucruri: l-a hrănit pe copil – fiindcă în primul rând acesta trebuia să supraviețuiască. Sânul a fost hrană, sânul a fost viață. Și al doilea lucru: sânul i-a oferit copilului căldură, adăpost, iubire. Din acest motiv hrana și iubirea au devenit atât de mult asociate.

Și de aceea, atunci când nu te simți iubit, începi să mănânci prea mult. Persoanele care au ajuns să aibă dependență de mâncare sunt persoane cărora le lipsește iubirea. Ele încep să o substituie cu mâncare. Dacă ești iubit cu adevărat, nu poți mânca prea mult.

Meditație înseamnă să devii conștient că sursa vieții este în interior. Trupul depinde de exterior, e adevărat – dar tu nu ești doar trupul. Nu depinzi de exterior. Depinzi de lumea lăuntrică. Acestea sunt cele două direcții: să te miști spre exterior sau să te miști spre interior. Meditația reprezintă recunoașterea faptului că „există și o lume interioară și trebuie s-o cauți”.

Meditație înseamnă că mintea se întoarce către propria-i sursă.

Mintea este o modalitate de a înțelege obiectul; meditația este o modalitate de a înțelege subiectul. Mintea este o preocupare legată de conținut, iar meditația este o preocupare legată de recipient, de conștiință. Mintea devine obsedată de nori, iar meditația caută cerul. Norii vin și pleacă; cerul rămâne, e statornic.

Caută cerul interior. Iar dacă îl găsești, atunci nu vei muri vreodată.

Meditația:

CONȘTIENȚĂ ZILNICĂ

Ceea ce urmează este adaptat după *Cartea secretelor* de Osho. Este o tehnică simplă, menită a te ajuta să aduci conștiința în activitățile tale zilnice. Pe măsură ce experimentezi cu această tehnică, poți începe să-ți revendici starea meditativă firească în toiul zgomotului și traficului minții.

Osho zice:

Când spun că mintea nu poate dobândi conștiința, mă refer la faptul că nu o poți dobândi gândindu-te la ea. Ea poate fi dobândită doar prin practică, nu prin gândire.

Prin urmare, încetează să te mai gândești ce anume este conștiința, cum s-o dobândești sau care va fi rezultatul. Încetează să te mai gândești – începe să lucrezi în direcția ei.

*Când mergi pe stradă, mergi cu conștientă.
E dificil și vei continua să uiți, dar nu fi descurajat.
Ori de câte ori îți aduci din nou aminte, fii vigilent.*

*Fă fiecare pas în deplină vigilență, în mod conștient.
Rămânând cu pasul, nedându-i voie minții să se
deplaseze în altă parte.*

*Atunci când mănânci, mănâncă. Mestecă-ți
mâncarea cu conștientă.*

*Orice ai face, nu o face în mod mecanic. De
exemplu, eu îmi pot mișca mâna în mod mecanic.
Dar pot, de asemenea, să-mi mișc mâna cu atenție
deplină. Minte mea este conștientă de faptul că
mâna mea este mișcată.*

Tehnica

Pune-o în practică, încearc-o – chiar acum. Întinde mâna după un obiect din apropiere, apucă-l așa cum ai face în mod normal, în mod automat. Acum pune-l la loc.

Iar acum... devino conștient de mâna ta, simte-o din interior către exterior. Dacă există vreo tensiune în mână, în degete, lasă tensiunea să se ducă.

Rămânând cu conștientă fixată asupra mâinii, cu întreaga atenție îndreptată asupra mâinii tale, întinde din nou mâna după obiectul respectiv. Apucă-l. Simte-i textura, greutatea. Senzația fizică pe care ți-o provoacă. Vezi cum anume vrea mâna ta să răspundă la acest obiect... să-l întoarcă, să-l cântărească, să se joace cu el... sau pur și simplu să-l țină, nemișcată. Fii vigilent, conștient de fiecare mișcare.

Acum pune-l jos, rămânând atent și conștient de mișcarea mâinii tale.

Vei simți diferența. Calitatea acțiunii se schimbă imediat.

Osho spune:

*De exemplu, dacă mănânci cu conștientă, nu poți
mânca mai mult decât are nevoie trupul.*

Calitatea se schimbă. Dacă mănânci cu conștientă, vei mesteca mai mult. Cu obișnuințele inconștiente, mecanice, pur și simplu împingi încontinuu lucrurile în stomacul tău. Nu mesteci deloc, nu faci altceva decât să te îndopi. Apoi nu există plăcere. Iar pentru că nu există plăcere, ai nevoie de mai multă mâncare spre a obține plăcerea. Nu există gust, prin urmare ai nevoie de mai multă mâncare.

Fii vigilent și vezi ce anume se întâmplă. Dacă ești vigilent, vei mesteca mai mult, vei simți gustul într-o mai mare măsură, vei simți plăcerea de a mânca. Iar atunci când trupul se bucură, îți spune când anume să te oprești.

Experimentează cu această tehnică azi și în zilele următoare, în diferite situații – nu e nevoie să-ți rezervi un timp suplimentar pentru această meditație. Ideea este doar de a medita, într-o manieră relaxată și jucăușă, în timp ce faci aceste activități normale, de zi cu zi. Fă într-un spațiu al conștientizării lucrurile obișnuite pe care le faci de obicei fără a gândi.

