

# APOSTILA DE MEDITAÇÃO



**Dedicada aos médiuns e alunos do  
Colégio de Umbanda Sagrada Pena Branca**

**Organizada por Pai Alexandre Cumino  
Diagramada por Mãe Marina Cumino**

## APRESENTAÇÃO

### POR QUE MEDITAR NA UMBANDA?

*por Alexandre Cumino*

Vivemos de forma autômata e condicionada, não estamos por inteiro em nada do que fazemos, por isso não somos conscientes e estamos perdendo boa parte de nossas vidas. Enquanto estamos comendo, por exemplo, não paramos de pensar em outras coisas, não sentimos o que estamos fazendo, não estamos ali de fato. Se estamos trabalhando, lendo, conversando, estudando ou namorando, nossa cabeça não para de pensar, estamos em outro lugar. Somos assim o tempo todo de tal forma que vamos perdendo a consciência da vida. A vida simplesmente passa, nos escapa por entre os dedos.

Em alguns momentos, somos acordados deste sono, por exemplo, quando descobrimos um novo amor ou quando morre alguém que é muito amado. Com um novo amor nos sentimos vivos, com a morte de alguém nos sentimos mortos. Num momento a vida parece ter sentido e no outro perde totalmente o sentido. Bastam alguns dias para tudo voltar ao piloto automático. Alguns se viciam em novos amores, adrenalina e drogas para se sentirem vivos, mas isto também passa a ser um comportamento condicionado. Outros se matam por saber que já estão mortos e não conseguem fazer nada a respeito disso.

Vivemos com medo e insegurança, não sabemos como lidar com nossos sentimentos e expectativas, simplesmente fingimos que não existem, tentamos ser fortes até o ponto em que tudo isso começa a atrapalhar muito uma vida que poderia ser bem mais tranquila. A vida é um espelho, devolve tudo que a gente dá e não muda se a gente não mudar, portanto não adianta continuar culpando os outros pelo que acontece em nossas vidas, é preciso acordar, tomar consciência e conhecer-se.

Somos corpo, mente, espírito e emoções, não basta cuidar apenas do corpo e do espírito. É uma ilusão vir ao templo de Umbanda para incorporar um espírito e voltar para casa achando que isto é suficiente para ter qualidade de vida. Não adianta querer comprar um pedaço do céu com sua “caridade” e viver num inferno, não adianta cobrar a Deus por “fazer o bem sem olhar a quem” se a sua vida continua andando para trás. **O que importa não é a ação mas o sentimento que move a ação.** Mais do que conhecer suas intenções, é preciso ter consciência do que faz, de quem você é e da vida que está passando.

Para um bom desenvolvimento mediúnicamente é fundamental estar por inteiro, parar de questionar e sentir, se entregar, e para isso é preciso muito treino. Se no dia a dia você não está por inteiro e não está acostumado a sentir a vida, não é naquele momento de desenvolvimento e incorporação que isto vai acontecer. Por conta de todas estas questões e muitas outras que tratamos durante o “**curso de educação e desenvolvimento mediúnico de incorporação**”, no **Colégio de Umbanda Sagrada Pena Branca**, criamos esta apostila de meditação com práticas que visam trazer mais qualidade de vida, cura e consciência de quem somos nós e quais são nossos sentimentos. Por isso a meditação é muito importante, dentro ou fora da Umbanda. O resultado é um desenvolvimento e uma incorporação muito mais tranquila e consciente. Consciente aqui quer dizer estar por inteiro, sentindo cada etapa de seu desenvolvimento, aprendendo a se entregar sem medo.

O que interfere e atrapalha o desenvolvimento não é a consciência e sim a mente desequilibrada que não para de pensar, questionar e julgar. Se conseguir acordar, despertar, estar consciente e por inteiro em tudo que faz, estará por inteiro na incorporação e também na vida.

## OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

por Bhikkhu Piyananda

O homem é tão ocupado procurando várias maneiras de ter prazer numa disputa diária. O que a meditação tem a oferecer? Os benefícios da meditação são:

- Se você é uma pessoa ocupada, a meditação pode ajudá-lo a livrar-se da tensão e conseguir um pouco de descanso.
- Se você é uma pessoa aflita, a meditação pode ajudá-lo a encontrar a paz temporária ou permanente.
- Se você é uma pessoa que tem problemas intermináveis, a meditação pode ajudá-lo a criar coragem e força para enfrentar e resolver seus problemas.
- Se você não tem autoconfiança, a meditação pode ajudá-lo a ganhar a autoconfiança que precisa. Esta autoconfiança é a alma do seu sucesso.
- Se você tem medo em seu coração, a meditação pode ajudá-lo a entender a real natureza das coisas que fazem você ter medo - então poderá superar o medo em sua mente.
- Se você está sempre insatisfeito com tudo - nada na vida parece estar bem - a meditação dará a você a oportunidade de desenvolver e de manter alguma satisfação interior.
- Se você é cético e desinteressado por religião, a meditação pode ajudá-lo ir além de seu próprio ceticismo e ver algum valor prático no exercício da religião.
- Se você está frustrado e desiludido devido à falta de compreensão da natureza da vida e do mundo, a meditação realmente o guiará e o ajudará a compreender que você está perturbado por coisas insignificantes.
- Se você é um homem rico, a meditação pode ajudá-lo a compreender a natureza de sua riqueza e como fazer uso dela para sua própria felicidade como também para a de outras pessoas.
- Se você é um homem pobre, a meditação pode ajudá-lo a ter contentamento e não abrigar inveja daqueles que têm mais do que você.
- Se você é um homem jovem que está na encruzilhada da vida, sem saber que caminho tomar, a meditação o ajudará a saber qual estrada seguir a fim de atingir a sua meta.
- Se você é um homem velho e está aborrecido com a vida, a meditação o levará a uma profunda compreensão da vida; esta compreensão, por sua vez, o aliviará das dores da vida e aumentará a sua alegria de viver.
- Se você é uma pessoa mal humorada, poderá desenvolver o poder para superar esta fraqueza resultante da raiva, do ódio e do ressentimento.
- Se você é ciumento, poderá compreender o perigo de seu ciúme.
- Se você é escravo dos seus cinco sentidos, poderá aprender como tornar-se senhor de seus desejos.
- Se você é dependente de bebidas ou de drogas, poderá cuidar de superar este perigoso hábito que o escraviza.
- Se você é uma pessoa ignorante, a meditação lhe dará a oportunidade de cultivar algum conhecimento; este será útil e o beneficiará como também a seus amigos e a sua família.
- Se você realmente pratica a meditação, sua emoção nunca mais terá a oportunidade de fazer de você um tolo.
- Se você é uma pessoa sábia, a meditação o levará a suprema iluminação. Então você verá as coisas como realmente são e não como elas parecem ser.
- Se você é uma pessoa de mente fraca, a meditação fortalecerá sua mente para desenvolver seu autopercepção a fim de superar sua fraqueza.

Estes são alguns dos benefícios que virão praticando a MEDITAÇÃO. Estes benefícios não estão à venda em nenhuma fábrica ou lojas de departamentos. Dinheiro não pode comprá-los. Eles somente poderão ser seus se você meditar. No começo, esta espécie de conscientização é na verdade uma mente “atenta” observando outras “mentes” (as quais estão, certamente, dentro do seu próprio contínuo mental). Por esse meio, desenvolve-se a habilidade de olhar para dentro da mente e acompanhá-la.

Seguem abaixo uma apresentação do Osho e algumas técnicas de meditação passadas por ele a seus discípulos em palestras que foram registradas e publicadas em vários títulos de livros publicados com sua autoria. A grande maioria dos textos abaixo foi compilada do blog [www.palavrasdeosho.com](http://www.palavrasdeosho.com), neste blog, além das técnicas de meditação, existe uma grande quantidade de textos que eu recomendo.

Alexandre Cumino.

## QUEM É OSHO

Osho é um dos mestres espirituais mais provocativos do século XX. Desde os anos 70, ele chamou a atenção de todos que se interessavam por meditação e técnicas de autoconhecimento. Mesmo depois de sua morte, em 1990, seus ensinamentos continuam se difundindo pelo mundo, influenciando buscadores de todas as idades e países.

Osho por ele mesmo:

"Quando eu me for, por favor, lembre-se de mim como um poeta, e não como um filósofo. É claro — não estou escrevendo poesias em palavras. Estou escrevendo num veículo mais vivo — em você. E é isso que toda a existência está fazendo". (em *A Harmonia Oculta*)

"Não sou sério! O que estou dizendo a vocês é dito como uma brincadeira. É mais uma fofoca do que uma doutrina". (em [www.osho.com](http://www.osho.com))

"Não estou aqui para dar respostas. Estou aqui para provocar em vocês um ponto de interrogação, o ponto de interrogação final". (em [www.osho.org.br](http://www.osho.org.br))

Osho sobre as palavras de Osho:

"Para aqueles que podem entrar em profunda meditação, o diálogo é possível mesmo sem o uso das palavras. Mas, para levá-los até a profunda meditação, primeiro terei que usar palavras. Chegará um momento, depois de um longo esforço continuado, em que a comunicação será possível sem as palavras. Mas até esse momento chegar, vou ter que me expressar por meio de palavras.

Para levá-lo ao mundo do inexprimível, vou ter que usar as palavras, esta é a real situação. Mas há muitos perigos também. Vou ter que falar usando palavras, sabendo muito bem que se você se apegar a elas, se você acreditar nelas como elas são, todo o trabalho que estamos fazendo perderá seu sentido."

(em *Dimensions Beyond the Known*)

---

## AS PALAVRAS DE OSHO

por Osho, em *"Tao: The Pathless Path"*

Disseram a Osho:

*"Eu gosto muito de ouvir suas palestras, mas odeio as meditações. Está tudo OK, Osho? Talvez meu caminho seja o da oração".*

Se você realmente gosta das minhas palestras, você vai gostar das meditações também, porque elas estão interligadas. Na verdade, minhas palestras **nada mais são que aperitivos** — se você gostar do aperitivo e não gostar do almoço, vai morrer mais cedo ou mais tarde. Você vai morrer de fome.

As palestras são apenas para **prepará-lo para as meditações**. Se você odeia as meditações, então você não me ouviu. Então você pode pensar que você me ouviu, mas você não ouviu.

Ouvindo-me, o que mais há para fazer? Se você já me ouviu, vai estar pronto para ir fundo nas meditações. E tudo o que eu estou dizendo será uma experiência real **apenas quando você tiver ido para as meditações**. Então isso vai se tornar a sua experiência.

Ouvindo-me, isso permanecerá algo emprestado; ouvindo-me, você ficará vibrando com a possibilidade disso; ouvindo-me, é como se eu estivesse falando sobre o maravilhoso Himalaia — e você me ouve e gosta disso. Mas você nunca foi ao Himalaia e tudo o que eu digo é nada comparado com a beleza do Himalaia. Como é que ela pode ser **traduzida em palavras?** Você terá que ir.

Se você está realmente ouvindo-me, um dia, de repente, você vai sentir: "Agora chegou a hora e eu tenho que ir para a aventura. Eu tenho que correr o risco". Meditações são **a verdadeira jornada**. Aqui eu simplesmente seduzo você para meditar. Não é o fim, é o começo.

Ouvi contar:

Um lanterninha ficou espantado ao ver um grande urso marrom sentado na primeira fila, comendo amendoim.

"Ei, você!" ele gritou. "Você é um urso! O que você está fazendo aqui?"

"Ora, eu gostei tanto do livro", respondeu o urso, "que pensei que iria **gostar de ver o filme**."

Se você realmente está me ouvindo e gostando disso, um dia você vai **querer ver o filme também**.

Se é verdade que você aprecia tudo o que estou dizendo, então como é possível que você odeie as meditações? Eu não sou um entretenimento. Talvez você esteja me **usando como um entretenimento**. Talvez ficando aqui por uma hora e meia todos os dias você esquece suas preocupações — por uma hora e meia você é transportado para outro mundo, para meu mundo.

E você vê coisas bonitas — pelo menos você as visualiza, imagina-as — e então você se vai. Então você se torna viciado nisso. Todo dia você tem que vir e me ouvir. Agora é **só um intoxicante**. Isso não vai ajudar.

Eu estou falando sobre comida — só a palestra sobre a comida não vai ajudar. **O menu não é a comida**. As palestras são apenas o menu, e você terá que fazer um pedido.

Você diz: Está tudo OK, Osho? Não está OK de jeito nenhum. Você está desperdiçando seu tempo. Se você parar de me ouvir e **continuar com as meditações é muito melhor** que parar as meditações e me ouvir.

---

## MEDITAÇÃO

*por Osho, do livro Meditação*

### Meditação é TESTEMUNHAR

A meditação começa quando você se separa da mente e torna-se uma testemunha. Esse é o único modo de você se separar de qualquer coisa. Se você olha para a luz, naturalmente, uma coisa é certa: você não é a luz, você é quem está olhando para ela.

Se observa as flores, uma coisa é certa: você não é a flor, é o observador. Observar é a chave da meditação. Observe a sua mente. Não faça nada - nenhuma repetição de mantra, nem repetição do nome de Deus - apenas observe o que quer que sua mente esteja fazendo. Não a perturbe, não a evite, não a reprima; não faça coisa alguma. Seja apenas um observador.

O milagre de observar é a meditação. Enquanto você observa, pouco a pouco, a mente se torna vazia de pensamentos; você não está adormecendo, está se tornando mais alerta, mais consciente. Quando a mente ficar totalmente vazia, toda a sua energia se tornará uma chama do despertar. Essa chama é o resultado da meditação. Então você pode dizer que meditação é um outro nome para a observação, o testemunhar, o observar - sem qualquer julgamento, sem qualquer avaliação. Pela observação, você de imediato livra-se da mente... Tudo o que Maharishi Mahesh Yogi e outros como ele estão fazendo é bom, mas eles estão chamando de meditação algo que não é. Eles estão induzindo as pessoas ao erro. Se fossem sinceros e autênticos e dissessem às pessoas que isso lhes daria saúde mental e física, uma existência mais tranquila, seria mais correto. Mas quando começaram a chamar isso de "meditação transcendental", deram a uma coisa muito trivial um significado máximo que ela não tem. As pessoas se dedicam à meditação transcendental há anos e, no Oriente, há milhares de anos. Mas isso não as fez conhecerem a si mesmas, e não as tornou Budas Gautamas. Se você quiser entender exatamente o que é a meditação, Gautama Buda é o primeiro homem que lhe deu a definição certa e precisa: é testemunhar.

### Meditação é ESTAR ALERTA

O que quer que faça, faça-o em profundo estado de alerta; então, até mesmo as pequenas coisas tornam-se sagradas. Assim, cozinhar ou limpar tornam-se coisas sagradas, uma devoção. Não é uma questão de "o que" está fazendo, a questão é "como" você o está fazendo. Você pode limpar o chão como

um robô, uma coisa mecânica: você tem de limpá-lo, por isso o limpa. Então você perde algo belo. Então você desperdiça esses momentos apenas limpando o chão. Limpar o chão poderia ter sido uma grande experiência; você a perdeu.

O chão fica limpo, mas algo que poderia ter acontecido em seu íntimo não aconteceu. Se você estivesse consciente, não só o chão estaria limpo, mas você teria se sentido purificado. Limpe o chão, cheio de consciência, iluminado pela consciência. Trabalhe, sente-se ou caminhe, mas uma coisa tem de ser um contínuo fio condutor: faça cada vez mais e mais momentos da sua vida iluminados pela consciência. Deixe a chama da consciência arder em cada momento, em cada ato. O efeito cumulativo é o que é a iluminação.

O efeito cumulativo, todos os momentos juntos, todas as pequenas chamas juntas tornam-se uma grande fonte de luz.

### **Meditação é CIENTÍFICA**

A meditação é um puro método científico. Na ciência você chama a isso de observação, observação dos objetos. Quando você se volta para dentro, é a mesma observação, simplesmente dando uma volta de cento e oitenta graus e olhando para o interior. A isso chamamos meditação. Não é preciso um deus, nem é preciso uma Bíblia. Você não precisa ter um sistema de crença como um pré-requisito. Um ateu pode meditar como qualquer outra pessoa, porque a meditação é apenas um método para voltar-se para dentro.

### **Meditação é SENSITIVIDADE**

É a luz da consciência alerta que torna as coisas preciosas, extraordinárias.

Então, pequenas coisas não mais são pequenas. Quando um homem que tem vivacidade, sensibilidade, amor toca em uma pedra comum na praia, essa pedra se torna um diamante. E se você toca em um diamante em seu estado inconsciente, ele é apenas uma pedra comum - ou nem mesmo isso. Sua vida terá tanto mais profundidade e tanto mais significado quanto mais consciência alerta você tiver. Agora as pessoas estão perguntando em todo o mundo "qual o significado da vida".

Naturalmente este significado se perdeu porque você perdeu o caminho para encontrar o significado - e o caminho é a consciência alerta.

### **Meditação é DIVERTIMENTO**

Milhões de pessoas perdem a meditação, porque a meditação passou a ter uma falsa conotação. Ela parece muito séria, triste, tem um quê de igreja, é como se fosse apenas para as pessoas que estão mortas ou quase mortas, que são sérias, tristes, que têm fisionomias consternadas, perderam a alegria, a capacidade de festejar, de se divertir e celebrar. Essas são as qualidades da meditação. Uma pessoa realmente meditativa é alegre: para ela, a vida é divertida, uma "lila", uma brincadeira. Ela adora viver, não é séria. É relaxada.

### **Meditação é MESTRIA**

A sociedade não pode existir sem a linguagem; ela precisa da linguagem. Mas a existência não precisa dela. Não estou dizendo que você deveria viver sem a linguagem. Você terá de usá-la. Mas você deve ser capaz de ligar e desligar o mecanismo da verbalização. Quando você está vivendo como um ser social, o mecanismo da linguagem é necessário; mas quando está sozinho com a existência, você deve ser capaz de desligá-lo.

Se não conseguir desligá-lo - se ele continuar a funcionar e você não conseguir pará-lo -, você terá se tornado um escravo dele.

A mente deve ser um instrumento, não o mestre. Quando a mente é o mestre, existe um estado não-meditativo. Quando você é o mestre, a sua consciência é o mestre, existe um estado meditativo.

Assim, meditação significa tornar-se um mestre do mecanismo da mente.

## MEDITAÇÃO É UMA EXPERIÊNCIA

por Osho, do blog [www.palavrasdeosho.com](http://www.palavrasdeosho.com)

Você não acredita em Deus? Isso não é um obstáculo à meditação. Não acredita na alma? Isso também não é um obstáculo à meditação. Não acredita em coisa alguma? Isso não é um obstáculo.

Você pode meditar, porque a meditação simplesmente diz como ir para dentro: não importa se ali existe ou não uma alma; se existe ou não um Deus, não importa. Uma coisa é certa: você existe. Se você existirá ou não depois da morte não importa. Só uma coisa importa: neste exato momento, você existe.

Quem é você? Entrar em você é meditação — entrar mais fundo em seu próprio ser. Talvez ele seja apenas momentâneo; talvez você não seja eterno; talvez a morte ponha um fim em tudo. Não impomos nenhuma condição na qual você deva acreditar. Dizemos apenas que você tem de experimentar. Simplesmente tente!

Um dia, acontece: os pensamentos não mais estão presentes. E subitamente, quando os pensamentos desaparecem, o corpo e você estão separados — porque os pensamentos são a ponte. Através deles você se une ao corpo; esse é o elo.

De repente o elo desaparece — você está presente, o corpo está presente, e há um abismo infinito entre os dois. Então, você sabe que o corpo morrerá, mas que você não pode morrer. Então, isso não é algo como um dogma; não é um credo, é uma experiência — incontestável. Nesse dia, a morte desaparece; nesse dia, a dúvida desaparece, porque, agora, você não tem de estar sempre se defendendo. Ninguém pode destruí-lo, você é indestrutível.

Então surge a confiança, ela transborda. E confiar é estar em êxtase; confiar é estar em Deus; confiar é sentir-se preenchido. Por isso não digo para cultivar a confiança. Digo para experimentar a meditação.

## OSHO E O PROPÓSITO PRÁTICO DA MEDITAÇÃO

por Osho, em *“Zen - A Transmissão Especial”*, ed. Madras. Páginas: 101 à 107

Questão levantada por um discípulo, Vishnudas Sethia:

*“Osho, eu sou um homem prático. Minha mente não pode ver que haja algum propósito que possa ser preenchido pela meditação”.*

Resposta do Osho:

Vishnudas Sethia, é melhor dizer-lhe, logo de início, que eu também sou um homem prático, muito mais prático do que você possa ser. Eu não acredito em teorias, eu acredito em experimentos. Eu não digo que a religião começa na crença, eu digo que a religião começa na experiência.

Mas eu sou uma espécie de homem prático diferente da que você é. Você é apenas meio-prático — talvez você seja prático no mundo exterior. Mas há um mundo interior também, que precisa tanto de abordagem científica quanto o mundo exterior. Na verdade, ele precisa de observação mais acurada, de uma mente menos preconceituosa, de uma abordagem mais existencial do que o mundo exterior.

Mas eu posso compreender seu problema. Isso acontece com todas as supostas pessoas práticas, que pensam em termos de dinheiro, poder e prestígio, que são basicamente extrovertidas, que apenas olham para o que está do lado de fora, que jamais tentaram explorar o mundo interior — esta dimensão elas nem ao menos tocaram. Elas se esqueceram de que têm um interior também.

Na verdade, num sentido totalmente diferente, você está certo: ela não servirá a nenhum propósito se você estiver interessado em dinheiro, poder, prestígio, fama. A meditação não será de nenhuma ajuda — na verdade, ela destruirá todos os seus desejos por dinheiro. Ela destruirá sua ambição, ela jogará fora suas pretensões, ela lhe mostrará a estupidez de todos os narcotismos de poder. Ela matará a própria raiz da sua ambição: o ego. Nesse sentido, ela não servirá a nenhum propósito. Mas dinheiro, poder, prestígio, você pode ter e, ainda assim, dentro de você, permanecerá um continente escuro, desconhecido de você mesmo. Você permanecerá inconsciente dos seus tesouros infinitos — e os tesouros externos não podem preencher seu vazio interior. Seja o que for que você tente, você está fadado a

fracassar: você sentirá apenas frustração.

Você diz: *Minha mente não pode ver que algum propósito possa ser preenchido pela meditação.*

A mente não pode ver, isso é verdade, porque a mente e a meditação não podem coexistir. Se a mente existe, não existe nenhuma meditação; se a meditação acontece, não existe nenhuma mente. A mente jamais avistou a meditação; desse modo, naturalmente, como a mente pode dizer a que propósito ela pode servir? A mente e a meditação são exatamente como luz e escuridão.

Ouvi dizer que uma vez a escuridão se aproximou de Deus e disse a ele: “Eu nunca fiz nenhum mal a seu sol, mas o sol surge todos os dias e começa a me torturar, vai me perseguindo, me empurrando cada vez para mais longe. Eu tenho que correr o dia todo e nem à noite eu posso descansar; de manhã, todo dia começa a mesma coisa. Por que, se eu não fiz nada de mal? Você poderia mandar o sol parar de me perseguir? Isso é injusto!”.

E Deus disse: “Eu posso compreender. Vou chamar o sol imediatamente.”. E o sol foi chamado e lhe foi dito: “Por que você tem torturado a escuridão? O que a escuridão fez a você?”.

O sol disse: “Eu nunca nem vi a escuridão, não conheço a escuridão. Nem fui apresentado a ela! O que você quer dizer por escuridão? Onde está a escuridão? Por favor, deixe-me vê-la. Traga-a diante de mim, de modo que eu possa ver de quem você está falando!”.

E Deus sempre via a escuridão e o sol, mas ele não tinha sido capaz ainda de colocá-los frente a frente; era impossível. E o sol também estava certo. E ele disse: “A menos que você traga, na minha frente, a pessoa que está reclamando de mim, como eu posso parar de fazer alguma coisa que eu nem sei que fiz?”.

O mesmo é verdade sobre a mente e a meditação. Quando chega a luz da meditação, a mente desaparece como a escuridão. Desse modo, a meditação é incompreensível para a mente. A mente é muito medíocre – todas as mentes são medíocres, mesmo as mentes mais talentosas são medíocres. A verdadeira inteligência é intrínseca à meditação, não à mente. A mente é uma tola, a mente é uma idiota. E nós vivemos no mundo da mente, e ela vai-nos dizendo sem parar:

“Faça esta estupidez; agora, faça esta outra estupidez.”. Se você estiver cansado desta estupidez, a mente produz uma outra estupidez. Ela é muito inventiva, é certo, mas não inteligente, de modo algum.

A mente não pode compreender do que se trata a meditação. Como ela pode decidir, Vishnudas Sethia, que não há nenhum propósito preenchido pela meditação? O único meio de se decidir é experienciando a meditação. Nenhum propósito externo é preenchido, agregado, mas há propósitos internos, propósitos mais elevados, grandes propósitos, mais intrínsecos, propósitos mais valiosos que farão a sua vida significativa, expressiva, que lhe darão algo do eterno, que o tornarão disponível a Deus e Deus disponível a você.

A meditação é o único meio de se transcender a morte. Caso contrário, o homem vive no medo, vive no temor, na ansiedade e na angústia. A menos que o homem venha a saber que ele não é o corpo nem a mente, mas, sim, algo transcendental a ambos, ele permanece com medo, apavorado. E se você estiver cercado pela morte, se a sua vida for apenas como uma pequena ilha num oceano de morte, que vida você pode levar? Em tal medo não há nenhuma possibilidade de vida. A vida acontece somente para aqueles que sabem que a vida é eterna, que ela é para sempre e sempre, pois você sempre esteve aqui e sempre estará.

A meditação revela-lhe o seu estado-de-buda. Ela não fará de você um Alexandre Magno; ela não fará de você um Rockefeller, ou um Ford, ou um Morgan, mas ela fará de você um Cristo, um Zarathustra, um Lao Tzu. E essas são as pessoas que realmente conheceram o preenchimento.

Suas mãos estarão cheias – não apenas as mãos físicas, mas a sua alma invisível estará cheia. Haverá grande contentamento, bem-aventurança, graça. Este é o propósito da meditação. Você não pode calculá-la em termos matemáticos, não pode pesá-la, medi-la. Ela é imensurável, inestimável. Você tem de experienciá-la.

E o problema é este: um homem como você gostaria de primeiro ser convencido de que ela tem um propósito, mas isso não é possível e não pode ser feito. Você não pode ser convencido de que ela tem um propósito, porque a maneira pela qual você entende propósito, ela não tem propósito absolutamente. Mas existe uma dimensão totalmente diferente de propósito, uma dimensão de significado e significância, preenchimento e contentamento, bem-aventurança e graça, mas esta linguagem você não compreenderia. O único meio de se compreender essa linguagem é aprendendo essa linguagem.

Eu estou aqui para ajudá-lo a aprendê-la. E eu não digo “acredite nisso”: eu digo apenas que



experimente hipoteticamente. Apenas alguns vislumbres para o seu ser interior e isso será o suficiente, e isso o convencerá de que tudo o que você fez antes não foi realmente prático – foi tudo não-prático, porque a morte vai levar embora tudo o que você juntou. É só a meditação que lhe dá algo que a morte não pode destruir, que é indestrutível.

Se você for realmente um homem prático, então, entre na meditação. E eu estou lhe falando como um homem prático. Eu sou um homem prático, eu não sou um teórico, absolutamente. Nenhum *buda* jamais foi teórico – eles sempre foram pessoas práticas. E todos eles descobriram que não existe nada mais prático do que a meditação.

## ESTÁGIOS DA MEDITAÇÃO ZEN

por Osho, em “Zen - A transmissão especial”, Ed Madras

Segundo o Zen, a meditação se torna profunda no quarto estágio. Há quatro estágios de meditação. O primeiro é o não falar – seus lábios estão em silêncio. Essa é uma espécie de silêncio interior, mas o começo. O começo tem de ser exterior, porque você está do lado de fora – você só pode começar de onde você está.

A segunda etapa da meditação é não pensar. Primeiramente, você para com as palavras, não fala. Em segundo lugar, você para as palavras, você não pensa. Em terceiro lugar, vem o não pensar que “eu não estou pensando”, o que é o mais difícil – porque, quando você vê que todos os pensamentos desapareceram, esse pensamento agarra-se em todo o seu ser: “Aha! Então eu consegui. Isto é um *satóri*\*!”. Mas você começou a cair. E, no começo, está fadado a acontecer algumas vezes, a menos que o Mestre continue lhe batendo e lhe dizendo: “Pare com isso! Não há nenhuma necessidade de gabar-se disso com ninguém, nem consigo mesmo tampouco. Deixe isso passar – isso também é uma fase”.

E, depois, o quarto estágio é a meditação profunda, quando você simplesmente é – nem um único pensamento assim: “Estou sem pensamentos”. Sócrates diz: “Eu sei apenas uma coisa, que eu não sei nada” – sua famosa afirmação, mas ele é um grego e pensa de modo lógico; se você passar sua afirmação para o Zen, as pessoas dirão: “Este é o terceiro estágio, não o quarto”. As pessoas do zen dirão: “Mesmo esse pouco ainda é conhecimento: ‘Eu sei que nada sei.’ – ainda assim, algo é sabido.”. Você ainda está carregando a última sombra. O elefante passou, mas a cauda ficou e, às vezes, a cauda é a parte mais difícil e a pessoa se agarra na cauda. O todo acabou; agora, esta é a última coisa em que se agarrar.

É como um afogado, agarrando-se a um pedaço de palha, sabendo perfeitamente bem que a palha não pode salvá-lo. Mas se alguém diz: “O que você está fazendo!? Isso é um pedaço de palha – isso não vai salvá-lo!”, ele ficará com raiva. Você está destruindo seu último sonho, está tirando sua última ilusão.

Friedrich Nietzsche disse: “Não perturbe a ilusão das pessoas, caso contrário, elas jamais lhe perdoarão”. E eu sei disso perfeitamente bem, elas jamais perdoam – mas, ainda assim, suas ilusões têm de ser despedaçadas. Quer elas perdoem-no ou não, isso fica por conta delas. Quem se importa? Tem de ser dito que “Essa palha não vai salvá-lo”.

As pessoas do Zen dirão que Sócrates chegou ao terceiro estágio. Ele agora precisa de um Mestre Zen para dar-lhe a bordoadada, para empurrá-lo para o quarto, onde ele se esquecerá de todo esse negócio totalmente. Mesmo dizer “Eu sei que nada sei” é conhecimento.

\**Satóri* – palavra japonesa significando vislumbre de *samadhi*, iluminação.

## PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO COM OSHO

Abaixo, práticas de Meditação, do Osho, postadas no blog: Palavras de Osho (palavrasdeosho.com). Observe que elas fazem parte de diversos livros publicados no mundo inteiro, alguns deles já publicados no Brasil.

### MEDITAÇÕES PARA PESSOAS CONTEMPORÂNEAS

*por Osho, em “O Último Testamento”, Vol.3 #19*

Vocês inventaram algumas técnicas, técnicas de meditação, e vocês dizem que na Índia há umas 112 técnicas de meditação. Assim como escolher qual é útil?

Todas elas são úteis. Uma só pessoa pode conhecer todas as 112 técnicas em meia hora, porque cada técnica consiste apenas de duas linhas. Então, basta passar por elas, e qualquer técnica que lhe golpeie, esta é a que, para mim, será a apropriada. Experimente-a.

Ou se você encontrar duas, três técnicas, experimente uma por uma. Dê uma chance a cada uma. De todas as 112, deve haver uma técnica, mais de uma - uma é absolutamente certa -, mas a minha experiência é que mais de uma serão aplicáveis a todo ser humano.

E a maneira mais fácil é só passar por elas, leia-as, e qualquer técnica que, de repente, lhe atraia, é ela! Experimente-a, pelo menos por vinte e um dias. Se ela começar a funcionar, então, esqueça tudo, as outras técnicas. Siga trabalhando com ela.

Não importa quantas técnicas você tente. O que importa é que você tente uma técnica até o final, até a sua maior profundidade. E se você for bem sucedido em uma técnica, então qualquer outra técnica será mais fácil. Se a primeira técnica demorou seis meses, as outras técnicas demorarão apenas uma semana, porque, agora mesmo, você chegou ao ponto. Você conhece o lugar, você conhece o espaço que a meditação cria.

Este é um caminho diferente que leva para o mesmo espaço. E como você provou algumas outras técnicas, o tempo será menor. Eu provei todas as 112 técnicas. Depois de provar uma dúzia de técnicas, torna-se fácil já na primeira vez, você alcança imediatamente o espaço. E, depois, eu desenvolvi minhas próprias técnicas diferentes dessas 112, porque eu vi que para o homem moderno há alguns problemas que não foram cobertos naquelas 112 técnicas. Elas foram escritas, talvez, há dez mil anos, um tipo de humanidade totalmente diferente, um tipo de cultura diferente, diferentes tipos de pessoas. O homem moderno, o homem contemporâneo, tem algumas diferenças. Em dez mil anos é absolutamente necessário.

Por exemplo, a Meditação Dinâmica não está entre as 112. É absolutamente necessária para o homem moderno, não era, talvez, naquela época. Se as pessoas são inocentes, não há necessidade da Meditação Dinâmica. Mas se as pessoas são reprimidas, psicologicamente, estão carregando muita carga, então elas necessitam de catarse. Então a Meditação Dinâmica é apenas para ajudá-las a limpar o lugar. E, depois, elas podem usar qualquer método das 112. Não será difícil.

Se elas, agora mesmo, tentarem diretamente, elas falharão. Eu tenho visto muitas pessoas tentando diretamente e não chegando a lugar algum, porque elas estão tão cheias de lixo que, primeiro, têm que se esvaziar. A Meditação Dinâmica é de uma ajuda imensa.

Todas as técnicas que eu desenvolvi são para o homem contemporâneo e fazendo estas técnicas ele ficará limpo, descarregado, simples, inocente. Talvez não seja necessário experimentar estas técnicas. Mas, apenas por curiosidade, você pode experimentar uma delas e você se surpreenderá com a rapidez que você entra no seu mais profundo centro. Então, a primeira coisa é algo catártico, o que é absolutamente necessário para o homem contemporâneo. E, depois, aqueles métodos de silêncio podem ser usados.

## MEDITAÇÃO GOURISHANKAR

por Osho, em "O Livro Orange"

Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: "Osho Gourishankar Meditation"

Esta técnica noturna consiste de quatro estágios de quinze minutos cada. Os primeiros dois estágios são uma preparação para um *Latihan* espontâneo do terceiro estágio. Se a respiração for feita corretamente no primeiro estágio, o dióxido de carbono formado na corrente sanguínea fará você se sentir tão alto quanto o Gurishankar (Monte Everest).

### **Primeiro estágio: 15 minutos**

Sente-se com os olhos fechados. Respire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões. Segure a respiração tanto tempo quanto possível, então exale suavemente pela boca e mantenha os pulmões vazios por tanto tempo quanto for possível. Continue esta respiração por todo este estágio.

### **Segundo estágio: 15 minutos**

Retorne a respiração normal e contemple suavemente a chama da vela ou uma luz azul cintilante. Mantenha seu corpo quieto.

### **Terceiro estágio: 15 minutos**

Com os olhos fechados, fique de pé e deixe seu corpo solto e receptivo. Permita seu corpo mover-se suavemente para onde ele quiser. Não faça o movimento, apenas deixe que ele aconteça gentil e graciosamente.

### **Quarto estágio: 15 minutos**

Deite-se com os olhos fechados, silencioso e quieto.

## MEDITAÇÃO DEVAVANI

por Osho, em "O Livro Orange"

Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: "Osho Devavani Meditation"

Devavani é a **Voz Divina** que se move e fala através do meditador, o qual se torna um recipiente vazio, um canal. Essa meditação é um *Latihan* da língua. Relaxa tão profundamente a mente consciente que, quando é feita como a última coisa antes de dormir, é sempre seguida por um profundo sono.

São quatro estágios de quinze minutos cada um. Mantenha os olhos fechados durante todo o tempo.

### **Primeiro estágio: 15 minutos**

Sente-se em silêncio, de preferência ouvindo uma música suave.

### **Segundo estágio: 15 minutos**

Comece a fazer sons sem sentido, por exemplo... "la la la", e continue até que comecem a surgir sons de palavras não familiares. Esses sons terão que vir de uma parte desconhecida do cérebro, usada quando se era criança, antes das palavras serem aprendidas. Permita que aconteça uma gentil entonação coloquial; não chore nem grite, não ria nem gargalhe.

### **Terceiro estágio: 15 minutos**

Levante-se e continue a falar, permitindo que o seu corpo se mova suavemente, em harmonia com os sons. Se o seu corpo estiver relaxado, as energias sutis criarão um *Latihan* além do seu controle.

### **Quarto estágio: 15 minutos**

Deite-se em silêncio e fique quieto.

A única coisa a ser lembrada é que esses sons ou palavras **não devem pertencer a nenhuma língua que você conheça**. Se souber inglês, alemão ou italiano, então elas não poderão ser em inglês, alemão ou italiano. É permitida qualquer outra língua que você não conheça – tibetano, chinês ou japonês! Mas se você souber japonês, então não será permitido – o italiano será maravilhoso!

Fale qualquer língua que não conheça. No primeiro dia, você terá dificuldade durante alguns segundos, pois como se pode falar uma língua que não se conhece? Ela pode ser falada. Quando começarem os sons, as palavras sem sentido, coloque a consciência de lado, **permita que o inconsciente fale**, e a meditação acontecerá.

Quando o inconsciente fala, ele não conhece nenhuma língua. Esse é um método muito, muito antigo. Vem do velho testamento. Naquela época, era chamado de *glossolalia*. Algumas igrejas da América ainda o utilizam. Chamam-no de "falar em línguas". É um método poderoso, **um dos mais profundos e penetrantes para o inconsciente**.

Não faça isso de maneira agitada; permita que seja uma energia profunda e reconfortante, nutritiva; uma canção. Desfrute, embale-se, dance se sentir vontade. Mas, lembre-se disto: tudo terá que ser **muito gracioso**. Não pode ser catártico.

---

## MEDITAÇÃO NADABRAHMA

por Osho, em "O Livro Orange"

*Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: "Osho Nadabrahma Meditation"*

A meditação Nadabrahma dura uma hora e tem três estágios. É um método sentado, no qual o gemer e os movimentos das mãos criam um equilíbrio interior, uma **harmonia entre a mente e o corpo**. Adequada para qualquer hora do dia, tenha o estômago vazio e, depois, permaneça inativo por pelo menos quinze minutos.

*"Portanto, na Nadabrahma, lembre-se disto: deixe o corpo e a mente ficarem totalmente juntos, mas lembre-se que você tem que **se tornar uma testemunha**. Caia fora do corpo e da mente, lentamente suavemente, pela porta dos fundos, sem nenhuma luta, nenhum conflito. Eles estão bebendo - você dá o fora e os observa do lado de fora" – Osho.*

### **Primeiro estágio: 30 minutos**

Sente-se numa posição relaxada com olhos fechados e lábios colados, comece a fazer um som como um murmúrio (humming), alto o suficiente para ser ouvido por outros ao seu redor. Isso irá criar uma vibração pelo corpo todo. Você pode visualizar um tubo oco ou um vaso vazio, preenchido apenas com as vibrações do som. Chegará um ponto em que o som continua por si mesmo e você se torna o ouvinte. Não existe nenhuma respiração especial e você pode alterar o tom ou mover o corpo um pouquinho, de maneira suave, se sentir que gosta disso.

### **Segundo estágio: 15 minutos**

O segundo estágio é dividido em duas seções de 7 minutos e meio. Na primeira metade, mova as mãos, com as palmas para cima, num movimento circular para fora. Começando no umbigo, ambas as mãos se movem para frente e então se dividem para fazer dois grandes círculos opostos, para a esquerda e para a direita. Os movimentos devem ser tão lentos que, às vezes, parece não existir nenhum movimento. Sinta que você está dando energia na direção externa, para o universo. Depois de 7 minutos e meio, vire as mãos, palmas para baixo, e comece a movê-las na direção oposta. Agora as mãos irão em direção ao umbigo e se afastam externamente para os lados do corpo. Sinta que está recebendo energia para dentro. Assim como no primeiro estágio, não iniba qualquer movimento lento e suave do restante do corpo.

### **Terceiro estágio: 15 minutos**

Sente-se absolutamente quieto e tranquilo.

## MEDITAÇÃO NATARAJ

por Osho, em "O Livro Orange"

Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: "Osho Nataraj Meditation"

Esta é uma **meditação dançante** de 65 minutos de duração, em três estágios, com música especificamente criada para ela.

**Desaparecendo na dança**, relaxando no silêncio e na tranquilidade, é a rota interior para este método.

Esqueça do dançarino, o centro do ego, **torne-se a dança**. Essa é a meditação. Dance tão profundamente que você esquece completamente que você está dançando e começa a sentir que **você é a dança**. A divisão tem que desaparecer, assim, isso se torna uma meditação.

Se a divisão estiver presente, então é apenas um exercício, agradável, saudável, mas não pode ser tido como espiritual. É apenas uma simples dança. A dança é boa em si mesma; até onde for, ela é boa. Após isso, você se sentirá refrescado, jovem. Mas isso **ainda não é meditação**.

O dançarino tem que ir, até que somente a dança permaneça; não fique de pé ao lado, **não seja apenas um observador**. Participe!

E **seja brincalhão**. Lembre-se sempre da palavra brincalhão; para mim ela é muito básica.

**Primeiro Estágio:** 40 minutos

Com os olhos fechados, dance como que possuído. Deixe seu inconsciente assumir o controle totalmente. Não controle seus movimentos nem seja uma testemunha para o que está acontecendo. Apenas seja total na dança.

**Segundo estágio:** 20 minutos

Mantendo os olhos fechados, deite-se imediatamente. Fique em silêncio e relaxado.

**Terceiro Estágio:** 5 minutos

Celebre dançando e deleite-se.

## MEDITAÇÃO MANDALA

por Osho, em "O Livro Orange"

Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: "Osho Mandala Meditation"

Esta é outra técnica poderosa que gera um **círculo de energia**, resultando num centramento natural. São quatro estágios de 15 minutos cada.

**Primeiro Estágio:** 15 minutos

Com os olhos abertos, corra sem sair do lugar. Comece devagar e, gradualmente, vá cada vez mais rápido. Eleve seus joelhos tanto quanto possível. Respirando profunda e uniformemente irá movimentar a energia interior. Esqueça a mente e o corpo. Continue indo...

**Segundo Estágio:** 15 minutos

Sente-se com os olhos fechados e a boca aberta e relaxada. Gire suavemente seu corpo a partir da cintura como uma haste balançando ao vento. Sinta o vento lhe balançando de um lado para o outro, para frente e para trás. Isso guiará sua energia desperta para o centro do umbigo.

**Terceiro Estágio:** 15 minutos

Deite-se de costas, com os olhos abertos e a cabeça imóvel, movimente os olhos no sentido horário. Deixe seus olhos girarem totalmente em suas órbitas, como se você estivesse seguindo um grande relógio, tão rápido quanto possível. É importante que a boca permaneça aberta e a mandíbula relaxada com uma respiração suave e uniforme. Isso irá trazer as energias centradas para o terceiro olho.

**Quarto Estágio:** 15 minutos  
Feche seus olhos e fique quieto.

---

## MEDITAÇÃO KUNDALINI

por Osho, em [Osho.com](http://Osho.com)

*Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: "Osho Kundalini Meditation"*

Esta meditação dura uma hora e tem quatro estágios, três com música e o último sem música. A Kundalini atua como um banho energético, sacudindo suavemente, você libera seu dia e fica refrescado e tranquilo.

### **Primeiro Estágio: 15 minutos**

Solte-se e deixe seu corpo todo chacoalhar, sentindo a energia vindo de seus pés. Movimente-se e torne-se o chacoalhar. Seus olhos podem ficar abertos ou fechados.

Permita o chacoalhar, não fique de pé em silêncio, sinta a energia chegando e quando seu corpo começar a tremer, coopere, mas não seja o fazedor. Desfrute disso, alegre-se com isso, permita, receba, dê boas vindas, mas não deseje isso.

Se você forçar, isso se torna um exercício, um exercício físico, corporal. Então o chacoalhar estará lá, mas apenas na superfície; ele não penetrará em você. Você irá permanecer sólido como uma rocha por dentro. Você irá permanecer o manipulador, o fazedor, e o corpo estará apenas seguindo. O corpo não é o problema, você é o problema.

Quando digo sacuda, estou falando de sua solidez, seu ser endurecido deve sacudir até as fundações para que se torne líquido, fluido, derretido. E quando seu ser endurecido se tornar líquido, seu corpo seguirá. Assim não há nenhum tremer, apenas tremor. Portanto ninguém está fazendo isso, está simplesmente acontecendo. Assim o fazedor não é.

### **Segundo Estágio: 15 minutos**

Dance, da maneira que você sentir, deixe que todo seu corpo se movimente como quiser. Novamente, seus olhos podem permanecer abertos ou fechados.

### **Terceiro Estágio: 15 minutos**

Feche seus olhos e relaxe, sentado ou de pé, observando, testemunhando, tudo que acontece dentro e fora de você.

### **Quarto Estágio: 15 minutos**

Com os olhos fechados, deite-se e relaxe.

---

## MEDITAÇÃO DINÂMICA

por Osho, em "O Livro Orange"

*Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: "Osho Dynamic Meditation"*

A meditação dinâmica **dura uma hora, em cinco estágios**. Pode ser feita sozinho, mas será mais eficaz se feita em grupo. É uma experiência individual - portanto você deve permanecer desligado dos outros ao seu redor e manter seus olhos fechados, melhor usar uma venda nos olhos. Venha com o estômago vazio e use roupas folgadas, confortáveis.

Esta é uma meditação na qual você tem que estar continuamente alerta, cômico, atento, a tudo que você fizer. **Permaneça uma testemunha**. Não se perca. Enquanto você está respirando você pode esquecer. Você pode se tornar um com a respiração de tal maneira que você se esquece da testemunha. Então você perde o ponto.

Respire tão rápido quanto possível, tão profundo quanto possível, ponha toda sua energia nisso, mas permaneça uma testemunha. Observe o que está acontecendo **como se você fosse apenas um espectador**, como se a coisa toda estivesse ocorrendo com outra pessoa, como se a coisa toda estivesse acontecendo no corpo e a consciência está apenas centrada e observando.

Esse testemunhar tem que acompanhar todos os três estágios. E quando tudo para, no quarto estágio você fica completamente inativo, congelado, então **essa atenção chegará ao seu pico**.

#### **Primeiro Estágio: 10 minutos**

Respire rapidamente pelo nariz, concentrando-se na exalação. O corpo cuidará da inalação. Faça isso tão rápido e tão firmemente quanto possível; continue até que você literalmente se torne a respiração. Use os movimentos naturais do corpo para lhe ajudar a estruturar sua energia. Sinta sua energia se firmando, mas não amoleça durante esse primeiro estágio.

#### **Segundo Estágio: 10 minutos**

Exploda! Expresse tudo que precisa ser jogado fora. Fique totalmente louco. Grite, berre, chore, salte, sacuda, dance, cante, ria; jogue-se para os lados. Não segure nada, mantenha todo seu corpo em movimento. Representar um pouco no princípio ajuda. Não permita que sua mente interfira com o que está acontecendo. Seja total, de todo coração.

#### **Terceiro Estágio: 10 minutos**

Com os braços erguidos, salte seguidamente gritando o mantra , HUU, HUU, HUU, tão forte e profundamente quanto possível. Cada vez que seus pés tocarem o chão, deixe o som do mantra martelar forte no seu centro sexual. Dê tudo que puder, não segure nada.

#### **Quarto Estágio: 15 minutos**

Pare! Congele onde quer que você esteja, na posição que você estiver. Não ajeite seu corpo de maneira nenhuma. Uma tossida, um movimento, qualquer coisa dissipará o fluxo da energia e o esforço estará perdido. Seja uma testemunha a tudo que aconteça com você.

#### **Quinto Estágio: 15 minutos**

Celebre através da dança, expressando sua gratidão para com o todo. Carregue sua felicidade com você pelo resto do dia.

Se você não pode fazer barulho onde você está meditando, há uma maneira alternativa: ao invés de lançar os sons para fora, deixe que a catarse do segundo estágio aconteça inteiramente através dos movimentos do corpo. No terceiro estágio, o som UUU, pode ser martelado silenciosamente por dentro.

---

## **A MEDITAÇÃO DINÂMICA E O CORPO**

*por Osho, em "O Livro Orange"*

*Fonte: [www.palavrasdeosho.com](http://www.palavrasdeosho.com)*

*Osho fala sobre algumas das **reações que podem acontecer** no corpo, como resultado da profunda catarse da Meditação Dinâmica.*

Se você sentir dor, fique atento a ela, não faça nada. **A atenção é o melhor remédio - cura tudo**. Simplesmente preste atenção à dor.

Por exemplo: você está sentado em silêncio na última parte da meditação, imóvel, e começa a **sentir muitos problemas no corpo**, sente que a perna está dormindo, a mão está coçando, as formigas estão subindo pelo corpo. Você já olhou várias vezes e não há formigas. O formigamento é interno, não externo.

O que você deve fazer? Se a perna está dormindo, observe, ponha toda sua atenção nisso. Se está sentindo coceira, não coce. Isto não ajudará. Apenas preste atenção. Nem mesmo abra os olhos. Preste atenção nisso interiormente, **espere e observe**. Dentro de alguns segundos, a coceira desaparecerá.

Observe qualquer coisa que aconteça - mesmo que você sinta dor, uma dor forte no estômago ou na cabeça. Isto pode acontecer porque, na meditação, **o corpo inteiro muda**; sua química muda. Coisas novas começam a acontecer e o corpo está num caos.

Algumas vezes, o estômago será afetado, porque você reprimiu muitas emoções no estômago e agora elas foram remexidas. Às vezes, sentirá náuseas, vontade de vomitar. Outras vezes, sentirá uma forte dor de cabeça, porque a meditação muda a estrutura interna do cérebro. Nessa fase da meditação, **você estará realmente num caos**. Logo as coisas se acalmarão. Mas, nesse momento, tudo ficará em tumulto.

Então, o que fazer? Simplesmente veja a dor na cabeça, observe-a. Seja um observador e **esqueça-se de que é um agente**. Pouco a pouco, tudo se acalmará, e de uma maneira tão bela e graciosa, que você não poderá acreditar antes de conhecê-la.

Não apenas a dor de cabeça desaparecerá - pois a energia que estava criando a dor, ao ser observada, desaparece - mas **essa mesma energia tornar-se-á prazer**. A energia é a mesma.

Dor ou prazer são **duas dimensões da mesma energia**. Se você puder permanecer sentado em silêncio, prestando atenção nas perturbações, todas elas desaparecerão. E, quando desaparecerem, você perceberá de repente que o corpo inteiro desapareceu.

*Nota do editor do blog: Osho fez uma **advertência contra transformar essa observação da dor num outro fanatismo**. Se sintomas físicos desagradáveis - dores e náusea - persistirem por mais de três ou quatro dias de meditação, não há necessidade de ser masoquista - procure um médico. Isto se aplica a todas as técnicas de meditação de Osho. Divirta-se.*

---

## LOUCURA COM MÉTODO

*por Osho, em "O Livro Orange"*

Aconteceu uma vez - **dois cachorros estavam olhando as pessoas fazerem a Meditação Dinâmica**, então ouvi um dizer para o outro:

*Quando faço isso, meu dono **me dá pilulas contra vermes**.*

Alguém disse que a meditação que estamos fazendo aqui **parece ser pura loucura**. E é.

É assim de propósito. É **loucura com método**; é uma escolha consciente.

Lembre-se de que você não pode ficar louco voluntariamente. Se a loucura se apoderar de você, então você poderá ficar louco. Mas se você **enlouquecer voluntariamente**, isto será algo totalmente diferente.

Basicamente, **você estará no controle**; e aquele que pode controlar até mesmo a loucura, nunca ficará louco.

---

## MEDITAÇÃO WHIRLING (GIRO SUFI)

*por Osho, em "O Livro Orange"*

*Fonte: [www.palavrasdeosho.com](http://www.palavrasdeosho.com)*

*Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: "Osho Whirling Meditation"*

O Giro Sufi é uma das técnicas mais antigas, **uma das mais vigorosas**. Ela é tão profunda que mesmo uma simples experiência pode lhe tornar totalmente diferente. Gire com os olhos abertos, assim como as crianças pequenas giram, como se seu ser interior tivesse se tornado um centro e todo seu corpo fosse como uma roda, movendo-se, como um torno de oleiro, movendo-se. Você está no centro, mas o corpo todo está se movendo.



**Primeiro Estágio:** 45 minutos

Mantenha seus olhos abertos e sinta o ponto central de seu corpo. Levante os braços até a altura dos ombros, com a palma da mão direita para cima e a palma da mão esquerda para baixo. Comece a girar em torno de seu próprio eixo. Deixe seu corpo ficar suave. Comece lentamente e, após 15 minutos, vá girando gradualmente cada vez mais rápido. Você se torna um vórtice de energia - na periferia uma tempestade de movimento, mas a testemunha no centro silenciosa e tranquila.

**Segundo Estágio:** 15 minutos

Deixe seu corpo cair no chão quando a música parar (isso pode acontecer antes). Vire-se e fique de bruços, imediatamente, para que seu umbigo fique em contato com a terra. Sinta seu corpo misturando-se com a terra. Mantenha seus olhos fechados e permaneça passivo e silencioso.

---

## MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A MEDITAÇÃO WHIRLING (GIRO SUFI)

por Osho, em "O Livro Orange"

Fonte: [www.palavrasdeosho.com](http://www.palavrasdeosho.com)

*Nota do editor do blog: como "O Livro Orange" descreve essa técnica com detalhes complementares aos descritos na primeira postagem sobre a Meditação Whirling (Giro Sufi), onde havia sido apresentada a descrição feita pelo site da Fundação Osho Internacional, entendi que é importante também registrar a versão do "O Livro Orange", o que passo a fazer abaixo (mesmo que em alguns trechos a descrição se repita, em vários outros há dados inéditos):*

Recomenda-se que **nenhum alimento ou bebida seja ingerido durante três horas antes do giro**. É melhor estar descalço e usar roupas soltas. A meditação é dividida em dois estágios: giro e repouso. Não há um tempo fixo para o giro — ele pode continuar por horas — mas sugere-se que você o faça continuamente por pelo menos uma hora para ter a sensação completa da energia em redemoinho.

O giro é feito num ponto, no sentido anti-horário, com o braço direito erguido, a palma da mão voltada para cima e o braço esquerdo abaixado, com a palma da mão voltada para baixo. As pessoas que sentirem desconforto girando no sentido anti-horário poderão mudar para o sentido horário. **Deixe o corpo relaxado** e mantenha os olhos abertos, mas desfocados para que as imagens tornem-se embaçadas e fluidas. Permaneça em silêncio.

Durante os primeiros quinze minutos, gire devagar. Depois aumente a velocidade gradualmente durante os trinta minutos seguintes até que **o giro aconteça por si mesmo** e você se transforme num redemoinho de energia — na periferia haverá uma tempestade de movimento, mas o observador, no centro, estará quieto e silencioso.

Quando você estiver girando tão rapidamente que não consiga permanecer em pé, o seu corpo cairá por si mesmo. **Não faça da queda uma decisão sua** e nem escolha onde cair com antecedência; se o seu corpo estiver solto, você cairá suavemente e a terra absorverá sua energia.

A segunda parte da meditação começa quando você cai. Imediatamente, deite-se sobre o estômago, para que o baixo ventre fique em contato com a terra. Se alguém sentir um forte desconforto deitando-se assim, poderá deitar-se de costas. Sinta o seu corpo **entrando na terra tal como uma criança nos seios da mãe**. Mantenha os seus olhos fechados e permaneça passivo e silencioso por pelo menos quinze minutos.

Depois da meditação, fique **o mais quieto e inativo possível**.

Algumas pessoas talvez sintam náuseas durante a Meditação Giro, mas esta sensação **deve desaparecer em dois ou três dias**. Só deixe de fazer a meditação se a sensação persistir.

---

## MEDITAÇÃO NO DIMENSIONS

por Osho, em osho.com

*Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: “Osho No Dimensions Meditation”*

Este é um método poderoso para **centrar nossa energia no hara** – a área exatamente abaixo do umbigo. Ela está baseada numa técnica Sufi de movimentos para a conscientização e integração do corpo.

Por ser uma meditação Sufi, esta é **livre e não-séria**. De fato ela é tão não-séria que você pode até mesmo sorrir enquanto a pratica.

Esta é uma meditação de **três estágios** com uma hora de duração. Durante os primeiros dois estágios, os olhos permanecem abertos, mas não focados em coisa alguma. Durante o terceiro estágio, os olhos ficam fechados.

A música, criada especificamente para essa meditação, começa lentamente e vai, gradualmente, ficando cada vez mais rápida como uma **força enaltecadora**.

### **Primeiro estágio: movimentos sufi: 30 minutos**

Uma dança contínua num conjunto de **seis movimentos**. Com os olhos abertos, fique de pé num lugar e coloque a mão esquerda sobre o coração e a direita sobre o hara. Fique quieto por alguns momentos apenas ouvindo a música para ficar centrado. Esse estágio da meditação inicia lentamente e aumenta em intensidade.

Se você estiver fazendo-a juntamente com outros, você pode sair fora da sincronicidade com os outros e achar que você cometeu um erro. Quando isso acontecer, apenas pare, veja onde os outros estão, e **depois retorne** para o mesmo ritmo e tempo como todos.

Quando o sino tocar, comece a sequência como descrita abaixo. Os movimentos procedem **sempre do centro**, ou do hara, usando a música para manter o ritmo correto. Os quadris e os olhos acompanham a direção do movimento da mão. Use movimentos graciosos num fluxo contínuo. Sons “Shoo” em voz alta são emitidos a partir da garganta em sincronicidade com os sons da gravação.

Repita essa sequência de seis-movimentos continuamente por 30 minutos. A sequência:

**1)** Ponha as costas das mãos juntas apontando para baixo sobre o hara. Inalando pelo nariz, traga as mãos até o coração e encha-as de amor. Exalando, faça o som “Shoo” com a garganta e envie para o mundo. Ao mesmo tempo, mova o braço direito (com os dedos estendidos e a palma para baixo) e o pé direito adiante, e mova a mão esquerda de volta para o hara. Retorne à posição original com ambas as mãos sobre o hara.

**2)** Repita esse movimento com o braço e o pé esquerdo. Retorne à posição original com ambas as mãos sobre o hara.

**3)** Repita esse movimento com o braço e o pé direito, virando-se lateralmente à direita. Retorne à posição original com ambas as mãos sobre o hara.

**4)** Repita esse movimento com o braço e o pé esquerdo, virando-se lateralmente à esquerda. Retorne à posição original com ambas as mãos sobre o hara.

**5)** Repita esse movimento com o braço e o pé direito, virando-se diretamente para trás pelo lado direito. Retorne à posição original com ambas as mãos sobre o hara.

**6)** Repita esse movimento com o braço e o pé esquerdo, virando-se diretamente para trás pelo lado esquerdo. Retorne à posição original com ambas as mãos sobre o hara.

Esse estágio termina quando a música para. O segundo estágio começa com uma nova música.

### **Segundo estágio: girando por 15 minutos**

Comece colocando o dedo do pé direito sobre o dedo do pé esquerdo. Cruze os braços sobre seu peito e abrace a si mesmo. **Sinta amor por você mesmo**. Quando a música começar, curve-se para a existência por esta ter lhe trazido aqui para essa meditação.

Quando o ritmo da música mudar, comece girando para o lado esquerdo ou para o direito, **o que for melhor para você**. Se você girar para à direita, ponha o pé e o braço direito à direita e o braço esquerdo

na direção oposta. Quando você começa a girar você pode mudar suas mãos para qualquer posição que lhe pareça boa.

Se você não tiver girado antes, então vá bem devagar a princípio e, uma vez que sua mente e corpo ficam aclimatados aos movimentos, o corpo irá naturalmente mais rápido. **Não force** a si mesmo a ir logo mais rápido. Se você ficar tonto ou sentir que é demais para você, você pode parar sem problemas e ficar de pé ou sentar-se. Para finalizar o giro, pare e cruze os braços sobre o peito e coração.

### **Terceiro estágio: 15 minutos de silêncio**

Deite-se sobre a barriga com os olhos fechados. Deixe suas pernas abertas e não cruzadas para permitir toda a energia que você acumulou fluir através de você. Não há nada a fazer senão apenas **ficar com você mesmo**. Se for desconfortável deitar-se sobre sua barriga, deite-se de costas.

Um gongo indicará o final da meditação.

---

## **MEDITAÇÃO CHAKRA BREATHING**

*por Osho, em Instituto Osho Brasil ([www.oshobrasil.com.br](http://www.oshobrasil.com.br))*

*Para esta meditação existe um CD, disponível à venda na internet: “Osho Chakra Breathing Meditation”*

A técnica Chakra Breathing pode ajudar você a **se tornar consciente e experimentar cada um dos sete chakras**. Esta técnica é ativa, usa respiração rápida e profunda; e movimento do corpo acompanhado por sons, músicas para abrir e trazer consciência e vitalidade aos chakras. A técnica capacita-o a **trazer o silêncio e vitalidade à sua vida diária**.

### **Primeiro estágio: 45 minutos respirando nos chakras**

Fique de pé, com os pés abertos, separados com distância igual a seus quadris ou ombros. Deixe o seu corpo estar solto ou relaxado. Feche os olhos e, com a boca aberta, **respire profunda e rapidamente no primeiro chakra**. À medida que você respira, ponha a atenção na área pélvica do seu corpo, onde o primeiro chakra está localizado. Igual ênfase deve ser dada tanto na inspiração como na expiração.

Não force a sua respiração. Respire dentro de um ritmo confortável, que permita você se tornar consciente das percepções e sensações de cada chakra. Respire dentro do primeiro chakra, **até ouvir um sino**, que indica o começo da respiração no segundo chakra.

Cada vez que ouvir um sino, mude a sua respiração rápida e profundamente para o próximo chakra - o terceiro, depois o quarto, o quinto, o sexto e com o último sino o sétimo chakra. À medida que sobe de chakra para chakra, a sua respiração deve se tornar **mais rápida e mais suave**, de tal maneira que você, ao chegar ao sétimo chakra, estará respirando duas vezes mais do que respirava no primeiro.

Enquanto estiver respirando, é útil sacudir o corpo, inclinando-o, esticando-o, ou fazendo girar a sua pélvis, e movimentando suas mãos da melhor maneira que sentir, mas mantendo os seus pés presos ao chão. Permita a seus pés, joelhos e quadris e outras juntas **se tornarem como molas**, de maneira que uma vez que você ativa a sua respiração e o corpo, o movimento se torne contínuo e sem esforço. Deixe sua consciência permanecer primeiramente com a sensação dos chakras mais do que com a respiração ou o movimento do corpo.

Depois de respirar no sétimo chakra, você ouvirá três batidas de sino. Este é o sinal para deixar sua respiração e consciência voltarem a descer através de cada chakra. À medida que você desce respirando, permita que sua respiração **se torne mais lenta a cada chakra**. Deixe a energia fluir para baixo, por ela mesma, a partir do sétimo chakra para incluir todo o espectro da energia do chakra, do topo da cabeça ao mais baixo. Como sete cores misturadas em um arco-íris, essa descida da respiração dura dois minutos e você decide quanto tempo respirar em cada chakra.

Depois que você terminar essa sequência, permaneça em pé por alguns minutos, antes de começar a próxima sequência. Essa sequência de respiração, subindo e descendo, **deve ser repetida três vezes, num**

**total aproximado de 45 minutos.** Se você não sentir a energia dos seus chakras no início, basta respirar na área onde eles estão localizados - lembre-se de não forçar a respiração.

Ao contrário, permita que a respiração e o movimento do corpo sejam como uma ponte que leve você para as sensações e qualidades de energia de cada chakra. Torne-se **sensitivo às diferentes qualidades de cada chakra**, que virão a você não através da força, mas através da consciência e paciência.

**Segundo estágio: 15 minutos sentado**

Após a terceira sequência de respiração, sente-se com os olhos fechados e em silêncio, por pelo menos 15 minutos, ou mais, se você desejar. Assim que você se sentar, não ponha a atenção em qualquer coisa em particular. Permita a você mesmo tornar-se consciente e **observar qualquer coisa que estiver acontecendo em seu interior**. Lembre-se: a pessoa deve estar relaxada e permanecer um observador a qualquer coisa que estiver acontecendo e não emitir juízo.

---

**PENA  
BRANCA**



## PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E SENTIMENTOS

### ANSIEDADE

por Osho, em "The Book of Secrets"

Quando você se sente ansioso, dominado pela ansiedade, que se deve fazer? O que você geralmente faz quando a ansiedade se faz presente? Você tenta resolvê-la. Você tenta alternativas e você fica cada vez mais envolvido nisso. Você irá criar uma **confusão ainda maior**, porque ansiedade não pode ser dissolvida através do pensar.

Ela não pode ser dissolvida pelo pensar, porque o próprio pensar **é um tipo de ansiedade**. Esta técnica diz para não fazer nada com a ansiedade. **Basta ficar alerta!**

Vou lhe contar uma antiga anedota sobre Bokuju, outro mestre Zen. Ele vivia sozinho numa caverna, mas, durante o dia, ou mesmo à noite, ele às vezes gritava, "Bokuju" – **seu próprio nome**, e então ele dizia, "Sim, estou aqui". E ninguém mais estava lá.

Então, seus discípulos costumavam perguntar a ele: "Por que você está chamando 'Bokuju', seu próprio nome, e então dizendo, '**Sim, senhor, estou aqui**'?".

Ele disse: "Sempre, quando começo a pensar, tenho que me lembrar de ficar alerta, e assim chamo meu próprio nome, 'Bokuju'. Na hora que chamo 'Bokuju' e digo, 'Sim, senhor, estou aqui', o pensar, **a ansiedade desaparece**".

Então, nos seus últimos dias, por dois ou três anos, ele nunca mais chamou "Bokuju", seu nome, e nunca teve que responder, "Sim, senhor, estou aqui". Os discípulos perguntaram: "Mestre, agora você **não faz mais isso?**".

Então ele disse, "Mas agora Bokuju está **sempre presente**. Ele está sempre presente e não há necessidade. Antes eu costumava perdê-lo. Às vezes a ansiedade me tomava, me obscurecia completamente, e Bokuju não estava lá. Então eu tinha que lembrar 'Bokuju', e a ansiedade desaparecia..."

Tente seu nome. Quando você sentir uma profunda ansiedade, **apenas chame seu nome** – não "Bokuju" ou outro nome qualquer, mas seu nome – e então responda a isso, "Sim, senhor, estou aqui", e sinta a diferença.

A ansiedade **não estará mais presente**. Ao menos por um momento, você terá um vislumbre além das nuvens, e o vislumbre pode ser aprofundado. Uma vez que você saiba que, se você ficar alerta a ansiedade não está mais lá, ela desaparece; você chegou a um profundo conhecimento de seu próprio eu e do funcionamento de seu mecanismo interior.

---

### TRISTEZA

por Osho, em "Be Realistic: Plan for a Miracle"

A tristeza pode se tornar uma **experiência muito enriquecedora**. Você precisa trabalhar nela. É fácil fugir de sua tristeza — e todos os relacionamentos são geralmente fugas: a gente simplesmente **prosegue evitando-a**. E ela está sempre oculta lá... a corrente continua.

Mesmo no relacionamento, ela irrompe muitas vezes. Assim, a gente tende a lançar a responsabilidade sobre o outro, mas isso não é a coisa real. É a sua solidão, sua própria tristeza. Você **ainda não atentou para isso**, desse modo, ela irá surgir de novo e novamente.

Você pode fugir no trabalho. Você pode escapar com alguma ocupação, no relacionamento e na sociedade, nisso e naquilo, viajando, mas **ela não irá embora**, porque ela é parte do seu ser.

Todo homem nasce sozinho — no mundo, mas sozinho; vem através dos pais, mas sozinho. E todo homem morre sozinho, novamente deixa o mundo sozinho. E entre essas duas solidões, prosseguimos **iludindo e enganando a nós mesmos**.

É bom criar coragem e mergulhar em nossa solidão. Embora isso possa parecer duro e difícil no princípio, vale muito a pena. Uma vez que você se arranja com isso, uma vez que você começa a desfrutar disso, uma vez que você **sente isso não mais como tristeza, mas como silêncio**, uma vez que você compreende que não há como escapar disso, você relaxa.

Nada pode ser feito sobre isso, então, por que não desfrutá-la? Por que não penetrar profundamente e sentir o sabor dela, **ver o que ela é**? Por que ficar desnecessariamente assustado? Se ela vai estar lá presente e se é um fato existencial, não acidental; então por que não chegar a um acordo com ela? Por que não chegar nela e ver o que ela é?

Quando você se sentir triste, sente-se silenciosamente e **permita a tristeza chegar**; não tente escapar dela. Torne-se tão triste quanto possível. Não a evite — essa é uma coisa para lembrar. Grite, chore... sinta todo o sabor disso. Grite muito... se jogue no chão... role — e deixe isso prosseguir por si mesmo. Não force; isso irá, porque ninguém pode ficar num humor permanente.

Quando ela se vai, você **se sentirá descarregado**, absolutamente aliviado, como se toda a gravidade tivesse desaparecido e você pudesse voar, leve. Esse é o momento para penetrar em si mesmo.

Primeiro, **traga a tristeza**. A tendência geral é não permitir isso, encontrar algum jeito e meios para que você possa olhar para outra coisa — ir para um restaurante, para uma piscina, encontrar os amigos, ler um livro ou ir para o cinema, tocar uma guitarra; fazer algo, a fim de que você possa estar ocupado e possa desviar sua atenção para alguma outra coisa.

Isso é para ser lembrado — quando você estiver se sentindo triste, **não perca a oportunidade**. Feche as portas, sente-se e sinta-se tão triste quanto possa, como se o mundo inteiro fosse um inferno. Vá fundo nisso... mergulhe nisso. Deixe que todo pensamento triste penetre em você, que cada emoção triste lhe agite. E grite e chore e diga coisas, e as diga bem alto, não há nada com que se preocupar.

Portanto, primeiro viva a tristeza por alguns dias, e quando o momentum da tristeza se for, você irá se sentir muito calmo, em paz — como a gente se sente após uma tempestade. Nesse momento, sente-se silenciosamente e **desfrute do silêncio que está chegando por si mesmo**. Você não o trouxe; você estava trazendo tristeza. Quando a tristeza se vai, na vigília, o silêncio se assenta.

Escute esse silêncio. Feche seus olhos. **Sinta-o**, sinta a própria textura dele, a fragrância. E se você se sente feliz, cante, dance.

---

## DEPRESSÃO

*por Osho, em "Osho de A a Z: Um Dicionário Espiritual do Aqui e Agora"*

Sempre que você estiver deprimido, **espere pelo momento em que a depressão for embora**. Nada dura para sempre: a depressão irá embora. E quando ela o deixar, espere. Fique alerta e perceptivo, porque depois da depressão, depois da noite, virá a madrugada e o sol irá brilhar.

Se você puder estar alerta nesse momento, ficará **feliz por ter estado deprimido**. Ficará grato por estar deprimido, porque foi apenas devido à sua depressão que esse tesouro de felicidade se tornou possível.

Em vez disso, o que fazemos em geral? Nos movemos em um **ciclo de regressão infinita**. Primeiro, ficamos deprimidos. Depois, ficamos deprimidos por causa da depressão, e surge uma segunda depressão.

Se você estiver deprimido, não há problemas! **Não há nada de errado nisso**. É belo porque, através disso, você irá aprender e amadurecer. Mas se você começar a se sentir mal e pensar: "Por que estou deprimido? Não deveria estar deprimido", nesse caso, você irá começar a brigar com a depressão.

A primeira depressão é boa, mas **a segunda depressão é irreal**. E essa depressão irreal irá turvar sua mente. Você deixará escapar o momento que teria se seguido à primeira depressão.

Quando ficar deprimido, simplesmente fique deprimido. Não fique deprimido por causa de sua depressão. **Não lute contra ela**, não crie uma saída de emergência, não force a sua depressão a partir.

Apenas **deixe que ela aconteça**, pois partirá por conta própria. A vida é um fluxo: nada permanece o mesmo. Você não é necessário, o rio se move por conta própria, não é preciso empurrá-lo.

Se você está tentando empurrar o rio, você é um tolo. O rio **flui por si mesmo**. Deixe-o fluir.

## NEGATIVO

por Osho, em "Uma Farmácia Para a Alma"

Tente este método todas as noites durante uma hora.

Ao longo de quarenta minutos, **torne-se uma pessoa negativa, tão negativa quanto puder**. Feche as portas, espalhe almofadas pelo quarto, tire o telefone do gancho e peça que não o interrompam. Coloque um aviso na porta, dizendo que **ninguém deve perturbá-lo** durante esse tempo.

Diminua as luzes o máximo possível, coloque uma música triste, melancólica, e **sinta como se estivesse morrendo**.

Sinta toda a negatividade gerada por essa meditação e repita *não* como um mantra. Imagine **momentos em que você estava muito triste**, em que parecia não haver prazer algum na vida e que chegou até a pensar em cometer suicídio. Exagere esses momentos, amplifique essa situação.

Sua mente tentará distraí-lo. Ela dirá: "O que você está fazendo? A noite está bonita e é lua cheia!"

**Não escute a mente**: nesse momento você deve se voltar completamente à sua negatividade.

Seja religiosamente negativo. Grite, chore, xingue, fale palavrões — o que lhe der vontade. Uma coisa é essencial: **não se permita nenhuma felicidade**.

Se perceber que está ficando feliz, dê um tapa em si mesmo para voltar ao mundo da negatividade. Comece a bater nas almofadas, lute com elas ou pise nelas. Seja malvado! Você descobrirá que **é difícil manter sentimentos negativos** durante tanto tempo.

Esta é uma das leis mais básicas da mente: o que quer que tente fazer conscientemente, você não consegue, e, quando você consegue, sente um distanciamento. **Você se torna um observador**, não se entrega totalmente aos seus pensamentos.

O distanciamento que surge é belo, mas não estou dizendo para você *criar* essa distância. Ela é um **efeito colateral**, não se preocupe.

Após quarenta minutos, **saia desse clima de negatividade**. Acenda as luzes, coloque uma música animada e dance durante vinte minutos, repetindo "Sim! Sim! Sim!" — agora este é o seu mantra.

Depois tome uma boa chuva. Isso vai acabar com toda a negatividade e lhe mostrará novas maneiras de dizer *sim*.

Sem entrar profundamente no *não*, ninguém **pode alcançar o auge do sim**.

---

## RAIVA

por Osho, em "Osho de A a Z — Um Dicionário Espiritual do Aqui e Agora"

A raiva é apenas um vômito mental. Algo que você ingeriu está errado, e todo o seu ser psíquico quer colocar para fora. Mas **não é preciso** jogar sua raiva sobre outra pessoa. É porque as pessoas jogam sua raiva em outras que a sociedade lhes diz para se controlarem.

Não jogue sua raiva em ninguém. Você pode tomar um banho, fazer uma longa caminhada... Tudo que a raiva significa é que você precisa de uma atividade intensa para que ela **seja liberada**.

Corra um pouco e você irá sentir que a raiva se esvai, ou **pegue um travesseiro e bata nele**, lute com ele, morda o travesseiro até que suas mãos e dentes estejam relaxados. Após cinco minutos de catarse, você irá sentir-se livre do peso e, quando descobrir isso, nunca mais irá jogar sua raiva em ninguém, porque isso é uma **tolice completa**.

Para iniciar uma transformação é necessário, antes de tudo, expressar sua raiva. Mas **não jogue a raiva em ninguém**, porque, nesse caso, você não terá como expressá-la totalmente. Poderá querer matar ou morder alguém, mas isso não é possível.

Tudo isso, contudo, pode ser feito com um travesseiro. **Um travesseiro é iluminado, é um buda!** O travesseiro não irá reagir, não irá processar você. Não se tornará seu inimigo, não fará absolutamente nada. O travesseiro ficará feliz, rirá de você.

## JOGANDO FORA EMOÇÕES TÓXICAS

por Osho, em "Meditação: A Primeira e Última Liberdade"

Toda vez que sentir que sua mente não está tranquila — quando ela estiver tensa, preocupada, alvoroçada, ansiosa, sonhadora —, faça o seguinte: **primeiro, expire longamente**. Comece sempre expirando.

Expire longamente, jogando fora todo o ar que estiver dentro de você, o máximo que puder. Ao jogar fora o ar, **o humor também será jogado fora**, porque respirar é tudo.

Em seguida, procure expelir o ar até onde for possível. Contraia o abdômen e **mantenha-o assim** durante alguns segundos; não inspire. Deixe o ar fora e não expire durante alguns segundos.

Então, deixe o corpo inspirar. Inspire **tão profundamente quanto puder**. Novamente, pare durante alguns segundos. O intervalo deve ser o mesmo: se você reteve a respiração por três segundos ao expirar, agora retenha a respiração por três segundos após inspirar.

Ponha o ar para fora e **retenha a respiração** por três segundos; inspire e **prenda a respiração** por três segundos. Mas o ar precisa ser jogado fora totalmente. Expire totalmente e inspire totalmente, de maneira ritmada.

Inspire, prenda; expire, prenda. Inspire, prenda; expire, prenda. Você **sentirá imediatamente uma mudança ocorrer em todo o seu ser**. O humor anterior terá desaparecido e um clima novo terá entrado em você.

---

## CIÚME

por Osho, em "Emoções: Liberte-se da Raiva, do Ciúme, da Inveja e do Medo"

O que eu disser só se tornará uma experiência para você se for colocado em prática. E de que modo colocar isso em prática? Ficando **frente a frente com o ciúme**. Agora ele não está na sua frente; está escondido atrás de você.

Não reprima o ciúme. Expresse-o. Sente-se no seu quarto, feche a porta e concentre-se no ciúme. Observe-o, veja-o, deixe que ele se torne tão forte quanto uma labareda. Deixe que ele **se torne uma enorme labareda e queime nesse fogo**, vendo o que ele é.

Não comece dizendo que o ciúme é feio, porque essa ideia vai reprimi-lo, não deixará que ele se expresse plenamente. Nada de opiniões! Tente **simplesmente ver o efeito do ciúme na sua vida**, olhe para o fato existencial. Sem interpretações, sem ideologias!

Esqueça os budas e entre em ação; esqueça-me. Deixe que o ciúme aflore. Olhe para ele, **olhe bem dentro dele** e faça o mesmo com a raiva, com a tristeza, com o ódio, com a possessividade.

Pouco a pouco, você verá que só o fato de olhar para essas coisas suscitará um sentimento transcendental de que você é apenas uma testemunha; você **deixa de se identificar**. Você só para de se identificar quando encontra algo dentro de você.

---

## ENCARANDO O MEDO

por Osho, em "O Livro Orange"

Todas as noites, durante quarenta minutos, **viva o seu medo**. Sente-se no quarto, apague a luz e comece a sentir medo.

Pense em todas as espécies de coisas horríveis, fantasmas, demônios **e tudo o que puder imaginar**. Crie-os, imagine que eles dançam ao seu redor tentando arrastá-lo para as forças do mal.



Fique realmente agitado pela sua própria imaginação e leve-a a extremos - eles estão matando-o, estão tentando raptá-lo, estão sufocando-o. E eles não são apenas um ou dois - **são muitos, e por todos os lados estão fazendo coisas a você.**

Entre no medo o mais profundamente possível e, **aconteça o que acontecer, continue.**

E, durante o dia, a qualquer hora, sempre que sentir medo, **aceite.** Não rejeite. Não pense que ele é alguma coisa errada que você precisa superar; ele é natural. Aceitando-o e expressando-o à noite, as coisas começarão a mudar.

---

## VOCÊ PODE USAR O MEDO PARA MEDITAR

*por Osho, em "Saúde Emocional: Transforme o Medo, a Raiva e o Ciúme em Energia Criativa"*

Dê vazão ao medo, não brigue com ele. **Observe o que está acontecendo.** Continue observando. Quando a sua observação se tornar mais penetrante e intensa, o corpo tremerá, a mente se agitará, **mas, lá no fundo, você será consciência,** será apenas uma testemunha, que só observa. Ela permanece intacta, como uma flor de lótus na água. Só quando você atinge esse ponto, pode chegar ao destemor.

Mas esse destemor não deixa de ter medo, esse destemor não é valentia. Esse destemor é uma **constatação de que você é dois:** uma parte de você que morre e uma parte de você que é eterna.

Essa parte que vai morrer sempre vai ter medo, e a parte que não vai morrer, que é imortal, não tem porque ter medo. Então surge uma **profunda harmonia.**

Você pode usar o medo para meditar. **Usar tudo que você tem para meditar,** de modo que vá além.

---

## UMA TÉCNICA DE MEDITAÇÃO PARA TRANSFORMAR O MEDO EM AMOR

*por Osho, em "The Further Shore"*

Muitas pessoas têm um medo da vida que é sentido como medo de outras pessoas, medo de assumir riscos, medo da raiva, etc. **Isso é apenas um hábito que adquiriram e que pode começar a ser mudado por meio dessa pequena técnica de meditação que muda o seu equilíbrio - do medo para o amor.**

Você pode se sentar numa cadeira ou pode se sentar em qualquer postura que se sentir confortável. Coloque as suas mãos no seu colo de forma que a **mão direita fique embaixo da esquerda com os dedos se tocando e as palmas para cima.** A mão direita está conectada com o cérebro esquerdo e o medo sempre vem do cérebro esquerdo. A mão esquerda está conectada com o cérebro direito e a coragem vem do lado direito.

O cérebro esquerdo é o local da razão e a razão é covarde. Por isso é que você não encontrará um homem bravo e intelectual ao mesmo tempo. E sempre que encontrar um homem bravo não encontrará um intelectual. Ele será irracional, está fadado a ser assim. O cérebro direito é intuitivo... então, isso é simplesmente simbólico, e não apenas simbólico: **isso coloca a energia numa certa postura, num certo relacionamento.**

Então, a mão direita fica embaixo da mão esquerda e ambos os dedos se tocam. Então você relaxa, fecha os olhos e deixa a sua mandíbula inferior ficar um pouco relaxada - não que você force isso... simplesmente, relaxada de forma que você comece a respirar pela boca. **Não respire pelo nariz, simplesmente comece a respirar pela boca; é muito relaxante.** E quando você não respira pelo nariz, o antigo padrão da mente não funciona mais. Isso será uma coisa nova e, num novo sistema de respiração, um novo hábito pode ser formado mais facilmente.

Em segundo lugar, quando você não respira pelo nariz, a respiração não estimula o seu cérebro. **Ela simplesmente não vai até o cérebro: vai diretamente para o peito.** Do contrário, continua uma constante

massagem e estimulação. Essa é a razão pela qual a respiração muda nas nossas narinas repetidamente. A respiração através de uma narina massageia um lado do cérebro, e através da outra, o outro lado do cérebro. Depois de cada quarenta minutos, elas mudam.

Então, simplesmente sente-se nesta postura, respirando pela boca. O nariz é dual, a boca é não-dual. Não existe mudança quando você respira pela boca: se você se senta por uma hora, estará respirando da mesma maneira. **Não haverá mudança; você permanecerá num único estado.** Respirando pelo nariz, você não pode permanecer num estado. O estado muda automaticamente; sem você saber, ele muda.

Então, isso irá criar um novo estado de relaxamento muito, muito silencioso, não-dual, e as suas energias começarão a fluir de uma nova maneira. Simplesmente, sente-se silenciosamente sem fazer nada por pelo menos quarenta minutos. Se puder ficar uma hora, será de grande ajuda. Então, de quarenta minutos a uma hora: comece com quarenta minutos e, pouco a pouco, chegue a uma hora. **Faça isso todos os dias por uma hora, pelo menos por três semanas.**

Enquanto isso, não perca qualquer oportunidade; seja qual for a oportunidade, entre nela. Sempre escolha a vida e sempre escolha o fazer; nunca se retire, nunca fuja. **Aproveite qualquer oportunidade que aparecer no seu caminho para fazer alguma coisa, para ser criativo.**

---

## LIBERTE O TIGRE

*por Osho, em "Uma Farmácia Para a Alma"*

A vida é um fenômeno tão vasto que **é impossível controlá-la.** Se você de fato tiver essa intenção, é preciso reduzi-la ao mínimo, porque a vida, na verdade, é um fenômeno selvagem, tão selvagem quanto as nuvens, a chuva, a brisa, as árvores e o céu.

Esta meditação é uma oportunidade para que nos coloquemos no lugar de um animal. Deixe sua humanidade para trás e escolha qualquer animal de que goste: um gato, um cão, quem sabe um tigre. O importante é selecionar um animal e se fixar nele. Mova-se como ele e **torne-se esse animal.**

Durante 15 minutos, divirta-se com a fantasia. Se você for um cão, saia latindo e faça coisas que um cão faria — mas **faça mesmo!** Aja com espontaneidade, perambule pelo quarto dando latidos e saltando.

Ser um cão significa ter absoluta liberdade, então, seja o que for que você sentir naquele momento, faça-o. Não deixe que o lado humano assuma o controle. Seja **de fato** um cão!

Faça esse exercício por sete dias, sempre à noite. Essa energia mais "animal" será proveitosa **especialmente se você for uma pessoa muito sofisticada e refinada.** Altas doses de civilização podem ter um efeito paralisante e até perigoso, mas, em pequenas doses, pode até ser uma coisa enriquecedora.

Todos nós devíamos **manter nossos instintos afiados.** Se aprendermos a ser pelo menos um pouco "selvagens", todos os nossos problemas desaparecerão.

Comece esta noite e **divirta-se!**

---

## CARAS ENGRAÇADAS

*por Osho, em "O Livro Orange"*

Existem muitas antigas meditações que usam fazer caras engraçadas. Você pode fazer disso uma meditação - **no Tibete é uma das mais antigas tradições.**

Pegue um espelho grande. **Fique de pé, nu, faça caretas e coisas engraçadas - e observe.**

Apenas fazendo e observando por quinze ou vinte minutos, você ficará surpreso. Começará a sentir que está separado disso. Se você não estivesse separado, como poderia fazer todas essas coisas? O corpo fica à sua disposição, **é apenas alguma coisa em suas mãos,** com a qual você pode jogar de um jeito ou de outro.

Descubra novos jeitos de fazer caras engraçadas, posturas engraçadas. Faça qualquer coisa que possa, e isto lhe dará uma grande soltura; você começará a se olhar não como um corpo, não como um rosto, **mas como uma consciência**. Isso ajudará muito.

---

## MEDITAÇÃO DO RISO

por OSHO, em "O Livro Orange"

Todas as manhãs, ao acordar, antes de abrir os olhos, espreguice-se como um gato. **Estique cada fibra do seu corpo.**

Após três ou quatro minutos, com os olhos ainda fechados, comece a rir. Durante cinco minutos, **simplesmente ria.**

No início, você terá que fazer isso acontecer, mas logo o próprio som da sua tentativa causará um riso verdadeiro.

**Perca-se no riso.** Pode levar alguns dias antes que ele realmente aconteça, pois você não está muito acostumado com esse fenômeno. Mas logo ele será espontâneo e mudará toda a natureza do seu dia.

*Para aqueles que têm dificuldade em rir totalmente ou sentem que o riso é falso, Osho sugeriu esta técnica simples:*

Pela manhã, bem cedo, antes de comer qualquer coisa, beba quase um litro de água morna com sal. Beba **sem parar e rapidamente**, do contrário, não será capaz de beber muito. Depois, incline-se para a frente e gargareje a fim de provocar o vômito.

Você vomitará toda a água e isso **limpará uma passagem em você**. Nada mais é preciso. Há um bloqueio nessa passagem. Por isso, toda vez que você rir, ela o freia.

Na ioga, esse é um procedimento necessário. É chamado de 'purificação necessária'. E purifica tremendamente, limpa a passagem, **dissolve todos os bloqueios**. Você se sentirá bem e limpo durante o dia todo.

O riso, as lágrimas e até mesmo sua voz virão do seu centro mais profundo. **Faça isso por dez dias e terá a risada mais gostosa da redondeza!**

---

## BAMBU OCO

por Osho, em "Tantra: The Supreme Understanding"

Fonte: [www.Osho.com](http://www.Osho.com)

*Tilopa disse: **Como um bambu oco relaxe seu corpo.***

Esse é um dos métodos especiais de Tilopa. Todo Mestre tem seu próprio método especial através do qual ele alcançou e através do qual ele gostaria de ajudar os outros. Essa é a especialidade de Tilopa: **Como um bambu oco relaxe seu corpo.**

Um bambu, completamente oco por dentro. Quando você descansa, você apenas sente que você é como um bambu: completamente oco e vazio por dentro. E, de fato, esse é o caso: seu corpo é exatamente como um bambu, e por dentro ele é oco. Sua pele, seus ossos, seu sangue, é tudo parte do bambu, e **dentro há espaço, vacuidade.**

Quando você está sentado em completo silêncio, inativo, a língua tocando o céu da boca e silenciosa, não tremendo com pensamentos, a mente observando passivamente, não esperando por coisa alguma em particular, sinta-se como um bambu oco e subitamente uma energia infinita começa a se derramar dentro de você, você **está preenchido com o desconhecido**, com o misterioso, com o divino. Um bambu oco se torna uma flauta e o divino começa a tocá-la. Uma vez que você esteja vazio, então não há nenhuma barreira para o divino penetrar em você.

Tente isto: essa é uma das mais belas meditações, a meditação de tornar-se um bambu oco. Você não precisa fazer nada mais. Você **simplesmente se torna isso e tudo mais acontece**. De repente, você sente algo descendo em sua vacuidade. Você é como um útero e uma nova vida está entrando em você, uma semente está caindo. E chega o momento quando o bambu desaparece completamente.

## SINTA, NÃO PENSE

por Osho, em "The Book of Secrets"

Você está sentado no jardim, o tráfego está passando e há muito barulho e muitos sons. Você apenas **fecha seus olhos e tenta encontrar o som mais sutil** que existe ao seu redor.

Um corvo está grasnando: apenas se concentre no ruído do corvo. Todo o barulho do tráfego continua. O som é tal, é tão sutil, que você não pode ficar cômico dele a menos que você **foque sua consciência nele**. Mas se você focar sua consciência, todo o barulho do tráfego irá sumir e o ruído do corvo se tornará o centro. E você irá ouvi-lo, todas as nuances dele – muito sutil, mas você será capaz de ouvi-lo.

Cresça em sensibilidade. Quando você toca em algo, quando você ouve, quando você come. Quando você toma banho, **permita seus sentidos ficarem abertos**. E não pense – sinta.

Você está de pé debaixo do chuveiro: sinta a frescura da água caindo sobre você. Não pense sobre isso. Não vá logo dizendo, "Está muito fresco. Está frio. Está bom assim". Não diga nada. **Não verbalize**, porque na hora que você verbaliza, você perde o sentimento. Na hora que as palavras chegam, a mente começou a funcionar. Não verbalize. Sinta a frescura, mas não diga que está fresco.

Continuamos a dizer coisas, nem mesmo conscientes do que estamos dizendo. Pare de verbalizar; só então você pode **aprofundar seus sentimentos**. Se sentimentos forem aprofundados, então essa técnica pode fazer milagres a você.

### Sinta: meu pensamento

Feche seus olhos e sinta o pensamento. Uma corrente contínua de pensamentos está lá, um *continuum*, um fluxo; um rio de pensamentos está fluindo. Sinta esses pensamentos, **sinta a presença deles**. E quanto mais você sentir, mais lhe será revelado – camadas sobre camadas. Não somente pensamentos que estão bem na superfície; por trás deles, existem mais pensamentos, e atrás destes existem ainda mais pensamentos – camadas sobre camadas.

E a técnica diz Sinta: meu pensamento. E prosseguimos dizendo, "Estes são meus pensamentos". Mas sinta – são eles realmente seus? Pode você dizer "meu"? Quanto mais você sente, será menos possível para você dizer que eles são seus. **Todos eles são emprestados**, todos eles procedem do exterior. Eles chegaram até você, mas eles não são seus.

Nenhum pensamento é seu – apenas pó acumulado. Mesmo se você não puder reconhecer a fonte de onde esse pensamento chegou até você, **nenhum pensamento é seu**. Se você tentar duramente, você pode descobrir de onde esse pensamento chegou até você.

**Só o silêncio interior é seu**. Ninguém lho deu. Você nasceu com ele, e você irá morrer com ele. Pensamentos lhe foram dados; você foi condicionado a eles. Se você for um hindu, você tem um tipo diferente, um conjunto diferente de pensamentos; se você for um maometano, é claro, tem um conjunto diferente de pensamentos; se você for um comunista, novamente um conjunto diferente de pensamentos. Eles lhes foram dados, ou você pode tê-los pegado voluntariamente, mas nenhum pensamento é seu.

Se pensamentos não são meus, então, nada importa, porque isso também é um pensamento – que você é minha esposa, ou você é meu marido. Isso também é um pensamento. E se basicamente o pensamento em si mesmo não é meu, então como o marido pode ser meu? Ou como pode a esposa ser minha? **Pensamentos desenraizados, o mundo inteiro é desenraizado**. Assim você pode viver no mundo e não viver nele.

## ENCONTRE SEU PRÓPRIO SOM

por Osho, em "Uma Farmácia Para a Alma"

Nosso ser básico é constituído por som. Sinta as ondulações sonoras subindo em sua garganta - uma espécie de grunhido, gemido ou murmúrio. **Não prenda o som dentro de você.** Se você tiver vontade de cantarolar ou murmurar, deixe rolar.

Não seja tímido. Se tiver vontade de balançar seu corpo, comece a dançar. **Deixe o som tomar conta de você.**

Há um **grande reservatório de som** em seu ser que, às vezes, quer explodir. A menos que essa explosão aconteça, você não se sentirá leve.

Não basta escutá-lo, ele precisa se tornar ativo, em movimento e vivo. A menos que **você participe**, seu próprio som não poderá começar a funcionar. Ou seja: comece a murmurar, a cantarolar.

Levante-se às cinco horas, antes do nascer do sol, e **durante meia hora cante, suspire, ronque, berre, murmure, enfim, solte seu som.** Não é preciso ter um significado: são sons do tipo existencial. Você deve apreciá-los: este é o significado. Pare somente quando o sol tiver surgido.

Isso manterá um certo ritmo durante todo o dia. Afinal, você está em harmonia desde o início da manhã - seu dia certamente terá uma qualidade diferente. E você será **mais cordial, mais carinhoso, mais cheio de compaixão e mais amigável** e, conseqüentemente, menos violento, menos irritadiço, menos ambicioso e menos egoísta.

O importante é que você não está mais no controle: agora **é o som que o controla.**

---

## MEDITAÇÃO GIBBERISH

por OSHO, em "O Livro Orange"

Esta é uma técnica **altamente catártica** que encoraja os movimentos expressivos do corpo. Deve ser distinguida da Meditação Devanani, que é bastante delicada.

Em grupo ou sozinho, feche os olhos e **comece a fazer sons sem nenhum sentido** - algaravias (gibberish). Durante quinze minutos, mova-se totalmente nessa algaravia. **Permita-se expressar tudo o que precisa ser expressado.** Ponha tudo para fora.

A mente pensa sempre em termos de palavras. A algaravia ajuda-o a romper esse padrão de verbalização contínua. **Sem reprimir os pensamentos**, jogue-os fora - na algaravia. Da mesma maneira, permita que seu corpo se expresse.

Então, durante quinze minutos, deite-se sobre o estômago e **sinta-se como se estivesse se diluindo** na mãe terra. Toda vez que o ar sair do corpo, sinta-se diluindo no chão que está sob você.

---

## IMAGINE O ESPÍRITO DENTRO E FORA

por Osho, em "The Book of Secrets"

Primeiro você tem que **entender o que a imaginação é.**

Ela é, atualmente, **muito condenada.** Na hora que você escutar a palavra "imagine", você irá dizer que isso é inútil, queremos algo real, não imaginário. Mas imaginação é uma realidade, é uma capacidade, **é uma potencialidade** dentro de você. Você pode imaginar. Isso mostra que seu ser é capaz de imaginar. Essa capacidade é uma realidade. Através dessa imaginação você pode destruir ou pode **criar a si mesmo.** Isso depende de você. Imaginação é muito poderosa. É um poder potencial.

O que é imaginação? É entrar em uma atitude tão profundamente que **a própria atitude torna-se realidade.**

Sente-se num lugar solitário: se for um ambiente natural, isso é bom, se não, então um quarto também serve. Então feche seus olhos e imagine uma **força espiritual presente dentro e fora.**

Dentro de você, um rio de consciência está fluindo e isso preenche todo o quarto, transbordando. Dentro e fora, ao seu redor, **por toda parte**, o espírito está presente, a energia está presente.

E não imagine isso só na mente, comece a **sentir dentro do corpo** – seu corpo começará a vibrar. Quando você perceber que o corpo começou a vibrar, isso mostra que a imaginação começou a funcionar.

Sinta que **todo o universo aos poucos está espiritualizado** – tudo, as paredes do quarto, as árvores ao seu redor, tudo se tornou não-material, tudo se tornou espiritual. A matéria não existe mais.

Através da imaginação, você está atingindo um ponto onde, pelo seu esforço consciente, você está destruindo as estruturas do intelecto, **os padrões do intelecto**. Você percebe que não há nenhuma matéria, só energia, só espírito, dentro e fora.

Logo, você irá perceber que dentro e fora desapareceram. Quando seu corpo se torna espiritual e você sente que é energia, assim não há mais nenhuma distinção entre o dentro e o fora. As fronteiras são perdidas. Agora só existe um fluxo, um oceano, vibrando. **Isso também é o real** – você está alcançando o real através da imaginação.

Lembre-se de uma coisa básica : a menos que o padrão de sua mente seja lançado fora, a menos que você fique "despadronizado", a menos que **seu condicionamento seja jogado fora** e você fique descondicionado, você não saberá o que a realidade é – você só conhecerá interpretações. Essas interpretações são trabalhos da sua própria mente.

Realidade despadronizada é a única realidade. E essa técnica é para lhe ajudar a despadronizar, a descondicionar, a dissolver da mente as palavras que se acumularam lá. Você não pode olhar devido a elas. O que quer que lhe pareça real **deixe que isso seja dissolvido**.

---

## MEDITAÇÃO PARA TER CONFIANÇA

*por Osho, em "Coragem: O Prazer de Viver Perigosamente"*

Se você sente dificuldade para confiar, então você tem de retroceder. Tem de mergulhar fundo nas suas lembranças. Tem de **voltar ao passado**. Limpar a mente das impressões do passado. Você deve estar carregando um monte de lixo do passado; livre-se dele.

Essa é a chave para ter confiança: se você conseguir não só recordar tudo isso, mas também **se livrar dessas lembranças**. Faça isso durante a meditação.

Todo dia, à noite, faça essa retrospectiva durante uma hora. **Tente recordar tudo** o que aconteceu na sua infância. Quanto mais fundo você for, melhor — porque você esconde muitas coisas que aconteceram, sem deixá-las aflorar na consciência. Deixe que elas venham à superfície.

Se fizer isso todo dia, cada vez irá **mais fundo**. Primeiro você vai se lembrar de quando tinha em torno de quatro ou cinco anos, e não conseguirá ir além disso. De repente, será como se tivesse diante de você a Muralha da China.

Mas  **siga adiante** — pouco a pouco, você verá que está indo mais fundo: três anos, dois anos... Existe quem já tenha se lembrado de quando saiu do útero da mãe. Há quem tenha lembranças de quando estava dentro do útero e há quem vá além disso, lembrando-se do momento da morte numa vida passada.

Mas se você conseguir chegar ao ponto em que nasceu e puder relembrar esse momento, será uma experiência profunda, dolorosa. Será **quase como nascer de novo**. Você pode gritar como o bebê gritou pela primeira vez.

Pode se sentir sufocado como o bebê ao sair do útero — porque, por alguns segundos, ele não consegue respirar. Sente um sufocamento terrível: então grita e volta a respirar; a passagem se abre, os pulmões começam a funcionar. Talvez você precise **começar desse ponto**. Retroceder dali.

Tente outra vez, toda noite. Isso levará de três a nove meses, pelo menos, e todo dia você se sentirá mais aliviado, **mais e mais aliviado**, e a confiança, por sua vez, irá aumentando simultaneamente.

Depois que o passado estiver claro e você tiver visto tudo o que aconteceu, você se livrará dele. Esta é a chave: tome consciência de tudo o que você tem na memória e você se verá livre disso. **A consciência liberta**, a inconsciência gera escravidão.

Só assim será possível **ter confiança**.

---

## MORRER E MEDITAÇÃO

*por Osho, em "Osho Todos os Dias"*

Se você soubesse que iria **morrer dentro de alguns dias**, imediatamente este mundo – o dinheiro, o banco, o negócio, isso e aquilo – se tornaria inútil. Tudo não passaria de um sonho, e você já estaria despertando.

Quando alguém sabe que vai morrer dentro de um certo período – de uma maneira, a pessoa já está morta e começa a pensar sobre o futuro -, **a meditação é possível**. Quando uma pessoa sabe que irá morrer, espontaneamente abandonará muito lixo e imediatamente toda a sua visão será transformada.

Se você precisar partir amanhã, começará a fazer as malas e **não se preocupará mais com este quarto de hotel**. Na verdade, você já não estará aqui e arrumará suas malas e suas coisas pensando na jornada.

O mesmo acontece com uma pessoa quando lhe dizem que ela irá morrer, que a morte é certa e que não poderá ser evitada, e que ela não deveria perder tempo; **agora o momento decisivo chegou**, e ela já desperdiçou muita vida. Imediatamente a pessoa volta as costas para o mundo e começa a espreitar a escuridão do futuro.

Naquele momento, se você lhe falar sobre meditação, ela ficará com vontade de praticá-la - e essa **poderá ser uma das maiores dádivas**.

PENA  
BRANCA



## MEDITAÇÃO A DOIS - PARA AMAR

### OLHO FIXO

*por Osho, em "Vedanta: Seven Steps to Samadhi"*

Sente-se e **olhe para os olhos um do outro** (melhor piscar menos quanto possível, um olhar suave). Olhe cada vez mais profundamente, sem pensar.

Se você não pensar, se você **apenas olha fixo nos olhos**, logo as ondas irão desaparecer e o oceano será revelado.

Se você puder olhar fundo nos olhos, você sentirá que o homem desapareceu, **a pessoa desapareceu**. Algum fenômeno oceânico está escondido por trás e essa pessoa era somente uma onda de uma profundidade, uma onda de alguma coisa desconhecida, oculta.

Faça isso **primeiro com um ser humano**, porque você está mais perto desse tipo de onda. Depois mova-se para os animais – um pouco mais distante. Agora mova-se para as árvores – ondas ainda mais distantes; então mova-se para as rochas.

Logo, você se tornará cômico de um oceano ao redor. Depois você verá que você também é somente uma onda; seu ego é somente uma onda. Por trás desse ego, **o anônimo, o uno, está oculto**.

Somente ondas nascem, **o oceano permanece o mesmo**. Os muitos nascem, o uno permanece o mesmo.

### OLHE COMO SE FOSSE PELA PRIMEIRA VEZ

*por Osho, em "The Book of Secrets"*

Sempre **olhamos para as coisas com olhos velhos**. Você chega em sua casa; você olha pra ela sem olhar pra ela. Você a conhece – não há necessidade de olhar pra ela. Você tem entrado nela de novo e novamente por anos seguidos. Você vai até a porta, você abre a porta, você entra. Mas não há necessidade de olhar.

Todo esse processo continua como um robô, mecanicamente, inconscientemente. Se alguma coisa der errado, somente se sua chave não se encaixar na fechadura, daí você vai olhar pra fechadura. Se a chave funciona, você nunca olha pra fechadura. Por causa dos hábitos mecânicos, fazendo a mesma coisa repetidamente de novo e de novo, você **perde a capacidade de olhar**; você perde a frescura do olhar.

Relembre a última vez que você olhou para sua esposa. A última vez que você olhou para sua esposa ou para seu marido pode ter sido anos atrás. Por quantos anos você não tem olhado? Você apenas passa, dando uma olhada eventual, mas não um olhar. Vá novamente e olhe para sua esposa ou para seu marido como se você estivesse olhando pela primeira vez. Por quê? Caso você estiver olhando pela primeira vez, seus olhos ficarão **cheios com um frescor**. Eles ficarão vivos.

Dizem que nada é novo debaixo do céu. Na verdade, **nada é velho debaixo do céu**. Só os olhos ficam velhos, acostumados às coisas; assim nada é novo. Para as crianças, tudo é novo: é por isso que tudo lhes dá excitação. Até uma pedra colorida na praia, e elas ficam tão excitadas. E tudo é um mundo novo, uma nova dimensão.

Olhe para os olhos das crianças – para o frescor, a vivacidade radiante, a vitalidade. Elas parecem como espelhos, silenciosos, porém penetrantes. **Só tais olhos podem alcançar dentro**.

Qualquer coisa servirá. Olhe para seus sapatos. Você os tem usado por anos, mas olhe como se fosse pela primeira vez e veja a diferença: a qualidade de sua consciência subitamente muda. Essa técnica é só para tornar seus olhos frescos – tão frescos, vivos, radiantemente vitais, que eles possam mover-se para dentro e você possa **dar uma olhada no seu eu interior**.



Se você estiver livre do passado e tiver um olhar que possa ver o presente, você irá penetrar na existência. E essa entrada será dobrada: você entrará em tudo, em seu espírito, e você entrará em você mesmo também porque o presente é a porta. Todas as meditações de uma maneira ou de outra tentam conseguir que você **viva o presente**. Assim essa técnica é uma das mais belas técnicas – e fácil.

## DESBLOQUEANDO A ENERGIA SEXUAL

por Osho, em "Uma Farmácia para a Alma"

Toda manhã, ao acordar, fique de pé no meio do quarto e comece a sacudir todo o corpo. **Torne-se um liquidificador ou uma batedeira**. Agite o corpo todo, dos dedos dos pés à cabeça.

Você terá uma **sensação próxima à de um orgasmo sexual**.

Divirta-se criando essa sensação. **Se começar a sentir vontade de gritar, solte a voz e continue se sacudindo por dez minutos**. Depois esfregue todo o corpo com uma toalha seca e tome uma chuveirada.

Faça isso todas as manhãs.

## FAZER AMOR COMO UMA MEDITAÇÃO

por Osho, em "Meditação Para Pessoas Ocupadas"

O tantra sempre foi incompreendido. Não pode ser compreendido por pessoas comuns; elas tendem a não entendê-lo. **É uma forma de prece, nada tem a ver com sexo**.

Mesmo fazer amor nada tem a ver com sexo. Quando ele se torna uma meditação, uma prece - somando a fusão e a reunião e a absorção de energias em um espírito de prece -, não é apenas entretenimento ou brincadeira, **é devoção**.

Essa é a técnica tântrica para considerar o ato de fazer amor uma meditação. Enquanto estiver sendo acariciado, **penetre na carícia como se fosse uma vida duradoura**.

Essa técnica se preocupa com o amor, porque o amor é a coisa mais próxima em sua experiência durante a qual você **fica relaxado**. Se você não consegue mudar o amor, é impossível que você relaxe. Se você consegue relaxar, sua vida se torna uma vida amorosa.

Uma pessoa tensa não consegue amar. Por quê? Uma pessoa tensa sempre vive tendo propósitos. Uma pessoa tensa pode ganhar dinheiro, mas não consegue amar, porque **o amor é destituído de propósitos**. O amor não é uma *commodity*. Você não pode acumulá-lo; não pode obter saldo bancário com ele; não pode reforçar seu ego graças a ele.

Realmente, o amor é o ato mais absurdo, sem significado para além dele, **sem propósito para além dele**. Ele existe para si mesmo. Não para nenhuma outra finalidade.

Você ganha dinheiro para algo – é um meio. Você constrói uma casa para alguém morar nela – é um meio. **O amor não é um meio**.

Por que você ama? Para que você ama? O amor **é um fim em si**. É por esse motivo que uma mente que calcula e emprega a lógica, uma mente que pensa em termos de propósito, não consegue amar.

E a mente que sempre pensa em termos de propósito **ficará tensa, porque o propósito só pode ser realizado no futuro, nunca no aqui e no agora**. Você está construindo uma casa - você não pode viver nela em caráter imediato, não agora. Você ganha dinheiro - o saldo bancário será criado no futuro, não agora. Os meios estão no presente e os fins ocorrerão no futuro.

O amor está sempre aqui; para ele não existe o futuro. **É por isso que o amor está tão próximo da meditação**. É por isso que a morte também se encontra tão próxima da meditação - porque a morte sempre ocorre no aqui e no agora; ela não pode acontecer nunca no futuro.

Você consegue morrer no futuro? Você consegue morrer só no presente. Alguém alguma vez morreu no futuro? Como você pode morrer no futuro? Ou como você pode morrer no passado? O passado se foi, não existe mais, portanto você não pode morrer nele. **A morte sempre ocorre no presente**.

Morte, amor, meditação - todos ocorrem no presente. Portanto, se você tem receio da morte, não consegue meditar. Se você tem receio da meditação, sua vida será inútil. Inútil não no sentido de algum propósito, mas inútil no sentido de que você **nunca será capaz de sentir alguma alegria nela**. Ela será fútil.

Pode parecer estranho vincular esses três conceitos: amor, meditação e morte. Não é! São **experiências similares**. Então, se você puder ter um deles, poderá ter os outros dois.

Essa técnica se preocupa com o amor. Ela afirma: "Enquanto estiver sendo acariciado, penetre na carícia como se fosse uma vida duradoura". O que isso significa? Muitas coisas! Uma: enquanto você está sendo amado, o passado terminou e o futuro não existe. Você **se move na dimensão do presente**. Você se move no agora.

Você já amou alguém? Se já amou, então sabe que **a mente não se encontra mais lá**. É por isso que os assim denominados homens sábios dizem que os amantes são cegos, perdem a mente, tornam-se enlouquecidos.

O que dizem está certo em essência. Os amantes são cegos porque não possuem olhos para o futuro a fim de prever o que pretendem fazer. Eles são cegos; não conseguem enxergar o passado. O que aconteceu aos amantes? Eles simplesmente se movem no aqui e no agora **sem ter nenhuma consideração a respeito das consequências**. É por isso que são chamados de cegos. Eles o são!

Para aqueles que fazem cálculos, eles são cegos - e **para aqueles que não fazem cálculos, são videntes**. Aqueles que não são calculistas encararão o amor como o ato real de ver, a visão real.

Portanto, o primeiro aspecto é que, **no momento do amor, o passado e o futuro deixam de existir**. Por isso deve-se entender um ponto delicado. Quando não há passado nem futuro, você pode considerar este momento presente? O presente existe apenas entre os dois. Ele é relativo.

Se não existe o passado e o futuro, o que significa falar sobre o presente? Ele não tem significado. É por isso que Shiva não usa a palavra presente. Ele diz "vida eterna". Ele quer dizer eternidade... você **entra na eternidade**.

Dividimos o tempo em três partes – passado, presente e futuro. Essa divisão é falsa, totalmente falsa. O tempo realmente é passado e futuro. O presente não é parte do tempo. **O presente é parte da eternidade**.

O que passou é o tempo; o que virá é o tempo. O que é o presente não representa o tempo porque nunca passa - encontra-se sempre aqui. O presente está sempre aqui. Encontra-se sempre aqui! Este presente **é eterno**.

Se você se mover do passado, nunca entrará no presente. Do passado, você sempre se moverá para o futuro; não haverá nenhum momento que seja o presente. Do presente, você nunca pode mover-se para o futuro. A partir do presente, você pode penetrar **cada vez mais profundamente no mais presente e mais no presente**. Isto é vida eterna.

Podemos dizer da seguinte maneira: do passado para o futuro é o tempo. Tempo significa que você se desloca em um plano, em uma linha reta. Pode-se denominá-la horizontal. No momento em que você estiver **no presente, a dimensão se altera: você se move verticalmente** - para cima ou para baixo, em direção às alturas ou às profundezas. Porém, você nunca se desloca horizontalmente.

Buda e Shiva **vivem na eternidade**, não no tempo.

Perguntaram a Jesus: "**O que acontecerá em seu Reino de Deus?**". O homem que lhe perguntou não estava indagando a respeito do tempo. Estava perguntando a respeito do que aconteceria a seus **desejos**, a respeito de como seriam satisfeitos. Ele estava perguntando se haveria vida eterna ou se haveria morte; se haveria infelicidade, se haveria pessoas inferiores e superiores. Ele estava indagando **a respeito de aspectos terrenos** quando perguntou: "O que acontecerá em seu Reino de Deus?".

E Jesus respondeu - a resposta foi idêntica à de um monge zen: "**O tempo deixará de existir**". O homem que recebeu essa resposta pode não ter compreendido o que significava "O tempo deixará de existir". Jesus disse essa frase porque o tempo é horizontal e o Reino de Deus é vertical, ele é eterno. Ele está sempre aqui! Você precisa apenas se afastar do tempo a fim de penetrá-lo.

Portanto, o amor é a primeira porta. Por ela você pode se afastar do tempo. É **por isso que todos desejam ser amados, todos querem amar**. E ninguém sabe por que se atribuiu tanto significado ao amor, por que há um anseio tão profundo pelo amor.

E a não ser que você o conheça de modo certo, você não consegue amar nem ser amado, porque o amor constitui **um dos fenômenos mais profundos** neste planeta.

Continuamos a pensar que todos são capazes de amar, de modo idêntico a ele ou a ela. Esse não é o caso - não é dessa maneira. É por isso que você está frustrado. O amor **constitui uma dimensão diferente** e, se você tentar amar alguém, com o passar do tempo, fracassará em seu esforço.

Com o decorrer do tempo, o amor não é possível. Olho à minha frente e existe uma parede; movimento meus olhos e existe o céu. Quando você olha o tempo, há sempre uma parede. Quando você olha para além do tempo, há o céu aberto... infinito. **O amor abre o infinito**, a eternidade da existência.

Então realmente, se você já amou, o amor pode ser transformado em uma técnica de meditação. Esta é a técnica: enquanto estiver sendo amado, penetre no amor como única vida eterna. Não seja um amante que permanece distante e no exterior. Torne-se amoroso e entre na eternidade.

Quando você está amando alguém, você se encontra presente como o amante? Se você estiver presente, então estará no ritmo e o amor é falso. Se você ainda estiver presente e puder dizer "Eu estou", então você pode estar fisicamente perto, mas **espiritualmente estará muito distante**.

Enquanto estiver apaixonado, você não pode existir - só existe o amor e o ato de amar. Quando estiver acariciando seu amante ou ente querido, **transforme-se na carícia**. Enquanto estiver beijando, não seja aquele que beija ou é beijado - **seja o beijo**.

Esqueça completamente o ego, dissolva-o no ato. Mova-se para o ato tão completamente a ponto de o ator deixar de existir.

E se você não consegue se mover para o amor, é difícil passar a comer ou a caminhar - muito difícil, porque **o amor é o modo mais fácil para dissolver o ego**. É por isso que os egoístas não conseguem amar. Eles podem falar a respeito dele, podem celebrá-lo, podem escrever a respeito dele, mas não podem amar. O ego não consegue amar!

Torne-se amoroso. Quando estiver abraçado, torne-se o abraço, torne-se o beijo. Esqueça-se de si mesmo tão completamente para poder dizer: **"Não existo mais. Só o amor existe"**.

Então o coração não está batendo, mas **o amor está pulsando**. Então o sangue não está circulando, **o amor está circulando**. E os olhos não estão vendo, **o amor está vendo**. Então as mãos não estão se movendo para tocar, **o amor está se movendo** para tocar.

**Torne-se o amor** e penetre na vida eterna. O amor muda repentinamente nossa dimensão. Você é projetado do tempo e se defronta com a eternidade.

Os amantes souberam algumas vezes o que os santos não conheceram. E os amantes tocaram aquele centro que muitos iogues não alcançaram. Mas esse será apenas um vislumbre, a não ser que você transforme seu amor em meditação. **Tantra significa: a transformação do amor em meditação**.

E agora você pode compreender por que o tantra fala tanto a respeito de amor e sexo. Por quê? Porque **o amor é a porta natural mais fácil pela qual você pode transcender este mundo**, esta dimensão horizontal.

Observe as imagens existentes no Oriente de Shiva com sua consorte Devi. Observe-os! Eles não aparentam ser duas pessoas - eles **são uma**. A unicidade é tão profunda que até se transferiu para os símbolos. Todos vimos o Shivalinga. É um símbolo fálico - o órgão sexual de Shiva - mas não está sozinho, encontra-se na vagina de Devi.

Os hindus da Antiguidade eram muito ousados. Então quando você vê um Shivalinga nunca se lembra de que é um **símbolo fálico**. Esquecemos: tentamos esquecer-lo completamente.

Carl Jung recorda-se, em sua autobiografia, em suas memórias, de um acontecimento muito bonito e engraçado. Ele viajou para a Índia e foi ver Konark, e no templo de Konark há um **grande número de Shivalingas**, muitos símbolos fálicos.

A pessoa letrada que o ciceroneava lhe explicou tudo exceto os Shivalingas. E eram tantos que se tornava difícil não vê-los. Jung estava bem consciente da situação, mas apenas para provocar a pessoa letrada, ele continuava perguntando: "Mas o que são estes?". Então essa pessoa no final disse no ouvido de Jung: "Não me pergunte aqui, eu lhe direi posteriormente. Este é um **assunto particular**".

Jung deve ter rido internamente - esses são **os hindus de hoje**. Então, no lado de fora do templo, a pessoa letrada aproximou-se e disse: "Não era conveniente o senhor perguntar-me na frente das demais pessoas. Agora lhe direi. É **um segredo**". E então ele disse novamente no ouvido de Jung: "Eles são nossas partes íntimas".

Quando Jung voltou à Europa, conheceu um grande erudito - um erudito conhecedor do pensamento, da mitologia e da filosofia orientais, Heinrich Zimmer. Ele lhe contou essa **situação hilariante**.

Zimmer foi uma das mentes mais privilegiadas que já tentaram penetrar o pensamento hindu e era um admirador da Índia e de seu modo de pensar - da abordagem oriental, desprovida de lógica e mística em relação à vida.

Quando ouviu o relato de Jung, ele riu e disse: "Isso muda as coisas. Sempre ouvi falar de grandes hindus - Buda, Krishna, Mahavir. O que você conta diz algo, não a respeito dos grandes hindus, mas **sobre os hindus**".

O amor é um grande portão. E para o tantra, o sexo não é algo a ser condenado. Para o tantra, **o sexo é a semente e o amor, seu florescimento** e, se você condenar a semente, estará condenando a flor.

Sexo pode tornar-se amor. Se nunca se tornar amor, então estará inválido. Condene o fato de ele estar inválido, não o sexo. **O amor precisa florescer, o sexo precisa transformar-se em amor**. Se ele não se tornar amor, é culpa nossa.

O sexo não deve permanecer como sexo - esse é o ensinamento tântrico. Precisa ser transformado em amor. E o amor também não pode permanecer como amor. Precisa ser **transformado em luz, em experiência meditativa**.

Como transformar o amor? **Seja o ato e esqueça o ator**. Enquanto ama, seja o amor – simplesmente o amor. Então ele não é seu amor ou meu amor ou o de alguém - ele é simplesmente amor.

Quando você não estiver presente, quando estiver nas mãos da última fonte, ou da atual, quando estiver apaixonado, não será você que estará apaixonado. Quando o amor o tiver tragado, você terá desaparecido: simplesmente **se tornará uma energia que flui**.

D. H. Lawewnce, uma das mentes mais criativas de seu tempo, era um adepto do tantra, com ou sem conhecimento de causa. Ele foi totalmente condenado no Ocidente e seus livros foram proibidos. Sofreu muitos processos, porque afirmava: "**A energia do sexo é a única energia, e se você a condena e a suprime está contra o universo**". Então você nunca será capaz de conhecer o florescimento mais elevado dessa energia. E quando é suprimida, torna-se feia - este é o círculo vicioso".

Sacerdotes, moralistas e as assim denominadas pessoas religiosas continuam condenando o sexo. Elas afirmam que se trata de algo feio. E **quando você o suprime, então ele realmente se torna feio**. Então eles dizem: 'Veja! O que dissemos é verdade. Você o provou".

Porém não é o sexo que é feio, **são esses sacerdotes que o tornaram feio**. Após o tornarem feio, foram considerados certos. E quando são considerados certos, você prossegue tornando-o cada vez mais feio.

**Sexo é energia inocente** - vida fluindo em você, a existência da vida em você. Não o torne um inválido! Permita-lhe chegar às alturas, isto é, sexo precisa se tornar amor.

Qual é a diferença? Quando sua mente é sexual, você está se aproveitando do outro; o outro é apenas um instrumento para ser usado e descartado. **Quando o sexo se torna amor o outro não é um instrumento**, o outro não existe para ser usado; o outro não é realmente o outro.

Quando você ama, o amor não é autocentrado. **O outro, preferentemente, torna-se significativo e único**. Não se trata de você o estar usando - não! Pelo contrário, vocês dois se concentram juntos em uma experiência profunda.

Vocês são parceiros em uma experiência profunda, não o aproveitador e a pessoa usada. Vocês estão se **ajudando mutuamente para entrar em um mundo diferente de amor**. O amor está entrando junto em um mundo diferente.

Se essa passagem não for momentânea e se tornar meditativa, isto é, se você **conseguir esquecer completamente a si mesmo**, o que significa amante e ente querido desaparecerem, e se houver somente amor fluindo, então, diz o tantra, **a vida eterna lhe pertencerá**.

## PRÁTICAS RELACIONADAS ÀS DROGAS E AO VÍCIO

### MEDITAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

por Osho, em *“Zen – A Transmissão Especial”*, Ed. Madras

Olhe para as pessoas comendo, elas ficam falando, há pessoas ouvindo rádio, ou vendo TV. Eu já ouvi falar sobre estúpidos norte-americanos que até fazem amor vendo TV! – o que se dizer de comer? “Por que não? Você pode fazer as duas coisas – pode fazer amor e pode continuar vendo TV.” Ora, nem você estará vendo a TV, nem estará fazendo amor! – você não será capaz de desfrutar nenhum dos dois, perderá a ambos. Há pessoas que não podem comer se não tiverem companhia para conversar, fofocar e discutir. Enquanto você vai falando, você vai engolindo. Engolir não é comer.

Comer deve ser um ato meditativo, devocional. Você deve ter mais respeito com o alimento, porque ele é vida, é nutrição. E, depois, mil e um problemas surgem disso. Porque enquanto você está comendo, você está lendo jornal, ou brigando com a mulher, ou ouvindo o rádio, ou olhando para a TV, ou falando com um amigo, ou segurando o telefone – você perderá a alegria do comer. Você comerá mais, porque suas papilas gustativas não ficarão saciadas e satisfeitas. Então, você vai juntar gordura desnecessária no corpo. Aí a pessoa tem que começar a fazer dieta, jejum, naturopatia e todas as espécies de absurdos se seguem. Mas a coisa simples, que deveria ter sido feita em primeiro lugar, seria: apenas comer e não fazer mais nada.

Quando perguntaram a Lin Chi “Qual é a sua meditação?”, ele disse: “Quando eu como, eu simplesmente como; e quando eu durmo, eu simplesmente durmo. Quando eu ando, eu simplesmente ando”.

A pessoa que estava perguntando disse: “Mas isso é o que todos nós fazemos”.

Lin Chi disse: “Não, isso não é o que você faz. Quando você está comendo, você continua fazendo mil e umas outras coisas também. Eu sei disso, porque eu já fui exatamente como você, antes de me tornar iluminado. Eu vivi da mesma maneira louca e estúpida, assim, eu sei como você está vivendo. Não diga para mim que isso é o que todos estão fazendo”.

A coisa mais estúpida na vida é viver friamente, porque o momento que está passando está passando para sempre. Mas as pessoas estão vivendo tão inconscientemente, que, para elas, é quase impossível ficarem conscientes do que estão fazendo.

Se a mãe está feliz, se tem prazer na amamentação, então, o filho jamais comerá demais, porque ele confia – ele sabe que a mãe está sempre presente. Sempre que ele estiver com fome, suas necessidades serão satisfeitas. Ele jamais come demasiadamente.

Uma criança bem-amada permanece saudável. Ela não é nem magra, nem gorda – mantém o equilíbrio. Mas, se a mãe é fria, se a mãe está ali sem querer estar, então, a criança começa a engordar demasiadamente, porque ela sente medo – quem sabe se depois a mãe estará ali, ou não? Ela se enche em sua capacidade máxima; a barriga começa a crescer.

Todas as crianças pobres têm barrigas grandes pela simples razão de que sua mãe tem de sair para o trabalho o dia todo – elas sentem falta da mãe. Ela pode voltar à noite – cansada, exausta, sem disposição para o amor ou para o calor do afeto. O filho parecerá uma carga. E uma vez que a associação da criança tiver passado do amor para a comida, então toda a sua vida será uma complexidade desnecessária.

Não é por acaso que, na Índia, onde o celibato foi proposto durante séculos, exaltado por séculos, as pessoas se tornaram viciadas em comida. Tantos molhos que você não encontrará em nenhum outro lugar do mundo, e tantas espécies de comida! A razão é que a vida amorosa das pessoas está faminta e elas têm de preenchê-la de algum modo, estufando-se de algum modo com comida.

## EM VEZ DE DROGAS, CRIATIVIDADE E MEDITAÇÃO

por Osho, em "Alegria: A Felicidade Que Vem de Dentro"

Pergunta a Osho:

*Você pode dizer algo sobre o problema das drogas? O que leva as pessoas a usar drogas?*

Isso não é algo novo; é tão antigo quanto o ser humano. **Nunca houve** uma época em que o ser humano não estivesse em busca da fuga. O livro mais antigo do mundo é o *Rigveda*, e ele está repleto de comentários sobre o uso de uma droga, *soma*.

Desde aquela época, todas as religiões tentaram fazer com que as pessoas não se envolvessem com drogas, e todos os governos têm sido contrários às drogas. Mesmo assim, elas provaram ser mais poderosas do que os governos e as religiões, pois **ninguém investigou** a psicologia do usuário de drogas. O ser humano está infeliz, vive ansioso, angustiado, frustrado, e parece não haver escapatória, exceto pelas drogas.

A única maneira de prevenir o uso das drogas será **tornar as pessoas alegres, felizes e plenas**.

Também sou contra as drogas, pela simples razão de que elas o ajudam a se esquecer por um tempo de sua infelicidade. Elas **não o preparam** para lutar contra a infelicidade e o sofrimento; pelo contrário, elas o enfraquecem.

Mas as razões das religiões e dos governos serem contrários às drogas e a minha razão de ser contrário são totalmente diferentes. Eles querem que as pessoas **permaneçam infelizes e frustradas**, pois os que sofrem nunca são rebeldes; seus seres são torturados e estão se despedaçando e não podem conceber uma sociedade melhor, uma cultura melhor, um ser humano melhor.

Por causa dessa infelicidade, qualquer um pode se tornar uma **vítima fácil dos sacerdotes**, porque esses o consolarão e dirão: "Bem-aventurados são os pobres, bem-aventurados são os mansos, bem-aventurados são os que sofrem, pois eles herdarão o reino de Deus".

A humanidade sofredora também está **nas mãos dos políticos**, porque a humanidade sofredora precisa de alguma esperança, a esperança de haver uma sociedade sem divisão de classes em algum momento no futuro, a esperança de haver uma sociedade onde não haja pobreza, nenhuma fome, nenhuma aflição.

Em resumo, se tiverem uma utopia no horizonte, as pessoas podem dar um jeito e serem pacientes com os seus sofrimentos. E você deve registrar o significado da palavra *utopia*. Ela significa aquilo que nunca acontece; é como o horizonte, ele está tão próximo que você acha que pode correr e encontrar o lugar onde a terra e o céu se encontram. Mas você pode continuar a correr por toda a vida e nunca encontra o lugar, **porque não há tal lugar**. Trata-se de uma ilusão.

O político e o sacerdote vivem das promessas. Nos últimos dez mil anos, ninguém entregou o que disse que entregaria. A razão de serem contra as drogas é que **elas destroem todo o seu negócio**. Se as pessoas começarem a tomar ópio, haxixe ou LSD, não se importarão com o comunismo, com o que acontecerá amanhã, com a vida após a morte, com Deus ou o paraíso. Elas ficarão preenchidas no momento.

Minhas razões são diferentes. Também sou contrário às drogas, não porque elas cortam as raízes das religiões e dos políticos, mas porque **destroem seu crescimento interior em direção à espiritualidade**. Elas o impedem de atingir a terra prometida; você fica perambulando em torno de alucinações, enquanto é capaz de atingir o real. Elas lhe dão um brinquedo.

Mas, **já que as drogas não vão desaparecer**, gostaria que todos os governos, por meio de laboratórios científicos, purificassem as drogas para torná-las mais saudáveis e sem nenhum efeito colateral, o que é possível agora. Podemos criar uma droga como aquela que Aldous Huxley, em memória ao *Rigveda*, chamou de "soma", uma droga que não tenha nenhum efeito negativo, que não vicie, que seja uma alegria, uma felicidade, uma dança, uma canção.

Se não podemos tomar possível que cada um se tome um Gautama Buda, não temos o direito de impedir que as pessoas **tenham pelo menos vislumbres ilusórios** do estado estético que Gautama Buda deve ter tido.

Talvez essas pequenas experiências **levem as pessoas a investigarem mais**. Mais cedo ou mais tarde, elas ficarão saturadas da droga, pois ela repetirá constantemente a mesma cena. Não importa quão bela seja a cena, a repetição a deixará entediante.

Assim, primeiro purifique a droga de todos os efeitos nocivos e, em segundo lugar, deixe que ela seja desfrutada por quem quiser desfrutá-la. As pessoas ficarão entediadas. E então o único caminho será o de **procurar algum método de meditação** para encontrar o estado de plenitude suprema.

A questão está basicamente relacionada com os jovens. **O abismo entre gerações** é o fenômeno mais recente no mundo; ele nunca aconteceu dessa maneira antes. No passado, os filhos de seis ou sete anos de idade começavam a aprender com os pais a usar as mãos e a mente em sua profissão tradicional.

Quando eles chegavam aos catorze anos de idade, já eram artesãos, trabalhadores... e se casavam e tinham responsabilidades. Quando eles tinham vinte ou vinte e quatro anos de idade, tinham seus próprios filhos. Dessa maneira, **nunca havia** um abismo entre as gerações. Cada geração se sobrepunha à outra.

Pela primeira vez na história da humanidade apareceu o abismo entre as gerações. Ele é de uma **importância imensa**. Pela primeira vez, até a idade de vinte e cinco ou vinte e seis anos de idade, quando a pessoa sai da universidade, ela não tem nenhuma responsabilidade, nenhum filho, nenhuma preocupação, e tem o mundo inteiro diante de si para sonhar. Como melhorá-lo, como deixá-lo mais rico, como criar uma raça de gênios.

Estes são os anos, entre catorze e vinte e quatro, em que a pessoa é uma sonhadora, pois a sexualidade está amadurecendo e, com ela, os sonhos amadurecem. A sexualidade do jovem é reprimida pelas escolas e colégios, **então toda a sua energia fica disponível para sonhar**. Ele se torna um comunista, um socialista ou um membro dessa ou daquela sociedade.

E essa é a época em que ele começa a se sentir frustrado com as maneiras como o mundo funciona. A burocracia, o governo, os políticos, a sociedade, a religião, não parece que ele será capaz de tornar seus sonhos uma realidade. Ele chega em casa da universidade cheio de ideias, e **cada ideia será esmagada** pela sociedade.

Logo ele **se esquece do novo ser humano** e da nova era, pois nem mesmo pode encontrar emprego, nem mesmo pode se sustentar. Como ele pode pensar em uma sociedade sem classes, onde não haverá rico nem pobre?

É nesse momento que ele se volta para as drogas. Elas lhe dão um **alívio temporário**, mas logo ele perceberá que terá de aumentar a dose. E, como elas são agora, são destrutivas para o corpo e para o cérebro; logo a pessoa ficará absolutamente sem esperanças. Ela não pode viver sem as drogas, e com elas não há espaço na vida para ela.

Mas não digo que os jovens são responsáveis por isso, e **puni-los e prendê-los é uma completa estupidez**. Eles não são criminosos, mas vítimas.

Minha ideia é que a educação deveria ser dividida em duas partes: uma intelectual e uma prática. Desde o começo, a criança entra na escola não apenas para aprender o que existe, **mas também para aprender a criar algo**, alguma arte, alguma habilidade.

Metade do tempo deveria ser dado às suas atividades intelectuais, e a outra metade às necessidades reais da vida, o que manterá um equilíbrio. E, quando a pessoa sair da universidade, não será utópica e não precisará ser empregada pelos outros. Ela será **capaz de criar coisas por conta própria**.

E para os alunos que sentem qualquer tipo de frustração, desde o começo, as coisas **deveriam ser mudadas**. Se eles estão frustrados, talvez não estejam estudando as coisas certas, talvez o aluno queira ser carpinteiro, e pessoas estão fazendo dele um médico, ou queira ser jardineiro, e pessoas estão fazendo dele um engenheiro.

Será necessária uma grande compreensão psicológica, de tal modo que cada criança seja enviada para a direção em que ela aprenda algo. E em cada escola, em cada colégio, em cada universidade, pelo menos uma hora de meditação para todos deveria ser obrigatória, para que, sempre que alguém se sentir frustrado ou deprimido, **tenha um espaço dentro de si mesmo** em que possa entrar e imediatamente se livrar de toda a frustração e depressão. Ele não precisa se voltar para as drogas. A meditação é a resposta.

Mas, em vez de fazerem todas essas coisas, as pessoas no poder ficam fazendo **coisas idiotas**, como proibição, punição. Elas sabem que, por dez mil anos, as drogas foram proibidas e o sucesso não foi obtido. Se o álcool for proibido, mais pessoas se tornarão alcoólatras, e um tipo perigoso de álcool estará disponível. Milhares de pessoas morreriam de envenenamento, e quem seria responsável?

Jovens estão sendo punidos com anos de prisão sem nem mesmo haver o entendimento de que, se uma pessoa toma uma droga ou se vicia na droga, ela **precisa de tratamento e não de punição**. Ela deveria ser enviada a um lugar em que cuidados possam ser dados a ela, onde possa aprender meditação e, lentamente, possa ser afastada das drogas e direcionada a algo melhor.

Em vez disso, ela é forçada a entrar em prisões, permanecendo presa durante anos! As pessoas absolutamente **não valorizam a vida humana**. Se um jovem de vinte anos de idade for preso por dez anos, será desperdiçado seu tempo mais precioso, e sem qualquer benefício, porque na prisão qualquer droga está mais facilmente disponível do que em qualquer outro lugar.

Os prisioneiros são usuários de drogas altamente habilidosos e se tomam mestres dos amadores. Após dez anos, a pessoa **sairá perfeitamente treinada**. As prisões ensinam: qualquer coisa que você faça não está errada, a menos que você seja pego; apenas não seja pego. E há mestres que podem ensinar como não ser pego de novo. Assim, toda essa coisa é absolutamente absurda.

Também sou contrário às drogas, mas **de uma maneira totalmente diferente**. Acho que você pode entender o ponto.

---

## DESAUTOMATIZE-SE – A MEDITAÇÃO DO CIGARRO

*por OSHO, em “O Livro Orange”*

Um homem veio a mim. Ele sofria do vício de fumar há trinta anos; ele estava doente e os médicos disseram: “Você nunca ficará bom se não parar de fumar.” Ele era um fumante crônico e não conseguia parar. Mas ele tentou, tentou arduamente e sofreu muito tentando. Conseguia por um ou dois dias, mas então a necessidade de fumar vinha tão forte que simplesmente o vencia. Novamente, ele caía no mesmo esquema.

Por causa disso, ele perdeu toda a autoconfiança; sabia que não podia fazer nem essa pequena coisa: parar de fumar. Ele se desvalorizou diante de si mesmo; considerava-se a pessoa mais sem valor do mundo. Não tinha mais respeito por si mesmo. E assim, ele veio a mim.

- O que posso fazer? Como posso parar de fumar?

Eu lhe disse:

- Você tem que entender. Agora, fumar não é apenas uma questão de decisão. É algo que já entrou no seu mundo de hábitos; já se enraizou. Trinta anos é um longo tempo. Esse hábito tem raízes no seu corpo, na sua química, espalhou-se em você. Não é mais apenas uma questão de decidir com a cabeça; sua cabeça não pode fazer nada. Ela é impotente; pode começar coisas, mas não pode pará-las facilmente. Uma vez que você começou e praticou por tanto tempo, você é um grande iogue - trinta anos de prática em fumar! Já se tornou automático; você tem que desautomatizar isso”.

- **O que você quer dizer por desautomatizar?**

- **É nisto que consiste toda a meditação: na desautomatização.**

Faça uma coisa: esqueça tudo sobre parar de fumar. Não há necessidade. Por trinta anos você fumou e viveu; é claro que foi um sofrimento, mas você se acostumou a ele também. E o que importa se você morrer algumas horas antes do que morreria sem fumar? O que você vai fazer aqui? O que você fez? Então, qual a importância em morrer na segunda, na terça ou no domingo, neste ou naquele ano - que importa?

- Sim, isso é verdade; não importa.

Então eu disse:

- Esqueça tudo sobre parar de fumar; não vamos parar absolutamente. Ou melhor, vamos compreender isso. Assim, da próxima vez, faça do fumar uma meditação.

- Do fumar uma meditação?

- Sim. Se as pessoas zen podem fazer do beber chá uma meditação, uma cerimônia, por que não com o cigarro? Fumar também pode ser uma bela meditação.

Ele ficou impressionado e disse:

- O que você está dizendo? Meditação? Conte-me - nem posso esperar!

Então dei-lhe a seguinte meditação:



- Faça uma coisa. Quando pegar o maço de cigarros do seu bolso, pegue-o bem lentamente. Curta, não há pressa. Fique consciente, alerta, atento; pegue lentamente com atenção total. Então, tire um cigarro do maço com toda a atenção, não da velha maneira apressada, inconsciente, mecânica. Depois, comece a bater o cigarro no maço, atentamente. Escute o som, como fazem as pessoas zen quando o *samovar* começa a cantar e o chá começa a ferver... e o aroma... Então cheire o cigarro e sinta sua beleza...

O homem disse:

- O que você está dizendo? A beleza?

- Sim, ele é belo. O tabaco é tão divino quanto qualquer outra coisa. Cheire-o; é o cheiro de Deus.

O homem ficou um pouco surpreso: - O quê? Você está brincando?

- Não, não estou brincando. Mesmo quando brinco, não brinco. Sou muito sério. Então, ponha o cigarro na boca, com toda a atenção, e acenda-o. Curta cada ato, cada pequeno ato e divida-o em muitos pequenos atos para que você possa tornar-se o mais alerta possível.

Dê a primeira tragada: Deus em forma de fumaça. Os hindus dizem, "Annam Brahm"; "Comida é Deus". Por que não a fumaça? Tudo é Deus. Encha profundamente seus pulmões - isto é pranayam. Estou lhe dando uma nova ioga para um novo tempo! Depois, solte a fumaça, relaxe; dê outra tragada - e faça tudo bem devagar...

Se você puder fazer isso, ficará surpreso; logo verá toda a estupidez disso. Não porque os outros estão lhe dizendo que é estúpido, que é ruim. Você o verá; e não apenas intelectualmente, mas a partir de seu ser total; será uma visão da sua totalidade. E então, um dia, se o vício desaparecer, desapareceu; se continuar, continuou. Você não tem que se preocupar com isso.

Depois de três meses, o homem voltou e disse:

- Ele desapareceu!

- Agora, eu disse, tente isso com outras coisas também.

Este é o segredo: desautomatizar. Andando, ande devagar, atentamente. Olhando, olhe cuidadosamente e você verá que as árvores estão mais verdes do que nunca e as rosas estão mais rosas do que nunca. Escute! Alguém está falando, sussurrando: ouça atentamente. Quando você falar, fale atentamente. Deixe que toda a sua atividade de despertar torne-se desautomatizada.

## MEDITAÇÃO DO CIGARRO (2)

por Osho, em "Uma Farmácia Para a Alma"

**Você pode fumar tanto quanto quiser.** Eu lhe garanto que isso não é pecado. Se você encontrar Deus no dia do Julgamento Final, basta dizer-lhe que sou eu o responsável. O pecado pode recair sobre mim. Não se preocupe. **Relaxe e não tente parar fazendo esforço, pois isso não ajudará em nada.**

Minha sugestão é que você **fume de forma meditativa**. Se os adeptos do zen-budismo podem tomar chá de forma meditativa, por que você não pode fazer algo parecido? O chá, aliás, contém os mesmos estimulantes que o cigarro, não há muita diferença.

Transforme o ato de fumar **em uma cerimônia**. Escolha um canto em sua casa para fumar: um pequeno templo dedicado ao Deus do Fumo. Incline-se respeitosamente, venerando seu pacote de cigarros. Depois converse um pouco com os cigarros: "Como vocês estão?" E então, lentamente - porque só assim você será perceptivo -, tire um cigarro do maço.

Não faça nada de forma mecânica, **não há pressa**. Incline-se respeitosamente em frente ao isqueiro. São grandes deuses, verdadeiras divindades! Se a luz é Deus, então por que não o isqueiro?

Comece a fumar lentamente, como em uma meditação budista. Não como a respiração de ioga *pranayama*, em que você respira rápida e profundamente - faça tudo com vagar. Buda nos recomenda respirar naturalmente. Então fume naturalmente, sem pressa. **Preste atenção em cada um de seus atos**, de forma que você possa se mover muito lentamente.

Você perceberá que quanto mais observar seu ato de fumar, menos fumará. Chegará o dia em que terá parado totalmente. Mesmo sem fazer esforço algum para deixar o velho hábito, **ele sumirá**. A razão é simples: tratava-se de uma rotina, de um hábito mecânico, e, ao criar e liberar uma nova energia de

consciência, o ato de fumar se tornou inútil. O hábito simplesmente some, como uma folha morta caindo da árvore. **Somente essa energia poderá ajudá-lo**, nada mais.

Esse processo serve não apenas para parar de fumar, mas para **todo o resto**. A força bruta não é um método recomendável, pois, além de deixar cicatrizes, ela **gera um grande ego** e atua de maneira superficial. Ou seja: você *terá* que encontrar um substituto, do contrário se sentirá vazio.

Se você pensa que fumar é pecado, é óbvio que, se conseguir deixar para trás o vício, **pensará que é um homem muito virtuoso**. É assim que os chamados "homens virtuosos" são. Não fumam, não bebem, comem uma vez por dia... possuem as qualidades e virtudes dos santos!

Nós fizemos a religião perder toda a sua glória. E parecer tão tola quanto as pessoas. Mas **tudo depende de sua atitude**: se você considera que determinada coisa é um pecado, então só haverá virtude em seu oposto.

Queria enfatizar este ponto: fumar não é uma virtude nem um pecado. **A consciência é uma virtude e a inconsciência um pecado**. A mesma lei é aplicável a tudo em sua vida.

---

## MEDITAÇÃO PARA FUMANTES

*por Osho, em "Uma Farmácia Para a Alma"*

**Chupar o dedo polegar** é melhor do que fumar.

Durante seis ou nove meses, chupe o dedo e não se envergonhe disso. **Vai ser mais fácil parar de fumar**. Pense da seguinte forma: você escolheu substituir o hábito de parar de fumar pelo de chupar o dedo. E não se preocupe: não há nada de errado nisso, porque não lhe faz mal.

Minha sugestão é que você se esqueça da batalha contra o fumo e comece a chupar o dedo. É como se **o verdadeiro problema tivesse sido deixado para trás** e uma falsa necessidade fosse colocada em seu lugar. Quando parar de fumar, você estará no caminho certo.

Quando o desejo de fumar tiver desaparecido por completo, será a hora de substituir o dedo também. Comece então a beber leite toda noite, **usando uma mamadeira**. Divirta-se como se estivesse mamando no peito, não seja tímido, isso lhe trará um sono muito profundo.

Durma abraçado com a mamadeira e, pela manhã, você pode **repetir a dose** com um pouco de leite morno. Durante o dia, se quiser, beba um pouco de leite duas ou três vezes.

Faça nessa ordem: deixe o cigarro, depois o polegar e, a partir daí, você pode voltar ao "peito artificial". No começo, use a mamadeira de quatro a seis vezes por dia, depois vá diminuindo **até o dia em que você sentirá que ela não é mais necessária**. É assim que seu desejo desaparecerá.

Se lutar contra o fumo da forma tradicional, você nunca terá sucesso. Milhões de pessoas não conseguem nada porque não lidam com o problema de forma científica, não chegam à sua raiz, que é a seguinte: **voce fuma porque sente falta do peito materno**, pois não mamou tanto quanto quis.

O problema não está no ato de fumar, mas na criança insatisfeita que de alguma forma permanece em você. Ao abordar o problema da forma correta, você passará por um processo de amadurecimento. E perceberá que sua energia aumentará rapidamente, pois o desejo reprimido de sugar o peito da mãe foi, enfim, liberado. **Agora você é um adulto**.

Se você conhece a raiz do problema, sabe que ela pode ser cortada. De outra forma, você permanecerá **lutando com sombras e certamente será derrotado**. Não é possível vencer algo que não existe.

Você vai perceber que, junto com o desaparecimento do desejo de fumar, passará por uma **intensa transformação** ao longo desse processo, que pode durar até um ano. Seu corpo se tornará mais saudável e sua mente, mais afiada e inteligente. De várias formas, você se tornará mais adulto.

## ALCOOLISMO E MEDITAÇÃO

por Osho, em "O Cipreste no Jardim"

[Osho a um discípulo:] Você quer perguntar alguma coisa?

[Discípulo:] Não, na verdade não... exceto confessar algo a respeito do qual gostaria de ser ajudado.

Eu **bebo demais**. Preciso parar com isso?

[Osho:] Não, não. Não há necessidade de parar agora. Isso se tornou um hábito há tanto tempo que, parando, criará problemas. Já entrou no corpo. Não precisa se preocupar. **Apenas admita** isso e não se sinta culpado.

Dê **pelo menos duas horas por dia para a meditação** e, então, pouco a pouco, você se tornará tão silencioso e feliz, tão despreocupado, que o desejo de beber começará a desaparecer.

Quando o desejo começar a desaparecer, comece a reduzir o consumo; **antes disso, não**. Se você fizer isso antes, será destrutivo para o corpo. Se você forçar isso, criará um conflito interior. E tudo o que reprimimos acaba tirando revanche.

Assim, se por dois ou três dias você se reprimir, no quarto dia você beberá, e beberá demais. Isso é inútil. Por isso, não se preocupe. **Em vez de lutar contra, comece a meditar**.

Beber simplesmente mostra que tem havido problemas, problemas que você não conseguiu resolver... preocupações das quais não houve escapatória. O único meio que você pôde encontrar foi tornar-se inconsciente. Esse é um **expediente para se livrar dos problemas** e das preocupações. E *existem* preocupações e problemas na vida.

Assim, agora, a única coisa que pode ajudar é esquecer tudo a respeito disso. Até mesmo esta ideia - de que é preciso abandonar a bebida -, abandone-a também. **Aceite-a**. Isso aconteceu, e agora o passado não pode ser mudado, portanto, não fique preocupado.

Não crie uma nova preocupação. Simplesmente medite e torne-se cada vez mais silencioso. Então verá que o desejo de beber, **pouco a pouco, desaparecerá**.

Tenho visto desaparecer em muitas pessoas. Chega um momento no qual você não pode mais beber - só então abandone a bebida, antes não. Na verdade, você não a abandona; ela **cai por si mesma**.

Sou sempre a favor dos métodos muito naturais a respeito de tudo. Sou contra todos os sentimentos de culpa e não quero criar sentimentos de culpa em ninguém. Foi assim que a vida aconteceu para você. O que você pode fazer? Não há nenhum sentido em lutar contra isso, mas há um **meio de mudar a visão interior**.

Por exemplo, se você se tornar mais feliz e mais silencioso, você não será capaz de beber muito, porque para beber a pessoa **precisa estar muito, muito infeliz**. No fundo, alguma infelicidade precisa existir; e, então, podemos afogá-la na bebida.

Ela parece dar uma certa felicidade. Mas não dá. Ela simplesmente **afoga a infelicidade**, assim uma falsa felicidade é criada. Mas se você se tornar feliz, você parará de beber, porque, então, a **bebida afogará a sua felicidade** e o tornará infeliz. Então o processo inteiro se inverterá.

Assim, não pense nisso em termos de confissão. Isso não é um pecado. Existem erros na vida, falhas, mas **nada é um pecado**. E todo mundo tem que passar por muitos erros, porque esse é o único jeito de aprender e crescer.

Portanto, simplesmente aceite a si mesmo. Nestes últimos dias da sua vida não há necessidade alguma de criar qualquer conflito interior. Apenas aceite tudo o que está aí. Seja natural a respeito disso e **não tente mudar a si mesmo por qualquer meio exterior**.

**Continue a meditar** e muitas coisas começarão a acontecer. Quando elas acontecerem, então estará bem.

Se você continuar a meditar antes de abandonar esse corpo, ficará completamente livre da bebida e de outras coisas. Não há nenhum problema a respeito disso. Mas se você **tentar deixá-las, nunca ficará livre**. Você pode condicionar sua mente de um tal modo que na sua próxima vida poderá continuar bebendo.

Um conflito o divide. Uma parte quer beber e a outra lhe diz: "Não beba." É como se eu estivesse tentando travar uma luta entre minhas duas mãos. Algumas vezes, poderei deixar a mão direita vencer e, noutras, a mão esquerda, porque ambas são minhas. **A vitória não é possível**.

E é simplesmente tolice lutar, porque **as duas são você**. A parte que bebe e a que diz que gostaria de deixar a bebida ou que se sente culpada, ambas são você.

Não divida. **A divisão não leva a lugar algum**. Cria fricção e dissipa a energia. Nesses últimos dias de sua vida, você precisará de mais energia, por isso a dissipação não será boa. E é tolice também. Nunca ajudou ninguém.

Assim, simplesmente aceite as duas e deixe que sejam uma só. **Simplesmente diga: "Este é o jeito que eu sou."** Não faça disso uma confissão, porque a própria palavra carrega algum tipo de culpa em si. Não há necessidade de confessar. Esse é o jeito que você é, ou é o jeito que Deus o fez, e você o aceita.

**Toda a minha ênfase é na meditação, não no caráter**, porque o caráter é uma coisa exterior. Se o interior muda, o exterior o acompanha, mas não vice-versa. Você pode mudar o exterior, mas o interior não o acompanhará, porque o interior é mais poderoso do que o exterior. É como quando você caminha e sua sombra o segue. O caráter é como uma sombra.

Mas **o inverso não é possível** - a sombra caminhar e você segui-la. Isso não é possível. A sombra não pode caminhar, em primeiro lugar. Em segundo, mesmo que ela caminhasse, não haveria necessidade alguma de você segui-la. Para quê?

Geralmente, as religiões têm enfatizado o caráter. E **é por isso que criaram a hipocrisia** e nada mais. As pessoas não podem mudar o caráter - e a religião continua a forçá-las a fazerem isso. Assim, a única coisa possível, humanamente possível, é ter uma face e mostrar outra. Elas bebem e nunca dizem em público que fazem isso. Fazem coisas em sua vida privada e têm uma face pública.

Foi assim que **a humanidade inteira tornou-se hipócrita** - uma multidão de fingidos, não autênticos, falsos - e a responsabilidade é das igrejas, das religiões e dos padres.

Minha ênfase não é no caráter, em absoluto. Digo que o caráter tomará conta de si mesmo.

**Simplesmente, tente contactar-se com seu centro mais profundo, com seu ser essencial**. Isso é o mais fundamental. Uma vez que você esteja em contato com ele, as coisas começarão a mudar na sua vida - e sem qualquer esforço; essa é a beleza.

Se você mudar com esforço, será algo forçado. Será como se você estivesse forçando um botão de flor a se abrir. Você pode forçá-lo e ele se parecerá com uma flor, mas **não será uma flor verdadeira**.

Assim, **deixe que o florescimento seja espontâneo**; simplesmente medite.

## ENXAQUECA

*por Osho, em "Beloved of My Heart"*

Disseram a Osho:

*Ainda estou tendo enxaquecas e **sinto que elas devem ser causadas por algo muito profundo**. Eu não penetro muito fundo nisso – continuo trabalhando e elas sempre se dissolvem. Porém, às vezes levo a noite toda só para esquecer.*

Não, isso **não é profundo**. Até mesmo a cabeça não é muito profunda, então como uma dor de cabeça pode ser? Você apenas adquiriu a hábito dela. Ela realmente não é uma doença, mas um hábito aprendido.

Pode acontecer que uma doença verdadeira possa desaparecer e ela deixará somente um traço. A mente pega a deixa daquele traço e começa a imaginar a doença repetidamente. Mas com relação a você e a sua miséria, dá no mesmo; seja ela real ou irreal, não faz nenhuma diferença. Apenas por dizer que é irreal ou mental **não ajuda de jeito nenhum**, porque você sofre quase do mesmo jeito. Vejo que é somente um padrão adquirido.

Assim você terá que desaprendê-lo. A enxaqueca é mais ou menos sempre um hábito. Você possui muita energia. Eis porque, quando você está utilizando-a, a dor de cabeça desaparece. Quando você não a está utilizando, a **energia acumula** e se move para o canal e novamente a dor de cabeça aparece. Assim, se você está realmente mergulhado no trabalho, a dor de cabeça pode se dissolver nele porque ela não estará obtendo energia.

Esqueça de tudo isso. Dar atenção a isso é ruim; mesmo pensar a respeito disso é ruim. Se isso acontecer, está bem. Apenas diga, "Alô, como vai?" E esqueça de tudo. Ponha sua energia **cada vez mais**

**no trabalho.** Você tem uma tremenda quantidade de energia, uma quantidade extraordinária de energia. Você não é uma pessoa de pouca energia; você é uma pessoa de muita energia.

Toda energia precisa ser usada criativamente; senão, ela lhe trará problemas. Mesmo a energia, algo tão valioso como a energia, pode se tornar uma maldição se você não a usa. Assim, **simplesmente use-a.** Mova-se cada vez mais para o trabalho, e um dia, de repente, você se dará conta que por muitos dias a dor de cabeça não aconteceu. Mas, então, não se preocupe com isso!

Isso pode estar relacionado com seu sexo, porque está relacionado com a energia. Qualquer coisa relacionada com energia também está relacionada com sexo. A enxaqueca tem sua origem **em algum lugar na energia sexual.** A energia surge demais no centro sexual e você não sabe o que fazer com essa energia, desse modo, ela cria suas raízes onde quer que possa. Agora, até o centro do seu terceiro olho, a energia se move de uma maneira ocasional; eis porque você tem a enxaqueca.

Se a mesma energia move-se para o canal correto, você começará a ter muitas experiências de yoga, porque é **a mesma energia** e no mesmo lugar onde a enxaqueca principia. É o mesmo lugar onde as pessoas começam a ter experiências tremendamente belas de luz, cores, cheiros. Contudo sua energia está se movendo num zigue-zague.

Uma vez que sua enxaqueca desapareceu por alguns dias, lhe darei um método para mover essa energia para o canal certo. Agora mesmo, se você tentar movê-la, ela se moverá para o velho canal novamente, porque o velho canal se tornou muito profundo. Toda vez que você tentar mover a energia, ela se moverá para o antigo canal e lhe dará uma dor de cabeça. Por alguns dias, esses canais **precisam ser completamente estancados.**

Assim, **apenas fique indiferente.** Ponha sua energia em algum outro lugar para que sua energia mova-se para o trabalho e o nível da energia diminua e, dessa forma, não alcance a cabeça. Devido a que essa energia move-se rapidamente e alcança facilmente sua cabeça, isso pode vir a ser uma bênção mais tarde. Quando o canal certo for quebrado, você não terá dificuldades de mover a energia para cima. Assim, não se preocupe com isso.



## TEXTOS COMPLEMENTARES

O objetivo dos textos que seguem é nos ajudar na arte do “conhece a ti mesmo” (autoconhecimento) e verificar a importância das práticas físicas, meditativas e espirituais para uma vida mais saudável, o que não pode ficar apenas na teoria, deve vir à prática junto de uma conscientização da nossa relação corpo/mente/espírito e como interceder a favor de nós mesmos para uma qualidade de vida.

### A QUÍMICA DA MENTE

*Texto do Livro: Somos Energia – Ed. Madras (www.madras.com.br)*

#### Conhecer a Química do Nosso Cérebro

Sem cansar o leitor com palavreados técnicos, vamos fazer uma breve passagem pelas principais endógenas que o nosso cérebro produz, a fim de conhecê-las, saber quando estão agindo sobre nós e, o mais importante, como potencializá-las. Ao observarmos a nós mesmos, podemos descobrir quando uma determinada substância endógena do nosso corpo está agindo; também, por meio de determinados comportamentos, podemos ativar as substâncias endógenas de que necessitamos em momentos especiais da vida.

#### Um antidepressivo que podemos ativar com a mente

Começaremos pelas endorfinas\*, moléculas endógenas de morfina que aliviam a dor, reanimam, tranquilizam, produzem estados de ânimo agradáveis, até mesmo êxtase. Também aumentam os sentidos da visão e do olfato, as percepções, e diminuem a pressão sanguínea. Definitivamente são elas que interferem com a finalidade de contrabalancear as nossas depressões. Podemos saber quando as endorfinas estão agindo sobre nós, pois causam uma contração nas pupilas e suamos mais que o normal devido a um aumento da temperatura do corpo. Como todas as substâncias endógenas, temos a capacidade de aumentá-las por meio de diversas atividades, como passar uma noite agradável, fazer exercícios respiratórios, yoga, meditação, dança e ter uma imaginação ativa.

#### Estimular a fantasia para ativar acetilcolina\*\*

Outra substância endógena importante é acetilcolina, responsável pelo transporte dos nossos pensamentos. Sem a acetilcolina, teríamos comportamentos ilógicos e falhas na memória. A acetilcolina aumenta a percepção das nossas sensações externas, elabora informação e a capacidade de compreensão. Também controla o ritmo do sono e da vigília. Quando a acetilcolina age, há uma contração das pupilas, as lágrimas e o líquido biliar aumentam e também a saliva é estimulada, e o pulso e pressão sanguínea diminuem.

Podemos ativar essa substância endógena por meio de exercícios para a memória, pela meditação, imaginação criativa e estimulação da fantasia.

*\* N.R.T: Endorfinas: É um termo que significa substâncias endógenas ( que se originam no corpo) semelhantes à morfina. Como as drogas opiáceas (extraídas do ópio), elas regulam internamente a percepção da dor ligando-se a receptores especiais no cérebro.*

*\*\* N.R.T: Acetilcolina: É o mais abundante neurotransmissor nas junções neuromusculares nos gânglios autonômicos, na junções efetoras parassimpáticas, em junções efetoras simpáticas e em muitas regiões no sistema nervoso central. Geralmente não utilizada como droga a ser administrada, uma vez que é rapidamente clivada (fragmentada) por enzimas colinesterases, porém costuma ser útil em algumas aplicações oftálmicas.*

## Os responsáveis pela sobrevivência

A adrenalina\* e a noradrenalina\*\* são substâncias mensageiras do cérebro, pois nos permitem reagir diante de situações ameaçadoras e ter reações rápidas do cérebro e dos órgãos musculares. Produzem o aumento dos reflexos. Quando agem, aumentam a pressão sanguínea, dilatam os brônquios, suprimem as atividades digestivas e reduzem a urina. Na realidade, se a liberação de adrenalina ocorre em muita quantidade, pode ativar o nosso sistema nervoso e desencadear pânico ou medo. E a noradrenalina produz no cérebro uma maior consciência, pensamentos mais rápidos, um estado anímico positivo.

São duas substâncias endógenas difíceis de ativar, já que estão destinadas a agir diante de situações de ameaça e têm como função salvar nosso corpo de perigos. É claro que devemos controlar o medo, já que algumas vezes ele se transforma em um elemento paralizante que nos impede de agir e raciocinar.

## Benzodiazepina\*\*\* para combater a depressão

A benzodiazepina, o “valium” endógeno, foi descoberto no cérebro em 1977. Trata-se de uma substância de efeitos tranqüilizantes que estimula a sonolência, elimina o medo e aumenta o estado anímico. Se quisermos fabricar o nosso próprio “valium”, basta realizarmos exercícios de relaxamento, yoga e respiração controlada. A imaginação ativa também pode estimular a benzodiazepina, assim como uma boa massagem ou a hidroterapia.

É uma substância que deveríamos ativar quando nos encontramos em estados depressivos ou quando estamos atemorizados por algum fator externo.

*\* N.R.T: A adrenalina ou epinefrina é um hormônio simpaticomimético e neurotransmissor, derivado da modificação de um aminoácido aromático (tirosina) secretado pelas glândulas suprarrenais, assim chamadas por estarem acima dos rins . Em momentos de estresse, as suprarrenais secretam quantidades abundantes desse hormônio que prepara o organismo para grandes esforços físicos, estimula o coração, eleva a tensão arterial, relaxa certos músculos e contrai outros.*

*\*\* N.R.T: A noradrenalina, também chamada de noraepinefrina, é uma das monoaminas (também conhecidas como catecolaminas, quem mais influenciam o humor, a ansiedade, o sono e a alimentação junto com serotonina, a dopamina e a adrenalina. É sintetizada nas glândulas suprarrenais, assim como a adrenalina. \*\*\* N.R.T: As benzodiazepinas são um grupo de fármacos ansiolíticos utilizados como*

*sedativos, hipnóticos, relaxantes musculares, para amnésia anterógrada e atividade anticonvulsivante. A capacidade de causar depressão no sistema nervoso central desse grupo de fármacos é limitada, todavia, em doses altas podem levar ao coma. Não possuem capacidade de induzir anestesia, caso utilizados isoladamente.*

## A dopamina\* o melhor sistema imunológico

A dopamina é também uma substância mensageira do nosso cérebro que causa um número grande de efeitos em nós. Assim, eleva os estímulos mentais, aumenta a espontaneidade emocional, estimula a concentração e atenção, é um antidepressivo, aumenta o nosso sistema imunológico, controla os instintos e harmoniza todo o corpo.

Podemos ativar a dopamina endógena por meio da dança, da meditação, dos exercícios mentais e intelectuais, soltando nossa imaginação e nossos sentimentos, com autossugestão, yoga, mudanças na rotina da nossa vida e viagens. Como veremos no próximo capítulo, os estados de depressão e angústia diminuem a nossa imunidade, chegando até ao ponto de nos deixar indefesos diante de qualquer tipo de vírus ou bactéria. É bem comum pessoas que estão passando por um estado depressivo contraírem infecções e doenças, já que a dopamina não está agindo.

Podemos citar muitas substâncias mais, mas a intenção é dar uma ideia ao leitor, para que saiba que todas essas substâncias são fabricadas pelo nosso cérebro, porém somos nós que as coordenamos e comandamos.

*\* N.R.T: A dopamina é um neurotransmissor, precursor natural da adrenalina e da noradrenalina. Tem como função a atividade estimulante do sistema nervoso central.*

## O PODER DO PENSAMENTO

*Passagens transcritas do Filme “Quem Somos Nós”*

Washington, chamada capital do mundo em assassinatos, recebeu um grande experimento no verão de 1993. Quatro mil voluntários vieram de 100 países para uma meditação coletiva durante longos períodos do dia.

Segundo o FBI, isso faria com que os crimes violentos caíssem 25% naquele verão em Washington. O chefe de polícia foi à televisão dizer que o crime só diminuiria 25% se nevasse no verão. No final da pesquisa, a polícia se tornou colaboradora e autora desse assunto, pois o resultado foi uma queda de 25% nos crimes em Washington. O que poderia ser prevista com base em 48 estudos anteriores que já haviam sido feitos em menor escala.

Isso nos leva a imaginar que as pessoas estão afetando a realidade que vemos. Pode apostar que sim! Cada um de nós afeta a realidade como a vemos. Mesmo se fugirmos disso e nos fingirmos de vítima. Estamos todos fazendo isso!

Uma exposição que veio do Japão, e o autor é o Sr. Missuro Emoto, mostra o interesse do mesmo pela estrutura molecular da água e o que a afeta. Sendo a água o mais receptivo dos quatro elementos, o Sr. Imoto pensou que ela poderia responder a eventos não físicos. Ele então realizou vários estudos onde aplicou estímulos mentais e os fotografou com um microscópio de campo escuro.

A primeira foto é da água da represa Fujiwara, a segunda após a água ter sido benzida por um monge zen-budista. Na série de fotos seguintes, ele imprimiu palavras e as colocou em garrafas de água destilada, deixando-as passar a noite assim. Essa primeira foto mostra a água pura destilada em sua essência. A foto a seguir é diferente. É o "chi do amor", e esta outra foto da palavra "obrigado".

O Sr. Imoto diz que o pensamento ou intenção são as forças responsáveis por tudo isso. A ciência de como isto afeta as moléculas é desconhecida. Menos as moléculas da água, é claro. É fascinante se pensarmos que 90% do nosso corpo é composto por água, imagine o que nossos pensamentos podem fazer conosco.

Certamente. O pensamento pode mudar o corpo completamente. Muitas pessoas não afetam a realidade de forma consistente e substancial porque não acreditam que possam. Elas escrevem uma intenção e depois a apagam, pois acham que é tolice. "Não consigo fazer isso!" Escrevem de novo e apagam. Isso tem um efeito muito pequeno, pois elas não acreditam que possam fazer isto.

Se você acreditar com todo o seu ser que pode andar sobre a água, isso acontecerá sim. É como um pensamento positivo, que é um conceito maravilhoso. Mas geralmente temos uma névoa de pensamento positivo, cobrindo uma enorme massa de pensamento negativo. Pensar positivo apenas disfarça o nosso pensamento negativo.