

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE OSHO

- No obedezcas ningún mandato a no ser que sea un mandato desde tu interior.
- No hay otro Dios que la vida misma.
- La verdad está dentro tuyo. No la busques en otra parte.
- El amor es una plegaria.
- El vacío es la puerta abierta hacia la verdad. El vacío es el medio, el destino el logro.
- La vida es aquí y ahora.
- Vive, totalmente despierto.
- No nades, flota.
- Muere a cada instante para que puedas nacer de nuevo a cada instante.
- No busques, aquello que es, es; párate y mira.

La meditación de la Rosa Mística

"El símbolo de la Rosa Mística es que si un hombre cuida de la semilla con la que nace, si le da el suelo apropiado, si le da la atmósfera y vibraciones apropiadas, si va por el camino correcto, donde la semilla pueda comenzar a crecer, entonces el crecimiento supremo se simboliza como una rosa mística; cuando tu ser florece, abre todos sus pétalos y libera su bella fragancia."

El 21 de abril de 1988, Osho introdujo una nueva terapia meditativa llamada "La meditación de la Rosa Mística". La meditación es así: una semana de risas por tres horas al día, una semana de llanto por tres horas al día y una semana de presenciar por tres horas al día. Desde entonces miles de personas han participado en la Meditación de la Rosa Mística en la Columna de Osho en Poona, India, y en los centros de meditación de Osho alrededor del mundo. Estudios científicos realizados durante y después de los veintiún días del ciclo de meditación, revelan que los participantes experimentan cambios profundos y permanentes en varias dimensiones de sus vidas. Éstos incluyen una relajación interna más profunda, mejoran en una amplia variedad los cuadros psicósomáticos, y una mayor habilidad para sentir y expresar las emociones en la vida diaria, y al mismo tiempo estar desidentificados de ellas, llegando a ser testigos de sus propias experiencias.

Para aquellos que quieran ir más profundamente, he creado una terapia meditativa. La primera parte va a ser risa, por tres horas la gente se ríe sin ningún motivo, y cada vez que la risa comienza a disminuir, otra vez dicen "¡Yaa-Jú!" y regresará. Excavando por tres horas, te sorprenderás de cuántas capas de polvo se han acumulado sobre tu ser. Las cortarás como con una espada, de un solo golpe. Por siete días, continuamente, tres horas cada día... no te puedes imaginar cuánta transformación puede llegar a tu ser.

Y a continuación la segunda parte son lágrimas. La primera parte impide todo lo que impide tu risa, todas tus inhibiciones desde la antigua humanidad, todas las represiones, las extirpa. Trae una nueva dimensión dentro de ti. Pero aún tienes que ir unos cuantos pasos más para alcanzar el templo de tu ser, porque has reprimido tanta tristeza, tanta desesperanza, tanta ansiedad, tantas lágrimas, todo eso está ahí dentro, cubriéndote a ti y destruyendo tu belleza, tu gracia y tu dicha.

En la antigua Mongolia tenían la idea de que en cada vida, todo dolor era reprimido... y el dolor es reprimido, porque nadie lo quiere. Tú no quieres estar dolorido, así que lo reprimes, lo evitas, miras a alguna otra parte y ello permanece. Y la idea de los mongoles era, y yo estoy de acuerdo con ella, que vida tras vida continúa acumulándose dentro de ti, se convierte casi en una dura costra de dolor. Si vas hacia adentro encontrarás ambas, risa y llanto. Por eso es que a veces sucede que riéndote, repentinamente, las lágrimas comienzan a fluir al mismo tiempo. Confunde mucho, porque normalmente pensamos que son opuestas. Cuando estás lleno de lágrimas no es tiempo de reír, o cuando te estás riendo no es la estación apropiada para las lágrimas. Pero la existencia no cree en tus conceptos e ideologías; la existencia trasciende todos tus conceptos, que son dualistas, que están basados en la dualidad. Día y noche, risas y lágrimas, dolor y bienaventuranza, ambos llegan juntos.

Cuando un hombre alcanza su ser más profundo, descubrirá que la primera capa es de risas, y la segunda es de agonía, de lágrimas.

Así que por siete días permítete llorar, derramar lágrimas sin ningún motivo, simplemente que las lágrimas están listas a salir. Tú las estás impidiendo, sencillamente no las impidas, y cada vez que sientas que no salen, di sólo "¡Yaa-Bú!". Éstos son los sonidos puros, usados como una técnica para sacar toda tu risa y todas tus lágrimas y limpiarte completamente, para que puedas llegar a ser inocente como un niño.

Finalmente, la tercera parte es ser un testigo, el observador en la cima. Finalmente, después de la risa y las lágrimas, sólo hay un testigo silencioso. El ser testigo por sí solo, es automáticamente represivo. El llanto se detiene cuando eres testigo, se duerme. Esta meditación se deshace de la risa y las lágrimas de antemano, así que no hay nada que reprimir cuando está el testigo. Entonces al ser testigo, simplemente se abre un cielo limpio. Así que por siete días experimentas simplemente una claridad.

Esta es absolutamente mi meditación.

Te sorprenderás que ninguna meditación te pueda dar tanto como esta pequeña estrategia.

Ésta es mi experiencia de muchas meditaciones, que lo que se tiene que hacer es romper dos capas en ti. Tu risa ha sido reprimida; se te ha dicho: "No te rías, es un asunto serio". No se te permite reírte en una iglesia, o en una clase universitaria...

Así que la primera capa es de risa, pero una vez que la risa termina, repentinamente te sentirás inundado de lágrimas, de agonía. Pero ése también será un gran fenómeno de descarga.

Muchas vidas de dolor y sufrimiento desaparecerían. Si te puedes deshacer de esas dos capas, te has encontrado a ti mismo.

No hay significado en las palabras "Yaa-Bú" y "Yaa-Jú". Simplemente son técnicas, sonidos que pueden ser usados para cierto propósito, para entrar en tu propio ser.

He inventado muchas meditaciones, pero tal vez ésta sea la más esencial y fundamental.

Puede posesionarse de todo el mundo...

Toda la sociedad ha hecho tanto daño al impedirte todas tus alegrías y todas tus lágrimas. Si un hombre de edad comienza a llorar, tú dirás: "¡Qué estás haciendo!, deberías avergonzarte, no eres un niño, que alguien te quitó un plátano y te has puesto a llorar. Toma otro plátano pero no llores".

Simplemente mira, ponte de pie en la calle y empieza a llorar, y la muchedumbre se congregará a consolarte: "¡No llores! Lo que haya sucedido, olvídalos, ya sucedió". Nadie sabe lo que ha sucedido, nadie te puede ayudar, pero todo el mundo tratará. "¡No llores!". Y la razón es que si tú continúas llorando, entonces ellos comenzarán a llorar, porque ellos también están inundados de lágrimas y esas lágrimas están muy cercanas a los ojos...

Y es saludable llorar, reír. Ahora los científicos están descubriendo que el llanto y la risa son inmensamente saludables, no sólo físicamente, sino también psicológicamente. Son muy capaces de mantenerte sano. Toda la humanidad está un poco loca, por la sencilla razón que nadie se ríe completamente, porque en todas partes hay gente que dirá: "¡Qué estás haciendo! ¿Eres un niño? ¿A esa edad? ¿Qué pensarán tus niños? ¡Quédate tranquilo!".

Si lloras y derramas lágrimas sin ninguna razón, sólo como un ejercicio, como una meditación... nadie lo creerá. Las lágrimas nunca han sido aceptadas como una meditación. Y te digo, no son sólo una meditación, son también una medicina. Tendrás mejor visión y tendrás también mejor visión interna.

Te estoy dando una técnica muy fundamental, fresca y sin uso. Y va a extenderse por todo el mundo, sin ninguna duda, porque sus efectos le mostrarán a cualquiera que la persona ha rejuvenecido, que se ha hecho más amorosa, que tiene más gracia; se ha hecho más flexible, menos fanática. La persona se ha hecho más alegre, con más celebración.

Todo lo que este mundo necesita es una buena limpieza del corazón, de todas las inhibiciones del pasado. Y la risa y las lágrimas pueden hacer ambas. Las lágrimas te sacarán toda la agonía que está escondida dentro de ti, y la risa te sacará todo lo que impide tu éxtasis. Una vez que hayas aprendido el arte, te asombrarás inmensamente. ¿Por qué esto no ha sido dicho hasta ahora? Hay alguna razón: nadie ha querido que la humanidad tenga la frescura de una rosa, ni su fragancia, ni su belleza.

He llamado a esta serie de charlas "La Rosa Mística". "¡Yaa-Jú!" es el mantra para traer la Rosa Mística a tu mismo centro, para abrir tu centro y liberar tu fragancia, y la Rosa Mística es la realización de tu ser interno.

"¡Yaa-Jú!" Un sonido de celebración

Ninguna palabra tiene significado por sí misma. Los significados son dados, son arbitrarios; de

otro modo cada palabra es sólo un sonido sin sentido. Pero podemos darle significado a cualquier sonido, y el sonido se convierte en una palabra cuando le damos un significado. A veces el significado es muy importante y a veces no; la mayor parte del tiempo no es importante, es arbitrario, útil, pero no existencial. Por lo tanto, los lenguajes no consisten en palabras existenciales. Por ejemplo, "Om" no tiene significado, o es parte de ningún alfabeto, pero tiene un propósito existencial: provoca en ti el sonido de lo eterno... Es algo similar al sonido de la misma existencia, no exactamente lo mismo, un eco lejano, pero de todas maneras representativo.

Del mismo modo es la palabra "¡Yaa-Jú!". Ju es una antigua práctica de los sufís. Ellos han descubierto que en vez de repetir el mantra "Allah", repitiendo "Allah-Jú" te ayuda a ir más profundo dentro de ti. Y alguien encontró en el camino que ni siquiera hay necesidad de decir "Allah-Jú", sólo el Jú cumple el propósito, porque este sonido golpea dentro de tu ser. Solo repitiendo "Jú" una y otra vez te sorprenderás, has dejado tu mente muy lejos, tus pensamientos han cesado, el tiempo ha desaparecido y has entrado en un espacio que es tuyo, pero del cual nunca has estado consciente. He unido al "Jú" con el "Yaa" porque es mi sentir que "Jú" ciertamente funciona, pero es serio. Te centra, pero en tu centro no hay risa, no hay danza. Ciertamente el botón florece, pero no hay fragancia. El sonido "Yaa" hace el trabajo, hace a la palabra "Jú" completa y total. "¡Yaa-Jú!" no sólo golpea tu centro, tu mismo ser, sino que también trae un tremendo sentimiento de alegría, una risa, una danza; es celebración. Simplemente repitiendo "¡Yaa-Jú!" te sorprenderás, no te vas volviendo triste y serio, como los sanos están supuestos a ser, sino que una dimensión totalmente nueva comienza a abrirse: el santo reilón, el dios saltarán. "¡Yaa-Jú!" es sólo una expresión representativa de un ser que ríe y danza.

Instrucciones

Esta meditación es en tres partes, con una duración de 21 días; puede ser hecha también solo.

1) Instrucciones para la risa "La risa auténtica no tiene un motivo. Simplemente surge en ti como una flor florece en un árbol. No tiene motivo, no hay explicación racional. Es tan misteriosa, de ahí el símbolo de la Rosa Mística".

Por siete días comienza gritando "¡Yaa-Jú!" unas cuantas veces, luego simplemente ríe sin ningún motivo por 45 minutos. Puedes sentarte o echarte; algunas personas sienten que echándose de espaldas, las ayuda a relajar los músculos del estómago y permite que la energía se mueva más fácilmente. El énfasis es en encontrar tu risa interna, risa sin ningún motivo, así que tus ojos están generalmente cerrados; sin embargo algún contacto visual con tus amigos para desencadenar la risa también está bien.

Deja que tu cuerpo se balancee en una manera risueña y juguetona, con la inocencia del niño dentro de ti y permítete a ti mismo reírte con totalidad. Por momentos puedes encontrarte con bloqueos que han estado ahí por siglos, impidiendo tu risa. Cuando suceda esto, grita "¡Yaa-Jú!" o emite sonidos sin sentido hasta que la risa comience de nuevo.

Al final de la etapa de risa, siéntate perfectamente quieto, con los ojos cerrados, por unos cuantos minutos. El cuerpo está congelado como una estatua, acumulando toda la energía dentro. Entonces relaja el cuerpo completamente y permítete caer sin ningún esfuerzo ni control, y cuando te sientas listo, siéntate otra vez y hazlo en silencio, observando por quince minutos.

2) Instrucciones para el llanto

Para la segunda semana, comienza diciendo: "¡Yaa-Bú!" suavemente unas cuantas veces, luego simplemente permítete a ti mismo llorar por 45 minutos. Puede ser que prefieras tener la habitación ligeramente a oscuras, para ayudarte a entrar en tu tristeza; puedes sentarte o echarte. Cierra los ojos y entra profundamente en todos los sentimientos que te hacen llorar. Permítete llorar en forma realmente profunda, limpiando y descargando el corazón. Siente que la represa de todas tus heridas y sentimientos reprimidos está rompiéndose, deja que tus lágrimas te inunden. Si te sientes bloqueado o con sueño después de llorar un rato haz sonidos sin sentido. Balancea un poco el cuerpo hacia atrás y adelante o di "¡Yaa-Bú!" de nuevo por unas cuantas veces; las lágrimas están ahí, sólo no las impidas.

Al término de la etapa del llanto cada día, siéntate perfectamente quieto por unos cuantos momentos y luego relaja el cuerpo completamente y permítete caer sin ningún esfuerzo ni control, y cuando te sientas listo, siéntate otra vez y hazlo en silencio, observando por quince minutos.

Durante esta semana del llanto, debes estar abierto a cualquier situación que pueda traer lágrimas; permítete estar vulnerable.

3) Instrucciones para el Observador de la cima

Para la tercera semana, siéntate en silencio por cualquier período de tiempo que te sea cómodo y luego baila con música que toque el corazón. Puedes sentarte en el piso o usar una silla; tu cabeza y espalda deben estar tan derechas como sea posible, tus ojos cerrados y tu respiración natural.

Relájate, sé consciente, conviértete en el observador en la cima de una colina que simplemente observa lo que le suceda. Meditación es el proceso de observar, lo que estés observando no es importante. Recuerda no identificarte o extraviarte con cualquier cosa que suceda:

pensamientos, sensaciones corporales, sentimientos, juicios.

Luego de sentarte, pon alguna música suave de tu preferencia y baila; permite que el cuerpo encuentre su propio movimiento y prosigue observando mientras te estás moviendo, no te pierdas en la música.

4) Algunos consejos

- Durante el período de 21 días es preferible no realizar otras meditaciones o sesiones catárticas.
 - Si estás haciendo la meditación Rosa Mística con amigos, no habléis unos con otros durante la meditación.
 - Mucha gente se encuentra en un nivel de ira durante la semana de risa o la semana de llanto; no hay necesidad de quedarse estancado ahí. Deja que se exprese haciendo sonidos sin sentido y movimientos corporales y después vuelve a la risa o el llanto.
 - ¡Celebra tu risa! ¡Celebra tu llanto! ¡Celebra tus momentos de observación silenciosa!
- enviado por Tabdar*

El amor no tiene nada que ver con otra persona, es tu estado de ser.

Amor no es una relación.

Una relación es posible pero el amor no esta confinado en ella, esta más allá de esta.

Es más que eso.

El hombre se vuelve maduro en el momento que el comienza a ser cariñoso en vez de necesitar..

El comienza a rebosar, el comienza a dar, y cuando dos personas maduras están enamoradas, una de las más grandes paradojas de la vida sucede.

Uno de los fenómenos más maravillosos....

Ellos están juntos y a la misma vez tremendamente solos.

Ellos son casi uno, pero su unidad no destruye la individualidad de cada uno.

OSHO.

Osho- Zen

No desperdices tu vida, tu energía vital en esfuerzos por mantener la máquina enorme y ridícula de autoimportancia y productividad.

No te olvides de descansar por mantenerlo "todo en marcha" y "buscando que todo marche adecuadamente".

Permítete ser jugueteón .

No Abandonas tu deber por dar un paseo en la playa.

No seas adicto al trabajo ni establezcas rutinas "seguras" que te mantengan alejado de lo caótico y espontáneo.

La vida no es un negocio para ser dirigido, es un misterio para ser vivido.

Permítete romper la tarjeta de los horarios, y hacer un pequeño viaje hacia lo desconocido.

Busca una salida curativa para esa explosión potencial que tienes en tu interior, permíte circular libremente a tu energía.

Tu trabajo puede fluir más apropiadamente si lo haces desde un estado relajado de la mente.

Cuando te sientas abandonado o excluido, no te comportes como un niño pequeño que parado frente a una reja sólo mira a través de ella. Porque es tan pequeño y está tan convencido de que no puede pasar, que es incapaz de ver que la cadena que aguanta la reja no está cerrada, y todo lo que tiene que hacer es abrirla.

Cuando nos sentimos abandonados o excluidos, esto nos trae el sentimiento de ser un niño pequeño y desamparado y el problema consiste en que está tan profundamente arraigado, que suena una y otra vez, como una cinta de cassette en nuestras vidas.

Tú tienes ahora la oportunidad de detener la cinta, de dejar las ideas de que no vales lo suficiente para ser aceptado e incluido. Sólo tienes que reconocer las raíces de estos sentimientos y abandonarlos.

Esto te traerá claridad para ver cómo podrías abrir la puerta y entrar hacia aquello que más deseas llegar a ser.

■ **Misterios y Milagros**

El hombre es un misterio, la mujer es un misterio, todo lo que existe es un misterio, y todos nuestros esfuerzos para comprenderlo van a fracasar.

"Recuerdo a un hombre que estaba comprando un regalo para su hijo en una tienda de juguetes por Navidad. Era un conocido matemático, así que, naturalmente, el dependiente le trajo un rompecabezas. El matemático trató de resolverlo... Era un bello rompecabezas. Lo intentó y lo intentó, y empezó a sudar. La situación se estaba volviendo incómoda. Los clientes y los vendedores y el dependiente estaban mirando, y él no lograba resolver el rompecabezas. Finalmente, abandonó la idea y gritó al dependiente: Soy matemático, y ni siquiera yo puedo resolver el rompecabezas, ¿cómo cree que va a poder mi hijo pequeño?

El dependiente dijo: Usted no comprende. Está hecho de tal manera que nadie puede resolverlo, matemático o no matemático.

El matemático dijo: Pero, ¿por qué lo han hecho así?

El dependiente dijo: Está hecho de esa forma para que el muchacho empiece a comprender desde el principio que la vida no se puede resolver, no se puede comprender.

Puedes vivirla, puedes regocijarte en ella, puedes hacerte uno con el misterio, pero la idea de comprender como observador no es posible en absoluto.

La clave de la felicidad: puedes hablar del amor y de ternura y de pasión, pero el verdadero éxtasis es descubrir que no has perdido las llaves después de todo.

Todo es misterioso: es mejor disfrutarlo en vez de tratar de comprenderlo. Al final, el hombre que sigue tratando de comprender la vida resulta ser un tonto, y el hombre que disfruta la vida se vuelve sabio y sigue disfrutando la vida, porque se hace más y más conciente del misterio que nos rodea.

El mayor entendimiento es saber que no se puede comprender nada, que todo es misterioso y milagroso.
Para mi, ese es el inicio de la religión en tu vida.

Osho