



ARTICULOS

Osho: gracias por estar iluminado

En ciudades más o menos grandes de todo el mundo encontramos gente trabajando con gente que usa los métodos de Osho, meditaciones activas y revelaciones sobre una vida natural. A lo largo y ancho de este mundo, verás que los Sannyasin (discípulos-estudiantes) están inmersos profundamente en la línea musical de la Nueva Era (New Age), de hecho, muchos de los mejores músicos están meditando, usando las técnicas de Osho. Tras su Iluminación, en los años '60 y comienzo de los '70, Osho conducía "Campos de Meditación Dinámica" para miles de personas, por todo India. Su enseñanza era -y es- aprender a utilizar tu cuerpo físico como puerta para ir hacia adentro y reconectar con tu paz interior y el silencio, que están comprometidos por la tensión física, mental y emocional. Este ir hacia adentro te capacita para vivir la vida en su totalidad, sin ansiedad ni tensión innecesaria.

El mensaje básico de Osho es amor. Amar el cuerpo, amor por uno mismo, por los demás, los animales, la naturaleza. Amor y Respeto por todo lo que la existencia tenga que ofrecernos. Enfatizando la comprensión de Gautama el Buda, Osho nos enseña a experimentar: "Este mismo cuerpo, el Buda... Este mismo lugar, el Paraíso del Loto." ¡Obviamente vivir con tal amor y atención requiere un tipo de educación totalmente nuevo!!

En un Campo de Meditación en Monte Abu (India), en 1970, Osho compartió las claves para un vivir consciente. Explicó las diferencias entre vivir desde tu sabiduría intrínseca, o conocimiento, y vivir desde tu mente. Siente e intenta entender lo que quiere decir. Siente como se puede aplicar a diferentes áreas de tu vida. ¡A mi me ha cambiado la vida!

El conocimiento es siempre espontáneo, mientras que todas las creencias son siempre respecto al conocimiento del pasado, a la memoria. Cuando te centras en tu memoria, no estás en el momento de conocer. No debemos pedir prestado a nadie, ni a nuestro propio pasado. Debemos vivir momento a momento, y vivir de tal manera que todo lo que venga se vuelva parte de tu conocimiento. Si te miro, mi mirada puede ser conocimiento solo si mi memoria no se interpone. Si te estoy mirando a través del recuerdo de nuestros últimos encuentros, entonces no te estoy mirando realmente. Pero si puedo mirarte sin toda la carga del pasado, la mirada se vuelve meditativa. Si puedo tocarte sin la carga de las experiencias que mis manos hayan conocido en el pasado, el



ARTICULOS

toque se vuelve meditativo. Todo lo que es inocentemente espontáneo se vuelve meditativo.

"El tercer punto que me gustaría enfatizar es que una mente meditativa vive momento a momento. No se acumula, es siempre en el ahora, receptiva a cada momento como venga." Osho. No es necesario decir que este acercamiento a la comprensión de nuestros potenciales naturales, no es lo que se enseña a nuestros hijos en el sistema occidental. ¡Mas bien al contrario! Nuestra educación, desgraciadamente, consiste básicamente en aprender "cómo estar tenso". Enseñamos por competición... a criticar; analizar; acumular información inútil; siempre estamos comparándonos con los demás; en resumen, aprendemos a vivir con miedo y ansiedad. Cualquiera que entre en su propio cuerpo-mente-conciencia sin conclusiones preconcebidas debe prepararse para muchas sorpresas. Mirar hacia dentro como un testigo neutral transforma completamente la experiencia de lo que llamamos estar vivo. Las condiciones que necesitas cumplir para observar en tu interior de manera neutral, no son tan sencillas como pueda parecer en un principio. Tu propia educación no te ha provisto de entrenamiento en la observación de las actividades momento a momento de forma no crítica y relajada.

ARUN Ejercicio de "El Cerebro Vivo": Mirar meditativamente

Nuestra visión, física y metafóricamente, esta nublada por nuestro pasado y nuestros prejuicios. No miramos en la forma que indica Osho. Y nuestros ojos son filtrados por nuestra mente. Hay mucha tensión, preocupación y desconfianza relacionada con nuestros ojos. Puedes aprender a volverte más consciente de tus ojos y mirar meditativamente.

Alguna vez, cuando tengas 10 o 20 minutos para estar contigo mismo, cierra los ojos un momento, respirando como lo haces en el agua. Simplemente relaja el sistema respiratorio. Deja que una lenta inspiración llegue a tus pulmones; luego una al centro de tu corazón; y otra al centro de tu Hara (o tripa). Cada vez, deja que el aire salga conscientemente, dirigiendo tus músculos para que suelten y suavicen. Deja que vuestra mirada sea hacia adentro y estate alerta. Siente el centro de la columna desde el sacro, por tu nuca hasta la cabeza, y déjala que se alargue "un poquito" con la inhalación...



ARTICULOS

Ahora, internamente, deja que tu atención cambie a la parte de atrás de tu cabeza y cerebro, donde reside el centro de relajación. Tómate tu tiempo y permite que el punto central de interés sea la parte de atrás de tu cerebro. Llámalo, siéntelo, y vuélvete receptivo a su energía, tamaño, y contribución constante a tu bienestar. Bien.

Cuando estés preparado, gira tu atención a tus ojos. Siéntelos descansando y viviendo dentro de sus casas. Siente los ojos desde dentro. Suavemente pon las palmas de tus manos sobre cada ojo, sintonízate con ellos en tu tacto. Luego habla con tus ojos; diles que quieres conectar con ello mas profundo. Persuade a los pequeños músculos que rodean los ojos: "Relax... no hay nada que temer ahora mismo... estoy aquí para tener cuidado... tu puedes relajarte". ¡Y te sorprenderá! Si te acercas amorosamente a cualquier parte de tu cuerpo, te escucha. Te sigue. ¡Es tu cuerpo!

Tras recorrer este diálogo interno tres veces, continúa "palmeando" tus ojos por lo menos otros 2 min., invitándoles a expandirse y soltar toda la tensión. Luego, quita las manos y siente el efecto durante unos momentos... Ahora comienza a jugar con la idea de energía o la luz fluyendo libremente desde el centro de tu ojo izquierdo, al centro de tu ojo derecho y encima de la cabeza (un triángulo vertical imaginario de energía vibrante de punto a punto). Aunque los ojos son una de las partes más serias y miedosas de nuestro campo de energía, este no es un ejercicio serio! Hacedlo unas doce veces en cada dirección. Luego descansa, con la atención desenfocada, y solo siente tus ojos estando ahí, relajados y vivos. Espera un minuto y luego forma un triángulo anatómico interior (hay muchos en el campo de energía humano); los ojos conectados con la parte de atrás del cerebro. Deja que tu conciencia vaya de tu ojo izquierdo, al derecho, y a la parte de atrás de tu cerebro, al ojo izquierdo, etc... Durante doce "triángulos". Descansa un momento e invierte la dirección durante otros doce triángulos.

Ahora relájate, respira en la tripa, y cuando estés preparado abre tus ojos despacio y deja que tu visión sea fresca. Osho dice: "Si puedo mirarte sin toda la carga del pasado, la mirada se vuelve meditativa".

Poco a poco le irás cogiendo el truco, y te vendrán muchas realizaciones y aperturas.



ARTICULOS

Meditación "Las manos que danzan"

Este es uno de los caminos más bonitos y directos para ayudar a que tus manos y tu tacto se vuelvan más consciente. A veces, sentado o de pie con los ojos cerrados, ¡deja que tus manos "bailen" de verdad! Se alienta todo movimiento espontáneo y creativo... Juega con todas las posibilidades del movimiento y la energía fluyendo por tus manos...en formas nuevas y armoniosas....rápido y lento. Olvida cualquier otra cosa y desborda tus manos con amor y atención mientras se mueven espontáneamente... deja que cada mano se mueva como quiera. Se consciente y disfruta. Después de 10-15 minutos para los movimientos y mira hacia dentro sin enfocar en nada, sin moverte, durante al menos 5 minutos.

Te sorprenderán los efectos beneficiosos que tiene esta simple meditación en todas tus actividades diarias. Tocarás con mayor sensibilidad y presencia. Como hay una conexión cruzada entre las manos y los hemisferios cerebrales, puede ser de gran utilidad en los momentos en que nuestras mentes están algo sobrecargadas, tensas y preocupadas, o cuando no podemos dormir por la noche. Además abre tu corazón y tus sentidos. ¡Inténtalo!

Osho dice: "Si puedo tocarte sin toda la carga de la pasada experiencia de mis manos, el tacto se vuelve meditativo"El tercer punto que me gustaría enfatizar es que la mente meditativa vive momento a momento. No se acumula, vive cada momento como venga. Nunca esta mas allá del aquí y ahora; esta siempre en el ahora, receptiva a cada momento como venga.

Esta es la esencia de "ARUN Tacto consciente".

Seguiremos compartiendo mas revelaciones prácticas en las siguientes ediciones de Red Alternativa.

Así que "gracias Osho por estar iluminado". Cuando dije estas palabras a Osho hace 15 años durante un masaje en su balcón en India, abrió los ojos, me miró, sonrió y cerró sus ojos.