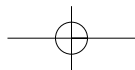
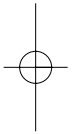
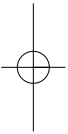
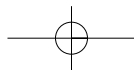
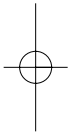
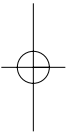


REMEDIOS PARA EL ALMA





OSHO

REMEDIOS PARA EL ALMA

108 consejos sencillos para
afrontar las dificultades
de la vida cotidiana

mr · ediciones

OSHO es una marca registrada de Osho International Foundation con licencia de uso.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor. Todos los derechos reservados.

Título original:

© 1975, Osho International Foundation, Suiza. www.osho.com.

© 2006, Ediciones Martínez Roca, S.A.

Paseo de Recoletos, 4. 28001 Madrid

www.mrediciones.com

Primera edición: enero de 2007

ISBN-13: 978-84-270-0000-0

ISBN-10: 84-270-0000-0

Depósito legal: M. 00.000-2007

Preimpresión: J.A. Diseño Editorial, S.L.

Impresión: Brosmac, S.L.

Impreso en España - Printed in Spain

ÍNDICE

I.	MEDICINA PARA LA CABEZA	
	<i>Doma la mente y (en ocasiones) prescinde de ella</i>	13
	Diagnóstico	15
	Prescripciones	22
	<i>Disfruta la mente</i>	22
	<i>Transforma la mente</i>	24
	<i>Canta aum</i>	25
	<i>Ten cuidado con el «no»</i>	27
	<i>Muévete de la cabeza al corazón</i>	28
	<i>El silencio</i>	29
	<i>Cambio de marchas</i>	31
	<i>De la cabeza al corazón, del corazón al ser</i> ...	33
	<i>Un descanso</i>	35
	<i>Aclara la confusión</i>	36
	<i>Libera al parlanchín interior</i>	37
	<i>La decisión de los veinticuatro días</i>	39
	II. SERENARSE	
	<i>Libérate de la tensión mediante el alivio</i> <i>y la relajación</i>	43

Diagnóstico	45
Prescripciones	48
<i>Disuelve la armadura</i>	48
<i>Caída libre</i>	49
<i>Aclara la garganta</i>	51
<i>Relaja el vientre</i>	53
<i>Baila como un árbol</i>	54
<i>Tensa primero, después relaja y duérmete</i>	55
<i>Silencio absoluto</i>	56
<i>Flujo de energía</i>	57
<i>Canaliza la energía sexual</i>	59
<i>Onicófagos anónimos</i>	61
<i>¡Simplemente, di que sí!</i>	62
<i>Olvida tus problemas riendo</i>	64

III. EL ARTE DEL CORAZÓN

<i>Nutre tu potencial de amor</i>	67
Diagnóstico	69
Prescripciones	72
<i>La alegría de amar</i>	72
<i>Abre los pétalos del corazón</i>	74
<i>Haz que tu amor sea como la respiración</i>	75
<i>La respiración del amado</i>	76
<i>Cuando dos respiran como uno</i>	77
<i>Da la mano de forma consciente</i>	77
<i>Mira con ojos de amor</i>	78
<i>Enamórate de ti mismo</i>	79

IV. LLEGAR A CONOCERTE

<i>La búsqueda de tu rostro original</i>	81
Diagnóstico	83
Prescripciones	93
<i>La luz interior</i>	93
<i>Hazle sitio a la alegría</i>	94
<i>¿Todavía estás aquí?</i>	97
<i>Encuentra tu propio sonido</i>	98
<i>Observa las pausas</i>	100
<i>Siéntete como un dios</i>	102
<i>Revive la infancia</i>	102
<i>Recuerda al que está dentro</i>	105
<i>La danza de la luna</i>	106

V. VISIÓN CLARA

<i>Aprende a ver más allá de las apariencias</i>	107
Diagnóstico	109
Prescripciones	110
<i>Limpia tu mirada</i>	110
<i>Lléname con el amanecer</i>	112
<i>Sé observado por Dios</i>	114
<i>Contempla la luna</i>	115
<i>La fuente de la luz</i>	116
<i>Meditación del tercer ojo</i>	117
<i>Lleva tu mente a la pared</i>	119
<i>¡Sé un animal!</i>	120
<i>Niebla dorada</i>	121

VI. EL CONTROL DEL ESTADO DE ÁNIMO

<i>Vuélvete amo de tu mundo emocional</i>	125
Diagnóstico	127
Prescripciones	132
<i>Esquiva las rutinas de la mente</i>	132
<i>Cambia el patrón de enojo</i>	134
<i>Adéntrate profundamente en el «no»</i>	135
<i>Libera al tigre interior</i>	137
<i>En caso de crisis</i>	138
<i>El Tai Chi de la tristeza</i>	139
<i>Diario lunar</i>	141
<i>Jadea como un perro</i>	141
<i>Acepta lo negativo</i>	142
<i>En el séptimo cielo</i>	143
<i>¡Imagínatelo!</i>	144
<i>Sonríe desde el vientre</i>	146
<i>Derriba la gran muralla china</i>	147
<i>Crea un mundo privado</i>	149
<i>Pies felices</i>	152
<i>El mantra «sí»</i>	154
<i>No estés triste: ¡enójate!</i>	155
<i>Presta atención a los intervalos</i>	157
<i>Date cuenta tres veces</i>	159
<i>La ley de la afirmación</i>	160

VII. SEXUALIDAD Y RELACIÓN

<i>Aprende a bailar con el otro</i>	163
---	-----

Diagnóstico	165
Prescripciones	172
<i>Puertas y paredes</i>	172
<i>Comunión con tu pareja</i>	174
<i>El otro oceánico</i>	175
<i>Desbloquea tu energía sexual</i>	176
<i>Esperad el momento</i>	177
<i>Salvaje y observador</i>	178
<i>Disfrutad el tiempo separados</i>	180
<i>Derrocha amor</i>	181
<i>Primera y última vez</i>	182
<i>Libera lo negativo</i>	183
<i>De la soledad al recogimiento</i>	187

VIII. CONEXIÓN CUERPO Y MENTE

<i>Ejercicios para la salud y la totalidad</i>	191
Diagnóstico	193
Prescripciones	197
<i>Conéctate con el cuerpo en la salud</i>	197
<i>Meditación en movimiento</i>	200
<i>Imagínate corriendo</i>	201
<i>Convence a tu cuerpo de que se relaje</i>	203
<i>Sé más sensible</i>	206
<i>Para fumadores (1)</i>	209
<i>Para fumadores (2)</i>	212
<i>Come alimentos que resuenan</i>	215
<i>Duerme bien</i>	218

<i>Saca la basura</i>	220
<i>Recupérate del agotamiento</i>	222

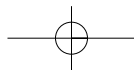
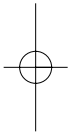
IX. EL OJO DEL HURACÁN

<i>Mantente tranquilo, calmado y conectado</i>	225
<i>Diagnóstico</i>	227
<i>Prescripciones</i>	233
<i>Busca las raíces</i>	233
<i>Respira desde las plantas de los pies</i>	235
<i>Conciencia del hara</i>	236
<i>Puerto nocturno</i>	237
<i>Aura protectora</i>	239
<i>Acto de equilibrio</i>	241
<i>Estar aquí</i>	242
<i>Unificador</i>	243
<i>El secreto de Lao-Tse</i>	244
<i>Visualiza a Buda dentro de ti</i>	245
<i>Encuentra el cero interior</i>	248

<i>Acerca del autor</i>	251
<i>Acerca del Resort de Meditación Osho</i> <i>International</i>	253

I. MEDICINA PARA LA CABEZA

Doma la mente y (en ocasiones) prescinde de ella



Diagnóstico

La mente es sencillamente un bioordenador. Cuando un niño nace, no tiene mente; no hay parloteo dentro de él. A su mecanismo le cuesta casi tres o cuatro años empezar a funcionar. Podemos ver que las niñas empiezan a hablar más pronto que los niños. ¡Son máquinas hablantes más grandes! Tienen un bioordenador de mejor calidad.

El bioordenador necesita que se lo alimente con información; por eso, si tratas de recordar tu vida llegarás hasta un punto alrededor de los cuatro años si eres hombre y a los tres si eres mujer. Más atrás está en blanco. Tú estabas ahí; deben de haber sucedido muchas cosas, haber ocurrido muchos incidentes, pero parece que no se hubiera guardado información y entonces no puedes acordarte. Sin embargo, puedes recordar hasta la edad de cuatro o tres años con mucha claridad.

La mente acumula información de los padres, de la escuela, de otros niños, de vecinos, parientes, la sociedad,

iglesia... por todos lados hay fuentes. Seguramente has visto que los niños pequeños, cuando empiezan a hablar, repiten la misma palabra muchas veces. Un nuevo mecanismo ha empezado a funcionar en ellos, ¡qué alegría!

Cuando forman oraciones se alegran una y otra vez. Cuando comienzan a hacer preguntas, lo hacen acerca de cualquier cosa. No están interesados en tus respuestas, ¡recuérdalo! Observa a un niño cuando hace una pregunta; no está interesado en la respuesta, así que, por favor, no le des una respuesta larga de la Enciclopedia Británica. El niño no está interesado en tu respuesta; simplemente, está disfrutando del hecho de preguntar. Una nueva facultad ha empezado a existir en él.

Y es así como empieza a recoger información. Después empezará a leer y aprenderá más palabras. En esta sociedad el silencio no cuenta; cuentan las palabras, y cuanto mejor sepas hablar, más caso te harán los demás. ¿Qué son nuestros líderes, nuestros políticos? ¿Qué son nuestros profesores? ¿Qué son nuestros sacerdotes, teólogos, filósofos, reducidos a una sola cosa? Son gente que sabe hablar muy bien. Saben utilizar las palabras de manera significativa y consecuente, de manera que pueden impresionar a la gente.

Raramente se tiene en cuenta que la sociedad está dominada por completo por gente que sabe hablar bien. Quizá no sepan nada, puede ser que no sean sabios, ni siquiera inteligentes, pero hay algo cierto: saben jugar

con las palabras. Es un juego y lo han aprendido, y recompensa mucho en respetabilidad, en dinero, en poder, en todos los sentidos. Entonces todo el mundo trata de jugarlo y la mente se llena con muchas palabras, muchos pensamientos.

Uno puede encender o apagar su ordenador, pero no puede apagar la mente. No hay botón. No hay ninguna referencia de que cuando Dios hizo el mundo, cuando creó al hombre, hiciera un botón para encender y apagar la mente. No existe tal botón, así que ésta continúa desde el nacimiento hasta la muerte.

Es sorprendente que la gente que entiende de ordenadores y la que entiende del cerebro humano tengan una idea tan extraña al respecto. Si sacamos el cerebro del cráneo y lo mantenemos vivo mecánicamente, seguirá parlotando de la misma manera. No le importa que ya no esté conectado a la pobre persona que sufría por su causa; sigue soñando. Aunque esté conectado a máquinas, sigue soñando, sigue imaginando, sigue temiendo, sigue proyectando, esperando, tratando de ser esto o aquello, y no se da cuenta de que no puede hacer nada: la persona a la que estaba conectado ya no existe. Puede mantenerse este cerebro vivo durante miles de años conectado a artefactos mecánicos y seguirá parlotando, reparando sobre las mismas cosas, porque no le hemos enseñado otras nuevas. En cuanto le enseñemos cosas nuevas, las repetirá.

En círculos científicos se cree que es un gran desperdicio que cuando un hombre como Albert Einstein muere, su cerebro también muera con él. Si pudiéramos salvar el cerebro, implantarlo en el cuerpo de otra persona, entonces seguiría funcionando. No importa si Albert Einstein está vivo o no; el cerebro seguirá pensando en la relatividad, en estrellas y en teorías. De acuerdo con esta idea, así como la gente dona sangre o los ojos antes de morir, podría donar también su cerebro, de manera que pudiera ser conservado. Si se cree que son cerebros especiales, muy cualificados, y que es un claro desperdicio dejarlos morir, entonces deberían ser trasplantados.

Así, cualquiera puede convertirse en Einstein y nunca lo sabrá, pues dentro del cráneo de un hombre no hay sensibilidad; puede cambiar cualquier cosa y la persona nunca lo sabrá. Sólo hace falta que la persona esté inconsciente para cambiar lo que queramos en su cerebro (incluso el cerebro completo) y se levantará con el nuevo cerebro, con el nuevo parloteo, y ni siquiera sospechará lo que ha sucedido.

Ese parloteo del que hablo es nuestra educación y básicamente está mal orientada porque sólo nos enseña la mitad del proceso: cómo utilizar la mente. No nos enseña cómo detenerla para que pueda relajarse, pues incluso cuando estamos dormidos continúa trabajando. No conoce el descanso. A lo largo de toda nuestra vida, durante setenta, ochenta años, trabaja continuamente.

Sin embargo, es posible ponerle un botón a la mente y apagarla cuando no se necesita: es lo que llamamos meditación. Te ayudará de dos maneras: te dará una paz y un silencio antes desconocidos, y te permitirá un conocimiento de ti mismo que no es posible ahora a causa del parloteo de tu mente, el cual siempre te ha mantenido ocupado.

Por otra parte, también le da descanso a la mente, y gracias a ello ésta será más eficiente e inteligente.

Te verás beneficiado en ambos aspectos: por el de la mente y por el de tu ser. Sólo tienes que aprender cómo detener la mente y hacer que deje de funcionar, aprender a decirle: «Es suficiente. Ahora vete a dormir. No te preocupes, yo estoy despierto».

Si usas la mente sólo cuando es necesario, estará fresca, joven, vigorosa y llena de energía. Entonces lo que digas no será sólo palabrería, sino que estará lleno de vida, de autoridad, de verdad y de sinceridad y tendrá un significado contundente. Puedes usar las mismas palabras, pero la mente habrá reunido tanto poder al descansar que cada palabra que uses estará viva y llena de poder.

Lo que conocemos como carisma es simplemente una mente que sabe cómo relajarse y permitir que la energía se acumule. Entonces, cuando la persona habla, es poesía, es el evangelio, y no necesita proporcionar ninguna prueba ni seguir ninguna lógica; su sola energía es suficiente para influir en las personas. La gente siempre

ha sabido que hay «algo», aunque nunca ha sido capaz de señalar exactamente qué es el carisma.

Hablo sobre el carisma porque lo conozco por mi propia experiencia. Una mente que está trabajando día y noche está destinada a volverse débil, tonta, incapaz de impresionar, lenta en cierta forma. Como mucho, es utilitaria. De esta manera, millones de personas que podrían haber sido carismáticas permanecen infecundas, sin causar impresión alguna, sin ninguna autoridad ni poder.

Si es posible (de hecho, lo es) poner la mente en silencio y sólo utilizarla cuando se necesita, cobra una fuerza impresionante. Ha reunido tanta energía que cada palabra pronunciada llega directamente al corazón.

La gente cree que las mentes de las personas carismáticas son hipnóticas, pero no es así. En realidad, son poderosas, frescas: viven siempre en primavera.

Todo esto con respecto a la mente. Para el ser, el silencio abre un universo nuevo de eternidad, de inmortalidad, de todo lo que pueda pensarse como una bendición. Por ello mi insistencia en que la meditación es la religión esencial, la única religión. No se necesita nada más. Todo lo demás es ritual sin esencia.

La meditación es justamente la esencia, la esencia verdadera. No se le puede quitar nada.

Además, nos da ambos mundos. Nos da el otro mundo (el de la divinidad) y nos da este mundo también. Entonces uno no es pobre. Uno tiene riqueza,

pero no material. Hay muchas formas de riqueza y el hombre que es rico porque tiene dinero es el más bajo en cuanto a categoría de riqueza. Podemos afirmar que el hombre con dinero es el más pobre de los ricos. Visto del lado de los pobres, es el más rico de los pobres. Desde el punto de vista de un artista creativo, de un bailarín, de un músico, de un científico, es el más pobre de los ricos, y en lo que se refiere al mundo del último despertar, ni siquiera puede llamársele rico.

La meditación nos vuelve ricos en un sentido absoluto al darnos el mundo de nuestro ser más interno. También nos vuelve ricos en un sentido relativo porque libera nuestros poderes mentales en los talentos que tenemos. Mi propia experiencia me dice que todo el mundo nace con cierto talento, y a menos que lo experimente en su totalidad, algo le faltará. Empezará a sentir que hay algo que no está en su lugar.

Dale descanso a la mente, ¡lo necesita! Y es muy sencillo: simplemente, vuélvete su testigo. Te dará ambas cosas.

Lentamente la mente empieza a aprender a estar en silencio. Una vez que sabe que permaneciendo en silencio se vuelve poderosa, sus palabras no son sólo palabras: tienen una validez, una riqueza y una calidad que nunca antes tuvieron, tanto que viajan directamente, como flechas; traspasan las barreras lógicas y llegan al corazón mismo.

Entonces la mente es un buen servidor de inmenso poder en manos del silencio. El ser es el maestro, y el maestro puede usar la mente cuando sea necesaria y puede apagarla cuando no lo sea.

Prescripciones

Disfruta la mente

No trates de detener a la mente. Es una parte natural de ti; enloquecerás si tratas de detenerla. Serías como un árbol tratando de impedir que le crecieran hojas; las hojas son naturales en él.

Por ello, el primer consejo: no trates de detener tu pensamiento; está perfectamente bien.

El segundo consejo: el simple hecho de no detenerla no es suficiente; hay que disfrutarla. ¡Juega con ella! Es hermoso. Jugando con ella, disfrutándola, dándole la bienvenida, comenzarás a estar más alerta, más al tanto de ella. Esta toma de conciencia llegará de una manera muy indirecta; no será un esfuerzo por tomar conciencia. Cuando tratas de tomar conciencia, la mente te distrae y te molesta con ella. Sientes que es una mente que está parlotando constantemente, quieres estar en silencio y no te lo permite, así que comienzas a percibirla como un enemigo.

Eso no es positivo; es dividirse en dos. Entonces la mente y tú os volvéis dos y surge el conflicto y las fricciones. Y toda fricción es suicida porque es perder energía sin necesidad. No tenemos tanta energía para desperdiciarla en pelear contra nosotros mismos. Esa energía debe usarse para la alegría.

Por ello, comienza a disfrutar el proceso del pensamiento. Simplemente, observa los matices de los pensamientos, los giros que toman, cómo una cosa lleva a otra, cómo se enganchan unos con otros. ¡Es contemplar un verdadero milagro! Un pequeño pensamiento puede llevarte al final más alejado, y si observas, no verás ninguna relación entre uno y otro.

Disfrútala, deja que se convierta en un juego; júégalo deliberadamente y te sorprenderás: a veces sólo disfrutándolo encontrarás pausas hermosas. De repente hallarás que un perro está ladrando y no surge nada en tu mente, no origina ninguna cadena de pensamientos. El perro sigue ladrando y tú sigues escuchando y no surge ningún pensamiento. Aparecerán pequeñas discontinuidades... pero no tendrán futuro. Llegan por sí solas y cuando vienen son hermosas. Y justo en esos pequeños huecos empezarás a observar al observador, pero será un proceso natural. Nuevamente empezarán los pensamientos y los disfrutarás. Hazlo con tranquilidad, tómallo con calma. La conciencia llegará a ti, pero lo hará indirectamente.

Observar, disfrutar, dejar que los pensamientos actúen, es tan hermoso como ver el mar con sus millones de olas. La mente también es un mar y los pensamientos son olas. Sin embargo, la gente disfruta de las olas del océano y no disfruta de las olas de su conciencia.

Transforma la mente

Siempre que quieras cambiar un patrón de la mente que se ha convertido en un hábito duradero, la respiración es lo mejor. Todos los hábitos mentales están asociados con el patrón de respiración. Cambia el patrón de respiración y la mente cambiará inmediatamente, instantáneamente. ¡Inténtalo!

Siempre que observes que esté surgiendo en ti un juicio y que estés cayendo en un viejo hábito, espira inmediatamente, como si estuvieras tirando el juicio con la exhalación. Espira profundamente, contrayendo el estómago y, conforme sacas el aire, siente o visualiza cómo todo el juicio está siendo expelido.

Después aspira profundamente dos o tres veces.

Simplemente, observa qué pasa. Sentirás una frescura completa; el viejo hábito no habrá logrado tomar posesión.

Comienza con la espiración, no con la aspiración. Cuando quieras absorber algo, empieza con la aspira-

ción; cuando quieras deshacerte de algo, empieza con la espiración. Sólo percibe la manera inmediata en que es afectada la mente. En seguida verás que ésta se ha movido a otro lugar; ha llegado una nueva brisa. No te encuentras en la vieja rutina, así que no repetirás el viejo hábito.

Esto sucede con todos los hábitos. Por ejemplo, si fumas y sientes la necesidad de fumar pero no quieres, inmediatamente espira profundamente y expele la necesidad. Respira profundamente y verás que la necesidad ha desaparecido de manera inmediata. Ésta puede convertirse en una herramienta sumamente importante para el cambio interno.

Canta aum

Cuando sientas demasiada perturbación alrededor o que tu mente está demasiado distraída, simplemente canta *aum*.

Acostúmbrate al menos veinte minutos por la mañana y veinte por la noche a sentarte en silencio en una postura cómoda y, con los ojos semiabiertos, simplemente mira hacia abajo. La respiración debe ser lenta y el cuerpo no debe moverse. Empieza a cantar *aum* en tu interior; no hay necesidad de decirlo en voz alta. Será más penetrante con los labios cerrados; ni siquiera la len-

gua debe moverse. Repite *aum* rápidamente: *aum, aum, aum...*, rápida y fuertemente, pero dentro de ti. Simplemente siente que está vibrando por todo el cuerpo: de los pies a la cabeza, de la cabeza a los pies.

Cada *aum* cae en tu conciencia como una piedra echada a un estanque. Surgen pequeñas olas y se distribuyen por todos lados. Las olas continúan expandiéndose y tocan todo el cuerpo.

Al hacer esto, habrá momentos (y serán los momentos más hermosos) en los que no estarás repitiendo nada y todo se habrá detenido. De pronto te darás cuenta de que no estás cantando y que todo se ha detenido. Disfrútalo. Si empiezan a llegar pensamientos, comienza nuevamente a cantar.

Cuando lo hagas de noche, hazlo al menos dos horas antes de acostarte. Pues si lo haces justo antes de ir a la cama, no podrás dormir porque te habrá reanimado de tal manera que no tendrás sueño. Sentirás como si fuera por la mañana y hubieras descansado bien, así que no tendrá sentido dormir.

Puedes hacerlo rápido, o bien encontrar tu propio ritmo. Después de dos o tres días encontrarás el ritmo que se acomode a ti. A algunas personas les resulta adecuado hacerlo muy rápido, *aum, aum, aum*, casi solapándose. A otros les es conveniente hacerlo muy despacio. Depende de ti. Hazlo de la manera que más te guste.