

TARÔ ZEN - OSHO

As figuras que ilustram estas Meditações Zen foram extraídas do Tarô Zen, de Osho. Retratam imagens contemporâneas em substituição às do Tarô tradicional. Todas as condições e estados mentais representados pelas imagens são considerados transitórios e transformadores. Estas meditações ajudarão o meditador a interpretar e compreender essas imagens, por meio da linguagem simples, direta e extremamente prática da filosofia zen. O Tarô existe há milhares de anos, desde o antigo Egito, ou talvez até antes. A sua primeira utilização no Ocidente, de que se tem notícia, aconteceu na Idade Média. Durante aqueles tempos turbulentos, a sua linguagem figurada foi usada como um código na transmissão dos ensinamentos das escolas de mistério medievais. Ao longo do tempo o Tarô tem sido usado de muitas maneiras – como um instrumento para a predição do futuro, como um leve “jogo de salão”, como uma maneira de reunir informação desconhecida, “oculta”, a respeito de diversas situações etc. Há quem diga que o número de cartas baseia-se no número dos passos dados pelo infante Siddharta – que mais tarde tornar-se-ia Gautama, o Buda – assim que nasceu. Diz a lenda que ele deu sete passos para frente e sete passos para trás, em cada uma das quatro direções cardeais, e isso se tornou o referencial para as cartas “menores” do

Tarô. Além das 56 cartas dos Arcanos Menores, o Tarô contém mais 22 cartas, os Arcanos Maiores, as quais contam toda a história da viagem espiritual do Homem. Desde o inocente passo inicial do Bobo até o coroamento da viagem, representado pela carta do Encerramento, encontramos nos Arcanos Maiores as imagens arquetípicas que nos ligam a nós todos, como seres humanos. Elas falam a respeito de uma viagem de autodescoberta que é absolutamente única para cada indivíduo, conquanto sejam as mesmas as verdades fundamentais a serem descobertas, independentemente de raça, sexo, classe social ou de criação religiosa. Nas cartas do baralho do Tarô tradicional essa viagem de autodescoberta é vista como um tipo de espiral, onde cada Encerramento conduz a um novo nível no caminho, um novo começo com a reaparição do Coringa. No Tarô Zen, de Osho, porém, acrescentou-se a carta “O Mestre”. Esta carta permite-nos deixar para trás a espiral, para saltar fora da roda da morte/renascimento. A figura “O Mestre” simboliza a superação definitiva do próprio viajar, uma transcendência que só se torna possível pela dissolução do ego separado, individualizado, por meio da iluminação. O Tarô Zen, de Osho, definitivamente não é um Tarô tradicional, no sentido de lidar com predições. Trata-se antes de um jogo transcendental do Zen que espelha o momento presente, apresentando, sem concessões, o que existe aqui e agora, sem julgamento ou comparação. Este jogo é um chamado para o despertar, para sintonizar-se com a sensibilidade, a intuição, a compaixão, a receptividade, a coragem e a individualidade. Essa ênfase na consciência é uma das muitas inovações em relação aos velhos sistemas e maneiras de pensar o Tarô, que logo saltará aos olhos dos praticantes destas Meditações Zen-Transcendental, baseadas no Tarô Zen, de Osho. Estas meditações podem ser feitas aleatoriamente, escolhendo-se ao acaso uma ou mais delas. Apresentamos a seguir algumas orientações básicas para ajudar nesse processo.

OS ARCANOS MAIORES

As primeiras 22 meditações têm suas respectivas ilustrações numeradas com algarismos romanos de 0 a XXI, e representam os temas centrais, arquetípicos, da viagem espiritual humana. A figura da meditação 22 “O Mestre”, que simboliza a transcendência, não é numerada. As meditações estão numeradas de 0 a 78. Quando fazemos uma meditação dos Arcanos Maiores, ela tem uma significação especial. Esse fato nos diz que as circunstâncias atuais da nossa vida estão nos oferecendo uma oportunidade para examinar um dos temas centrais da nossa própria viagem espiritual. Será especialmente proveitoso examinar outras meditações correlacionando-as com esse tema central – por exemplo, “O que me diz o fato de eu ter estado trabalhando demais (Exaustão), a respeito da minha necessidade de auto-expressão (Criatividade)? De que maneira posso estar prejudicando o meu progresso na caminhada em direção à criatividade, por estar consumindo toda a minha energia apenas para manter a “máquina” funcionando? Quando fazemos uma meditação de Arcano Maior, é possível que a situação do momento seja apenas uma trama secundária e passageira, na história mais ampla da nossa vida. Isso não quer dizer que não tenha importância, ou que devemos sentir-nos uns tolos por deixar-nos afetar tão fortemente pelas mensagens dessas meditações. Porém, pode ser a confirmação de que “isto também passará”, e mais tarde poderemos muito bem nos perguntar qual foi o motivo para tanta confusão. Finalmente, uma meditação de Arcanos Maiores pode indicar que está acontecendo na história uma alteração importante de cenário e de personagens. Há ocasiões em que, efetivamente, a profusão de meditações de Arcanos Maiores é surpreendente. Você poderá preferir escolher apenas uma delas – aquela que o impacta com a mensagem mais clara – como peça central de uma nova leitura que o ajude a compreender o que você está enfrentando no momento.

OS ARCANOS MENORES

Estas 56 meditações e respectivas ilustrações estão divididas em quatro naipes que representam os quatro elementos, com cada ilustração marcada com um losango particular, codificado pela cor, para que se distingam. Em cada caso, a cor do losango é aquela que predomina no naipe. As figuras do naipe da Água têm um losango azul, as do Fogo têm um losango vermelho, o naipe das Nuvens apresenta um losango cinza, e o naipe do Arco-Íris um losango com as cores do arco-íris. Como acontece nos baralhos normais de jogar, cada naipe contém “cartas da corte”, que aqui não encerram qualquer pretensão aristocrática, mas representam apenas as diferentes oportunidades para que se consiga o domínio sobre os quatro elementos a que correspondem. O naipe do Fogo corresponde ao de Paus do Tarô tradicional, e representa o campo da ação e da reação, a energia que nos coloca em situações e que nos tira delas quando obedecemos aos nossos instintos, de preferência à nossa mente ou às nossas emoções. O naipe da Água substitui o de Copas tradicional, representando o lado emocional da vida, e tende a ser uma

energia mais “feminina” e receptiva do que o Fogo, que é mais “masculino” e extrovertido. O naipe das Nuvens foi escolhido para substituir o de Espadas, tradicionalmente o naipe do Ar, representando a mente. Isso porque a natureza da mente não-iluminada é exatamente como a das nuvens, na maneira como bloqueia a luz e turva a paisagem à nossa volta, impedindo-nos de enxergar as coisas como elas realmente são. Existe também uma outra característica das nuvens que não pode ser esquecida – elas vêm e vão, e, portanto, não devem ser levadas muito a sério! Finalmente, o naipe do Arco-íris toma neste baralho o lugar do tradicional naipe de Ouros, representando o elemento Terra. Este é, tradicionalmente, o elemento que representa o lado prático, material, da vida. Coerentemente, porém, com a postura do Zen, que considera que até as atividades mais humildes e terrenas encerram uma oportunidade para que se celebre o sagrado, o Arco-íris foi escolhido para este naipe. Ao adotar o arco-íris – que faz uma ponte entre o céu e a terra, entre o espírito e a matéria – lembramo-nos de que na verdade não existe uma separação entre o mais baixo e o mais alto, de que o que existe verdadeiramente é o continuum de uma energia única e total. Lembramo-nos também de que o céu não é um lugar remoto lá no alto, mas é antes uma realidade esperando para ser descoberta, aqui mesmo na Terra. Aqui está, portanto, uma viagem de descoberta, e o caminho para a transcendência definitiva disso tudo. Siga em frente descontraída e alegremente, dos cumes para os vales, e de volta aos picos novamente, saboreando cada passo do caminho. Aprenda com os seus erros, e não haverá como não acertar.

SUGESTÃO DE COMO PRATICAR ESTAS MEDITAÇÕES

Você pode, obviamente, fazer estas meditações do modo que quiser, embora elas sejam na verdade um veículo para expor aquilo que você já sabe. Qualquer uma destas meditações escolhidas ao acaso é um reflexo direto daquilo que algumas vezes você não se acha capaz, ou não tem vontade, de reconhecer nesse momento. E, no entanto, é apenas por meio do reconhecimento (sem julgar se é certo ou errado) de um ponto de vista inteiramente impessoal, que alguém pode começar a experienciar plenamente sua altura e sua profundidade – todos os matizes da nossa natureza de arco-íris. Quando for fazer estas meditações, escolha bem uma delas, imaginando-as como um receptáculo no qual você está vertendo as suas energias. No momento em que se sentir pronto abra-a e leia e medite atentamente. Lembre-se de permanecer ativo e lúcido no momento, à medida que você acessa e lê a meditação, permitindo suas respostas interiores virem à tona, para clarificar as suas questões exteriores. Como você logo vai perceber, as figuras destas meditações Zen, estão vivas. O impacto que elas provocam é inegável, pois falam em uma linguagem que o nosso ser mais íntimo reconhece. Elas despertam o entendimento. Provocam a lucidez. Não existe um modo definitivo para se praticar estas meditações. Com a prática, porém, você irá desenvolver a sua própria maneira de usá-las. Seja criativo – as possibilidades são ilimitadas. Mantenha-se em silêncio e centrado o quanto possível, quando for usar estas meditações. Quanto mais você puder visualizar estas meditações como uma dádiva para o seu crescimento pessoal, tanto mais significativas serão as mensagens para você. Se você tiver a impressão de que uma determinada meditação está sugerindo um significado diferente, outra orientação ou percepção, confie na sua própria intuição e criatividade. O Sumário a seguir visa

simplesmente ajudar na seleção e escolha das meditações.

SUMÁRIO DAS MEDITAÇÕES

ARCANOS MAIORES

0. O Bobo
1. Existência
2. A Voz Interior
3. Criatividade
4. O Rebelde
5. Não-Materialidade
6. Os Amantes
7. Consciência
8. Coragem
9. Solitude
10. Mudança
11. Ruptura
12. Nova Visão
13. Transformação
14. Integração
15. Condicionamento
16. Relâmpago
17. Silêncio
18. Vidas Passadas
19. Inocência
20. Além da Ilusão
21. Completude
22. O Mestre

NAIPE DA ÁGUA

- 2 de Água – Amistosidade
- 3 de Água – Celebração
- 4 de Água – Voltando-se para Dentro
- 5 de Água – Apego ao Passado
- 6 de Água – O Sonho
- 7 de Água – Projeções
- 8 de Água – Deixando Ir
- 9 de Água – Preguiça
- 10 de Água – Harmonia
- Âs de Água – Indo com a Correnteza

NAIPE DAS NUVENS.

- 2 de Nuvens – Esquizofrenia.

3 de Nuvens – Isolamento Glacial
4 de Nuvens – Adiamento
5 de Nuvens – Comparação
6 de Nuvens – O Fardo.
7 de Nuvens – Política
8 de Nuvens – Culpa
9 de Nuvens – Sofrimento
10 de Nuvens – Renascimento.
Âs de Nuvens – Consciência

NAIPE DO ARCO-ÍRIS

2 de Arco-Íris – Momento a Momento
3 de Arco-Íris – Orientação
4 de Arco-Íris – O Avaro
5 de Arco-Íris – O Forasteiro
6 de Arco-Íris – Concessão
7 de Arco-Íris – Paciência
8 de Arco-Íris – Simplicidade
9 de Arco-Íris – Momento da Colheita
10 de Arco-Íris – Nós Somos o Mundo
Âs de Arco-Íris – Maturidade

0. O BOBO

Bobo é quem confia sempre; bobo é quem continua confiando, contrariamente ao que recomendam todas as suas experiências vividas. Você o engana, e ele confia em você; você o engana de novo, e ele continua confiando; você o engana mais uma vez, e ele ainda confia em você. Então você dirá que ele é um bobo, que não aprende. A confiança dele é enorme; é uma confiança tão pura que ninguém consegue corrompê-la. Seja um bobo no sentido taoísta, no sentido do Zen. Não tente criar uma muralha de conhecimentos em torno de você. Seja qual for a experiência que venha a você, deixe-a acontecer e depois siga em frente, descartando-se dela. Vá limpando sua mente o tempo todo; vá morrendo para o passado, de forma a permanecer no presente, no aqui-agora, como se tivesse acabado de nascer, como se fosse um bebê. No começo isso será muito difícil. O mundo começará a tirar vantagem de você... deixe que o façam. São uns pobres companheiros. Ainda que trapaceiem com você, que o enganem e roubem, deixe acontecer, porque aquilo que é realmente seu não pode ser roubado, o que realmente lhe pertence ninguém pode tirar de você. E a cada vez que você não permitir que as circunstâncias o corrompam, a oportunidade se transformará em um efeito de integração dentro de você. A sua alma se tornará mais cristalizada. Osho Dang Dang Doko Dang

Comentário:

Momento a momento, e a cada passo, o Bobo vai deixando o passado para trás. Não

leva nada mais do que a sua pureza, sua inocência e sua confiança, simbolizadas pela rosa branca em sua mão. O estampado do seu colete contém as cores dos quatro elementos do Tarô, indicando que ele está em harmonia com tudo o que existe à sua volta. A sua intuição está ativada em grau máximo. Neste momento, o Bobo tem o apoio de todo o universo para dar o seu salto em direção ao desconhecido. Aventuras esperam por ele no rio da vida. A figura está indicando que, se neste momento, você confiar em sua intuição, na sua sensibilidade para a "adequação" das coisas, você não poderá errar. Os seus atos poderão parecer "tolos" para os outros, ou até para você mesmo, se tentar analisá-los com a mente racional. A posição "zero" porém, ocupada pelo Bobo, é a do número inumerável, na qual a confiança e a inocência é que são os guias, e não o ceticismo e a experiência passada.

1. EXISTÊNCIA

Você não está aí por acaso. A existência precisa de você. Sem a sua presença, algo estará faltando na existência e ninguém poderá ocupar o lugar. Isto é o que lhe confere dignidade: saber que a existência inteira sentiria a sua falta. As estrelas, o sol e a lua, as árvores, os pássaros, a terra – tudo no universo sentiria que um pequeno lugar está vago, o qual não pode ser ocupado por ninguém mais, a não ser por você. Isto lhe dá uma alegria enorme, uma comprovação de que você tem a ver com tudo o que existe, e de que a existência preocupa-se com você. Quando você está purificado e transparente, você poderá perceber uma imensurável quantidade de amor derramando-se sobre você de todas as dimensões. Osho God is Dead: Now Zen is the Only Living Truth

Comentário:

Esta figura nua está sentada sobre a folha do lótus da perfeição, com o olhar perdido na beleza do céu noturno. Ela sabe que "lar" não é um lugar físico no mundo exterior, mas uma qualidade interna de relaxamento e de aceitação. As estrelas, as pedras, as árvores, as flores, os peixes e os pássaros – são todos nossos irmãos e irmãs nesta dança da vida. Nós, seres humanos, temos certa tendência a nos esquecer disso, enquanto procuramos cumprir nossos compromissos particulares, e acreditamos que é preciso lutar para conseguir aquilo de que precisamos. No fundo, porém, nossa sensação de estar à parte é apenas uma ilusão, criada pelas preocupações limitadas da mente. Agora é chegado o momento de verificar se você está se permitindo receber a dádiva extraordinária do sentir-se "em casa", onde quer que você esteja. Se estiver, assegure-se de dedicar tempo para desfrutar essa sensação, de forma que ela possa aprofundar-se e permanecer com você. Se, por outro lado, você tem se sentido como se o mundo estivesse à espreita para pegá-lo, é hora de fazer uma pausa. Vá lá fora esta noite, e olhe para as estrelas

2. A VOZ INTERIOR

Se você encontrou a sua verdade dentro de você, não há mais nada para descobrir em toda esta existência. A verdade está atuando através de você. Quando você abre os olhos, é a verdade abrindo os olhos. Quando fecha os seus olhos, é a verdade que está fechando os olhos. Esta é uma meditação extraordinária. Se você puder simplesmente entender o mecanismo, não precisará fazer nada – o que quer que esteja fazendo, estará sendo feito pela verdade. Se você estiver andando, será a verdade andando; se estiver dormindo, será a verdade dormindo; se estiver falando, será a verdade falando; se estiver em silêncio, será a verdade que estará em silêncio. Esta é uma das técnicas de meditação mais simples. Pouco a pouco, tudo se acomoda segundo esta fórmula simples e, então, não há mais necessidade da técnica. Quando você está curado, joga fora a meditação, joga fora o remédio. Então, você vive como verdade – cheio de vida, radiante, satisfeito, abençoado, uma canção em si mesmo. Toda a sua vida se transforma em uma prece sem palavras ou, melhor dizendo, em um estado de oração, em um estado de graça, de beleza que não pertence a este mundo, em um raio de luz vindo do além, iluminando a escuridão do nosso mundo. Osho The Great Zen Master Ta Hui

Comentário:

A Voz Interior não fala por palavras, mas na linguagem inarticulada do coração. É como um oráculo que só fala a verdade. Se tivesse um rosto, seria como o que aparece no centro desta figura – desperto, vigilante, e capaz de aceitar tanto a escuridão quanto à luz, simbolizadas pelas duas mãos que seguram o cristal. O cristal, em si, representa a luminosidade que advém de se haver superado todas as dualidades. A voz interior também pode ser brincalhona, à medida que mergulha profundamente nas emoções e ressurge para lançar-se em direção ao céu, como dois golfinhos dançando nas águas da vida. Ela está ligada ao cosmos por intermédio da coroa em forma de lua crescente, e à Terra, do modo como está representada pelas folhas verdes no quimono desta figura. Há momentos em nossas vidas, em que muitas vozes parecem nos estar chamando de várias direções. A própria confusão que sentimos nessas ocasiões, é um lembrete para que procuremos silêncio e centramento dentro de nós mesmos. Só assim seremos capazes de escutar a nossa verdade.

3. CRIATIVIDADE

Criatividade é a qualidade que você traz para a atividade que está fazendo. Trata-se de uma atitude, de uma disposição interior – a maneira como você olha para as coisas... Nem todo mundo pode ser um pintor – e também não há necessidade disso. Se todos fossem pintores, o mundo seria muito feio; e viver seria difícil. E também não é todo mundo que pode ser dançarino, nem há necessidade disso. Todos, porém, podem ser criativos. Seja o que for que faça, se você o faz com alegria, se o faz com amor, se o seu ato de fazer não é meramente econômico,

então ele é criativo. Se algo cresce em seu íntimo como conseqüência, se isso lhe traz desenvolvimento, então é espiritual, é criativo, é divino. Você se torna mais divino à medida que fica mais criativo. Todas as religiões do mundo disseram que Deus é o criador. Eu não sei se ele é ou não é o criador, mas de uma coisa eu sei: quanto mais criativo você se torna, mais divino você fica. Quando sua criatividade chega a um clímax, quando a sua vida inteira se torna criativa, você está em Deus. Ele deve ser, portanto, o criador, pois as pessoas que foram criativas estiveram mais próximas dele. Ame o que você faz. Assuma uma postura meditativa enquanto você estiver fazendo algo – seja lá o que for! Osho
A Sudden Clash of Thunder

Comentário:

A partir da alquimia de fogo e água na parte de baixo, até a luz divina que entra pela parte de cima, a figura desta ilustração está literalmente "possuída" pela força criativa. Realmente, a experiência da criatividade é um mergulho no misterioso. Técnica, treinamento e conhecimento são apenas instrumentos; o segredo é abandonar-se à energia que alimenta o nascimento de todas as coisas. Essa energia não tem forma nem estrutura e, no entanto, todas as formas e estruturas nascem dela. – Pouco importa a forma de expressão particular que a sua criatividade assuma – pode ser a pintura ou o canto, o plantio de um jardim ou a preparação de uma refeição. O importante é estar aberto para aquilo que quer se expressar por seu intermédio. Lembre-se de que não somos donos das nossas criações – elas não nos pertencem. A criatividade verdadeira nasce de uma união com o divino, com o místico e com o incognoscível. Daí ser ela tanto uma alegria para quem cria, quanto uma bênção para os demais

4. O Rebelde

As pessoas têm muito medo daqueles que conhecem a si mesmos. Estes têm um certo poder, uma certa aura e um certo magnetismo, um carisma capaz de libertar os jovens, ainda cheios de vida, do aprisionamento tradicional... O homem iluminado não pode ser escravizado – este é o problema – e não pode ser feito prisioneiro... Todo gênio que tenha conhecido um pouco do seu íntimo está fadado a ser um pouco difícil de ser absorvido: ele deverá ser uma força perturbadora. As massas não querem ser perturbadas, ainda que se encontrem na miséria; estão na miséria, mas estão acostumadas com isso, e qualquer um que não seja um miserável parece um estranho. O homem iluminado é o maior forasteiro do mundo; ele parece não pertencer a ninguém. Nenhuma organização consegue confiná-lo, nenhuma comunidade, nenhuma sociedade, nenhuma nação. Osho
The Zen Manifesto: Freedom from Oneself

Comentário:

A figura de poder e autoridade desta meditação é, visivelmente, de alguém que é senhor do seu próprio destino. Em seu ombro, há uma representação do sol, e a tocha que

ele segura na mão direita simboliza a luz da sua própria verdade, arduamente conquistada. Rico ou pobre, o Rebelde é de fato um imperador, porque quebrou as correntes do condicionamento repressivo e das opiniões da sociedade. Ele deu forma a si mesmo abraçando todas as cores do arco-íris, aflorando das raízes obscuras e amorfas de seu passado inconsciente, e criando asas para voar para o céu. A sua própria maneira de ser é rebelde – não porque esteja lutando contra alguém ou contra qualquer coisa, mas porque ele descobriu a sua própria natureza verdadeira e está determinado a viver de acordo com ela. A águia é o animal com o qual se afina espiritualmente, um mensageiro entre a terra e o céu. Rebelde nos desafia a ser suficientemente corajosos para assumir responsabilidade por quem somos, e para viver a nossa verdade.

5. NÃO-MATERIALIDADE

Buda escolheu uma das palavras que realmente trazem em si um grande potencial – shunyata.

A palavra inglesa, o equivalente inglês 'nothingness' [nada], não é uma palavra tão bela. Por esse motivo é que eu gostaria de transformá-la em 'no-thingness' (não-materialidade) – porque o "nada" de fato não é exatamente um vazio: ali se encontra potencialmente o "tudo". Nele, vibram todas as possibilidades. Trata-se de potencial, potencial absoluto. Ainda não está manifesto, mas tudo está contido ali. No princípio é natureza, no final é natureza. Então, por que criar tanta confusão no meio do caminho...? Por que ficar tão preocupado, tão ansioso, com tantas ambições, no meio do caminho – por que criar tamanho desespero? Toda a jornada é da não-materialidade à não-materialidade. Osho Take it Easy, Volume 1

Comentário:

Encontrar-se "no vazio" pode ser desorientador e até assustador. Nada em que se apoiar, nenhum sentido de direção, nem mesmo um indício a respeito de quais opções e possibilidades poderiam estar à frente. Era, porém, exatamente esse estado de potencialidade pura que existia antes que o universo fosse criado. Tudo o que você pode fazer agora é relaxar no seio dessa não-materialidade... mergulhar nesse silêncio entre as palavras... observar esse vazio entre a expiração e a inspiração, e guardar o tesouro de cada momento vazio da experiência. Alguma coisa sagrada está para nascer.

6. OS AMANTES

É preciso ter em mente estas três coisas: o amor de nível inferior é o sexo – este é físico – e o refinamento maior do amor é a compaixão. O sexo encontra-se abaixo do amor, a compaixão está acima dele; o amor fica exatamente no meio. Bem pouca

gente sabe o que é o amor. Noventa e nove por cento das pessoas, infelizmente, pensa que sexualidade é amor – não é. A sexualidade é por demais animal; certamente, ela contém o potencial para transformar-se em amor, mas ainda não é amor, apenas potencial... Se você se tornar consciente e alerta, meditativo, então o sexo poderá ser transformado em amor. E se a sua atitude meditativa tornar-se total, absoluta, o amor poderá ser transformado em compaixão. O sexo é a semente, o amor é a flor, compaixão é a fragrância. Buda definiu a compaixão como sendo "amor mais meditação". Quando o seu amor não é apenas um desejo pelo outro, quando o seu amor não é apenas uma necessidade, quando o seu amor é um compartilhar, quando seu amor não é de um pedinte, mas de um imperador, quando o seu amor não está pedindo nada em troca, mas está pronto para dar apenas -- dar só pela total alegria de dar --, então, acrescente a meditação a ele, e a pura fragrância é exalada. Isso é compaixão; compaixão é o fenômeno mais elevado. Osho Zen, Zest, Zip, Zap and Zing

Comentário:

Aquilo que chamamos de amor é na verdade todo um espectro de modos de se relacionar, abrangendo desde a terra até o céu. No nível mais terreno, o amor é a atração sexual. Muitos de nós continuamos presos nesse nível, porque o condicionamento a que fomos submetidos sobrecarregou nossa sexualidade com toda sorte de expectativas e de repressões. Na verdade, o maior "problema" do amor sexual é que ele nunca perdura. Só quando aceitamos tal fato é que podemos celebrá-lo pelo que ele realmente é – dar as boas-vindas a seu aparecimento, e dizer adeus com gratidão quando ele se vai. Então, à medida que vamos amadurecendo, podemos vivenciar o amor que existe além da sexualidade, e que honra a individualidade singular do outro. Começamos a compreender que o nosso parceiro funciona freqüentemente como um espelho, refletindo aspectos desconhecidos do nosso ser mais profundo, e ajudando-nos a nos tornarmos completos em nós mesmos. Esse amor é baseado na liberdade, não em expectativas nem na necessidade. Em suas asas, somos levados, cada vez mais alto em direção ao amor universal, que vivencia tudo como uma coisa só.

7. CONSCIÊNCIA

A mente nunca pode ser inteligente – só a não-mente é inteligente. Só a não-mente é original e radical. Só a não-mente é revolucionária – revolução em ação. A mente lhe dá uma espécie de estupor. Sobrecarregado pelas lembranças do passado, sobrecarregado pelas projeções do futuro, você vai vivendo – num nível mínimo. Não vive no máximo. A sua chama permanece muito fraca. Uma vez que você começa a deixar de lado os pensamentos, a poeira que você acumulou no passado, a chama se ergue – límpida, clara, viva, jovem. A sua vida como um todo se transforma em uma chama, e uma chama sem nenhuma fumaça. Isto é o que é a consciência. Osho A Sudden Clash of Thunder

Comentário:

O véu da ilusão ou maya, que tem estado impedindo que você perceba a realidade como ela é, está começando a queimar-se. Tal fogo não é a chama aquecida da paixão, mas a flama fria da consciência. À medida que o véu vai sendo queimado, o rosto de um buda muito delicado e infantil torna-se visível. A consciência que está crescendo em você neste momento não é o resultado de algum "fazer" consciente, nem é preciso que você se esforce para fazer alguma coisa acontecer. Qualquer impressão que você possa ter de que vinha tateando no escuro, está se desfazendo agora, ou logo se dissipará. Deixe-se assentar, e lembre-se de que, bem no fundo, você é apenas uma testemunha, eternamente silenciosa, consciente e imutável. Um canal está se abrindo agora a partir da esfera de atividades até o centro do testemunhar. Ele o ajudará a atingir o desapego, e uma nova consciência removerá o véu dos seus olhos.

8. CORAGEM

A semente não pode saber o que lhe vai acontecer, a semente jamais conheceu a flor. E a semente não pode nem mesmo acreditar que traga em si a potencialidade para transformar-se em uma bela flor. Longa é a jornada, e sempre será mais seguro não entrar nessa jornada, porque o percurso é desconhecido, e nada é garantido. Nada pode ser garantido. Mil e uma são as incertezas da jornada, muitos são os imprevistos – e a semente sente-se em segurança, escondida no interior de um caroço resistente. Ainda assim ela arrisca, esforça-se; desfaz-se da carapaça dura que é a sua segurança, e começa a mover-se. A luta começa no mesmo momento: a batalha com o solo, com as pedras, com a rocha. A semente era muito resistente, mas a plantinha será muito, muito delicada, e os perigos serão muitos. Não havia perigo para a semente, a semente poderia ter sobrevivido por milênios, mas para a plantinha os perigos são muitos. O brotinho lança-se, porém, ao desconhecido, em direção ao sol, em direção à fonte de luz, sem saber para onde, sem saber por quê. Enorme é a cruz a ser carregada, mas a semente está tomada por um sonho, e segue em frente. Semelhante é o caminho para o homem. É árduo. Muita coragem será necessária. Osho Dang Dang Doko Dang

Comentário:

Esta figura mostra uma pequena flor silvestre que enfrentou o desafio das rochas, das pedras em seu caminho, para aflorar à luz do dia. Envolta em brilhante aura de luz dourada, ela exhibe a majestade do seu pequenino ser. Sem nenhum constrangimento, equipara-se ao sol mais brilhante. Quando nos defrontamos com uma situação muito difícil, há sempre uma escolha: podemos ficar repletos de ressentimentos e tentar encontrar alguém ou alguma coisa em que pôr a culpa pelas nossas dificuldades, ou podemos enfrentar o desafio e crescer. A flor nos mostra o caminho, na medida em que a sua paixão pela vida a conduz para fora da escuridão, para o mundo da luz. Não há nenhum sentido em se lutar contra os desafios da vida,

ou tentar evitá-los ou negá-los. Eles estão aí, e se a semente deve transformar-se na flor, precisamos passar por eles. Seja corajoso o bastante para transformar-se na flor que você foi feito para ser.

9. SOLITUDE

Quando você está sozinho, você não está só, está simplesmente solitário – e há uma grande diferença entre solidão e solitude. Quando você está em solidão, fica pensando no outro, sente a falta do outro. A solidão é um estado de espírito negativo. Você fica sentindo que seria melhor se o outro estivesse ali – seu amigo, sua esposa, sua mãe, a pessoa amada, seu marido. Seria bom se o outro estivesse ali, mas ele não está. Solidão é ausência do outro. Solitude é a presença de si mesmo. A solitude é muito positiva. É uma presença, uma presença transbordante. Você se sente tão pleno de presença que pode preencher o universo inteiro com a sua presença, e não há nenhuma necessidade de ninguém. Osho The Discipline of Transcendence, Volume 1

Comentário:

Quando não existe "alguém significativo" em nossa vida, podemos tanto nos sentir solitários, quanto desfrutar da liberdade que a solidão traz. Quando não encontramos apoio entre os outros para as nossas verdades sentidas profundamente, podemos nos sentir isolados e amargurados, ou então celebrar o fato de que o nosso modo de ver as coisas é seguro o bastante, até para sobreviver à poderosa necessidade humana de aprovação da família, dos amigos, dos colegas. Se você está enfrentando uma tal situação neste momento, tome consciência de como está optando por encarar a sua "solitude", e assuma a responsabilidade pela escolha que fez. A figura humilde desta meditação brilha com uma luz que emana do seu interior. Uma das contribuições mais significativas do Buda Gautama para a vida espiritual da humanidade foi insistir junto a seus discípulos: "Seja uma luz para você mesmo". Afinal de contas, cada um de nós deve desenvolver em si a capacidade de abrir o seu próprio caminho através da escuridão, sem quaisquer companheiros, mapas ou guia.

10. MUDANÇA

A vida segue repetindo-se despreocupadamente – e a menos que você se torne muito consciente, ela continuará se repetindo, como uma roda. Por isso é que os budistas chamam a isso de roda da vida e da morte – roda do tempo. Tudo se movimenta como uma roda: ao nascimento se segue a morte, à morte o nascimento; ao amor se segue o ódio, ao ódio o amor; ao sucesso se segue o fracasso, ao fracasso o sucesso. Basta olhar à volta... Se lhe for possível observar apenas por alguns dias, você perceberá um padrão se definindo: o esquema da roda. Em um dia, numa bela

manhã, você se sente tão bem, tão feliz e, no outro dia, está chateado, tão infeliz, que começa a pensar em cometer suicídio. Há apenas alguns dias você se sentiu tão cheio de vida, tão abençoado, que agradecia a Deus, pois você estava num estado de espírito de profunda gratidão, e hoje há um grande sentimento de inconformismo, e você não vê razão que justifique continuar vivendo... E essa alternância vai se repetindo, mas a gente não chega a perceber o padrão. Uma vez que você perceba o padrão, você pode libertar-se dele. Osho Take it Easy, Volume 1

Comentário:

O símbolo desta figura é uma roda enorme que representa o tempo, o destino, o karma. Galáxias orbitam em torno desse círculo que está em constante movimento, e os doze signos do zodíaco aparecem à sua volta. Na parte de dentro da circunferência estão os oito trigramas do I Ching, e mais próximo ao centro aparecem as quatro direções, cada qual iluminada pela energia do relâmpago. O triângulo giratório neste momento está apontando para cima, em direção ao divino, e o símbolo chinês do yin e yang, macho e fêmea, o criativo e o receptivo, fica no centro. Com frequência tem sido dito que a única coisa que não muda no mundo, é a própria mudança. A vida está mudando continuamente, evoluindo, morrendo e renascendo. Todos os opostos têm um papel nesse vasto esquema circular. Se você se agarrar à borda da roda, poderá ficar tonto! Avance em direção ao centro do ciclone e relaxe, sabendo que esse estado também passará.

11. RUPTURA

Converter a derrocada em ruptura, eis toda a função de um mestre. O psicoterapeuta simplesmente põe remendos. Essa é a sua função. Ele não está ali para transformá-lo. Você precisa de uma metapsicologia – a psicologia dos budas. Sofrer uma derrocada conscientemente é a maior aventura da vida. É o maior risco, porque não há nenhuma garantia de que a derrocada se transformará em uma ruptura. Ela se transforma, mas essas coisas não podem ser garantidas. O caos em que você se encontra é muito antigo – por muitas, muitas vidas você tem estado no caos. Trata-se de um caos espesso e denso. É quase um universo em si mesmo. Portanto, quando você o desafia com sua capacidade limitada, é claro que há perigo. Sem desafiar, porém, esse perigo, ninguém jamais se tornou integrado, ninguém jamais se tornou um indivíduo, indivisível. O Zen, ou a meditação é o método que irá ajudá-lo a passar através do caos, pela noite escura da alma, com equilíbrio, disciplinado, alerta. O alvorecer não está muito longe, mas antes que lhe seja possível alcançar o nascer do dia, a noite escura precisará ser atravessada. À medida que a alvorada for se aproximando, a noite se tornará ainda mais escura. Osho Walking in Zen, Sitting in Zen

Comentário:

A predominância do vermelho nesta figura indica, logo à primeira vista, que o seu tema

é a energia, o poder e a força. A aura brilhante emana do plexo solar ou centro de poder da figura, e a sua postura é de exuberância e determinação. Todos nós atingimos ocasionalmente um ponto em que "bastante é o bastante". Nesses momentos parece que precisamos fazer alguma coisa, qualquer coisa, ainda que mais tarde essa coisa se revele um engano. Precisamos deixar de lado as cargas e restrições que nos estão limitando. Se não fazemos isso, elas ameaçam sufocar e neutralizar nossa própria energia vital. Se neste momento você está sentindo que "bastante é o bastante", aceite o risco de romper com os velhos padrões e limitações que têm impedido a sua energia de fluir. Ao fazê-lo, você ficará surpreso com a vitalidade e com a energia que essa Ruptura trará à sua vida.

12. NOVA VISÃO

Quando você se abre para o supremo, imediatamente ele se derrama dentro de você. Você já não é mais um ser humano comum – você transcendeu. Seu insight transformou-se no insight da existência como um todo. Agora, você não é mais um ser à parte – você encontrou as suas raízes. Não sendo assim – o que é o mais comum –, as pessoas vão vivendo sem raízes, sem saber de onde o seu coração continua recebendo energia, sem saber quem continua respirando em seu interior, sem conhecer a seiva da vida que está circulando dentro delas. Não se trata do corpo, e não se trata da mente – é alguma coisa transcendental a todas as dualidades, que se denomina bhagavat – o bhagavat nas dez direções...O seu ser interior, quando se abre, vivencia inicialmente duas direções: a altura e a profundidade. Depois, devagarinho, à medida que vai se acostumando com essa situação, você começa a olhar em volta, estendendo-se em todas as outras oito direções. Quando você alcançar o ponto em que a sua altura e a sua profundidade se encontram, então, você poderá olhar em volta, para a própria circunferência do universo. A partir desse momento, a sua consciência começará a desdobrar-se em todas as dez direções, mas o caminho terá sido só um. OshoZen: The Diamond Thunderbolt

Comentário:

A figura desta meditação está nascendo de novo, emergindo de suas raízes presas à terra e criando asas para voar em direção ao ilimitado. As formas geométricas em volta do seu corpo mostram as muitas dimensões da vida que estão simultaneamente ao seu alcance. O quadrado representa a parte física, o que está manifesto, o conhecido. O círculo representa o não-manifesto, o espírito, o espaço puro. E o triângulo simboliza a natureza trina do universo: o manifesto, o não-manifesto, e o ser humano que contém a ambos. Você está tendo agora uma oportunidade para enxergar a vida em todas as suas dimensões, das suas profundezas às alturas. Elas existem lado a lado, e, quando descobrimos pela experiência que o escuro e o difícil são tão necessários quanto o claro e o fácil, passamos a ter uma perspectiva muito diferente do mundo. Ao deixarmos que todas as cores da vida penetrem em nós, tornamo-nos mais integrados.

13. TRANSFORMAÇÃO

Um mestre de Zen não é simplesmente um professor. Em todas as religiões, há apenas professores. Eles ensinam a respeito de assuntos que você não conhece, e lhe pedem para acreditar no que dizem, porque não há jeito de transformar essa experiência em realidade objetiva. O professor tampouco a vivenciou – ele acreditou nelas, e transmite a sua crença para outras pessoas. O Zen não é o mundo do crente. Não é para fiéis; o Zen é destinado àquelas almas ousadas que são capazes de desfazer-se de toda crença, descrença, dúvida, razão, mente, e mergulhar simplesmente na sua existência pura, sem fronteiras. Ele traz, porém, uma transformação tremenda. Permitam-me, portanto, dizer que, enquanto outros caminhos estão envolvidos com filosofias, o Zen está envolvido com metamorfose, com uma transformação. Trata-se de uma alquimia autêntica: o Zen transforma você de metal comum em ouro. Mas a sua linguagem precisa ser entendida, não com o seu raciocínio e o seu intelecto, mas com o seu coração amoroso. Ou até mesmo simplesmente escutar, sem se importar se é verdade ou não. Um momento chega, repentinamente, em que você enxerga aquilo que não percebeu a vida inteira. De repente, abre-se àquilo que o Buda Gautama denominou "oitenta e quatro mil portas". Osho Zen: The Solitary Bird, Cuckoo of the Forest

Comentário:

A figura central desta meditação está sentada sobre a enorme flor do vazio, e segura os símbolos da transformação – a espada que corta a ilusão, a serpente que se rejuvenesce trocando de pele, a corrente partida das limitações, e o símbolo yin/yang da transcendência da dualidade. Uma das mãos repousa no seu colo, aberta e receptiva. A outra está embaixo, tocando a boca de um rosto adormecido, simbolizando o silêncio que se instaura quando estamos em repouso. Este é um momento para uma passividade profunda. Aceite qualquer dor, tristeza ou dificuldade, conforme-se com o "fato consumado". É muito semelhante à experiência do Buda Gautama quando, após anos de busca, ele finalmente desistiu, sabendo que não havia nada mais que pudesse fazer. Naquela mesma noite ele se tornou iluminado. A transformação chega, como a morte, no seu devido momento. E também como a morte, ela transporta você de uma dimensão para outra.

14. INTEGRAÇÃO

O conflito está no homem. A menos que seja resolvido ali, não poderá ser resolvido em nenhum outro lugar. O desafio político está dentro de você; ele acontece entre as duas partes da mente. Há uma ponte muito pequena. Se essa ligação for rompida por algum acidente, por algum defeito fisiológico ou por alguma outra razão, a pessoa fica dividida: ela se tornará duas pessoas – e o fenômeno da esquizofrenia ou personalidade dividida, se manifestará. Se a ponte for rompida – e é uma ponte

muito frágil –, então você se transformará em dois, passará a agir como duas pessoas. Pela manhã, você é muito amável, uma pessoa encantadora; à tarde, está muito bravo, completamente diferente. Você não irá lembrar-se de como foi de manhã... e como poderia lembrar-se? Era uma outra mente que estava funcionando – e a pessoa se transforma em duas pessoas. Se essa ponte for fortalecida o bastante para que as duas mentes deixem de ser duas e se tornem uma só, então acontecerá a integração, a cristalização. Aquilo que George Gurdjieff costumava chamar de cristalização do ser é apenas a transformação dessas duas mentes em uma só, o encontro do masculino e do feminino dentro de nós, o encontro do yin e do yang, o encontro do esquerdo com o direito, o encontro da lógica com o ilógico, o encontro de Platão com Aristóteles. [Ancient Music in the Pines](#)

Comentário:

A imagem da integração é a união mística, a fusão dos opostos. Este é um momento de comunicação entre dualidades da vida, anteriormente vivenciadas. Ao invés da noite opondo-se ao dia, a escuridão suprimindo a luz, as polaridades estarão trabalhando juntas para criar um todo unificado, transformando-se ininterruptamente uma na outra, cada qual contendo a semente do seu oposto no seu âmago mais profundo. A águia e o cisne são ambos seres alados e majestosos. A águia é a encarnação do poder e da solitude. O cisne é a corporificação do espaço e da pureza, flutuando e mergulhando com suavidade no elemento das emoções, totalmente satisfeito e realizado em sua perfeição e beleza. Nós somos a união da águia com o cisne: macho e fêmea, fogo e água, vida e morte. A figura da integração é o símbolo da autocriação, da vida nova e da união mística, conhecida também como alquimia

15. CONDICIONAMENTO

A menos que você abandone a sua personalidade, você não será capaz de encontrar a sua individualidade. A individualidade é dada pela existência; a personalidade é imposta pela sociedade. Personalidade é conveniência social. A sociedade não pode tolerar a individualidade porque a individualidade não acompanhará o rebanho, como uma ovelha. A individualidade tem a natureza do leão: o leão move-se sozinho. As ovelhas estão sempre em rebanho, na esperança de que estar em grupo será aconchegante. Em meio à multidão, o indivíduo sente-se mais protegido, seguro. Se alguém atacar, na multidão há todas as possibilidades de você se salvar. Mas, e estando só? – apenas os leões andam sós. Cada um de vocês nasceu leão, mas a sociedade está sempre condicionando, programando a mente de vocês como ovelhas. Ela lhes imprime uma personalidade, uma personalidade agradável, simpática, muito conveniente, muito obediente. A sociedade quer escravos, não pessoas que sejam absolutamente dedicadas à liberdade. A sociedade quer escravos porque os interesses estabelecidos querem obediência. [Osho One Seed Makes the Whole Earth Green](#)

Comentário:

Esta figura lembra uma antiga história Zen a respeito de um leão que foi criado por ovelhas, e pensava que era uma delas, até que um velho leão o capturou e o levou até um lago, onde lhe mostrou o seu próprio reflexo. Muitos de nós somos como esse leão – a imagem que temos de nós mesmos não advém da nossa própria vivência direta, mas das opiniões dos outros. Uma "personalidade" imposta de fora substitui a individualidade que poderia ter se desenvolvido de dentro. Nós nos tornamos apenas mais uma ovelha no rebanho, incapazes de nos movermos livremente, e inconscientes da nossa verdadeira identidade. É hora de dar uma olhadela no seu próprio reflexo no lago, e de tomar a iniciativa de libertar-se do que quer que lhe tenha sido imposto como condicionamento pelos outros, com o objetivo de fazer você acreditar em qualquer coisa a seu respeito. Dance, corra, mexa-se, fale uma língua inexistente – tudo o que for necessário para acordar o leão adormecido dentro de você.

16. RELÂMPAGO

O que a meditação faz lentamente, um forte brado do mestre, inesperado, na situação em que o discípulo está fazendo uma pergunta e o mestre pula e grita, ou lhe dá um golpe firme, ou o atira porta a fora, ou salta sobre ele... Tais métodos não eram conhecidos. Foi simplesmente a genialidade muito criativa de Ma Tzu, e ele levou muitas pessoas à iluminação. Algumas vezes parece hilariante: ele jogou um homem pela janela de um prédio de dois andares, e o homem só havia ido perguntar-lhe sobre o que meditar. Ma Tzu não apenas o atirou como saltou em seguida, caiu por cima dele, sentou-se no seu peito e perguntou: "Entendeu?" O pobre sujeito respondeu "Sim", porque se dissesse "Não", o mestre seria capaz de bater nele, ou de fazer qualquer outra coisa. Aquilo já era o bastante – seu corpo estava arreventado e Ma Tzu, sentado no seu peito, perguntando: "Entendeu?" De fato ele entendeu, e justamente por aquilo ter sido tão repentino, inesperado; ele nunca poderia ter imaginado uma coisa daquelas. Osholsan: No Footprints in the Blue Sky

Comentário:

A figura mostra uma torre sendo queimada, destruída, explodida. Um homem e uma mulher se atiram dela, não por quererem isso, mas porque não há escolha. No fundo, aparece uma figura transparente, meditativa, representando a consciência que a tudo assiste. Talvez você esteja se sentindo muito abalado neste exato momento, como se a terra tremesse sob seus pés. O seu sentido de segurança está sendo desafiado, e a tendência natural é tentar segurar-se em tudo que estiver ao seu alcance. Esse terremoto interior, porém, é tanto necessário quanto tremendamente importante – se você aceitar que ele aconteça, você emergirá dos escombros mais forte e mais disponível a novas experiências. Depois do incêndio, a terra é repovoada; após a tempestade o ar apresenta-se limpo. Tente assistir à destruição com desprendimento, quase como se isso estivesse acontecendo com uma outra pessoa. Diga "sim" ao processo ao encontrá-lo a meio caminho.

17. SILÊNCIO

A energia do todo se apossou de você. Você está possuído, você nem mesmo existe mais: o que existe é o todo. Neste momento, à medida que o silêncio o penetra, você vai sendo capaz de compreender a significância dele, porque é o mesmo silêncio vivenciado pelo Buda Gautama. É o mesmo silêncio de Chuang Tzu ou Bodhidharma, de Nansen... O sabor do silêncio é o mesmo. Os tempos mudam, o mundo continua se transformando, mas a experiência do silêncio, a alegria que vem dele, permanece a mesma. Essa é a única coisa em que você pode confiar, a única coisa que nunca morre. Esta é a única coisa que você pode chamar de seu próprio ser. Osho

Comentário:

A receptividade silenciosa de uma noite estrelada de lua cheia, semelhante à de um espelho, reflete-se abaixo no lago coberto de névoa. O rosto que aparece no céu está em meditação profunda: uma deusa da noite que traz profundidade, paz e compreensão. Este é um momento muito precioso. Será fácil para você repousar internamente, e sondar as origens do seu próprio silêncio interior até o ponto em que ele se confunde com o silêncio do universo. Não há nada para fazer, lugar nenhum aonde ir, e a marca do seu silêncio interior permeia tudo o que você faz. Isso poderia deixar algumas pessoas sentirem-se desconfortáveis, acostumadas que estão com todo o barulho e atividade do mundo. Não importa. Procure encontrar as pessoas capazes de entrar em sintonia com o seu silêncio, ou então desfrute a sua solidão. Este é o momento de reencontrar-se consigo mesmo. A compreensão e os insights que lhe ocorrem nesses instantes manifestar-se-ão mais tarde, em uma fase de maior extroversão da sua vida

18. VIDAS PASSADAS

A criança poderá tornar-se consciente somente se, na sua vida anterior, houver meditado o suficiente, se houver criado suficiente energia meditativa para lutar contra a escuridão que a morte traz. O indivíduo encontra-se simplesmente perdido em um esquecimento e, então, de repente, encontra um novo útero e esquece completamente do corpo antigo. Há uma descontinuidade. Essa escuridão, essa inconsciência gera a descontinuidade. O Oriente tem trabalhado arduamente para penetrar essas barreiras. E o trabalho de dez mil anos não foi em vão. Todos podem adentrar sua vida anterior, e até muitas vidas passadas. Para que isso seja possível, porém, é necessário que você se aprofunde na sua meditação, e por duas razões: a menos que você se aprofunde, você não será capaz de encontrar a passagem para uma outra vida; em segundo lugar, é preciso que você tenha ido muito fundo na meditação porque, caso você encontre a passagem para uma outra vida, uma profusão de acontecimentos invadirá a sua mente. Já é bastante difícil carregar

apenas uma vida.OshoHyakujo: The Everest of Zen

Comentário:

As mãos da existência assumem a forma dos órgãos genitais femininos, a abertura da mãe cósmica. Em seu interior se revelam muitas imagens, rostos de outros tempos. Conquanto possa ser divertido fantasiar a respeito de vidas passadas famosas, isso não passa de uma distração. O importante é enxergar e entender os padrões kármicos das nossas vidas e as suas raízes, em um ciclo repetitivo sem fim que nos aprisiona em um comportamento inconsciente. Os dois lagartos com as cores do arco-íris, um de cada lado, representam o saber e o não-saber. São os guardiões do inconsciente, certificando-se de que estejamos preparados para uma visão que, de outra forma, poderia ser dilacerante. Um vislumbre da eternidade da nossa existência constitui uma dádiva, e o entendimento da função do karma em nossa vida não é algo que possa ser conseguido quando se quer. Este é um chamado para que você desperte: os acontecimentos em sua vida estão tentando fazê-lo enxergar um padrão tão antigo quanto à jornada da sua própria alma.

19. INOCÊNCIA

O Zen diz que se você abandonar o conhecimento – e dentro do conhecimento inclui-se tudo: seu nome, sua identidade, tudo... porque tudo isso lhe foi dado pelos outros –, se você abandonar tudo o que lhe foi dado pelos outros, você adquirirá uma qualidade totalmente diferente de ser – a inocência. Isso será uma crucificação da persona, da personalidade, e haverá uma ressurreição da sua inocência; você se tornará outra vez uma criança, renascida.OshoDang Dang Doko Dang

Comentário:

O velho desta figura irradia no mundo uma satisfação de criança. Há uma atmosfera de graça à sua volta, indicando que ele está bem consigo mesmo, e com o que a vida lhe proporcionou. Parece que ele está conversando alegremente com o louva-a-deus em seu dedo, como se os dois fossem os maiores amigos. As flores cor-de-rosa que cascadeiam em torno dele representam um tempo de deixar-acontecer, de relaxamento e doçura. Elas são uma resposta à sua presença, um reflexo da sua própria natureza.A inocência que advém de uma profunda experiência de vida é semelhante à de uma criança, sem ser infantil. A inocência das crianças é bela, mas ignorante. Ela será substituída por desconfiança e dúvida à medida que a criança for crescendo e aprendendo que o mundo pode ser um lugar perigoso e ameaçador. A inocência, porém, de uma vida plenamente vivida, tem um quê da sabedoria e da aceitação do milagre da vida em eterna mudança.

20. ALÉM DA ILUSÃO

Esta é a única distinção entre o sonho e o real: a realidade permite-lhe duvidar e o sonho não lhe permite duvidar...Para mim, a capacidade de duvidar é uma das maiores bênçãos da humanidade. As religiões comportam-se como inimigas, porque podam as próprias raízes da dúvida; e existe uma razão para que elas ajam assim: elas querem que as pessoas acreditem em determinadas ilusões que elas vivem pregando...Por que motivo, pessoas como o Buda Gautama têm insistido tanto em que a existência inteira – com exceção do seu eu que a tudo testemunha, com exceção da sua consciência – é efêmera, feita do mesmo material de que são feitos os sonhos? Elas não estão afirmando que aquelas árvores não se encontram ali. Não estão dizendo que aqueles pilares não estão lá. Não entenda mal por causa da palavra 'ilusão' (maya)... A palavra foi traduzida como "ilusão", mas 'ilusão' não é a palavra certa. Ilusão é algo que não existe. A realidade existe. "Maya" fica exatamente entre as duas – algo que quase-existe. No que diz respeito a atividades do dia-a-dia, maya pode ser tomado como realidade. Apenas no seu sentido máximo – a partir do ápice da sua iluminação –, as coisas se revelam irreais, ilusórias.Osho

Comentário:

A borboleta, nesta figura, representa o exterior, aquilo que está constantemente se transformando, aquilo que não é real, mas uma ilusão. Por detrás da borboleta está a face da consciência, olhando para dentro, para aquilo que é eterno. O espaço entre os dois olhos abriu-se, revelando o lótus do desenvolvimento espiritual e o sol da consciência que se levanta. Através da ascensão do sol interior, nasce a meditação.A figura nos lembra de não olhar para fora à procura do que é real, mas olhar antes para dentro de nós mesmos. Quando nos concentramos no mundo exterior, com frequência nos assaltam os julgamentos – isto é bom, isto é ruim, isto eu quero, aquilo eu não quero. Tais julgamentos nos mantêm prisioneiros das nossas ilusões, da nossa sonolência, dos nossos velhos hábitos e padrões. Abandone sua mente opiniosa e mova-se para dentro. Lá você poderá relaxar no seio da sua própria verdade mais profunda, onde a diferença entre sonhos e realidade já é.

21. COMPLETEUDE

Este é o jeito Zen: não dizer as coisas até o fim. Isso precisa ser compreendido, pois é uma metodologia muito importante. Não dizer tudo significa dar uma oportunidade para que o ouvinte complete o que está sendo dito.Todas as respostas vêm incompletas. O mestre só lhe terá dado uma direção... No momento em que você chegar ao limite, você saberá o que irá permanecer. Sendo assim, se alguém estiver tentando compreender o Zen intelectualmente, irá fracassar. Não se trata de uma resposta para uma pergunta, mas de algo maior do que a resposta. Trata-se da indicação da própria realidade... A natureza do buda não é coisa muito distante: a sua própria consciência é natureza de buda. E a sua consciência é capaz de testemunhar as coisas que constituem o mundo. O mundo chegará a um fim, mas o espelho permanecerá, espelhando o nada.OshoJoshu: The Lion's Roar

Comentário:

Aqui, a última peça de um quebra-cabeça está sendo colocada em seu lugar: a posição do terceiro olho, o lugar da percepção interior. Mesmo no fluxo sempre mutável da vida, há instantes em que chegamos a um ponto de completude. Nesses momentos, somos capazes de apreender o quadro completo, o conjunto de todas as pequenas peças que ocuparam por tanto tempo a nossa atenção. No momento da conclusão, podemos tanto nos sentir em desespero – porque não queremos que aquela situação chegue a um fim –, como podemos nos sentir agradecidos e receptivos ao fato de que a vida é cheia de conclusões e de novos começos. O que quer que tenha estado absorvendo o seu tempo e sua energia, agora está chegando ao fim. Ao concluir isso, você estará criando condições para que alguma coisa nova possa começar. Use essa pausa momentânea para celebrar ambas as coisas: o encerramento do velho e a chegada do novo.

22. O MESTRE

Aqui eu gostaria de dizer algo, que tenho guardado como um segredo por toda minha vida. Eu nunca quis ser um Mestre para ninguém... Ser um mestre é uma tarefa muito estranha. Você precisa convencer pessoas sobre o coração, utilizando argumentos e razões, racionalidades, filosofia, você tem que usar a mente como uma serva do coração. O trabalho do mestre é lhe afastar da mente, para que toda sua energia se mova para o coração. Você captou o sentido? A palavra “mestre” cria a idéia do discípulo, do seguidor. Como pode haver um mestre sem um discípulo, sem um seguidor? Mas no sentido espiritual da palavra, “mestre” significa domínio de si mesmo. Não tem nenhuma relação com qualquer seguidor; não depende da multidão. Um mestre sozinho é suficiente. O novo homem de que tenho falado será um mestre de si mesmo. Osho

Comentário:

No Zen, o Mestre não é um mestre de outros, mas um mestre de si mesmo. – Cada gesto seu, e cada uma de suas palavras, refletem a sua condição de iluminado. Ele não é um professor com uma doutrina para partilhar, nem um mensageiro supernatural conectado diretamente a Deus, mas simplesmente aquele que se tornou um exemplo vivo do mais alto potencial que repousa dentro de cada ser humano. Nos olhos do mestre, eles encontram a própria verdade deles refletida, e no seu silêncio eles encontram com maior facilidade o seu próprio silêncio interior. Juntos, eles criam um campo de força que dá apoio a cada um isoladamente, para que encontre a sua própria luz interior. Esta luz, uma vez encontrada, o discípulo chega a entender que o mestre exterior era apenas um catalisador, um recurso para provocar o despertar do interior

ARCANOS MENORES

FOGO - PAUS

23. O Criador - O Domínio da Ação: Rei do Fogo

Existem dois tipos de criadores no mundo: um deles trabalha com objetos – um poeta, um pintor, trabalham com objetos e criam coisas; o outro tipo de criador, o místico, cria a si mesmo. Ele não trabalha com objetos, trabalha com o subjetivo; trabalha em si mesmo, no seu próprio ser. Este é o verdadeiro criador, o verdadeiro poeta, porque transforma a si mesmo numa obra-prima. Você leva uma obra-prima escondida dentro de si, mas você mesmo está obstruindo o caminho. Dê um passo para o lado, e a obra de mestre será revelada. Cada um de nós é uma obra-prima, porque Deus nunca gera coisa alguma menor do que isso. Cada qual carrega escondida essa obra de arte por muitas vidas, sem saber quem é, e tentando apenas superficialmente tornar-se alguém. Abandone a idéia de vir a ser alguém, porque você já é uma obra-prima. Você não pode ser aperfeiçoado. Você tem apenas de se aproximar dela, de conhecê-la, de percebê-la. Deus criou você com suas próprias mãos; você não pode ser aperfeiçoado.

Comentário:

O mestre Zen, nesta figura, domesticou a energia do fogo e é capaz de utilizá-la para fins criativos, em vez de usá-la para a destruição. Ele nos convida a reconhecer e a participar com ele, da compreensão que é própria dos que estabeleceram seu domínio sobre os fogos da paixão, sem reprimi-los, mas também sem permitir que eles se tornem destrutivos e desequilibrados. Ele é tão integrado que já não há qualquer diferença entre quem ele é por dentro, e quem ele é no mundo exterior. Esta dádiva da compreensão e integração, ele oferece a todos aqueles que o procuram: a dádiva da luz criativa que flui do centro do seu ser. O Rei do Fogo nos diz que qualquer coisa a que nos proponhamos agora, com o entendimento que vem da maturidade, trará enriquecimento à nossa vida e à vida de outras pessoas. É tempo de expressar-se utilizando quaisquer habilidades que você tenha, o que quer que você tenha aprendido com a sua própria experiência de vida.

24. O Compartilhar - O Domínio da Ação: Rainha do Fogo

À medida que você progride para cima, em direção ao quarto centro – ou seja, o coração – toda a sua vida se transforma num compartilhar de amor. O terceiro centro criou a abundância de amor. Ao atingir, pela meditação, o terceiro centro, você se tornou tão transbordante de amor, de compaixão, que você quer compartilhar. Isso vem a acontecer no quarto centro – o coração. É por isso que mesmo na vida mundana as

peessoas dizem que o amor vem do coração. Para elas, entretanto, isso é apenas um papaguear, um falar por ouvir dizer; elas de fato não conhecem, porque nunca chegaram ao seu próprio coração. Mas o meditador, finalmente, chega ao coração. À medida que ele chega ao âmago do seu ser – o terceiro centro – de repente acontece uma explosão de amor, de compaixão, alegria, bem-aventurança e de êxtases, e com uma tal força que atinge o coração, e abre o coração. O coração encontra-se exatamente no meio de todos os seus sete centros – três ficam abaixo, os outros três ficam acima. Você chegou exatamente no meio.

Comentário:

A Rainha do Fogo é tão rica, tão régia, que pode permitir-se dar presentes. Nem lhe ocorre a idéia de fazer um inventário do que tem, ou de deixar alguma coisa de lado para o futuro. Ela distribui os seus tesouros sem restrições, recebendo a todos sem distinção, para que participem da abundância, da fertilidade, e da luz que a envolve. Quando você tira esta carta, isso sugere que você também se encontra em uma situação que lhe dá a oportunidade de compartilhar o seu amor, a sua alegria, e o seu riso. Ao compartilhá-los, você descobrirá que se sente ainda mais pleno. Não há necessidade de ir a parte alguma nem de fazer nenhum esforço extraordinário. Você descobre que é capaz de desfrutar a sensualidade sem possessividade ou apego, e que pode dar origem a uma criança ou a um novo projeto, com a mesma sensação de criatividade plena. Tudo à sua volta parece agora estar "se integrando". Desfrute isso, firme-se nisso, e permita que a abundância que está em você e ao seu redor transborde.

25. Intensidade-O Domínio da Ação: Cavaleiro do Fogo

O Zen diz: Considere todos os grandes ditos e os grandes ensinamentos, como seus inimigos mortais. Evite-os, porque você precisa encontrar a sua própria fonte. Você não tem que ser um seguidor, um imitador. Você precisa ser um indivíduo original; precisa encontrar por si mesmo o seu âmago mais profundo, sem nenhum guia, sem escrituras que o orientem. É uma noite escura, mas com a chama intensa dessa busca, você está destinado a chegar até o nascer do sol. Todos os que arderam com uma intensa procura, encontraram o nascer do sol. Outros se limitam a acreditar. Esses que acreditam não são religiosos; eles estão simplesmente evitando, com essa crença, a grande aventura da religião.

Comentário:

A figura desta meditação assumiu a forma de uma seta, movendo-se com o foco unidirecionado daquele que sabe precisamente onde está indo. Movimenta-se com tamanha velocidade que quase se transformou em pura energia. Sua intensidade não deve, porém ser confundida com a energia obsessiva que faz as pessoas dirigirem seus carros à velocidade máxima para ir do ponto A para o ponto B. Esse tipo de intensidade pertence ao mundo horizontal do espaço/tempo. A intensidade

representada pelo Cavaleiro do Fogo é pertinente ao mundo vertical do momento instantâneo – um reconhecimento de que agora é o único momento que existe, e de que aqui é o único espaço. Quando você age com a intensidade do Cavaleiro do Fogo, é provável que isso provoque ondulação nas águas à sua volta. Alguns irão sentir-se valorizados e renovados pela sua presença, outros poderão sentir-se ameaçados ou incomodados. As opiniões alheias importam pouco, porém; nada poderá detê-lo neste momento.

26. Espírito Brincalhão-O Domínio da Ação: Valete do Fogo

No momento em que você começa a enxergar a vida como uma coisa não-séria, como uma brincadeira, toda a pressão sobre o seu coração desaparece. Todo o medo da morte, da vida, do amor – tudo desaparece. A pessoa começa a se sentir muito leve, ou quase sem peso nenhum. Tão leve ela se torna, que é capaz de voar no céu aberto. A maior contribuição do Zen é oferecer-lhe uma alternativa à postura de homem sério. O homem sério fez o mundo, o homem sério inventou todas as religiões. Ele criou todas as filosofias, todas as culturas, todas as moralidades; tudo o que existe à sua volta é uma criação do homem sério. O Zen excluiu-se do mundo sério. Criou um mundo próprio muito divertido, cheio de risos, no qual até os grandes mestres se comportam como crianças.

Comentário:

A vida raramente é tão séria quanto acreditamos que seja, e quando reconhecemos este fato, ela responde oferecendo-nos cada vez mais oportunidades para brincar. A mulher desta figura está celebrando a alegria de estar viva, como uma borboleta que emergiu da sua crisálida para as promessas da luz. Ela nos faz lembrar do tempo em que éramos crianças, encontrando conchas na praia ou construindo castelos na areia, sem nenhuma preocupação com ondas que pudessem vir e desmanchá-los no momento seguinte. Ela sabe que a vida é um jogo, e está desempenhando neste momento o papel de um palhaço, sem nenhum constrangimento ou pretensão. Quando o Valete do Fogo entra em sua vida, é um sinal de que você está preparado para receber o novo. Alguma coisa maravilhosa está despontando no horizonte, e você tem exatamente a qualidade da inocência feliz e da lucidez, para recebê-la de braços abertos.

48. A Fonte - Às de Fogo: Ação

O Zen lhe pede que deixe de lado a cabeça e volte-se para a fonte primordial... Não é que o Zen não esteja a par dos usos da energia na cabeça; mas, se toda a energia for usada na cabeça, você nunca se dará conta da sua eternidade... Você nunca conhecerá como uma experiência o que é tornar-se uno com o todo. Quando a energia fica restrita ao centro, pulsando, quando ela não está se deslocando para

parte alguma, nem para a cabeça e nem para o coração, permanecendo na própria fonte de onde o coração a retira, aonde a cabeça vai buscá-la, pulsando na própria fonte – esse é o significado exato do Zazen. Zazen quer dizer apenas que, se você permanece na própria fonte, sem deslocar-se para parte alguma, uma força imensa se levanta, uma transformação de energia em luz e amor, em uma vida maior, em compaixão, em criatividade. Ela pode assumir formas variadas. Primeiramente, porém, você tem que aprender como permanecer na fonte. Depois, então, a fonte decidirá onde está o seu potencial. Você pode relaxar na fonte, e ela o levará ao seu próprio potencial.

Comentário:

Quando falamos de estar "com os pés no chão" ou "centrados", é desta Fonte que estamos falando. Quando damos início a um trabalho criativo, é com esta Fonte que nos sintonizamos. Esta figura nos lembra de que existe um vasto reservatório de energia à nossa disposição. E que não é quando pensamos e planejamos que nos ligamos a ele, mas quando pomos os pés no chão, quando nos centramos, e quando permanecemos suficientemente em silêncio para que o contato com a Fonte possa se estabelecer. Ela está dentro de cada um de nós, como um sol pessoal, individual, proporcionando-nos vida e alimento. Energia pura, ela permanece pulsando, disponível, pronta a nos dar o que for que precisemos para realizar alguma coisa, e pronta também para nos acolher de volta em casa, quando quisermos descansar. Recorra, portanto, à Fonte caso você esteja dando início a alguma coisa nova e precise de inspiração imediatamente, e caso você tenha acabado de finalizar alguma coisa, e queira descansar. Ela está sempre à sua espera, e você nem precisa sair de casa para encontrá-la.

39. Possibilidades- 2 de Fogo: Ação

A mente pode aceitar fronteiras em qualquer lugar. A verdade, porém, é que, por sua própria natureza, a existência não pode aceitar fronteiras de espécie alguma, pois o que haverá do outro lado do muro? Céu e novamente um outro céu. Por isso é que estou dizendo que céus sobre céus estão disponíveis para o seu vôo. Não se contente facilmente. Os que se contentam com pouco permanecem pequenos: pequenas são as suas alegrias, pequenos são os seus êxtases, pequenos são os seus silêncios, pequeno é o seu ser. Mas não há necessidade disso! Essa pequenez é uma imposição que você mesmo faz à sua liberdade, às suas possibilidades ilimitadas, ao seu potencial sem

Comentário:

A águia tem uma visão panorâmica de todas as possibilidades existentes na paisagem lá embaixo, enquanto voa livremente pelo céu, com naturalidade e sem qualquer esforço. Ela está realmente no seu domínio, majestosa e senhora de si. Esta figura indica que você se encontra num ponto em que um mundo de possibilidades lhe é

oferecido. Por ter desenvolvido mais amor para consigo mesmo, por estar mais pleno de si mesmo, você consegue trabalhar facilmente com os outros. Por estar relaxado e à vontade, você é capaz de reconhecer possibilidades à medida que elas se apresentam, algumas vezes até antes que outros as consigam perceber. Por estar em sintonia com a sua própria natureza, você compreende que a existência lhe está proporcionando exatamente aquilo de que você precisa. Aproveite o vôo! E celebre todas as variadas maravilhas da paisagem aberta diante de seus olhos.

40. O Experienciar- 3 de Fogo: Ação

Olhe, apenas, à sua volta, olhe dentro dos olhos de uma criança, ou nos olhos da pessoa amada, nos de sua mãe, de um amigo – ou ainda, simplesmente sinta uma árvore. Alguma vez você já abraçou uma árvore? Abrace uma árvore e, um dia, você perceberá que não foi apenas você que abraçou a árvore, mas que a árvore também responde, a árvore também o abraça. Pela primeira vez então, você será capaz de saber que a árvore não se resume a uma forma, não é apenas uma determinada espécie de que os botânicos falam: ela é um Deus desconhecido – tão verde ali no seu quintal, tão cheia de flores, tão próxima a você, que vive lhe acenando, que o tempo todo o está chamando.

Comentário:

Uma "experiência" é coisa que pode ser registrada num caderno, ou fotografada e guardada num álbum. O experienciar já é a própria sensação de deslumbramento, a emoção da comunhão, o toque delicado da nossa conexão com tudo o que nos rodeia. A mulher desta figura não está apenas tocando a árvore: está em comunhão com ela, quase que se tornou uma entidade única com a árvore. Trata-se de uma velha árvore, que presenciou muitos tempos difíceis. O toque da mulher é suave, reverente, e o branco no avesso do seu manto espelha a pureza do seu coração. Ela tem humildade, simplicidade – e essa é a maneira correta de aproximar-se da natureza. A natureza não faz rufarem tambores quando rebenta em flor, nem executa um réquiem quando as árvores se desfazem das folhas, no outono. Quando, porém, nos aproximamos dela com o estado de espírito adequado, ela tem muitos segredos para compartilhar. Se ultimamente você não tem ouvido a natureza sussurrando para você, este é um bom momento para dar a ela essa oportunidade.

41. Participação- 4 de Fogo: Ação

Alguma vez você já percebeu a noite passar? Pouquíssimas pessoas tomam consciência das coisas que estão acontecendo todos os dias. Você já prestou atenção ao chegar da noite? À meia-noite e à sua canção? Ao nascer do sol e à sua beleza? Temos nos comportado quase como um bando de cegos. Num mundo tão bonito, vivemos em pequenos compartimentos da nossa própria miséria. Ela é

familiar; assim, mesmo que alguém queira arrancá-lo dali, você resistirá. Você não quer ser afastado da sua miséria, do seu sofrimento. Em contrapartida, há tanta alegria por toda à volta... você tem apenas de perceber isso e tornar-se um participante, não um espectador. Filosofia é especulação; Zen é participação. Participar da despedida da madrugada, participar da chegada da noite, participar das estrelas e das nuvens; faça da participação o seu estilo de vida, e toda a existência se transformará numa enorme alegria, num grande êxtase! Você não poderia ter imaginado um universo melhor.

Comentário:

Cada uma das figuras desta mandala está com a palma da mão esquerda voltada para cima, em atitude de quem recebe, e a mão direita voltada para baixo, em atitude de quem dá. O círculo que elas compõem cria um tremendo campo de energia que assume a forma do "dorje" duplo, o símbolo tibetano para o relâmpago. A mandala tem uma natureza semelhante à do campo de energia que se forma em torno de um buda, para o qual todas as pessoas que tomam parte no círculo trazem contribuições únicas para a criação de um todo unificado e vital. É como uma flor que, no seu conjunto, é ainda mais bonita do que a soma de suas partes, e ao mesmo tempo aumenta a beleza de cada uma das suas pétala. Agora, uma oportunidade está sendo dada a você, para participar junto com outras pessoas, dando a sua contribuição para criar algo maior e mais belo do que o que cada um de vocês seria capaz de fazer isoladamente. Sua participação não apenas irá nutri-lo, mas, também, trará uma contribuição preciosa para o conjunto.

42. Totalidade- 5 Fogo: Ação

A cada momento há a possibilidade de ser total. Seja o que for que esteja fazendo, fique tão completamente absorto, de modo que a mente não pense nada, esteja simplesmente ali, seja apenas uma presença. E mais e mais totalidade virá para você e o sabor da totalidade o tornará cada vez mais e mais capaz de ser total. Procure perceber quando você não está sendo total. Esses são os momentos que precisarão ir sendo abandonados pouco a pouco. Quando você não é total... sempre que você estiver na cabeça – pensando, refletindo, fazendo cálculos, sendo astuto, achando soluções engenhosas –, você não é total. Pouco a pouco, vá se descartando desses momentos. Trata-se apenas de um velho hábito. Hábitos são difíceis de se deixar. Mas eles morrem certamente -- se a pessoa persiste, eles morrem.

Comentário:

Estas três mulheres estão suspensas no ar, livres e brincalhonas, porém alertas e interdependentes. Num número de trapézio, ninguém pode permitir-se estar um pouquinho "ausente", mesmo por uma fração de segundo. E é essa atitude de atenção total ao momento presente, que está representada aqui. Podemos sentir que

há coisas demais para fazer ao mesmo tempo, e ficar hesitando ao tentar fazer um pouquinho aqui, um pouquinho ali, em vez de fazer uma coisa de cada vez e até o fim. Pode ser, também, que acreditemos que o que cabe a nós fazer é algo "chato", porque nos esquecemos de que o que importa não é o que fazemos, mas a maneira como o fazemos. Desenvolver a capacidade de estar presente por inteiro ao responder ao que quer que surja, da forma como vier, é um dos maiores presentes que você pode dar a si mesmo. Dar um passo de cada vez ao longo da vida, dedicando a cada um deles a sua total atenção e energia, pode trazer uma grande e nova vitalidade e criatividade a tudo o que você faz.

43. Sucesso- 6 de Fogo: Ação

Observe as ondas no oceano. Quanto mais alto a onda sobe, mais fundo é o sulco que a segue. Em um momento, você é a onda, no outro, você é o sulco que se forma atrás. Aproveite ambos -- não fique apegado apenas a um deles. Não diga: "Eu gostaria de estar sempre no auge!" Isso não é possível. Encare simplesmente o fato: não é possível. Isso nunca aconteceu, e nunca irá acontecer. É simplesmente impossível -- não faz parte da natureza das coisas. Então, o que se pode fazer? Desfrute o pico enquanto ele durar, e depois desfrute o vale, quando ele vier. O que há de errado com o vale? O que há de mal em estar em baixa? É um relaxamento. O pico é uma excitação e ninguém pode viver o tempo todo em estado de excitação.

Comentário:

Este personagem, obviamente, está, neste momento, "a cavaleiro do mundo", e todos estão celebrando o seu sucesso com uma chuva de papel picado. Devido à sua disposição para aceitar os recentes desafios da vida, neste momento, você está – ou logo estará – desfrutando de uma maravilhosa cavalgada sobre o tigre do sucesso. Receba bem essa oportunidade, desfrute-a, compartilhe a sua alegria com os outros – e lembre-se de que todas as brilhantes paradas têm um começo e um fim. Mantendo isso em mente, se você extrair cada gota de sumo da felicidade que está experienciando neste momento, será capaz, depois, de aceitar o futuro da forma como vier, sem arrependimentos. Não seja, porém, tentado a agarrar-se a este momento de abundância, ou a acondicioná-lo em plástico para que dure para sempre. A maior sabedoria para ter em mente à medida que vão desfilando os acontecimentos da sua vida, sejam momentos de alta ou de baixa, é que "isto também passará". Celebre sim, e continue a cavalgar o tigre

44. Estresse- 7 de Fogo: Ação

Todas as metas pessoais são neuróticas. O homem sintonizado com a essência das coisas consegue entender, sentir que: "Eu não sou separado do todo, e não há necessidade de estar elegendo e procurando concretizar algum destino por minha

conta. Os fatos estão acontecendo, o mundo continua girando -- chame isso de Deus... ele está fazendo coisas. Elas acontecem por vontade própria. Não há necessidade de que eu trave alguma luta, que faça qualquer esforço; não há necessidade de que eu lute por coisa alguma. Posso relaxar e simplesmente ser". O homem essencial não é um fazedor. O homem acidental é um fazedor. Por isso, o homem acidental vive naturalmente com ansiedade, tensão, estresse, angústia, sentado o tempo todo sobre um vulcão. Esse vulcão pode entrar em erupção a qualquer momento, porque o homem vive num mundo de incertezas e acredita que pode tomar as coisas como certas. Isto gera tensão em seu ser: lá no fundo ele sabe que nada é certo.

Comentário:

Quantas pessoas você conhece que, justamente quando estavam totalmente sobrecarregadas, com projetos demais, com muitos sonhos, de repente foram derrubadas por uma gripe, ou levaram um tombo e acabaram de muletas? Esse é exatamente o tipo de "momento inoportuno" que o macaquinho, com o alfinete na mão, está prestes a impor ao "showman" retratado nesta figura! O tipo de esgotamento nervoso representado aqui acontece de vez em quando com qualquer um de nós, mas os perfeccionistas são particularmente vulneráveis a isso. Nós mesmos é que o provocamos, com a idéia de que, sem a nossa participação, nada acontecerá -- especialmente do jeito que queremos que aconteça... Bem, o que o faz pensar que você é tão especial? Você acha que o sol não se levantará de manhã, a menos que você programe pessoalmente o despertador? Saia para dar uma volta, compre algumas flores, prepare para si mesmo um macarrão para o jantar -- qualquer coisa "sem importância" serve. Trate de colocar-se fora do alcance daquele macaquinho!

45. Viagem - 8 de Fogo: Ação

A vida é uma continuidade, sempre e sempre. Não existe um destino final ao qual ela esteja se dirigindo. Apenas a peregrinação, apenas a viagem em si já é a vida, não o chegar a algum ponto, a alguma meta -- apenas dançar e estar em peregrinação, movendo-se alegremente sem se preocupar com nenhum ponto de chegada. O que você fará depois que chegar a um destino? Ninguém nunca fez esta pergunta porque todo mundo está empenhado em ter alguma meta na vida. Porém, as implicações disso... Se você atingir de fato o destino final da vida, o que vem depois? Você irá parecer muito desapontado! Não haverá lugar aonde ir... você já alcançou o ponto de destino... -- e ao longo da viagem deixou escapar tudo. Era preciso deixar passar! Então, nu e plantado no ponto de chegada, você ficará olhando em volta como um idiota: qual era mesmo o propósito disso tudo...? Você esteve se apressando tanto, preocupando-se tanto, e este é o resultado final.

Comentário:

A pequenina figura que se desloca pela trilha que corta esta bela paisagem, não está preocupada em chegar a qualquer destino. Ele, ou ela, sabe que a viagem é a própria meta, que a peregrinação em si é o santuário. Cada passo no caminho é importante por si mesmo. Esta meditação e sua figura indicam um tempo de movimento e mudança. Pode ser um deslocamento físico de um lugar para o próximo, ou um movimento interior de uma maneira de ser para outra. Qualquer que seja o caso, porém, a figura desta meditação assegura que a mudança será fácil, e que trará um sentimento de aventura e de crescimento; não há nenhuma necessidade de se esforçar nem de planejar em demasia. Esta figura da "Viagem" também nos lembra de que devemos aceitar e acolher o novo, exatamente como acontece quando viajamos para um outro país, com uma cultura e um ambiente diferentes daqueles a que estamos acostumados. Esta atitude de abertura e de aceitação estimula o surgimento de novos amigos e de novas experiências na nossa vida.

46. Exaustão – 9 de Fogo: Ação

O homem que vive através da consciência mental torna-se pesado. Aquele que vive com consciência permanece leve. Por quê? – porque um homem que tem apenas algumas idéias a respeito de como se deve viver, naturalmente se torna pesado. Ele se sente obrigado a carregar consigo o seu caráter. Esse caráter é como uma armadura: é a sua proteção, a sua segurança. Toda a sua vida está investida nesse caráter. E ele sempre reage às situações através desse caráter, nunca diretamente. Se você lhe faz uma pergunta, a resposta é pré-fabricada. Esse é o sinal de uma pessoa "pesada" -- ela é enfadonha, estúpida, mecanizada. Ela pode ser um bom computador, mas não é um homem. Você provoca e ela reage de uma maneira bem definida. A reação é previsível: ela é um robô. O homem verdadeiro age de maneira espontânea. Se você lhe faz uma pergunta, obtém uma resposta, não uma reação. Ele abre o coração para a sua pergunta, expõe-se a ela, responde a ela...

Comentário:

Eis aqui o retrato de uma pessoa que esgotou toda sua energia vital nos esforços que fez para manter em funcionamento sua enorme e ridícula máquina de imagens pessoais de importância. Ela esteve tão ocupada "mantendo as partes ligadas entre si" e "assegurando-se de que tudo funcionava bem", que se esqueceu de descansar de verdade. Sem dúvida, esse personagem não pode permitir-se qualquer distração. Deixar de lado suas obrigações para dar um passeio na praia poderia significar o desmantelamento de toda a estrutura. A mensagem desta figura não é, entretanto, apenas a respeito de ser um viciado em trabalho. Ela se refere a todas as maneiras pelas quais criamos rotinas seguras, porém contrárias à natureza, que conseguem manter longe de nós tudo o que é caótico e espontâneo. A vida não é um negócio para ser administrado: é um mistério a ser vivido. Já é tempo de rasgar o cartão de ponto, escapar da fábrica e fazer uma pequena viagem pelo desconhecido. O seu

trabalho poderá fluir mais suavemente a partir de um estado relaxado de mente

47. Repressão – 10 de Fogo: Ação

Em sânscrito, a palavra é 'alaya vīgyān': a casa em cujo porão você vai juntando coisas que gostaria de fazer, mas que não pode por causa das condições sociais, da cultura, da civilização. Essas coisas, porém, vão se acumulando ali, e muito indiretamente passam a afetar as suas ações, a sua vida. Elas não podem encará-lo diretamente – você as obrigou a ficar na escuridão; mas, do escuro, elas continuam influenciando o seu comportamento. Elas são perigosas: é arriscado manter todas essas inibições dentro de você. É possível que essas sejam as coisas que atingem um clímax, quando uma pessoa enlouquece. A loucura não é outra coisa senão todas essas repressões chegando a um ponto em que você já não consegue controlá-las. A loucura, porém, é aceitável, ao passo que a meditação não – e a meditação é o único caminho para tornar uma pessoa absolutamente sã.

Comentário:

A figura desta meditação apresenta-se literalmente "emaranhada em nós". Sua luz ainda brilha no íntimo, mas esse personagem reprimiu sua própria vitalidade na tentativa de corresponder a muitas exigências e expectativas. Abriu mão de todo o seu próprio poder e visão, em troca de ser aceito por essas mesmas forças que o aprisionaram. O perigo de reprimir dessa maneira a própria energia natural é visível nas rachaduras de uma erupção vulcânica que está para acontecer em toda a volta da figura. A verdadeira mensagem desta figura é que é necessário encontrar uma saída de cura para essa explosão iminente. É essencial encontrar uma maneira de dar vazão a qualquer tensão e estresse que possam estar se acumulando, neste momento, dentro de você. Soque um travesseiro, dê pulos, procure uma área deserta e berre contra o céu vazio: qualquer coisa que possa ativar sua energia e consiga fazê-la circular livremente. Não espere que aconteça uma catástrofe.

ÁGUA - COPAS

27. A Cura-O Domínio das Emoções: Rei da Água

Você é quem carrega a sua chaga. Enquanto existir o ego, o seu ser como um todo será uma ferida. E você irá carregá-la por aí. Ninguém está interessado em feri-lo, ninguém está de fato esperando para machucá-lo; todos estão ocupados em proteger os seus próprios ferimentos. Quem teria tanta energia para ainda querer atingi-lo? Mas, ainda assim, acontece, porque você está demasiado pronto para ser

atingido, demasiado pronto, apenas na expectativa de que alguma coisa aconteça. É impossível atingir um homem do Tao. Por quê? Porque não existe ninguém ali para ser atingido. Não há nenhuma ferida. Ele é saudável, curado, pleno. A palavra 'pleno' é bonita. Em inglês, a palavra 'curar' [to heal] vem de 'pleno' [whole], e a palavra 'sagrado' [holy] tem também a mesma origem. O homem de Tao é inteiro, curado, sagrado. Tenha consciência da sua ferida. Não deixe que piore: cure-a; e ela só será curada quando você se deslocar para baixo, para as raízes. Quanto menos estiver presente a cabeça, tanto mais facilmente a ferida será curada; não existindo a cabeça, não existe a ferida. Viva uma vida sem cabeça. Mova-se como um ser pleno, e aceite as coisas. Tente isso, apenas por vinte e quatro horas: aceitação total, aconteça o que acontecer. Se alguém o insultar, aceite a ofensa, não reaja, e veja o que acontece. De repente, você sentirá fluindo em você, uma energia nunca antes percebida.

Comentário:

Este é um tempo em que as feridas do passado profundamente enterradas afloram para ser curadas. A figura desta meditação apresenta-se nua, vulnerável, receptiva para o toque amoroso da existência. A aura que lhe envolve o corpo está cheia de luz, e o clima à sua volta, de relaxamento, cuidado e de amor, está dissolvendo sua tensão e sofrimento. Vários lótus de luz aparecem sobre o seu corpo físico, e por todos os corpos de energia sutil, que os que curam dizem existir em torno de cada um de nós. Em cada uma dessas camadas sutis aparece um cristal ou modelo de cura. Quando nos encontramos sob a influência de cura do Rei da Água, já não estamos mais nos escondendo de nós mesmos, nem dos outros. Nessa atitude de abertura e de aceitação poderemos ser curados, e ajudar outros a serem também saudáveis e inteiros.

28. Receptividade-O Domínio das Emoções: Rainha da Água

Ouvir é um dos segredos básicos para se entrar no templo de Deus. Ouvir significa passividade. Significa se esquecer completamente de si mesmo – só então você pode ouvir. Quando você ouve alguém com atenção, você se esquece de si mesmo. Se você não consegue se esquecer da sua pessoa, você nunca ouve. Estando autoconsciente demais, você simplesmente finge que está ouvindo – não ouve. Pode balançar a cabeça; dizer algumas vezes "sim" e "não" – mas você não está ouvindo. Quando ouve, você se torna apenas uma passagem, uma passividade, uma receptividade, um útero: você se torna feminino. E, para chegar lá, a pessoa tem que se tornar feminina. Não se pode alcançar Deus como um invasor violento, um conquistador. Você só poderá alcançar Deus... ou será melhor dizer: Deus poderá alcançá-lo somente quando você estiver receptivo, uma receptividade feminina. Quando você se tornar yin – uma passividade –, a porta está aberta. E você espera. Escutar é a arte de se tornar passivo.

Comentário:

A receptividade representa a natureza feminina, passiva, da água e das emoções. Os braços da figura estão estendidos para cima, para receber, e ela se apresenta completamente imersa na água. A figura não tem cabeça – nenhuma mente sobrecarregada e agressiva para atrapalhar a sua receptividade pura. E à medida que ela é preenchida, vai continuamente se esvaziando, transbordando e recebendo mais. O símbolo ou matriz de lótus que emerge da figura representa a harmonia perfeita do universo, que se torna aparente quando estamos em sintonia com ele. A Rainha da Água traz um tempo de desprendimento e gratidão por tudo o que a vida possa nos dar, sem quaisquer expectativas ou exigências. Nem sentimentos de obrigação, nem idéias de reconhecimento, de mérito ou de recompensas são importantes. Sensibilidade, intuição e compaixão são os traços que se destacam agora, dissolvendo todos os obstáculos que nos mantêm separados uns dos outros, e do todo.

29. Confiança-O Domínio das Emoções: Cavaleiro da Água

Não desperdice a sua vida com aquilo que lhe vai ser tirado. Confie na vida. Se você confiar, só então, será capaz de abandonar o seu conhecimento, só então, poderá colocar de lado a sua mente. E com a confiança, algo imenso tem início. Esta vida deixa de ser uma vida comum, torna-se plena de Deus, transbordante. Quando o coração se torna inocente e as paredes desaparecem, você fica ligado ao infinito. E você não terá sido enganado; não existirá nada que lhe possa ser tomado. Aquilo que pode ser tirado de você, não vale a pena guardar; e aquilo que não há como ser tirado de você, por que haveria alguém de ter medo que lhe seja tirado? – Não pode ser levado, não há possibilidade. Você não pode perder o seu tesouro verdadeiro.

Comentário:

Este é o momento de ser aquele "ioiô humano", capaz de se atirar no vazio sem a proteção do cabo elástico amarrado aos pés! E é esta postura de confiança absoluta, sem reservas nem redes de segurança escondidas, que o Cavaleiro da Água exige de nós. Uma grande euforia nos invade quando conseguimos dar o salto para o desconhecido, ainda que essa simples idéia nos apavore. E quando adquirimos confiança ao nível do salto quântico, deixamos de fazer quaisquer planos elaborados, ou preparativos. Não dizemos: "Muito bem, confio que sei o que fazer agora: vou pôr em dia meus negócios, preparar minhas malas e levá-las comigo". Não; nós simplesmente saltamos, sem pensar muito no que virá depois. O importante é o salto, e o arrepio que ele nos provoca à medida que caímos em queda livre pelo vazio do céu. A figura nos dá, entretanto, uma "deixa" a respeito do que nos espera no outro extremo – um delicado, convidativo, um delicioso rosado... pétalas de rosa, um suculento... "Venha!"

30. Compreensão-O Domínio das Emoções: Valete da Água

Você está fora da prisão, fora da gaiola; pode abrir as asas e o céu inteiro é seu. Todas as estrelas e a lua e o sol, pertencem a você. Você pode desaparecer no azul do além... Basta desfazer-se do apego a essa gaiola. Saia dela e o céu inteiro será seu. Abra as suas asas e voe passando à frente do sol, como uma águia. No céu interior, no mundo interior, a liberdade é o valor mais alto – tudo o mais é secundário, inclusive a bem-aventurança, o êxtase. Existem milhares de flores, elas são incontáveis, mas todas elas só se tornam possíveis em clima de liberdade.

Comentário:

O pássaro retratado nesta figura está olhando para fora, do que parece ser uma gaiola. Não há porta; na verdade, as barras estão desaparecendo. As grades eram uma ilusão, e esta avezinha está sendo atraída pela graça, pela liberdade e pelo encorajamento das outras. Ela está abrindo suas asas, pronta para alçar vôo pela primeira vez. O surgimento de uma nova compreensão – o de que a gaiola sempre esteve aberta e o céu sempre esteve ali para que nós o explorássemos – pode fazer com que nos sintamos um pouco abalados de início. Está bem, e é natural sentir-se chocado, mas não deixe que isso desperdice a oportunidade para vivenciar a leveza de coração e a aventura que lhe estão sendo oferecidas ali mesmo, junto com a sensação de abalo. Deixe-se levar pela delicadeza e gentileza desse momento. Sinta o bater de asas dentro de você. Abra as asas e seja livre.

58. Indo com a Correnteza - Ás da Água: Emoções

Quando eu digo "transforme-se em água", quero dizer "transforme-se num fluxo" – não fique estagnado. Mova-se, e mova-se como a água. Lao Tzu diz: A maneira de ser do Tao é igual à de um curso d'água. Movimenta-se como a água. E como é o movimento da água? Ou um rio? Esse movimento tem algumas coisas belas em si. Uma delas é que a água se desloca sempre em direção à profundidade, sempre procura o terreno mais baixo. A água não tem ambição, nunca briga por ser a primeira: ela quer ser a última. Lembre-se de que Jesus disse: "Os últimos serão os primeiros no meu reino de Deus". Ele estava falando sobre essa maneira de ser do rio, do Tao – sem mencioná-la, mas falando a respeito dela. Quanto a você, seja o último, seja sem ambição. Ambição significa subir morro acima. A água vai para baixo, procura o terreno mais baixo, quer ser uma não-entidade. Não quer proclamar-se especial, excepcional, extraordinária. A

Comentário:

A figura desta meditação está completamente relaxada e à vontade na água, deixando a correnteza levá-la aonde queira. É alguém que dominou a arte de ser passivo e receptivo, sem sentir-se enfadado ou sonolento. Apenas está disponível ao rio da vida, sem ter nunca um pensamento do tipo "Eu não gosto disto aqui", ou "Eu prefiro ir em outra direção". A cada momento na vida temos a opção de entrar na correnteza e boiar, ou de tentar nadar rio acima. A figura nesta meditação, é uma indicação de

que agora você está preparado para flutuar, confiante em que a vida o apoiará no seu relaxamento, e irá levá-lo exatamente aonde ela quer que você vá. Deixe que esse sentimento de confiança e relaxamento cresça cada vez mais; tudo está acontecendo exatamente como deveria.

49. Amistosidade – 2 de Água: Emoções

Primeiro dedique-se à meditação, atinja a bem-aventurança, e então muito amor se manifestará de maneira espontânea. Nessa condição, é belo estar com os outros e belo também é estar sozinho. É simples também. Você não depende dos outros e também não torna os outros dependentes de você. O que existe é sempre amizade, amistosidade. A coisa nunca se transforma numa relação; continua sendo uma afinidade. Você convive, mas não cria um casamento. O casamento nasce do medo, a afinidade nasce do amor. Você estabelece um relacionamento; enquanto as coisas andarem bem, você compartilha. Se você percebe que é chegado o momento de partir porque os caminhos se separam numa encruzilhada, você diz adeus com uma enorme gratidão por tudo que o outro foi para você, por todas as alegrias, todos os prazeres, e por todos os belos momentos compartilhados juntos. Sem nenhum sofrimento, sem nenhuma dor, você simplesmente se afasta.

Comentário:

Os ramos destas duas árvores floridas estão entrelaçados, e as suas pétalas caídas misturam-se no chão, com suas belas cores. É como se o céu e a terra estivessem interligados pelo amor. As árvores se erguem individualmente, cada qual enraizadas no solo, em sua própria conexão com a terra. Desse ponto de vista, simbolizam a essência dos verdadeiros amigos, maduros, cooperativos entre si, espontâneos. Não existe nenhuma ansiedade na ligação entre eles, nenhuma carência, nenhuma vontade de transformar o outro em alguma coisa diferente. Esta figura indica uma prontidão para entrar nesta qualidade de amistosidade. Ao fazê-lo, você poderá notar que não está mais interessado nos diferentes tipos de dramas e romances em que as outras pessoas estão empenhadas. Não se trata de uma perda. É o surgimento de uma disposição de espírito mais elevada, mais carregada de amor, nascida de uma sensação de vivenciamento pleno. É o surgimento de um amor verdadeiramente incondicional, sem expectativas ou exigências.

50. Celebração – 3 de Água: Emoções

A vida é um momento para ser celebrado, desfrutado. Torne-a divertida, uma celebração, e então você entrará no Templo. Esse templo não é para os tristes e desanimados, nunca foi para eles. Olhe para a vida: você vê tristeza em alguma parte? Você já viu uma árvore deprimida? Você já encontrou um pássaro movido por ansiedade? Já viu um animal neurótico? Não, a vida não é assim, absolutamente. Só o homem é que

seguiu um caminho errado, se desviou em algum lugar, porque ele se considera muito sábio, muito esperto. Sua esperteza é o seu mal. Não seja sábio demais. Lembre-se sempre de parar; não vá a extremos. Um pouco de tolice e um pouco de sabedoria fazem bem, e a combinação certa faz de você um buda...

Comentário:

Estas três mulheres dançando ao vento e na chuva, nos fazem lembrar de que uma celebração nunca precisa ficar na dependência de circunstâncias exteriores. Não é preciso esperar por um feriado especial ou por uma ocasião formal, nem por um dia de sol sem nuvens. A verdadeira celebração nasce de uma alegria que primeiro é experienciada profundamente dentro do seu ser, e que se derrama num transbordamento de canto e dança, de riso, e até mesmo de lágrimas de gratidão. Quando você fizer esta meditação, é um sinal de que está se tornando cada vez mais disponível e aberto às muitas oportunidades que existem para celebrar na vida e contagiar outras pessoas. Não se preocupe em programar uma festa na sua agenda. Deixe o cabelo ao natural, tire os sapatos, e comece a pular nas poças d'água agora mesmo. A festa está acontecendo à sua volta, a cada momento!

51. Voltando-se para Dentro – 4 de Água: Emoções

Voltar-se para dentro não é movimentar-se, absolutamente. Ir para dentro de si não é deslocar-se. Voltar-se para dentro simplesmente significa que você tem estado perseguindo um desejo atrás do outro, que esteve correndo cada vez mais, para chegar repetidas vezes à frustração; que cada desejo traz infelicidade, que não existe nenhum preenchimento por meio de desejos; que você nunca chega a lugar nenhum, que o contentamento é impossível. Percebendo a verdade de que correr atrás de desejos não leva a lugar nenhum, você acaba parando. Não que você faça algum esforço para parar. Se você fizer qualquer esforço para parar, de uma maneira sutil você ainda estará correndo atrás de alguma coisa novamente. Você ainda está desejando – talvez, agora, seja a ausência de desejo o seu desejo. Se estiver fazendo algum esforço para voltar-se para dentro, você ainda estará saindo de si mesmo. Qualquer esforço só poderá levá-lo para fora, em direção ao exterior. Todas as viagens são viagens para fora – não há viagem para dentro. Como você pode viajar para dentro de si mesmo? Você já está ali, não faz sentido ir. Quando o deslocar-se cessa, a viagem desaparece; quando não há mais nenhum desejo obscurecendo a sua mente, você está dentro. A isso é que se chama voltar-se para dentro. Mas não se trata absolutamente de um deslocamento, trata-se simplesmente de não sair para fora.

Comentário:

A mulher desta figura tem no rosto um sorriso discreto. Na verdade, ela está apenas assistindo aos malabarismos da mente – não os está julgando, nem tentando controlá-los, tampouco está identificada – limita-se a observá-los como se fossem o tráfego

numa estrada, ou ondulações na superfície de um lago. E os malabarismos da mente são razoavelmente divertidos, na medida em que eles pulam para cima e para baixo, e viram para cá e para lá na tentativa de atrair a sua atenção, e de seduzi-lo para entrar no jogo. Desenvolver a capacidade de manter certo distanciamento da mente é uma das bênçãos maiores. De fato, esse é o grande objetivo da meditação – não ficar entoando algum mantra, nem repetindo uma afirmação, mas ficar simplesmente observando, como se a mente pertencesse a alguma outra pessoa. A essa altura, você está pronto para ter esse distanciamento, e assistir à exibição sem se envolver no drama. Permita-se a liberdade singela de "Voltar-se Para Dentro" sempre que puder, e a aptidão para a meditação crescerá e se aprofundará em você.

52. Apego ao passado – 5 de Água: Emoções

Os tempos verbais – passado, presente e futuro – não são noções do próprio tempo: são conceitos da mente. Aquilo que não está mais diante da mente torna-se o passado. O que se encontra diante dela é o presente. E aquilo que ainda irá apresentar-se à mente, é o futuro. Passado é aquilo que não está mais à sua frente. Futuro é aquilo que ainda não está diante de você. E presente é aquilo que está na sua frente, mas está se evadindo do seu campo visual. Logo será passado... Se você não criar apego ao que passou... Porque se apegar ao passado é pura estupidez. Ele não existe mais, de modo que você estará chorando pelo leite derramado. O que passou, passou! E não crie apego ao presente, porque isso está indo embora da mesma maneira, e logo será passado. Não crie apego ao futuro – esperanças, imaginação, planos para o amanhã – porque o amanhã será transformado em hoje, será transformado em ontem. Tudo se transformará em passado. Tudo irá escapar-lhe das mãos. Criar apego trará apenas infelicidade. É preciso que você deixe passar.

Comentário:

A figura retratada nesta meditação está tão preocupada em agarrar sua caixa de lembranças, que deu as costas à borbulhante taça de champanhe das oportunidades disponíveis aqui e agora. A nostalgia do passado realmente faz dela uma "cabeça-dura" e, além disso, um mendigo, como podemos perceber pelas suas roupas remendadas e gastas. É claro que não haveria necessidade de ser mendigo – mas a pessoa não está disponível para desfrutar os prazeres que se oferecem no momento presente. É hora de aceitar o fato de que o passado ficou para trás e de que qualquer esforço para recriá-lo é uma maneira certa de continuar preso a antigos padrões que você já teria superado, se não tivesse estado tão dedicado a apegar-se às experiências passadas. Tome bastante fôlego, ponha essa caixa no chão, enfeite-a com um laço bonito se for necessário, e dê-lhe um caloroso e reverente adeus. A vida está passando ao largo, e você está correndo o risco de tornar-se um velho fóssil antes do tempo!

53. O Sonho – 6 de Água: Emoções

Isto tem sido dito repetidas vezes no decorrer dos tempos. Todas as pessoas religiosas têm afirmado que: "Sozinhos nós chegamos a este mundo, e sozinhos partiremos". Toda idéia que envolve estar junto é ilusória. A própria idéia de companheirismo aparece porque estamos sós, e o isolamento fere. Queremos neutralizar nosso isolamento com relacionamentos...Por isso é que nos deixamos envolver tanto com o amor. Tente entender a questão. Normalmente você pensa que se apaixonou por uma mulher, ou por um homem, porque ela é bela, ou ele é belo. Essa não é a verdade. A verdade é exatamente o contrário: Você "caiu de amor" porque não consegue ficar sozinho. Você estava mesmo pronto para "cair". De uma maneira ou de outra você iria fugir de si mesmo. E existem pessoas que não se apaixonam por mulheres ou homens – então se apaixonam pelo dinheiro. Elas passam a acumular dinheiro, ou embarcam na aventura do poder – elas se tornam políticos. Isso também é fugir do próprio isolamento. Se você observar o Homem, se observar com profundidade a si mesmo, ficará surpreso: todas as suas atividades podem ser reduzidas a uma única origem. Essa origem é o medo que você tem da solitude. Tudo o mais são apenas desculpas. O motivo verdadeiro é que você se sente muito só.

Comentário:

Em alguma tardezinha encantada, você irá encontrar a sua alma gêmea, a pessoa perfeita que corresponderá a todas as suas necessidades, e será a concretização de todos os seus sonhos. Certo? Errado! Essa fantasia que os cantores e os poetas gostam tanto de perpetuar tem suas raízes em memórias do útero, onde estávamos tão seguros e "unificados" com nossas mães; não é de admirar que sejamos obcecados por retornar a essa condição durante toda a nossa vida. Mas, falando numa linguagem crua, é um sonho infantil. E é surpreendente que nos apeguemos a ele com tanta teimosia, diante da realidade. Ninguém, seja o seu atual companheiro ou alguém com quem você sonha no futuro, tem a obrigação de trazer-lhe à felicidade numa bandeja – nem poderia, ainda que quisesse. O amor verdadeiro não advém de tentativas de satisfazer nossas necessidades por meio da dependência com relação à outra pessoa, mas por meio do desenvolvimento da nossa riqueza interior, e do nosso amadurecimento. Com isso, passamos a ter tanto amor para dar, que amantes serão espontaneamente atraídos por nós.

54. Projeções – 7 de Água: Emoções

Numa sala de cinema, você olha para a tela, nunca para o fundo da sala – o projetor está no fundo. O filme de fato não está na tela: é apenas uma projeção de sombra e luz. O filme existe apenas lá atrás, mas você nunca olha naquela direção. E o projetor está lá. Sua mente está por trás da coisa toda: a mente é o projetor. Mas você fica sempre olhando para o outro, porque o outro é a tela. Quando você está apaixonado, a pessoa parece linda, incomparável. Quando você sente ódio, a

mesma pessoa parece a mais feia de todas, e você nunca se questiona como pode a mesma pessoa ser a mais feia e a mais bonita...A única maneira, portanto, de se chegar à verdade, é aprender como enxergar diretamente, como deixar de lado a intermediação da mente. Essa interferência é o problema, porque a mente só é capaz de criar sonhos... Com a ajuda do seu entusiasmo, o sonho começa a parecer realidade. Quando o entusiasmo é demasiado, então você está intoxicado, não está na posse dos seus sentidos. Nessa condição, o que quer que você enxergue será apenas uma projeção sua. E existem tantos mundos quanto mentes, porque cada mente vive no seu próprio mundo.

Comentário:

O Homem e a mulher desta figura estão se olhando; contudo, não são capazes de se enxergar com nitidez. Cada qual está projetando uma imagem que construiu em sua mente, de maneira a encobrir o rosto verdadeiro da pessoa para quem está olhando. Todos nós podemos cair na armadilha de projetar "filmes" de nossa própria autoria, sobre as situações e as pessoas à nossa volta. Isso acontece quando não estamos plenamente conscientes de nossas expectativas, desejos e julgamentos; em vez de assumir a responsabilidade por tais expectativas, desejos e julgamentos, e de reconhecê-los como nossos, tentamos atribuí-los aos outros. Uma projeção pode ser diabólica ou divina, perturbadora ou confortadora, mas continua sendo uma projeção – uma nuvem que nos impede de ver a realidade como ela é. O único modo de escapar disso é entender como funciona o jogo. Quando você der com um julgamento se formando a respeito de outra pessoa, vire-o do avesso: aquilo que você está vendo no outro, na verdade, não pertence a você? A sua visão está límpida, ou obstruída pelo que você quer ver?

55. Deixando Ir – 8 de Água: Emoções

Na existência não há ninguém que seja superior e ninguém que seja inferior. Uma folha de grama e a grande estrela são absolutamente iguais... O homem, porém, quer estar acima dos outros, quer conquistar a natureza, e por isso precisa lutar continuamente. Toda complexidade é fruto dessa luta. A pessoa inocente é aquela que renunciou à luta, que não está mais interessada em estar acima, que não está mais interessada em mostrar desempenho, em provar que é alguém especial; é aquela que se tornou semelhante a uma rosa, ou a uma gota de orvalho sobre a folha de lótus; que se tornou parte desta infinidade; aquela que se fundiu, se misturou e se tornou uma coisa só com o oceano, e agora é simplesmente uma onda; é aquela que não tem qualquer idéia do "eu". O desaparecimento do "eu" é a inocência.

Comentário:

Nesta imagem de folhas de lótus ao amanhecer podemos ver, pela ondulação da água, que uma gota acabou de cair. É um momento precioso, pungente. Ao render-se à

força da gravidade escorregando da folha, a gota perde a sua identidade anterior e junta-se à vastidão da água que está embaixo. Podemos imaginar que ela deva ter vacilado antes de cair, na exata fronteira entre o conhecido e o incognoscível. Tirar esta meditação é o reconhecimento de que alguma coisa acabou, de que algo está se completando. Seja o que for – um emprego, um relacionamento, um lar que você amou, qualquer coisa que possa tê-lo ajudado a definir quem você é – é hora de deixar isso para trás, permitindo qualquer tristeza que surja, mas sem tentar se agarrar ao que se completou. Alguma coisa maior está esperando por você: há novas dimensões a serem descobertas. Você ultrapassou o ponto a partir do qual não há volta, e a gravidade está cumprindo a sua função. Não resista: isso significa libertação.

56. Preguiça – 9 de Água: Emoções

Quando você está preguiçoso, o sabor é negativo: você simplesmente sente que não tem energia, sente-se entediado; sente-se sonolento; você simplesmente se sente morto. Quando você está num estado de não-fazer, então, você está cheio de energia – é um sabor muito positivo. Você tem energia total, transbordante. Você se sente radiante, borbulhante, vibrante. Não há sonolência, você está perfeitamente consciente. Você não está morto – você está tremendamente vivo...Há certa possibilidade de que a mente o iluda: ela pode racionalizar a preguiça como sendo não-fazer. Ela é capaz de dizer "Eu me tornei um mestre Zen", ou "Eu acredito no Tao", mas você não estará enganando ninguém. Apenas a você mesmo. Esteja alerta, portanto.

Comentário:

O cavalheiro desta figura claramente acha que já conquistou tudo. Senta-se na sua grande poltrona estofada e macia, à sombra do seu guarda-sol, com seus óculos escuros e seus chinelos cor-de-rosa, segurando um coquetel refrescante. Não sente disposição para se levantar e fazer algo, porque acha que já fez tudo. Ainda não se voltou para ver o espelho que está se partindo à sua direita, um sinal seguro de que essa posição que ele acha que finalmente galgou, está prestes a desmoronar e dissolver-se diante dos seus próprios olhos. A mensagem desta figura é de que esse recanto à beira da piscina não é o seu destino final. A jornada não terminou ainda, como demonstra o pássaro branco voando na vastidão do céu. Sua atitude auto-complacente certamente decorre de um sentimento verdadeiro de realização, mas agora já é hora de seguir em frente. Não importa quão confortáveis sejam os chinelos, quão saboroso o seu coquetel: há ainda céus acima de céus esperando por serem explorados

57. Harmonia – 10 de Água: Emoções

Ouçã o seu coração, e aja de acordo com ele, qualquer que seja o risco: Uma condição de simplicidade absoluta, custando nada menos do que tudo... Ser simples é difícil, porque custa tudo o que você tem. É preciso perder tudo para ser simples. Por isso é que as pessoas optaram por ser complicadas e se esqueceram de como ser simples. Apenas um coração simples, porém, pulsa de mãos dadas com Deus. Só um coração simples canta com Deus, em profunda harmonia. Para chegar a tal ponto você terá que encontrar o seu próprio coração, o seu próprio pulsar, o seu próprio ritmo.

Comentário:

A experiência de relaxar no coração, durante a meditação, não é algo que possa ser apossado, ou forçado. Ela vem naturalmente, à medida que vamos ficando mais sintonizados com o ritmo do nosso próprio silêncio interior. A figura desta meditação espelha a doçura e delicadeza dessa experiência. Os golfinhos que afloram do coração e perfazem um arco em direção ao terceiro olho, refletem o espírito brincalhão e a inteligência que se manifestam quando somos capazes de estabelecer conexão com o coração, e de nos mover no mundo a partir daí. Permita-se ser mais gentil e mais receptivo neste momento, porque uma alegria indescritível espera por você logo ali, virando a esquina. Ninguém mais pode indicar-lhe onde ela está, e quando você a encontrar não terá palavras para descrevê-la para os outros. Mas ela está ali, profundamente dentro do seu coração, madura e pronta para ser descoberta.

NUVENS - ESPADAS

31. Controle-O Domínio da Mente: Rei das Nuvens

Pessoas controladas estão sempre nervosas porque lá no fundo, o tumulto ainda está escondido. Se você não é controlado, mas é "solto", vivo, então não é nervoso. Não há motivo para estar nervoso – o que quer que aconteça, acontece. Você não tem expectativas para o futuro, não está representando. Então, por que deveria ficar nervoso? Para conseguir controlar a mente, a pessoa precisa ficar tão fria, gelada, que nenhuma energia vital é permitido entrar nos seus membros, no seu corpo. Se essa energia tiver permissão para se mover, essas repressões virão à superfície. Por isso é que as pessoas aprenderam a manter-se frias, a tocar os outros sem de fato tocá-los, a ver as pessoas e, contudo não enxergá-las. Vivemos com frases feitas – "Olá, como vai?" Ninguém quer dizer nada com isso. Essas frases são justamente para evitar o encontro real entre duas pessoas. As pessoas não se olham nos olhos, não se seguram às mãos, não procuram sentir a energia umas das outras, não se permitem o extravasamento de emoções – muito amedrontadas, dando apenas um jeito de ir levando as coisas, frias e mortas, dentro de uma camisa-de-força.

Comentário:

Existe um tempo e um lugar para o controle, mas se nós o colocamos presidindo as nossas vidas, acabamos totalmente enrijecidos. A figura desta meditação apresenta-se encaixada nos ângulos das formas piramidais que a circundam. A luz pisca e reflete nas superfícies brilhantes da pirâmide, mas não penetra. É como se o personagem estivesse quase mumificado no interior dessa estrutura que construiu em volta de si mesmo. Os punhos estão crispados e o seu olhar é vazio, quase cego. A parte inferior do seu corpo, abaixo da mesa, é uma ponta de faca, um fio cortante que divide e separa. O seu mundo é organizado e perfeito, mas não é vivo – ele não pode permitir que nenhuma espontaneidade ou vulnerabilidade penetre ali. A figura do Rei das Nuvens é um lembrete para que tomemos uma respiração profunda, afrouxemos a gravata e passemos a cuidar das coisas com calma. Se houver enganos, tudo bem. Se as coisas ficarem um pouco fora de controle, isso é com certeza exatamente o que o médico prescreveu. Há muito, muito mais na vida do que estar "no controle das coisas".

32. Moralidade-O Domínio da Mente: Rainha das Nuvens

Bodhidharma... transcende em muito os moralistas, os puritanos, as assim chamadas "boas pessoas", os "fazedores do bem". Ele chegou à verdadeira raiz do problema. A menos que a consciência desperte em você, toda a sua moralidade é falsa, toda a sua cultura é apenas uma camada muito fina que pode ser destruída por qualquer um. Mas, uma vez que a sua moralidade seja fruto da sua consciência, não de uma certa disciplina, então, é coisa inteiramente diferente. Nessa condição, você responderá a cada situação a partir da sua consciência. E o que quer que você faça será bom. A consciência não é capaz de fazer nada que seja ruim. Esta é a beleza suprema da consciência: qualquer coisa que surja dela é simplesmente bela, simplesmente correta, e isso sem nenhum esforço, sem nenhum treinamento. Assim, em vez de podar folhas e galhos, corte a raiz. E para cortar a raiz, não existe caminho alternativo além de um único método: o método de manter-se alerta, de estar percebendo o que acontece, de estar consciente.

Comentário:

A moralidade tem restringido aos estreitos limites da mente dessa mulher, toda a seiva e a energia da vida. Nesse confinamento, a moralidade não pode fluir, e com isso transformou-se numa "velha ameixa seca". Seu comportamento como um todo é muito "conveniente", inflexível e severo, e ela está sempre pronta para ver cada situação apenas em branco e preto, como a jóia que a figura traz em volta do pescoço. A Rainha das Nuvens vive oculta na mente de todos nós que fomos criados com rígidos padrões a respeito do que é bom e do que é mau, de pecado e virtude, do que é aceitável e não-aceitável, moral e imoral. É importante lembrar que todos esses julgamentos da mente são apenas produtos do nosso condicionamento. E nossos julgamentos, quer aplicados a nós mesmos ou aos outros, impedem-nos de

experienciar a beleza e a natureza divina que habita dentro das pessoas. Apenas quando rompemos a prisão do nosso condicionamento e alcançamos a verdade dos nossos próprios corações, é que podemos começar a enxergar a vida como ela realmente é.

33. A Luta-O Domínio da Mente: Cavaleiro das Nuvens

Num momento estava lá, no momento seguinte desapareceu. Em determinado momento, estamos aqui, e em outro momento já passamos. E por este simples momento, quanta confusão nós armamos – quanta violência, ambição, luta, conflito, raiva, ódio. Apenas por um momento tão breve! Estamos tão-somente aguardando o trem na sala de espera de uma estação, e criando tanta confusão! Brigando, machucando-nos uns aos outros, tentando possuir, tentando comandar, tentando dominar – quanta política! Então, o trem chega, e você se foi para sempre.

Comentário:

A figura desta meditação apresenta-se completamente coberta por uma armadura. Apenas se vê o seu olhar de cólera, e o branco dos nós das mãos fechadas. Olhando a armadura mais de perto, você pode ver que ela está coberta de botões, prontos para detonar se alguém apenas roçar neles. No plano de fundo aparece a sombria seqüência das imagens que passam pela mente desse homem – duas figuras lutando por um castelo. Um temperamento explosivo ou a raiva reprimida escondem com freqüência um profundo sentimento de dor. Nós achamos que, espantando os outros para longe, poderemos evitar ser machucados ainda mais. Na verdade, acontece exatamente o inverso. Ao cobrir nossas feridas com a armadura, estamos impedindo que elas sejam curadas. Ao agredir os outros, impedimos a nós mesmos de receber o amor e o alimento afetivo de que precisamos. Se esta descrição parece corresponder ao seu caso, então está na hora de parar de brigar. Existe muito amor à sua disposição, basta deixá-lo entrar! Comece por perdoar a si mesmo: você merece.

34. A Mente-O Domínio da Mente: Valete das Nuvens

Esta é a situação da sua cabeça: vejo ali guidões de bicicleta, pedais e coisas estranhas que você foi juntando de toda parte. Uma cabeça tão pequena... e sem espaço para se viver nela! E esse material inútil fica revolvendo-se em sua cabeça; sua cabeça fica girando e tramando – e isso mantém você ocupado. Imagine só que tipos de pensamentos vão passando pela sua mente...Qualquer dia, simplesmente sente-se, feche os olhos, e coloque no papel, durante meia hora, o que quer que passe pela sua mente. Você compreenderá o que estou querendo dizer, e ficará surpreso com o que transita no interior da sua mente. Isso tudo vai ficando nos bastidores, fica ali o tempo todo, e acaba envolvendo-o, como uma nuvem. Devido a essa nuvem, você

não consegue distinguir a realidade, não consegue chegar à percepção espiritual. É preciso desfazer-se dela. E apenas com a sua decisão de descartá-la é que ela irá desaparecer. Você está apegado a ela – a nuvem mesma não tem o menor interesse em você, lembre-se disso.

Comentário:

Isto é o que acontece quando nos esquecemos de que a mente foi feita para servir, e começamos a permitir que ela dirija a nossa vida. A cabeça está cheia de mecanismos, a boca não pára de censurar, e toda a atmosfera em volta fica poluída por essa fábrica de argumentos e de opiniões. "Mas, espere aí!", você talvez diga. "A mente é o que nos torna humanos, é a fonte de todo progresso, de todas as grandes verdades!" Se você acredita nisso, faça uma experiência: entre no seu quarto, feche a porta, ligue um gravador, e passe a falar sem restrições o que quer que lhe venha "à mente". Se de fato você deixar que saia tudo, sem nenhuma censura ou retificação, ficará espantado de ver a quantidade de tolices que você dirá. O Valete das Nuvens está lhe dizendo que alguém, em algum lugar, está preso em uma "viagem da cabeça". Dê uma olhada, e assegure-se de que não é você.

68. Consciência - Ás de Nuvens: A Mente

Nós viemos do desconhecido, e avançamos para o desconhecido. Nós ainda voltaremos. Já estivemos por aqui milhares de vezes, e voltaremos milhares de vezes. O nosso ser essencial é imortal, mas nosso corpo, a nossa corporificação, é mortal. As molduras em que nos colocamos, nossas casas, o corpo, a mente, são feitas de coisas materiais. Essas coisas perderão a força, ficarão velhas, elas morrerão. A sua consciência, porém, para a qual Bodhidharma usa a palavra "não-mente" – o Buda Gautama também usou essa palavra, "não-mente" – é algo que está além do corpo e da mente, algo que está além de tudo; essa "não-mente" é eterna. Ela adquire uma expressão física, e torna a mergulhar depois no desconhecido. Esse movimento, do desconhecido para o conhecido e do conhecido para o desconhecido, continua por toda a eternidade, a menos que a pessoa se torne iluminada. Quando isso acontecer, essa será a sua última vida: essa flor não voltará mais. A flor que se torna consciente de si mesma não precisa mais voltar à vida, porque a vida nada mais é do que uma escola aonde se vem para aprender. É alguém que aprendeu a lição e encontra-se agora acima das ilusões. Pela primeira vez, você não irá mais se deslocar do conhecido para o desconhecido, mas para o incognoscível.

Comentário:

A maioria das figuras deste naipe da mente ou é cômica ou é conturbada, porque a influência da mente na nossa vida é geralmente ridícula ou opressiva. Esta figura da Consciência, porém, apresenta uma imagem enorme do Buda. Ele é tão expansivo, que vai até além das estrelas, e o que existe acima da sua cabeça é o vazio puro.

Esse Buda representa a consciência que está ao alcance de todos os que se tornam mestres da sua própria mente, e que são capazes de utilizá-la como o instrumento que ela foi feita para ser. Quando você escolhe esta meditação, isso significa que agora já há uma luz cristalina disponível, independente, enraizada na tranquilidade profunda que existe no âmago do seu ser. Já não há a vontade de entender as coisas sob a perspectiva da mente – a compreensão que você tem agora é existencial, inteira, em consonância com o próprio pulsar da vida. Aceite essa dádiva enorme, e compartilhe.

59. Esquizofrenia – 2 de Nuvens: A Mente

O homem é dividido. A esquizofrenia é uma condição normal do homem – ao menos no momento atual. Pode não ter sido assim no mundo primitivo, porém séculos de condicionamento, civilização, cultura e religião transformaram o homem numa multidão – dividida, separada, contraditória... Contudo, pelo fato de essa divisão ser contrária à sua natureza, lá no fundo, escondida em alguma parte, a unidade ainda sobrevive. Porque a alma do homem é unitária, todos os condicionamentos, no máximo, só destroem a periferia do homem. O centro permanece intocado – por isso é que o homem continua a viver. Mas sua vida tornou-se um inferno. Todo o trabalho do Zen é voltado para o como desfazer-se dessa esquizofrenia, como desvencilhar-se dessa personalidade dividida, como descartar a mente dividida do homem, como tornar-se não-dividido, integrado, centrado, cristalizado. Do jeito como você está, não se pode dizer que você é. Você não tem um ser – é uma praça de mercado: muitas vozes. Quando você quer dizer "sim", imediatamente o "não" se apresenta. Sequer você consegue articular um simples "sim" com inteireza... Dessa maneira a felicidade não é possível; a infelicidade é uma consequência natural de uma personalidade dividida.

Comentário:

O personagem desta figura traz um novo significado à velha idéia de "estar entre a cruz e a espada"! Mas é precisamente nesse tipo de situação que ficamos quando nos deixamos aprisionar pelo aspecto hesitante e dualista da mente. "Devo deixar que meus braços se soltem e cair de cabeça para baixo, ou deixar que as minhas pernas se soltem, e cair de pé? Devo vir para cá ou ir para lá? Devo dizer sim ou não?" E seja qual for a decisão que tomemos, sempre estaremos nos questionando se não deveríamos ter decidido do modo contrário. A única maneira de sair desse dilema é, infelizmente, soltar os dois extremos ao mesmo tempo. Desse impasse você não vai conseguir sair valendo-se de fórmulas, pesando os prós e os contras, ou tentando resolvê-lo de alguma outra forma com a sua mente. Melhor seguir o seu coração, se lhe for possível ter acesso a ele. Se não tiver, simplesmente salte – o seu coração começará a bater tão depressa que não haverá engano a respeito de onde ele está!

60. Isolamento Glacial – 3 de Nuvens: A Mente

Somos infelizes porque ficamos excessivamente encerrados em nós mesmos. O que quero dizer quando falo que nós ficamos excessivamente encerrados em nós mesmos? E o que acontece exatamente, quando ficamos excessivamente encerrados em nós mesmos? Ou você vive a vida, ou fica encerrado em si mesmo – as duas coisas ao mesmo tempo, são impossíveis. Estar em si mesmo significa estar à parte, estar separado. Estar em si mesmo significa tornar-se uma ilha. Estar em si mesmo significa traçar uma linha divisória à sua volta. Significa estabelecer uma distinção entre "isto eu sou" e "isto eu não sou". Essa definição, essa fronteira entre "eu" e "eu não" circunscreve o território do "si mesmo" (self) – o si mesmo isola. E ele o torna congelado: você deixa de fluir. Quando alguém está fluindo, o si mesmo não pode existir. Com esse jeito de ser, as pessoas quase se transformaram em cubos de gelo. Já não têm calor nenhum, não sentem nenhum amor – têm medo do amor, porque amor é calor. Se o calor se aproximar, elas começarão a derreter, e as fronteiras irão desaparecer. As fronteiras desaparecem no amor; na alegria também, porque a alegria não é fria.

Comentário:

Em nossa sociedade, principalmente os homens têm sido ensinados a não chorar, a armar uma fachada de valentia quando são atingidos, e a não demonstrar que estão sofrendo. Mas as mulheres também podem cair nessa armadilha, e todos nós poderemos sentir vez por outra, que a única maneira de sobreviver é reprimir nossos sentimentos e emoções, de forma a que não nos possam ferir outra vez. Se a dor for especialmente profunda, poderemos até mesmo tentar escondê-la de nós mesmos. Isso poderá nos tornar gélidos, rígidos, porque lá no fundo sabemos que uma pequena fenda no gelo libertará a dor para que comece a circular outra vez dentro de nós. As lágrimas com as cores do arco-íris no rosto desta figura encerram o segredo de como se libertar desse "isolamento glacial". As lágrimas, e apenas elas, têm o poder de derreter o gelo. Chorar é bom, e não há motivos para envergonhar-se de suas lágrimas. O choro nos ajuda a fazer passar a dor, permite-nos ter consideração por nós mesmos e, afinal, ajuda-nos na cura de nós mesmos.

61. Adiamento – 4 de Nuvens: A Mente

Adiar é simplesmente estupidez. Amanhã também será necessário decidir; então, por que não resolver hoje mesmo? Você acha que amanhã estará mais sábio do que hoje? Você acha que amanhã vai estar com um vigor maior do que o de hoje? Você acha que amanhã estará mais jovem, renovado em relação a hoje? Amanhã você vai estar mais velho, a sua coragem será menor; amanhã você vai estar mais experiente, e a sua capacidade de dissimulação será maior; amanhã a morte chegará mais próximo – você começará a titubear e a sentir mais medo. Nunca deixe para amanhã. Quem sabe? O amanhã pode chegar ou pode não chegar. Se é preciso decidir, decida agora mesmo. O dentista Dr. Vogel tinha concluído o exame

de uma bela e jovem cliente. “Srta. Baseman”, ele disse, “acho que terei de arrancar os seus dentes do siso!” “Minha nossa!”, exclamou a mocinha, “seria preferível parir um bebê!” “Bem”, disse o Dr. Vogel, “quer decidir logo para que eu possa acertar a posição da cadeira?” Decida! Não continue adiando indefinidamente.

Comentário:

A mulher desta figura está vivendo em uma paisagem cinzenta, povoada de nuvens irreais, nitidamente recortadas contra o céu. Através da moldura de janela ela pode ver cores, luz e vida; e, embora quisesse escapar por ali – o que se percebe pelas cores do arco-íris em sua roupa – ela não é capaz de fazer isso. Há ainda em sua mente muita elucubração do tipo “mas, e se...?”. Dizem que o amanhã nunca chega, e não importa a frequência com que isso é repetido, parece que a maioria de nós tende a esquecer a verdade contida nessa frase. De fato, a única consequência certa de adiar as coisas é o tédio e a depressão nos dias de hoje, um sentimento de incompletude e de limitação. O alívio e o desenvolvimento que você sentirá quando puser de lado todos os pensamentos de indecisão que o estão impedindo de agir agora, farão com que você se pergunte por que esperou tanto tempo.

62. Comparação – 5 de Nuvens: A Mente

A comparação gera inferioridade, superioridade. Quando você não estabelece comparações, toda inferioridade e toda superioridade desaparecem. Nessa condição você simplesmente é, você simplesmente está aí. Um pequeno arbusto ou uma grande árvore alta – isso não importa – você é você mesmo. Você é necessário. Uma folha de grama é tão necessária quanto a maior das estrelas. Sem a folha de grama, Deus será menos do que ele é. O pipilar de um pássaro é tão necessário quanto qualquer buda – o mundo será menos, será menos rico se esse pássaro desaparecer. Basta olhar à sua volta. Tudo é necessário e se encaixa em um todo. Trata-se de uma unidade orgânica: ninguém está acima, ninguém está abaixo, ninguém é superior, ninguém é inferior. Cada qual é incomparavelmente único.

Comentário:

Quem foi que lhe disse que o bambu é mais bonito do que o carvalho, ou que o carvalho é mais valioso do que o bambu? Você imagina que o carvalho gostaria de ter um tronco oco como o do bambu? Será que o bambu sente inveja do carvalho porque ele é maior e suas folhas mudam de coloração no outono? A própria idéia das duas árvores fazendo comparações entre si parece ridícula, mas os humanos consideram muito difícil romper com esse hábito. Vamos encarar os fatos: sempre existirá alguém que é mais bonito, mais talentoso, mais forte, mais inteligente, ou aparentemente mais feliz do que você. E, inversamente, sempre haverá aqueles que são inferiores a você em todos esses aspectos. O caminho para descobrir quem você é, não é a comparação com os outros, mas um exame para ver se você está realizando o seu próprio potencial, da melhor maneira de que é capaz.

63. O Fardo – 6 de Nuvens: A Mente

A verdadeira vida de um homem é o caminho no qual ele se desfaz das mentiras que lhe foram impostas pelos outros. Desprovido das roupas, nu, ao natural, ele é aquilo que é. Trata-se aqui de ser, e não de vir a ser. A mentira não pode transformar-se na verdade, a personalidade não pode transformar-se na sua alma. Não existe maneira de transformar o não-essencial em essencial. O não-essencial permanece não-essencial, e o essencial permanece essencial – eles não são conversíveis. Esforçar-se pela verdade só vai criar mais confusão. A verdade não precisa ser conquistada. Ela não pode ser conquistada, pois já está aí. Apenas a mentira é que precisa ser descartada. Todos os anseios, propósitos, ideais e metas, todas as ideologias, religiões e sistemas de aperfeiçoamento, de melhoramento, são mentiras. Cuidado com tudo isso. Reconheça o fato de que do jeito como você é agora, você é uma mentira, resultado de manipulação, produzido pelos outros. A busca da verdade é de fato uma distração e um adiamento. É a fórmula encontrada pela mentira para disfarçar-se. Olhe a mentira de frente, examine a fundo a falsidade que é a sua personalidade. Pois encarar a mentira é parar de mentir. Deixar de mentir é desistir de buscar alguma verdade – não há necessidade disso. No momento em que desaparece a mentira, ali está a verdade em toda a sua beleza e esplendor. Encarando-se a mentira ela desaparece, e o que fica é a verdade.

Comentário:

Quando carregamos o fardo dos "você deve" e "você não deve", impostos a nós pelos outros, ficamos como este personagem roto e sofrido, pelejando para abrir seu caminho morro acima. "Mais depressa! Mais força! Tente chegar ao alto!" – grita o tolo tirano que essa figura triste leva às costas, enquanto o próprio tirano, por sua vez, tem às costas um galo dominador. — Se a vida nestes dias está lhe parecendo apenas uma luta ininterrupta desde o berço até o túmulo, pode ser a hora de arriar a carga dos seus ombros e experimentar caminhar sem ter de carregar às costas essas figuras. Você tem suas próprias montanhas a conquistar, seus próprios sonhos a realizar, mas nunca haverá energia suficiente para ir atrás dessas metas enquanto você não se desfizer de todas as expectativas que lhe foram impostas pelos outros, e que agora você pensa que são suas. Há a possibilidade de que essas expectativas estejam apenas na sua mente, mas isso não significa que elas não possam jogá-lo ao chão. É hora de arriar a carga, e dizer a essas figuras que sigam o seu próprio caminho.

64. Política – 7 de Nuvens: A Mente

Qualquer um que seja capaz de fingir com convicção, que consiga ser hipócrita, se tornará seu líder político, se tornará seu sacerdote religiosamente. Tudo que ele precisa é de hipocrisia, tudo o que ele precisa é de dissimulação, tudo que ele

precisa é de uma "fachada" para se esconder por trás. Os seus políticos vivem vidas duplas, os seus sacerdotes levam vida dupla – uma pela porta da frente, a outra pela porta dos fundos. E aquela vivida pela porta dos fundos é a vida real deles. Aqueles sorrisos pela porta da frente são pura falsidade, aquelas caras tão inocentes são puramente cultivadas. Se você quiser ver a realidade do político, precisará olhá-lo pela porta dos fundos. Deste ângulo ele aparece na sua nudez, do jeito como ele é; e para o sacerdote a coisa é assim também. Esses dois tipos de pessoas dissimuladas têm dominado a humanidade. Muito cedo eles descobriram que, se você quer dominar a humanidade, deve torná-la fraca, fazê-la sentir-se culpada, não-merecedora. Destrua a sua dignidade, tire-lhe toda a glória, humilhe-a. E encontraram maneiras tão sutis de humilhar, que eles nem aparecem "na foto"; você mesmo fica encarregado de se humilhar, de se destruir. Eles lhe ensinaram uma forma de suicídio lento.

Comentário:

Você reconhece este homem? Com exceção dos mais inocentes e sinceros de nós, todos temos um político de tocaia em algum lugar da nossa mente. De fato, a mente é política. É da sua própria natureza planejar, montar esquemas, e tentar manipular situações e pessoas de maneira a conseguir o que quer. Nesta figura, a mente é representada pela serpente recoberta de nuvens, que "fala com uma língua bífida". O que é importante perceber, porém, a propósito desta figura, é que ambas as caras são falsas. A face cândida, inocente, do tipo "confie em mim", é uma máscara, e a face diabólica, venenosa, do tipo "vou tirar vantagem de você", também não passa de uma máscara. Políticos não têm faces verdadeiras. Seu jogo é na totalidade uma mentira. Dê uma boa examinada em si mesmo para verificar se você tem estado fazendo esse jogo. O que você vai encontrar poderá ser doloroso de ver, mas não tão doloroso quanto continuar agindo igual. No final, esse jogo não serve ao interesse de ninguém, e muito menos ao seu. O que quer que você consiga por esse caminho, irá transformar-se em pó nas suas mãos.

65. Culpa – 8 de Nuvens: A Mente

Este momento!... O aqui-agora... fica esquecido quando você começa a pensar em termos de conquistar alguma coisa. Quando a mente realizadora se manifesta, você perde contato com o paraíso em que está. Esta é uma das abordagens mais liberadoras: ela o liberta imediatamente! Esqueça tudo a respeito do pecado e da santidade – ambas são idéias estúpidas. Juntas, destruíram todas as alegrias da humanidade. O pecador se sente culpado, e com isso sua alegria fica perdida. Como é possível apreciar a vida se você está sempre se sentindo culpado? Se o tempo todo você fica indo à igreja para confessar que fez isto e aquilo errado? Errado, errado, errado... a sua vida inteira parece ser feita de pecados. Como viver com alegria? Fica impossível sentir prazer na vida. Você se torna pesado, carregado. A culpa instala-se no seu peito como uma pedra – ela o esmaga; não permite que você dance. Como seria possível dançar? Como a culpa pode dançar? Como a culpa

pode cantar? Como a culpa pode amar? Como a culpa pode viver? Assim, quem pensa que está fazendo coisas erradas sente-se culpado, pesado, um morto antes da hora -- já está dentro do túmulo.

Comentário:

A culpa é uma das emoções mais destrutivas em que podemos nos deixar aprisionar. Se tivermos agido mal com alguém, ou procedido contrariamente à nossa própria verdade, naturalmente nos sentiremos mal. Mas permitir que fiquemos sobrecarregados de culpa é fazer um convite à enxaqueca. Acabaremos envolvidos por nuvens perturbadoras de dúvidas a nosso próprio respeito, e por sentimentos de desvalor, a ponto de não conseguirmos enxergar as belezas e alegrias que a vida está tentando nos oferecer. Todo mundo anseia por ser uma pessoa melhor – mais amorosa, mais consciente, mais sincera consigo mesmo. Quando, porém, nos punimos por nossas falhas, sentindo-nos culpados, podemos cair prisioneiros de um ciclo de desespero e desesperança que nos tira toda a clareza de visão a nosso próprio respeito e a respeito das situações que encontramos pela frente. Você é absolutamente bom do jeito que é, e é absolutamente natural errar o caminho de vez em quando. Apenas aprenda com a experiência; siga em frente e aproveite a lição para não cometer o mesmo erro outra vez.

66. Sofrimento – 9 de Nuvens: A Mente

Esta dor que o aflige não deve deixá-lo triste, lembre-se disso. É este o ponto que as pessoas continuam a não compreender... Esta dor é apenas para deixá-lo mais alerta – porque as pessoas só ficam atentas quando a seta vai fundo no seu coração e as fere. De outra maneira, não despertam. Quando a vida é fácil, confortável, conveniente, quem se preocupa? Quem se dá ao trabalho de ficar alerta? Quando morre um amigo, apresenta-se uma possibilidade. Quando a sua mulher o abandona – naquelas noites escuras, você sente solidão. Você amou tanto aquela mulher e arriscou tudo por ela e, então, de repente, um dia, ela vai-se embora. Chorando na sua solidão... essas são as ocasiões em que, sabendo aproveitá-las, você poderá tornar-se consciente. A seta está ferindo: então é possível usá-la. A dor não existe para fazê-lo infeliz: ela está aí para torná-lo mais consciente! E quando você se torna consciente, a infelicidade desaparece.

Comentário:

Esta figura é de Ananda, primo e discípulo do Buda Gautama. Ele esteve ao lado do Buda constantemente, cuidando de cada necessidade dele por quarenta e dois anos. Quando Buda morreu, conta-se que Ananda estava ainda a seu lado, chorando. Os outros discípulos repreenderam-no por ele não estar entendendo: Buda havia morrido completamente realizado; Ananda deveria estar celebrando! Mas Ananda respondeu: "Vocês é que não estão compreendendo. Não estou chorando por ele, mas por mim mesmo, porque ao longo desses anos todos eu

estive constantemente ao seu lado, e mesmo assim não consegui atingir". Ananda ficou acordado a noite inteira, meditando profundamente e sentindo sua dor, sua tristeza. Diz a história que, quando o dia amanheceu, ele estava iluminado. Tempos de grande sofrimento trazem em si, potencialmente, tempos de grande transformação. Para que a transformação aconteça, porém, precisamos ir fundo às raízes da nossa dor, vivenciando a dor exatamente como ela é, sem culpa e sem autopiedade.

67. Renascimento – 10 de Nuvens: A Mente

Segundo o Zen, você vem de lugar-nenhum, e vai para lugar-nenhum. Você existe apenas agora, aqui: não vindo, nem indo. As coisas todas vão passando por você; a sua consciência reflete o que passa, mas ela mesma não se identifica com isso. Quando um leão ruge diante de um espelho, você pensa que o espelho também ruge? Ou quando o leão se afasta e aparece uma criança dançando, o espelho, esquecendo completamente o leão, passa a dançar com a criança – você acredita que o espelho realmente dance com a criança? O espelho não faz nada, ele apenas reflete. A sua consciência é apenas um espelho. Você nem vem, nem vai. As coisas vêm e vão. Você se torna um jovem, você fica velho; você está vivo, você está morto. Todas essas situações são apenas reflexos num lago eterno de consciência.

Comentário:

Esta figura representa a evolução dos graus de consciência do modo como é descrita por Friedrich Nietzsche, em seu livro Assim Falou Zarathustra. Ele fala dos três níveis: Camelo, Leão e Criança. O camelo é sonolento, entediado, satisfeito consigo mesmo. Vive iludido julgando-se o cume de uma montanha, mas, na verdade, preocupa-se tanto com a opinião dos outros que quase não tem energia própria. Emergindo do camelo, aparece o leão. Quando nos damos conta de que temos estado abrindo mão da oportunidade de viver realmente a vida, passamos a dizer "não" às demandas dos outros. Nós nos apartamos da multidão, solitários e orgulhosos, rugindo a nossa verdade. A coisa, porém, não acaba por aí. Finalmente, emerge a criança, nem submissa nem rebelde, mas inocente e espontânea, fiel ao seu próprio ser. Qualquer que seja a posição em que você se encontre neste momento – sonolento e abatido, ou desafiador e rebelde – tenha consciência de que isso evoluirá para alguma coisa nova, se você permitir. Este é um tempo de crescimento e mudança.

ARCO-ÍRIS - OUROS

35. Abundância-O Domínio da Natureza Física: Rei do Arco-Íris

No Oriente, as pessoas condenaram o corpo, condenaram a matéria, chamaram-na de "ilusória", de maya: coisa que de fato não existe, apenas parece existir; coisa feita da mesma substância dos sonhos. As pessoas renegaram o mundo, e esta é a razão pela qual o Oriente permaneceu pobre, doente, faminto. Metade da humanidade tem vivido aceitando o mundo interior, mas negando o mundo exterior. A outra metade tem aceitado o mundo material, e negado o mundo interior. Ambas são metades, e homem nenhum que seja uma metade pode estar satisfeito. É necessário ser inteiro: rico no corpo, rico em ciência; rico em meditação, rico em consciência. No meu modo de ver, apenas a pessoa inteira é uma pessoa sagrada. Eu quero que se misturem Zorba e Buda. Zorba sozinho é vazio. Sua dança não tem significação eterna, é prazer momentâneo. Logo ele se cansará dela. A menos que você disponha de fontes inesgotáveis que lhe venham do próprio cosmos... a menos que você se torne existencial, não poderá tornar-se inteiro. Esta é a minha contribuição para a humanidade: a pessoa inteira.

Comentário:

Este tipo dionisíaco é o próprio retrato de um homem inteiro, um "Zorba e Buda" que pode beber vinho, dançar na praia, cantar na chuva, e ao mesmo tempo desfrutar as profundezas da compreensão e do conhecimento próprios do sábio. Em uma das mãos ele segura uma flor de lótus, demonstrando que respeita e contém em si mesmo a graça do feminino. O peito exposto (um coração aberto) e a barriga relaxada mostram que ele está à vontade com a sua masculinidade também, inteiramente pleno de si. Os quatro elementos; terra, fogo, água e céu, confluem no Rei do Arco-Íris, que está sentado sobre o livro da sabedoria da vida. Se você é mulher, o Rei do Arco-Íris traz para a sua vida o apoio de suas energias masculinas, uma união com a alma gêmea interior. Para um homem, esta figura representa uma oportunidade para romper com os estereótipos masculinos convencionais, permitindo que transpareça a plenitude do ser humano integral.

36. Florescimento-O Domínio da Natureza Física: Rainha do Arco-Íris

O Zen quer vê-lo vivendo, vivendo em abundância, vivendo na completude, vivendo intensamente – não em grau mínimo, como pretende a Cristandade, mas no grau máximo, transbordante. A sua vida deveria derramar-se até os outros. A sua felicidade, a sua bem-aventurança, o seu êxtase, não deveriam ficar confinados dentro de você, como uma semente. Deveriam abrir-se como a flor e espalhar sua fragrância indiscriminadamente – não apenas para os amigos, mas para os desconhecidos também. Isso é compaixão verdadeira, amor verdadeiro: compartilhar a sua iluminação, compartilhar a sua dança do além.

Comentário:

A Rainha do Arco-Íris é como uma planta fantástica que atingiu o ápice do seu florescimento e das suas cores. É muito sensual, muito cheia de vida e plena de

possibilidades. Estalando os dedos ela acompanha a música do amor, e o seu colar do zodíaco está colocado de tal maneira que Vênus repousa sobre o seu coração. As mangas da sua vestimenta contêm sementes em abundância, e, à medida que sopra o vento, elas são espalhadas para criar raízes onde lhes for possível. Não a preocupa saber se as sementes caem no solo ou sobre as pedras – ela apenas as vai espalhando por toda parte, em total celebração da vida e do amor. Flores caem do alto sobre a sua cabeça, em harmonia com o seu próprio florescimento, e as águas da emoção serpenteiam divertidamente sob a flor em que ela está sentada. Você poderia sentir-se neste exato momento como um jardim de flores, regado por bênçãos vindas de toda parte. Dê boas-vindas às abelhas, convide os pássaros a beber do seu néctar. Espalhe em volta a sua alegria, para que todos compartilhem dela.

37. Desaceleração-O Domínio da Natureza Física: Cavaleiro do Arco-Íris

A meditação é uma espécie de remédio – seu uso será apenas passageiro. Quando você tiver apreendido a qualidade, não precisará praticar mais nenhuma meditação em particular, pois a atitude meditativa é que deverá permear todos os cantos da sua vida. Andar é Zen, sentar-se é Zen. Qual será então essa qualidade? A pessoa passa a andar de maneira vigilante, alerta, alegremente, sem metas a atingir, centrada, com amor, deixando-se fluir. E o caminhar é despreocupado. A pessoa senta-se com amor, alerta, vigilante, desinteressadamente – sem estar buscando alguma coisa em especial, mas apenas desfrutando a beleza do sentar-se sem fazer nada, o quanto isso é relaxante, repousante... Depois de uma longa caminhada, você se senta à sombra de uma árvore, e a brisa vem e o refresca. A cada momento é preciso que a pessoa esteja bem consigo mesma – não empenhada em melhorar, cultivando alguma coisa, praticando alguma coisa. Andar é Zen, sentar-se é Zen. Falando ou em silêncio, movimentando-se, em repouso, a essência está à vontade. A essência está à vontade: esta é a idéia-chave. A essência está à vontade: esta é a afirmação-chave. Faça o que quiser, mas, no âmago mais profundo, permaneça à vontade, frio, calmo, centrado.

Comentário:

O Cavaleiro do Arco-Íris é um lembrete de que, exatamente como a tartaruga desta carta, nós também levamos conosco a nossa casa, aonde quer que vamos. Não há necessidade de apressar-se, não é preciso procurar abrigo em nenhum outro lugar. Mesmo quando mergulhamos nas profundezas das águas da emoção, podemos manter-nos abrigados em nós mesmos, imunes a dependências. Há um momento em que você se prepara para deixar de lado quaisquer expectativas que tem cultivado a seu próprio respeito, ou a respeito de outras pessoas; prepara-se para assumir a responsabilidade por quaisquer ilusões que possa ter estado carregando. Nessa hora, não há necessidade de fazer nada, bastando repousar na plenitude de quem você é neste exato momento. Se os desejos, esperanças e sonhos estão se tornando vagos, tanto melhor. Seu desaparecimento está abrindo espaço para um

novo clima de tranquilidade e de aceitação das coisas como são. Você irá sentir-se capaz de dar as boas-vindas a esse crescimento pessoal, de uma maneira que nunca esteve antes ao seu alcance. Desfrute essa sensação de diminuição do ritmo, de se aproximar do repouso, e de reconhecer que você já está em casa.

38. Aventura-O Domínio da Natureza Física: Valete do Arco-Íris

O Zen diz que a verdade não tem nada a ver com autoridade, que a verdade não tem nada a ver com tradição; que a verdade não tem nada a ver com o passado: a verdade é uma realização radical, pessoal. Você precisa conquistá-la. O conhecimento oficial é coisa segura; a busca do conhecimento pessoal, porém, é muito, muito arriscada. Ninguém pode garantir o resultado. Se você me perguntar se posso garantir alguma coisa, direi que não posso garantir-lhe nada. Só posso garantir o perigo – isso é certo. Só posso garantir-lhe uma longa aventura, com todas as possibilidades de dar errado e de nunca se atingir a meta. Uma coisa, porém, é certa: a própria busca irá ajudá-lo a crescer. Só posso garantir-lhe o crescimento. O perigo estará lá, o sacrifício estará lá; você estará mergulhando a cada dia no desconhecido, em terreno inexplorado, e não haverá nenhum mapa a seguir, nenhum guia para acompanhar. Sim, há milhões de riscos e você poderá desviar-se, poderá perder-se, mas é esta a única maneira de crescer. A insegurança é a única senda para o crescimento, enfrentar o perigo é a única forma de crescer, aceitar o desafio do desconhecido é o único caminho para se crescer.

Comentário:

Quando estamos realmente com espírito de aventura, andamos exatamente como esta criança. Cheios de confiança, vamos, passo a passo, saindo da escuridão da floresta para o clarão da luz, levados pela nossa capacidade de nos maravilharmos, na trilha do desconhecido. A idéia de aventura realmente não tem nada a ver com planos e mapas, programações e organização. O Valete do Arco-Íris representa um estado de espírito que pode tomar conta de nós em qualquer lugar – em casa ou no escritório, no campo ou na cidade, num empreendimento criativo ou no nosso relacionamento com outras pessoas. Sempre que nos lançamos ao novo e desconhecido com o espírito confiante de uma criança, inocentes, abertos e vulneráveis, até mesmo as menores coisas da vida podem transformar-se nas maiores aventuras.

78. Maturidade - Às do Arco-Íris: A Natureza Física

A diferença entre a relva e as flores é a mesma que existe entre você enquanto não sabe que é um buda, e você no momento em que compreende que é um buda. De fato, nem poderia ser diferente. O buda é completamente florescido, inteiramente aberto. Os seus lótus, suas pétalas, chegaram a uma realização... Com certeza, ser

you mesmo, pleno de primavera, é muito mais belo do que o orvalho de outono caindo sobre as folhas de lótus. E olha que essa é uma das coisas mais lindas de se ver: o orvalho de outono caindo sobre as folhas de lótus, brilhando ao sol da manhã, como pérolas verdadeiras. Naturalmente isso não passa de uma experiência momentânea. À medida que o sol se levanta, o orvalho de outono começa a evaporar-se...Essa beleza passageira certamente não pode ser comparada com uma eterna primavera em seu ser. Por mais longe que você consiga olhar para trás, verá que essa primavera sempre esteve ali. Olhando para frente o mais que pode, você se surpreenderá: trata-se do seu próprio ser. Onde quer que você esteja, essa primavera estará também, e as flores continuarão a cair sobre a sua cabeça. Isso é primavera espiritual.

Comentário:

O personagem desta meditação está só, quieto, porém atento. O seu ser interior apresenta-se repleto de flores – portadoras do espírito da primavera, e que renascem onde quer que ele vá. Este florescimento interior e a completude pessoal que ele sente criam-lhe a possibilidade de uma mobilidade ilimitada. Ele pode deslocar-se em qualquer direção – no seu próprio interior ou no mundo aqui de fora, não faz diferença, pois a sua alegria e maturidade não podem ser diminuídas por fatores externos. Ele chegou a um tempo de centramento pessoal e de expansividade – a aura branca que o envolve é a sua proteção, e a sua luz. O conjunto das experiências da vida o trouxe a este tempo de perfeição. Quando você escolher e fizer esta meditação, saiba que o momento lhe traz um presente – pelo trabalho pesado que foi bem feito. Agora, suas bases são sólidas, e o sucesso e a boa sorte estão assegurados porque são a consequência natural daquilo que já foi vivenciado em seu íntimo

69. Momento a Momento – 2 de Arco-Íris: A Natureza Física

O passado já se foi e o futuro ainda não chegou: ambos estão se movimentando desnecessariamente em direções que não existem. Um existia, mas não existe mais, e o outro nem sequer começou a existir ainda. A pessoa equilibrada é a que vive momento a momento, cuja atenção está voltada para o momento presente, que sempre está aqui e agora. Onde quer que ela se encontre, toda a sua consciência, todo o seu ser está envolvido na realidade do aqui e na realidade do agora. Essa é a única direção certa. Só um homem assim está habilitado a adentrar o portal dourado. O momento presente é o portal dourado. O aqui-agora é o portal dourado. ... E você só consegue estar no momento presente se não for ambicioso -- nenhuma meta a realizar, nenhuma pretensão de poder, de dinheiro, de prestígio, ou mesmo de iluminação, porque toda ambição coloca você no futuro. Apenas um homem não ambicioso é capaz de permanecer no momento presente. Um homem que queira estar no momento presente não tem que pensar; precisa apenas ver e adentrar o portal. A experiência virá, mas não precisa ser premeditada.

Comentário:

À medida que o personagem desta figura vai andando de pedra em pedra, ele vai pisando com leveza e sem seriedade e, ao mesmo tempo, com absoluto equilíbrio e atenção. Por detrás das águas que ondulam sempre cambiantes, podemos ver silhuetas de arranha-céus – parece que existe uma cidade ao fundo. O homem participa da praça do mercado, mas ao mesmo tempo, mantém-se fora dela, preservando o seu equilíbrio e sendo capaz de observá-la do alto. Esta figura nos desafia a nos afastarmos de nossas preocupações com outros lugares e outros tempos, e a permanecer atentos ao que está acontecendo aqui e agora. A vida é um grande oceano no qual você pode se divertir, se se desfizer de todos os julgamentos, de suas preferências e do apego aos detalhes dos seus planos de longo prazo. Esteja disponível para o que vier ao seu encontro, da forma como vier. E não se preocupe se tropeçar ou cair: levante-se, sacuda a poeira, dê uma boa gargalhada, e vá em frente.

70. Orientação – 3 de Arco-Íris: A Natureza Física

Você sente necessidade de procurar orientação, porque não sabe que o seu guia interior está escondido dentro de você. É necessário encontrar esse guia interior, que eu chamo de "a sua testemunha". Chamo também de "o seu dharma", seu buda intrínseco. É preciso acordar esse buda, e a sua vida será banhada de bênçãos, de graças. Sua vida tornar-se-á radiante de bem, de divindade, muito mais do que você seria capaz de imaginar. É quase como luz. Se o seu quarto está escuro, basta trazer luz. Até uma pequena vela servirá: toda a escuridão desaparece. Tendo uma vela, você saberá onde fica a porta. Não precisará pensar: "Onde está a porta?". Só quem é cego pergunta onde está a porta. Gente que tem olhos e dispõe de luz nem pensa nisso. Alguma vez você já se perguntou onde fica a porta...!? Você simplesmente levanta e sai. Não dedica um pensamento sequer a semelhante questão. Nem começa a tatear procurando a porta, ou a bater a cabeça contra a parede. Você simplesmente vê, e não existe nem mesmo um lampejo de pensamento: você simplesmente sai.

Comentário:

A figura angelical que aparece nesta meditação, com asas coloridas como o arco-íris, representa o guia que cada um de nós traz dentro de si. Como acontece com a segunda figura, no plano de fundo, algumas vezes nós podemos relutar em confiar nesse guia quando ele se manifesta, porque estamos acostumados a receber nossos "sinais" mais do mundo exterior do que de dentro de nós mesmos. A verdade do seu próprio ser mais profundo está tentando mostrar-lhe o caminho a seguir neste exato momento, significando que você pode confiar na orientação interior que lhe está sendo dada. Esta orientação vem por meio de sussurros, e algumas vezes podemos hesitar, sem saber se compreendemos corretamente. As indicações, porém, são claras: seguindo o seu guia interior você se sentirá mais pleno, mais

integrado, como se estivesse se movimentando a partir do centro do seu próprio ser. Se você a acompanhar, essa célula de luz o conduzirá exatamente para onde você precisa ir.

71. O Avaro – 4 de Arco-Íris: A Natureza Física

No momento em que você se torna avarento, fica fechado para o fenômeno fundamental da vida: a expansão, o compartilhar. Quando começa a se apegar a coisas, você perde o alvo de vista – simplesmente perde. Porque as coisas não são o alvo: você, o seu ser interior, é que é o alvo – não uma bela casa, mas a sua beleza; não dinheiro em abundância, mas a sua riqueza; não coisas demais, mas um ser aberto, disponível a milhões de coisas.

Comentário:

Esta mulher levantou uma fortaleza à sua volta, e fica agarrada a tudo o que tem, a tudo o que considera seu tesouro. Ela acumulou tanto para se enfeitar – inclusive penas e peles de criaturas vivas – que, no seu empenho, ela de fato ficou mais feia. Esta figura nos desafia a examinar aquilo a que estamos nos apegando e o que possuímos de tão valioso que precise ser protegido por uma fortaleza. Não é preciso que seja muito dinheiro na conta, nem uma caixa repleta de jóias – poderia ser algo tão simples como compartilhar o nosso tempo com um amigo, ou assumir o risco de expressar o nosso amor por outra pessoa. Igual a um poço que é selado e se torna estagnado pela falta de uso, os nossos tesouros ficam embaçados e sem proveito se nos recusamos a compartilhá-los. Independente daquilo a que esteja se apegando, lembre-se de que não poderá levar isso consigo. Desapegue-se, e sinta a liberdade e a expansão que o compartilhar é capaz de proporcionar.

72. O Forasteiro – 5 de Arco-Íris: A Natureza Física

Então, você está se sentindo um estranho. Isso é bom. É o período de transição. Mas é preciso estar atento para não se deixar tomar pela dor e infelicidade. Agora que Deus não está mais aí, quem irá consolá-lo? Você não precisa de consolo nenhum. A humanidade já é maior de idade! Seja um homem, seja uma mulher, e apóie-se nos seus próprios pés...A única maneira de conectar-se com a existência é aprofundando-se em si mesmo, porque, lá no seu centro, você ainda está conectado. Fisicamente, você foi desconectado de sua mãe. Essa desconexão foi absolutamente necessária, para transformá-lo num indivíduo autônomo. Do universo, porém, você não está desconectado. A sua conexão com o universo é a consciência. Essa conexão não é visível, portanto é necessário mergulhar profundamente em si mesmo, com grande consciência, atenção e observação, e você encontrará a conexão. O buda é a conexão!

Comentário:

O menininho desta figura está de pé de um dos lados de um portão, olhando através da grade. Ele é tão pequeno, e está tão convencido de que não pode passar, que não consegue ver que a corrente que amarra o portão não está trancada; tudo o que ele precisaria fazer seria soltá-la. Sempre que nos sentimos "deixados de fora", excluídos, isso gera essa sensação de ser uma criança pequena e desamparada. Não é de causar espanto, pois esse sentimento está profundamente enraizado nas nossas experiências da mais tenra infância. O problema é exatamente esse, porque estando tão profundamente enraizado, o sentimento ressurgirá repetidas vezes em nossa vida, como se fosse uma fita gravada. Neste momento, uma oportunidade lhe está sendo oferecida para você interromper essa gravação, para deixar de atormentar-se com a idéia de que, de alguma maneira você "não está à altura" para ser aceito e recebido. Reconheça que as raízes desse sentimento estão no passado, e deixe ir embora essa dor antiga. Isso irá trazer-lhe lucidez para enxergar como pode abrir o portão e iniciar-se naquilo que você tanto anseia ser.

73. Concessão – 6 de Arco-Íris: A Natureza Física

Não queira ser esperto, caso contrário, você permanecerá sempre o mesmo, nunca mudará. Soluções de conciliação nos caminhos do amor, e na senda da meditação, criarão muita confusão em você. Elas não ajudarão... Como pedir ajuda vai contra o ego, você tenta acomodar uma situação fazendo concessões. Esse acerto será mais perigoso, ele o desorientará mais, porque, feito com base em coisas mal esclarecidas, só poderá confundir tudo ainda mais. Desse modo, tente entender primeiro o motivo pelo qual você parece estar sempre pronto para fazer concessões. Mais cedo ou mais tarde, você será capaz de compreender que fazer concessões não adianta. A concessão pode ser uma maneira de você não ser obrigado a optar entre caminhos alternativos, ou pode ser apenas a repressão da sua confusão. Isso acabará virando um hábito. Nunca reprima nada, seja muito claro a respeito do que está sentindo. E se você estiver confuso, procure ter consciência disso. Esta será a primeira coisa claramente definida a seu respeito: que você está confuso. Assim, você terá dado início à caminhada.

Comentário:

Nas cortes do Japão antigo, os serviçais masculinos eram, com freqüência, escolhidos entre as fileiras dos pequenos delinqüentes, que eram castrados. Em razão da familiaridade íntima que tinham com as atividades palacianas, esses serviçais estavam freqüentemente no centro das intrigas políticas e sociais, e exerciam muito poder nos bastidores. As duas figuras desta meditação nos trazem à lembrança as situações delicadas e conspiratórias em que podemos nos meter quando fazemos concessões no que se refere à nossa própria verdade. Uma coisa é encontrar-se com o outro a meio caminho, compreender um ponto de vista diferente do nosso e trabalhar no sentido de harmonizar forças contrárias. Coisa muito diferente é ceder à

pressão e trair a nossa própria verdade. Se olharmos a fundo o que ocorre neste último caso, descobriremos que normalmente estamos tentando tirar proveito de alguma coisa – quer se trate de poder, ou da aprovação de outras pessoas. Se se sentir tentado, cuidado: as recompensas por esse tipo de concessão deixam sempre um gosto amargo na boca.

74. Paciência – 7 de Arco-Íris: A Natureza Física

Nós nos esquecemos de como esperar; este é um espaço quase abandonado. No entanto, ser capaz de esperar pelo momento certo é o nosso maior tesouro. A existência inteira espera pelo momento certo. Até as árvores sabem disso – qual é o momento de florescer, e o de deixar que as folhas caiam, e de se erguerem nuas ao céu. Também nessa nudez elas são belas, esperando pela nova folhagem com grande confiança de que as folhas velhas tenham caído, e de que as novas logo estarão chegando. E as folhas novas começarão a crescer. Nós nos esquecemos de como é esperar: queremos tudo com pressa. Trata-se de uma grande perda para a humanidade... Em silêncio e à espera, alguma coisa dentro de você vai crescendo – o seu autêntico ser. Um dia ele salta e se transforma numa labareda, e a sua personalidade inteira é estilhaçada: você é um novo homem. E esse novo homem sabe o que é uma cerimônia, esse novo homem conhece os sumos eternos da vida.

Comentário:

Há momentos em que a única coisa a fazer é esperar. A semente já foi plantada, a criança está crescendo no útero, a ostra está cobrindo o grão de areia, transformando-o em uma pérola. Esta figura nos lembra de que este é um momento em que tudo o que se requer é manter-se simplesmente atento, paciente, à espera. A mulher retratada na figura está justamente nessa atitude. Satisfeita, sem sinais de ansiedade, ela está apenas à espera. Ao longo de todas as fases da lua que se sucedem no alto, ela permanece paciente, tão sintonizada com os ritmos da lua, que quase se confunde com ela. A mulher sabe que esta é uma época para permanecer na passividade, deixando que a natureza siga o seu caminho. Não está, porém, com expressão de sono, nem indiferente; sabe que é tempo de se preparar para alguma coisa importante. Trata-se de um período repleto de mistério, como as horas que antecedem o amanhecer. É um tempo em que a única coisa a fazer, é esperar.

75. Simplicidade- 8 de Arco-Íris: A Natureza Física

Às vezes acontece a você sentir-se integrado, em algum raro momento. Observe o oceano, o seu espírito indomável – de repente você esquece a sua divisão interior, a sua esquizofrenia: você relaxa. Ou então, andando pelo Himalaia, contemplando a neve virgem nos picos das montanhas, de repente uma calma o envolve e você não precisa ser falso, porque não há ali nenhum outro ser humano para o qual

representar. Você se re-integra. Ou ainda, ouvindo boa música, você se sente integrado. Sempre que, em qualquer situação, você se torne uno, uma paz, uma felicidade, uma bênção o envolvem, brotam de dentro de você. Você se sente preenchido. Não há necessidade de ficar esperando por esses momentos – eles podem transformar-se na sua maneira natural de viver. Esses momentos extraordinários podem transformar-se em momentos comuns – este é todo o esforço do Zen. É possível viver uma vida extraordinária dentro dos limites de uma vida bastante comum: cortando árvores, rachando lenha, buscando água no poço, é possível estar extremamente à vontade consigo mesmo. Limpando o chão, preparando a comida, lavando a roupa, você pode estar perfeitamente à vontade – porque a questão toda é de você atuar com todo o seu ser, desfrutando, realizando-se no que faz.

Comentário:

Esta figura, caminhando pela natureza, mostra-nos que a beleza pode ser encontrada nas coisas simples e comuns da vida. Com muita frequência nós tomamos este lindo mundo em que vivemos como coisa garantida. Limpar a casa, cultivar o jardim, fazer a comida – as tarefas mais simples ganham uma conotação sagrada quando são feitas com envolvimento total, com amor, e exclusivamente pelo prazer de fazê-las, sem expectativas de reconhecimento ou de recompensa. Neste momento, você passa por um período em que esta maneira cordata, natural e extremamente simples de encarar as situações que se apresentam, trará resultados muito melhores do que qualquer tentativa sua de ser brilhante, perspicaz ou, de alguma outra forma, extraordinário. Deixe de lado toda pretensão de fazer alarde quanto a ter inventado mais alguma coisa inútil, ou a vaidade de encantar seus amigos e colegas com o seu talento incomparável de prima donna. A contribuição especial que você tem para oferecer neste momento será maior se você encarar as coisas sem resistência e com simplicidade, um passo de cada vez.

76. Momento da Colheita – 9 de Arco-Íris: A Natureza Física

Só se a sua meditação tiver proporcionado a você uma luz que brilha sempre à noite, é que a morte não será morte para você, mas uma passagem para o divino. Com a luz no coração, a própria morte é transformada numa passagem pela qual você adentra o espírito universal: você se torna um com o oceano. E a menos que você passe pela experiência oceânica, terá vivido em vão. O momento é sempre agora, e a fruta está sempre pronta para ser colhida. Só é preciso ter coragem para penetrar em sua floresta interior. A fruta está sempre madura, e qualquer momento é sempre o momento certo. Não existe essa coisa de momento errado.

Comentário:

Quando a fruta está madura, ela cai da árvore por si mesma. Num momento, ela pende de um dos galhos da árvore, cheia de sumo. No momento seguinte ela cai – não

porque tenha sido forçada a cair, ou tenha se esforçado para tanto, mas porque a árvore reconheceu o seu amadurecimento, e simplesmente a deixou cair. Esta figura nesta meditação indica que você está pronto para compartilhar as suas riquezas interiores, o seu "sumo". Tudo o que você precisa fazer é relaxar exatamente onde você está, e desejar que isso aconteça. Este compartilhar de você mesmo, essa expressão da sua criatividade, pode acontecer de muitas maneiras – no seu trabalho, nos seus relacionamentos, nas suas experiências de vida diárias. Não se requer nenhuma preparação ou esforço especial de sua parte. Trata-se apenas do momento certo

77. Nós Somos o Mundo – 10 de Arco-Íris: A Natureza Física

Quando milhares e milhares de pessoas em todo o mundo estão celebrando, cantando, dançando, em êxtase, embriagados pelo sentimento do divino, não existe nenhuma possibilidade de um suicídio global. Com essa festividade e com tanto riso, com tanto equilíbrio e saúde, com tanta naturalidade e espontaneidade, como poderia acontecer uma guerra?... A vida lhe foi dada para que você crie, seja feliz e celebre. Quando você chora, quando está infeliz, fica sozinho. Quando está celebrando, a existência inteira participa com você. Somente na celebração encontramos o que é fundamental, o que é eterno. Somente na celebração ultrapassamos o círculo do nascimento e da morte.

Comentário:

Aqui, a humanidade é representada como um arco-íris de seres dançando em volta da mandala da Terra, com pessoas de mãos dadas e alegres, gratas pela dádiva da vida. Esta figura representa um tempo de comunicação e de compartilhar as riquezas que cada um de nós traz para o todo. Aqui não há apego, nenhum sentimento de propriedade. É um círculo sem medo de sentimentos de inferioridade e de superioridade. Quando reconhecemos a fonte comum da nossa humanidade, as origens comuns dos nossos sonhos e anseios, das nossas esperanças e dos nossos medos, tornamo-nos capazes de perceber que estamos todos juntos no grande milagre da existência. Quando conseguimos somar nossa enorme riqueza interior para criar um tesouro de amor e sabedoria que esteja ao alcance de todos, ficamos todos interligados no mecanismo único da criação eterna.

Organização, compilação, adaptação e digitalização: Luiz Edgar de Carvalho

“Livros não mudam o mundo, quem muda o mundo são as pessoas. Os livros só mudam as pessoas”. Mário Quintana

A RESPEITO DE MANUAIS

Existem várias definições para “manual” nos dicionários. A mais clássica o define como — o trabalho com as mãos. Porém, uma outra muito utilizada, deriva dos peregrinos, que precisavam carregar livros não muito pesados em suas bagagens, por isso, manuais, de modo que pudessem ler e refletir usando pequenos textos como referência. Desenvolvi e produzi muitos manuais em minha vida — principalmente para a indústria automobilística — ensinando a utilizar, desmontar e montar os diversos componentes de um veículo. Dessa experiência, adquiri uma certa paixão por este tipo de publicação. Gregorianista, elaborei um Manual de Canto Gregoriano, que foi publicado pela Paulus. Agora vivo inventando outros tipos de manuais para os mais variados assuntos. Este aqui, especialmente, nasceu a partir da leitura de várias obras de Osho. E o resultado é este, em formato de livro eletrônico, que coloco em suas mãos, para leitura diretamente em computadores: Manual para a Meditação Zen Transcendental de Osho. O processo de desenvolver este projeto, usando os textos de Osho, foi um exercício prazeroso e fantástico. Espero que faça tanto bem a vocês leitores como o fez para mim elaborá-lo, e que, como aos peregrinos, seja inspirador, motive o aprendizado da meditação segundo Osho e, mais do que tudo isso, seja um verdadeiro divertimento na caminhada para o interior de si próprio. Luiz Edgar de Carvalho

ÍNDICE GERAL

Osho – Meditações Zen Transcendental
Meditando com Osho – Introdução
Os Arcanos Maiores
Os Arcanos Menores
Sugestão de como Praticar Estas Meditações
Sumário das Meditações
As Meditações: Ver Sumário
O Meditador Auto-Suficiente Segundo Osho
Por que meditar?
Ser Auto-Suficiente
Por que Meditações Ativas?
O que Meditação é e o que ela não é
Começando a meditar
As Meditações Ativas de Osho
Meditação Dinâmica
Meditação Kundalini

Meditação Nataraj
Meditação Nadabrahma
Meditação Gourishankar
Meditação Mandala
Meditação “Whirling”
.Meditação “No Dimensions”
Giberish e Deixar Ir
Meditações para Pessoas Muito Ocupadas
Saiba Que Só Consciência Existe
Mude Seu Foco Para os Intervalos
Imagine-se Correndo
Centramento no Hara
A Arte de Escutar
Osho – A Fonte de Inspiração
Pensamentos de Osho
A Felicidade como Meta

Quando a vida nos parece cheia de incertezas e dificuldades, costumamos procurar uma fonte de inspiração que nos tranqüilize em relação às nossas circunstâncias presentes e futuras, orientando-nos no sentido de evitar a repetição dos erros do passado. É assim que a meditação costuma ser usada. Este MANUAL com as Meditações Zen Transcendental, de Osho, além disso, nos dá a oportunidade de compreender também o aqui e agora. Trata-se de um sistema fundamentado na sabedoria do Zen, segundo a qual os acontecimentos do mundo exterior simplesmente refletem nossos próprios pensamentos e sentimentos, mesmo quando não temos uma idéia muito clara a respeito deles. Portanto, seria muito bom se desviássemos nossa atenção dos fatos externos para poder compreender melhor o que está acontecendo dentro de nós. Todas estas meditações retratam situações contemporâneas levando o meditador a estabelecer uma relação com o seu estado de espírito atual e chamando a atenção da necessidade de despertar para a Realidade do momento. As condições e estados mentais representados pelas meditações são considerados transitórios e transformadores, por meio de uma linguagem simples, direta e extremamente prática da filosofia zen. “Este é o caminho. Esta é a mente suprema. Ele está oculto em todas as pessoas. Por esta razão não brilha! Mas é visto pelos grandes videntes. LEVANTA-TE! DESPERTA! A senda é estreita como um fio de navalha.” (in Katha Upanishad). “O Absoluto está oculto em todos. Se está oculto é porque inconscientemente não permitimos que ele surja. O homem fechado, o egoísta enrolado em torno de um “eu” ilusório é como um casulo que ainda não sonha que poderá ser borboleta. E como casulo geralmente morrerá. Perdendo a oportunidade da transfiguração.” (Thomas Merton, in Zen e as Aves de Rapina). “O que ocorre com o Zen é que leva as contradições ao seu último limite, onde é preciso optar entre a loucura e a inocência. E o Zen sugere que podemos estar nos dirigindo para um ou para o outro na escala cósmica. Dirigindo-nos para ali porque, de um ou de outro modo, como loucos ou inocentes, já lá estamos. Talvez fosse bom abrimos os olhos para ver.” (Thomas Merton, idem). Disse um Mestre do Zen a seu discípulo:— “Vá buscar meu leque feito de chifre de rinoceronte”. O discípulo: “Desculpe-me, Mestre, está quebrado”. O Mestre: “Muito bem, traga-me,

então, o rinoceronte”.

MEDITANDO COM OSHO

INTRODUÇÃO À MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL DE OSHO

O Zen apenas reconhece uma vida ampla que abarca todos os tipos de contradição em uma harmonia profunda. A noite apresenta-se em harmonia com o dia, a vida está em harmonia com a morte, e a Terra em harmonia com o Céu. A presença está em harmonia com a ausência. Esta harmonia imensa, esta sincronicidade, é o Manifesto básico do Zen. É esta a única maneira de viver que respeita e ama, e que nada rejeita, nada condena.

O Manifesto Zen, de Osho Se você quiser viver uma vida mais plena, mais realizada, primeiro você terá que conhecer seu potencial, quem você realmente é. A

Meditação é a rota para este auto-conhecimento. É a metodologia da ciência da conscientização. A beleza da ciência interior é que esta capacita quem quer que deseje explorar e experimentar dentro, e fazer isso sozinho. Isso elimina a dependência de uma autoridade externa, a necessidade de associação com alguma organização e a obrigação de aceitar uma certa ideologia. Uma vez que você assimila os passos, você percorre o caminho à sua própria maneira individual. Você se transforma em um meditador auto-suficiente. Muitas técnicas de meditação exigem que nos sentemos quietos e silenciosos. Mas para a maioria de nós o estresse acumulado em nosso corpo/mente torna isso difícil. Antes de esperarmos poder acessar nossa casa de força interior da consciência, precisamos liberar nossas tensões. As Meditações Ativas e as Meditações Zen-Transcendental de Osho foram preparadas exatamente para atender a estas necessidades. Segundo Osho, o Zen é a única tradição espiritual cuja abordagem da vida interior dos seres humanos venceu a prova do tempo e continua a ser relevante para a humanidade contemporânea. Diferentemente de outras religiões que se tornaram prisioneiras da veneração de ídolos e do dogmatismo, o Zen insiste no potencial único de cada ser humano para alcançar a iluminação – ou seja, a libertação das ilusões do ego, criadas pela mente. E insiste em que esse potencial só pode ser realizado por meio da meditação. Não pelo cumprimento de determinados rituais, pela adesão a um conjunto de normas, nem pela imitação do exemplo de outras pessoas, por mérito que seja, mas unicamente por meio de uma observação atenta e desprovida de julgamentos, dos próprios pensamentos, atos e sentimentos. Quando praticamos essa atenção, essa abordagem meditativa da vida, isso logo traz a consciência de que cada um de nós é detentor de um centro de observação imutável, imperturbável e eterno – um centro que tem a capacidade de ver a vida como uma grande aventura, um jogo, uma escola de mistério e, finalmente, como uma viagem abençoada sem outro propósito que não o de deleitar-se a cada passo ao longo do caminho. Não se trata da capacidade de idolatrar budas, mas de tornar-se um Buda; não de seguir outros, mas de desenvolver a consciência interior que traz uma

qualidade de luz e de amor a tudo o que se faz. Para percorrer esse caminho não é necessário retirar-se para as montanhas para levar uma vida de ascetismo e repouso, distante do burburinho do mercado. Ao contrário, é envolver-se inteiramente na tarefa de despertar, por intermédio de uma rica variedade de meditações, de regeneração física, muito riso e diversão, e doses saudáveis de criatividade e de trabalho pesado. Limpar o chão é meditação, tanto quanto se sentar silenciosamente na presença de um mestre, e enfrentar as disputas de poder dos companheiros de trabalho é tão significativo quanto compreender o Diamond Sutra enunciado pelo Buda Gautama. Até os altos e baixos dos casos de amor têm o seu lugar na jornada para a descoberta de quem somos. As Meditações Zen-Transcendental, de Osho, foram preparadas no contexto desta abordagem da vida, deste comprometimento de transformar a vida como um todo em meditação. Elas são dedicadas ao Buda que existe no interior de cada um de nós. Quando a vida nos parece cheia de incertezas e dificuldades, costumamos procurar uma fonte de inspiração que nos tranqüilize. É assim que estas meditações devem ser utilizadas. Elas nos dão a oportunidade de compreender o aqui e agora. Trata-se de um sistema fundamentado na sabedoria do Zen, segundo a qual os acontecimentos do mundo exterior simplesmente refletem nossos próprios pensamentos e sentimentos, mesmo quando não temos uma idéia muito clara a respeito deles. Portanto, seria muito bom se desviássemos nossa atenção dos fatos externos para poder compreender melhor o que está acontecendo dentro de nós.

O MEDITADOR AUTO-SUFICIENTE Segundo Osho

I. POR QUE MEDITAR?

A meditação é um modo de nos fixar em nós mesmos, no mais profundo centro de nosso ser. Uma vez que você encontrou o centro de sua existência, você terá encontrado tanto suas raízes quanto suas asas. As raízes estão na existência, tornando você um ser humano mais integrado, um indivíduo. E as asas estão na fragrância que é liberada por estar em contato com a existência. A fragrância consiste de liberdade, amor, compaixão, autenticidade, sinceridade, um senso de humor, e um tremendo sentimento de alegria. As raízes tornam você um indivíduo e as asas dão a você a liberdade do amor, para ser criativo, para compartilhar incondicionalmente a alegria que você encontrou. As raízes e as asas chegam juntas. Elas são dois lados de uma experiência e esta experiência é achar o centro de seu ser. Estamos continuamente nos movendo na circunferência, sempre em algum lugar bem distante de nosso próprio ser, sempre direcionado para os outros. Quando tudo isso é abandonado, quando todos os objetos são abandonados, quando você fecha seus olhos para tudo que não é você; até mesmo sua mente, as batidas de seu coração são deixadas para trás; apenas um silêncio permanece. Nesse silêncio você lentamente se assentará no centro de seu ser e então as raízes crescerão por si mesmas e as asas também. Você não precisa se preocupar com elas. Você não pode fazer nada com elas. Elas chegam por si mesmas. Você apenas preenche uma condição: que é, estar em casa; e toda a existência se torna uma alegria para você, uma bênção. A

revolução interior traz liberdade e a única maneira de fazer a gente ir através da revolução interior é a meditação. Meditação simplesmente significa aprender a esquecer tudo que você aprendeu. É um processo de des-condicionamento, um processo de des-hipnose. A sociedade sobrecarregou a todos com milhares de pensamentos. A meditação simplesmente lhe ajuda a tirar você desse mundo de pensamentos, para um estado de silêncio. É um processo de limpar completamente sua lousa, é um esvaziamento de tudo que foi forçado e acumulado dentro de você. Uma vez vazio, espaçoso, silencioso, limpo, a revolução aconteceu, o sol nasceu; então você vive na sua luz! E viver na luz de seu sol interior é viver corretamente. De fato esta é a única maneira de viver. Os outros estão apenas morrendo, apenas morrendo lentamente, movendo-se numa fila que vai ficando cada vez menor e a qualquer momento você poderá ser o primeiro da fila. Na verdade todos estão tentando ser o primeiro da fila; um grande desejo de ser o primeiro em todo lugar. A vida ordinária é somente chamada de vida; ela não é. É apenas assim chamada vida. É um processo de morte gradual ou para ser mais preciso, um processo de suicídio gradual.

No momento em que você se torna silencioso, cômico, claro e seu céu interior se enche de deleite, você conhece o primeiro sabor da verdadeira vida. Podemos chamar isso de Deus, podemos chamar isso de iluminação, podemos chamar isso de libertação; a experiência da verdade, amor, liberdade, alegria; nomes diferentes para um mesmo fenômeno.

II. SER AUTO-SUFICIENTE

Meu esforço aqui é para deixá-lo sozinho com a meditação, sem nenhum mediador entre você e a existência. Quando você não está em meditação você está separado da existência e esse é seu sofrimento. Meditação não é nada mais que remoção de todas as barreiras, pensamentos, emoções, sentimentos os quais criam um muro entre você e a existência. No instante em que estes são abandonados você subitamente descobre que está em sintonia com o todo; não apenas em sintonia, você realmente descobre que você é o todo. Quando uma gota de orvalho desliza de uma folha de lotus no oceano ela não acha que ela é parte do oceano, ela acha que ela é o oceano. E descobrir isso é a meta final, a suprema realização. Não há nada além disso. Meus métodos podem ser usados em um grupo, mas o grupo não é necessário; você pode usá-los sozinho. Qualquer grupo pode se tornar uma dependência – para que você só possa trabalhar em grupo. Fora do grupo, você está de volta ao seu eu usual. Quando você está no grupo você é uma certa pessoa; quando você deixa o grupo você é uma pessoa diferente. Não quero que meu povo seja dependente. Está perfeitamente bem ter pequenos grupos, mas os métodos que dei a vocês são individuais; você pode trabalhar sozinho. Você não precisa de ninguém para vigiá-lo, porque meu método é que você tem que ser o vigia. Sob os olhos vigilantes de alguém, do medo de alguém – e é claro, quando o próprio Gurdjieff (um mestre que usava somente métodos de grupos) está lhe observando, você não pode escapar, mas é algo como uma escravidão. Embora ele esteja lhe

levando para camadas mais profundas de sua energia, há algum tipo de violência, algum tipo de imposição, de escravização. É possível que você possa fazer quase o impossível em tal situação. Mas uma vez que Gurdjieff não está lá, você irá se tornar uma pessoa ordinária como você era antes. Isto aconteceu com quase todos os discípulos dele. Embora eles tivessem pequenos grupos, eles eram todos medíocres, os mesmos. Ao invés de ajudar cada um despertar, eles ajudam cada um a adormecer. Quando a gente começa a roncar, ao invés de ser um relógio despertador, ele também o ajuda a roncar. Isso pode funcionar de ambas as maneiras. O grupo pode ser um espaço onde você pode se tornar mais alerta; e pode ser um espaço onde você pode se tornar mais adormecido. E devido a que as pessoas começaram a se tornar mais adormecidas nos grupos de Gurdjieff após a morte dele, estes grupos desapareceram. As pessoas se movimentaram sozinhas. Mas sozinho você não pode fazer esses métodos. Isso é um tipo de escravidão muito espiritual. O mestre não pode garantir estar com você para sempre; algum dia ele partirá. Portanto você não deveria ser deixado em um espaço onde você não possa atuar sem ele. Para isso, uma preparação é necessária: desde o princípio você trabalha sozinho. Mesmo que você

ja trabalhando em um grupo você não depende do grupo; seu trabalho, seu método, é basicamente individual. Assim, minha abordagem é individual. Não estou dando a vocês métodos escolares: estou dando a vocês métodos individuais, que podem ser feitos junto com amigos, que podem ser feitos sozinho. Então você tem liberdade. O que venho dizendo a vocês é algo que não pode ser mal empregado por vocês de maneira nenhuma. E testemunhar é um fenômeno puramente individual.

III. POR QUE MEDITAÇÕES ATIVAS?

O homem moderno é um fenômeno muito novo. Nenhum método tradicional pode ser usado exatamente como existe porque o homem moderno nunca existiu antes. Então, de certa modo, todos os métodos tradicionais se tornaram irrelevantes. Por exemplo, o corpo mudou tanto, está tão drogado que nenhum método tradicional pode ajudar. Toda a atmosfera agora é artificial: o ar, a água, a sociedade, as condições de vida. Nada é natural. Você nasceu numa artificialidade; você cresceu nela. Portanto, hoje métodos tradicionais resultarão em danos. Eles terão que ser alterados de acordo com a situação atual. Outra coisa: a qualidade da mente basicamente mudou. Nos dias de Patanjali (o mais famoso comentarista de Yoga), o centro da personalidade humana não estava no cérebro; estava no coração. Antes disso, não estava nem mesmo no coração. Estava mais abaixo, perto do umbigo. O centro foi até mesmo além do umbigo. Agora, o centro está no cérebro. Eis porque ensinamentos como aqueles de Krishnamurti atraem. Nenhum método é necessário, nenhuma técnica é necessária; apenas entendimento. Mas se é apenas um entendimento verbal, intelectual, nada muda, nada é transformado. Novamente se torna um acúmulo de conhecimento. Uso métodos caóticos ao invés dos sistemáticos porque um método caótico é de muita ajuda para empurrar o centro do cérebro para baixo. O centro não pode ser empurrado para baixo através de nenhum método

sistemático porque a sistematização é um trabalho cerebral. Através de um método sistemático, o cérebro será fortalecido; mais energia será acrescentada a ele. Através de métodos caóticos o cérebro é anulado. Ele não tem nada a ver. O método é tão caótico que o centro é automaticamente empurrado do cérebro para o coração. Se você fizer uma meditação dinâmica e vigorosamente, caoticamente, não sistematicamente, seu centro se move para o coração. Assim há uma catarse. Uma catarse é necessária porque seu coração está tão sufocado, devido ao seu cérebro. Seu cérebro se apoderou tanto de seu ser que ele lhe domina. Não há lugar para o coração, então os anseios do coração são sufocados. Você nunca riu de todo coração, nunca viveu de todo coração, nunca fez nada de todo coração. O cérebro sempre aparece para sistematizar, para tornar as coisas matemáticas e o coração é suprimido. Portanto, primeiramente, um método caótico é necessário para empurrar o centro da consciência do cérebro para o coração. Portanto a catarse é necessária para descarregar o coração, para jogar fora as supressões, para tornar seu coração aberto. Se o coração se torna luminoso e descarregado, então o centro da consciência é empurrado para mais baixo ainda; ele vai para o umbigo. O umbigo

é a fonte da vitalidade, a fonte semente da qual tudo mais procede: o corpo, a mente e tudo mais. Uso este método caótico muito cuidadosamente. A metodologia sistemática não irá ajudar-lhe agora, porque o cérebro utilizará isso como seu próprio instrumento. Nem pode apenas o canto de bhajans ajudar agora, porque o coração está tão sobrecarregado que não pode florescer para um canto real. A consciência tem que ser empurrada para a fonte, para as raízes. Somente então existe a possibilidade de transformação. Portanto, uso métodos caóticos para puxar a consciência para baixo do cérebro. Quando você está no caos, o cérebro pára de trabalhar. Por exemplo, se você está dirigindo um carro e de repente alguém passa na sua frente, você reage tão subitamente que isso não pode ser um trabalho do cérebro. O cérebro leva tempo. Ele pensa sobre o que fazer e o que não fazer. Portanto, quando existe a possibilidade de um acidente e você pisa nos freios, você sente a sensação perto de seu umbigo, como se fosse seu estômago que estivesse reagindo. Sua consciência é puxada para baixo até o umbigo devido ao acidente. Se o acidente pudesse ser calculado diante mão, o cérebro seria capaz de lidar com isso; mas quando você se envolve em um acidente, algo desconhecido acontece. Então você percebe que sua consciência se moveu para o umbigo. Se você perguntar a um monge Zen, "de onde você pensa?" ele coloca suas mãos na barriga. Quando os ocidentais tiveram contato com os monges japoneses pela primeira vez eles não podiam entender. "Que tolice! Como você pode pensar a partir de sua barriga?" Mas a resposta do Zen é muito significativa. A consciência pode utilizar qualquer centro do corpo e o centro que está mais próximo da fonte original é o umbigo. O cérebro está distante da fonte original, assim, se a energia da vida está indo para fora, o centro da consciência se torna o cérebro. E se a energia da vida está se movendo para dentro, finalmente o umbigo se tornará o centro. Métodos caóticos são necessários para empurrar a consciência para suas raízes, porque somente das raízes a transformação é possível. Do contrário você continuará verbalizando e não haverá transformação. Apenas conhecer o que é certo não é

suficiente. Você precisa transformar as raízes; do contrário, você não mudará. Quando uma pessoa sabe a coisa certa e não pode fazer nada sobre isso, ela se torna duplamente tensa. Ela compreende, mas não pode fazer nada. A compreensão somente é significativa quando procede do umbigo, das raízes. Se você compreende a partir do cérebro, não há transformação. O supremo não pode ser conhecido através do cérebro, porque quando você está funcionando através do cérebro você está em conflito com as raízes de onde você procede. Todo seu problema é que você se moveu para longe do umbigo. Você veio do umbigo e você irá morrer através dele. Temos que retornar para as raízes. Mas retornar é difícil, árduo. Métodos tradicionais têm um apelo porque eles são tão antigos e tantas pessoas alcançaram através deles no passado. Eles podem ter se tornado irrelevantes para nós, mas eles não eram irrelevantes para Buda, Mahavira, Patanjali, ou Krishna. Eles eram significativos, ajudavam. Os métodos antigos podem ser sem sentido agora, mas porque Buda alcançou através deles eles têm um apelo. O tradicionalista sente: "Se Buda alcançou através desses

métodos, porque não posso alcançar?" Mas agora estamos numa situação totalmente diferente. Toda a atmosfera, toda o pensamento-esfera, mudou. Cada método é orgânico para uma situação específica, para uma mente específica, para um homem específico. O fato de que os métodos antigos não funcionarem não significa que nenhum método é útil. Significa apenas que os próprios métodos precisam mudar. Como vejo a situação, o homem moderno mudou tanto que ele precisa de novos métodos, de novas técnicas.

IV. O QUE A MEDITAÇÃO É E O QUE ELA NÃO É.

Existem muitas idéias, que são até mesmo contraditórias, sobre o que a meditação é. O principal na abordagem de Osho é a necessidade de o meditador entender a natureza da mente, ao invés de lutar com ela. Nós quase sempre somos guiados, dominados por nossos pensamentos ou sentimentos. Segue-se que tendemos a pensar que somos esses pensamentos e sentimentos. Meditação é um estado de simplesmente ser, apenas pura experiência, sem nenhuma interferência do corpo ou da mente. É um estado natural, mas que esquecemos como acessá-lo. A palavra meditação é também usada para o que é, mais precisamente, um método de meditação. Métodos meditativos, técnicas ou expedientes são meios para criar um ambiente interior que facilita desconectar do corpo-mente para assim podermos simplesmente ser. Enquanto inicialmente isso ajuda a pôr o tempo de lado para praticar um método de meditação estruturado, há muitas técnicas que são praticadas dentro do contexto de nossa vida diária; no trabalho, no lazer, sozinho e com outros. Métodos são necessários somente até o estado de meditação; de consciência relaxada, de conscientização e centramento; tornou-se não somente uma experiência passada, mas tão intrínseco para nós como a respiração.

Alguns Equívocos Comuns Meditação é: 1) Somente para pessoas que estão em busca espiritual.

Os benefícios da meditação são múltiplos. O principal deles é a habilidade de relaxar e de ficar atento sem esforço. Ferramentas úteis para todos!

2) Uma prática para ganhar paz mental.

Paz mental é um termo contraditório. Pela sua própria natureza a mente é uma comentarista crônica. O que você pode descobrir através da meditação é o jeito de descobrir a distância entre você mesmo e o comentário, para que a mente, com seu constante circo de pensamentos e emoções, não mais se intrometa no seu inerente estado de silêncio.

3) Uma disciplina mental ou esforço para controlar ou domar a mente, para tornar-se mais mental.

Meditação não é nem um esforço mental nem uma tentativa de controlar a mente. Esforço e controle envolvem tensão e a tensão é contrária ao estado de meditação. Além disso, não há necessidade de controlar a mente, apenas de entender como ela funciona. O meditador não precisa domar sua mente, para se tornar mais mental, mas crescer mais em consciência.

4) Focalizar, concentrar ou contemplar.

Focalizar, como concentrar é um estreitamento da consciência. Você se concentra em um objeto e tudo mais é excluído. Por contraste, a meditação é tudo-incluído, sua consciência é expandida. O contemplador está focalizado em um objeto; talvez um objeto religioso, uma fotografia ou uma máxima inspirada. O meditador está simplesmente cômico, mas não de algo em particular.

5) Uma nova experiência.

Não necessariamente; os atletas conhecem esse espaço, ao qual eles se referem como; a zona. Os artistas o conhecem através do canto, da pintura, tocar música. Podemos conhecê-lo através da jardinagem, brincando com as crianças, caminhando pela praia ou fazendo amor. Mesmo quando criança, tivemos experiências disso. A meditação é um estado natural e algo que você quase certamente provou, embora talvez sem saber o nome do sabor.

V. COMEÇANDO

Existe uma hora e lugar certo para meditar? Algum pré-requisito? Como escolher o método correto? Aqui estão algumas dicas que podem ajudar.

Qual a melhor hora para meditar?

É importante entender que "meditação" é simplesmente estar cômico do que está acontecendo tanto dentro quanto ao nosso redor. Finalmente, essa é apenas uma parte natural de tudo que fazemos, vinte e quatro horas por dia. Aprender o "jeito" ou

"observar" o que está acontecendo ao invés de ficar imerso nisso, pode levar algum tempo. E os métodos de meditação foram projetados para ajudá-lo a primeiro pegar esse jeito, e então permitir o observador ficar mais forte o suficiente para se tornar parte de sua vida diária. Assim, os comentários abaixo se referem aos métodos que podem ajudá-lo nesse processo. Alguns métodos são projetados para ser mais eficazes quando feitos em uma certa parte do dia. Por exemplo, a Meditação de ativação de energia, melhor se for a primeira coisa feita na manhã. Similarmente, uma Meditação projetada para o fim do dia, para sacudir fora as tensões acumuladas. Há meditações que podem ser feitas a qualquer hora.

O importante é que você encontre qual método funciona melhor para você, que se adapte ao seu estilo de vida particular. Se você está usando um método que requer que você reserve uma certa hora de seu dia, tente manter essa hora somente para sua meditação. Assim isso se torna uma parte de seu ritmo natural tanto quanto escovar seus dentes ou tomar seu café da manhã.

Onde...

Você pode trazer a meditação para a sua vida diária em qualquer lugar, a qualquer hora. Sua própria casa pode ser o melhor lugar para praticar técnicas específicas. A visita a um Centro de Meditação é também uma boa opção que pode fornecer uma experiência inestimável e profunda. Muitas técnicas de meditação, tal como observar a respiração, pode ser praticado em qualquer lugar, a qualquer hora. Para os métodos ativos você precisa de um quarto onde não possa ser perturbado e onde possa movimentar-se livremente.

O Que Usar

Você se sentirá mais confortável com roupas folgadas que não limita o fluxo da energia de nenhuma maneira.

Minimizando as Perturbações

Certifique-se de que você não será perturbado. Vale a pena distinguir entre o barulho do lado de fora, que é somente para ser percebido e não deve ser uma perturbação, e o telefone que toca ou alguém que entre no quarto, isso é diferente. Há um pensamento formado de que a meditação tem que acontecer em um "lugar quieto", mas procure observar tudo, dentro e fora.

Postura

Você pode escolher algumas posturas específicas necessárias para uma meditação em particular. Quando sentado, você achará mais fácil estar alerta e cômico se a sua espinha estiver ereta, porque então você é ajudado pela gravidade. Você pode se sentar numa cadeira, se isso for melhor para você do que sentar no chão. Quando

deitado, se você deita de costas ao invés de ficar de lado, a chance de adormecer é menor! Acima de tudo, o que é importante em qualquer posição é que você esteja confortável, para que o corpo fique relaxado.

Preparação Psicológica

É importante que você não medite com alguma meta, desejo ou qualquer expectativa. Todo o segredo é permitir o processo se desdobrar. Querer que algo aconteça é a maneira mais certa de impedir que isso aconteça. Apenas fique contente em desfrutar da meditação em si mesma, por ela mesma. Os resultados virão, mas só se você não estiver solicitando que eles venham. Crie um clima de receptividade, abertura e relaxamento.

Como Escolher um Método?

Experimente toda técnica que lhe agradar. E lembre-se, nem todas as técnicas são adequadas para todos; o que se ajusta a você pode não se ajustar a seu amigo. E tendo praticado um método por alguns meses, você pode achar que já o superou. Não há nada sacrossanto sobre métodos meditativos: eles são meios práticos de ter acesso a uma qualidade natural, inerente. Sinta-se livre para experimentá-los de um modo divertido. Tendo selecionado o método, pratique-o por pelo menos sete dias consecutivos. E quando você estiver praticando, dê tudo que você puder. Assim a atração inicial pode ser confirmada ou não. Se você sentir que esse é seu método, comprometa-se em continuá-lo por pelo menos três meses. Após três meses você pode continuar com o mesmo método ou escolher um outro. É sugerido que você comece tentando uma ou mais meditação ativa. Então as pratique regularmente por enquanto. E quando for possível use a abordagem da Arte de Escutar. Em adição, encontre alguma pequena técnica que você possa acrescentar à sua vida diária para ajudá-lo a lembrar de ficar atento tanto quanto possível no seu dia. A continuidade é importante. É como esquentar água: até noventa e nove graus ainda é água e se você parar aí ela irá esfriar e você terá que re-aquecer. Mas se você perseverar até cem graus, então a água dá um salto quântico e é transformada em vapor.

AS MEDITAÇÕES ATIVAS DE OSHO

As Meditações Ativas de Osho

foram cientificamente projetadas para nos capacitar a expressar conscientemente e experienciar emoções e sentimentos reprimidos e aprender o jeito de observar nossos padrões habituais de uma nova maneira.

1. MEDITAÇÃO DINÂMICA

Recomendado para ser feito pela manhã, esse método de uma hora de duração é uma maneira poderosa de iniciar seu dia. Fornece uma saída para as tensões e emoções

reprimidas e ainda é um grande impulsionador de energia!

2. MEDITAÇÃO KUNDALINI

Conhecida como a meditação irmã da Dinâmica, com quatro estágios de quinze minutos cada, esse método é um modo suave, mas efetivo, de liberar todo o estresse acumulado no seu dia.

3. MEDITAÇÃO NATARAJ

Dance, dando tudo que você puder dar, é uma maneira fácil e natural de voltar-se para dentro. Este método tem três estágios e dura um total de sessenta e cinco minutos.

4. MEDITAÇÃO NADABRAHMA

Um método sentado de uma hora de duração, no qual gemer e movimentar as mãos cria quietude e equilíbrio interior.

5. MEDITAÇÃO GOURISHANKAR

Uma meditação noturna de uma hora de duração que inclui uma técnica de respiração, contemplando suavemente uma luz e movimentos delicados de corpo.

6. MEDITAÇÃO MANDALA

Mandala significa círculo. Cada círculo contém um centro. O objeto desta técnica é criar um círculo de energia de modo que o centramento resulte naturalmente. Ao final, o meditador é deixado em absoluta calma, absoluto silêncio.

7. MEDITAÇÃO 'WHIRLING'

"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.

8. MEDITAÇÃO "NO DIMENSIONS"

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, ela é livre e

não-séria. De fato ela é tão não-séria que você pode até mesmo sorrir enquanto a pratica.

GIBBERISH e LIBERAR

Um método de liberação utilizando som e movimento corporal, Gibberish é uma das maneiras mais científicas de limpar sua mente, seguido de um relaxamento guiado para um estado de completa quietude.

OUTROS MÉTODOS

Sem condições de praticar as meditações ativas? Existem técnicas

Passivas

que podem ser feitas mesmo se você estiver doente acamado. Se quiser experimentar uma variedade de outras técnicas, você pode incorporá-las ao seu dia. Conheça e pratique as

Meditações Zen Transcendentais de Osho,

apresentadas acima, ou as

Meditações para Pessoas Muito Ocupadas

, apresentadas abaixo.

A ARTE DE ESCUTAR

Em

A Arte de Escutar

você vai conhecer, através das orientações do próprio Osho, as chaves para entender o silêncio. Pela primeira vez na história, o falar é utilizado para fornecer uma experiência de escutar, não para ganhar conhecimento, mas para experimentar diretamente nosso próprio centro de quietude, silêncio e consciência relaxada.

1. Meditação dinâmica

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 pára, 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

Expluda! 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.

2. Meditação Kundalini

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 tranqüilo.

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.

3. Meditação Nataraj

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 comece 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.

4. Meditação Nadabrahma

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 ficar 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.

Primeiro Estágio: 30 minutos

Sente-se numa posição relaxada com olhos fechados e lábios colados, comece a gemer 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 dos gemidos. 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

5. Meditação Gourishankar

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.

6. Meditação Mandala

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.

7. Meditação Whirling

"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 tranqüila.

Segundo Estágio: 15 minutos

Deixe seu corpo cair no chão quando a música parar. (isso pode acontecer antes). Vire-se e fique de costas sobre seu estômago 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.

8. Meditação “No Dimensions”

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 seqüência 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 seqüência de seis-movimentos continuamente por 30 minutos.

A seqüência:

- 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 a posição original com ambas as mãos sobre o hara. 2) Repita esse movimento com o braço e o pé esquerdo. Retorne a 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 a 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 a 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 a 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 a posição original com ambas as mãos sobre o hara. Esse estágio termina quando a música pára. 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 a 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.

9. GIBBERISH E DEIXAR IR

Gibberish é para livrar-se da mente ativa, silêncio para livrar-se da mente inativa e deixar

ir é para penetrar no transcendental. Esta pequena e divertida meditação acontece no final de alguns discursos de Osho. Em poucos momentos você pode jogar fora as tensões mentais e mover-se para seu centro da consciência.

Primeiro Estágio: Gibberish –

Sentado, feche seus olhos e comece a emitir sons sem sentido; qualquer som ou palavras, contanto que elas não façam nenhum sentido. Basta falar alguma língua que você não conheça! Permita-se expressar o que quer que necessite ser expresso dentro de você. Jogue tudo fora. A mente sempre pensa em termos de palavras. Gibberish ajuda a quebrar esse padrão de verbalização contínua. Sem reprimir seus pensamentos, você pode jogá-los fora. Deixe seu corpo ser do mesmo modo expressivo.

Segundo Estágio: Indo para Dentro –

Após alguns minutos de Gibberish, acontece uma batida de tambor, nesse ponto o Gibberish cessa. Então a voz de Osho guia o ouvinte para um espaço de profundo silêncio, quietude e relaxamento dizendo, por exemplo: fique em silêncio, feche seus olhos... Nenhum movimento de corpo, sinta-se congelado. Vá para dentro, cada vez mais profundamente, exatamente como uma flecha. Penetre todas as camadas até atingir o centro de sua existência.

Terceiro Estágio: Deixar-Ir –

Outra batida do tambor e, sem preparação, permita-se cair “como um saco de arroz”, assim você ficar deitado de costas, totalmente quieto e relaxado, enquanto você está sendo guiado ainda mais profundamente para uma quietude silenciosa.

Quarto Estágio: Voltando –

Na batida final do tambor, a voz de Osho lhe guia de volta para a posição sentada, lhe lembrando de trazer o vislumbre da consciência silenciosa que a gente possa ter tido nas atividades diárias. Lembre-se, o primeiro passo da meditação é Gibberish. O Gibberish simplesmente significa jogar fora sua maluquice, que ainda está lá na mente, empilhada por séculos. Quando você as joga fora, você se descobrirá tornando-se luminoso, tornando-se mais vivo, apenas em dois minutos. Você se surpreenderá quando Nivedano (o baterista) der sua segunda batida, para entrar no silêncio, você entra em silêncio tão profundamente como nunca antes. Somente aqueles dois minutos limpam o caminho. Na verdade nesses dois minutos, se você puser toda sua energia... Quanto mais energia você põe nisso, mais profundo é o silêncio que segue. Qualquer criança pode fazer Gibberish, não precisa de nenhum treino. Desde o primeiro momento você já está quase treinado. Gibberish não precisa de nenhum treino, nem o dar risada precisa de nenhum treino. Se você puder fazer Gibberish você estará limpando sua mente de todos os tipos de poeira que vai se acumulando. E quando a mente fica silenciosa... Não há outro lugar para ir senão para dentro. Todas as estradas são esquecidas; resta apenas um tráfego de

mão única. Apenas por um dia ou dois, você hesita em ir muito para dentro. Quem sabe se você será capaz ou não de retornar? É um exercício brincalhão, divertido. Não há nada com o que se preocupar, você pode ir tão fundo quanto queira. Não conhecendo a língua chinesa, mas falando Chinês, não sabendo o que eles estão dizendo, mas dizendo-o muito enfaticamente, não se importando absolutamente com quem está escutando... Ninguém está escutando, portanto você pode dizer qualquer coisa que você queira, você não vai ofender ninguém. Não há ninguém a não ser você. Isso lhe tornará mais saudável como nunca antes, porque você jogou fora tanto lixo que estava guardando. Você acha que seu Gibberish está vindo do céu? Você está carregando todo esse entulho, jogue-o fora! Apenas faça isso totalmente, entusiasticamente. Não se importe se é Árabe ou Hebreu ou Chinês; você pode falar qualquer língua que você não conheça. Apenas evite a língua que você conhece, porque a língua que você conhece não trará sua bobagem para fora, ela será muito gramática. O significado não é absolutamente um imperativo. Somente por dois minutos dê uma oportunidade à sua existência de ser sem significado. E você ficará imensamente chocado de saber que em apenas dois minutos você se torna tão leve, tão preparado para mergulhar no silêncio.

OUTROS MÉTODOS

MEDITAÇÕES PARA PESSOAS MUITO OCUPADAS

1. Saiba Que Só Consciência Existe

Se você penetrar no seu corpo, três camadas estão lá: bem na superfície está seu corpo. O corpo parece material, mas bem no fundo estão as correntes da vida,

prana

, a energia vital. Sem essa energia vital seu corpo seria somente um cadáver. Ele está vivo, com alguma coisa fluindo nele. Esse fluir 'alguma coisa' é energia. Mais profundamente, porém, ainda mais fundo, você fica cômico, você pode testemunhar. Você pode testemunhar tanto seu corpo quanto sua energia vital. Esse testemunhar é sua consciência. Toda existência possui três camadas. A mais profunda é a consciência testemunha. No meio está a energia vital e bem na superfície está a matéria, o corpo material. Essa técnica diz:

essa consciência existe em cada ser, e nada mais existe.

O que você é? Quem é você? Se você fechar seus olhos e tentar descobrir quem você é, no final você está destinado a chegar à conclusão de que você é consciência.

Essa consciência existe em cada ser, e nada mais existe.

Viva com essa noção. Seja sensível a isso e onde quer que você vá, mova-se com essa mente e esse coração – que tudo é consciência e nada mais existe. Mais cedo ou mais tarde, o mundo mudará sua face. Cedo ou tarde, objetos desaparecem e

peças começam a aparecer em toda parte. Cedo ou tarde, o mundo inteiro estará subitamente iluminado e você saberá que você estava vivendo num mundo de coisas mortas apenas por causa da sua insensibilidade. Do contrário tudo está vivo – não somente vivo, tudo está consciente.

2. Mude Seu Foco Para os Intervalos

Buddha costumava dizer que quando um pensamento surgir, perceba que um pensamento está surgindo. Apenas dentro, perceba-o : agora um pensamento está surgindo, agora um pensamento surgiu, agora um pensamento está desaparecendo. Apenas lembre que agora o pensamento está surgindo, agora o pensamento surgiu, agora o pensamento está desaparecendo, para que você não fique identificado com eles. Isso é muito bonito e bem simples. Um desejo surge. Você está caminhando pela rua; um belo carro passa. Você olha pra ele – e você nem mesmo olhou e o desejo de possuí-lo aparece. Faça isso. No princípio apenas verbalize; apenas diga lentamente, “Eu vi um carro. É belo. Agora surgiu um desejo de possuí-lo“. Basta verbalizar. No princípio isso é bom; se você puder dizer isso em voz alta, isso é muito bom. Fale em voz alta, ‘Estou apenas percebendo que um carro passou, a mente disse que ele era muito

belo, e agora o desejo surgiu e preciso possuir esse carro’. Verbalize tudo, fale alto para si mesmo e imediatamente você irá sentir que você é diferente disso. Perceba-o. Quando você se tornar eficiente em perceber, não há nenhuma necessidade de falar em voz alta. Apenas dentro, perceba que surgiu um desejo. Uma linda mulher passa; o desejo veio junto. Apenas perceba-o – como se você não estivesse preocupado, você está só percebendo o fato que está acontecendo – e assim, de repente você estará fora dele. Buddha diz: “Perceba o que quer que aconteça. Apenas continue percebendo, e quando isso desaparecer, novamente perceba agora que o desejo desapareceu, e você irá sentir uma distância do desejo, do pensamento. E se você puder considerar que um desejo surgiu e um desejo se foi e você ficou no intervalo e o desejo não lhe perturbou... ele veio, ele foi. Ele estava aí, e agora não está mais, e você permaneceu imperturbável, você permaneceu como você era antes. Não houve nenhuma mudança em você. Isso chegou e passou como uma sombra. Isso não lhe tocou, você permaneceu tranquilo. Considere esse movimento do desejo e do pensamento, mas nenhum movimento em você.

Considere e dissolva-se na beleza

. E esse intervalo é belo. Dissolva-se nesse intervalo. Caia no intervalo e seja o intervalo. Essa é a experiência mais profunda da beleza. E não só da beleza, mas do bem e da verdade também. No intervalo você é.

3. Imagine-se Correndo

“Quando você está correndo sua respiração fica naturalmente muito profunda e isso

começa a massagear o Hara – o qual é de fato o centro de onde a energia meditativa é liberada”.E quando você está correndo você está lançando todo o dióxido de carbono para fora de seus pulmões. O dióxido de carbono torna as pessoas tristes, mortas, bloqueadas; ele faz bem as árvores, mas é muito danoso para o homem. Quando você está correndo... seus pulmões ficam cheios de oxigênio... e isso purifica o sangue, o oxigênio purifica todo o sistema. Correndo contra o vento é uma situação perfeita. É uma dança dos elementos. E enquanto correndo você não pode pensar; se você estiver pensando você não está correndo corretamente. Quando você está correndo totalmente, o pensar cessa. Você fica tão ligado a terra, a cabeça não funciona mais. O corpo entra em tal atividade que não sobra nenhuma energia para a cabeça continuar e continuar; cessa o pensar. E nesses momentos de não-pensar, sua existência é pura, você simplesmente

é

- você não sabe quem. Antes que possamos nos elevar as alturas e alcançar o supremo teremos que nos tornar autênticos, tão autênticos quanto possível. Através do correr essa autenticidade acontece. Às vezes você pode tentar uma técnica... Deite-se na sua cama e imagine que você está correndo. Imagine a cena toda: as árvores e o vento, o sol, a praia inteira, o ar salgado... Imagine tudo: visualize isso e torne a cena tão colorida quanto possível. Relembre alguma manhã que você mais gostou – correndo pela praia, numa floresta – e comece a correr na imaginação

Você irá descobrir que sua respiração está mudando. Continue correndo. Você pode fazer isso por milhas, por horas. Você ficará surpreso que mesmo fazendo isso na cama, você irá alcançar àqueles momentos novamente quando subitamente a meditação acontece. Então se algum dia por alguma razão você não puder correr – você está doente ou a situação não permite correr, ou não dá para correr na cidade – você pode fazer isso e você irá alcançar os mesmos momentos”.

4. Centramento no Hara

Concentre a energia no Hara, no ponto duas polegadas abaixo do umbigo. Esse é o centro de onde a pessoa entra na vida e esse é o centro de onde a pessoa morre e sai da vida. Então esse é centro de contato entre o corpo e a alma. Se você sentir uma espécie de oscilação esquerda ou direita e se não souber onde fica seu centro, isso simplesmente mostra que você não está mais em contato com seu Hara, então você precisa criar esse contato.

Quando:

Durante a noite, quando você for dormir/primeira coisa pela manhã.

Duração:

5-10 minutos.

Primeiro passo: Localize o Hara

Deite-se na cama e coloque ambas as mãos duas polegadas abaixo do umbigo e pressione um pouco.

Passo 2: Respire Fundo!

Comece a respirar, respiração profunda. Você irá sentir esse centro subindo e descendo com a respiração. Sinta toda sua energia lá como se você estivesse encolhendo e encolhendo e encolhendo e você está só existindo lá como um pequeno centro, energia bem concentrada.

Passo 3: Centrado enquanto você dorme!

Adormeça fazendo isso – isso irá ajudar. Então por toda a noite esse centramento persiste. De novo e de novo o inconsciente vai e se centra lá. Assim por toda a noite sem seu conhecimento, você estará de muitas maneiras em profundo contato com o centro.

Passo 4: Reconecte-se com o Hara

Pela manhã, na hora que você sentir que o sono se foi, não abra logo seus olhos. Novamente ponha suas mãos lá, pressione um pouco, comece a respirar; de novo sinta o Hara. Faça isso por 5-10 minutos e então levante-se. Faça isso cada noite, cada manhã. Dentro de três meses você começará a se sentir centrado. É muito importante ter um centramento senão a pessoa se sente fragmentada; assim a pessoa não fica unida. A pessoa é somente como um serrote – só fragmentos e não uma gestalt, não um todo. É uma forma ruim, porque sem um centro um homem pode ir se arrastando, mas não pode amar. Sem um centro você pode continuar fazendo coisas rotineiras em sua vida, mas você nunca pode ser criativo. Você irá viver no mínimo. O máximo não será possível para você. Só pelo centramento a pessoa vive ao máximo, no zênite, no pico, no clímax e esse é o único viver, uma vida real.

Por exemplo, haverá menos pensar porque a energia não se moverá para a cabeça, ela irá para o Hara. Quanto mais você pensar no Hara, mais você se concentra lá, mais você achará uma disciplina surgindo em você. Isso vem naturalmente, não precisa ser forçado. Quanto mais você fica cênscio do Hara, menos receio você terá da vida e da morte – porque esse é o centro da vida e da morte. Uma vez que você fica harmonizado com o centro do Hara, você pode viver corajosamente. Surge uma coragem daí: menos pensar, mais silêncio, menos momentos descontrolados, disciplina natural, coragem e enraizamento, um fundamento

A ARTE DE ESCUTAR

A arte da meditação é a arte de escutar com o seu ser total."Se aprendermos como escutar corretamente teremos aprendido o segredo mais profundo da meditação".A função principal dos discursos ou das meditações em gravação é a de fornecer um caminho facilmente acessível para aprender essa Arte de Escutar. Uma oportunidade de experienciar o silêncio sem nenhum esforço, a chave para trazer uma consciência afiada para sua vida diária.Se você quiser ouvir sossegado em casa, ou enquanto viaja para o trabalho, ou sentado no parque, a meditação nunca foi tão simples, ou tão amplamente disponível para qualquer pessoa, em qualquer lugar.Uma vez escolhido o discurso ou a meditação em gravação, relaxe confortavelmente e, a seu próprio tempo, deixe que seus olhos se fechem. O propósito dos discursos ou das meditações em gravação:

Estas orientações sobre o discurso são do próprio Osho.

Do jeito que eu falo é um pouco estranho. Nenhum orador no mundo fala como eu. Tecnicamente pode estar errado; leva quase o dobro do tempo! Mas aqueles oradores têm um propósito diferente. Meu propósito é absolutamente diferente do deles. Eles discursam porque foram preparados para isso; eles estão simplesmente repetindo algo que ensaiaram. Em segundo lugar, eles estão discursando para impor uma certa ideologia, uma certa idéia sobre vocês. Em terceiro, para eles discursar é uma arte; eles continuam refinando-a.No que me diz respeito, não sou o que eles chamam de falador ou um orador. Para mim isso não é uma arte ou uma técnica; tecnicamente eu continuo piorando a cada dia! Mas nossos propósitos são totalmente diferentes. Não quero impressionar vocês a fim de manipulá-los. Não falo para alcançar alguma meta através da qual convencê-los. Não falo para convertê-los em um Cristão, em um Hindu ou em um Maometano, em um Teísta ou Ateísta. Isso não me interessa.Meu discurso é realmente um dos meus expedientes para a meditação. O falar nunca tinha sido usado dessa maneira: Eu falo não para lhe dar uma mensagem, mas para sua mente parar de funcionar.Discurso sem preparar nada. Eu mesmo não sei qual será a próxima palavra; contudo nunca cometo nenhum engano. A gente se engana quando se prepara. Nunca esqueço de nada, porque a gente esquece quando a gente fica relembando. Dessa forma, falo com uma liberdade que talvez ninguém nunca tenha falado antes.Não estou preocupado se estou sendo consistente, porque este não é o propósito. Alguém que deseja convencê-los e manipulá-los através desse discurso tem que ser consistente, tem que ser lógico, tem que ser racional, para sobrepujar sua razão. Ele quer dominar através das palavras.

Meu propósito é tão único: Estou usando palavras para criar intervalos de silêncio. As palavras não são importantes, portanto posso dizer qualquer coisa contraditória, qualquer coisa absurda, qualquer coisa desconexa, porque meu propósito é somente criar. As palavras são secundárias; os silêncios entre as palavras são prioritários. Isso é simplesmente um truque para lhe dar um vislumbre da meditação. E uma vez que você saiba que isso lhe é possível, você foi longe em direção de seu próprio ser.A maioria das pessoas no mundo não acha que seja possível à mente

ficar em silêncio. E por acharem que isso não é possível, eles nunca tentam. Como dar às pessoas um sabor da meditação foi minha razão básica para falar, assim posso continuar falando eternamente; não importa o que estou dizendo. Tudo que importa é que dou a vocês algumas oportunidades para ficarem silenciosos, o que vocês acham difícil de conseguir por si mesmos no princípio. Não posso forçar vocês a serem silenciosos, mas posso criar um expediente pelo qual vocês espontaneamente tendem a ficar em silêncio. Estou falando, e no meio de uma sentença, quando vocês estão esperando que outra palavra venha, nada acontece senão um intervalo silencioso. Sua mente estava observando para ouvir e esperando por algo para seguir e não quer perdê-lo; naturalmente ela fica em silêncio. O que a pobre mente pode fazer? Se fosse bem conhecido em quais pontos eu farei silêncio, se fosse declarado a vocês que em tal e tal ponto eu ficarei em silêncio, então vocês poderiam conseguir pensar, vocês não ficariam em silêncio. Assim vocês saberiam: esse é o ponto onde ele vai ficar em silêncio: agora posso tagarelar um pouco comigo mesmo. Mas devido a que isso chega absolutamente de repente... Eu mesmo não sei porque paro em certos pontos. Uma coisa dessas, com qualquer orador no mundo, será condenado, porque um orador parando repetidas vezes significa que ele não está bem preparado, que ele não fez o dever de casa. Isso significa que sua memória não é confiável, que ele, às vezes, não pode encontrar que palavra usar. Mas como isso não é oratória, não estou preocupado com as pessoas que estarão me condenando. Estou preocupado com vocês. Isso não é apenas aqui e agora, mas bem distante, em qualquer lugar do mundo onde as pessoas estarão escutando o vídeo ou o áudio, eles cairão no mesmo silêncio. Meu propósito não é convencer vocês, meu propósito é dar a vocês um sabor verdadeiro para que vocês se tornem confiantes de que a meditação não é uma ficção, de que o estado de não-mente não é somente uma idéia filosófica, que é uma realidade; que vocês são capazes disso, e que não precisa de quaisquer qualificações especiais. Comigo, ficar em silêncio é mais fácil por causa de uma outra razão. Eu sou silencioso; mesmo quando estou falando, sou silencioso. Meu ser interior não está absolutamente envolvido. O que estou dizendo a vocês não é um distúrbio ou um fardo ou uma tensão para mim; estou tão relaxado quanto posso estar. Falando ou não falando não faz nenhuma diferença para mim. Naturalmente, esse tipo de estado é infeccioso. Devido a que não posso continuar falando o dia todo para mantê-los em momentos meditativos, quero que vocês sejam responsáveis. Aceitar que vocês são capazes de ficar em silêncio lhes ajudará quando vocês estiverem meditando sozinhos. Conhecer sua capacidade... E a gente só conhece nossa capacidade quando a experienciamos. Não há outra maneira.

Não me façam totalmente responsável pelo seu silêncio, porque isso irá criar uma dificuldade para vocês. Sozinhos, o que vocês irão fazer? Então isso se torna um tipo de vício e não quero que vocês se tornem viciados em mim. Não quero ser uma droga para vocês. Quero que vocês sejam independentes e confiantes de que vocês podem alcançar estes momentos preciosos por si mesmos. Se vocês puderem alcançá-los comigo, não há razão porque vocês não podem alcançá-los sem mim, porque não sou a causa. Vocês precisam compreender o que está acontecendo: Me

escutando, vocês deixam a mente de lado. Escutar o oceano ou escutar o trovão das nuvens ou escutar a chuva caindo fortemente, basta pôr seu ego de lado, porque não há necessidade... O oceano não irá lhe atacar, a chuva não irá lhe atacar, as árvores não irão lhe atacar; não há necessidade de qualquer defesa. Estar vulnerável diante da vida como tal, para a existência como tal, você estará conseguindo esses momentos continuamente. Logo isso irá se tornar sua própria vida. Onde quer que você esteja; em casa, no trabalho, ou a caminho entre os dois; você pode usar a presença de algum som, algum barulho, como uma oportunidade para se mover para dentro de um espaço de quietude e silêncio interior. P.S. Na falta dos discursos e das meditações gravadas de Osho, sugerimos para você praticar A Arte de Escutar, o CD

Relaxando & Meditando

, com sete meditações, concebido, produzido e interpretado por Mirna Grzich. Gravadora Eldorado.

“O mundo é som, e vibra em proporções harmônicas. Mudar a ênfase do olhar para a audição consiste em mudar de valores masculinos para os femininos, da análise para a síntese, do conhecimento racional para a sabedoria intuitiva, da dominação e agressão para a não-violência e a paz.”

Fritjof Capra.

OSHO – A FONTE DE INSPIRAÇÃO

Nós passamos a maior parte da nossa vida no mundo do tempo, ocupados com lembranças do passado e na antecipação do futuro. Só raramente tocamos a dimensão atemporal do presente – em momentos de súbita emoção estética, ou de perigo repentino, no encontro com um amante, ou sob o impacto do inesperado. Muito pouca gente sai do mundo do tempo e da mente, do mundo das suas ambições e competitividade, e começa a viver no mundo do atemporal. E entre os que conseguem isso, apenas uns poucos tentaram compartilhar a experiência: Lao Tse, Buda Gautama, Bodhidharma... Ou mais recentemente, George Gurdjieff, Ramana Maharshi, J. Krishnamurti. Seus contemporâneos os consideraram excêntricos ou loucos; depois que morrem são chamados de “filósofos” e, com o tempo, eles se tornam lendas – não mais seres de carne e osso, porém, talvez, representações mitológicas do nosso desejo coletivo de se desenvolver para além da pequenez e do trivial, da insignificância da nossa vida cotidiana. Osho foi um dos que descobriram a porta para se viver na dimensão atemporal do presente – ele se autodenominou um “verdadeiro existencialista” – e devotou sua vida a provocar os demais para que procurassem essa mesma porta, para que saíssem do mundo do passado e do futuro, e descobrissem por si mesmos o mundo da eternidade. Osho nasceu em Kuchwada, Madhya Pradesh, Índia, a 11 de dezembro de 1931. Desde a infância mais terra foi um espírito rebelde e independente, insistindo em experienciar a verdade por si mesmo, em vez de adquirir conhecimentos e crenças dados pelos outros. Depois da iluminação aos vinte e um anos, Osho completou

seus estudos acadêmicos e passou vários anos ensinando filosofia na Universidade de Jabalpur. Nesse meio tempo, viajou por toda a Índia dando palestras, desafiando líderes religiosos ortodoxos em debates públicos, questionando crenças tradicionais, e encontrando-se com pessoas de todos os caminhos da vida. Leu extensamente tudo o que pôde encontrar para ampliar sua compreensão sobre os sistemas de crenças e a psicologia do homem contemporâneo. Pelo fim da década de 60, Osho tinha começado a desenvolver suas técnicas originais de meditação dinâmica. O homem moderno, ele diz, encontra-se tão sobrecarregado com as tradições obsoletas do passado e com as ansiedades da vida moderna, que precisa passar por um processo de limpeza profunda antes que possa ter esperanças de descobrir o relaxado estado de meditação sem pensamentos. No início dos anos 70, os primeiros ocidentais começaram a ouvir falar de Osho. Por volta de 1974, formou-se uma comunidade à sua volta em Puna, Índia, e a torrente de visitantes do Ocidente logo se transformaria em uma inundação. Ao longo de seu trabalho, Osho falou sobre, virtualmente, cada aspecto do desenvolvimento da consciência humana. Ele destilou a essência daquilo que é relevante para a busca espiritual do homem contemporâneo, não com base na compreensão intelectual, mas com base na sua própria experiência existencial. Osho não pertence a nenhuma tradição – “Sou o começo de uma consciência religiosa totalmente nova”, ele diz. “Por favor, não me conectem com o passado – ele nem merece ser lembrado.” Suas palestras para discípulos e buscadores de todas as partes do mundo, foram publicadas em mais de seiscentos volumes, e traduzidas para mais de trinta idiomas. E ele diz: “Minha mensagem não é uma doutrina, não é uma filosofia. Minha mensagem é uma certa alquimia, uma ciência da transformação, assim, somente os que quiserem morrer e renascer

em algo tão novo que ainda nem possam imaginar... somente essas poucas pessoas corajosas estarão preparadas para ouvir, porque ouvir será arriscado”. “Ao ouvir, vocês terão dado o primeiro passo na direção do renascer. Assim, não se trata de uma filosofia da qual vocês possam usar como de um manto, e sair se exibindo por aí. Não se trata de uma doutrina na qual vocês possam encontrar consolo para questões preocupantes. Não, minha mensagem não é uma comunicação verbal. É muito mais arriscada. É nada menos do que morte e renascimento.” Osho deixou seu corpo em 19 de janeiro de 1990. Sua enorme comunidade na Índia continua a ser o maior centro de desenvolvimento espiritual do mundo, atraindo milhares de visitantes que chegam para participar de suas meditações, de terapia, de trabalho de corpo, e de seus programas criativos, ou então, simplesmente para experimentar como é estar em um campo búdico.

PENSAMENTOS DE OSHO

“As pessoas continuam buscando um significado para a vida. Mas o significado tem de ser dado à vida. A vida em si não tem significado. Você precisa dá-lo.” “Ninguém pode viver sem motivação. É quase como se uma árvore pudesse viver sem raízes. Uma árvore pode se esquecer de suas raízes, mas elas existem. Temos apenas de encontrá-las – cavar um pouco a terra e descobrir onde estão as raízes.” “Deixe de comparações. Você é único. Ninguém é como você, nunca foi e nunca será como

“Há isso em mim – não sei o que é – mas sei que está em mim...Não conheço isso – não tem nome – é uma palavra que não foi dita. Que não está em nenhum dicionário, em nenhuma elocução, em nenhum símbolo. Estão vendo, meus irmãos e irmãs? Não é caos nem morte – é forma, união, plano – é vida eterna – é Felicidade.”

Walt Whitman

Bibliografia: Todos os livros de Osho.

Organização, compilação e adaptação: Luiz Edgar de Carvalho

LUMENSANA

Publicações Eletrônicas

LIVROS PARA LER E PENSAR

2009

