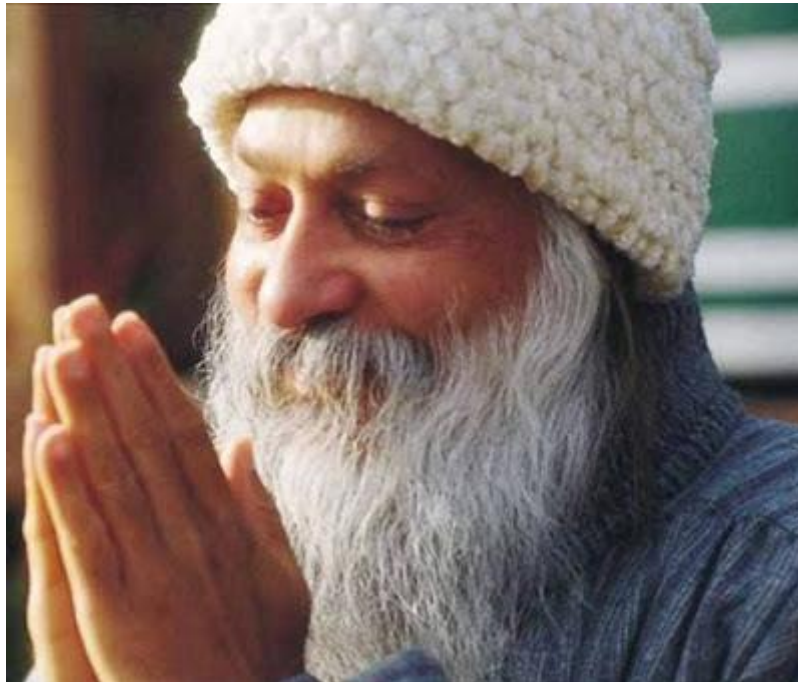


Meditações ativas de Osho - Práticas aplicadas



Apresentação

O mestre jainista OSHO concebeu esta série de práticas meditativas para o homem “moderno” – aquele que não tem tempo, que não gosta de ficar imobilizado em contemplação durante 1 hora, que não tem “paciência”, que gosta de estar ativo, em movimento (independentemente do seu ritmo) – pelo contrário, que gosta de ação de uma forma “divertida”, agradável. Por isso ele as designou de Meditações Ativas.

As meditações ativas de OSHO baseiam-se em antigas técnicas sufis, tibetanas ou hindus e destinam-se a todas as pessoas que pretendam atingir, numa só sessão, determinados efeitos no seu campo energético (físico, mental, emocional e espiritual) – mas sem os constrangimentos acima referidos.

São constituídas por uma série de exercícios muito simples de respiração e movimento (por vezes sob a forma de dança), que duram cerca de 1 hora e se suportam em música concebida especialmente para esse efeito sob a orientação do próprio Osho. Os exercícios podem ser feitos com os praticantes de pé, sentados e/ou deitados e por vezes utilizando vendas para os olhos.

Descrição explicativa de cada Meditação activa de OSHO

Descreve-se resumidamente cada prática, o seu objetivo, a sua duração e o autor da obra musical que serve de suporte a cada meditação. Cada um dos compositores foi expressamente convidado pelo mestre Bagwan Shree Rajneesh (Osho) e a sequência composta para a realização dos exercícios teve a sua aprovação.

Como praticar

- a) Em cada sessão, cada participante recebe 1 guião / instrução explicativa sobre cada uma das séries dessa prática do dia – movimento corporal, respiração, som, postura e objetivo
- b) Após cada exercício seleciona-se aleatoriamente um texto do Oráculo de Osho ou uma carta inspiradora do Zen Tarot de Osho sobre os quais se medita.
- c) Para maior conforto e liberdade de movimentos, os participantes devem trazer sempre roupa confortável e 1 par de peúgas anti deslizantes, além de uma venda ocular (ou semelhante) e o seu telemóvel com carga suficiente para a foto do ensinamento individual que recebeu.

Modelos de meditação activa que facilitamos

Chakra Sounds	Kundalini	No Dimensions
Extreme Experience	Mandala	Tribal
Gourishankar	NadaBrahma	
Heart Chakra	Nataraj	

As Meditações Ativas

1 - Nataraj Meditation (libertar emoções pela dança)

De pé, dançar livremente expressando as emoções, depois repousar. Depois dançar de novo (mas agora de forma suave e madura). Finalmente, deitado, integrar toda a transformação que se opera profundamente.

2 - Gourishankar Meditation (ativar o “3º olho”)

Esta Meditação é um método poderoso e eficaz para focar e centrar a energia do corpo no chacra do "3º olho". Deve ser especialmente feita à noite.

Dura 1h e tem 4 fases de 15 minutos cada. As duas primeiras fases preparam o meditador para a experiência espontânea da 3ª fase: a primeira centra-se na respiração e a segunda na chama de uma vela. A propósito desta meditação, Osho disse que se a respiração for feita de forma correta na 1ª fase, o dióxido de carbono que se forma na corrente sanguínea fará com que o meditador se sinta como em Gourishankar (Monte Everest). Na terceira fase o corpo flui e na última repousa. A música é de Deuter.

3 - No Dimensions Meditation (ir além do corpo mantendo o auto-foco)

Esta Meditação é um método poderoso e eficaz para recordar a própria multidimensionalidade. Centra a consciência na energia no corpo (concretamente no “hara” – o grande centro energético abdominal) e expande-a gradualmente além dele, mas mantendo o foco em si mesmo. Tem origem nos movimentos dançados de Gurdjieff e a sua técnica Sufi de movimentos para a consciência e integração do corpo. Por se tratar de uma meditação Sufi, é livre e alegre. De facto, até podemos sorrir enquanto a praticamos.

Dura 1h e tem 3 fases. Nas 2 primeiras, os olhos estão abertos mas desfocados; na última fase estão fechados. A música, criada especialmente para esta meditação, é de Shastro e Sirius; ela começa suave e gradualmente torna-se cada vez mais rápida como uma força renovadora.

4 – Kundalini Meditation (equilíbrio corpo-mente)

É geralmente praticada ao entardecer com os olhos vendados (opcional) para libertar o stress acumulado durante o dia e ativar a energia vital / sexual, equilibrando corpo e mente. A música foi composta por Deuter

A Meditação Kundalini dura 1 hora e tem 4 fases de 15 minutos cada: as 3 primeiras com música são praticadas de pé (preferencial) ou sentado; a última fase é feita em silêncio e deitado para integrar os resultados.

5 - Chakra Sounds Meditation (ativar os chakras pela voz)

A Meditação para ativar e harmonizar os Chakras, tendo por base exercícios de origem sufi, recorre a sons vocais e à respiração. À medida que se produzem e ouvem os sons e se ganha consciência dos chakras, cai-se num estado interior de paz, silêncio e harmonia. Idealmente é feita com os olhos vendados (opcional).

Esta Meditação dura 1 hora e tem 2 fases: uma de 45 minutos para produzir os sons harmónicos e outra de 15 minutos para os integrar; É praticada de pé ou sentado e na última fase é feita sentado, em silêncio e total imobilidade. A música é de Karunesh.

6 – Mandala Meditation (aumentar o foco e a consciência de si)

A meditação MANDALA é uma técnica poderosa cujo objetivo é resgatar a consciência de si próprio, construindo como que um círculo de energia que resulta de um conjunto de exercícios (4 séries de 15min cada) que visam, de uma forma natural, apoiar um “centramento” da própria pessoa. Util para tratar distrações crónicas, agitação ou hiperatividade, prevenção das quedas, etc.

7 – Nadabrahma Meditation (encontro com a dimensão divina)

A Meditação Nadabrahma é uma celebração ao Divino, através da entoação de um som (mantra) e de um conjunto de movimentos para abrir-se, acolher e incorporar a dádiva da partilha de bênçãos divinas e ainda de um saborear dessas bênçãos. Os exercícios assentam em técnicas sufis e tibetanas. A música foi composta por Deuter.

A Meditação Nadabrahma dura 1 hora e tem 3 fases : as 2 primeiras, com música, são praticadas sentado; a última fase é feita deitado em silêncio.

8 - Heart Chakra Meditation (abrir e expandir o Chakra do Coração)

A meditação Heart Chakra – talvez a mais conhecida e praticada entre nós – é uma prática baseada numa tradição Sufi com centenas de anos. É um conjunto de exercícios muito simples de respiração e movimento, que pode ajudar a aliviar a tensão interna, ao permitir que a energia do coração flua de novo livremente.

Quando o chakra cardíaco está "aberto", todas as energias fluem livremente. Os bloqueios internos nessa altura não existem e a pessoa sente-se profundamente unida a si própria e a todos os outros seres. Ao sentir-se protegida ela irradia calor, satisfação e compaixão. Os bloqueios internos e a fragilidade ou o medo de ser rejeitado, que por vezes se sentem, tendem a desaparecer com a prática regular desta meditação.

Ela dura cerca de 1 hora e é praticada inicialmente (30 min) de pé, ao som da música, e na última fase (20 min) é feita em silêncio e total imobilidade, sentado. A música é de Karunesh.

9 - Tribal Meditation (resgatar o contacto com os elementos e a natureza terrena)

Esta meditação é executada de pé ao som dos tambores expressando movimentos livres através da dança. Resgatar a consciência da conexão com a Terra Gaya, religa-nos ao respeito por ela (enquanto fonte de nutrição) e pela nossa comunidade de pertença (todos os seres vivos e sencientes existentes na Terra). A música é do nosso amigo pessoal chileno, ex-discípulo e instrumentista vivo de Osho na Índia e residente em Portugal (Alentejo) – Harida.

10 – Extreme Experience (transe hipnótico para auto conhecimento)

Esta meditação insere-se no conjunto de práticas do Vajrayana e só é praticada por nós em situações especiais e com alunos experientes na prática da meditação vipassana. Recorre ao som do gongo e outras técnicas de indução para propiciar aos participantes as condições para a obtenção, mesmo que fugaz, de um estado de *Śhunyata* (não-mente).