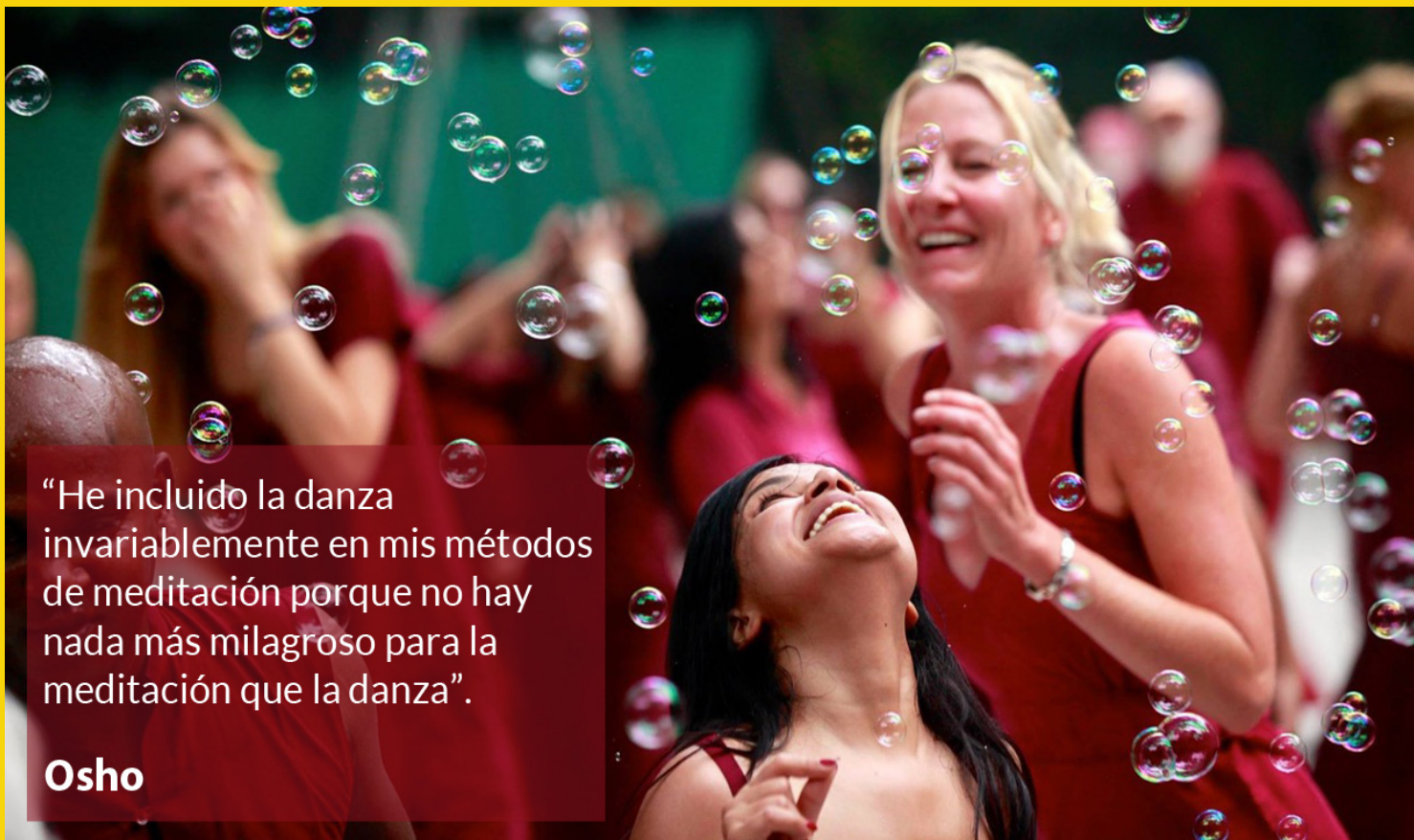




“He incluido la danza invariablemente en mis métodos de meditación porque no hay nada más milagroso para la meditación que la danza”.

Osho

La danza: El acto más íntegro de la tierra

¿Por qué parece que todas tus meditaciones incluyen la danza?

“Primero tienes que aprender cómo danzar, y tienes que poner todas tus energías en la danza. Y, un día se produce esa extraña experiencia en la que el que danza desaparece en la danza y la danza se produce sin esfuerzo alguno. Entonces es inacción. Primero tienes que aprender acción para ir a la inacción. Eso es todo lo que abarca la meditación.

Las personas vienen a preguntarme por qué enseño meditaciones activas. Porque esa es la única forma de encontrar la inacción: danza todo lo que puedas, danza con frenesí, danza con locura. Y, si toda tu energía se involucra en ello, llega un momento en que ves repentinamente que la danza se está produciendo por sí misma, no hay en ella esfuerzo, es acción sin acción”.

Osho, The Secret of Secrets, charla #1

“He incluido invariablemente la danza en mis métodos de meditación, porque no hay nada más milagroso para la meditación que la danza. Si danzas plenamente, si danzas íntegramente, entonces en esa danza tu ser sale del cuerpo. El cuerpo

seguirá moviéndose con el ritmo pero tú experimentarás que estás fuera del cuerpo. Y, entonces tu danza real comienza: abajo, el cuerpo seguirá danzando; arriba, tú danzarás. El cuerpo en la tierra, tú en el firmamento. El cuerpo en lo terrenal, tú en lo celestial. El cuerpo danzará la danza de la materia, tú danzarás la danza de la consciencia”.

Osho, Enlightenment: The Only Revolution, charla #8

“Siempre pongo mi insistencia en la meditación danzando. No es únicamente una danza exterior. Lo de afuera no es otra cosa que un entrenamiento para lo interno. Tú danzas externamente, continúas danzando externamente. Poco a poco una danza interior aparece y entonces tú puedes danzar interiormente y desplazarte el centro más interno, a lo más esencial del ser”.

Osho, Absolute Tao, charla #7

“Sólo en la danza tú empiezas a sintonizar con el pulso de la totalidad. Sólo en la danza llega el momento de gracia cuando tú no eres y la totalidad. Sólo en la danza desaparece la separación entre la mente y el cuerpo. Y eres una totalidad, una pieza, todo unido, no más fragmentado”.

Osho, The Perfect Master, Vol. 2, charla #5

“No hay nada mejor que la danza para abandonar el ego; por eso insisto en que todos los meditadores tendrían que danzar. Porque si realmente vas a un torbellino, si eres realmente un remolino de energía, si realmente estás en la danza, el que danza se pierde”.

Osho, The Discipline of Transcendence, Vol. 2, charla #8

Te he escuchado decir que la vida es una danza.

“En muchos sentidos la vida es una danza. Primero, la vida no está constituida por materia sino por energía. Y la energía no es nunca estática: siempre está danzando. En la actualidad los físicos también dicen que no hay descanso en el mundo, no existe nada parecido al descanso. Todo se está moviendo, danzando. Se está produciendo una danza tremenda. Los electrones están danzando, los neutrones están danzando y, desde esos electrones invisibles hasta la mayor de las estrellas hay una danza continua. Solamente el ser humano ha olvidado cómo danzar. Los árboles danzan con la brisa, los pájaros y los animales están danzando. Solamente el ser humano ha olvidado cómo danzar y, al olvidar el lenguaje de la danza el ser

humano ha olvidado el lenguaje de lo religioso. La danza es el lenguaje básico de lo religioso”.

Osho, *The Buddha Disease*, charla #16

A menudo me siento incómodo y vergonzoso con la danza.

“A veces ocurre que la meditación con la que te sientes más incómodo es probablemente la que va a ayudar. La incomodidad puede darse porque se va a luchar con ciertos hábitos tuyos y aspectos profundamente arraigados. Mi observación es esta: que la meditación que te gusta no siempre es la mejor, y la que no te gusta no es necesariamente la peor, porque te gusta aquello que sintoniza con tu mente”.

Osho, *Hammer on the Rock*, charla #8

“Tenemos miedo del cuerpo, así que no le permitimos estar realmente vivo. Lo hemos dejado medio muerto. Si está medio muerto es controlable. Si está completamente vivo no es controlable.

Le tenemos miedo. La mente siempre tiene miedo. Y teme sólo una cosa: ¿Qué pasará si la mente no controla? La mente sólo puede controlar un cuerpo muerto o un cuerpo medio muerto. Si el cuerpo está completamente vivo, la mente se vuelve temerosa. Es tanta la energía que la mente sale despedida”.

Osho, *The New Alchemy: To Turn You On*, charla #18

¿Entonces es la danza una mejor manera de empezar la experiencia de la meditación que el sentarse simplemente?

“La base de la meditación abarca sólo tu periferia, y la periferia de tu personalidad es el cuerpo. Por tanto, la periferia de la meditación abarca únicamente el cuerpo. Así que el primer paso hacia la meditación empieza con tu cuerpo”.

Osho, *The Path of Meditation*, charla #2

“La última cosa a hacer realmente es sentarse en la postura del buda; nunca se tendría que hacer al comienzo. Sólo después de que hayas empezado a sentirte identificado completamente con el movimiento puedes empezar a sentirte totalmente identificado con el no-movimiento.

Por tanto nunca le digo a las personas que empiecen sentándose simplemente. Empieza por donde es fácil comenzar, de otra forma empezarás a sentir muchas cosas innecesariamente; cosas que no están allí.

Si comienzas sentándote, sentirás mucha perturbación interiormente. Entre más trates de sentarte solamente, más perturbaciones se sentirán; te volverás consciente sólo de tu mente insana y nada más. Esto creará depresión, te sentirás frustrado. No te sentirás dichoso; al contrario, empezarás a sentir que estás loco. Y algunas veces puede que realmente te vuelvas loco.

Si haces un esfuerzo sincero de ‘sentarte únicamente’ puede que te vuelvas loco realmente”.

Osho, Meditation: The Art of Ecstasy, charla #5

“Cuando tu cuerpo se ha vuelto activo, dinámico, un movimiento, de repente tomas conciencia de un punto que está quieto, absolutamente quieto, el centro inmóvil de todo el mundo en movimiento. Esto no requiere esfuerzo. No se hace ningún esfuerzo para ello. No es necesario esfuerzo alguno, simplemente se revela. Esfuerzo en la parte de la periferia, no-esfuerzo en la parte del centro. Movimiento en la periferia, quietud en el centro. Actividad en la periferia, inactividad absoluta en el centro”.

Osho, My Way: The Way of the White Clouds, charla #4

“Si le proporcionas a tu cuerpo gozo, entonces la sombra de tu dicha se depositará en el corazón que yace detrás del cuerpo. Gradualmente él también se pondrá dichoso, empezará también a contonearse. Cuando el corazón se contonea, su sombra se depositará en tu alma que está oculta detrás del corazón, y entonces el alma también se contoneará, el alma también danzará”.

Osho, The Last Morning Star, charla #8

P.D. Y si de verdad danzas íntegramente de forma regular, puede que te interese saber que esto puede [retrasar el envejecimiento del cerebro por diez años!](#)

OSHO

© 2016 OSHO International
Copyright & Trademark Information

OSHO International Meditation Resort Impressions



Mi nombre es Prem Jharna y aunque nací en Colombia vivo en Toronto, Canadá

Estoy participando en el programa [Trabajo como meditación Living In](#) en [OSHO International Meditation Resort](#), trabajando como traductora al español. Para apoyar este estilo de vida meditativo el equipo de meditación preparó un Intensivo de meditación de tres días [3-day OSHO Meditation Intensive](#), al cual fueron invitados también los trabajadores, fuera de su horario de trabajo. Cada día recibimos además

técnicas para recordarnos a estar más conscientes, más presentes y más alertas, especialmente cuando trabajamos.

La meditación es la esencia de este lugar. El día empieza a las 6a.m. en OSHO auditorium con [OSHO Dynamic Meditation](#) y termina a las 9:30 p.m. con una hermosa meditación para la noche, usualmente en Chuang Tzu, sumando diez meditaciones al día. Las personas pueden participar en tantas meditaciones como quieran.

Algo se fue abriendo, floreciendo interiormente, expandiéndose. Me sentí más energética. El cuerpo no estaba tan pesado como lo había estado antes, se volvió ligero. Fue una experiencia única la cual demostró que nunca es demasiado tarde para empezar lo que sea, para saltar a lo desconocido, para arriesgarse. Ahora, después de esa poderosa experiencia, me siento más alerta, más consciente en lo que sea que haga. Le recomendaría a todo mundo que participara en este programa porque ayuda a abandonar el viejo equipaje y a crecer verticalmente, lo que significa crecer hacia arriba en vez de crecer para hacerse viejo.

OSHO

© 2016 OSHO International
Copyright & Trademark Information

News & Updates

Meet the City: *Vivir conscientemente*

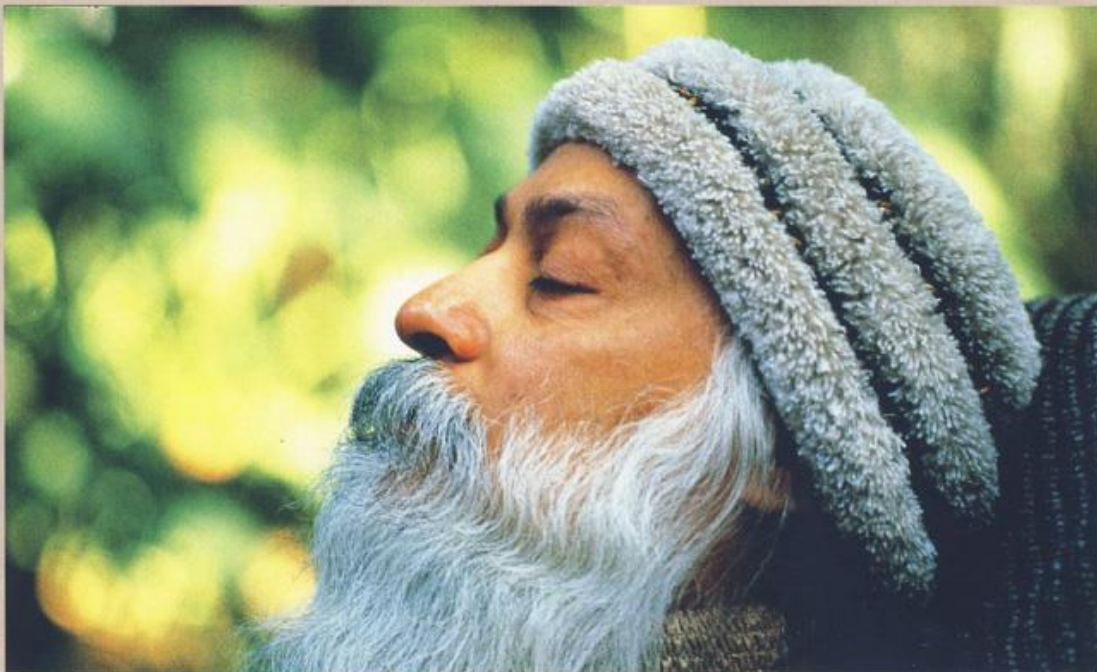


VOLUME III / FEBRUARY - MARCH 2016

My whole effort is
to bring Zorba and
Buddha closer and
closer – so close that
both can exist in
one human being
without any
contradiction,
as complementaries,
helping each other...

MINDFUL LIVING

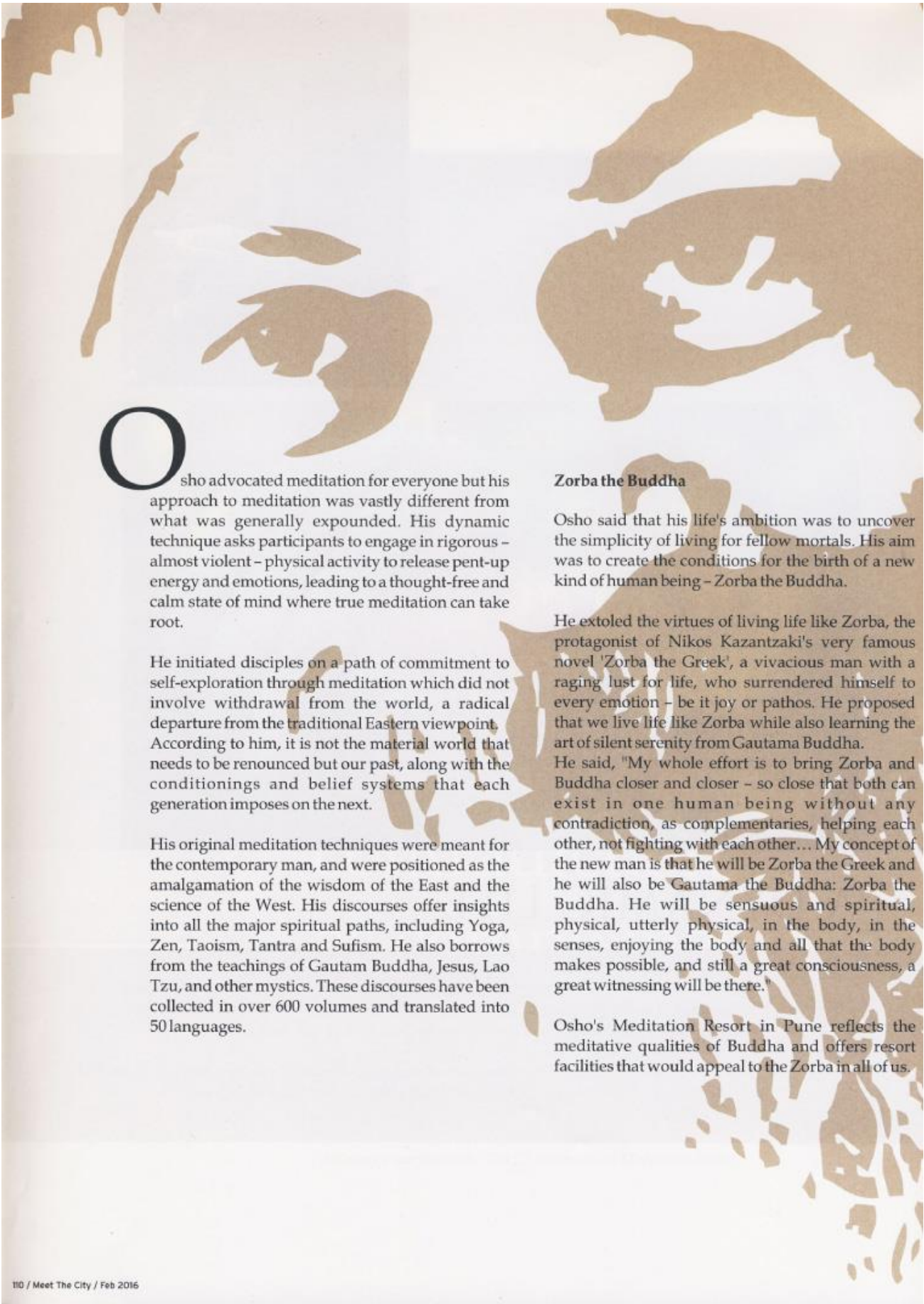
All images courtesy of the OSHO International Meditation Resort.



A DYNAMIC LIFE

Referred to as a revolutionary, an enlightened and charismatic leader, and also a mad man, a heretic – often in the same breath, Osho was unarguably one of the most influential spiritual teachers of the second half of the 20th century.

Rashmi Alevoor spent a day at the Osho International Meditation Resort in Pune to gain a first-hand understanding of the meditation techniques offered by the man that many address as Osho.



Osho advocated meditation for everyone but his approach to meditation was vastly different from what was generally expounded. His dynamic technique asks participants to engage in rigorous – almost violent – physical activity to release pent-up energy and emotions, leading to a thought-free and calm state of mind where true meditation can take root.

He initiated disciples on a path of commitment to self-exploration through meditation which did not involve withdrawal from the world, a radical departure from the traditional Eastern viewpoint. According to him, it is not the material world that needs to be renounced but our past, along with the conditionings and belief systems that each generation imposes on the next.

His original meditation techniques were meant for the contemporary man, and were positioned as the amalgamation of the wisdom of the East and the science of the West. His discourses offer insights into all the major spiritual paths, including Yoga, Zen, Taoism, Tantra and Sufism. He also borrows from the teachings of Gautam Buddha, Jesus, Lao Tzu, and other mystics. These discourses have been collected in over 600 volumes and translated into 50 languages.

Zorba the Buddha

Osho said that his life's ambition was to uncover the simplicity of living for fellow mortals. His aim was to create the conditions for the birth of a new kind of human being – Zorba the Buddha.

He extolled the virtues of living life like Zorba, the protagonist of Nikos Kazantzaki's very famous novel 'Zorba the Greek', a vivacious man with a raging lust for life, who surrendered himself to every emotion – be it joy or pathos. He proposed that we live life like Zorba while also learning the art of silent serenity from Gautama Buddha.

He said, "My whole effort is to bring Zorba and Buddha closer and closer – so close that both can exist in one human being without any contradiction, as complementaries, helping each other, not fighting with each other... My concept of the new man is that he will be Zorba the Greek and he will also be Gautama the Buddha: Zorba the Buddha. He will be sensuous and spiritual, physical, utterly physical, in the body, in the senses, enjoying the body and all that the body makes possible, and still a great consciousness, a great witnessing will be there."

Osho's Meditation Resort in Pune reflects the meditative qualities of Buddha and offers resort facilities that would appeal to the Zorba in all of us.

The Speaking Tree: *Seamos los primeros en renunciar al nacionalismo*

AN ECSTASY



OF IDEAS

THE TIMES OF INDIA, PUNE
TUESDAY, MARCH 22, 2016

Let's Be The First To Renounce Nationalism

Osho

Eighty per cent of humanity's ability goes into war. If this 80% ability went into farming, went into gardens, went into factories, this earth would become a paradise. The dream that your seers and prophets used to see, that of a heaven in the sky, can now be materialised on earth. There is no obstacle. But old habits – 'This is *our* country, that is *their* country. We have to fight, they have to fight.'

The poorest of poor nations are also engaged in an effort to make atom bombs. They are dying of starvation but they want to make atom bombs. Underneath, this same idea moves even a country like India. We may starve but our glory must be preserved.

I don't believe in countries. If I am listened to, then I will say that India should be the first country to renounce

nationalism. It would be good if the country of Krishna, Buddha, Patanjali and Gorakh renounces nationalism and says, 'we are an international area'. India should become an area of the United Nations assembly. It should be said that we are the first nation that entrusts itself to the United Nations – you take custody. Someone must start it – and if it is started there is no need for wars. These wars will continue as long as there are borders. These borders must go.

It can be said that I am a traitor in the context of following one country but I am not a traitor to humanity. Actually all your lovers of nations are traitors to humanity. The very meaning of patriotism is 'treason towards humanity'. Love of nation means dividing into parts. You have seen, haven't

you, that a person who is patriotic towards his region becomes an enemy of the nation. And one who is patriotic towards his district becomes an enemy of the region. I am not an enemy of the nation; my view is international. This whole earth is one. I want to abandon the small for the vast.



the
speaking
tree

And these small enclosures, these ditches, have tortured man too much. In three thousand years, five thousand wars have been fought. And previously it was okay if wars went on happening because they were fought with bows and arrows; there was no harm. If a few people died there was no problem.

Now, the war is a total war. Now it is suicide of all mankind. Now every place can become a Hiroshima – any day, at any moment ... Consider the horror of

this war and think of how much energy is going into it. This same energy can fill the entire earth with greenery; can fill it with prosperity. For the first time man can dance, absorbed in bliss; man can sing songs of ecstasy, can follow the quest of meditation.

But your so-called patriots, these nationalists, will not allow it to happen.

Nationalism is a great sin. It is due to this nationalism that all the problems exist in the world. I am not a nationalist. I want to break all boundaries. Whoever on this earth has received a small glimpse of the truth has no boundaries. They do not belong to any country, any community, any class, any sect, any caste. They belong to all, and all belong to them. (Abridged from *Death is Divine*, Osho Times International, courtesy: Osho International Foundation, www.osho.com)

Post your comments at speakingtree.in

OSHO

© 2016 OSHO International
Copyright & Trademark Information

News & Updates

The Speaking Tree: *Cuando todo el deseo desaparece*



When All Longing Disappears

Why suppress the urge for physical intimacy? It will drop automatically one day, reminds OSHO



Seeker: Osho, finally it has hit me too! Sex and relationship have dropped me. Just when I felt that I was in the juiciest relationship, suddenly I couldn't stand it anymore. All the longing for the other, for intimacy has gone. I am feeling so good and relaxed myself, with a lot of love in my heart, but without direction. Osho, can you explain what is happening?

Osho: You are here not as a separate ego, but as part of one phenomenon. So when anything starts happening, it is bound to happen to many others simultaneously. It will have a chain effect. It does not happen in the world, because people are not in any way deeply connected with each other. There are communities, but there is no communion.

And this is a commune where you are all equal, where you are no longer competitive, where there is no struggle of any kind going on, just a tremendous music and a silence drowning you all into oneness,

without your even knowing it. You are slipping deeper into a whole.

This wholeness brings a new health and a new joy and a new kind of love. Sex is a very primitive thing. Nothing is wrong in it; it is just very old. And as you grow more and more mature, you start searching for something new and greater, better and higher, something superior. Sex seems to be below you — a little childish, a little immature.

It is good. There is a time when you can fool around. And while you are meditating your maturity comes sooner, your centering comes sooner, your awareness about things becomes clearer every day. And sex is going to be the first victim of your awareness — then other things will follow.

Once sex drops off, as if a tree has lost its roots, then branches cannot remain green any longer. Then the flowers cannot remain alive any longer. The tree, in fact, has died with the roots. A few days perhaps, it may manage to remain standing. A few days, the leaves will remain



green and a few days, perhaps, the flowers will remain apparently alive. But basically the tree is dead the moment the roots are cut. Your anger, jealousy, violence, inferiority complex, superiority complex, all kinds of your neuroses, psychoses, are just branches.

Mature Approach

They will start dying by themselves, once you have gone beyond sex without fighting with it. And that's my basic difference with all religions. They have been trying to drop sex. I am not telling you to drop it. I am telling you to be more mature, to be more meditative.

And while you are not mature, sex is perfectly right. Be playful and rejoice in it. Here, for the first time, a totally original experiment is going on. Sex is accepted with deep respect: it is our heritage; we are born out of it; it is in our every fibre and

every cell. To condemn it is to condemn oneself.

Trying to drop it means only to repress it into the unconscious. And then things become more and more complex and perverted. The unconscious is your basement, where you go on throwing all that you don't want to show to the world. But whatever you throw in the unconscious creates a problem: you start becoming afraid of your own unconscious. If you repress all that you have been told is ugly, then there is no possibility of your ever becoming a mediator, no possibility of your ever becoming enlightened.

This Too Shall Pass

Sex should never be repressed. Sex should be lived in its totality, with joy, without any guilt. And then what you are saying and so many sannyasins have been feeling, one day comes: you were rejoicing in it so much, and suddenly it drops away. Abridged from Sat Chit Anand, courtesy: Osho International Foundation, www.osho.com ■

OSHO

© 2016 OSHO International
Copyright & Trademark Information