

OSHO

KAKO DA USKLADITE TELO I UM

Kako da umom iscelite telo

Biblioteka
BUĐENJE



OSHO

KAKO DA USKLADITE TELO I UM

Kako da umom iscelite telo

Leo commerce
Beograd, 2016



Naziv originala:
Body Mind Balancing – OSHO

Naziv knjige:
Kako da uskladite telo i um – OSHO
Copyright © 2003 by Osho International Foundation, Switzerland
Copyright © 2016 za Srbiju Leo commerce, Beograd

OSHO je registrovani zaštitni znak Osho međunarodne organizacije, koji se koristi uz dozvolu/licencu. Sva prava su rezervisana. Nijedan deo ove knjige ne može se umnožavati i prenositi (elektronski, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem, skeniranjem, osim kratkih citata u kritičkim recenzijama ili člancima) bez prethodno pisane dozvole izdavača.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Ivana Tomić

Lektura i korektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:

Tercija, Bor

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-405-0

OSHO je registrovani zaštitni znak Osho International Foundation,

www.osho.com

Telo je vidljiva duša, a duša je nevidljivo telo. Telo i duša nigde nisu podeljeni, oni se prožimaju i predstavljaju delove celine. Morate prihvatiti telo, morate voleti telo, morate poštovati telo, morate biti zahvalni za svoje telo...

Telo je najsloženiji mehanizam u egzistenciji – jednostavno je čudesno!

Blagosloveni oni koji se dive!

Zadivite se sopstvenim telom jer – ono vam je najbliže. Najbliže što vam je priroda prišla.

U telu su vam vode okeana, u telu vam je vatra zvezda i sunaca, u telu vam je vazduh.

Telo vam je sačinjeno od zemlje.

Osho

SADRŽAJ

PREDGOVOR.....	9
UVOD.....	13
 PRVO POGLAVLJE ▪ INTELIGENCIJA TELA	15
Mudrost tela	16
Razgovarajte s telom	17
Slušajte telo	18
Telo je čudo.....	19
Veze između tela i uma	21
Vaš um i vaše telo nisu odvojeni.....	22
Tretirajte čoveka kao celinu.....	24
 DRUGO POGLAVLJE ▪ DEŠIFRUJTE USLOVLJAVANJE KOJE VAM NEGATIVNO UTIČE NA ŽIVOT	26
Zašto bismo da budemo nesrećni	26
Dva načina života	30
Telo vam je prijatelj	35
Duh čuvenog „treba“	37
Rešite se tuge	44
Budite svesni blaženstva.....	47
 TREĆE POGLAVLJE ▪ OSNOVNI USLOVI ZA BLAŽENSTVO	50
Povežite se sa svojim telom	50
Budite verni sebi.....	54
Opustite se u životu kakav jeste	57
Prepustite se mudrosti tela	58
Simfonija radosti	59
Smejte se i budite celoviti.....	61

ČETVRTO POGLAVLJE ■ SIMPTOMI I REŠENJA..... 70

[1] Napetost u stomaku	70
[2] Osećaj odvojenosti od tela.....	71
[3] Bolovi u ramenima i vratu.....	73
[4] Bolesti povezane sa stresom	75
[5] Kako da osetite telo iznutra	78
[6] Nesanica	79
[7] Tenzija i relaksacija.....	82
[8] Negativna osećanja u vezi s telom.....	85
[9] Lepo i nelepo	86
[10] Lažna i prava lepota	88
[11] Starenje	88
[12] Frigidnost	89
[13] Impotencija.....	91
[14] Povučenosť.....	94
[15] Hipohondrija.....	96
[16] Oživite čula.....	98
[17] Osetljivost čula.....	99
[18] Previše hrane, premalo seksa.....	101
[19] Detoksikacija gladovanjem.....	102
[20] Gladovanje i uživanje u hrani.....	105

PETO POGLAVLJE ■ ISCELJUJUĆA MOĆ MEDITACIJE 113

Oshove tehnike za aktivnu meditaciju	113
Opušćanje.....	117
Svakodnevna meditacija.....	125
Opušćeno i lako	127

ŠESTO POGLAVLJE ■ VRATA SVESTI 129

Centar i periferija	129
Harmonija tela, uma i duše.....	136
Vi niste telo	140
Od tragaća za ciljem do slavljenika	142
Ne zaboravite stanara.....	144

O AUTORU..... 146

CENTAR ZA MEDITACIJU..... 147

PREDGOVOR

Telo je vidljiva duša, a duša je nevidljivo telo. Telo i duša nigde nisu podeljeni, oni se prožimaju i predstavljaju delove celine. Morate prihvatiti telo, morate voleti telo, morate poštovati telo, morate biti zahvalni za svoje telo...

Telo je najsloženiji mehanizam u egzistenciji – jednostavno je čudesno!

Blagosloveni oni koji se dive!

Zadivite se sopstvenim telom jer – ono vam je najbliže. Najbliže što vam je priroda prišla. U telu su vam vode okeana, u telu vam je vatra zvezda i sunaca, u telu vam je vazduh, telo vam je sačinjeno od zemlje. Telo predstavlja celokupnu egzistenciju, sve elemente. Kakva transformacija! Kakav preobražaj! Pogledajte zemlju i pogledajte svoje telo – kakva metamorfoza, a nikad niste zastali da se divite tome! Prašina se pretvorila u nešto božansko – zar je moguća veća misterija od te?! Kakva veća čuda čekate? Vidite da se čuda dešavaju svakodnevno. Iz mulja izranja lotos... Iz praha izranja divno telo.

Svetu gde se svima predstavlja tišina srca – drugim rečima, meditacija – u kojem svi treba da budu spremni na saosećajnost prema svom telu, potrebna je nova vrsta obrazovanja. Ako niste saosećajni prema svom telu, ne možete biti saosećajni ni prema tuđem. Telo je organizam koji živi i nije vam učinilo ništa nažao. Otkako ste začeti, telo vam služi i služiće vam sve do smrti. Uradiće sve što poželite, čak i nemoguće, i neće vam odbiti poslušnost.

Stvaranje tako poslušnog i tako mudrog mehanizma je nezamislivo. Ako postanete svesni svih funkcija svog tela, iznenadićete se. Nikad niste razmišljali o tome šta vam telo radi. Tako je čudesno, tako tajanstveno! Nikad se niste zagledali u svoje telo. Nikad niste hteli da se potrudite da ga upoznate, a pravite se da volite druge? To je nemoguće jer i druge vidite kao tela.

Telo je najveća misterija u celokupnoj egzistenciji. Misteriju treba voleti, treba se podrobno upoznati sa tajanstvenošću i funkcijama tela. Nažalost, religije su potpuno protiv tela. Ipak, to nam daje trag, predstavlja tačan pokazatelj da se onaj ko spozna mudrost tela i njegove misterije nikad neće zamarati sveštenicima, niti Bogom. Najveću misteriju naći će u sebi, a u misteriji tela nalazi se hram svesti.

Kad postanete svesni svoje svesti, svog bića, neće biti Boga iznad vas. Jedino takva osoba može poštovati druga ljudska bića, druge žive organizme, jer su sva ta bića misteriozna poput te osobe. Izrazi su drugačiji, pojavljuju se u mnogo različitih varijanti, ali to obogaćuje život. Kad osoba nađe svest u sebi, našla je ključ za najvažnije.

Bilo kakvo obrazovanje koje vas ne uči da volite svoje telo ne uči vas ni da budete saosećajni prema svom telu, ne uči vas kako da zađete u njegove misterije i neće moći da vas nauči da uđete u svoju svest. Telo je kapija – telo je oslonac, a svako učenje koje zanemaruje telo i svest, ne samo da je nepotpuno, već je i štetno jer će nastaviti sa svojom destruktivnošću. Samo će vas cvetanje svesti sprečiti da budete destruktivni. Ta svest budi u vama ogromnu potrebu za stvaranjem – da stvarate više lepote u svetu, da stvarate više ugodnosti u svetu.

Čoveku je potrebno bolje telo, zdravije telo. Čoveku je potrebno svesnije biće, budno biće.

Čoveku su potrebne sve vrste komfora i luksuza koje je svest spremna da isporuči.

Egzistencija je spremna da vam pruži raj ovde i sada, ali vi ga neprekidno odlazete – do trenutka posle smrti.

Veliki mistik sa Šri Lanke bio je na samrti. Hiljade ljudi okupilo se oko njegove samrtne postelje. Otvorio je oči. Ostalo mu je da udahne samo još nekoliko puta na ovoj obali i zatim će nestati, nestati zauvek. Svi su želeli da čuju njegove poslednje reči.

Starac je rekao: „Celog života podučavao sam vas o blaženstvu, ekstazi, meditativnosti. Sad odlazim na drugu obalu. Više vam neću biti dostupan. Slušate me, ali nikad niste vežbali ono što sam vam govorio. Večito ste odlagali. Nema razloga da odlazete. Ja idem. Da li je neko spreman da pođe sa mnom?“

Zavladala je grobna tišina. Da je igla pala na pod, čuli biste je. Ljudi su gledali jedni druge razmišljajući: „Možda je spreman ovaj čovek koji mu je učenik već četrdeset godina... Možda je on spreman.“ I taj čovek je samo gledao druge – niko nije ustao. Iz začelja prostorije pojavila se nečija podignuta ruka. Mistik je pomislio: „Konačno... Bar jedan čovek ima dovoljno hrabrosti.“

„Molim vas, imajte u vidu“, rekao je čovek, „da nisam ustao. Samo sam podigao ruku. Zanima me kako da dođem do druge obale jer danas, naravno, nisam spreman. Moram još mnogo toga da uradim. Imamo goste, mlađi sin mi se ženi i ne mogu da odem danas. Kažete da se ne možete vratiti sa druge obale, ali jednog dana ću i ja doći. Srešćemo se. Kad biste mi samo još jednom objasnili, iako ste objašnjavali celog života, samo još jednom – kako se dolazi do druge obale. Molim vas, imajte u vidu da sad nisam spreman da odem, samo hoću da osvežim sećanje da bih znao kad dođe pravi trenutak...“

Pravi trenutak nikad neće doći.

Nije to priča samo o tom čoveku, to je priča o milionima ljudi, skoro o svim ljudima na svetu. Svi čekaju pravi trenutak, pravu konstelaciju... Oslanjaju se na astrologiju, na gledanje u dlan, raspiruju se o budućnosti na ovaj ili na onaj način.

Sutra se ne dešava – sutra se nikad ne dešava. Jednostavno, to je glupa strategija odlaganja.

Ono što se dešava uvek je danas.

Prava vrsta obrazovanja naučice – i vas i druge – da živite ovde i sada, da stvorite raj od ove zemlje. Naučice vas da ne čekate smrt i da ne očajavate dok vam ona ne prekrati muke. Neka vas smrt zatekne kako plešete puni radosti i ljubavi.

Ako čovek živi kao da je već u raju, smrt neće moći da mu oduzme to iskustvo. Svojim pristupom učim vas da je ovo raj, da nema drugog raja i da vam ne treba nikakva priprema za sreću. Ne treba vam nikakvo učenje da biste bili puni ljubavi; treba vam samo malo svesti, samo malo budnosti, samo malo razumevanja. Ako obrazovanje ne može da vam pruži to razumevanje, onda to nije obrazovanje.

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta **www.leo.rs** ili nas posjećite direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

**Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje.
Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više**

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: info@leo.rs
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebooku:
LEO COMMERCE



Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerce



Google play



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu **www.leo.rs** i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

29-1 Osho

OŠHO, 1931-1990

Kako da uskladite telo i um : kako da umom iscelite telo / Osho ; [prevod Ivana Tomić]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 148 str. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenja)

Prevod dela: Body Mind Balancing. - Tiraž 1.000.
- O autoru: str. 146.

ISBN 978-86- 7950-405-0
COBISS.SR-ID 225069068