

Emoțiile

Osho



calibre 1.36.0

EMOȚIILE

Cum ne putem elibera de mânie, gelozie și teama

OSHO

INTRODUCERE

Titlul acestei cărți i-ar putea induce în eroare pe cititori. Aceasta nu este doar o altă lucrare despre "cum să". Dimpotrivă, ea ne permite accesul la o dimensiune nouă, în care toate întrebările de tip "cum să" dispar în percepția directă a propriei noastre realități personale, care este de regulă ascunsă.

"Noi reducem totul la întrebarea *cum*. Există un cum-ism răspândit pretutindeni, în întreaga lume, iar omul contemporan modern a devenit un veritabil cum-ist: cum să fac cutare, cum

sa ma îmbogatesc, cum sa fac ca sa am succes, sa-i influentez pe altii si sa câstig noi prieteni, cum sa meditez, ba chiar si *cum sa iubesc*. Nu e departe ziua când cineva ma va întreba: cum sa respir? Viata nu poate fi reduisa la aceasta întrebare, caci ea nu este o tehnologie. Când viata este reduisa la o simpla tehnologie, bucuria de a trai dispare."

Aceasta carte va va dezvalui o perspectiva noua, care va va permite sa va deblocati propriile emotii, sa experimentati. Veti constata astfel ca mânia voastra se naste în minte. Toate emotiile se nasc în minte. Mintea este un fenomen complex, care include gândirea conceptuala, dar si comportamentele emotionale, sentimentele.

1. CE SUNT EMOȚIILE?

CE SUNT EMOȚIILE?

Este important sa înțelegem acest lucru: emotiile se nasc în mintea noastra. Conștiința nu își are însă sediul în minte. Mai mult, mintea se afla în interiorul conștiinței! Conștiința este vasta, infinita. Emotiile, dorintele, ambițiile, toate acestea se nasc în mintea noastra. Mai devreme sau mai târziu, ele vor dispărea. Dar chiar și după ce capul moare și este îngropat în pământ, conștiința nu dispăre. Nu noi conținem conștiința, ci ea ne conține pe noi. Conștiința este mai mare decât noi.

Este adevărat: emotiile, sentimentele, gândurile - întreg conținutul minții - provin din exterior, putând fi manipulate de lumea exterioară. Acest lucru le-a devenit evident chiar și oamenilor de știință. Misticii au afirmat însă

cu mult înainte a oamenilor de stiinta, înca de acum câteva mii de ani, ca toate aceste lucruri cu care este umpluta mintea noastra nu ne apartin, ca noi suntem mai presus de ele. *Noi ne identificam însa cu ele*, si acesta este unicul nostru pacat.

Mintea este un aspect care gândeste, în timp ce inima este un alt aspect al aceleiasi minti, care simte. Sentimentul si gândirea, emotiile si gândurile...

Complet separata de acestea este însa starea de martor. Exista un martor interior care contempla totul, inclusiv gândurile noastre, inclusiv emotiile prin care trecem, fara sa se identifice cu ele. Acesta nu este nici bun, nici rau, nici placut, nici neplacut, nici gând, nici emotie. El nu reprezinta nici mintea, nici inima.

Iubirea ne da întotdeauna o stare de nervozitate. Exista anumite explicatii în acest sens.

Iubirea se naste din subconstient, în timp ce toate capacitatile noastre se afla în planul constient. Toata cunoasterea noastra, toate calitatile pe care stim sa le manevram se afla în mintea constienta. Iubirea se naste din subconstient, iar noi nu stim cum sa o manipulam, ce sa facem cu ea, iar acest lucru ne depaseste. Subconstientul este de noua ori mai mare decât planul constient, asa ca tot ceea ce provine din subconstient este copleșitor. Asa se explica de ce sunt atât de speriați oamenii de emotiile lor. Ei încearca sa le blocheze, de teama sa nu creeze haos în micul lor univers (constient), într-adevar, emotiile creeaza haos, dar haosul are farmecul lui!

Simțim cu totii o nevoie de ordine, dar și o nevoie de haos. Când simțiti nevoia de ordine, folosiți ordinea, adică mintea constienta; când simțiti nevoia de haos, descătușati-va subconstientul și aduceți haosul în viața dumneavoastră. Omul plinar

este acela care se poate folosi în egala măsura de ambele aspecte, care nu permite interferența minții conștiente cu planul subconștient, dar nici a subconștientului cu planul conștient.

Eu cred în totalitatea vieții, în alternanța dintre zile și nopți, dintre zilele însorite și cele înnorate. Eu cred că ne putem bucura de tot ceea ce ne oferă viața. Nu aveți nevoie decât de puțină luciditate, pentru a conștientiza ce se petrece în viața dumneavoastră și pentru a vă bucura de ea. Voi nu sunteți una cu mintea, nici cu corpul. Există un martor înăuntrul vostru, care își poate privi mintea, emoțiile, reacțiile fiziologice. Acest martor este adevăratul vostru eu. El are capacitatea de a se bucura de orice, odată ce vă centrați în el.

Mintea este cea care simte durerea, suferința. Ea este cea care simte toate emoțiile, atașamentele, dorințele și poftele. Dar toate

acestea nu sunt decât proiectii ale mintii, *în spatele mintii* se afla sinele vostru real, care nu dispare niciodata. El este întotdeauna prezent, aici si acum.

Daca va simtiti mâniosi, fiti mâniosi, fara a va judeca singuri, fara a va condamna sau a va justifica.

lata care este diferenta dintre emotiile pozitive si cele negative: daca deveniti constient de o anumita emotie, iar în lumina luciditatii dumnea-voastra, ea dispare, a fost o emotie negativa. Daca deveniti constient de o alta emotie, cu care deveniti una, daca emotia respectiva va cuprinde întreaga fiinta, atunci este vorba de o emotie pozitiva.

Lumina constiintei actioneaza diferit în cele doua cazuri: ea le dizolva pe cele negative, capabile sa va otraveasca viata, si le amplifica pe cele pozitive, beatifice, extatice, cu care fiinta ajunge sa devina una.

Asadar, pentru mine acesta este criteriul: daca luciditatea amplifica emotia, aceasta este pozitiva; daca luciditatea dizolva emotia, a fost o emotie negativa. Tot ceea ce nu poate ramâne în lumina constiintei este un pacat, si tot ceea ce creste în lumina constiintei este o virtute. Virtutea si pacatul nu sunt concepte sociale; ele se refera la realizarile noastre interioare.

Eu sustin ca si *emotiile negative* sunt bune, daca sunt autentice, în acest caz, însasi realitatea lor ajunge sa le transforme. Treptat, ele devin pozitive, pâna când, la un moment dat, veti constata ca nu se mai poate vorbi nici de ceva pozitiv, nici de ceva negativ. Ramâne doar autenticitatea. Nu are nici o importanta daca aceasta este buna sau rea, pozitiva sau negativa. Nu mai existati decât dumneavoastra, simplu si autentic. Aceasta autenticitate va permite sa sesizati o viziune a realitatii absolute. Numai realul poate cunoaste ceea ce este real, la fel cum numai

adevarul poate cunoaste adevarul, si numai ceea ce este autentic poate cunoaste ceea ce este autentic.

EMOȚII ȘI SENTIMENTALISM

Emotiile sunt sinonime cu puritatea. Sentimentalismul este o pacaleala. Am învățat cu toții asemenea trucuri. De pilda, femeia știe ca dacă plânge, va repurta o victorie asupra barbatului. Se întâmpla însă uneori ca plânsul să nu vină, căci el nu este atât de ușor de manipulat. Nu contează: femeia încearcă, se prefacă, joacă teatru. Lacrimile ei sunt însă false. Chiar dacă îi curg din ochi, ele sunt false, căci nu au venit de la sine, ci au fost aduse cu forță. Acesta este sentimentalismul: emoții create, manipulate cu viclenie. Este aceeași diferență ca și între rațiune și raționalizare. Raționalizarea reprezintă o manipulare a rațiunii, la fel cum sentimentalismul reprezintă o manipulare a emoțiilor.

Daca sunteti un om CU ADEVĂRAT rational, veti deveni un om de stiinta. Daca sunteti o fiinta cu adevarat emotionala, puteti deveni un poet. Este frumos când lucrurile se petrec astfel. Dialogul dintre ratiune si emotie este dificil, dar nu imposibil. Când avem însa de-a face cu rationalizari si sentimentalisme, totul devine foarte dificil. Intre ratiune si emotii exista unele dificultati, dar exista si compasiune, efortul de a se înțelege reciproc.

Multi oameni cred ca sentimentalismul este sinonim cu spiritualitatea. Emotiile se nasc în minte, la fel ca si gândurile. Ceea ce voi numiti inima face parte tot din mintea voastra, la fel ca si capul. Voi va emotionati foarte usor, tipati si plângeti cu lacrimi de crocodil, dar nu exista nimic spiritual în acest proces. Lacrimile sunt niste obiecte fizice, la fel cum ochii sunt o parte din corpul dumneavoastra. Emotiile voastre nu sunt altceva decât un dezechilibru în câmpul energiei voastre fizice. Țipati si plângeti, si apoi va simtiti

eliberati, relaxati. Femeile din toata lumea cunosc foarte bine acest proces. Ele sunt niste adevarate artiste ale plânsului, stiind cât de bine le face. Femeile tipa si plâng, pâna când ating o stare de usurare. Este într-adevar un proces decatharsis, dar care nu are nimic spiritual în el. Oamenii continua însa sa confunde lucrurile. Ei iau drept spirituale tot felul de lucruri care nu au nimic de-a face cu spiritualitatea.

Noi ne-am educat mintea astfel încât sa se exprime tot timpul, ignorând în schimb inima. Dinacest punct de vedere, eu nu sunt de acord cu Kahlil Gibran* (***Osho se refera aici la *Profetul* lui Kahlil Gibran.**), care insista exclusiv asupra inimii. Inima reprezinta doar un popas la mijlocul drumului, nu destinatia finala. Destinatia este fiinta; acolo se termina calea, caci nu mai exista nici un alt loc în care am putea merge de aici.

REPRIMARE ȘI CONTROL

Animalele nu duc niciodată războaie. Evident, ele se luptă uneori, dar acestea sunt batalii individuale, nu războaie colective, în care ciorile din est se luptă cu cele din vest, sau în care câinii din India se bat cu cei din Pakistan. Nu, câinii nu sunt atât de prosti, așa cum nu sunt nici ciorile.

Da, animalele se luptă uneori între ele, și acest lucru nu este neapărat ceva rău. Dacă spațiul lor de influență este violat, dacă teritoriul le este încălcat, ele se luptă, dar lupta lor este una individuală, nu un război mondial. Cum au procedat în schimb oamenii? Ei și-au reprimat reciproc emoțiile, nepermitându-le semenilor lor să fie din când în când mânioși - lucru cât se poate de natural.

Rezultatul final a fost ca toată lumea își acumulează mânia, reprimând-o. Când se

aduna prea multa otrava, aceasta explodeaza, iar oamenii pleaca la razboi.

La fiecare zece ani este necesar un razboi. si cine credeti ca sunt cei responsabili pentru aceasta stare de lucruri? Acestia sunt asazisii vostri sfinti si moralisti, facatorii de bine, oamenii care nu v-au permis niciodata sa fiti naturali.

Ce este reprimarea?

Reprimarea înseamna sa traiesti o viata pentru care nu ai nici o chemare, sa faci lucruri pe care nu doresti sa le faci, sa fii altfel decât esti. Reprimarea este o cale sigura catre autodistrugere, este o sinucidere lenta, dar absolut sigura, este o modalitate de a ne otravi viata.

Exprimarea înseamna viata, *reprimarea* înseamna sinucidere. De ce se reprima atât de mult omul, pâna când devine bolnav?

Deoarece societatea îl învata sa se autocontroleze, nu sa se transforme, iar calea transformarii este complet diferita. Mai întâi de toate, ea nu are nimic de-a face cu controlul. Ea este chiar opusul acestuia.

Prin reprimare, mintea se divizeaza. Partea pe care o acceptati devine constienta, iar cea pe care nu o acceptati (sau pe care o negati) devine inconstienta. Aceasta diviziune nu este naturala. Ea se petrece numai din cauza reprimarii. Voi aruncati în subconstient toate gunoaiile pe care le respinge societatea, dar retineti: cu cât aruncati mai multe lucruri aici, cu atât mai plinar devin acestea parte integranta din voi. Ele va patrund în mâini, în oase, în sânge, în bataile inimii.

La ora actuala, psihologii afirma ca aproape 80% din boli sunt cauzate de emotiile reprimare. Marea majoritate a atacurilor de cord

sunt manifestari ale mâniei reprimata în inima, ale urii care a otravit inima.

Asadar, regula este urmatoarea: controlul reprima, iar transformarea exprima.

Nu trebuie însa sa va exprimati în fata celorlalti, caci "ceilalti" sunt irelevanti. Data viitoare când va veti simti enervati, alergati de zece ori în jurul casei, apoi asezati-vă sub un copac si constatați ce s-a întâmplat cu mânia. Aceasta a disparut, dar fara a fi reprimata, fara a fi controlata, fara a fi descarcata asupra altor persoane. Daca va descarcati mânia asupra altor persoane, creati un lant de evenimente, caci si ceilalti sunt la fel de necopti ca si voi, la fel de inconscienti. Ei se vor descarca la rândul lor asupra voastra, caci si-au reprimat la fel de multa mânie. Se creeaza astfel un lant de evenimente: voi va descarcati asupra lor, ei se descarca asupra voastra, si astfel deveniti dusmani.

Nu va mai descarcati mânia asupra altora. Este ca si cum ati vomita: nimeni nu se duce sa vomite pe altcineva. Mânia are nevoie de o clisma. Va puteti duce în baie sa vomitati! În acest fel, va veti curata organismul. Cine își suprima voma se simte îngrozitor; cine se elibereaza prin voma se simte din nou bine, sanatos, neîmpovarat. Ati mâncat ceva toxic si organismul a respins mâncarea. Nu are nici un rost sa va fortati stomacul sa accepte ceea ce nu doreste. Mânia este un proces similar, dar la nivel mental. Ati ingerat ceva toxic, iar psihicul dumneavoastra doreste sa îl elimine, dar nu aveti nici un motiv sa aruncati acest deșeu asupra unei alte persoane. Din cauza acestui risc, societatea îi învata pe oameni sa se controleze.

Spontaneitatea înseamna sa nu actionezi în conformitate cu un plan prestabilit. Practic, nu erati pregatit sa faceti ceva. Actiunea s-a nascut de la sine, ca un fel de raspuns.

Este important sa înțelegeti aceste lucruri. Mai întâi de toate, exista o *deosebire între reactie si raspuns*. Reactia este dominata de cealalta persoana. V-a insultat, sunteti mânios, dupa care reactionati în virtutea mâniei dumneavoastra. Asta înseamna reactie. Nu puteti vorbi de independenta; oricine va poate influenta într-o directie sau alta. Va simtiti imediat afectat; oricine va poate santaja emotional. *Reactia este o forma de santaj emotional*, înainte nu ati fost mânios. Altcineva v-a insultat, iar insulta lui v-a generat o stare de mânie. Apoi, aceasta conduce la actiune.

Raspunsul se naste din libertatea individuala. El nu depinde de altcineva. O alta persoana va poate insulta, dar dumneavoastra nu va simtiti mânios. Dimpotriva, va puteti gândi cu detasare: oare de ce va insulta? Poate ca are dreptate, în acest caz, ar trebui sa-i fiti recunoscator, în nici un caz sa va înfuriati. Poate ca nu are dreptate, în acest

caz, ce rost are sa va încarcati inima cu povara mâniei?

Emotiile nu va vor ajuta niciodata sa deveniti o personalitate plenara, integrata. Ele nu va vor forja un suflet de otel. Veti ramâne doar o bucata de lemn moale, dusa de valuri încolo si încioace, fara sa stiti niciodata unde sau de ce.

Emotiile îl orbesc pe om exact la fel ca si alcoolul. Uneori, ele poarta nume frumoase, precum iubire, sau dimpotriva, nume urâte, precum mânie, dar este cert ca *din când în când trebuie sa va maniatî pe cineva*. Acest lucru va linisteste.

În India, puteti vedea uneori câini care se acupleaza pe strada, în timp ce oamenii arunca în ei cu pietre. Sarmanele creaturi nu fac rau nimanui. Ele îndeplinesc acelasi ritual biologic ca si voi, dar nu se ascund prin case. si o multime întreaga se repede sa arunce cu

pietre în ei, sa-i ia la bataie -ce comportament ciudat!

Oamenii simt nevoia sa se înfurie din când în când, la fel cum simt nevoia sa se iubeasca uneori, sau câteodata sa urasca.

Traiti, dansati, mâncati, dormiti, dar faceti toate aceste lucruri cât mai plenar cu putinta. si nu uitati: ori de câte ori va surprindeti ca aveti o problema, alungati-o imediat. Atunci când patrunzi adânc în problema, ai nevoie de o solutie. Chiar daca descoperi o solutie, din ea se vor naste alte o mie de probleme. Daca ratezi primul pas (eliminarea problemei), esti prins în capcana. Ori de câte ori simtiti ca va afundati într-o problema, deveniti constienti, alergati, sariti, dansati, dar nu continuati sa va scufundati în ea. Faceti imediat altceva, astfel încât energia care a creat problema sa devina fluida, sa se dezghete, sa se topeasca, reintegrându-se astfel în cosmos.

Oamenii care nu se înfurie niciodată și care își controlează în permanentă emoțiile sunt foarte periculoși. Feriți-vă de ei, căci vă pot ucide. Dacă sotul dumneavoastră nu se înfurie niciodată, faceți o plângere la poliție. Sotul care se înfurie din când în când este un om normal; nu trebuie să vă temeți de el. Cel care nu se înfurie niciodată va exploda însă la un moment dat și va pune perna în cap. Va acționa atunci ca și cum ar fi posedat. Asta este ceea ce au povestit marii criminali, dintotdeauna. "Am comis crima, dar eram posedat". Cine i-a posedat? Propriul lor subconstient, inconstientul reprimat care a explodat.

Sensibilitatea crește odată cu luciditatea. Controlul înabuză sensibilitatea, care moare. Acest lucru face parte din mecanismul controlului: numai cei morți și insensibili nu vor fi afectați de nimic. Corpul lor se transformă într-o citadelă, într-o fortareată care îi poate apăra de orice, inclusiv de propriile lor

emotii. Acesti oameni nu mai pot fi afectati de nimic, nici de iubire, nici de ura, dar controlul lor este platit cu un pret foarte mare, absolut inutil. El devine scopul suprem în viata: cum sa te controlezi. Rezultatul este moartea! Tot acest efort de a te controla în permanenta îti rapeste energia, asa ca nu îti mai ramâne decât moartea.

Viata însasi devine un proces amortit, lipsit de suflu. O duci mai departe, dar nu stii de ce. Cea care ne învata sa controlam si sa condamnăm este societatea, caci procesul începe în copilarie, iar copiii nu pot controla decât ceea ce condamnă.

Mintea poate juca jocul linistii, al lipsei de gânduri, de emotii, dar acesta nu este un processpiritual, ci doar o reprimare. Gândurile si emotiile nu dispar, sunt cât se poate de vii, gata oricând sa iasa la suprafata si sa loveasca. Asa-zisele religii si toti sfintii lor au cazut deseori în capcana acestui gen de lin-

istire a mintii. Daca te asezi în tacere si încerci sa îți controlezi gândurile, sa îți reprimi emotiile, treptat, acest proces devine o obisnuinta.

Aceasta este cea mai mare amagire posibila, caci totul ramâne de fapt la fel, nimic nu se schimbape fond, desi aparent v-ati transformat.

2. MANIA

Daca doriti sa stiti cu adevarat ce este mânia, patrundeti în ea, meditati asupra ei, gustati-o în cele mai diferite feluri. Permittedi-i sa se manifeste în interiorul dumneavoastra, înconjurati-va de ea, simtiti-i întreaga durere, întreaga otrava, felul în care va doboara, în care creeaza o vale întunecata în fiinta dumneavoastra, un iad interior, o scufundare. Simtiti-o, cunoasteti-o, iar aceasta înțelegere va da nastere unui proces de transformare interioara. A cunoaste adevarul înseamna a

fi transformat. Adevarul va va face liberi, dar el trebuie sa fie propriul vostru adevar, nu al altora.

Ce este mânia?

Psihologia mâniei porneste de la o dorinta personala, a carei împlinire este împiedicata de altcineva. Cineva se interpune ca un obstacol si va blocheaza împlinirea dorintei. Energia voastra era pe punctul de a obtine ceva, si altcineva a blocat-o. Nu ati putut obtine astfel ceea ce doreati. Aceasta energie frustrata se transforma în mânie, fiind orientata împotriva persoanei care a distrus posibilitatea de a va împlini dorinta.

Mânia voastra este autentica, caci va apartine personal, si tot ceea ce va apartine este autentic. De aceea, gasiti sursa din care s-a nascut mânia, din care a provenit ea. Închideti ochii si interiorizati-va; înainte de a

pierde sansa, cautati sursa. Vetii ajunge cu uimire într-un spatiu vid.

Scufundati-va din ce în ce mai mult în interior si vetii constata la un moment dat ca nu mai existanici o mânie, în centrul fiintei mânia nu poate exista.

De unde provine mânia?

Mânia nu provine niciodata din centrul fiintei, ci numai din ego, iar egoul este o entitate falsa. Cu cât va vetii scufunda mai adânc în ea, cu atât vetii înțelege mai bine ca ea nu provine din centru, ci de la periferia fiintei. Ea nu are cum sa provina din centru, caci acesta este o stare de vid absolut. Mânia se naste din ego, care este o entitate falsa, creata de societate. Ea este ceva relativ, o identitate asumata. Cineva te insulta, te simti ranit, si astfel apare mânia.

Voi SUNTEȚI mânia. De-a lungul timpului ati reprimat atâta mânie, încât acum va este imposibil sa mai fiti altfel decât mâniosi. Singura diferenta este ca în anumite momente va simtiti mai mâniosi decât în altele.

Întreaga voastra fiinta este otravita prin reprimare. Atunci când mâncați, sunteti mâniosi -iar hrana are un alt gust atunci când este mâncata într-o stare de mânie. Este minunat ca privesti pe cineva care manânce fara a fi deloc mânios. Chiar daca manânce un aliment pe baza de carne, el o face într-o maniera non-violenta. Altii pretind ca sunt vegetarieni, manânce numai legume si fructe, dar o fac într-o stare de mânie, asa ca nu cunosc non-violenta.

Simplul act al alimentatiei este suficient pentru a manifesta mânia reprimata. Acest lucru este vizibil din fehil în care muscati din alimentele voastre, ca si cum v-ar fi dusmani de moarte.

Când faceti dragoste, priviti felul în care actionati: miscarile voastre sunt aceleasi ca într-unact de agresiune. Priviti-va fata! Plasati o oglinda în apropiere, ca sa vedeti felul în care arata fata voastra în asemenea momente!

Toate grimasele furiei si agresiunii apar identice în timpul actului sexual.

Atunci când mâncati, voi va manifestati mânia. Este suficient sa priviti o persoana care manânce pentru a va convinge de acest lucru. Atunci când faceti dragoste, la fel. Mânia a patruns atât de adânc în voi încât pâna si iubirea voastra - aceasta activitate care se afla la antipodul mâniei - pâna si ea este otravita. Pâna si alimentatia, aceasta activitate atât de neutra din punct de vedere emotional, va este otravita. Când deschideti o usa, sunteti mâniosi, când cititi o carte, sunteti mâniosi, când va încaltati, sunteti

mâniosi, când va strângeti mâinile, la fel - pentru ca voi sunteți mânia personificată.

Daca doriti sa cunoasteti mânia numai pentru a scăpa de ea, acest lucru se poate dovedi extrem de dificil, căci dorința de a scăpa de mânie creează o diviziune. Voi porni de la premisa că mânia este ceva rău, deci lipsa ei trebuie să fie ceva bun, la fel cum sexualitatea este ceva rău, iar abținerea ceva bun, sau cum lacomia este ceva rău, iar lipsa ei ceva bun... Dacă porniți de la asemenea distincții, va va fi foarte greu să cunoașteți în profunzime aceste manifestări. De aceea, chiar dacă vi se pare că le-ați transcens, nu ați făcut în realitate decât să le reprimati.

Este suficient un act simplu, de o spontaneitate autentică, pentru a fi transportați pe loc într-o altă dimensiune. Atunci când sunt false, chiar și emoțiile pozitive - precum iubirea - devin urâte. Invers, atunci când sunt

autentice, chiar si emotiile negative devin frumoase. Chiar si mânia poate fi frumoasa atunci când este constientizata cu întreaga fiinta, când fiecare fibra a corpului vibreaza pe frecventa ei.

Priviti mânia copiilor mici, si veti înțelege întreaga frumusetate a acestei emotii. Copiii se înfurie cu întreaga lor fiinta. Fata lor devine rosie, dar ochii le stralucesc de pasiune. Par sa aiba o putere atât de mare încât ai zice ca vor distruge întreaga lume!

Ce se întâmpla cu copiii atunci când se înfurie? Dupa numai câteva minute, sau chiar secunde, ei sunt din nou fericiti, alergând si dansând în jurul casei.

Voua de ce nu vi se întâmpla acest lucru? Pentru ca oscilati între doi poli la fel de falsi! Nu exista nimic autentic în voi.

Mânia nu reprezintă un fenomen de durată. Însăși natura ei o face să nu dureze prea mult. Dacă este reală, mânia nu poate dura mai mult de câteva minute, iar atâta vreme cât există în această stare autentică, este o emoție frumoasă. Ea nu poate răni pe nimeni. Nimic din ceea ce este real și spontan nu poate răni pe altcineva. Numai minciuna poate răni. Dacă cineva se poate mânia spontan, valul de energie va trece în mod natural în câteva momente, după care el se va relaxa, căzând în extrema opusă. El devine infinit de iubitor. La antipoli se situează cei care nu reușesc să își depășească momentul, reînnoindu-l mereu și mereu.

Primul lucru pe care vi-l recomand este următorul: nu vă divizați în două. V-aș fi recomandat să fiți lucizi, conștienți, dar nu a sosit încă timpul. Nu aveți cum să fiți astfel, înainte de a deveni cu adevărat contemplativi, va trebui să treceți prin iad, prin toate emoțiile voastre negative, în caz contrar,

acestea vor fi reprimare, ceea ce înseamnă ca ar putea exploda oricând, în orice moment de slăbiciune. De aceea, este preferabil să scapați de ele. Acest lucru este posibil chiar și fără prea multă luciditate.

Uitați-vă asadar de luciditate. Tratați fiecare emoție pe care o simțiți, căci ea este una cu voi. Oricât vi s-ar părea de urâtă, de nedemnă, de respingătoare - nu contează! Mai întâi de toate, oferiți-i șansa să se manifeste, să iasă la lumină, în planul conștient.

Ceea ce faceți voi acum, prin eforturile voastre de conștientizare, de autocontrol, nu înseamnă altceva decât o reprimare a lor în subconștient. Va implicați apoi în activitățile voastre de zi cu zi, și le forțați să iasă din nou la lumină, în acest fel nu veți putea scăpa de ele. *Lasă-le să iasă la lumină* - tratați-le plin, suferiți din cauza lor, suportați-le. Va fi un proces dificil, dar rezultatele vor fi colosale. Odată experimentate, suportate, ac-

ceptate ca fiind propria voastra fiinta, veti fi surprinsi sa constatatii ca ele vor disparea de la sine. Dar mai întâi de toate trebuie sa vi le asumati, sa le recunoasteti ca fiind una cu voi - fara sa va mai autocondamnati, trebuie sa va descoperiti exact asa cum sunteti, sa le traiti constient, fara nici o reprimare. Treptat, puterea lorasupra voastra va scadea, gheara cu care va vor strânge de gât nu va mai avea aceeasi forta. Odata ce va începe sa se întâmple acest lucru, va veni o clipa când veti putea sa le contemplati cu detasare.

Nu ma înțelegeti gresit. Am spus: "Exprimati-va emotiile negative", dar nu am adaugat si: "*public*". Cei care procedeaza astfel îmi distorsioneaza cuvintele. Daca sunteti furios pe cineva si începeti sa va manifestati mânia, este limpede ca nici celalalt nu va ramâne calm si nemiscat precum Gautama Buddha. Daca îl veti insulta, își va iesi din fire si va proceda si el la fel. Mânia atrage

dupa sine mânie, la care se adauga de multe ori violenta si razbunarea. si astfel, veti fi atras într-un cerc vicios, si asta pentru ca vi s-a spus sa va manifestati mânia. E adevarat, v-am spus sa va manifestati mânia, dar nu public. Daca va simtiti furios, mergeti în camera, închideti usa cu cheia si luati la bataie o perna, sau asezati-vă

în fata unei oglinzi si începeti sa strigati la propria dumneavoastra imagine. Spuneti lucruri pe care nu le-ati spus niciodata, dar pe care atisimtit întotdeauna nevoia sa le spuneti. Procesul trebuie sa fie însa unul privat, caci altfel spirala nu va avea niciodata sfârșit. Ciclul se va repeta la infinit, pâna când nu veti mai suporta. De aceea, atunci când simtiti o emotie negativa fata de o alta persoana, urmariti sa constientizati ca nu acea persoana este problema.

Nu trebuie sa va varsati mânia pe altcineva. Mai bine mergeti în baie, sau faceti o

plimbare lunga. Important este sa înțelegeti ca în interiorul dumneavoastra exista o energie puternica, ce simte nevoia sa fie eliberata. Puteti face *jogging*; veti simti imediat relaxarea.

Dupa un *catharsis* de circa cinci minute veti simti cum vi se ia o piatra de pe inima, si veti fi încântat ca nu v-ati descarcat povara pe altcineva, mai ales ca acest lucru este o prostie.

Mânia nu este lipsita de frumusetate, la fel ca si sexul. *Toate lucrurile frumoase pot fi însa uneori urâte*. Depinde numai de dumneavoastra. Daca le condamnati, ele vor deveni urâte. Daca le transformati, ele vor deveni divine. Transformata, mânia devine compasiune, caci energia care sta la baza celor doua emotii este aceeasi. Un *buddha* este întotdeauna plin de compasiune; de unde provine compasiunea lui? Este vorba de aceeasi energie care la alti oameni se mani-

festă sub forma mâniei. La sfînti, ea se manifestă sub forma compasiunii. De unde se naște iubirea? Un *buddha* este plin de iubire;

Isus a fost plin de iubire. Energia lor este aceeași cu energia care la alți oameni se manifestă sub forma sexualității.

De aceea, nu uitați: ori de cîte ori condamnați un fenomen natural, acesta devine otrăvitor. Mai devreme sau mai tîrziu, el va distruge, va împinge cîtredrept spre sinucidere, în schimb, dacă îl veți transforma, el va deveni divin. Pentru aceasta, trebuie înșă mai întîi să fie transformat.

În viziunea mea, cei mai urăți oameni din lume sunt așa-numiții "non-violenți". Ei nu sunt oameni buni, *caci ascund în interior un vulcan*. Este imposibil să te simți bine în preajma lor, caci au înăura o vibrație periculoasă. Oricine o poate simți, este aproape tangibilă.

Mânia voastra este o energie partiala, calduta. Este precum un câine care nu stie cum sa se comporte în fata unui strain. S-ar putea împrieteni cu strainul, dând din coada, sau i-ar putea deveni dusman, daca ar latra la el. De fapt, el le face pe amândoua deodata. Pe de o parte latra, pe de alta parte da din coada. El actioneaza cu diplomatie, astfel încât indiferent ce turnura vor lua lucrurile, sa poata spune ca a avut dreptate. Daca vine stapânul si câinele vede ca strainul este un prieten al acestuia, el înceteaza sa mai latre si întreaga energie se acumuleaza în coada. Daca stapânul este furios pe strain, energia dispare complet din coada si se focalizeaza exclusiv asupra latratului.

La fel este si mânia voastra. Cântariti mereu cât de departe sa mergeti, cam care va fi pretul... Nu treceti niciodata de o anumita limita, nu-1 provocati niciodata pe celalalt prea tare. Mânia pura este frumoasa pentru ca nu-i lipseste totalitatea.

Asta s-a întâmplat cu Isus. Atunci când a intrat în marele templu și i-a văzut pe camatari și tarabele lor în curtea interioară, el s-a înfuriat. A devenit mânios. Era aceeași energie pe care o manifesta de obicei sub forma iubirii și a compasiunii. Cu mâinile goale, i-a aruncat afara din templu pe camatari și pe negustori și le-a rasturnat tarabele. Trebuie să fi fost extrem de mânios, căci felul în care a procedat - de unul singur - nu era deloc un lucru ușor.

Mânia lui trebuie să fi fost cu adevărat pură! Indienii nu i-au iertat nici până astăzi această atitudine. Ei nu sunt convinși că Isus a fost un iluminat

- din cauza acestui unic incident. Oamenii sunt plini de prejudecăți, de idei personale, în loc să vadă realitatea, omul iluminat în cazul de față, ei vin cu clișeele lor limitate și constată că acesta nu se încadrează în ele. Deci nu a fost un iluminat. De altfel, nici un

iluminat nu se va încadra vreodata în cliseele si prejudecatile voastre. Acest lucru este imposibil.

MANIA si TRISTEȚEA

Mânia si tristetea sunt unul si acelasi lucru. Tristetea este o mânie pasiva; mânia este o tristete activa. Tristetea se manifesta cu usurinta, si vi se pare mai naturala decât mânia, dar asta numai pentru ca voi intrati mult mai usor în rezonanta cu pasivitatea. Este foarte greu ca un om trist sa se energizeze; daca se va enerva, tristetea lui va disparea. Este foarte greu ca un om mânios sa se întristeze; daca se va întrista, mânia lui va disparea.

Este vorba de aceeași polaritate eterna - aceea între masculin si feminin, între *yin* si *yang*, între solar si lunar - care se manifesta inclusiv la nivelul emotiilor noastre. Mânia

este masculina, tristetea este feminina. De aceea, daca rezonati cu tristetea, va fi greu sa va înfuriati, dar eu as vrea sa urmariti sa faceti acest lucru. Exploziile interioare nu va vor fi de nici un folos, caci nu veti face altceva decât sa va exploatati în continuare pasivitatea. Este mult mai bine sa o scoateti la lumina, sa o manifestati în exterior. Chiar daca vi se pare o prostie, procedati cum va spun, actionati ca un bufon, dar scoateti-o la lumina.

Daca veti reusi sa oscilati între tristete si mânie, sa le manifestati cu aceeasi usurinta, veti putea inclusiv sa le transcendeti, si atunci veti reusi sa le contemplati cu detasare. Vetii deveni astfel observatorul din spatele ecranului care va privi aceste jocuri, dupa care se va putea retrage, în afara lor. Dar mai întâi de toate, trebuie sa învatati sa treceti cu usurinta de la una la alta, caci altfel veti fi ori prea trist, ori prea mânios, balanta se va dezechilibra, unul din talerele ei

va deveni prea greu, iar transcendentă va fi imposibil de atins.

Este simplu: atunci când două energii polar opuse se afla la egalitate, 50%-50%, este foarte ușor să scapiți de amândouă, căci ele se anihilează reciproc, iar dumneavoastră nu va aflați în ghearele nici uneia dintre ele. Când tristetea este egală cu mânia, ambele emoții sunt ușor de transcend, căci se anihilează reciproc.

Va simțiți dintr-o dată liber, și puteți ieși în afara lor. În schimb, dacă tristetea este în proporție de 70%, iar mânia de 30%, va fi foarte greu să scapiți de ele. 30% se vor anihila reciproc, dar diferența de 40% va fi cât se poate de activă, și va fi imposibil să scapiți de tristete. Aceste 40 de procente se vor agăța de dumneavoastră și nu va vor lăsa în pace.

Aceasta este una din legile esentiale ale energiilor interioare: egalizati întotdeauna energiile polar opuse, si apoi le veti putea transcende cu usurinta. Este la fel ca în proverbul: "Când doi se cearta, al treilea câstiga". Cei doi sunt prea angrenati în propria lor lupta, asa ca dumneavoastra nu aveti de ce sa va faceti probleme si veti putea scapa lejer.

Nu va gânditi prea mult la acest proces. Limitati-va sa îl practicati. Faceti din el o practica zilnica.

Indiferent ce se întâmpla, acceptati ca evenimentul s-a întâmplat si priviti-1 direct. Nu estesuficient sa spui: "Nu reprimati!" Eu as spune mai degraba "împrieteniti-va cu aceste emotii!" Vasimtiti trist? împrieteniti-va cu tristetea dumneavoastra. Simtiti compasiune pentru ea. Tristetea este si ea o fiinta. Acceptati-o, îmbratisati-o, stati cu ea, strângeti-va mâinile. Fiti prietenos,

îndragostiti-va de ea. Tristetatea are frumusetatea ei! Nu este nimic gresit în a fi trist. Cine v-a spus ca ar fi ceva gresit în a fi trist? În realitate, tristetea va confera profunzime. Râsul este superficial; fericirea vine si pleaca imediat. Tristetatea patrunde însa pâna în adâncul fiintei, pâna în maduva spinarii. Nici un alt sentiment nu este la fel de profund ca tristetea.

De aceea, nu fiti îngrijorat. Acceptati-o, iar tristetea va va conduce pâna la esenta dumneavoastra intima. Daca veti calari pe creasta ei, ea va va conduce în niste locuri din fiinta dumneavoastra de care nu ati stiut niciodata nimic. Aceste aspecte nu pot fi rev-elate decât într-o stare de tristete, niciodata într-o stare de fericire, întunericul este la fel de divin ca si lumina. Dumnezeu nu a creat numai zilele, ci si noptile.

Asta înteleg eu prin atitudine religioasa. Sa lasi totul în urma si sa te asezi sub un copac

ca sa te simti fericit, nu este deloc dificil. Ori-cine poate face la fel. Când nu ai nimic de facut, este simplu sa te simti detasat. Când ai foarte multe de facut, este greu sa nu te atasezi. Numai atunci când faci totul, dar ramâi SIMULTAN detasat, când te misti în interiorul multimii, dar te simti perfect singur, abia atunci poti spune ca se întâmpla ceva real.

Daca în singuratate nu va simtiti mânios, acest lucru nu este relevant. Când esti singur este greu sa fii mânios, caci *mânia este o structura relationala*. Ai întotdeauna nevoie de cineva pe care sa fii mânios. Daca nu esti deja furibund, este greu sa te simti mânios în singuratate; mânia va exista în interiorul tau, dar nu va gasi o cale de a iesi în afara.

Important este sa nu fii mânios *când celalalt este de fata*. Nu este deloc dificil sa nu fii ata-sat de bani, lucruri si case, atunci când nu le ai. Dar daca ai totul si ramâi detasat - un cer-

setor într-un palat - atunci poti spune ca ai realizat ceva cu adevarat profund.

Daca te muti în Himalaya si esti detasat, nu poti spune ca reprezinti mai mult decât o notasingulara într-o melodie. La fel si daca traiesti în mijlocul lumii si esti atasat. Dar daca traiesti în mijlocul lumii, dar te simti ca în Himalaya, atunci poti spune ca reprezinti o întreaga armonie, nu doar o nota muzicala.

Apare atunci un acord muzical, în care se pierd toate sunetele disonante, în care se produce o sinteza a opusilor, o punte între doua maluri. Vibratia suprema nu poate aparea decât acolo unde viata atinge un maximum de complexitate, nu în lipsa acesteia.

Daca vi se pare ca recunoasteti mânia în altii, contemplati-va si veti constata ca ea nu lipseste nici din interiorul vostru. Daca vi se pare ca recunoasteti un ego exagerat în alte

persoane, interiorizati-va si veti constata ca adevaratul lui sediu se afla în voi. Tot ceea ce exista în interior se proiecteaza în exterior, asupra celorlalti, la fel ca lumina unui proiector. Cei din jur devin atunci un fel de ecran pe care va proiectati propriul film.

Singura problema legata de tristete, disperare, mânie, lipsa de speranta, anxietate, teama, suferinta, este faptul ca doriti sa scapati de ele. Aceasta este singura bariera. Este necesar sa învatati sa traiti împreuna cu ele. Aceasta este singura cale de scapare. *Viata nu se poate integra si nu poate creste* decât într-un anumit context, si emotiile reprezinta acest context. Emotiile sunt provocarile vietii. Acceptati-le, caci sunt niste binecuvântari deghizate. Problemele nu apar decât atunci când doriti sa scapati de ele, sa va descotorositi de ele, caci întotdeauna când vrei sa scapi de ceva, nu îl privesti în fata.

O stea de pe Broadway își vizita odată prietenii. Ca de obicei, conversația se învârtea în jurul psihiatriei.

- Trebuie să-ți spun că, după părerea mea, psihanalistul meu este cel mai bun din lume! a spus gazda. Nu-ți dai seama câte a făcut pentru mine. Trebuie să mergi la el.

- Dar eu nu am nevoie de psihanaliza, a spus actrita. Sunt cât se poate de normală, nu am nici un fel de probleme.

- Dar crede-mă, este absolut fabulos, a insistat gazda, îți va găsi cu siguranță niste probleme!

Există oameni care nu trăiesc decât pentru a descoperi probleme. Ei nu vă pot accepta așa cum sunteți. Secretul lor profesional este să vă găsească ceva în neregulă. Ei vă oferă idealurile lor, vă dau idei, ideologii, vă fac să vă simțiți vinovați, nedemni, pacatoși. Ase-

menea oameni va pot face sa va autocondamnati, sa uitati complet de libertate. Mai mult, ei va silesc sa va temeti de libertate, caci va ajuta sa înțelegeti cât de rai sunteti, câte greseli faceti... Daca va veti pastra libertatea, veti continua sa faceti aceleasi greseli, asa ca trebuie sa renuntati la ea, sa urmati pe cineva. Este un mecanism important: preotii depind de el, politicienii etc. Ei va spun ce este bine si ce este rau, va ofera anumite idei fixe, în care nu va puteti încadra, astfel încât sa va simtiti vinovati de-a pururi.

Dar eu va spun: nu exista nimic bun si nimic rau.

Daca sunteti mânios, preotul va veni si va va spune: mânia nu este ceva bun; este gresit sa fiimânios. Ce va ramâne atunci de facut? Sa va reprimati mânia, sa o calcati în picioare, sa înghititiîn sec (literalmente, mânia este astfel înghitita), pâna când se interior-

izeaza, patrundând adânc în interiorul dumneavoastra. Dacă va veti înghiti mânia, va veti trezi cu un ulcer la stomac, iar mai devreme sau mai târziu veti face cancer. Așa apar o mie și una de probleme, căci mânia este o otrava. Dar ce puteți face? Dacă nu este bună, mânia trebuie înghită!

Eu nu sunt de acord că mânia este ceva rău. În viziunea mea, ea înseamnă energie, o energie pură și frumoasă, așa cum este orice energie. Când simțiți că apare o stare de mânie, fiți conștient de ea, și veti rămâne surprinși. Va fi probabil cea mai mare surpriză din viața dumneavoastră: atunci când devii conștient de ea, mânia dispare, se transformă, devine energie pură; mânia se transformă în compasiune, în iertare, în iubire. Acum nu mai este nevoie să o reprimati, căci nu va mai exista o otrava care să acționeze în interiorul ființei dumneavoastră. Mai mult, nu mai sunteți mânios, deci nu aveți cum să răniți pe altcineva. Sunteți sal-

vati amândoi, atât dumneavoastră, cât și persoana care reprezintă obiectul mâniei dumneavoastră, în trecut, unul din voi trebuia să sufere, ori dumneavoastră, ori celălalt.

Eu susțin că nu este nevoie ca cineva să sufere. Tot ce trebuie să faceți este să fiți conștient, să fiți în permanență lucid. Ori de câte ori va apărea mânia, ea va fi consumată de luciditate. Nu poți să fii conștient și mânios în același timp, la fel cum nu poți să fii conștient și lacom, sau conștient și gelos. Marele secret este luciditatea.

Încercați să înțelegeți ce se întâmplă, de unde a apărut mânia, care sunt rădăcinile ei, cum funcționează ea, cum va copleși, cum va face să vedeți roșu în fața ochilor. V-ați înfuriat și înainte, dar de data aceasta apare un element nou: înțelegerea, și astfel, calitatea mâniei se schimbă.

Treptat, veti constata ca cu cât veti înțelege mai bine mânia, cu atât mai rar se va manifesta ea în viata dumneavoastra. Când o veti înțelege perfect, ea va disparea pentru totdeauna, înțelegerea actioneaza precum caldura în cazul apei. Când caldura atinge un anumit prag (de o suta de grade Celsius), apa dispare (prin evaporare).

Toata lumea afirma ca mânia este ceva rau. V-au spus dintotdeauna acest lucru, dar nimeni nu v-a explicat vreodata cum o puteti cunoaste, astfel încât sa va puteti da seama singuri care este adevarul.

Toata lumea afirma ca sexul este ceva rau. Sunt mii de ani de când se repeta acest lucru, dar nimeni nu i-a învățat vreodata pe oameni ce este sexul si cum poate fi el cunoscut. Întrebat-va tatal ce este sexul, si veti vedea ca începe sa se simta stânjenit. Va va spune probabil: "Nu se discuta despre ase-

menea lucruri!" Dar "asemenea lucruri" tin de realitatea cea mai directa!

Nici chiar tatal dumneavoastra nu s-a ferit de sex, caci altminteri dumneavoastra nu v-ati fi nascut. Dumneavoastra sunteti dovada cea mai vie! Orice ar spune tatal dumneavoastra despre sex, el nu l-a evitat, asta e sigur! În schimb, daca îl rugati sa va vorbeasca despre el, se va simti inconfortabil, caci nimeni nu l-a învatat vreodata de ce nu trebuie sa vorbești despre sex, sau de ce este acesta rau.

De ce se petrec astfel lucrurile? si ce putem face ca sa le cunoastem în profunzime, ca sa ne formam o parere personala, directa, despre ele? Nimeni nu va va raspunde la aceste întrebări. Tot ce vor face oamenii va fi sa puna etichete pe lucruri: cutare este un lucru rau, cutare este un lucru bun. Aceste etichete sunt cele care creeaza iadul si aduc suferinta.

De aceea, dacă simțiți că sunteți un căutător autentic, dacă doriți să aflați care este realitatea, atunci agățați-vă de fapte, nu de opinii, învățați să cunoașteți direct, nu prin intermediul ideologiei pe care societatea v-a forțat să o acceptați.

Nu vă priviți niciodată prin ochii celorlalți. Aveți și dumneavoastră ochi, nu sunteți orb. și aveți la dispoziție faptele realității dumneavoastră interioare.

Folositi-va ochii! Asta înseamnă contempla, să privești, iar ceea ce vezi cu ochii tăi nu poate constitui o problemă!

Patrundeți în interiorul ființei dumneavoastră, fără prejudecăți, fără presupuneri, fără scenarii, și vedeți direct ce este mânia. Lasati-va propriul suflet să vă reveleze ce este mânia. Nu faceți presupuneri în legătură cu ea. În ziua în care veți descoperi ce este mânia în toată goliciunea ei, în toată hidosenia ei, în

focul ei arzator, în veninul ei mortal, veti descoperi cu uimire ca ati scapat de ea. Mânia a disparut! Orice energie poate fi tratata în acest fel, indiferent care este ea. Procesul de vindecare este identic, caci boala este aceeași; numai numele difera.

DE CE SE ENERVEAZĂ OAMENII PE DUMNEAVOASTRĂ?

În realitate, ei nu se enerveaza pe dumneavoastra, ci se tem de dumneavoastra. Pentru a-si ascunde teama, ei își proiecteaza înainte mânia.

Mânia serveste întotdeauna la ascunderea fricii. Pentru a scapa de frica lor, oamenii folosesc tot felul de strategii. Exista oameni care râd numai pentru a-si ascunde lacrimile. Râsul lor îi ajuta sa uite... si astfel lacrimile lor ramân ascunse.

Ceea ce ascunde mânia este teama.

Ceea ce îmi doresc eu este sa va ajut sa va deschideti catre toate dimensiunile, chiar daca vi se pare ca acestea se opun ideilor pe care le-ati avut pâna acum. Cu atât mai mult atunci, caci veti avea astfel ocazia sa va dati seama daca ceea ce ati crezut a fost corect sau gresit. Acestea sunt ocazii exceptionale, care va dau prilejul sa va întâlniti cu idei contrare celor în care ati crezut pâna acum...

Teama este cea care îi tine pe oameni blocați. Ei nu asculta, caci se tem sa asculte. Mânia lor nu este altceva decât aceasta teama, dar inversata. Numai un om plin de teama se poate enerva rapid. Daca nu s-ar înfuria imediat, poate ca i-ati putea descoperi teama... Mânia este doar o masca, cu care încearca sa va sperie, înainte sa va dati seama cât de speriat este el, mai bine încearca sa va sperie el pe dumneavoastra, înțelegeti cât de simplu este acest mecanism psihologic? Pur si simplu, el nu doreste sa aflati ca se teme. Cea mai simpla cale este

sa vasileasca sa va temeti dumneavoastra, si atunci el se va simti linistit. Daca dumneavoastra va este teama, lui nu-i mai este, caci nu are cum sa-ti fie teama de cineva caruia îi este teama.

Mânia lor este un efort de a se amagi pe sine. Ea nu are nimic de-a face cu dumneavoastra.

Mânia nu indica altceva decât teama. Retineti acest lucru: mânia este teama stând în cap (inversata), în spatele mâniei se ascunde întotdeauna teama. Teama si mânia sunt cele doua fete ale aceleiasi monede. Ori de câte ori vi se face teama, cea mai sigura cale de a va ascunde este sa va mâniati, caci teama v-ar putea expune. Mânia va crea imediat o perdea de fum în jurul dumneavoastra, care va va ascunde perfect.

3. GELOZIA

CE ESTE GELOZIA ȘI DE CE ESTE EA ATÂT DE DUREROASĂ?

Gelozia înseamnă comparație. Noi am fost învățați de mici să comparăm, am fost condiționați în această direcție. Altcineva va avea întotdeauna o casă mai bună, un corp mai frumos, mai mulți bani decât noi, o personalitate mai carismatică. Cine se compară tot timpul cu cei din jur este predispus către gelozie. Gelozia este rezultatul condiționării către comparație.

Dacă încetați comparațiile, gelozia dispare. Rămâne atunci adevărul curat: dumneavoastră sunteți dumneavoastră, ceilalți sunt ceilalți, și orice comparație este ceva inutil. Bine că nu vă comparați cu copacii, căci în caz contrar ați deveni foarte gelos: de ce nu sunteți și dumneavoastră verde?

Bine ca nu va comparati cu pasarile, cu râurile, cu muntii, caci în caz contrar ati suferi imens. Voi nu va comparati decât cu semenii vostri, pentru ca asa ati fost conditionati; nu va comparati cu paunii si cu papagalii, într-un fel, sunteti norocosi; daca v-ati fi comparat si cu alte fiinte sau obiecte din natura, gelozia voastra ar creste pâna la cote insuportabile si nu ati mai putea trai deloc.

Comparatia este o atitudine prostiasca, întrucât orice om este unic si incomparabil. Daca veti reusi sa înțelegeti acest lucru, gelozia va disparea. Fiecare fiinta este unica si incomparabila, este ea însasi. *Nimeni nu a fost vreodata la fel ca dumneavoastra*, si nimeni nu va mai fi vreodata. La fel, nici dumneavoastra nu veti fi vreodata la fel ca altcineva.

Dumnezeu nu a creat copii la indigo, ci doar originale.

Sexul da nastere la *gelozie*, dar aceasta este un efect secundar. Nu aveti cum sa scapati de gelozie, caci nu puteti renunta la sex. Daca ati reusi însa sa transformati sexul în iubire, gelozia ar disparea de la sine. Daca iubiti cu adevarat pe altcineva, iubirea dumneavoastra este cea mai buna garantie, cea mai buna siguranta pe care o puteti avea. Daca persoana respectiva își va da seama ca o iubiti, nu se va duce la altcineva. Iar daca se va duce, atunci nu aveti ce sa-i faceti. Ce ati putea face? O puteti omorî, dar o fiinta moarta nu va va fi de mare folos. Daca iubiti cu adevarat o alta persoana, aveti încredere ca ea nu se va duce la altcineva. Daca totusi o face, înseamna ca nu va iubeste, si în aceasta privinta nu este nimic de facut. Iubirea adevarata genereaza aceasta întelegere. De aceea, gelozia nu poate co-exista cu iubirea. Daca exista totusi gelozie, înseamna ca iubirea dumneavoastra nu este autentica. Nu faceti altceva decât sa jucati

un joc în doi: va ascundeti dorinta sexuala în spatele iubirii.

"Afara e vopsit gardul, înauntru-i leopardul".

Iubirea dumneavoastra nu este decât un cuvânt vopsit; realitatea dumneavoastra este *sexul*.

Societatea a exploatat în atâtea feluri individul, încât este imposibil sa o mai crezi. Ea a creat instrumente de exploatare atât de inteligente si de abil ascunse, încât este imposibil sa-ti mai dai seama ca ele nu sunt altceva decât niste instrumente.

Ele au scopul de a exploata individul, de a-i distruge integritatea, de a-i lua tot ce are, fara macar ca el sa-si dea seama, fara sa înțeleaga ce se întâmpla.

Gelozia este unul din aceste instrumente, care are o putere uriasa, înca din copilărie,

orice societate, orice cultura, orice religie, îi învata pe oameni sa *compare*.

Haideti sa vedem ce înseamna acest lucru. Gelozia înseamna sa traiesti prin comparatii, întotdeauna exista cineva mai presus decât tine, la fel cum exista si cineva mai prejos decât tine. Ne aflam cu totii pe o treapta de mijloc a scarii. Cine stie, poate scara este chiar circulara, caci nimeni nu i-a vazut vreodata începutul si sfârșitul. Toata lumea este blocata undeva la mijloc. Scara pare sa fie o roata.

Cineva este mai presus decât dumneavoastra; acest lucru va doare, dar va si mobilizeaza, va îndeamna sa luptati, sa realizati, prin orice mijloace, convins ca daca veti atinge succesul, nimanui nu-i va pasa cum ati reusit acest lucru. Succesul arata întotdeauna ca ati avut dreptate, la fel cum esecul arata ca ati gresit. Singurul lucru care conteaza este succesul, asa ca orice mijlo-

ace sunt permise. *Scopul scuza mijloacele*, asa ca nu sunteti preocupat de acestea, la fel cum nu este nimeni din jurul dumneavoastra. Singurul lucru care va intereseaza este sa urcati mai sus pe scara. Orice ati face însa, nu ajungeti niciodata în vârful ei. si ori de câte ori vedeti pe cineva deasupra dumneavoastra, sunteti gelos pe el, pentru ca el a reusit, si dumneavoastra ati dat gres.

Concluziile *a priori* fac din voi niste habotnici, nu niste oameni de stiinta. Când va învat sa meditati asupra emotiilor voastre, eu va îndemn de fapt sa le contemplati. *Fiti un om de stiinta cu propria voastra lume interioara*. Studiati în laboratorul mintii. Observati, nu condamnati. Nu spuneti niciodata: "Gelozia este ceva rau", caci nu puteti fi sigur de acest lucru. Nu spuneti: "Mânia este ceva rau", caci nu aveti de unde sa stiti. Da, vi s-a spus dintotdeauna acest lucru, dar nu este propria dumneavoastra experienta, ci doar cuvintele

altora. Nu spuneti niciodata da sau nu, pâna când experienta dumneavoastra personala nu va confirma acest lucru. Nu judecati în clisee. Abia atunci, contemplarea geloziei, a mâniei sau a sexului poate deveni un miracol.

Ce se întâmpla atunci când contempli fara sa judeci?

În mod miraculos, începi sa vezi prin obiectul contemplat. *Gelozia devine transparenta*, îi poti vedea stupiditatea, absurditatea, dar fara sa fi decis anticipat acest lucru. Daca v-ati decis deja ca este ceva stupid, ati ratat întreaga experienta. Retineti: eu nu am spus: acceptati faptul ca gelozia este o emotie stupida. Daca anticipati mental, fara sa traiti direct experienta, ati ratat totul.

Priviti-o fara nici o prejudecata, încercati sa vedeti ce este ea în realitate. *Ce mai înseamna si aceasta gelozie?*

Ce este aceasta energie numita gelozie? Priviti-o la fel cum ati privi un trandafir, simplu, fara gânduri. Atunci când mintea nu a tras deja concluzii, ochii vad clar. Clarviziunea nu poate fi atinsa decât de cei care nu trag concluzii. Priviti gelozia, contemplati-o, si ea va deveni transparenta. *Abia atunci* va veti da seama cât de stupida este ea! Odata ce veti realiza plinar acest lucru, ea va disparea de la sine. Nu va mai trebui sa renuntati dumneavoastra la ea.

Voi sunteti convinsi ca sunteti oricând gata sa muriti pentru partenerul dumneavoastra de cuplu, dar daca îl vedeti cinci minute fericit, simtiti ca va apuca turbarea!

Mai bine interiorizati-va, vedeti ce anume simtiti fata de persoana respectiva, priviti-va în fata sentimentele, iar gelozia va disparea.

În marea majoritate a cazurilor, odata cu gelozia dispare si iubirea. Acest lucru nu

este însa ceva rau, caci ce rost are sa iubesti, daca esti plin de gelozie? Aceasta nu înseamna iubire!

În schimb daca gelozia dispare, dar iubirea ramâne, atunci puteti spune ca dispuneti de ceva extrem de pretios, pentru care merita sa luptati.

Gelozia este unul din domeniile psihologice în care ignoranta legata de sine, de partener si de relatia de cuplu prevaleaza mai presus de orice.

Oamenii cred ca stiu ce este iubirea, în realitate, nu stiu. Din aceasta neînțelegere se naste gelozia. Prin "iubire", oamenii înțeleg un fel de monopol, o forma de *posesivitate*, fara sa înțeleaga una din cele mai simple realitati ale vietii: în clipa în care posezi o fiinta vie, ai ucis-o.

Viata nu poate fi posedata. Nimeni nu poate tine viata într-un pumn înclestat. Daca vrei sa te bucuri de ea, trebuie sa îti tii palmele deschise.

Cum se naste gelozia?

Nu gelozia este radacina. Sa spunem ca iubesti o femeie. Vrei sa o posezi, de teama ca mâine s-ar putea duce la altcineva. Teama zilei de mâine distruge fericirea zilei de azi, si asa se naste un cerc vicios. Daca fiecare zi este distrusa din cauza zilei de mâine, mai devreme sau mai târziu, partenera va cauta într-adevar pe altcineva, caci tu devii insuportabil. Iar când va pleca de la tine, te vei amagi, spunându-ti ca ai avut dreptate sa fii gelos. *În realitate, gelozia ta a dus la acest deznodământ.*

De aceea, primul lucru pe care trebuie sa-1 retineti este urmatorul: nu va temeti de ziua demâine; bucurati-va de ziua de azi. Cineva

va iubeste... Este suficient pentru a considera aceasta zi o zi de sarbatoare, sa o celebrati. Iubiti astazi din toata inima dumneavoastra, iar partenerul de cuplu nu va va parasii, caci va înțelege iubirea pe care i-o purtati.

În schimb, gelozia dumneavoastra îl va alunga. Numai iubirea îl poate pastra lângă dumneavoastra. La fel, gelozia sa va va alunga pe dumneavoastra; numai iubirea va poate retine.

Nu va mai gânditi la ziua de mâine. Atunci când va gânditi la ziua de mâine, clipa prezenta nu este traita integral, din toata inima. Traitii acum, lasati ziua de mâine. Când va veni rândul ei, veti mai vedea... si nu uitati: daca ziua de azi a fost o binecuvântare, o experienta minunata, din ea se va naste si ziua de mâine. Atunci, de ce va faceti griji inutile?

Chiar daca într-o zi, barbatul pe care îl iubiti (sau femeia pe care o iubiti) își gaseste pe altcineva, gânditi-va ca este fericit(a). Nu conteaza daca este fericit(a) cu dumneavoastra sau cu altcineva. Ceea ce conteaza este ca este fericit(a). De ce sa-i distrugeti fericirea?

Cine iubeste cu adevarat va fi întotdeauna fericit daca partenerul / partenera sa de cuplu este fericit(a), chiar si cu altcineva. Daca o femeie își gaseste pe altcineva, iar dumneavoastra aveti taria sa îi spuneti: "Esti complet libera. Ma bucur ca esti fericita. Nu conteaza alaturi de cine esti fericita, important este ca esti fericita", sentimentul meu este ca nu va ramâne mult timp departe de dumneavoastra; mai devreme sau mai târziu, se va întoarce la dumneavoastra.

Cine ar putea sta mult timp departe de un asemenea om?

GELOZIA DISTRUGE TOTUL

Gelozia distruge totul. La fel si posesivitatea. Aceasta este o problema universala. Mai mult, ea nu poate fi rezolvata; nu poate fi decât transcensa. Oamenii din toata lumea încearca sa rezolve asemenea probleme: gelozia, posesivitatea, dar ele nu sunt ad-evaratele probleme. Ele nu sunt decât simptomele faptului ca nu stiti ce este iubirea. Voi plecati de la premisa automata ca stiti ce este iubirea, dupa care va treziti ca sunteti gelosi. Undeva trebuie sa fie o greseala. Problema apare din cauza faptului ca iubirea nu a aparut încă. Deocamdata, ea lipseste. Asa ca nu aveti cum sa rezolvati problema.

Este important sa uitati de gelozie, caci aceasta este o lupta negativa, o lupta cu himerle noptii, absolut fara nici un rost. Mai bine aprindeti o lumânare. Asta înseamna iubirea.

Dupa ce iubirea se aprinde cu adevarat, gelozia si posesivitatea dispar pur si simplu. Vetii fi surprinsi sa constatati ca au disparut, la fel ca atunci când aprinzi o lumânare si te întrebi unde a disparut întunericul din camera, întunericul nu poate fi gasit cu ajutorul luminii, pentru ca dispare pur si simplu. El nu era altceva decât absenta luminii. La fel, gelozia este absenta iubirii.

Aceasta este viziunea mea asupra geloziei: nu va lasati tulburati de ea, caci în caz contrar veti cadea într-o capcana din care nu veti mai putea iesi. Uitati pur si simplu de ea! Ea nu este decât un simptom, un indicativ. Asta este partea ei buna: va indica faptul ca iubirea nu a aparut încă. Învatati lectia ei si începeti sa iubiti. Bucurati-va mai mult de iubire si veti suferi mai putin de gelozie. Aprofundati lectia iubirii, topiti-va în ea; în flacara ei, gelozia va fi facuta scrum. Nici un îndragostit adevarat nu stie ce înseamna gelozia.

De aceea, sfatul meu nu este sa faceti ceva împotriva geloziei. Dimpotriva, multumiti-i, caciv-a aratat faptul ca ceea ce trebuia sa se întâmple nu s-a întâmplat înca. În rest, investiti-va energia în iubire!

În loc sa va investiti energia în analizarea geloziei si în lupta împotriva ei, mai bine investiti-o în iubire! În caz contrar, veti fi indus în eroare: veti începe sa calcati pe urmele geloziei, iar *aceasta este un desert*. Nu veti ajunge niciodata la capatul lui. Aceasta este capcana în care a cazut psihanaliza: ea a confundat simptomele cu problemele, dupa care a intrat adânc în aceste simptome, analizându-le, strat dupa strat, precum cojile de ceapa.

Ati cunoscut vreodata o persoana care sa fi fost psihanalizata pâna la capat? Nu exista nimeni pe pamânt a carui psihanaliza sa fie completa! Este imposibil! Va duceti an dupa an la psihanalist, si acesta gaseste de

fiecare data un nou domeniu de explorat. Directia este gresita; ea va conduce pe cai laturalnice. Mai bine mergeti drept înainte; patrundeti direct în iubire!

Asadar, sugestia mea este urmatoarea: faceti din iubire o mare celebrare. Investiti-va întreaga energie în ea, si nu va mai gânditi la ziua de mâine. Atunci când sunteti îndrăgostit de cineva, nu dati înapoi. Daca va sperie trairea intensa a momentului, el se va transforma în gelozie. Daca traiti intens momentul atunci când faceti dragoste, fara sa pastrati nimic ascuns, va veti pierde în el, corpul si sufletul dumneavoastra vor deveni orgasmice, veti tipa, veti cânta, veti plânge si veti râde, iar pacea

care va urma nu va permite nici unei alte emotii sa va tulbure linistea. Faceti din iubire un festin, si toate aceste emotii negative vor disparea.

Gelozia nu are nimic de-a face cu iubirea. De fapt, nici așa-zisa voastră dragoste nu are nimic de-a face cu iubirea. Acestea sunt doar cuvinte frumoase, pe care le folosiți fără să știți ce înseamnă, fără să le experimentați semnificația. Voi continuați să folosiți cuvântul "dragoste", până când uitați că nu știți ce înseamnă el. Acesta este unul din pericolele folosirii prea frecvente a unor cuvinte precum: "Dumnezeu", "dragoste", "rugăciune". Sunt cuvinte frumoase, pe care le repetați într-una, autoconvingându-va singuri că știți ce înseamnă.

Ce știți voi despre dragoste? Dacă ați ști ceva despre ea, v-ar fi imposibil chiar și să puneți întrebări despre gelozie, căci gelozia nu are nimic de-a face cu iubirea. Ori de câte ori gelozia este prezentă, iubirea nu este.

Gelozia nu face parte integrantă din iubire, ci din posesivitate. Posesivitatea nu are nimic de-a face cu iubirea. Ceea ce doriți voi este

sa posedati, pentru a va simti astfel puternici, pentru a avea un teritoriu mai mare. si daca altcineva va încalca teritoriul, va înfuriati. La fel, daca altcineva are o casa mai mare ca a voastra, deveniti gelosi. Iar daca cineva doreste sa va deposedeze de proprietatea voastra, deveniti deopotriiva gelosi si mâniosi.

Când iubesti, gelozia devine imposibila; absolut imposibila.

Cineva îmi scrie: "Tu vorbești tot timpul de *urâtenia geloziei*. Da, este urâta...". Nu, nu aveți habar! Dumnezeu voastra nu faceți decât sa repetați ce am spus eu. Dacă ați ști cu adevărat cât de urâta este, gelozia dumneavoastra ar dispărea, pornind chiar de la această cunoaștere, în realitate, nu știți. M-ați ascultat pe mine, i-ați ascultat pe Isus și pe Buddha, și ați tras o concluzie. Dar nu știți. Faptul ca gelozia este urâta nu reprezintă cunoașterea dumneavoastra directă.

Daca ati sti cu adevarat acest lucru, cum ati mai putea continua cu ea? Renuntarea la gelozie nu este un lucru usor; ea presupune o investitie foarte mare.

Gelozia este ca o piatra; este foarte dura. Posesivitatea este la fel de dura; ea este o otrava pura. Distruge iubirea, o zdrobeste, o calca în picioare. Iar acesti monstri îi domina pe oameni. Pentru a supravietui, iubirea trebuie eliberata de ei. Nu exista alta cale decât anihilarea cauzei de la radacina.

Daca veti distruge gelozia, daca o veti ucide din fasa, veti constata ca în fiinta voastra se nasc energii minunate. Pe terenul astfel curatat, iubirea rasare imediat; altminteri, gelozia sufoca iubirea. Daca va veti distruge ura, iubirea voastra va fi atât de abundenta încât va deveni neconditionata. Nu veti mai fi preocupati de cealalta persoana, daca merita sau nu iubirea voastra. Cui îi pasa de acest lucru, daca are foarte multe de daruit?

El daruieste pur si simplu si se simte recunoscator ca iubirea lui este acceptata.

Când Adam si Eva au mâncat din copacul cunoasterii binelui si raului, Dumnezeu i-a aruncatafara din paradis, temându-se ca acum ar putea încerca si fructele celuilalt copac. Daca ar fi mâncat acele fructe, ei ar fi devenit nemuritori, precum zeii. Altfel spus, *Dumnezeu s-a simtit gelos*. Primii oameni au devenit pe jumătate la fel ca Dumnezeu, caci acum stiau ca nu sunt nemuritori, caz în care ar fi fost la fel ca Dumnezeu.

Asadar, în mintea lui Dumnezeu a aparut o mare gelozie, care i-a alungat pe oameni din paradis. Aceasta viziune asupra lui Dumnezeu nu este una foarte sanatoasa.

Zeii vostri nu pot fi diferiti de voi. În fond, cine i-a creat? Cine le-a dat forma, culoare? Voi îi creati; ei au ochii la fel ca ai vostri, nasurile la fel ca ale voastre - si mintile la fel

ca ale voastre! În Vechiul Testament, Dumnezeu spune: *"Eu sunt un Dumnezeu foarte gelos!"* Dar cine 1-a creat pe acest Dumnezeu atât de gelos? Dumnezeu nu poate fi gelos. Dacă Dumnezeu este gelos, atunci ce este rau în a fi gelos? Dacă Dumnezeu ar fi gelos, de ce mai credeți că faceți ceva rau atunci când sunteți geloși? Gelozia ar fi atunci o virtute divină.

Gelozia apare atunci când altcineva are mai mult decât aveți voi. Este absolut imposibil să fii primul în toate. Poate că aveți cei mai mulți bani din lume, dar nu aveți o fată frumoasă. Un simplu cersetor va va face atunci gelos, din cauza fetei lui, a corpului, a ochilor... Un cersetor îl poate face până și pe un împărat să fie gelos.

Voi ați fost geloși întreaga viață. Dar ce ați învățat din acest lucru? Dacă nu învățați nimic din aceste experiențe, va trebui să repetați din nou această viață, învățați din fiecare

experienta, indiferent daca este una minora sau nu. Atunci când sunteți gelosi, voi simți o arsură; inima voastră arde, și știți foarte bine că va faceți singur rău. Da, dar știți acest lucru numai pentru că vi l-au spus alții, nu pentru că l-ați înțeles personal. Integrați această cunoaștere, astfel încât data viitoare când vor apărea aceleși condiții să puteți râde de ele, nu să repetați același tip de comportament. Nu există obișnuința la care să nu putem renunța.

Aproape toate religiile din lume se afla în aceeași barcă. Ele vă învață: "Nu fiți mâniși".

Dar cum trebuie procedat?

Mânia există. "Nu fi gelos".

Dar cum să scapi de gelozie?

"Nu intra în competiție cu alții".

Porunci stupide! Este frumos sa taci, *dar cum poti învăta meditatiea care îți aduce tacererea?*

"Nu fi gelos" - dar cum *poti afla* altfel ca gelozia îți arde propria inima? Ea nu raneste penimeni altcineva decât pe tine. Cum poti scapa de competitie, când toate religiile te învăta sa "fii cineva"? Ele îți dau un ideal: "Fii la fel ca Isus", dar exista milioane de crestini, deci va trebui sa intri în competitie cu ei. Religiile spun: "Nu fi gelos", dar chiar ele îi forteaza pe oameni sa fie gelosi, obligându-i pe oameni sa fie monogami. Dupa ce izvorul seaca si iubirea dispare, barbatul începe sa caute caile laturalnice; la fel si femeia.

Cine v-a spus sa fiti gelosi pe cineva care este mai inteligent, mai puternic, mai bogat decât voi?

De ce ati optat pentru gelozie? Gelozia va va distruge energia de care dispuneti, într-

un mod absolut inutil. Decât sa fiti gelosi, mai bine descoperiti ce puteti face cu aceasta energie, ce anume puteti crea.

4. TEAMA

CE ESTE TEAMA?

Nu exista decât o singura forma esentiala de teama. Toate celelalte mici temeri sunt rezultatele secundare derivate din aceasta forma principala de teama, pe care orice om o poarta în suflet. Aceasta este teama de a nu te rataci, de a nu-ti pierde identitatea, fie prin moarte, fie prin iubire etc. Este teama de a nu disparea. Curios este ca nu se tem cu adevarat decât acei oameni care nu se cunosc pe sine. Cei care se cunosc pe sine nu se tem. Asadar, totul poate fi redus la o chestiune de abordare. Voi nu aveti nimic de pierdut, dar credeti ca ati avea!

Oamenii se tem de viata, pentru ca ea nu este posibila decât daca ei devin salbatici, daca își pierd ratiunea, aruncându-se în vârtoarea iubirii, a muzicii, a dansului. Asa se naste teama.

Cine se teme de moarte? Eu n-am întâlnit încă pe nimeni care sa se teama de moarte, dar aproape toti cei pe care-i cunosc se tem de viata. Renuntati la aceasta temere... Caci nu poti trai, fiindu-ti frica. Poti ori sa traiesti, ori sa-ti fie frica. Nu depinde decât de tine. si în fond, de ce anume va este atât de teama? Voi nu aveti nimic de pierdut, dar aveti în schimb totul de câstigat. Renuntati la temerile voastre si aruncati-va în vârtoarea vietii.

În acest fel, atunci când va veni moartea, o veti putea întâmpina ca pe un oaspete de seama, nu ca pe un dusman, si va veti bucura de moarte chiar mai mult decât v-ati bucurat de viata, caci moartea are propria ei

frumusetate, în plus, ea este o raritate, caci nu se întâmpla decât o singura data, în timp ce viata se repeta în fiecare zi.

Exista diferite tipuri de temeri. Exista un tip bun, atunci când nu sti despre ce este vorba. Aceasta teama nu înseamna altceva decât ca te afli în fata necunoscutului. Daca teama are un obiect precis,

atunci este o frica obisnuita. Unii se tem de moarte - aceasta este o teama comuna, instinctiva; nu are nimic special, nimic mare în ea. La fel de banale sunt teama de batrânete, de boala, de afectiuni...

Cu totul altceva se petrece atunci când nu poti descoperi un obiect al fricii tale, atunci când teama ta nu are nici o ratiune. Abia atunci poti spune ca esti *cu adevarat* speriat. Atunci când descopera un motiv, mintea este satisfacuta. Daca poti raspunde de ce, mintea are un pretext de care sa se agate. Ex-

plicatiile nu îi servesc decât mintii; ele nu fac nimic concret, doar explica lucrurile, dar omul se simte satisfăcut cu ele. Așa se explica de ce se duc oamenii la psihanalist, ca să descopere explicații. Chiar și o explicație stupidă este mai bună decât nimic, căci te poți agăța de ea.

Dacă simțiți o teamă, nu mai întrebați de ce o simțiți.

Teama este un proces natural, în timp ce vinovăția a fost inventată de preoți. Vinovăția nu a fost inventată de natură, ci de om. Teama este inerentă naturii omului, este chiar esențială pentru creșterea acestuia. Fără teamă nu veți putea supraviețui. De aceea, teama este un proces normal.

Frica va împiedica să vă bagați mâna în foc, să conduceți mașina pe partea dreaptă sau pe partea stângă (în funcție de legea țării respective), să nu mâncați otrava, să îi "faceți

loc camionagiului care va claxoneaza pentru a va depasi.

Daca un copil mic nu s-ar teme, el nu ar putea supravietui. Teama este cea care îl protejeaza. Voi aveti dreptul natural sa va autoprotejati, si nu este nimic rau în acest lucru.

Ceea ce protejati voi este aceasta teama atât de pretioasa, iar teama nu face altceva decât sa va ajute. Teama este un produs al inteligentei. *Numai idiotii nu se tem.* De aceea, ei trebuie protejati de societate, caci altfel se vor arde, sau vor sari de pe acoperisul casei, sau se vor arunca în apa fara sa stie sa înoate, sau vor mânca un sarpe... sau cine stie ce altceva ar mai putea face!

Teama poate deveni anormala, patologica. Omul ajunge atunci sa se teama de lucruri de care nu ar trebui sa se teama, desi gaseste argumente pentru frica sa. De pilda,

sa spunem ca cineva refuza sa intre într-o casa, de teama. Este imposibil sa-i explici logic ca nu are dreptate. El îți va spune: "Ce garantie am eu ca acea casa nu va cadea?"

Alcineva se teme sa calatoreasca cu trenul, întrucât se produc (statistic) atât de multe accidente de tren. Altul se teme sa mearga cu masina, caci exista atâtea accidente de masina. Iar alcineva se teme de avioane...

Acest gen de teama este lipsit de inteligenta. Poti ajunge astfel sa-ti fie frica de propriul pat, caci aproape 97% din oameni mor în patul lor, asa ca acesta este *cel mai periculos* loc dintre toate. Logic vorbind, ar trebui sa te tii cât mai departe de pat, sa nu te apropii niciodata de el. Dar atunci, viata ta ar deveni imposibila.

Teama, mânia, gelozia, ura, toate acestea sunt forme de energie. Voi nu sunteti cons-

tienti de faptul ca acestea va irosesc în mod inutil viata.

Teama de moarte nu este în realitate o frica de moarte, ci teama de a ramâne neîmplinit. Va este teama ca veti muri si nu ati apucat sa experimentati nimic din viata: nici maturitate, nici crestere, nici împlinire. V-ati nascut goi, veti muri goi. Aceasta este teama!

Când se maturizeaza, omul îsi da seama, decojind strat dupa strat, câte temeri a putut aduna în viata lui, si cât de mult i-au exploatat oamenii inocenta, profitând de aceste temeri. Preotul nu-1 cunoaste pe Dumnezeu, dar 1-a amagit, spunându-i ca îl cunoaste. El nu stie nimic despre cer si despre iad, dar 1-a fortat sa se teama de iad si sa aspire catre cer. Au aparut astfel lacomia si frica. Nu preotul este vinovat. A fost si el victima altor persoane.

Puteti continua astfel la infinit, mergând pâna în copilarie. Tatal dumneavoastra nu stia ce va învăta, dar v-a repetat ceea ce stia de la altii.

În toti oamenii exista temeri, dar exista si o tendinta constanta de a cauta. Eu sper ca temerile nu vor avea câstig de cauza asupra voastra, caci cine traieste cu teama, nu traieste deloc; el este deja mort. Teama face parte din moarte, nu din viata. Riscul, aventura, necunoscutul, toate acestea înseamna viata. De aceea, urmariti sa va înțelegeti temerile. si retineti: nu le dati apa la moara, ele sunt dusmanii vostri. Deschideti-va fata de scânteia care este vie în interiorul vostru, aprindeti-o mai tare, pentru ca ea sa arda toate acele temeri, iar voi sa puteti cauta mai departe.

TEAMA DE SINGURĂTATE

Nimeni nu dorește să fie singur. Toată lumea dorește să se afle în mijlocul unui grup, de fapt, nu doar al unui singur grup, ci chiar al mai multor grupuri. Orice om aparține unei grupări religioase, unui partid politic, unui Club Rotary... și mai există atâtea alte grupuri...

Omul dorește să fie sprijinit 24 de ore pe zi, pentru că nu se poate susține singur. Numai adevărul se susține singur, minciuna și amăgirea nu reușesc. Când este singur, omul începe să simtă o senzație ciudată, vecină cu nebunia.

Aceasta nu este numai teama dumneavoastră. Este teama tuturor, căci nimeni nu este cel care este, nu este el însuși cu adevărat.

Societatea, cultura, religia, educația - toate acestea conspiră împotriva voastră încă din

copilarie. Aceste institutii sunt atotputernice, copilul este neajutorat si dependent. De aceea, ele reusesc sa faca din el orice îsi propun. Ele nu permit nici unui copil sa creasca în conformitate cu destinul sau

natural. Toate eforturile lor sunt îndreptate catre transformarea fiintelor umane în niste robotifunctionali, în cazul în care copilul este lasat de capul lui, nu se stie daca el va fi de folos intereselor majoritatii sau nu. Societatea nu este dispusa sa îsi asume riscul. Ea însfaca de mic copilul si începe sa îl modeleze, transformându-l în ceva util societatii. Dintr-o anumita perspectiva, se poate spune ca ea ucide sufletul copilului si îi da o identitate falsa, astfel încât el sa nu-si mai dea seama vreodata ca îi lipseste sufletul, fiinta sa. Aceasta falsa identitate este un substitut. Ea este utila, dar numai în cadrul grupului care v-a dat-o. În singuratate, minciuna dispare, iar realitatea încearca sa se exprime pe sine. Asa se naste teama de singuratate.

Multa vreme, voi credeti ca sunteti cineva, dupa care, într-un moment de singuratate, realizati ca nu sunteti deloc ceea ce credeati. Astfel apare teama. Atunci cine sunteti? Mai devreme sau mai târziu, sinele va încerca sa se exprime, dar el are nevoie de o anumita perioada pentru a reusi...

Intervalul dintre amagire si momentul revelatiei a fost numit de mistici, pe buna dreptate: "noaptea întunecata a sufletului". Omul nu mai traieste în amagire, dar nu a cunoscut înca nici realitatea. Traieste într-o stare de tranzitie, în care nu are habar cine este. Problema este cu atât mai complicata în Occident, caci vesticii nu si-au dezvoltat de-a lungul timpului nici o metodologie care sa-i ajute sa descopere realitatea cât mai rapid posibil, scurtându-si astfel noaptea întunecata a sufletului. Occidentalii nu stiu nimic despre meditatie, iar meditatiea este doar un alt nume pentru singuratate, pentru tacere, pentru asteptarea revelarii realitatii.

Ea nu este o actiune, ci o relaxare în tacere. Nu permite actiunea, caci orice ati face, veti actiona din falsa voastra personalitate.

Voi ati trait ani de zile cu o personalitate care v-a fost impusa de oameni pe care i-ati iubit, pe care i-ati respectat... si care nu au avut intentia sa va faca ceva rau. Intentiile lor au fost bune, dar ei nu stiau ce fac. Parintii, profesorii, preotii, politicienii vostri - nici unul dintre ei nu a fost constient; au fost cu totii inconstienti, în mâinile unei persoane inconstiente, *chiar si bunele intentii devin otravitoare*. Asa se explica teama cumplita care apare ori de câte ori ramâneti singuri, când tot ceea ce este fals începe sa dispara. Realitatea nu are nevoie decât de o clipa pentru a se manifesta, înlocuind însa ani întregi de minciuna. Este normal sa aveti nevoie de un interval de timp pentru a construi o punte între cele doua extreme.

Grupul este o premisa esentiala pentru existenta sinelui fals. Cum ramâne singur, acesta începe sa se dizolve, lucru care îl sperie de moarte. Nu trebuie sa fiti însa îngrijorati, caci ceea ce poate disparea merita sa dispara. Este absurd sa te agati de el, caci nu îi apartine.

Nimeni nu poate raspunde în locul vostru la întrebarea: "Cine sunt eu?" Voi sunteti singurii care puteti sti acest lucru. Tehnicile de meditatie nu au alt rost decât pe acela de a distruge ceea ce este fals în voi. Ele nu va ofera si realitatea, caci aceasta nu poate fi oferita sau transmisa. Ceea ce poate fi daruit sau cedat nu este real. Realitatea este, ea nu poate disparea.

Meditatia înseamna curajul de a sta singur si tacut. Treptat, omul începe sa simta ceva nou, o altfel de viata, o altfel de frumusetate, o altfel de inteligenta - care nu au fost împrumutate de la altii, ci cresc din interiorul

lui. Radacina lor este chiar existenta omului. Daca nu se dovedeste un las, daca nu se sperie, aceasta radacina va da cândva roade, iar omul va înflori.

Toate temerile voastre sunt produsele secundare ale identificarii. Un barbat iubeste o femeie, si odata cu iubirea lui se naste si teama: daca îl va parasi, la fel cum 1-a parasit pe acela de dinainte, când a venit la el? Exista deja un precedent; poate ca va face la fel si cu el. Teama îl strânge ca o gheara, în regiunea stomacului. Barbatul este mult prea atasat. El nu înțelege o realitate simpla: *el a venit singur în aceasta lume*. A existat si ieri, când nu era împreuna cu aceasta femeie, si s-a simtit cât se poate de bine. Ieri nu simtea nici un nod în stomac. Chiar daca mâine femeia nu va mai fi alaturi de el, ce rost are sa simta acest nod? El stie deja cum sa traiasca fara ea, de vreme ce a mai trait astfel.

Mai exista si teama ca lucrurile s-ar putea schimba mâine... Cineva ar putea muri, ai putea dafaliment, ai putea sa ramâi fara slujba. Exista o mie si una de lucruri care se pot schimba. Voi sunteti încoltiti de o mie de temeri, si nici una din ele nu este valabila. Ieri ati trait aceleasi temeri, la fel de inutil, caci iata, a venit ziua de azi, si nu aveti nici o problema. Poate ca lucrurile s-au schimbat, dar sunteti înca în viata, iar omul are o capacitate uriasa de a se adapta la orice situatie.

Teama este la fel ca întunericul. Este imposibil sa faci ceva cu acesta, la modul direct. Nu poti sa-1 arunci, nu poti sa renunti la el. Singurul mod în care poti scapa de întuneric este sa faci lumina, întunericul nu dispare decât daca apare lumina. Daca doresti sa ai parte de întuneric, nu ai decât sa stingi lumina; daca doresti sa scapi de el, nu ai decât sa aprinzi lumina. Cert este ca actiunea ta nu are nimic de-a face cu întunericul, ci numai cu lumina.

DE CE MĂ TEM DE FEMEI?

Nu este ceva personal. Aceasta este o teama aproape universala. Toti barbatii se tem de femei, la fel cum toate femeile se tem de barbati, caci toti oamenii se tem de iubire. Aceasta este sursa fricii: iubirea. Barbatii se tem de femei pentru ca ele sunt obiectul iubirii lor, iar femeile se tem de barbati pentru ca ei sunt obiectul iubirii lor.

Oamenii se tem de iubire pentru ca aceasta este o moarte în miniatura. Iubirea presupune abandonarea de sine, iar ei nu doresc sa se abandoneze. Fiecare ar dori ca *celalalt* sa se abandoneze, sa-i fie sclav, daca s-ar putea. Dar si celalalt doreste acelasi lucru: barbatul doreste ca femeia sa-i fie sclava, iar femeia doreste ca barbatul sa-i fie sclav. Dorinta este *aceeasi*. Metodele pe care le aplica sunt uneori diferite, dar dorinta este *aceeasi*.

TEAMA DE MOARTE

Toate temerile din lume pot fi reduse la una singura: teama de moarte, teama ca "într-o zi, s-ar putea sa dispar, ca într-o zi voi fi nevoit sa mor. Acum exist, dar va veni o zi în care nu voi mai exista". Aceasta este singura teama reala. Pentru a scapa de aceasta frica, oamenii încep sa actioneze astfel încât sa poata trai cât mai mult timp cu putinta. Ei încearca sa-si securizeze vietile: încep sa faca compromisuri, cauta tot mai multe garantii, pâna când devin paralizati, caci cu cât esti mai sigur, cu atât traiesti mai putin.

Asadar, din cauza fricii de moarte, oamenii tânjesc dupa securitate, își fac conturi bancare, asigurari, se casatoresc, se aseaza la casa lor, devin cetateni de nadejde, se alatura unui partid politic, unei biserici, devin hindusi, crestini, mahomedani. Din cauza acestei temeri, politicienii si preotii continua

sa îi exploateze. Daca nu v-ar fi teama, nici un politician, nici un preot nu v-ar putea exploata. Ei nu va pot exploata decât din cauza fricii voastre, caci va promit ca vor face tot ce le sta în puteri pentru a va asigura securitatea. Nu conteaza daca se vor tine de promisiune... Iar aceste promisiuni îi tin pe oameni în sclavie, în oprimare. Ele îi înlantuie si îi exploateaza.

DIN CE ESTE ALCĂTUITĂ TEAMA?

Teama are la baza ignorarea sinelui real. Nu exista decât o singura teama reala, care se manifesta însa în o mie de feluri. Aceasta este teama ca "as putea sa dispar, sa nu mai exist", într-un fel, ea este justificata, pentru ca voi chiar nu existati.

Curajul înseamna sa te arunci în necunoscut, învingându-ti toate temerile. Curajul nu este tot una cu lipsa fricii. Aceasta din urma

apare atunci când devii din ce în ce mai curajos, este experienta suprema a curajului, starea absoluta a acestuia.

La început nu exista o diferenta chiar atât de mare între un las si un om curajos. Singura diferenta este ca lasul asculta de temerile lui si le urmeaza, în timp ce omul curajos trece peste temeri si merge înainte. El se arunca în necunoscut, trecând peste propriile lui temeri, dar asta nu înseamna ca le ignora sau ca nu le are.

Voi v-ati exagerat prea mult temerile. Priviti-le în fata si veti constata ca ele devin mai mici. Pâna acum, nu le-ati privit niciodata direct; tot ce ati facut a fost sa încercati sa scapati de ele. V-ati creat ziduri de protectie împotriva lor, dar nu le-ati privit în ochi. În fond, nu aveti de ce sa va temeti. Singurul lucru de care aveti nevoie este ceva mai multa luciditate. Indiferent ce temeri ati avea, retineti-le, priviti-le direct, asa cum pro-

cedeaza omul de stiinta cu obiectul lui de studiu. Veti fi surprinsi sa constatati ca temerile voastre vor începe sa se topeasca, la fel ca înghetata, în clipa când examinarea va fi completa, ele vor disparea în totalitate.

Când teama dispore si ramâne numai libertatea, binecuvântarea este atât de mare încât cuvintele nu o pot exprima.

Când este acceptata, teama se transforma în libertate. Când este respinsa, negata, condamната, ea se transforma în vinovatie. Teama trebuie acceptata ca parte integranta din situatia în care va aflatii. Omul este doar o parte minuscula, o picatura în oceanul foarte vast al universului. Asa apare teama: "M-as putea pierde în totalitatea ansamblului; identitatea mea ar putea disparea". Aceasta este teama de moarte. Orice temere este o teama de moarte. Iar teama de moarte este o teama de anihilare.

Omul care traieste cu teama tremura tot timpul n sinea lui. El se afla tot timpul pe punctul de a înnebuni, caci *viata este mare*, iar el este atât de mic... Exista atâtea tipuri de teama. Ati putea face o lista... Vetii fi surprinsi cât de multe tipuri de teama exista, si totusi, sunteti în viata! Exista atâtea tipuri de virusi, de infectii, de boli, de pericole, rapiri, teroristi... iar viata pare atât de fragila. si peste toate vine moartea, pe care nimeni nu o poate evita. Cum sa nu ti se para întunecata viata?

Renuntati le frica! Ea v-a fost indusa în copil-
arie, inconstient. Renuntati acum în modcon-
stient la ea. Maturizati-va, iar viata voastra
va deveni o lumina din ce în ce mai puter-
nica.

5. SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA

SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA

Fiti puțin mai înțelegatori cu sentimentele voastre, cu emoțiile pe care le aveți, căci acestea joacă un rol bine definit în totalitatea ființei voastre. Ele fac parte din armonia ființei. Din păcate, noi am fost menținuți într-o stare de orbire față de potențialul nostru, față de dimensiunile noastre superioare.

Fiti mai conștienți față de tot ceea ce va înconjoară, și rețineți că tot ceea ce este natural este superior, și tot ceea ce nu este natural este inferior (și în plus, inferior).

Înca de la bun început trebuie să fii conștienți ce anume cauți. Omul trebuie să caute un loc, un spațiu în care nu se întâm-

pla nimic, în care nu exista praf, sau fum, în care totul este curat si pur, în care nu exista decât vidul, spatiul gol.

Este necesara *luciditatea*, nu condamnarea. Numai luciditatea si constientizarea permit otransformare rapida. Daca veti deveni constienti de mânia voastra, o veti înțelege. Priviti, nu judecati, nu spuneti ca este bine sau rau, doar priviti-va cerul interior.

Chiar daca sunt tunete si fulgere, chiar daca întregul sistem nervos tremura din încheieturi, este totusi un moment frumos, caci energia nu poate fi contemplata decât atunci când functioneaza. Atunci când tace, ea nu poate fi contemplata.

Închideti ochii si meditati asupra ei. Nu va luptati cu ea. Priviti ce se întâmpla: tot acest cerîncarcat cu electricitate, toate aceste trasnete, atâta frumuseti... Ramânети linistiti si priviti cerul...

Începeti mai întâi prin a privi cerul exterior, apoi treceti la cel interior. si acesta este întunecat de nori, caci fara nori nu pot exista trasnete. Norii întunecati sunt prezenti sub forma gândurilor. Cineva v-a insultat, a râs de voi, a zis cutare sau cutare... atâta nori, care întuneca cerul interior si provoaca tunete si fulgere. Priviti! Este o scena frumoasa, desi teribila, caci nu o înțelegeti înca. Este misterioasa, iar atunci când misterul nu este înteles, el devine teribil, provoaca teama. Când misterul este înteles, el devine o gratie, o binecuvântare, caci acum cunoasteti secretul care face din voi stapânii propriei voastre fiinte. Misterul nu poate fi controlat decât prin constientizare. Cu cât veti deveni mai constienti, cu atât mai adânc veti putea patrunde în interiorul fiinteii voastre, caci constientizarea este orientata întotdeauna catre interior. Cu cât esti mai constient, cu atât esti mai interiorizat. Cu cât esti mai putin constient, cu atât esti mai exteriorizat. Când esti

complet inconstient, esti întru totul în exterior, în afara casei tale, ratacind.

GOLIREA INIMII

Oamenii au crezut întotdeauna ca mintea înseamna cuvinte, vorbire, gânduri, dar acest lucru nu este adevarat. Acestea se îmbina unele cu altele, dând impresia ca sunt una, ca exista o singura conceptie. Daca patrunzi însa adânc în meditatie si parasesti lumea cuvintelor, descoperi ca în spatele acestora exista o minte goala, care este mintea reala. Pentru a face o distinctie între ele, o vom numi inima golita.

O puteti numi non-minte, minte reala, inima golita... toate acestea sunt sinonime, în modobisnuit, voi va apropiati atât de mult de gândurile, de emotiile, de cuvintele voastre, încât nu va datiseama ca în spatele norilor

exista un cer, o luna plina. Pentru a vedea luna, va trebui sa treceti dincolo de nori.

Inima golita este poarta catre eternitate, puntea dintre om si existenta. Ea nu este fizica sau materiala, dar nici mentala sau psihica. Le transcende pe amândoua. Ea reprezinta spiritualitatea voastra.

Retineti: ceea ce poate face din voi niste *buddha-si* este inima golita.

Întelegerea este secretul transformarii. Daca puteti înțelege mânia, aceasta se va transforma pe loc în compasiune. Daca puteti înțelege sexul, el se va transforma în *samadhi*. Cuvântul-cheie este "întelegerea".

Noi simtim mânie, gelozie, ura, pasiune. Exista vreo tehnica pentru a scapa de mânie, de gelozie, de ura, de pasiune? Daca vom continua sa ne confruntam cu aceste emotii, viata noastra nu se va schimba în nici un fel.

Nu exista decât o singura cale de a scapa de ele. Nu a existat niciodata o alta. Nu exista decât o singura posibilitate de a înțelege ca mânia este sinonima cu prostia: priviti mânia în toate fazele ei, constientizati-o plinar, astfel încât sa nu va surprinda pe nepregatite. Ramâneti lucizi, contemplând fiecare pas al mâniei. Veti fi surprinsi sa constatati ca pe masura ce intensitatea contemplarii creste, mânia se reduce de la sine, fiind înlocuita cu o stare de pace. Pacea nu este o realizare pozitiva. La fel, când ura dispare, ceea ce ramâne este iubirea. Nici iubirea nu este o realizare pozitiva. Când gelozia dispare, ceea ce ramâne este o prietenie universală, pentru toata lumea, încercati sa înțeleti aceste lucruri...

Din pacate, religiile v-au corupt mintea, caci nu v-au învatat cum sa priviti, cum sa înțeleti, ci doar câteva concluzii: printre altele, ca mânia este ceva rau. Atunci când condamni ceva, ti-ai asumat deja o anumita

judecata. Talerul balantei s-a înclinat deja. Acum nu mai poti fi constient.

Constientizarea presupune o lipsa a prejudecatilor (deci a pre- judecatilor, a judecatilor anticipate). Religiile nu i-au învatat altceva pe oameni decât sa accepte anumite judecati: cutare este bun, cutare este rau, acesta este un pacat, aceea este o virtute. Toate aceste prostii au fost varsate de secole în mintile oamenilor. La fel stau lucrurile în toate privintele; atunci când privesti ceva, vederea interioara îti este împiedicata de o prejudecata. Tu ai deja o parere în legatura cu ceea ce privesti. Nu poti vedea pur si simplu, nu poti fi doar o oglinda care tace, fara a comenta, înțelegerea se naste numai atunci când esti precum o oglinda pentru toate gândurile care îti trec prin minte.

De ce va gânditi sa renuntati la mânie? Pentru ca asa ati fost învatati, ca mânia este ceva rau. Dar ati înțeles *voi* ca mânia este

ceva rau? Ati ajuns *voi* la o concluzie personala în aceasta directie, nascuta din discernamântul vostru launtric?

Daca ati ajuns la aceasta concluzie ca urmare a cautarii voastre interioare, nu mai aveti cum sa simtiti nevoia sa scapati de ea, caci ea a disparut deja. Simplul fapt ca este otravitoare este de ajuns pentru a nu o mai cultiva. Iar atunci când mânia dispare, voi deveniti o persoana cu totul diferita.

Voi va gânditi tot timpul sa renuntati la ceva, sa eliminati, sa scapati. De ce? Deoarece alti oameni afirma ca mânia este ceva rau, iar voi luati de bun ce spun ei. Va intra în cap ca mânia este ceva rau, dar asta nu va împiedica cu nimic sa va înfuriati la culme.

Daca va gânditi ca mânia este ceva bun, atunci mâniati-va si nu mai afirmati contrariul. Dar daca sustineti ca este ceva rau, atunci încercati sa înțelegeti daca ati ajuns

singuri la aceasta concluzie, sau daca ea v-a fost indusa de altcineva.

Din cauza acestui mecanism, toata lumea creeaza suferinta în jurul sau. Unul zice ca cutare este ceva rau, iar altul ca cutare este ceva bun, iar voua va intra în cap toate aceste idei. Asa procedeaza parintii, societatea, pâna când, într-o zi, va treziti ca nu faceti altceva decât sa urmati ideile altora. Lucrurile nu se opresc din pacate aici: diferenta care exista între natura voastra autentica si ideile false pe care vi le-ati însusit de la altii da nastere unei diviziuni, iar voi deveniti schizofrenici. Una credeti si alta faceti. Aceasta contradictie va crea o stare de vinovatie. Toata lumea se simte vinovata. Nu toti oameni *sunt* în realitate vinovati, dar toti se simt astfel, din cauza acestui mecanism.

Oriunde exista bucurie, aceasta se naste în interior. Sa spunem ca va întâlniti cu un pri-

eten drag. Aparent, fericirea se naste din exterior, provenind de la prietenul dumneavoastra. Realitatea este însa alta. Bucuria a existat întotdeauna în interiorul dumneavoastra. Prietenul a fost doar factorul care a declansat-o, un pretext. El v-a ajutat sa o exteriorizati, sa constientizati faptul ca în interiorul dumneavoastra exista o stare de fericire.

La fel se petrec lucrurile si cu alte emotii, inclusiv cu mânia, tristetea, suferinta, bucuria etc. Cei din jur sunt doar pretextele care declanseaza emotiile care exista deja înăuntrul vostru. Ei nu sunt niciodata cauzele.

Orice s-ar întâmpla, se întâmpla *în interiorul* vostru. Toate aceste lucruri au existat dintotdeauna aici. Întâlnirea cu prietenul a devenit un pretext care a scos la lumina ceva, o emotie care înainte era ascunsa. Emotia a iesit din ascunzisul ei si a devenit manifesta, s-a exteriorizat. Ori de câte ori vi se întâmpla

asemenea lucruri, ramâneți centrati în emoția respectiva, iar atitudinea voastră despre viața se va schimba în profunzime.

Când esti singur, nu exista nimic care să-ți provoace mânia, care să te facă să te simți trist, să te silească să îți pui o mască. Ești singur; mânia nu iese la lumină. Nu se poate spune însă că ea a dispărut, ci doar că nu are nici un pretext ca să se manifeste. Chiar dacă ești plin de mânie, nu exista nimeni care să te insulte, să te ranească, provocându-te astfel să ți-o manifesti. Este suficient să te întorci însă printre oameni.

Unii trăiesc 50 de ani în Himalaya, dar când se întorc în mijlocul lumii, descopera imediat că mânia este prezentă, mai activă ca oricând, ba poate chiar mai puternică, întrucât a avut posibilitatea să se acumuleze timp de 50 de ani. De aceea, ei se tem să se întoarcă în mijlocul lumii exterioare.

Mergeti în Himalaya. Veti vedea multi oameni ratacind pe acolo. Majoritatea sunt niste lasi, care nu au curajul sa se întoarca în mijlocul lumii exterioare. Ce fel de puritate este asta, daca este sustinuta de frica? Ce fel de celibat este acesta, daca s-a nascut din teama? Ce fel de realitate este aceasta, daca se teme de *maya*, de iluzie? Ce fel de lumina este aceasta, daca se teme de întuneric? De ce se teme ea, ca întunericul ar putea-o distruge, daca ar iesi la iveala? A distrus vreodata întunericul lumina? si toti acei oameni continua sa rataceasca prin munti, tot mai tematori sa se întoarca în lume. Acolo au - cel putin - o imagine frumoasa de care sa se agate, pe care nimeni nu le-o poate distruge.

In lumea exterioara, acest lucru ar fi mult mai dificil. Cineva te poate oricând calca pe picior aici, te poate oricând rani sufleteste.

si eu sustin ca trebuie sa renuntati la mânie. Toate eforturile mele urmaresc însa transformarea voastra. Nu mai încercati sa schimbati peisajul exterior. Schimbati-va pe voi însiva. Schimbarea scenei nu poate ajuta pe nimeni; nu a facut-o niciodata.

Voi va gânditi... "Voi medita mai multe ore pe zi". Chiar daca ati medita

24 de ore pe zi, acest lucru nu va va ajuta daca meditatiea nu va deveni o realitate a vietii, un mod de a trai. Asa cum procedati acum, puteti medita una, doua, trei, sase, 24 de ore pe zi, si tot nu veti intra în *samadhi*; în cel mai bun caz veti înnebuni.

Capitolul urmator include câteva sugestii practice pentru experimentarea individuala a lumii emotiilor.

6. METODE DE TRANSFORMARE *(INSTRUCȚIUNI, EXERCIȚII SI EXPERIMENTE)*

Care este problema ta?

Metoda mea este foarte simpla: notati într-un jurnal, timp de sapte zile, tot ceea ce va framânta, ce va rapeste cel mai mult timp, care este fantezia dumneavoastra principala, ce anume atrage cel mai mult energia dumneavoastra. Daca va veti observa astfel timp de sapte zile, notând în jurnal toate aceste lucruri, veti afla care este caracteristica dumneavoastra dominanta.

Aceasta descoperire înseamna deja o jumatate de victorie. Aveti acum un mare avantaj, caci va cunoasteti dusmanul.

Lotusul este unul din cele mai miraculoase fenomene ale existentei; de aceea, în Orient el a fost considerat de mii de ani simbolul

*transformarii spirituale. Buddha este asezat pe un lotus, Vishnu la fel. De ce lotusul? - Deoarece aceasta floare are o semnificatie cu un simbolism puternic: el creste în noroi. Este simbolul transformarii, al metamorfozei. Noroiul este murdar, miroase îngrozitor. Lotusul are un parfum minunat, dar se naste din noroiul pestilential, în mod similar, viata obisnuita este precum noroiul, dar ascunde posibilitatea de a deveni un lotus. Noroiul poate fi transformat, iar voi puteti deveni un lotus. Sexul poate fi transformat, devenind o stare de samadhi. Mânia poate fi transformata, devenind compasiune. Ura poate fi transformata, devenind iubire. Orice calitate negativa pe care o aveti la ora actuala poate fi transformata. Mintea zgomotoasa poate fi golita si transformata, devenind o muzica ce-
lesta.*

TRANSFORMAREA MÂNIEI

[Meditatia pernei](#)

Când trebuie practicata: în fiecare dimineata.

Durata: 20 de minute.

Prima etapa a transformarii este exprimarea mâniei, dar nu asupra unei persoane exterioare, caci atunci ea nu este manifestata în totalitate. Poate ca simtiti nevoia sa ucideti pe cineva, dar acest lucru nu este posibil. Poate ca simtiti nevoia sa muscati pe cineva, dar nici acest lucru nu este posibil. Toate aceste lucruri pot fi practicate însa cu o perna.

Perna nu va reactiona în nici un fel, nu va va duce la tribunal, nu va va purta dusmanie, în plus, cu ea puteti face *absolut orice*, fara ca ea sa va raspunda în vreun fel. Va fi chiar fericita, va râde de dumneavoastra.

Al doilea lucru pe care trebuie sa-1 retineti: fiti tot timpul constienti. Atunci când controlezi un proces, nu trebuie sa fii constient;

poti sa faci mecanic acest lucru, la fel ca un robot. Când apare starea de mânie, se declanseaza un anumit mecanism: subit, întreaga fiinta devine extrem de contractata si de blocata. Daca sunteti lucizi, controlul nu mai pare la fel de usor. Societatea nu v-a învățat niciodata sa fiti lucizi, caci atunci când cineva este lucid, el este deschis. Deschiderea interioara face parte integranta din luciditate, iar atunci când vrei sa reprimi ceva, nu poti fi deschis; este o contradictie în termeni. Daca te deschizi, emotia respectiva poate iesi la suprafata. De aceea, societatea va învăța cum sa va închideti, cum sa vacontractati, sa nu deschideti nici macar o ferestruica, pentru ca nimic din interiorul vostru sa nu iasa în afara.

Dar retineti: când nimic nu iese în afara, nimic nu poate patrunde în interior. Daca mânia nu poate iesi în afara, sunteti blocati. Când atingeti o piatra, nu simtiti nimic. Când priviti o floare, nici atât. Ochii vostri sunt închisi,

sunt morti. Voi traiti o viata lipsita de sensibilitate. Sensibilitatea nu se poate naste decât din luciditate.

În cautarea radacinilor

Daca va simtiti tristi sau mâniosi, puteti face din starea voastra o meditatie. Nu va luptati cuaceste emotii, nu încercati sa va gânditi la altceva. Nu va duceti la film numai pentru ca va simtiti foarte tristi. Nu va mai reprimati sentimentele, caci ele va permit o mare ocazie de a medita.

Mai bine priviti locul de unde se naste mânia, mergeti pâna la radacinile ei. Cautati radaciniletristetii, si veti trai marea surpriza sa constatati ca aceasta nu are nici un fel de radacini. Vazând ca lecautati radacinile, emotiile încep sa se evapore, convinse ca sunteti un om ciudat! Caci nici o emotie, nici un sentiment, nici o contradictie - nu au ra-

dacini. Ele sunt simpli nori pe cerul mintii voastre, fara radacini.

Deci, daca începeti sa le cautati radacinile, emotiile încep sa dispara: "Acesta nu este omul potrivit pentru noi, nu se lasa afectat de noi. Se comporta bizar - noi suntem prezente, iar el ne cauta la radacini!" Orice sentiment, orice emotie, orice senzatie va disparea daca le veti cautaradacinile. Daca luciditatea dumneavoastra încearca sa le aprofundeze, ele se evaporă, iar cerul mintii dumneavoastra va redeveni senin, încercati, si veti fi uimiti!

Alergarea

Exercitiu adresat celor care se simt incapabili sa-si exprime mânia, iubirea, teama etc.

Perioada: dimineata.

Este dificil sa lucrezi direct cu mânia, caci aceasta poate fi reprimata în adâncurile insondabile ale subconstientului, în acest caz, puteti lucra indirect cu ea. Alergarea permite evaporarea unei mari cantitati de mânie si de teama. Daca alergati o perioada suficient de îndelungata, respirând profund, mintea înceteaza sa mai functioneze, iar controlul este preluat de corp.

Pasul 1: începeti sa alergati pe drum, dimineata, începeti cu o jumatate de kilometru, apoi cu un kilometru, pâna când ajungeti la cel putin 4-5 kilometri zilnic. Folositi-va întregul corp. Nu alergati de parca v-ar strânge hainele. Alergati liber, asa cum fac copiii mici, si respirati profund, din stomac.

Pasul 2: la sfârșit, asezati-vă sub un copac, odihniti-va, transpirati si lasati-va învaluit de aerul proaspat. Simtiti starea de pace. Mintea nu mai functioneaza, nu mai sunteti

acum decât un corp transpirat, obosit, viu, care se odihnește, la fel ca un animal...

Comentarii: musculatura trebuie să fie cât mai relaxată. Dacă vă place înotul, puteți practica și acest sport. La fel ca și în cazul alergării, vă trebuie însă să îl practicați cât mai plenar. Tot ceea ce vă implică în totalitate poate fi la fel de util. Uitați de mânie sau de emoții; important este să vă implicați cu toată ființa dumneavoastră într-o activitate sau alta. În acest fel, vă veți putea implica la fel de profund în mânie și în iubire. Cine se implică în totalitate într-o anumită activitate, o poate face cu orice altă activitate.

Intrarea în fierbere

Când: în fiecare zi, ori de câte ori vă simțiți bine.

Durata: 15 minute.

Instrument necesar: un ceas cu alarma.

Pasul 1: închideti-va în camera si faceti tot posibilul ca - timp de 15 minute - sa deveniti cât mai furios, ca si cum ati intra în fierbere. Urmariti sa ajungeti la apogeu, dar nu eliberati mânia. Fortati nota, pâna când simtiti ca sunteti pe punctul de a înnebuni de furie; nu o eliberati însa, nu o manifestati, nu va descarcati nici macar pe o perna. Reprimati mânia în toate felurile cu putinta - exact opusul catharsis-ului.

Daca simtiti toata aceasta stare de tensiune acumulându-se în regiunea stomacului, ca si cum ati fi pe punctul de a exploda, contractati-va stomacul, astfel încât sa amplificati tensiunea. Daca simtiti ca umerii dumneavoastra devin tensionati, contractati-i înca si mai tare. Aduceti-va întregul corp la o stare maxima de contractare, la fel ca un vulcan aflat pe punctul de a exploda, dar fara sa dati drumul tensiunii. Nu tipati, caci stomacul

se poate relaxa; nu loviti nici un obiect, caci umerii se pot decontracta.

Pasul 2: când suna ceasul (dupa trecerea celor 15 minute), asezati-vă în tacere, închideti ochii si contemplati ceea ce se petrece. Relaxati-va trupul.

Comentarii: aceasta aducere a sistemului corporal si nervos la punctul de fierbere forteaza topirea structurilor interioare rigide...

Meditatia dinamica a lui Osho

Este o tehnica adresata celor care nu reusesc sa-si manifeste mânia.

O tehnica de meditatie care începe printr-o miscare, printr-o actiune, va poate ajuta pe maimulte planuri. Ea devine un *catharsis*.

Meditatia este un fenomen foarte ciudat. Pentru a înțelege mai bine ce se întâmpla, trebuie sa realizati o lege esentiala a ener-

giei: aceasta se misca într-o polaritate duala. Aceasta este singura miscare pe care o cunosc oaste energia: polaritatea duala.

Pentru ca o energie sa devina dinamica, ea are nevoie de polul opus. Este la fel ca electricitatea, care se misca între polul pozitiv si cel negativ. Daca exista doar o polaritate negativa, nu putem vorbi de electricitate. La fel, daca exista doar o polaritate pozitiva. Pentru ca energia sa existe, sunt necesari amândoi polii. Când cei doi poli se întâlnesc, ei creeaza electricitatea; asa se naste scântea.

Ori de câte ori veti examina o energie, veti constata ca ea se misca între doi poli, oscilând între

ei. Aceasta polaritate afecteaza inclusiv meditatia, caci mintea este logica, iar viata este dialectica. Când afirm ca mintea este logica, vreau sa spun ca ea se misca pe o

linie dreapta. Când spun ca viata este dialectica, ma refer la opusul primei situatii: viata se misca în zigzag, de la negativ la pozitiv si de la pozitiv la negativ. Ea oscileaza între cei doi opusi în zigzag.

Mintea urmeaza întotdeauna o linie simpla, dreapta. Ea nu se îndreapta niciodata catre opus, ci defineste opusul. Ea nu crede decât într-un singur pol, în timp ce viata crede în amândoi.

Energia poate fi convertita si folosita asa cum dorim. Folosita corect, noi putem deveni mai vitali, mai vii. Pentru aceasta, trebuie sa absorbim însa amândoi opusii, astfel încât procesul sa devina dialectic. Lipsa de efort înseamna inactivitate. Efortul înseamna activitate. Amândoua extremele trebuie sa fie prezente.

Faceti cât mai multe lucruri, dar fara a actiona - în acest fel, veti avea amândoua

polaritatile. Miscati-va prin lume, dar nu faceti parte din ea. Traitii în lume, dar nu lasati lumea sa traiasca în voi. În acest fel, contradictia se va resorbi.

Meditatia Dinamica este o contradictie. "Meditatia" înseamna tacere, lipsa efortului, inactivitate. "Dinamica" înseamna efort, cât mai mult efort, un efort absolut. Am putea-o numi o meditatie dialectica.

Instructiuni pentru Meditatia Dinamica

Pentru aceasta meditatie, Osho a creat o muzica speciala, care sa îi ghideze pe adeptii de-a lungul acestui proces...

Prima etapa: 10 minute.

Respirati rapid pe nas. Insistati pe expiratie; inspiratia se va produce de la sine. Respiratia trebuie sa fie cât mai intensa si mai haotica, sa patrunda adânc în plamâni. Res-

pirati cât mai rapid cu putinta, dar profund. Integrati-va plenar în actul respiratiei, dar fara a va contracta corpul; îndeosebi gâtul si umerii trebuie sa ramâna relaxati. Continuati, pâna când deveniti literalmente una cu respiratia. Respiratia trebuie sa ramâna haotica (adica sa nu fie predictibila, planificata). Când energia se pune în miscare, ea impulsionneaza întregul corp. Lasati corpul sa se exprime prin miscare; mai mult, folositi-va de miscari pentru a acumula si mai multa energie. Miscarile naturale ale bratelor si corpului contribuie la ascensiunea energiei. Simtiti acumularea energiei, în prima etapa, nu eliminati energia si nu încetiniti ritmul.

Etapa a doua: 10 minute.

Oferiti-i corpului dumneavoastra libertatea de a se manifesta asa cum doreste, de a exploda!... Lasati-l sa preia initiativa. Dati-va drumul. Actionati ca un nebun... Cântati, tipati, dansati, râdeti, sariti, scuturati-va corpul,

loviti obiectele din jur, aruncati-va încolo si încoace. Nu va retineti de la nici o miscare. La început, puteti juca putin teatru, pâna când va dati drumul cu adevarat. Nu lasati mintea sa intervina în nici un fel. Identificati-va 100% cu corpul dumneavoastra.

Etapa a treia: 10 minute.

Cu umerii si gâtul relaxate, ridicati-va bratele cât mai sus. Coatele nu trebuie sa fie însa rigide, în aceasta pozitie, sariti încolo si încoace, strigând *mantra* HOO!... HOO!... HOO!... cât mai intens, din abdomen. De câte ori aterizati la sol (având grija ca si calcâiele sa atinga pamântul), lasati sunetul sa se scufunde pâna în centrul sexualitatii. Efortul trebuie sa fie maxim, sa mearga pâna la epuizare.

Etapa a patra: 15 minute

STOP! Înghetati în poziția în care va aflați, indiferent care este ea. Nu va îndreptați corpul. Cea mai mică tuse, cea mai mică mișcare va conduce la pierderea energiei, și întregul efort va fi risipit. Deveniți martorul lucid al propriei dumneavoastră ființe.

Etapa a cincea: 15 minute

Celebrați ceea ce simțiți. Exprimați prin muzică și dans tot ceea ce există în dumneavoastră. Pastrați această vitalitate de-a lungul întregii zile.

GELOZIA

O tehnică pentru cupluri

Tehnica se recomandă cuplurilor care se simt blocate în relația lor, care doresc ca energiile lor să fie eliberate, în vederea fuziunii.

Perioada: noaptea

Durata: 30 de minute

Pasul 1: ramâneți așezați față în față, ținându-va de mâini, cu brațele încrucisate.

Pasul 2: priviți-va în ochi, timp de 10 minute. Dacă trupul dumneavoastră începe să se balanseze, îngaduiți-i acest lucru. Puteți clipi, dar este important să continuați să vă priviți în ochi. Nu vă desprindeți mâinile, oricât s-ar întâmpla.

Pasul 3: după 10 minute, închideți ochii, amândoi, și continuați să vă balansați ușor.

Pasul 4: ridicați-va în picioare și continuați să vă leganați ușor, timp de alte 10 minute, în acest fel, energiile voastre vor fuziona mai bine.

[Iubirea și circuitul energetic](#)

Tot ceea ce faceti cu iubire amplifica circuitul energetic. Nu conteaza obiectul iubirii, puteti sa va folositi de orice pretext.

Este la fel ca în cazul apei. Oriunde s-ar afla marea, apa curge catre nivelul marii, sfârsind prin a o descoperi. Oriunde exista iubire, energia curge în directia ei.

Pasul 1: luati în mâna o piatra. Constientizati iubirea pe care i-o purtati, închideti ochii si simtiti o iubire infinita pentru aceasta piatra. Fiti recunoscatori ca exista si ca va accepta iubirea. Subit, veti sesiza o pulsatie, iar energia se va pune în miscare.

Pasul 2: nu aveti neaparat nevoie de un om. Simpla idee ca iubiti pe cineva este suficienta pentru a pune energia în miscare. Iubirea **este** miscare, si ori de câte ori ne simtim înghetati, blocati, aceasta înseamna ca nu dispunem de iubire.

Iubirea înseamnă căldură, și oriunde există căldură, înghețul nu se mai poate produce. Unde lipsește iubirea, totul este înghețat. Temperatura sufletului scade sub zero grade. De aceea, unul din lucrurile cele mai importante pe care ar trebui să îl rețineți este următorul: iubirea înseamnă căldură. La fel, ura este fierbinte. Singura care este rece este indiferența. Deci chiar și atunci când urâți, energia se pune în mișcare. Evident, fluxul ei este distructiv în acest caz. Mânia pune și ea energia în mișcare. Așa se explică de ce se simt atât de bine oamenii după o criză de furie; ei și-au eliberat astfel o anumită energie.

Ea este însă extrem de distructivă. Ar fi putut fi constructivă, dacă ar fi fost eliberată prin iubire, dar chiar și așa, tot e mai bine decât să nu fie eliberată deloc. Când omul este indiferent, energia nu curge.

De aceea, tot ceea ce va topește și va încălzește este bun pentru voi. Prima opțiune ar trebui să fie întotdeauna iubirea. Dacă aceasta nu este posibilă, a doua opțiune ar trebui să fie mânia. Acestea sunt singurele opțiuni. Nu mai există o a treia. Aceasta este situația în care se regăsesc oamenii. Așa se explică de ce există atâția oameni morți, atâtea cadavre ambulante. Ei nu sunt vii decât cu numele, căci în realitate sunt indiferenți. Când începi să curgi...

Înfruntarea geloziei

Cuvintele mele nu pot deveni o experiență pentru voi dacă nu le trăiți direct. Cum pot fi ele experimentate? Simplu: aducând emoțiile care se ascund în spatele vostru în fața voastră.

Nu le mai reprimati; exprimați-le. Așezați-vă în camera dumneavoastră, cu ușa închisă, și focalizați-vă asupra geloziei pe care o

simtiti. Priviti-o, contemplati-o, lasati-o sa se inflameze, sa devina o flacara puternica. Ardeti în aceasta flacara, si astfel o veti cunoaste mai bine. Nu începeti prin a spune ca este urâta, caci aceasta idee este suficienta pentru a o reprima. Ea nu îi va permite o manifestare deplina. Lasati deoparte prejudecatile! Limitati-va la efectul existential al geloziei, la fapte. Renuntati la interpretari, la ideologii! Uitati de *buddha-si*, de mine. Lasati gelozia sa traiasca. Priviti-o adânc în ochi. Procedati în mod similar cu mânia, cu tristetea, cu ura, cu posesivitatea. Procedând astfel, veti constata treptat ca ele devin transparente, veti trai sentimentul transcendental ca dumneavoastra sunteti doar un martor, va veti pierde simtul de identitate, deci si identificarea cu ele.

TEAMA

Contemplarea starii de teama

Perioada: oricând în timpul zilei, dar numai pe stomacul gol, sau la 2-3 ore după masă; în caz contrar, puteți vomita.

Pasul 1: închideți-vă în camera, dacă este posibil goi, sau cu haine cât mai ușoare pe voi. Așezați-vă la sol cu picioarele încrucișate.

Pasul 2: așezați-vă palmele la câțiva centimetri sub ombilic și apăsați zona respectivă. Apoi relaxați zona. Presiunea acționează ca un declansator, încetați presiunea numai după ce simțiți că se petrece ceva: la circa două minute după ce ați început.

Simpla apăsare a punctului *hara* este suficientă pentru a crea o stare foarte intensă de teamă. Respirația devine haotică. Acceptați această stare și patrundeți în ea. Chiar dacă tremurați din tot corpul, cooperați cu această stare. Orice s-ar întâmpla, permiteți să se întâmple. Dacă simțiți nevoia să dansați,

dansati. Nu controlati miscarile corpului; dimpotriva, permiteti-le. Actionati ca un posedat.

Procesul poate dura între 25-45 de minute si este extrem de benefic. Este posibil sa treaca doua luni pâna la declansarea totala a evenimentelor, dar este un exercitiu care actioneaza asupra emotiilor primare si care va poate ajuta sa patrundeti foarte adânc în subconstientul vostru.

Pasul 3: înainte de culcare, asezati-vă în pat, cu ochii închisi, si imaginati-va o tabla neagra, cât mai neagra. Vizualizati pe ea cifra 3, de trei ori. O vedeti, apoi o stergeti, o vedeti din nou, o stergeti din nou, si asa mai departe. Vizualizati apoi cifra 2 de trei ori (stergând-o de fiecare data). Continuati în mod similar cu cifrele 1 si 0. când veti ajunge la cifra 0, veti simti o mare liniste interioara, asa cum nu ati mai simtit vreodata. Ea se va amplifica pe masura ce veti avansa cu ex-

ercitiul. Nu va grabiti; aceasta etapa poate dura 2-3 minute.

În fiinta voastra exista mai multe straturi, iar scopul tehnicii este sa va conduca treptat catre stratul zero din fiinta. Când toate emotiile primare vor iesi la suprafata, aceasta etapa va va conduce catre o liniste absoluta, ca si cum întreaga existenta ar disparea subtil, ca si cum nu ar mai exista nimic. Veti trai astfel o mare eliberare.

Înfruntarea temerilor personale

Perioada: în fiecare noapte.

Durata: 40 de minute.

Pasul 1: asezati-vă în camera dumneavoastra, cu lumina stinsa, si cultivati o stare de teama. Gânditi-va la cele mai oribile lucruri, la stafii si la demoni, sau la orice altceva va trece prin minte. Imaginati-va ca toate aceste

fiinte diabolice danseaza în jurul dumneavoastra si ca sunteti prins în cercul lor malefic.

Amplificati starea de teama pâna la paroxism: fantomele va ucid, va violeaza, va sufoca. Patrundeti cât mai adânc în starea de teama, si orice s- ar întâmpla, confruntati-va cu fenomenul respectiv, nu-1 evitati.

Pasul 2: ori de câte ori apare o stare de teama în cursul zilei, acceptati-o. Nu o respingeti, nu va gânditi ca este ceva gresit, peste care trebuie sa treceti. Este o stare naturala. Prin acceptarea si exprimarea ei în timpul noptii, lucrurile vor începe sa se schimbe.

De la teama la iubire

Acest exercitiu are scopul de a schimba o stare de teama într-o stare de iubire.

Durata: 40-60 de minute.

Pasul 1: asezati-vă confortabil, cu palmele unite, palma stânga peste cea dreapta. Aceasta postura conduce energia într-o anumita directie. Mâna stânga este conectata la emisfera dreapta, si invers. Emisfera stânga este sediul ratiunii, dar si al lasitatii. Omul nu poate fi simultan un intelectual si un erou. Emisfera dreapta este intuitiva.

Pasul 2: relaxati-va si închideti ochii. Lasati maxilarul inferior sa se destinda, pâna când începeti sa respirati în mod natural pe gura.

Respiratia pe gura reprezinta o alta structura respiratorie decât cea pe nas, care o elimina pe cea veche. Respiratia pe nas stimuleaza creierul. Nasul este dual (din cauza narilor), gura nu este duala. De aceea, respiratia pe gura nu stimuleaza creierul, iar *prana* se duce direct în piept.

Aceasta metoda da nastere la o altfel de stare de relaxare, non-duala, foarte tacuta, iar energiile încep sa curga într-un fel nou.

Retrairea copilariei

Nu exista nimic de care sa va temeti. Toate lucrurile trebuie înțelese. Viata omului trebuie sadevina o carte deschisa, o poveste ce poate fi înțeleasa. Este inutil sa va temeti, sa va înfuriati etc. Aceste emotii negative sunt obstacole inutile în calea înțelegerii.

Partea întâi

Perioada: în fiecare noapte, înainte de a adormi.

Durata: 10-15 minute.

Pasul 1: asezati-vă în pat, cu lumina stinsa. Redeveniti un copilas. Aduceti-va aminte de primii ani ai copilariei, atât cât puteti (de regula, primele amintiri se învârt în jurul vârstei

de trei ani). Tehnica se realizeaza în singurătate.

Pasul 2: începeti sa plângeti. Scoateti tot felul de scâncete si de sunete ciudate, specifice copilariei.

Dati-va drumul. Daca simtiti nevoia sa strigati cu voce tare, nu ezitati. Procedati astfel timp de 10-15 minute.

Pasul 3: în continuare, culcati-va, cu simplitatea si inocenta care îi caracterizeaza pe copii.

Partea a doua

Perioada: ori de câte ori aveti ocazia în timpul zilei.

Daca va aflati pe o plaja, comportati-va la fel ca un copil: adunati scoici, alergati liberi, adunati pietricele colorate, construiti castele de nisip. Ori de câte ori întâlniti copii, nu

va comportati ca un adult. Intrati în jocul lor. Când aveti ocazia, dezbracati-va complet, la fel ca si copilasii. Strâmbati-va într-o oglinda, jucati-va cu apa din baie, împrorscati-o pretutindeni, jucati-va cu ratustele din plastic.

Conectati-va din nou la spiritul copilariei, iar teama va disparea, caci ea a început în copilarie, iardumneavoastra trebuie sa surprindeti din nou momentul în care a început. Trebuie sa mergeti la radacini, caci lucrurile nu pot fi schimbate decât daca ajungem la radacinile lor... Tot secretul este sa ajungeti sa va retraiti starea de copilarie. Abia atunci vor disparea toate temerile voastre, dupa care veti putea înflori cu adevarat.

Centrarea

Una din principalele probleme cu care se confrunta umanitatea din zilele noastre este lipsa de radacini, descentrarea. Daca veti deveni constienti de acest lucru, veti simti

inevitabil o balansare a picioarelor, o nesiguranta, caci acestea sunt cu adevarat radacinile omului.

Omul este legat de pamânt, înradacinat, prin picioarele sale. Atunci când înțelegeti direct în ce consta problema, ea este pe jumătate rezolvata. Tot ce va mai ramâne acum este sa faceti doua sau trei lucruri.

Perioada: în fiecare dimineata.

Pasul 1: înainte sa începeti sa alergati, ramânети câteva momente în picioare, cu talpile situate la o distanta de circa 15-20 de centimetri, închideti ochii, dupa care lasati-va întreaga greutate pe piciorul drept. Piciorul stâng este complet eliberat. Simtiti acest lucru, dupa care treceti greutatea pe piciorul stâng. Eliberati complet piciorul drept, ca si cum acesta nu ar mai avea nimic de facut. Mai este înca sprijinit de pamânt, dar nu mai trebuie sa sustina nici o greutate.

Repetati acest procedeu de 4-5 ori. Conscientizati schimbul energetic si senzatiile corespondente, în final, lasati-va greutatea pe ambele picioare, în mod egal, ca si cum ati fi chiar la mijloc, nici în stânga, nici în dreapta. Acest sentiment de centrare va va da un mare simt al înradacinarii în pamânt.

Pasul 2: daca va aflati la mare, duceti-va în fiecare dimineata pe plaja si alergati pe nisip. Daca nu sunteti la mare, alergati oriunde aveti posibilitatea, cu picioarele goale (fara a fi încaltati), pe pamântul moale (nu pe asfalt), astfel încât sa existe un contact direct între talpi si sol. În câteva saptamâni, veti începe sa simtiti o mare energie si vigoare în picioarele dumneavoastra.

În paralel, începeti o tehnica de respiratie profunda. De regula, respiratia omului este foartesuperficiala. Ea trebuie sa patrunda pâna la radacina fiintei, iar aceasta radacina este centrul sexualitatii, în acest fel, puteti

masa continuu acest centru prin respiratia dumneavoastra. Acest proces va va da un simt al centrarii.

Când respiratia este superficiala si nu ajunge pâna în centrul sexualitatii, se produce un decalaj, o prapastie care nu poate fi umpluta si care va face sa va simtiti confuzi, nesiguri, incapabili sa va dati seama cine sunteti, încotro va îndreptati... plutind în deriva. Viata își pierde pasiunea, moare, caci cum ar putea exista ea fara un scop? si cum ar putea exista un scop fara a fi centrati în propria voastra energie?

De aceea, începeti prin a va centra în pamânt, care este mama noastra, a tuturor.

În al doilea rând, *centrati-va în centrul sexualitatii*, care este tatal nostru, al tuturor. Abia atunci va veti simti usurati, centrati.

Pasul 3: dupa ce ati terminat alergarea, repetati instructiunile de la Pasul 1

EPILOG

Meditatia da nastere unui agent catalitic: unei minti complet tacute, fara gânduri, unui corp complet relaxat, fara tensiuni, unei inimi complet olite, fara stari, sentimente, emotii, senzatii. Odata aflatii în aceasta stare, asteptati. Când simtiti ta cerea, seninatatea, asteptati... si din aceasta stare e vid, ceva va exploda în interiorul vostru. Va fi o explozie de lumina, de iubire, o beatitudine infinita, are va va însoti apoi de-a pururi.

DESPRE AUTOR

Osho este unul dintre cei mai cunoscuti si controversati învatatori spirituali. Viata si învataturile lui au influentat milioane de oameni, de toate vârstele. A fost considerat de catre ziarul londonez " Sunday Time " drept

unul dintre " cei o mie de creatori ai secolului 20 "; iar de catre ziarul indian " Sunday Mid-Day ", drept unul dintre cei zece oameni - alaturi de Ghandi si Buddha - care au schimbat destinul Indiei.

Despre activitatea sa, Osho spunea ca ajuta la crearea unui nou tip de fiinte umane. Obisnuia sa caracterizeze acest nou tip uman, drept "Zorba-Buddha" capabil, pe de o parte, sa se bucure de placerile lumesti precum Zorba Grecul si, pe de alta parte, sa traiasca încalmul si linistea caracteristica lui Buddha.

Unicitatea lui Osho consta înfaptui ca nu încearca sa ofere solutii sau dogme, ci instrumente pe care oamenii sa le foloseasca în viata de fiecare zi, pentru a se realiza: "Raspunsul este în voi. Eu doar va ajut sa constientizati potentialul de care dispuneti. "

OAMENII CRED CĂ sTIU CE ESTE IUBIREA, ÎN REALITATE, NU sTIU. DIN

ACEASTĂ NEÎNȚELEGERE SE NAȘTE GELOZIA. PRIN "IUBIRE", OAMENII ÎNȚELEG UN FEL DE MONOPOL, O FORMĂ DE POSESIVITATE, FĂRĂ SĂ ÎNȚELEGĂ UNA DIN CELE MAISIMPLE REALITĂȚI ALE VIEȚII: ÎN CLIPA ÎN CARE POSEZI O FIINȚĂ VIE, AI UCIS- O.

VIAȚA NU POATE FI POSEDATĂ. NIMENI NU POATE ȚINE VIAȚA ÎNTR-UN PUMN ÎNCLEȘTAT. DACĂ VREI SĂ TE BUCURI DE EA, TREBUIE SĂ ÎȚI ȚII PALMELE DESCHISE.

DUPĂ CE IUBIREA SE APRINDE CU ADEVĂRAT, GELOZIA SI POSESIVITATEA DISPAR PUR SI SIMPLU. VEȚI FI SURPRINSI SĂ CONSTATAȚI CĂ AU DISPĂRUT, LA FEL CA ATUNCI CÂND APRINZI O LUMÂNARE SI TE ÎNTREBI UNDE A DISPĂRUT ÎNTUNERICUL DINCAMERĂ, ÎNTUNERICUL NU POATE

**FI GĂSIT CU AJUTORUL LUMINII,
PENTRU CĂ DISPARE PUR și SIMPLU. EL
NU ERA ALTCEVA DECÂT ABSENȚA
LUMINII. LA FEL, GELOZIA ESTE
ABSENȚA IUBIRII.**

Thank you for evaluating ePub to PDF Converter.

That is a trial version. Get full version in http://www.epub-to-pdf.com/?pdf_out