



Arta atenției depline
în lumea modernă
Cum să facem din meditație
o parte a vieții de zi cu zi

OSHO



Arta atenției depline în lumea modernă

Cum să facem din meditație
o parte a vieții de zi cu zi



Mindfulness in the Modern World
How Do I Make Meditation Part of Everyday Life?
Editor/Compiler: Osho International Foundation
Copyright © 2014 OSHO International Foundation, Elveția,

www.osho.com/copyrights
2016 Grup Media Litera
Toate drepturile rezervate

Materialul de față constă în răspunsurile date de Osho unei audiențe largi, selectate din diverse conferințe ale lui Osho. Toate conferințele lui Osho au fost publicate sub formă de cărți și sunt de asemenea disponibile sub formă de înregistrări audio originale. Înregistrările audio și arhiva completă a conferințelor sale pot fi găsite în cadrul bibliotecii online OSHO, pe www.osho.com/library

OSHO®

OSHO este marcă înregistrată a OSHO International Foundation,
www.osho.com/trademarks.



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Arta atenției depline în lumea modernă
Cum să facem din meditație o parte a vieții de zi cu zi
Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Vlad T. Popescu

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Carmen Ștefania Neacșu

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OSHO

Arta atenției depline în lumea modernă. Cum să facem
din meditație o parte a vieții de zi cu zi/ Osho International
Foundation; trad.: Vlad T. Popescu. – București: Litera, 2016

ISBN 978-606-33-0703-4

I. Popescu, T. Vlad (trad.)

294.5

Cuprins

Introducere 9

1. Multe boli, un singur medicament 25

Ce este meditația? 25

De ce alerg mereu așa de repede? Există ceva ce nu
vreau să văd? 53

Vrei să spui mai multe despre relaxare? Sunt
conștient de o tensiune aflată adânc în interiorul
meu și bănuiesc că nu am fost niciodată relaxat
total. Când te-am auzit spunând că relaxarea este
unul din cele mai complexe fenomene posibile, am
întrezărit o țesătură bogată în care firele relaxării și
ale destinderii sunt adânc întreșute cu încrederea,
apoi au apărut acolo iubirea și acceptarea, curgerea
firească, uniunea, extazul. 63

Devin din ce în ce mai conștient de barierele pe care
le-am ridicat în mine, de-a lungul anilor, în fața vese-
liei, iubirii de sine, deschiderii. Simt cum zidul din
mine devine tot mai puternic pe măsură ce devin con-
știent de el, și nu-l pot străpunge. Am nevoie de mai
mult curaj? Poți să mă ajuți cu înțelegerea ta? 68

2. Fii pregătit să fii surprins 74

Cum să vedem ceea ce este? 74

Trebuie să uit de mine ca să scap de ego? 79

Vrei să vorbești puțin, te rog, despre starea de martor
și despre inimă? Pot fi cunoscute simultan? 87

Ne-ai spus că mintea devine din ce în ce mai liniștită dacă medităm în mod regulat. Anul trecut, locuind singur în Europa, gândurile au devenit atât de puternice în timpul meditației încât a ajuns să-mi fie groază să mai stau în meditație. Acum, că mă aflu din nou aici cu tine și în comunitatea ta, problema a dispărut. Dar tot mă mir: cum poate cineva care a fost sannyasin timp de zece ani, a meditat în fiecare zi să aibă mintea tot mai zgomotoasă? 88

3. Arta atenției depline în lumea modernă. 112

Sunt unii oameni mai proști decât alții? 112

Care este diferența dintre introspecție și amintirea de sine? 119

Pari să îndeplinești două roluri: unul exterior, în care provoci și expui structura societății, și unul mai intim, în care îți încurajezi discipolii către lucrurile fundamentale. Poți, te rog, să explici? 124

Când renunțăm la atitudinea de a-i judeca negativ pe ceilalți, vom renunța și la recunoașterea aspectului pozitiv al celorlalți – trebuie renunțat la tot ansamblul, nu-i așa? 139

Mai exact, cum să nu faci nimic? 145

4. Observatorul nu face parte niciodată din minte. 170

Ne poți vorbi, te rog, despre disciplină și meditație? 170

De ce îmi este frică să mă accept așa cum sunt? 182

Există vreo șansă ca eu să cresc vreodată? 197

Felul în care vorbești zi după zi despre aceleași lucruri vechi și declanșezi totuși, cu fiecare cuvânt, noi revelații reprezintă pentru mine cel mai mare mister al vieții. Poți comenta, te rog? 200

5. Amar la început, dulce la sfârșit. 205

Tehnica amintirii de sine mi se pare mai ușoară decât observarea. Au ambele același scop? 205

Deși ceea ce spui pare să fie adevărul absolut, când le povestesc prietenilor mei din păturile mai educate ale societății – medici, profesori, ingineri și oameni de afaceri din oraș –, ei se gândesc că am fost hipnotizat sau că mi s-a spălat creierul. Ori de câte ori le explic logic, sunt încurcați și nu mai știu ce să spună. Dar de ce nu te pot accepta din moment ce nu pot argumenta contrariul? De ce sunt împotriva ta? 219

Ai spus că fără maestru este aproape imposibil să ajungi la adevăr. Dar cum ai reușit tu, cum au reușit Buddha, Iisus și mulți alții fără ajutorul unui maestru? 225

Cum aflu dacă energia mea sexuală a fost transformată sau doar reprimată? 229

De ce merg atât de bine lucrurile? 233

Există și o altă cale, fără moarte și nesiguranță? 241

Să fii deschis și să fii observator sunt două lucruri diferite. Așa este, sau este doar o dualitate creată de mintea mea? 248

Sunt deja de doi ani și jumătate discipolul tău și în tot acest timp mi-am dorit să fiu în prezența ta. Acum te întâlnesc pentru prima dată și totul s-a schimbat. Vreau să fug de tine. Sunt cu totul confuz. Comentează, te rog. 250

Te-am auzit vorbind despre un mistic din Sri Lanka; el le cerea discipolilor să se ridice în picioare dacă doreau să le fie mai scurt drumul către iluminare. Vreau să știu că aștept ocazia de a mă ridica în picioare imediat ce o să ne-o ceri – știind că picioarele

mele probabil vor tremura, că trupul îmi va transpira,
iar inima o să-mi bată ca nebuna. 253

Epilog 256

Ne spui permanent „să fim conștienți”, „să fim martori”. Dar poate cu adevărat o conștiință martoră să cânte, să danseze, să guste viața? Este martorul un simplu spectator al vieții și niciodată un participant? 256

Addenda: Cinci tehnici în sprijinul atenției depline 261

1. Schimbă-ți mintea 261
2. Aruncă gunoiul 262
3. Fii aici 264
4. Mănâncă și bea conștient 265
5. Doar ascultă 266

Pentru informații suplimentare 267

Despre OSHO 268

Despre Stațiunea de Meditație 270

Introducere



O poveste zen:

Călugărul Zuigan obișnuia să-și înceapă fiecare zi spunându-și cu glas tare: „Maestre, ești acolo?” Și își răspundea: „Da, domnule, sunt aici”. Pe urmă spunea: „Ia vino-ți în fire!” Și răspundea: „Da, domnule, așa o să fac”. Pe urmă spunea: „Fii atent, nu-i lăsa să te păcălească”. Și răspundea: „O, nu, domnule, nu-i las, nu-i las”.

Meditația nu poate fi ceva fragmentat, trebuie să fie un efort continuu. În fiecare moment trebuie să fii alert, atent și meditativ. Dar mintea îți joacă feste: meditezi dimineața, apoi lași asta deoparte, sau te rogi în templu și pe urmă uiți. Pe urmă te întorci la lumea asta complet ieșit din starea de meditație, inconștient, ca și cum ai merge în somn, ca un somnambul. Efortul fragmentat nu va avea cine știe ce rezultate. Cum poți să intri timp de o oră în starea de meditație, când timp de alte douăzeci și trei de ore nu ai fost în starea aceasta? Este imposibil.

Dacă poți să mă înțelegi, întregul efort al tehnicilor de meditație este acela de a te dezautomatiza, de a te face din nou atent, de a te face din nou ființă umană, nu mașină. La început vei fi mai puțin eficient, dar nu te preocupa de asta. La început totul va deveni o harababură. Pentru că totul a fost sădit în tine ca într-un robot, la început totul va fi o harababură. Nu vei fi în stare să faci ceva eficient. Vei avea dificultăți pentru că ți s-a fixat eficiența inconștientă. Pentru a fi eficient conștient este nevoie de un lung efort. Dar cu încetul vei fi conștient și eficient.

Dacă există undeva în viitor șansa apariției unei adevărate societăți umane, primul lucru de făcut, lucrul fundamental este acesta: nu transforma copiii în roboți. Chiar dacă ia ceva mai mult să-i faci eficienți, fă-i eficienți într-o stare de conștientță de sine, nu ca roboți. Va lua mai mult, pentru că sunt două lucruri de învățat: eficiența și conștientța. O adevărată societate umană îți va oferi conștientța, chiar cu o eficiență mai mică, dar eficiența va veni în timp. Atunci când ești treaz, ești în stare să fii eficient și alert.

Meditația este, la început, anularea automatizării. Pe urmă, vei începe să muncești cu o nouă conștiință – eficiența rămâne în corp, iar conștiința rămâne trează. Nu devii o mașină, rămâi o ființă umană. Dacă devii o mașină, pierzi tot ce este uman.

Călugărul anula automatizarea. Încă din zori se chema și spunea: „Fii atent!” Spunea: „Nu te păcăli pe tine însuși!” Spunea: „Nu te lăsa păcălit de alții!” Trebuie atinse aceste trei straturi ale atenției depline.

1

Multe boli, un singur medicament

Ce este meditația? Ea înseamnă doar să lași mintea deoparte. Mintea absentă timp de câteva momente înseamnă meditație. Și, după ce o cunoști pentru câteva momente, ai cheia. Ori de câte ori ai nevoie, poți să pășești acolo. Este precum inspirația, expirația: mergi în lume, expiri, vii înăuntru, inspiri. Meditația este inspirația. Așa că uită de problemele tale, fă pasul către meditație. Cu cât vei merge mai adânc, cu atât vor dispărea mai mult lucrurile false.



Ce este meditația?

După mine, este cea mai importantă întrebare. Meditația este elementul central al întregii mele activități. Este însuși pântecul din care se va naște o nouă religiozitate. Dar este foarte dificil să vorbești despre ea: să spui ceva despre meditație este o contradicție în termeni.

Este ceva ce poți avea, ceva ce poți fi, dar, prin însăși natura ei, nu poți spune ce este. Cu toate acestea, s-au

făcut mari eforturi de a o exprima într-un fel. Chiar dacă apare astfel numai o parțială, fragmentară înțelegere, tot este mai mult decât te-ai putea aștepta. Chiar și înțelegerea parțială a meditației poate deveni o sămânță. Mult depinde de cum ascuți. Dacă doar *auzi*, nici măcar un fragment nu ajunge la tine. Dar dacă *ascuți*... Încearcă să înțelegi diferența dintre cele două.

Să auzi este ceva mecanic. Ai urechi, poți să auzi. Dacă surzești, un element mecanic te poate ajuta să auzi. Urechile tale nu sunt decât un mecanism de recepționare a sunetului. Auzitul este simplu: animalele aud, oricine are urechi poate să audă – dar ascultatul este o etapă superioară.

Să ascuți înseamnă ca, atunci când auzi, doar să auzi și să nu faci nimic altceva – să nu fie alte gânduri în mintea ta, să nu treacă nici un nor pe cerul interior, astfel încât ceea ce s-a spus să fie recepționat așa cum s-a spus. Nu a interferat cu mintea ta; nu este interpretat de tine, de prejudecățile tale – nu este acoperit de norii care, chiar acum, trec prin tine, pentru că toate acestea sunt distorsiuni.

De obicei nu este dificil; te descurci doar auzind, deoarece lucrurile pe care le auzi sunt lucruri comune. Dacă spun ceva despre casă, despre ușă, despre pom, despre pasăre, nu este nici o problemă. Sunt lucruri comune, nu este nevoie să ascuți. Dar este nevoie să ascuți atunci când vorbim despre ceva precum meditația, care nu este deloc un lucru, este o stare subiectivă. Putem doar să o arătăm, tu trebuie să fii foarte atent și alert – doar așa apare șansa ca înțelesul să ajungă la tine într-o măsură mai mare sau mai mică.

Chiar dacă numai o înțelegere parțială ia naștere în tine, este mai mult decât suficient, pentru că înțelegerea are propria ei cale de a se dezvolta. Dacă doar un mic fragment de înțelegere cade în locul potrivit, în inimă, înțelegerea începe să crească după regulile sale.

Mai întâi să încercăm să înțelegem cuvântul *meditație*. Acesta nu este cuvântul potrivit pentru starea care îl preocupă pe căutătorul autentic. Așa că vreau să spun câteva cuvinte despre asta. În sanscrită, avem un cuvânt special pentru meditație; cuvântul *dhyana*. În nici o altă limbă nu există un termen echivalent. Cuvântul este intraductibil. De două mii de ani s-a recunoscut că este un cuvânt intraductibil pentru simplul motiv că în nici o altă limbă oamenii nu au încercat, sau nu au trăit starea pe care o denumeste el; așa că acele limbi nu posedă cuvântul. Ai nevoie de un cuvânt doar când ai ceva de spus, ceva de indicat.

În engleză sunt trei cuvinte. Primul este *concentrare*. Am văzut multe cărți scrise de oameni bine intenționați, dar nu de oameni care au trăit meditația. Ei continuă să utilizeze *concentrare* pentru *dhyana* – *dhyana* nu este *concentrare*. *Concentrare* înseamnă pur și simplu că mintea ta se concentrează într-un singur punct; este o stare a minții. De obicei, mintea este într-o continuă mișcare, dar, dacă se mișcă încontinuu nu poți folosi mintea asupra unui anumit subiect. De exemplu, ai nevoie de *concentrare* în știință; fără *concentrare* nu poate exista știința. Nu este surprinzător că știința nu a evoluat în Orient – văd aceste legături interioare profunde –, pentru că aici *concentrarea* nu este apreciată. Pentru religie ai nevoie de altceva, nu de *concentrare*.

Concentrarea este mintea orientată către un singur punct. Are utilitatea ei, pentru că așa poți pătrunde tot mai adânc în acel obiect. Asta face știința: descoperă tot mai multe despre lumea obiectivă. Un om cu o minte care sare de colo-colo nu poate fi un om de știință. Întreaga artă a omului de știință este aceea de a fi capabil să uite întreaga lume și să-și îndrepte întreaga conștiință către un singur lucru. Iar când întreaga conștiință este îndreptată către un singur lucru, ceea ce se întâmplă seamănă cu modul în care se concentrează razele soarelui într-o lentilă: poți da foc. Razele însele nu pot aprinde focul, pentru că sunt difuze; se răspândesc, se mișcă tot mai departe una de alta. Mișcarea lor este opusul concentrării. Concentrarea înseamnă ca razele să vină împreună și să se întâlnească într-un punct, iar când atât de multe raze se întâlnesc într-un punct, au suficientă energie pentru a da foc.

Conștiința are aceeași calitate: concentrează-o și poți pătrunde tot mai adânc misterele obiectelor.

Mi-am amintit de Thomas Edison – unul din cei mai mari oameni de știință ai Americii. Lucra atât de concentrat la ceva, încât atunci când soția a venit cu micul dejun, a observat că el era atât de absorbit încât nici nu o auzise venind. Nici nu se uita la ea, nici nu era conștient că se află acolo, iar ea știa că nu este momentul potrivit să-l deranjeze: „Desigur, micul dejun se va răci, dar ar fi foarte supărat dacă l-aș deranja – cu el nu se știe nicio dată“. Așa că pur și simplu a lăsat micul dejun undeva, pentru ca atunci când el avea să se întoarcă din experiența concentrării, să vadă micul dejun și să-l mănânce. Dar ce s-a întâmplat? Între timp a trecut pe acolo un prieten – și

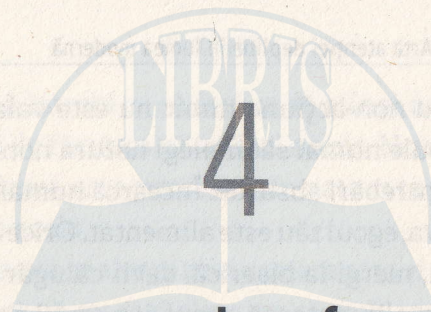
el l-a văzut pe Edison foarte concentrat. A văzut cum mâncarea se răcește și și-a spus: „Mai bine îl las să lucreze. Mănânc eu ca să nu se răcească“. Și a terminat de mâncat fără ca Edison să realizeze că prietenul lui a fost acolo și i-a mâncat micul dejun.

Când și-a revenit din concentrare, s-a uitat în jur și și-a văzut prietenul și a văzut farfuriile goale. I-a spus prietenului: „Iartă-mă, ai venit mai târziu și am luat deja micul dejun“. Evident farfuriile erau goale, cineva mâncase micul dejun și cine altcineva ar fi putut să-l mănânce? El trebuie să fi fost! Sărmanul prieten nu a știut ce să facă. Se gândise să-i facă o surpriză, dar omul îi făcuse una și mai mare, îi spusese: „Ai venit puțin cam târziu...“

Dar soția privise întreaga întâmplare. A pășit înainte și a spus: „Nu el a venit târziu, tu ai venit târziu! El ți-a terminat mâncarea. Am văzut totul, dar se răcea oricum, măcar așa cineva a mâncat-o. Și mai ești și om de știință! Nu înțeleg cum te descurci cu știința“. Și soția a continuat: „Nici măcar nu știi cine ți-a mâncat mâncarea și-ți ceri scuze!“

Concentrarea este îngustarea conștiinței. Cu cât este aceasta mai îngustă, cu atât este mai puternică. Este precum o sabie care pătrunde în secretele naturii; trebuie să devii indiferent la orice altceva. Dar asta nu este meditație. Mulți oameni au înțeles greșit – nu numai în Occident, ci și în Orient. Ei se gândesc că concentrarea este meditație. Concentrarea îți conferă puteri uriașe, dar sunt puteri ale minții.

De exemplu, regele din Varanasi, India, a suferit o operație în 1920 – chiar în acest secol – și, din cauza operației,



Observatorul nu face parte niciodată din minte

Creează o mică distanță. Privește mintea, modul ei de funcționare, și creează distanță. Observarea creează automat distanța. De asta insista mereu Buddha: observă, observă, observă zi și noapte. Încet, încet, vei vedea că ești conștient și că mintea este doar un instrument la dispoziția ta. Pe urmă o poți folosi atunci când este nevoie, iar, când nu este, o poți opri. În clipa asta, nu știi cum să o oprești, este pornită permanent.



Ne poți vorbi, te rog, despre disciplină și meditație?

Este o întrebare tare ciudată pentru că în fiecare zi, dimineața și seara, vorbesc despre disciplină și meditație. Dacă citește cineva întrebarea ta, o să creadă că vorbesc pentru prima dată despre disciplină și meditație! Unde ai fost în tot timpul ăsta?

Îmi amintești de doi bătrâni prieteni care s-au întâlnit pe străzile din Leningrad...

„Cum îți mai merge?“, întreabă unul din ei.

„Grozav“, răspunde celălalt.

Primul se uită ciudat la el și spune: „Ai citit ziarele?“

„Desigur“, răspunde celălalt. „Cum aș fi știut altfel?!“

Oamenii află despre viața lor citind ziarele. Am vorbit în fiecare zi despre meditație și despre nimic altceva, iar tu mă întrebil...

Bine...

O bătrână doamnă, evreică, stătea în avion lângă un norvegian uriaș. Se tot uita la el. Până la urmă, s-a întors către el și l-a întrebat: „Scuze, sunteți evreu?“

„Nu“, i-a răspuns el.

Trec câteva minute, ea se tot uită la el, apoi spune: „Mie puteți să-mi spuneți – sunteți evreu, nu-i așa?“

El răspunde: „Categoric nu!“

Ea continuă să-l studieze și-i spune iar: „Eu vă spun că sunteți evreu!“

Ca să nu mai fie deranjat, bărbatul spune: „Bine, sunt evreu...“

Ea îl privește și clatină din cap: „Zău? Nu arătați deloc ca un evreu!“

Mă întreb de unde să încep! Meditația este singura contribuție a Orientului la umanitate. Occidentul are multe contribuții, mii de descoperiri științifice, enorme progrese în medicină, descoperiri incredibile în toate dimensiunile vieții. Cu toate acestea, singura contribuție a Orientului este mult mai prețioasă decât toate contribuțiile Occidentului.

Occidentul s-a îmbogățit; deține tehnologia necesară pentru a fi bogat. Orientul a devenit sărac, pentru că nu

a căutat nimic altceva în afara unui lucru, iar acel lucru este ființa interioară. Bogăția ei este ceva ce nu poate fi văzut, dar te duce pe cel mai înalte vârfuri ale beatitudinii, în cele mai profunde adâncimi ale tăcerii. Cunoaște eternitatea vieții, cunoaște superba înflorire a iubirii, compasiunii, bucuriei. Tot geniul a fost dedicat unei singure căutări – poți să-i spui extazul.

Meditația este doar o tehnică pentru a atinge starea extatică, starea de beție divină. Este o tehnică simplă, dar mintea o face tare complicată. Mintea trebuie să o facă dificilă și complexă, pentru că cele două nu pot exista împreună. Meditația este moartea minții. În mod firesc, mintea se opune meditației. Și, dacă mergi mai departe fără să-ți ascuți mintea, este mai bine, căci aceasta este suficient de vicleană și de șmecheră ca să-ți ofere direcții false și să le numească meditație.

Chiar astăzi am fost informat de prezența aici a unui discipol al lui Maharishi Mahesh Yogi. Acum meditează aici, dar continuă și meditația după maestrul lui, Maharishi Mahesh Yogi. Ce numește Maharishi Mahesh Yogi meditație transcendentală nu este nici transcendentală și nici meditație. Este un truc al minții. Doar că-i lipsește ceva – v-am povestit despre maimuță, iar persoana cu pricina, cea care se află aici, ar trebui să-și amintească –, meditația transcendentală funcționează doar dacă nu te gândești la o maimuță. Așa că de mâine dimineață începând, ai grijă! Chiar și o amintire în treacăt a maimuței va face meditația transcendentală inutilă.

De fapt, după ce ai practicat timp de optsprezece ani meditația transcendentală cu Maharishi Mahesh Yogi,

de ce ai mai avea nevoie să vii aici? Dar mintea este atât de vicleană încât se consolează spunându-și că poate maestrul, Maharishi Mahesh Yogi, l-a trimis aici. Dar de ce l-ar fi trimis? Nu consider că el știe ceva despre meditație. Ce predă Maharishi Mahesh Yogi ca meditație cunoaștem aproape cu toții de secole în Orient drept un truc psihologic. Nu este dăunător. Dimpotrivă, îți poate oferi o mică odihnă; îți poate da un sentiment plăcut, ca și cum ai fi făcut un duș. Dar nu-i o meditație, pentru că nu te poate duce dincolo de minte.

Nici un efort făcut de minte nu te poate duce dincolo de minte. Este o regulă de bază de ținut minte. Așa-numita meditație transcendentală este doar un exemplu. Peste tot în Orient sunt multe de felul ei, dar nu aduc iluminarea. Nu trezesc conștiința, iar acesta este unicul criteriu care decide dacă sunt corecte sau nu. Un copac este cunoscut prin fructele lui, o tehnică prin rezultatele atinse.

Meditația transcendentală este reprezentativă pentru toate meditațiile pe care mintea ți le oferă; este o șmecherie care să te facă să rătăcești calea. Mintea rămâne în siguranță – nu numai în siguranță, chiar devine mai puternică. Toate aceste tehnici sunt de concentrare. Concentrează-te pe un cuvânt, un cuvânt sfânt – numele Domnului, o mantră –, și repetă-l cât de repede poți, în minte. Cu cât mai repede, cu atât mai bine.

Viteza ajută la două lucruri. Mantra, sau numele Domnului – chiar și numele tău este bun; nu are nimic de-a face cu Domnul – orice cuvânt fără sens va fi bun, pentru că tehnica depinde de altceva. Depinde de repetarea rapidă, atât de rapidă încât nu mai rămân spații goale. Pentru că