

OSHO

seara, la culcare

365 de momente relaxante
pentru a pătrunde conștient
în noapte

Traducere din limba engleză de
ALEXANDRU BUMBAȘ



București
2019

Materialul de față este selectat din diverse prelegeri ale lui Osho ținute în fața unei audiențe. Toate prelegerile lui Osho au fost publicate în întregime 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

Carte publicată inițial sub titlul *A Must for Contemplation before Sleep*,
ediție revăzută.

OSHO®

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

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Ne puteți vizita pe

 www.litera.ro

Seara, la culcare

365 de momente relaxante pentru a pătrunde conștient în noapte

Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Carmen Ștefania Neacșu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare: Ana Vărtosu

Prepress: Mihai Suci

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

OSHO

Seara, la culcare: 365 de momente relaxante pentru a pătrunde
conștient în noapte / Osho ; trad.: Alexandru Bumbaș/Graal Soft. –
București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3664-5

I. Bumbaș, Alexandru/Graal Soft (trad.)

294.5

Cuprins

Introducere	7
De la ZIUA 1 la ZIUA 365	9
Pentru informații suplimentare	267
Despre Osho	268
Despre Stațiunea de Meditație Osho	270

ZIUA 1

Lumea suferă foarte mult din cauză că pentru prima dată în istoria conștiinței umane, omul a pierdut urma dumnezeirii. Nimeni nu a mai suferit vreodată ca noi. Oamenii au fost săraci și în trecut, foarte săraci; oamenii au trăit foamete, dar nu au fost niciodată atât de săraci din punct de vedere spiritual. Oamenii nu au fost niciodată mai înfometați spiritual ca în zilele noastre. Munca mea are rolul de a te ajuta să privești din nou în direcția dumnezeirii. Dacă omul nu redevine înrădăcinat în dumnezeire, nu va avea nici un viitor.

ZIUA 2

Omul are potențialul de a deveni un cântec de iubire, un dans al iubirii, dar foarte puțini oameni, oameni rari, își transformă cu adevărat potențialul. Oamenii se nasc în chip de semințe, și aproape toți mor în stadiul de semințe; viețile lor nu sunt altceva decât lungi experimente ale inutilității. Cu cât înaintează mai mult în vârstă, cu atât sunt mai frustrați, și este normal, pentru că toate speranțele lor sunt spulberate, dorințele lor nu aduc altceva decât lacrimi, agonie, angoasă. Pe măsură ce trece timpul, ei devin conștienți de faptul că nimic din ceea ce au făcut în viața lor nu are nici o valoare. Cum ar putea ei să cânte? Cum ar putea să danseze? Cum ar putea să îi fie recunoscători existenței? Este imposibil.

Am observat că oamenii se duc la temple, și sinagogi, și biserici din frică, nu din iubire. Iar oamenii în vârstă

se duc și mai des pentru li s-a făcut frică de moarte. Nu se duc la biserică sau la templu pentru că ar fi cunoscut ceva extrem de valoros în viață, ci pentru că viața le scapă printre degete. Marea întunecime a morții se apropie, iar lor le este frică. Au nevoie de cineva care să îi protejeze.

Au aflat că nu vor lua banii cu ei în mormânt, că prietenii nu le vor rămâne aproape și că familiile îi vor părăsi. Încep să se agațe de ideea de Dumnezeu din disperare, nu din iubire și nu din recunoștință. Iar un Dumnezeu născut din frică este un Dumnezeu fals. Dumnezeul născut din iubire este cel adevărat.

Efortul pe care îl depun aici este acela de a deschide ferestre care să-ți permită să ajungi la Dumnezeu nu prin frică, ci prin experiența frumuseții, a creativității și a iubirii. Iar când o persoană trece prin aceste experiențe, contactul cu dumnezeirea este excepțional, iar acea persoană iese complet transformată. Un singur contact cu dumnezeirea este suficient – nu vei mai fi niciodată același.

ZIUA 3

Când începi să pătrunzi în tine, mintea este lăsată în urmă. Nu poate intra odată cu tine, ea te poate acompania doar în exterior. Nu are decât o posibilitate, este unidimensională. Mintea îl transformă pe om într-un războinic în sens politic. Meditația îl face un războinic în sens religios.

Prin urmare, devino un războinic în planul interior – ai multe de cucerit acolo. Este foarte mult întuneric care

trebuie înlăturat, sunt foarte multe lucruri de care nu ești conștient și care trebuie transformate, e multă energie în stare brută ce se cere purificată.

Aceasta este o sarcină foarte importantă, cea mai mare sarcină pe care ți-o dă viața să o duci la bun sfârșit. Marea provocare este să devii o persoană adultă, să te dezvolți pe măsura potențialului tău, să atingi cele mai înalte culmi, să urci Everestul conștiinței tale. Abia atunci, pentru prima oară, începi să trăiești cu adevărat.

ZIUA 4

Iubirea trebuie să devină o calitate a ta. Fii iubitor, și într-o zi vei deveni pur și simplu iubire; nici măcar iubitor, ci iubire. Acea va fi ziua marii revelații. În acel moment, roua va dispărea în ocean și va deveni una cu oceanul.

În terminologia religioasă, în jargonul religios, momentul acela poartă denumirea de realizare întru Dumnezeu. Dacă îți place jargonul religios, poți folosi această sintagmă. Dacă nu, este mult mai frumos să spui că devii oceanic; este mult mai poetic. De-a lungul secolelor, preoții au contaminat foarte mult cuvântul *Dumnezeu*, tot certându-se pe seama acestui cuvânt secole de-a rândul, astfel încât cuvântul însuși stârnește imediat o mie de întrebări. Dar cuvântul în sine a fost foarte frumos atunci când a fost folosit pentru prima dată; el făcea referire pur și simplu la lumea de dincolo, la vasta lume de dincolo.

Acum nu mai reprezintă lumea de dincolo. Până și lumea de dincolo a fost exploatată de preoți. Preoții

sunt oamenii cei mai vicleni. L-au transformat pe Dumnezeu într-un Dumnezeu creștin, hindus sau mahomedan. Nici că se poate ceva mai absurd, așa ceva este absurditatea supremă. Dumnezeu nu are cum să fie hindus, evreu sau budist. Dumnezeu înseamnă imensitatea, iar a spune că imensitatea este creștină înseamnă a o limita. Orice adjectiv am folosi, ea devine limitată. Lui Dumnezeu nu trebuie să i se acorde adjective. El înseamnă pur și simplu existența infinită, fără limite. Iar iubirea este cea care te face să simți pentru prima dată gustul existenței.

ZIUA 5

În momentul în care spui „Dumnezeu“, dumești, de fapt, un lucru foarte îndepărtat. Tocmai de aceea, de-a lungul secolelor, s-a spus același lucru: Dumnezeu se află undeva deasupra noastră – în cer, foarte, foarte departe. Dar când spui „iubire“, ea se află foarte aproape de inimă. Toți preoții sunt vicleni. Au tot încercat să îți demonstreze că Dumnezeu este departe, pentru că ei sunt cei care vor să fie reprezentanții lui Dumnezeu pe Pământ, mediatorii, agenții. Dacă Dumnezeu este departe, atunci Papa este relevant; dar dacă Dumnezeu este foarte aproape de inima ta, ce nevoie ar mai fi de un Papă? Nu e nevoie de nimeni care să medieze între tine și Dumnezeu. Dacă Dumnezeu este bătaia inimii, atunci Vaticanul devine irelevant, și toate bisericile și toți preoții rămân fără profesie. Ei au o profesie frumoasă, cea mai prestigioasă, cea mai puternică; cine vrea să

piardă prestigiul și puterea? În momentul în care folosești cuvântul *Dumnezeu*, este ca și cum ai vorbi despre o persoană. Dumnezeu ajunge să fie limitat, definit.

Dar iubirea nu este o persoană; este o calitate, o prezență. Este un parfum, nu o floare – este lipsit de limite, infinit.

Când spui „Dumnezeu“, te simți pur și simplu nepuținător: „Ce e de făcut?“ Dar dacă spui „iubire“, poți face ceva în privința asta. Să fii iubitor este în însăși natura ta; prin urmare, toate învățăturile mele se învârt în jurul cuvântului *iubire*.

Iisus spunea: „Dumnezeu este iubire“. Eu spun că iubirea este Dumnezeu.

ZIUA 6

Începe prin a face lucruri mărunte pe deplin. Ai ieși la plimbare? Fii pe deplin prezent în acea plimbare. Bucură-te de ea, ca și cum viața ar consta în acea plimbare și în nimic altceva, ca și cum plimbarea aceea ar fi ultimul lucru care îți rămâne de făcut. Mergi să înoți? Înnoată și uită de orice altceva. În acel moment, nu va mai fi nici trecut și nici viitor, vei fi doar tu, apa și momentul prezent. În acest fel, vei învăța încet, încet arta de a fi în totalitate. Aplică aceeași artă în toate aspectele vieții tale. Într-o zi, miracolul se va întâmpla, atunci când toate particulele se vor topi într-o unitate. Acea unitate este sufletul tău, acea armonie este sufletul tău. Și atunci când ești în armonie știi și că întreaga existență este în armonie. Știi doar ceea ce ești tu. Nu ai cum să știi mai mult de atât.

Să fii în armonie cu tine însuși înseamnă să cunoști armonia supremă a existenței. O poți numi Dumnezeu, nirvana, adevăr, sau poți pur și simplu să taci, pentru că nici un cuvânt nu este adecvat. Nimic nu o poate exprima, nimic nu o poate explica. Misterul rămâne mister.

ZIUA 7

Iubește fără să îndrepti iubirea spre cineva sau ceva anume. Iubește întreaga existență; este o singură realitate. Copacii, și munții, și oamenii nu sunt cu adevărat diferiți. Participăm cu toții, existăm în profundă armonie. Continuă să inspirăm oxigen și să expirăm dioxid de carbon.

Copacii continuă să inspire dioxid de carbon și să expire oxigen. Fără copaci, nu am putea exista. Suntem conectați, ne întrepătrundem. Elementele întregii existențe sunt interconectate. Așa că iubește fără o țintă anume – copacii, stelele, munții, oamenii, animalele. Important nu este pe cine sau ce iubești, important este că iubești.

ZIUA 8

Starea de bine a omului este alături de Dumnezeu. Dacă ne înrădăcinăm în Dumnezeu, suntem întregi și sănătoși. Dacă rămânem fără Dumnezeu, rămânem fără rădăcini, fără hrană. Dumnezeu este mai mult o mamă decât un tată, mai mult o ea decât un el. Doar atitudinea misogină l-a transformat într-un el.

Dumnezeu este pământul, hrana noastră, bunăstarea noastră. Iar viața întreagă nu este decât o explorare – o explorare a sursei bunăstării noastre.

ZIUA 9

Cel care se predă existenței nu trebuie să mai spună nimic; însăși predarea îi va transforma viața. Căutătorul nu trebuie decât să renunțe la ego, pentru că egoul este singura cauză a tristeții și nefericirii.

Egoul este singurul zid dintre noi și existență. Și nici nu este construit din cărămizi masive; este doar o idee, un balon cu aer cald. O înțepătură de ac și balonul explodează. Nu este nevoie de prea multă muncă; este nevoie doar de inteligență, de puțină înțelegere.

ZIUA 10

Omul trebuie să treacă dincolo de voința lui pentru a putea deveni parte din voința divină. Trebuie să renunțe la voința lui; căci voința lui este întreaga problemă.

Odată ce voința noastră este dizolvată, dumnezeirea începe să funcționeze prin noi. Apoi nu mai există nici nefericire și nici anxietate. Devii profund relaxat; nu mai întâmpini nici o dificultate.

Toate problemele provin din voința ta, pentru că voința înseamnă să lupți cu întregul. Este o luptă, iar lupta este menită să genereze tensiune. Iar tu ești condamnat la eșec; astfel, oricât de mult ar lupta un om, acel

om știe, în adâncul inimii lui, undeva în ființa lui, că lupta este inutilă. Nu poți câștiga împotriva întregului.

Nu poți reuși decât *alături de* întreg, nu *împotriva* lui. Sannyas înseamnă să renunți la voința ta, să o depășești. Iar în momentul în care ai depășit-o, totul îți aparține. Brusc, întregul univers își deschide porțile pentru tine. Toate misterele devin disponibile pentru tine, toate secretele îți sunt înmânate, primești toate cheile.

Paradoxul este acela că atunci când renunți la voință devii stăpânul. Dacă îți păstrezi voința și dacă lupți pentru ea, vei rămâne un sclav.

ZIUA 11

Oamenii sunt duri. Viața îi pregătește să fie duri, pentru că îi pregătește de luptă. Ușor, ușor, ei își pierd blândețea interioară: devin tari ca piatra. Iar o persoană tare ca piatra este o persoană moartă. Trăiește doar cu numele, nu trăiește cu adevărat. Viața adevărată constă în blândețe, în vulnerabilitate, în deschidere. Nu te teme de existență: existenței îi pasă de tine, existența te iubește. Nu este nevoie să te lupți cu ea.

Existența este pregătită să îți ofere mai mult decât ai putea cere vreodată, sau chiar mai mult decât ți-ai putea imagina. Dar existența nu îți poate oferi decât dacă ești vulnerabil, blând. Dacă ești precum un burete, ea poate pătrunde pe oriunde. Fii ca un burete, fii deschis existenței, nu te teme. Nu este nevoie să te temi. Este existența noastră, îi aparținem; ne aparține.

ZIUA 12

Buddha este înconjurat de splendoare, de o grație inexplicabilă, de ceva de dincolo. Acest lucru a devenit posibil doar pentru că nu a crezut în ideea de Dumnezeu. A început să caute direct, să cerceteze existența extazului. Și pentru că a devenit extatic, a devenit divin. Atunci a știut că Dumnezeu există, nu ca o persoană, ci ca o calitate.

E ca atunci când răsare soarele – aceeași calitate. E ca atunci când cucul cântă în depărtare – e aceeași calitate. E în orice trandafir. Este în ochii a doi îndrăgostiți. Este atunci când un dansator se pierde în dans, atunci când dispăre și nu rămâne decât dansul.

ZIUA 13

Abordarea mea nu se bazează pe învățarea unei credințe anume, ci pe crearea unui cadru potrivit în tine. Extazul este climatul corect.

Iubește, cântă, dansează, bucură-te cât de mult poți. Trebuie să te bucuri de orice lucru de care te poți bucura, și numai atunci, când te înalți din ce în ce mai sus în propria-ți bucurie, numai atunci apare un sentiment al recunoștinței. De la un anumit punct, începi să simți grația lui Dumnezeu, binecuvântarea de a fi aici. Atunci apare recunoștința – iar acea recunoștință devine venerare.

ZIUA 14

Trupul se naște și moare; mintea se naște și moare. Dar tu nu ești nici trupul, nici mintea. Ești ceva ce le transcende