

OSHO

de a deveni uman

psihologie, terapie și meditație

Traducere și adaptare: Alina Dospinescu

Corectură: Claudia Viliczki-Romitan



Editura ATMAN
privește înăuntru...

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Osho

Pshihologie, terapie și meditație / Osho. - București : Atman, 2019

ISBN 978-606-8758-67-1

159.9

Copyright © 2010, 2017 OSHO International Foundation,
www.osho.com/copyrights

© 2020 Editura ATMAN. All rights reserved.

The material in this book is selected from various talks by Osho given to a live audience. All of Osho's talks have been published in full as books and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via the online OSHO Library at www.osho.com

OSHO® is a registered trademark of Osho International Foundation,
www.osho.com/trademarks.

Originally English title: ENLIGHTENMENT IS YOUR NATURE

© 2020 Editura ATMAN. Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii ATMAN. Reproducerea oricărui fragment din lucrarea de față este posibilă numai cu acordul scris al editurii.

Traducere: Alina Dospinescu

Corectură: Claudia Viliczki-Romitan

Machetare & DTP: Mircea Filip

Redactor: Robert Tărniceru

Tipărit la ARTPRINT | office@artprint.ro

Editura ATMAN

Telefon: 0746.201.369

Web: www.editura-atman.ro

E-mail: office@editura-atman.ro

Cuprins

Prefață: Despre nevroza de a deveni uman	1
Partea I: Ce este iluminarea?	11
Paradisul regăsit	12
Înlăturând straturile ca de ceapă ale personalității – înțelegerea condiționărilor minții	35
În minte și în afara limitelor ei	67
Trezirea din visare.	81
Acum ori niciodată.	96
Partea a II-a: Dialoguri și definiții: în căutarea unei științe a sufletului	101
De fapt, mintea ta nu îți aparține	102
Limitele abordării științifice	131
Nu este suficient să fii normal	140
Conștientul, inconștientul și integritatea	158
Partea a III-a: Psihologia stării de buddha în acțiune	185
Conștientizarea este cheia	186
Metode moderne pentru omul modern	198
Uită de iluminare	230
Epilog: Relaxează-te și iluminarea va veni de la sine	249
Despre autor	259
Centrul internațional de meditație OSHO	261

Partea I:

Ce este iluminarea?

Iluminarea este pur și simplu procesul de a deveni conștient de straturile neconștientizate încă ale personalității și a renunța la ele. Tu nu ești aceste straturi; ele sunt niște fațete false. Iar din cauza lor, tu nu poți descoperi adevăratul tău chip.

Iluminarea nu este altceva decât revelarea chipului tău adevărat – realitatea esențială pe care ai adus-o cu tine când te-ai născut și realitatea esențială pe care va trebui să o iei cu tine atunci când vei muri. Toate straturile care s-au adunat între moartea și nașterea ta vor rămâne atunci în urma ta.

Un om iluminat face exact ceea ce moartea ne face tuturor, doar că el acționează asupra lui însuși în acest mod. Într-un fel el moare și renaște, cumva moare și este înviat. Originalitatea sa iluminează, deoarece este o parte din viața eternă.

Este un proces de autodescoperire simplu.

Tu nu ești învelișul, ci ești conținutul.

A renunța la înveliș pentru a descoperi ce se află în interior, în aceasta constă procesul iluminării.

Paradisul regăsit

Omul poate trăi în două moduri, natural sau nenatural. Lipsa naturaleții este foarte atrăgătoare, deoarece este ceva nou, nefamiliar, aventuros. De aceea, fiecare copil trebuie, ca la un moment dat, să își părăsească starea înăscută de naturalețe și să se aventureze în ne-natural. Niciun copil nu poate rezista acestei tentații. Ar fi imposibil; este necesar să ieșim din paradis. Pierderea paradisului este înscrisă în modul în care suntem construiți; nu poate fi eludată, este inevitabilă. Și bineînțeles că, numai omul are această posibilitate. În aceasta constă extazul omului și totodată agonia sa, acesta este privilegiul său unic, libertatea și totodată căderea lui.

Jean-Paul Sartre avea dreptate când spunea că omul este „condamnat să fie liber”. De ce condamnat? Pentru că odată ce libertatea există, apare și alegerea – posibilitatea de a alege între a fi natural sau nenatural. Atunci când nu există libertate, nu există nici libertatea de a alege. Animalele de exemplu, trăiesc încă în paradis; ele nu au pierdut niciodată această stare. Dar pentru că nu au pierdut paradisul, nici nu pot să fie conștiente de el. Ele nu au cum să realizeze starea lor. Pentru a ști în ce stare te afli, trebuie ca mai întâi să o fi pierdut. Astfel devine posibilă cunoașterea – pierzând ceea ce era cunoscut.

Devii conștient de ceva doar atunci când ai pierdut acel ceva. Dacă nu l-ai pierdut niciodată, dacă este întotdeauna acolo, nu ți se pare nimic deosebit, nimic special. Devine atât de familiar, încât pur și simplu uiți de el.

Copacii se află încă în paradis și la fel munții și pădurile, dar nu își dau seama de acest lucru. Doar omul este capabil de o astfel de realizare. Un copac nu poate să devină un buddha – nu că ar exista vreo diferență între natura interioară a unui buddha și cea a unui copac, însă copacul nu poate să devină un buddha. Un copac este deja un buddha! Pentru a realiza că este un buddha, copacul ar trebui ca să își piardă naturalețea mai întâi, ar trebui să se îndepărteze de această stare.

Nu poți să vezi lucrurile decât în perspectivă. Dacă ești prea aproape de ele, nu le mai vezi. Niciun copac nu a văzut ceea ce Buddha a fost capabil să vadă. Cu toate că naturalețea este la îndemâna copacilor și animalelor, totuși numai Buddha devine conștient de ea – acesta este paradisul regăsit. Paradisul există doar atunci când este recâștigat. Frumusețile și misterele naturii ne sunt revelate doar atunci când ne întoarcem acasă. Atunci când mergi împotriva propriei naturi, atunci când te-ai îndepărtat cel mai mult de tine însuși, doar atunci poți să începi să descoperi, într-o bună zi, drumul înapoi. Atunci când devii însetat de natura ta, când simți că parcă mori fără ea, atunci începe călătoria de întoarcere.

În aceasta constă căderea din Rai. Este vorba despre conștiința omului care a pierdut paradisul, cu alte cuvinte, păcatul originar. Fără acest păcat originar, nu ar exista nicio posibilitate ca un Buddha sau un Hristos să existe.

Este important ca omul să înțeleagă faptul că are posibilitatea de a alege. El este unica ființă din întreaga existență care poate să aleagă, care poate să facă lucruri care nu sunt naturale, lucruri pe care nu ar trebui să le facă, este singurul care poate să acționeze împotriva naturii sale și chiar împotriva existenței, care se poate distruge pe el însuși și toată fericirea sa de a fi – singurul care poate crea iadul. Creând iadul, contrastul este creat – și astfel putem descoperi, putem vedea, în sfârșit, ce este raiul. Doar datorită contrastului avem posibilitatea cunoașterii.

Amintiți-vă deci că există două posibilități: a trăi conform propriei naturi sau a trăi împotriva ei.

Când spun că putem trăi natural, mă refer la faptul că putem trăi fără să fie nevoie să muncim asupra noastră. Putem trăi cu încredere totală – așa cum ne este natura. Putem trăi cu spontaneitate. Putem trăi fără nevoia de a face. Putem trăi fără să acționăm, în starea pe care taoiștii o numesc *wei-wu-wei*, acțiunea fără acțiune. A fi natural înseamnă să nu faci ceva – totul se întâmplă de la sine. Râurile curg – dar nu pentru că fac ceva. Copacii cresc – nu fiindcă își fac griji cum să crească, nu au nevoie să consulte niciun ghid ca să facă asta. Pomii înfloresc – fără să fie nevoie să se gândească la asta și să plănuiască crearea florilor, culoarea pe care acestea ar trebui să o aibă ori forma potrivită. Totul se petrece de la sine. Copacii înfloresc în mii de petale fără să își facă nicio grijă, fără niciun gând măcar, fără nicio singură proiecție mentală, fără un tipar prestabilit. Pur și simplu înfloresc. Este în natura lucrurilor. Sămânța devine vlăstar, iar acesta devine plantă, planta devine copac, iar copacul este plin de frunze într-o bună zi, apoi, în altă zi, încep să apară mugurii, florile, fructele. Toate acestea se petrec pur și simplu.

Copilul nu face nimic ca să crească în pântecul mamei sale. El doar este *wu-wei*. Dar nu am putea spune că nu se întâmplă ceva. De fapt, se petrec atât de multe lucruri, mai multe decât vor avea loc pe tot parcursul vieții sale. În acele nouă luni se petrec atât de multe în uterul mamei, încât, dacă ar fi să trăiești nouăzeci de ani, nu s-ar petrece atât de multe lucruri ca în acele momente. Se petrec milioane de lucruri. Copilul este conceput doar ca o celulă invizibilă, iar apoi lucruri încep să se întâmple, viața începe să explodeze. Copilul nu se află acolo, în interiorul acelei celule minuscule ca o ființă în miniatură, gândindu-se și plănuind și îngrijorându-se, suferind de insomnii. Acolo nu există încă cineva. Nu e nimeni acolo!

Abia atunci când înțelegem acest lucru reușim să îl înțelegem pe Buddha – realizăm că de fapt lucrurile există și fără ca noi să ne facem griji în privința lor. Viața există deja, se petrece dintotdeauna. Chiar și atunci când devii un om care face, acțiunea este doar la suprafața ființei tale. În interiorul tău, în adâncul ființei tale, existența continuă netulburată.

Oare atunci când dormi profund, te gândești că trebuie să respiri? Pur și simplu, respirația are loc. Dacă pentru a respira omul ar trebui să fie mereu conștient de respirație, nimeni nu ar mai fi capabil să continue să trăiască, nici măcar o zi. Ar fi de ajuns să uiți de respirație un singur moment în timpul unei zile și gata. Ai uitat să inspiri și te-ai dus! Cum ai putea să te duci la culcare? Ar trebui să fii în mod constant în alertă; ai fi obligat să te trezești mereu în timpul nopții ca să verifici dacă respiri încă.

Când mănânci, nici nu te gândești la asta. Totuși, o mulțime de lucruri se întâmplă chiar atunci: mâncarea este digerată, descompusă, transformată, structura ei chimică se schimbă. Alimentele devin astfel treptat sângele tău, oasele tale, măduva spinării. Se petrec lucruri de o mare importanță. Sângele circulă în mod continuu, eliminând celulele moarte din organism.

Știi oare câte lucruri se întâmplă în interiorul corpului tău fără ca tu să faci absolut nimic?

A face rămâne doar la suprafață. Poți trăi la suprafață, în mod artificial, dar în interiorul ființei tale rămâi mereu natural. Tot ceea ce este artificial devine doar un strat ce acoperă natura ta reală. Stratul se îngroașă tot mai mult cu fiecare zi – mai multe gânduri, mai multe planuri, acțiuni, lucruri de făcut. Te identifici tot mai mult cu cel care face, cu egoul tău... iar acel strat superficial crește. Această crustă, care se formează la suprafața ta, este ceea ce Buddha a numit *samsara*, lumea iluzorie.

A te identifica cu cel care face, acest fenomen al egoului... este ceea ce te face să te pierzi de natura ta reală, să mergi împotriva naturii, să te îndepărtezi de ea. Într-o bună zi te trezești că te-ai îndepărtat atât de mult, încât începi să simți că te sufoci. Ești atât de departe de tine însuși, încât în ființa ta apare un fel de schizofrenie. Ceea ce se află la circumferința ființei tale începe să se desprindă de centru. Acesta este punctul de conversie, abia din acest moment religia devine relevantă pentru tine. Este momentul în care începi să cauți o cale de ieșire. Deodată, te întrebi „Cine sunt eu?” Începi să privești înapoi: „De unde vin? Care este chipul meu adevărat? Care este natura mea esențială? M-am îndepărtat prea mult, iar acum este timpul să mă întorc. Dacă mai fac un singur pas, sunt pierdut. Am rupt toate conexiunile cu mine însumi; a mai rămas doar un pod foarte îngust.”

La asta se reduce de fapt orice nevroză. Acesta este motivul pentru care nici măcar psihologii nu pot vindeca nevroza. Psihologia poate oferi răspunsuri interesante, cuvinte frumoase, te poate satisface, te poate consola; te poate chiar învăța cum să trăiești în bună pace cu nevroza ta; te ajută să nu îți mai faci atâtea griji în privința ei. Psihologia îți poate oferi un tipar existențial cu ajutorul căruia poți trăi alături de nevroza ta – te poate învăța să conviețuiești cu ea. Însă nu o poate dizolva – doar meditația este capabilă să o dizolve. Iar dacă psihologia nu va face un salt important, devenind un suport pentru meditație, va rămâne o știință incompletă.

De ce poate meditația să dizolve nevroza? De ce poate să ne vindece de schizofrenie? Pentru că ne ajută să ne reîntregim. Circumferința nu va mai fi în opoziție cu centrul; își vor da mâna, îmbrățișându-se. Ele sunt una. Funcționează într-un singur ritm, vibrează pe aceeași frecvență. Asta este de fapt sănătatea reală – aceasta este unitatea, aceasta este sacralitatea. De aici se naște starea de buddha – de fapt ființa s-a însănătoșit, este din nou ea însăși.

Până când vei reveni la această stare de buddha vei rămâne mai mult sau mai puțin nebun. Nebunia va rămâne parte din ființa ta. Poți reuși să trăiești cu ea cumva, dar nu vei trăi cu adevărat. Vei simți că trebuie să ții mereu lucrurile sub control, nu te vei putea relaxa.

Ai observat? Toți se tem să nu înnebunească. Oamenii se controlează, dar teama rămâne: „Dacă ceva scapă de sub control, dacă încă un lucru o ia razna, e posibil să nu mă mai pot controla.” Toți par a fi la limită. Oamenii sunt la limită în 99% din cazuri. Ajunge încă un procent, un lucru lipsit de importanță, stropul care umple paharul – banca dă faliment sau partenerul de viață te părăsește pentru altcineva, sau afacerea ta se prăbușește – și nu mai ești întreg, sănătatea mintală dispare. Probabil că a fost doar o fațadă, având în vedere că ne pierdem mințile atât de ușor. Trebuie să fi fost un strat foarte subțire de autocontrol, un strat fragil.

De fapt, nici nu a existat cu adevărat.

Diferența dintre un om obișnuit și unul nebun este doar cantitativă, nu și calitativă. Până când nu devii asemenea unui buddha, asemenea lui Iisus sau lui Krishna – pentru că acestea sunt toate nume ale aceleiași stări de conștiință, în care circumferința și centrul conlucrează într-un dans plin de armonie, într-o simfonie – până când nu se naște această simfonie, vei rămâne o fațadă, un om fals, arbitrar, nu vei putea spune că ai într-adevăr suflet. Nu vreau să spun că *nu poți* avea suflet – el există în tine, dar vei avea acces la suflet doar atunci când îl vei căuta. Iisus a spus: „Bate și ți se va deschide. Cere și ți se va da” – doar cere și vei avea.

Există însă o fascinație a nenaturalului, pentru că ceea ce este nenatural este străin, este opusul a ceea ce ești, iar opuzii se atrag. Polul opus ne intrigă și ne provoacă întotdeauna. Dorim să îl cunoaștem...

De aceea bărbatul este atras de femeie, iar femeia de bărbat. Astfel devin oamenii interesați unul de altul, pentru

că celălalt reprezintă opusul care atrage. Aceași regulă este valabilă și în interiorul ființei. Natura ta esențială este deja a ta, deci te întrebi parcă ce rost are să rămâi fixat, de ce să te mai identifice cu ea? Ți dorești ceva nou.

Ne pierdem interesul față de ceea ce avem deja. De aceea nu ne mai dăm seama de natura noastră dumnezeiască, pentru că îndumnezeirea este deja parte din noi și prin urmare nu mai putem fi interesați de ea. Ne interesează lumea, banii, puterea și prestigiul – ceea ce nu avem. Îndumnezeirea este un dat firesc – pentru că îndumnezeirea este natura noastră. Cine se mai obosește pentru ceea ce este un dat al firii? De ce să ne mai gândim la natura noastră, dacă o avem deja? Ne interesează ceea ce nu avem, nenaturalul atrage. Ne focalizăm prin urmare atenția asupra a ceea ce este artificial, lipsit de naturalețe, ne grăbim și devenim la rândul nostru artificiali. Alergăm de la un stil de viață care nu este natural la altul.

Și amintește-ți că nu doar așa-ziii oameni de lume sunt nenaturali, ci și cei așa-ziii religioși sunt la fel. Buddha a adus lumii această înțelegere – care a dat rod în învățătura Zen. Aceasta a fost contribuția fundamentală a lui Buddha.

Omul devine artificial trăind în lume – câștigând bani, putere și prestigiu. Apoi, într-o bună zi el devine religios, dar tot ce face este să schimbe modul în care este lipsit de naturalețe. Va practica yoga, va sta pe cap – tot felul de nonsensuri. Ce faci acolo, de ce stai pe cap? Nu mai poți sta în picioare? Numai că statul în picioare este ceva atât de natural, încât nu mai prezintă nicio atracție.

Atunci când vedem pe cineva stând pe cap ne gândim „Da, acest om face ceva deosebit. Este un om deosebit.” Ne simțim atrași – probabil că acest om obține chiar acum ceva ce tu încă nici nu cunoști, așa că vrei și tu să faci ce face el. Oamenii încep să facă tot felul de prostii, dar nu se transformă deloc. Tiparul rămâne același, este aceeași formă

de Gestalt. Schimbările care apar sunt insignifiante. Calitatea este neschimbată.

Înainte erai preocupat să câștigi bani, acum te interesează mai mult să câștigi un loc în Rai, în viața de apoi. Te interesa ce gândeau oamenii despre tine, acum vrei să știi ce părere are Dumnezeu despre tine. Ți doreai să ai o casă frumoasă aici, pe pământ, acum vrei să ți asiguri un loc bun în paradis, pe lumea cealaltă. Înainte erai lipsit de naturalețe pentru că mâncai prea mult. Acum ai început să postești.

Observă doar modul în care treci de la o atitudine nenaturală la alta. Obișnuiai să mănânci prea mult, erai obsedat de mâncare, te îndopai continuu, apoi, într-o zi, te satureai – și începi să ții post. Te aprinzi din nou. Poți spera că se va petrece în sfârșit ceva. Poți ajunge în acest fel la a posti extrem de mult, ceea ce este la fel de împotriva naturii ca și mâncatul excesiv.

A fi natural este tocmai echilibrul. Buddha a numit-o Calea de Mijloc – deoarece naturalețea se află chiar la punctul de mijloc dintre două extreme.

Ai alergat după femei toată viața, apoi, într-o zi, te-ai decis să devii abstinent și să te muți într-o mănăstire catolică sau să devii călugăr hindus și să te retragi în munții Himalaya. Însă ești una și aceeași persoană, cel care alerga mereu după femei, acum te-ai săturat, vrei să renunți la asta complet. Vrei să apuci în direcția opusă; fugi la mănăstire. Te forțezi acum să fii abstinent, o atitudine la fel de nenaturală ca și a fi afemeiat. Dar așa stau lucrurile, un lucru nenatural conduce la altul și astfel te învârti într-un cerc vicios... Ferește-te de asta. Nu ne atrage să fim naturali, deoarece aceasta înseamnă că egoul nu va fi în niciun fel satisfăcut. Buddha are un singur mesaj: fii normal, fii un nimeni, fii natural.

A fi natural înseamnă a fi iluminat. A fi la fel de natural precum copacii, animalele și stelele, a nu avea nicio idee

preconcepută despre tine însuși, despre cum ar trebui să fi, aceasta este iluminarea. Este starea de a fi natural. Iluminarea nu este ceva ce trebuie obținut.

De câte ori vă gândiți la iluminare, credeți că trebuie să o obțineți, că este ceva ce trebuie realizat. Oamenii vin la mine și mă întrebă: „Osho, cum putem să atingem iluminarea?”. Însă nu este deloc vorba despre ceva de obținut – deoarece tot ceea ce obții sau ai putea să obții este artificial. Naturalul nu are nevoie să fie realizat: există dintotdeauna! Nu a fost niciodată altfel.

Nu trebuie să obțineți iluminarea, este suficient să renunțați la mintea care vrea să obțină mereu ceva. Este suficient să vă relaxați. Iluminarea vă este la îndemână – încă de la începuturi, ea este la dispoziția voastră. Relaxați-vă în naturalețe.

Un iluminat nu este o ființă care a atins apogeul, care a ajuns pe cea mai înaltă treaptă. Cu toții urcați. Vi se pare că aveți nevoie de o scară – fie că este în piață sau la mănăstire, nu are importanță, aveți nevoie de o scară. Cărați această scară cu voi pretutindeni. Oriunde vă aflați, vă instalați și scara și începeți ascensiunea. Nici măcar nu vă puneți întrebarea „Încotro? Unde mă conduce această scară?”. După o treaptă urmează altă treaptă și deveniți tot mai curioși: „Poate că este ceva acolo?” Așa că mai faceți un pas. O nouă treaptă vă așteaptă și asta vă face și mai curioși și vă puneți în mișcare din nou.

Astfel înaintează oamenii în lumea afacerilor și la fel și în politică. Nu doar că pare imperios necesar să avansați, ci și să îi dați pe ceilalți la o parte. Trebuie să dai din coate, să îți faci loc, să îți faci un loc în lume; trebuie să fii agresiv, să devii violent. Iar acolo unde există violență și atât de mulți oameni se luptă între ei, cui îi mai pasă încotro merge? Trebuie să existe vreo *destinație*, dacă atâția alții sunt interesați să ajungă acolo.

Iar dacă începi să îți pui prea multe întrebări, riști să pierzi cursa. Așa că nu este timp să cugeți, să te întrebi, „Ce rost

are?”. Cei care stau pe gânduri pierd, așa că e mai bine să nu te gândești. Este suficient să te grăbești, din ce în ce mai tare. Este o scară care nu se mai sfârșește – o treaptă urmează alteia și tot așa, treaptă după treaptă. Mintea poate proiecta trepte la nesfârșit. Chiar și când te muți la mănăstire, mintea își continuă treaba. Acum ai de-a face cu o ierarhie spirituală, deci încerci să cucerești poziții în această ierarhie. Devii foarte serios și la fel de competitiv ca de obicei.

Acesta este jocul egoului. Este un joc pentru care egoul are nevoie de artificial. Oriunde există o scară de urcat, fii atent – ești pe cale să cazi în capcană!

Iluminarea nu este nici pe departe cea mai de sus treaptă a unei scări. Iluminarea înseamnă să te dai jos de pe scară, pentru totdeauna și să nu mai vrei niciodată o altă scară, înseamnă cu alte cuvinte să devii natural.

Sunt nevoit să folosesc cuvântul „devenire”, ceea ce nu este adevărat. Nu ar trebui folosit, dar așa este limbajul – deoarece a fost conceput de cei care se află pe scară. Adevărul este că nu poți să devii natural, deoarece tot ceea ce *devii* nu va fi natural. A deveni este nenatural – *a fi* este natural. Iertați-mă deci că trebuie să folosesc același limbaj, care nu a fost conceput pentru a desemna ceva natural. Vă rog să înțelegeți. Nu lăsați cuvintele să vă păcălească.

Atunci când spun să deveniți naturali, spun doar să vă opriți din a deveni și să vă relaxați în a fi. Deja sunteți naturali!

De ce credeți că se tot învârt oamenii în cerc?

În primul rând, pentru că se pricep foarte bine să o facă. Nimeni nu vrea să renunțe la ceva la care se pricepe foarte bine, deoarece sunt aspecte care ne conferă siguranță, putem să ne simțim puternici prin intermediul lor. Există milioane de oameni în lume, care se mulțumesc să trăiască mereu în rutină, deoarece au devenit foarte buni în realizarea acelei rutine. Dacă ar fi să încerce ceva nou, le-ar fi teamă că nu