

# OSHO

## atunci când iubim

Cum să iubim în mod conștient  
și să relaționăm fără frică

Traducere din limba engleză de  
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

**LITERA**

București  
2020

*Being In Love: How to Love With Awareness and Relate Without Fear*

Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2008 by Osho International Foundation, Switzerland

Traducere publicată prin înțelegere cu Harmony Books, un imprint al Random House, o divizie a Penguin Random House LLC

[www.osho.com/copyrights](http://www.osho.com/copyrights)

2018 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate

Materialul din această carte este selectat din diverse conferințe ale lui Osho ținute în fața unui public. 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 OSO, pe [www.osho.com/library](http://www.osho.com/library)

**OSHO®**

OSHO® este marcă înregistrată a OSO International Foundation, [www.osho.com/trademarks](http://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 101 777  
e-mail: [comenzi@litera.ro](mailto:comenzi@litera.ro)

Ne puteți vizita pe



*Atunci când iubim. Cum să iubim în mod conștient și să relaționăm fără frică*

Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Copertă: Flori Zahiu

Corector: Olimpia Băloi

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
OSHO

*Atunci când iubim. Cum să iubim în mod conștient și să relaționăm fără frică/ Osho; trad.: Carmen Ștefania Neacșu. – București: Litera, 2020*

ISBN 978-606-33-6257-6

I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)

294.5

## Cuprins

Introducere: ce e iubirea? ..... 7

### Partea I. DRUMUL DE LA „EU” LA „NOI”

Să înțelegem în ce măsură iubirea e naturală și în ce măsură e cultivată

Dincolo de dependență și dominare 23

Etapele naturale ale vieții și ale iubirii 34

Flacăra conștiinței 51

### Partea a II-a. IUBIREA E O ADIERE

Valorifică la maximum povestea de dragoste

Idei absurde din mintea ta 59

„Iubirea aduce suferință” și alte idei greșite 84

Atracție și opoziție 114

Ieși din clubul inimilor singure 129

Suflete pereche sau colegi de celulă? 166

Iubirea și arta inacțiunii 214

„Iubire“ e un verb 249

Consiliere a cuplurilor 257

Numai iubirea rămâne 289

Pentru informații suplimentare ..... 297

Despre Osho ..... 299

Despre Stațiunea de Meditație Osho ..... 301

## Introducere: ce e iubirea?



E trist că trebuie să punem o astfel de întrebare. În cursul natural al lucrurilor, fiecare om ar ști ce e iubirea. Dar, de fapt, nimeni nu știe sau numai rareori știe cineva ce e iubirea. Iubirea a devenit una dintre cele mai rare experiențe. Da, se vorbește despre ea. Se fac filme și se scriu cărți despre ea, se compun cântece despre ea, o vezi la emisiunile de la televizor, o auzi la radio, o vezi în reviste – o întreagă industrie există pentru a-ți furniza idei cu privire la ce anume e iubirea. Mulți oameni sunt implicați în industria menită a ajuta lumea să înțeleagă ce e iubirea. Cu toate acestea, iubirea rămâne un fenomen necunoscut. Și ar trebui să fie unul dintre cele mai cunoscute.

E aproape ca și cum cineva ar întreba: „Ce e mâncarea?“ N-ai fi surprins dacă cineva ar veni și ți-ar pune întrebarea aceasta? Numai dacă cineva a flămânzit încă de la începutul vieții sale și n-a simțit niciodată gustul

Iubirea nu poate fi învățată, nu poate fi cultivată. Iubirea cultivată nu va fi deloc iubire. Ea nu va fi un trandafir adevărat, va fi unul de plastic. Când înveți ceva înseamnă că acel ceva a venit din afară; nu e o creștere interioară. Iar iubirea trebuie să fie creșterea ta interioară, dacă vrei să fie autentică și reală.

Iubirea nu e o învățare, ci o creștere. Ceea ce trebuie să faci tu nu e să înveți cum să iubești, ci să uiți tot ce ai învățat împotriva iubirii. Piedicile trebuie îndepărtate, obstacolele trebuie distruse – și atunci iubirea va fi ființa ta spontană, naturală. Odată obstacolele îndepărtate, pietrele alungate din calea ta, începe curgerea iubirii. Ea există deja în tine – ascunsă sub multe pietre, dar izvorul iubirii există deja. E însăși ființa ta.

## Dincolo de dependență și dominare

leși din cochilia egoului



Am fost întotdeauna surprins de numărul de oameni care vin la mine și spun că se tem de iubire. Ce este frica de iubire? Ea apare din cauză că atunci când iubești cu adevărat pe cineva, egoul tău începe să se topească încet. Nu poți iubi dacă ai ego; egoul devine o barieră, iar când vrei să dai la o parte bariera dintre tine și celălalt, egoul spune: „Asta o să fie o moarte pentru tine. Ai grijă!”

Moartea egoului nu este moartea ta; moartea egoului este de fapt posibilitatea ta de a trăi. Egoul e doar o crustă moartă în jurul tău, trebuie sfărâmat și aruncat. El ia ființă în mod natural – așa cum praful se adună pe hainele călătorului, pe corpul lui, iar el trebuie să facă baie ca să se curețe de praf. Pe măsură ce străbatem timpul, praful experiențelor noastre, al cunoștințelor

acumulate, al vieții trăite, al trecutului se acumulează. Praful acela devine egoul nostru. El se acumulează și devine o crustă care trebuie sfărâmată și aruncată. Trebuie să faci baie în fiecare zi, de fapt în fiecare clipă, așa încât crusta aceasta să nu devină o temniță.

Va fi util să înțelegi de unde vine egoul, să-i înțelegi rădăcinile.

Un copil se naște și e absolut neajutorat, mai neajutorat decât puii de animale. El nu poate supraviețui fără ajutorul altora. Majoritatea puilor de animale, de păsări, majoritatea puieților pot supraviețui fără părinți, fără o societate, fără o familie. Chiar dacă uneori au nevoie de ajutor, acesta e de scurtă durată – câteva zile, cel mult câteva luni. Dar puiul de om e atât de neajutorat încât depinde ani de zile de cei din jurul lui. Acolo trebuie căutată rădăcina.

De ce neajutorarea dă naștere egoului omenesc? Copilul e neajutorat, depinde de ceilalți, dar mintea ignorantă a copilului interpretează dependența aceasta ca însemnând că el e buricul pământului. Copilul își spune: „De fiecare dată când plâng, mama aleargă imediat la mine; când îmi e foame, nu trebuie decât să arăt asta și imediat mi se dă sânul. Ori de câte ori sunt ud, plâng puțin și cineva vine să-mi schimbe scutețul.“ Copilul trăiește ca un împărat. De fapt, el e complet neajutorat și dependent, iar mama și tatăl, familia și cei care îl îngrijesc îl ajută cu toții să supraviețuiască. Nu ei depind de copil, copilul depinde de ei. Dar mintea copilului interpretează asta în sensul că el e buricul pământului, că lumea întreagă există doar pentru el.

Iar lumea copilului este, desigur, foarte mică la început. Ea e alcătuită din mamă, principala persoană care are grijă de el, din tată, undeva mai la margine – și asta e toată lumea unui copil. Oamenii aceștia îl iubesc pe copil. Iar copilul devine din ce în ce mai egocentric. Capătă impresia că el e însuși centrul întregii existențe, iar în felul acesta ia naștere egoul. Prin dependență și neajutorare ia naștere egoul.

De fapt, situația reală a copilului e exact invers de cum o vede el; nu există nici o justificare reală a unui asemenea ego. Dar copilul e complet neștiutor, el nu e capabil să înțeleagă complexitatea situației. Nu are cum să știe că e neajutorat, el crede că e dictatorul! Și de atunci înainte, de-a lungul întregii sale vieți, va încerca să rămână dictatorul. Va deveni un Napoleon, un Alexandru, un Adolf Hitler – președinții voștri, prim-miniștrii voștri, dictatorii sunt cu toții infantili. Ei încearcă să recâștige poziția pe care o aveau în copilărie; vor să fie centrul întregii existențe. Cu ei trebuie să înceapă și să se termine lumea: întreaga lume e periferia lor, iar ei sunt centrul ei; însuși sensul vieții e ascuns în ei.

Copilul ajunge în mod firesc la interpretarea aceasta, fiindcă atunci când mama se uită la el, el vede în ochii ei că el e cel care dă sens vieții ei. Când tatăl vine acasă, copilul simte că el e însuși sensul vieții tatălui său. Lucrul acesta durează vreo trei-patru ani – iar anii de la începutul vieții sunt cei mai importanți; niciodată nu va mai exista, în viața unui om, o perioadă care să aibă același potențial.

Psihologii spun că după primii patru ani copilul e aproape complet dezvoltat. Tiparul e în întregime fixat;

în restul vieții va repeta același tipar în diversele situații. Iar când ajunge la vârsta de șapte ani, copilul are toate atitudinile sale confirmate, egoul e bine conturat. Acum el iese în lume – și peste tot va întâlni probleme, milioane de probleme! Odată ce ai ieșit din cercul familiei tale vor apărea problemele – fiindcă nimănui altcuiva nu-i pasă de tine așa cum îi păsa mamei tale; nimeni nu se îngrijește de tine așa cum o făcea tatăl tău. Dimpotrivă, peste tot vei fi întâmpinat cu indiferență, iar egoul tău va fi rănit.

Dar acum tiparul e stabilit deja. Indiferent dacă doare sau nu, copilul nu-și poate schimba tiparul – acesta a devenit modelul de bază al ființei sale. Se va juca cu alți copii și va căuta să-i domine. Se va duce la școală și va încerca să domine, să fie primul din clasă, să devină cel mai de seamă elev. Poate se va crede superior celorlalți, dar va constata că toți ceilalți copii cred același lucru despre ei înșiși. Există conflict, există egouri, există luptă, zbatere.

Apoi aceasta devine întreaga poveste a vieții lui: există milioane de egouri în jurul lui, exact ca al lui, și fiecare încearcă să controleze, să manipuleze, să domine – prin bogăție, putere, politică, cunoștințe, minciuni, prefăcătorie, ipocrizie. Chiar și pe teritoriul religiei și al moralității, fiecare încearcă să domine, să arate celorlalți că „eu sunt buricul pământului”.

Aceasta este rădăcina tuturor problemelor dintre oameni. Din cauza acestui concept, ești mereu în conflict și te lupți cu unul sau altul dintre oameni. Nu că ceilalți ți-ar fi dușmani – fiecare om e exact ca tine, e în

același situație ca tine; a fost crescut exact în același fel în care ai fost crescut și tu.

Există în Vest o anumită școală de psihanaliză care a venit cu ideea că până când copiii nu vor crește fără tații și mamele lor, lumea nu își va găsi liniștea. Eu nu sunt de acord cu ea, căci în acel caz copiii nu vor mai fi crescuți deloc! Psihologii aceia au o oarecare dreptate în ceea ce spun, dar ideea lor e una foarte periculoasă. Căci dacă copiii vor fi crescuți în grădinițe, fără tații și mamele lor, fără nici o urmă de iubire, cu indiferență totală, poate că nu vor mai avea problema egoului, dar vor avea alte probleme, încă și mai periculoase și dăunătoare.

Dacă un copil e crescut cu o totală indiferență, el nu va avea un centru. Va fi un talmeș-balmeș, nu va ști cine e el. Nu va avea nici o identitate. Speriat, temător, nu va fi capabil să facă nici măcar un singur pas fără frică, pentru că nimeni nu l-a iubit. Sigur, egoul nu va exista în el, dar fără ego el nu va avea nici un centru. Nu va deveni un buddha; va fi pur și simplu schilodit, mereu temător.

Iubirea e necesară pentru a te face să te simți neînfricat, pentru a te face să simți că ești acceptat, că nu ești inutil, că nu poți fi aruncat la gunoi. Dacă copiii sunt crescuți într-un mediu lipsit de iubire, nu vor avea egouri, e adevărat; viața lor nu va fi presărată cu atâtea lupte și zbatere. Dar nu vor fi capabili să țină piept nimănui. Vor fi mereu gata să fugă din fața tuturor, să se ascundă în adâncul ființei lor. Nu vor fi buddhași, nu vor radia de vitalitate, nu vor fi centrați, în largul lor, destinși. Vor fi pur și simplu excentrici, în afara centrului. Nici aceasta nu este o situație de dorit.

Așa că eu nu-i susțin pe acești psihologi. Abordarea lor ar crea roboți, nu ființe umane – și sigur că roboții nu au probleme. Sau ar putea crea ființe omenești care sunt mai degrabă asemenea animalelor. Va exista mai puțină anxietate, vor exista mai puține ulcere, mai puține cancer, dar o asemenea stare de fapt nu merită obținută dacă asta ar însemna să nu poți evolua până la un pisc mai înalt al conștiinței, ci să cazi la un nivel mai jos, să fii într-o regresie. Sigur, dacă devii un animal vei avea mai puțină suferință, fiindcă vei avea mai puțină conștiință. Iar dacă devii o piatră, o stâncă, nu vei mai cunoaște deloc anxietatea, fiindcă n-ar mai avea cine să fie anxios, să simtă suferință. Însă o asemenea stare nu merită să fie dobândită. Trebuie să fii asemenea unui zeu, nu asemenea unei stânci. Și prin asta vreau să spun că trebuie să ai conștiință absolută și cu toate astea să nu ai griji, neliniști, probleme; să te bucuri de viață asemenea păsărilor, să celebrezi viața asemenea păsărilor, să cânti la fel ca ele – nu prin regresie, ci printr-o evoluție până la nivelul optim de conștiință.

Copilul acumulează ego – e ceva natural, nu se poate face nimic în privința asta. Trebuie acceptat acest fapt. Dar mai târziu nu mai e nevoie ca egoul să fie păstrat. Egoul acela e necesar la începutul vieții, pentru ca copilul să simtă că e acceptat, iubit, binevenit – că e un oaspete invitat, nu un accident. Tatăl, mama, familia și căldura cu care este înconjurat copilul îl ajută să crească puternic, înrădăcinat. E necesar, egoul îi oferă protecție – e bun, e exact precum coaja unei semințe. Dar coaja nu trebuie să fie ceva definitiv, altminteri

sămânța va muri. Protecția poate continua prea mult, și atunci ea devine o temniță. Protecția trebuie să rămână o protecție atâta vreme cât e necesară, iar când vine momentul ca acea coajă tare a seminței să moară în pământ, ea ar trebui să moară firesc, așa încât sămânța să poată încolți și viața să se poată ivi.

Egoul e doar un înveliș protector – copilul are nevoie de el, fiindcă e neajutorat. Copilul are nevoie de el fiindcă e slab, fiindcă e vulnerabil, iar în jurul lui există milioane de forțe. Are nevoie de protecție, de o casă, de o temelie. Lumea întregă poate să fie indiferentă, dar el poate întotdeauna să se uite către casă și să simtă atunci că are un sens pe lume.

Dar odată cu acest sens vine și egoul. Copilul devine egocentric, iar odată cu egoul acesta apar toate problemele cu care te confrunți. Egoul acesta nu-ți va permite să te îndrăgostești. Egoul acesta ar vrea ca toată lumea să ți se abandoneze; el nu-ți va permite să te abandonezi tu nimănui – iar iubirea apare numai atunci când tu te abandonezi. Când obligi pe altcineva să ți se abandoneze e un gest distructiv, venit din ură. Nu e semn de iubire. Iar dacă nu există iubire, viața ta va fi lipsită de căldură, lipsită de orice poezie. Poate că e proză, matematică, logică – e rațională. Dar cum ar putea trăi cineva fără poezie?

Proza își are rostul ei, raționalitatea își are rostul ei, e utilitară, e necesară – dar să trăiești doar prin intermediul rațiunii și al logicii nu va putea fi niciodată o celebrare, nu va putea fi niciodată ceva festiv. Iar când viața nu e festivă, e plictisitoare. E nevoie de poezie – dar pentru poezie e nevoie de abandon. E nevoie să arunci cât

colo egoul acesta. Dacă o poți face, dacă poți să îl lași deoparte chiar și pentru câteva momente, viața ta va cunoaște licăriri ale frumosului, ale divinului.

Fără poezie nu poți trăi cu adevărat, poți doar să exiști. Iubirea e poezie. Iar dacă iubirea nu e posibilă, cum ai putea fi capabil de rugăciune, de meditație, de conștientă? Așa ceva devine aproape imposibil. Iar fără o conștientă meditativă, rămâi doar un simplu corp; nu vei deveni niciodată conștient de sufletul tău lăuntric. Numai într-o stare de rugăciune, numai în tăcere și meditație profundă ajungi pe culmi. Tăcerea aceea plină de rugăciune, conștientă aceea meditativă reprezintă cea mai înaltă culme a experienței – dar iubirea deschide ușa.

După ce o viață întreagă a studiat mii de oameni – mii de cazuri de oameni bolnavi, confuzi în plan psihologic, schilodiți în plan psihologic – Carl Gustav Jung a spus că nu a întâlnit nici măcar o singură persoană bolnavă din punct de vedere psihologic și trecută de 40 de ani a cărei problemă reală să nu fi fost spirituală. Există în viață un ritm, iar după vârsta de 40 de ani apare o dimensiune nouă, dimensiunea spirituală. Dacă n-o poți aborda corect, dacă nu știi ce să faci, te vei îmbolnăvi, îți vei pierde liniștea. Evoluția umană e un proces continuu. Dacă ratezi un pas, o întrerupi. Copilul acumulează ego – iar dacă nu învață niciodată să lase egoul deoparte, nu poate iubi, nu poate fi destins în preajma nimănu. Egoul va fi într-o luptă permanentă. Tu poți să stai așezat în liniște, dar în tot acest timp egoul tău luptă, caută modalități prin care să domine, să fie dictatorial, să devină conducătorul lumii.

Lucrul acesta dă naștere problemelor pretutindeni. În prietenie, în sex, în iubire, în societate – pretutindeni ești în conflict. Există conflict chiar și cu părinții care ți-au dat acest ego. Rar se întâmplă ca un fiu să-și ierte tatăl, ca o femeie să-și ierte mama. Foarte rar se întâmplă acest lucru.

George Gurdjieff avea o frază afișată pe peretele încăperii în care primea oameni în vizită. Fraza aceea suna așa: „Dacă nu ai făcut pace cu tatăl și cu mama ta, pleacă. Nu te pot ajuta.” De ce? Pentru că problema a apărut acolo și trebuie rezolvată acolo. De aceea toate vechile tradiții spun să-ți iubești părinții, să-ți respecti părinții cât poți de mult – fiindcă egoul acolo apare, acolo e terenul lui fertil. Rezolvă problema acolo, altminteri te va bântui pretutindeni.

Psihanaliștii au ajuns și ei la concluzia că tot ce fac ei este să te aducă înapoi la problemele care au existat între tine și părinții tăi și să încerce să le rezolve cumva. Dacă îți poți rezolva conflictul cu părinții, multe alte conflicte vor dispărea pur și simplu, fiindcă ele au la bază același conflict fundamental.

De exemplu, un bărbat care nu e relaxat cu tatăl său nu poate fi relaxat cu șeful de la serviciu – niciodată, fiindcă șeful reprezintă o figură paternă. Conflictul acela mic cu părinții tăi continuă să se reflecte în toate relațiile tale. Dacă nu ești relaxat cu mama ta, nu poți fi relaxat cu soția ta, fiindcă mama ta va fi femeia reprezentativă; nu poți fi relaxat cu femeile în general deoarece mama ta e prima femeie pentru tine, ea e primul model de femeie.