

# OSHO

## VINDECAREA EMOȚIONALĂ

Transformarea fricii, furiei și geloziei  
în energie creativă

Traducere din limba engleză de  
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

**LITERA**  
București

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

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

## OSHO®

OSHO este marcă înregistrată a OSHO International Foundation,  
[www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks).



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: [contact@litera.ro](mailto:contact@litera.ro)

[www.litera.ro](http://www.litera.ro)

*Vindecarea emoțională. Transformarea fricii,*

*furiei și geloziei în energie creativă*

Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2021 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Carmen Ștefania Neacșu

Editor: Vidrașcu și fiii

Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

OSHO

Vindecarea emoțională: transformarea fricii, furiei și geloziei în energie creativă/ Osho – București: Litera, 2021

ISBN 978-606-33-6820-2

159.9

## Cuprins

PARTEA I .....	7
Să începem cu ce e mai important	9
Reprimare și control	22
Băieții mari nu plâng, fetele drăguțe nu țipă	56
Emoțiile și corpul	81
De la cap la inimă și de-acolo la ființă	96
PARTEA A II-A .....	119
Începe cu acceptarea	121
Furie, tristețe și depresie	151
Să înțelegem rădăcina geloziei	181
De la frică la iubire	207
PARTEA A III-A .....	227
Creează puțină distanță	229
Reprimare sau transformare	245
Gând, sentiment, acțiune	265
Privitul norilor	294
Meditații și exerciții în vederea transformării	314
Despre Stațiunea de Meditație Osho .....	350

# PARTEA I

## Să înțelegem natura emoțiilor



*Emoțiile nu pot fi permanente. Ele sunt un fenomen în mișcare; treci încontinuu de la o emoție la alta, te schimbi încontinuu. În clipa asta ești trist, în clipa următoare ești fericit; în clipa asta ești furios, în clipa următoare ești plin de compasiune. În clipa asta ești plin de iubire, în clipa următoare ești plin de ură; dimineața a fost frumoasă, seara e urâtă. Și tot așa, mereu. Nu se poate ca aceasta să fie natura ta, fiindcă în spatele acestor schimbări trebuie să existe ceva ca un fir care le ține pe toate laolaltă.*

*Într-o ghirlandă vezi florile, dar nu vezi firul cu care sunt legate. Emoțiile acestea sunt precum florile dintr-o ghirlandă. Uneori înflorește furia, alteori tristețea, uneori fericirea, alteori durerea, suferința. Acestea sunt florile, și întreaga ta viață este ghirlanda. Trebuie să existe un fir care ține totul laolaltă;*

Respectiv, altminteri te-ai fi destrămat de multă vreme. Continui să exiști în chip de entitate – și atunci care este firul, principiul director? Ce anume e permanent în tine?

## Să începem cu ce e mai important

### MECANICA MINȚII

Emoțiile tale, sentimentele tale, gândurile tale – toate elementele care alcătuiesc mintea – sunt manipulate de lumea exterioară. În plan științific lucrul acesta a devenit mai limpede acum, dar chiar și în lipsa investigației științifice misticii spun de mii de ani exact același lucru – că toate aceste lucruri care îți umplu mintea nu îți aparțin; tu ești ceva de dincolo de ele. Te identifici cu ele însă, iar asta e singura problemă.

De exemplu, cineva te insultă și te înfurii. Crezi că tu ești cel care se înfurie, dar dacă vorbim din punct de vedere științific, insulta celeilalte persoane funcționează doar ca o telecomandă. Persoana care te-a insultat îți controlează comportamentul. Furia ta e în mâinile sale; tu te porți precum o marionetă.

Acum oamenii de știință pot să pună electrozi în anumite puncte din creier – și e aproape de necrezut. Misticii au vorbit despre asta de mii de ani, dar abia recent a descoperit știința că există sute de centri în creier care îți controlează întregul comportament. Un electrod poate fi plasat într-un anumit centru – de exemplu, în centrul răspunzător cu furia. Nimeni nu te insultă, nimeni nu te umilește, nimeni nu-ți zice nimic; stai în liniște, fericit, și cineva apasă un buton de pe o telecomandă, iar tu te înfurii! E un sentiment foarte ciudat, fiindcă nu găsești

nicăieri motivul pentru care te-ai înfuriat. Poate că vei căuta tu niște motive – vezi pe cineva trecând pe hol și îți aduci aminte că te-a insultat cândva – vei căuta niște motive care să explice furia ta, așa încât să nu te temi că o iei razna. Stând în liniște... cum se poate să te simți deodată atât de înfuriat fără să-ți fi făcut nimeni nimic?

Și aceeași telecomandă poate funcționa și pentru a te face fericit. Stând în fotoliul tău, începi să chicotești, și te uiți în jur – dacă te vede cumva cineva, o să creadă că ai înnebunit! Nimeni n-a zis nimic, nu s-a întâmplat nimic, nimeni n-a alunecat pe o coajă de banană, și-atunci de ce chicotești? Vei căuta motive, vei veni cu o explicație rațională pentru chicotele tale. Și cel mai bizar lucru e că data viitoare când va fi apăsat același buton, iar tu vei chicoti din nou, vei veni cu aceleași explicații – nici măcar explicațiile nu îți aparțin! E aproape ca o înregistrare pe o bandă magnetică.

Când citeam despre investigațiile științifice legate de acești centri, mi-am amintit de vremea studenției mele. Participam la o dezbatere la nivel universitar; toate universitățile din țară luau parte la dezbaterea aceasta. Universitatea Sanscrită din Varanasi participa și ea, dar, cum era și firesc, studenții de la Universitatea Sanscrită se simțeau puțin inferiori concurenților de la alte universități. Ei cunoșteau scripturile vechi, cunoșteau poezia sanscrită, dar nu erau familiarizați cu lumea artei contemporane, cu literatura, filosofia sau logica modernă. Iar complexul de inferioritate lucrează în moduri foarte bizare...

După ce vorbisem eu, venise rândul unui reprezentant al Universității Sanscrite. Și ca să impresioneze publicul și să-și ascundă complexul de inferioritate, și-a început cuvântarea cu un citat din Bertrand Russell – îl memorase, iar studenții de la sanscrită sunt mai capabili de memorare decât oricine altcineva. Dar tracul lui era atât de mare... nu știa nimic despre Bertrand Russell, nu știa nimic despre citatul pe care îl reda. Ar fi fost mai bine să citeze ceva din sanscrită, pentru că s-ar fi simțit mai în largul lui.

În mijlocul unei fraze s-a oprit – chiar în mijlocul ei. Iar eu stăteam lângă el, pentru că tocmai terminasem de vorbit. S-a lăsat tăcerea, studentul nădușea și, ca să-l ajut, i-am zis: „Ia-o de la capăt” – pentru că ce altceva putea să facă? Se blocase, pur și simplu. I-am zis: „Dacă nu mai poți continua, ia-o de la capăt; poate așa îți amintești și restul”.

Așa că a reînceput: „Frați și surori...” și exact în același punct s-a blocat din nou. Acum devenise comic. Toată sala striga: „De la capăt!”, iar el era într-o situație foarte dificilă. Nu putea nici să continue, nici să stea acolo tăcut – ar fi arătat ca un idiot. Așa că a luat-o de la capăt. Dar spunea doar primele cuvinte: „Frați și surori...”

Timp de 15 minute n-am auzit decât această parte a frazei – care începea cu „Frați și surori...” și continua până în punctul în care se bloca, iar și iar. Când i-a expirat timpul, a venit și s-a așezat lângă mine. Mi-a zis: „Mi-ai distrus cuvântarea!”

I-am răspuns: „Încercam să te ajut”.

Iar el mi-a zis: „Ăsta e ajutor?”

I-am spus: „Oricum ai fi avut probleme. Măcar așa s-a distrat toată lumea – în afară de tine, firește. Dar ar trebui să fii bucuros că ai distrat atâta lume! Și de ce ai ales citatul ăla? Când ți-am zis să o iei de la capăt, nu era nevoie să reîncepi cu citatul – puteai să renunți la el, nu era nevoie de el.”

Dar citind studii științifice am aflat că centrul vorbirii este exact asemenea unei plăci de gramofon, cu o singură diferență însă. În clipa în care acul e ridicat de pe placa de gramofon, îl poți pune la loc tot în punctul în care era când l-ai ridicat, și totul va continua din acel punct. Dar în centrul vorbirii, când acul e ridicat și apoi pus la loc exact în același punct, centrul o ia de la capăt de tot.

Dacă se întâmplă lucrul acesta, mai poți spune că ești stăpân pe cuvintele tale? Ești tu stăpân pe sentimentele tale? Sigur că nu e nici un electrod implantat în creierul tău, dar în plan biologic lucrurile decurg exact la fel.

Vezi un anumit gen de femeie și imediat mintea ta reacționează: „Cât de frumoasă e!” Nu e vorba de altceva decât de o telecomandă. Femeia respectivă a funcționat precum o telecomandă atașată unui electrod, iar centrul vorbirii a funcționat automat: „Cât de frumoasă e!”

Mintea e un mecanism. Ea nu te reprezintă pe tine. Înregistrează lucruri din exterior și apoi reacționează la situații exterioare conform acelor înregistrări. Aceasta este singura diferență dintre un hindus și un mahomedan și un creștin și un evreu – fiecare dintre ei are altă placă de gramofon. Dar înăuntrul fiecăruia e aceeași umanitate. Când pui o placă de gramofon... poate să fie în ebraică, poate să fie în sanscrită, poate să fie în

persană, poate să fie în arabă, dar același aparat învârte de fiecare dată placa. Pentru aparat nu contează dacă placa e în ebraică sau în sanscrită.

Toate religiile voastre, toate ideile voastre politice, toate atitudinile voastre culturale nu sunt altceva decât înregistrări. Iar în anumite situații redați anumite înregistrări.

În viața unuia dintre cei mai înțelepți regi ai Indiei, Raja Dhoj, a avut loc odată o întâmplare frumoasă. El era foarte interesat de înțelepți. Toată vistieria lui era deschisă pentru un singur scop – să adune la un loc toți înțelepții din țară, oricare ar fi fost costul. Capitala lui era Ujjain, și avea la curte 30 dintre cei mai faimoși oameni din țară. Era cea mai prețioasă curte din întreaga țară.

Unul dintre cei mai mari poeți ai lumii, Kalidas, era unul dintre membrii curții lui Raja Dhoj. Într-o zi, la curte și-a făcut apariția un bărbat care spunea că vorbește 30 de limbi cu aceeași fluentă, aceeași acuratețe și același accent ca un nativ și că venise să lanseze o provocare: „Auzind că aveți la curte cei mai înțelepți oameni din țară, iată aici 1000 de galbeni. Acela care va putea recunoaște limba mea maternă va primi acești 1000 de galbeni. Iar dacă nu va putea să-și dea seama care e limba mea maternă, va trebui să-mi dea el mie 1000 de galbeni.”

La curte se aflau mari învățați – și toată lumea știe că orice ai face, nu ai cum să vorbești vreodată o limbă așa cum vorbești limba ta maternă, fiindcă orice altă limbă va trebui învățată cu efort. Numai limba maternă e



spontană – nici măcar n-o înveți, de fapt. Tot auzind-o în jurul tău, o înveți. Are o spontaneitate. De până și germanii, care spun țării lor „țara paternă” – când cele mai multe țări spun țării proprii „țara maternă” – spun limbii lor „limbă maternă”, nu „limbă paternă”. Fiecărei limbi i se spune limbă maternă deoarece copilul începe să o învețe de la mamă. Și, oricum, tatăl nu apucă vreodată să vorbească acasă! Mama e întotdeauna cea care vorbește; tatăl ascultă.

Mulți dintre cei aflați la curtea lui Raja Dhoj au acceptat provocarea. Bărbatul vorbea în 30 de limbi – câteva cuvinte într-o limbă, câteva într-alta – și era foarte greu! Omul era, fără îndoială, un artist desăvârșit. Vorbea fiecare limbă așa cum numai un nativ poate vorbi propria-i limbă. Toți cei 30 de mari învățați au pierdut concursul. Concursul a continuat vreme de 30 de zile, și în fiecare zi o persoană accepta provocarea și pierdea concursul. Concurentul năsea o limbă, iar bărbatul răspundea: „Nu, nu aceasta este limba mea maternă”.

În cea de-a treizecea zi... Regele Dhoj îi tot spusese lui Kalidas: „De ce nu accepți provocarea? Un poet cunoaște limbile într-un mod mai delicat, le simte toate nuanțele, mai mult decât oricine altcineva”. Dar Kalidas nu zicea nimic. Privise timp de 30 de zile, încercând să-și dea seama pe care dintre limbi o vorbea bărbatul acela cu mai multă ușurință, cu mai multă spontaneitate, cu mai multă bucurie. Dar nu reușise să vadă nici o diferență, bărbatul vorbea toate limbile exact la fel.

În cea de-a treizeci și una zi, Kalidas le-a cerut Regelui Dhoj și tuturor înțelepților să stea afară, în fața sălii.

Era un șir lung de scări, iar bărbatul tocmai urca; atunci când a ajuns la ultima treaptă, Kalidas l-a împins. În timp ce se rostogolea pe scări, a fost cuprins de furie și a strigat ceva.

Kalidas a zis: „Asta e limba ta maternă!” Fiindcă la furie nu ai cum să-ți amintești, iar bărbatul nu se așteptase ca tactica asta să fie folosită în concurs. Și, într-adevăr, chiar aceea era limba lui maternă. Cel mai adânc întipărită în mintea lui era limba maternă.

Unul dintre profesorii mei avea obiceiul să spună – trăise prin toată lumea, predând la diferite universități – că „numai în două situații mi-a fost greu să mă exprim în alte țări, și anume când mă certam și când mă îndrăgosteam. În acele momente ai nevoie de limba maternă. Oricât de frumos ți-ai exprima iubirea într-o altă limbă, nu e același lucru, pare superficial. Iar când ești furios și te cerți în limba maternă a celuiilalt, nu e același lucru pentru tine...” Mai spunea: „Acestea sunt două situații foarte semnificative – cearta și îndrăgostirea – și de cele mai multe ori au loc amândouă cu aceeași persoană! Cu persoana de care ești îndrăgostit va trebui să te și cerți.”

Și avea dreptate să spună că într-o limbă învățată, totul rămâne superficial – nu poți nici să cânti un cântec frumos, nici să folosești adevăratele înjurături, cele pe care le folosești în limba ta. Și într-un caz, și în celălalt, totul rămâne la un nivel călduț.

Mintea este, fără îndoială, un mecanism menit să înregistreze experiențe din exterior și să reacționeze și să răspundă în consecință. Ea nu te reprezintă. Dar din păcate, psihologii cred că mintea e totul și că în afară

de minte nu mai există nimic. Asta înseamnă că nu ești altceva decât un morman de impresii venite din afară; nu ai un suflet al tău. Până și ideea de suflet îți e dată din afară.

Aici diferă punctul de vedere al misticilor. Ei vor fi total de acord cu cercetările științifice contemporane asupra minții. Dar concluzia acelor cercetări nu e corectă în ceea ce privește totalitatea ființei umane. Dincolo de minte, există o conștiință care nu este oferită de exterior și care nu e o simplă idee – iar până acum nu a fost elaborat vreun experiment care să descopere în creier un centru corespunzător conștiinței.

Rostul meditației este să te faci conștient de tot ceea ce alcătuiește mintea și să te ajute să nu te mai identifici cu ea. Când mintea e furioasă, poți să-ți dai seama de faptul că e doar o placă de gramofon. Când mintea e tristă, îți amintești, pur și simplu, că e doar o placă de gramofon. O anumită situație apasă butonul telecomenzii și te simți trist, te simți furios, te simți frustrat, sau îngrijorat, sau tensionat – toate aceste lucruri vin din exterior, iar mintea răspunde la ele. Dar tu ești privitorul, nu ești actorul. Reacția aceasta nu este a ta.

Astfel, întreaga artă a meditației constă din a învăța să fii conștient, atent, vigilent. Când te simți cuprins de furie, nu o reprima; las-o să existe. Doar devino conștient. Vezi-o ca și cum ar fi un obiect din afara ta. Continuă să rețezi identificările cu mintea ta. Și atunci îți vei găsi adevărata individualitate, ființa, sufletul.

A ajunge la o astfel de conștientizare înseamnă iluminare – ai devenit luminos. Nu mai ești în întuneric și nu

mai ești o simplă marionetă în mâinile minții. Ești un stăpân, nu un servitor. Acum mintea nu mai poate reacționa automat, autonom, așa cum o făcea înainte. Are nevoie de permisiunea ta. Dacă cineva te insultă și nu vrei să te înfurii, atunci nu te înfurii.

Gautama Buddha obișnuia să le spună discipolilor săi: „A fi furios e un lucru atât de stupid încât e de neconceput faptul că ființele umane inteligente continuă să se înfurie. Altcineva face un lucru, iar tu te înfurii? Poate că face ceva rău, poate că vorbește urât, poate că se străduiește să te umilească, să te insulte – dar e liber s-o facă. Dacă reacționezi, înseamnă că ești un sclav. Când spui unui om: «Dacă ție îți face plăcere să mă jignești, mie îmi face plăcere să nu mă enervez», atunci te comporți ca un stăpân.”

Până când acest stăpân nu se cristalizează în tine, nu ai încă un suflet. Ești doar o placă de patefon, iar pe măsură ce înaintezi în vârstă, tot mai multe lucruri se înregistrează. Dobândești mai multe cunoștințe, iar oamenii cred că devii mai înțelept – dar nu devii, de fapt, decât un măgar care cară în spinare o mulțime de cărți.

Înțelepciune înseamnă un singur lucru – nu să știi multe lucruri, ci să știi un singur lucru, și anume că ești separat de minte, că ești conștiință.

Încearcă să observi lucruri mărunte, și ai să fii surprins. Oamenii continuă să facă aceleași lucruri zi de zi. Iau mereu hotărârea de a face ceva, după care se căiesc pentru că n-au făcut lucrul respectiv; atitudinea aceasta devine un obicei. Nimic din ceea ce faci nu e ceva nou. Lucruri care ți-au adus suferință, tristețe, îngrijorare,