

Călătoria interioară

Osho

Manual practic pentru căutătorul spiritual

Traducere: Carmen Ștefania Neacșu



EDITURA MIX
CRISTIAN 2014

Culegere: Carmen Ștefania Neacșu
Tehnoredactare: Florin Druțu
Corectură text: Corina-Ioana Zamfir
Concept grafic/Design: Ciprian Burcovschi
Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

OSHO

Călătoria interioară / Osho; trad.: Carmen Ștefania Neacșu; ed.: Florin Zamfir. – Cristian: Mix, 2014

ISBN 978-606-8460-34-5

I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)
II. Zamfir, Florin (ed.)

29

Copyright © 1968, 2000 Osho International Foundation, Elveția. Pentru mai multe informații vizitați www.osho.com/copyrights. Toate drepturile rezervate.

Titlul original: The Inner Journey by Osho

Această carte cuprinde transcrierea unei serii de discursuri ținute în public de Osho. Toate discursurile ținute de Osho au fost publicate integral sub formă de carte tipărită dar sunt disponibile și sub formă de înregistrări audio. Înregistrările audio și arhiva completă a textelor poate fi găsită online în Biblioteca OSHO la www.osho.com.

OSHO este o marcă înregistrată a Osho International Foundation. Pentru mai multe informații vizitați www.osho.com/trademark.

Romanian translation: Copyright © 2014 Editura MIX
Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii MIX.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:
www.edituramix.ro sau contactați-ne la:
tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811
e-mail: contact@edituramix.ro

Tipar executat la S.C. Ganesha Publishing House S.R.L. - București
Tel: 021 423 20 58 • Tel/fax: 021 424 98 13 • E-mail: contact@ganesa.ro
Web: www.ganesa.ro

Cuprins

CAPITOLUL 1	Corpul: primul pas.....	1
CAPITOLUL 2	Capul, inima, buricul	27
CAPITOLUL 3	Buricul: centrul puterii voinței	53
CAPITOLUL 4	Să cunoaștem mintea.....	87
CAPITOLUL 5	Adevărata cunoaștere	113
CAPITOLUL 6	Nici credință, nici necredință	137
CAPITOLUL 7	Acordarea inimii	163
CAPITOLUL 8	Iubirea nu cunoaște eu-l	189
	Despre autor.....	212
	Centrul internațional de meditație Osho.....	213
	Alte cărți de Osho.....	214

Corpul: primul pas

Preaiubiții mei,

În această primă întâlnire din cadrul taberei de meditație, aș vrea să vorbesc despre primul pas pe care îl are de făcut cel care meditează, căutătorul spiritual. Care este primul pas? Un gânditor sau un iubit urmează anumite căi, dar un căutător trebuie să facă o cu totul altă călătorie.

Care este primul pas al călătoriei pentru un căutător? Corpul este primul pas, însă nimeni nu i-a acordat nicio atenție și nu s-a gândit câtuși de puțin la el. Nu numai în anumite perioade, ci mii de ani la rând corpul a fost neglijat. Neglijarea e de două feluri. Pe de o parte sunt cei care și-au dat frâu liber tuturor poftelor. Tot ce-au știut aceștia în viață a fost să bea, să mănânce și să se îmbrace. Ei și-au neglijat corpul, au abuzat de el, l-au irosit prostește – și-au stricat instrumentul, *veena* lor.

Dacă un instrument muzical – de pildă o veena – se strică, din el nu se mai poate ivi muzica. Muzica e ceva total

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

diferit de veena – muzica e una, veena e alta, dar fără veena nu poate lua naștere muzica.

Aceia care au abuzat de corpul lor satisfăcându-și toate poftele reprezintă primul tip, iar al doilea tip e reprezentat de cei care și-au neglijat corpul prin yoga și renunțare. Aceștia și-au supus corpul la cazne, l-au reprimat și l-au tratat cu dușmănie. Și nici cei care și-au urmat toate poftele, nici asceții care l-au torturat nu i-au înțeles importanța. Așa că au existat două feluri de neglijare și de tortură a veenei corpului: unul le aparține celor care și-au dat frâu liber poftelor, iar celălalt le aparține asceților. Ambele tipuri au fost vătămătoare pentru corp.

În occident corpul a fost vătămat într-un fel, iar în orient într-alt fel, dar cu toții i-am făcut la fel de mult rău. Cei care se duc la bordeluri și la baruri fac rău corpului într-un fel, iar cei care stau în pielea goală sub soarele dogoritor sau trăiesc în păduri fac rău corpului într-alt fel.

Numai prin intermediul veenei corpului poate lua naștere muzica vieții. Muzica vieții e ceva total diferit de corp – e cu totul altceva – dar numai prin intermediul veenei corpului există posibilitatea de a o realiza. Până acum nu s-a acordat atenția cuvenită acestui fapt.

Primul pas îl reprezintă corpul și atenția cuvenită față de corp a celui care meditează. La această primă întâlnire vreau să vă vorbesc în legătură cu acest punct.

Trebuie să înțelese câteva lucruri.

Primul lucru: sufletul e legat de corp la nivelul unor centre – energia noastră vitală vine din aceste puncte de legătură. Sufletul e strâns legat de acești centre; din ei curge în corp energia noastră vitală.

Căutătorul care nu e conștient de acești centre nu va putea niciodată să ajungă la suflet. Dacă vă întreb care e cel mai important centru, care e cel mai important loc din corpul vostru, veți arăta probabil către cap.

Educația foarte greșită a omului a făcut din cap partea cea mai importantă a corpului omenesc. Capul sau creierul nu reprezintă centrul cel mai important al energiei vitale din om. E ca și cum te-ai duce la o plantă și ai întreba-o care e partea ei cea mai importantă, vitală. Din cauză că florile se pot vedea în vârful ei, planta și oricine altcineva va spune că florile sunt partea cea mai importantă. Așa că deși florile par să fie cele mai importante, ele nu sunt; partea cea mai importantă o reprezintă rădăcina, care nu e vizibilă.

Mintea e floarea plantei omului, ea nu e rădăcina. Rădăcina e pe primul loc, florile sunt pe ultimul loc. Dacă rădăcina e ignorată, florile se vor ofili deoarece ele nu au o viață a lor, separată. Dacă se poartă de grijă rădăcinii, automat li se va purta de grijă și florilor; nu e nevoie de vreun efort special pentru a li se purta acestora de grijă. Când te uiți la o plantă ai impresia că florile sunt partea ei cea mai importantă și similar avem impresia că la om mintea e cea mai importantă. Dar mintea e ultima care s-a dezvoltat în corpul omului, ea nu e rădăcina.

Mao Zedong a scris o amintire din copilăria lui. „Când eram mic,” a scris el, „lângă coliba mamei mele era o grădină de o mare frumusețe. Atât de frumoasă era, atât de frumoase flori avea încât oamenii veneau de la mare depărtare să le vadă. Apoi mama a îmbătrânit și a căzut la pat. Nu-și făcea griji nici din cauza bătrâneții ei, nici din cauza bolii. Singura pentru care își făcea griji era grădina.”

Mao era mic. El i-a zis mamei sale: „Nu te îngrijora, mă ocup eu de grădina ta.”

Și Mao a avut grijă de grădină, lucrând acolo de dimineața până seara. După o lună mama lui s-a mai înzdrăvenit și, de îndată ce s-a putut ține pe picioare, s-a dus în grădină. Când a văzut halul în care era aceasta, s-a cutremurat! Grădina era distrusă! Toate plantele se uscaseră. Toate florile

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

se ofiliseră și căzuseră la pământ. Foarte supărată, i-a zis lui Mao: „Idiotule! Stăteai cât era ziua de lungă în grădină. Ce făceai acolo? Toate aceste flori sunt distruse. Grădina s-a uscat. Toate plantele sunt pe cale să moară. Ce-ai făcut?”

Mao a început să plângă. Și el era tulburat. Lucrase de dimineața până seara, în fiecare zi, dar grădina continua să se usuce, iar el nu înțelegea de ce. Plângând, a zis: „Am avut foarte mare grijă. Am sărutat fiecare floare și i-am arătat multă iubire. Am șters de praf și am curățat fiecare frunzuliță, dar nu știu ce s-a întâmplat. Și eu m-am îngrijorat când am văzut cum florile se ofileau cu fiecare zi, frunzele se uscau și grădina se stinge!” Mama lui a început să râdă și i-a zis: „Ești un tâmpit! Încă nu știi că viața florilor nu stă în flori, iar viața frunzelor nu stă în frunze!”

Viața unei plante se află într-un loc pe care nu-l vede nimeni: în rădăcinile care sunt ascunse sub pământ. Dacă nu ai grijă de rădăcinile acelea, nu vei putea avea grijă de flori și de frunze. Oricât le-ai săruta, oricât le-ai iubi, oricât le-ai șterge de praf și le-ai curăța, planta tot se va vesteji. Însă dacă nu te ocupi câtuși de puțin de flori și ai grijă doar de rădăcini, florile vor avea singure grijă de ele. Florile provin din rădăcini, nu invers.

Dacă întrebăm pe cineva care e cea mai importantă parte a corpului omenesc, fără să-și dea seama va duce mâna la cap și va spune că acesta e cel mai important. Sau, dacă e femeie, poate că va arăta către inimă și va spune că inima e cea mai importantă.

Dar cel mai important nu e nici capul, nici inima. Bărbații au pus accent pe cap și femeile pe inimă, iar societatea clădită pe amestecul acesta s-a prăbușit zi de zi, căci niciuna dintre aceste părți nu e cea mai importantă parte a corpului omenesc; ambele s-au dezvoltat foarte târziu. Rădăcinile omului nu se află în ele.

La ce mă refer când vorbesc de rădăcinile omului? Tot așa cum plantele au în pământ rădăcini din care își trag energia vitală și seva vieții, și corpul omenesc are rădăcini care își trag energia vitală din suflet, fapt datorită căruia corpul rămâne viu. În ziua în care aceste rădăcini se șubre-zesc, corpul începe să moară.

Rădăcinile plantelor sunt în pământ, rădăcinile corpului omenesc sunt în suflet. Dar nici capul, nici inima nu reprezintă locul prin care omul e legat de energia sa vitală – iar dacă nu știm nimic despre acele rădăcini, nu putem intra niciodată în lumea meditației.

Atunci unde sunt rădăcinile omului? Poate că nu sunteți conștienți de acel loc. Chiar și lucrurile simple și obișnuite ajung să fie date uitării dacă nu li se acordă nicio atenție timp de mii de ani. Un copil se naște în pântecul unei mame și acolo crește. Prin intermediul cărei părți a corpului e legat copilul de mamă? Prin intermediul capului sau al inimii? Nu, el e legat prin intermediul buricului. E alimentat cu energie vitală prin intermediul buricului – inima și mintea se dezvoltă mai târziu. Energia vitală a mamei îi e transmisă copilului prin buric. Copilul e legat de corpul mamei prin buric. De acolo se răspândesc rădăcinile în corpul mamei și, de asemenea, în direcția opusă, în interiorul propriului său corp.

Cel mai important punct în corpul omenesc e buricul, apoi se dezvoltă inima și apoi mintea. Toate acestea sunt ramuri care se dezvoltă ulterior. Pe ele apar și se deschid florile. Florile cunoașterii înfloresc în minte, florile iubirii înfloresc în inimă. Florile acestea ne vrăjesc, iar noi credem apoi că ele înseamnă totul. Însă rădăcinile corpului omenesc și energia sa vitală se află în buric. Acolo nu înflorește nicio floare. Rădăcinile sunt absolut invizibile, ele nici măcar nu se văd. Dar degenerarea care a caracterizat viața omenească în ultimii cinci mii de ani are drept cauză faptul că am pus

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

tot accentul fie pe minte, fie pe inimă. Și încă pe inimă am pus foarte puțin accent; în cea mai mare parte, accentul a fost pus pe minte.

Din primii ani ai copilăriei, toată educația e o educație a minții, nu există nicăieri în lume o educație a buricului. Orice educație are în vedere mintea, astfel că mintea devine din ce în ce mai mare, iar rădăcinile noastre devin din ce în ce mai mici. Ne îngrijim de minte fiindcă acolo înfloresc florile, așa că ea devine mai mare – iar rădăcinile noastre dispar pe zi ce trece. Drept urmare, energia vitală curge din ce în ce mai plăpând, iar contactul nostru cu sufletul se subrezește.

Încet, încet, am ajuns chiar la un punct în care omul spune: „Unde e sufletul? Cine spune că există un suflet? Cine spune că există un Dumnezeu? Noi nu găsim nimic.” Nu vom găsi nimic. Nu avem cum să găsim ceva. Dacă ai căuta în tot trunchiul unui arbore, zicând: „Unde sunt rădăcinile? Nu găsesc nimic” – ai avea dreptate să spui asta. Nu există rădăcini nicăieri în trunchiul copacului. Iar noi nu avem acces la locul în care se află rădăcinile; nu suntem câtuși de puțin conștienți de locul acela. Din fragedă pruncie, toată instruirea, toată educația e a minții, astfel că toată atenția noastră e captată de minte și rămâne focalizată asupra ei. După aceea, tot restul vieții rătăcim în preajma minții. Conștiința noastră nu coboară nici măcar o singură dată mai jos de minte.

Călătoria celui care meditează e în jos, către rădăcini. Trebuie să coborâți din cap către inimă și din inimă către buric. Numai de la nivelul buricului puteți intra în suflet; până atunci nu veți putea niciodată să pătrundeți acolo.

În mod normal direcția de deplasare a vieții noastre e dinspre buric către cap. Direcția de deplasare a unui călător e exact opusă: el trebuie să coboare din cap către buric.

În aceste trei zile vă voi vorbi și vă voi arăta, pas cu pas, cum să coborâți din cap către inimă și din inimă către buric – și apoi cum să intrați în suflet de la nivelul buricului.

Astăzi e necesar să spun câteva lucruri despre corp.

Primul lucru care trebuie înțeles e acela că centrul energiei vitale a omului e buricul. Numai de acolo primește copilul viață; numai de acolo încep să se răspândească ramurile și subramurile vieții sale; numai de acolo primește el energie; numai de acolo primește el vitalitate. Dar atenția noastră nu e niciodată focalizată asupra aceluia centru energetic – nici măcar pentru o clipă. Atenția noastră nu e îndreptată asupra sistemului prin intermediul căruia ajungem să cunoaștem centrul acela energetic, centrul acela al vitalității. Ci toată atenția noastră și toată educația noastră e orientată către sistemul care ne ajută să-l uităm. De aceea întreaga noastră educație e greșită.

Toată educația noastră îl duce pe om încet, încet, către nebulie.

De una singură, mintea va duce omul numai către nebulie.

Știți că cu cât e o țară mai educată, cu atât numărul nebunilor din țara respectivă crește? Astăzi, America are cel mai mare număr de nebuni. E o chestiune de mândrie! E dovada faptului că America e țara cea mai educată, cea mai civilizată. Psihologii americani spun că dacă același sistem continuă timp de încă o sută de ani, va fi greu să mai găsești un om sănătos în America. Chiar și astăzi, mintea a trei din patru oameni e într-o stare de instabilitate.

Numai în America, trei milioane de oameni merg în fiecare zi la psihanalist. Încet, încet, în America numărul medicilor scade, iar al psihanalizatorilor crește. Medicii spun și ei că optzeci la sută din bolile omului vin din minte, nu din corp. Iar pe măsură ce înțelegerea se amplifică, procentul

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

acesta crește și el. Mai întâi spuneau că patruzeci la sută, apoi au început să spună că cincizeci la sută, acum spun că optzeci la sută dintre boli țin de minte, nu de corp. Și vă asigur că peste douăzeci, douăzeci și cinci de ani, vor spune că nouăzeci și nouă la sută dintre boli vin din minte, nu din corp. Vor trebui s-o spună, fiindcă tot accentul nostru e pus pe mintea omenească. Mintea a înnebunit.

Nu aveți idee cât de delicat, de fragil și de subtil e creierul. Creierul omenesc e cea mai delicată mașină din lume. Atât de multă presiune e pusă asupra acestei mașini, încât e de mirare că nu cedează complet și nu înnebunește! Toată povara vieții e suportată de creier, iar noi nici nu avem idee ce lucru delicat e acesta. Abia dacă avem o idee vagă despre cât de fini și de delicați sunt nervii din cap, care trebuie să ducă toată povara, toată anxietatea, toată suferința, toate cunoștințele, toată educația... toată greutatea vieții.

Poate că nu știți că în acest cap mic sunt cam șaptezeci de milioane de nervi. Simplul lor număr spune cât de minusculi sunt. Nu există mașină sau instalație mai delicată decât aceasta. Faptul că în capul mic al omului se află șaptezeci de milioane de nervi arată cât de delicat este creierul nostru. Există atâția nervi în capul unui singur om încât dacă ar fi întinși unul în prelungirea altuia, ar înconjura întreg pământul.

În acest cap mic e un mecanism atât de subtil, atât de delicat. În ultimii cinci mii de ani, toată presiunea vieții a fost pusă numai și numai pe acest creier delicat. Rezultatul a fost inevitabil. Rezultatul e acela că nervii au început să cedeze, au început să-și piardă sănătatea, echilibrul.

Povara gândurilor nu poate duce omul altundeva decât la nebunie. Toată energia noastră vitală a început să se învârtă în jurul creierului.

Cel care meditează va trebui să aducă această energie vitală mai în adâncime, mai în jos, mai către centru; trebuie

să o întoarcă din drum. Cum poate fi întoarsă din drum? Pentru a înțelege aceasta trebuie să înțelegem ceva în legătură cu corpul – primul pas.

Corpul nu e văzut ca un vehicul pentru călătoria spirituală sau ca un templu al divinului sau ca un instrument pentru descoperirea centrului vieții. Corpul e văzut fie din perspectiva desfătării, fie din perspectiva renunțării – dar ambele abordări sunt greșite.

Calea către tot ceea ce e măreț în viață și tot ceea ce merită atins se află în corp și trece prin corp.

Corpul ar trebui acceptat ca un templu, ca o cale spirituală – iar atâta vreme cât nu aceasta e atitudinea noastră, vom rămâne fie la cheremul tuturor poftelor, fie la atitudinea de asprime față de corp. În ambele cazuri, atitudinea noastră față de corp nu e nici corectă, nici echilibrată.

Un tânăr prinț a fost inițiat de Buddha. Cunoscutese toate felurile de plăceri în viață, trăise numai pentru plăceri. Apoi a devenit un *bhikshu*, un călugăr. Toți ceilalți *bhikshu*-și erau foarte surprinși. Spuneau ei: „Omul acesta se face *bhikshu*! N-a ieșit niciodată din palatul lui, n-a mers niciodată fără trăsură. Potecile pe care pășea erau acoperite cu covoare catifelate. Și acum vrea să se facă cerșetor! Ce nebunie are de gând să facă?”

Buddha a spus că mintea omului se mișcă întotdeauna între extreme – de la o extremă la cealaltă. Mintea omului nu se oprește niciodată în mijloc. Tot așa cum pendulul unui ceas se mișcă de la un capăt la celălalt, dar niciodată nu rămâne în mijloc, în același mod mintea omului trece de la o extremă la alta. Până acum omul acesta trăise la o extremă – răsfățul corpului, iar acum voia să trăiască la cealaltă extremă – asprimea față de corp.

Și așa s-a întâmplat. În vreme ce toți *bhikshu*-șii mergeau pe drumurile principale, prințul acesta, care nu pășise

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

niciodată altundeva decât pe covoarele cele mai prețioase, mergea pe cărările cu mărăcini. Când toți bhikshu-șii stăteau la umbra unui pom, el stătea în dogoarea soarelui. Când toți bhikshu-șii mâncau zilnic o dată, el postea o zi și mânca în ziua următoare. În șase luni ajunsese un schelet, frumosul lui corp devenise tuciuriu, iar picioarele îi erau pline de răni.

După șase luni, Buddha s-a dus la el și i-a zis: „Shrona,” – așa îl chema – „vreau să te întreb un lucru. Am auzit că pe vremea când erai prinț, te pricepeai de minune să cânti la veena. E adevărat?”

Bhikshu-ul a răspuns: „Da. Oamenii spuneau că eram un cântăreț neîntrecut.”

Buddha i-a zis: „Atunci am venit să-ți pun o întrebare, poate vei ști să-mi răspunzi la ea. Întrebarea mea e: dacă strunele veenei sunt prea destinse, poate muzica să răsară sau nu?”

Shrona a început să râdă. A zis: „Ce întrebare mai e și asta? Până și copiii știu că dacă strunele unei vene sunt prea destinse, muzica nu poate să fie, din cauză că sunetul nu poate fi creat pe strune destinse, nu le poți ciupi. Așadar muzica nu poate lua naștere din niște strune prea destinse.”

Atunci Buddha l-a întreat: „Iar dacă strunele sunt prea întinse?”

Shrona i-a răspuns: „Muzica nu poate fi creată nici dacă strunele sunt prea întinse, căci strunele care sunt prea întinse se rup în momentul în care sunt atinse.”

Așa că Buddha l-a întreat: „Când poate fi muzica creată?”

Shrona i-a zis: „Muzica ia naștere când strunele sunt în așa fel acordate că nu putem spune nici că sunt prea întinse, nici că sunt prea destinse. Există o situație în care nu sunt nici prea destinse, nici prea întinse. Există un punct situat între acestea două, un punct de mijloc: numai în acel punct

apare muzica. Iar un muzician priceput verifică strunele să vadă dacă sunt prea destinse sau prea întinse înainte de a începe să cânte.”

Buddha a zis: „Destul! Am primit răspunsul. Și am venit să-ți spun același lucru. Tot așa cum tu ai fost priceput în a cânta la veena, și eu am ajuns să stăpânesc arta de a cânta la veena vieții. Iar legea care se aplică veenei se aplică și veenei vieții. Dacă strunele vieții sunt prea destinse, muzica nu poate apărea, iar dacă strunele vieții sunt prea întinse, iarăși nu poate fi nicio muzică. Cel care vrea să creeze muzica vieții trebuie ca mai întâi să verifice dacă strunele nu sunt prea întinse sau prea destinse.”

Unde este acea veena a vieții?

În afară de corpul omenesc, nu există altă veena a vieții. Și sunt în corpul omului strune care n-ar trebui să fie nici prea întinse, nici prea destinse. Numai în echilibrul acela intră omul în muzică. A cunoaște muzica aceea înseamnă a cunoaște sufletul. Când un om ajunge să-și cunoască muzica dinăuntrul său, el ajunge să cunoască sufletul; iar când ajunge să cunoască muzica ascunsă în întreg, el ajunge să cunoască divinul.

Unde sunt strunele veenei corpului omenesc? Primul lucru de înțeles este acesta: sunt multe strune în minte care sunt foarte întinse. Sunt atât de întinse încât din ele nu se poate naște muzică. Dacă le atinge cineva, numai nebunie poate lua naștere din ele, nimic altceva. Iar voi toți trăiți cu strunele minții foarte întinse. Timp de douăzeci și patru de ore le mențineți întinse, de dimineața până seara. Iar dacă cineva crede că ele s-ar relaxa în timpul nopții, se înșală. Chiar și în timpul nopții, mintea voastră rămâne încordată și sub presiune.

Înainte nu se știa ce se petrece în mintea unui om în timpul nopții, însă acum au fost inventate mașini. În timp

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

ce dormi, mașina va informa despre activitatea creierului tău.

În prezent, în America și în Rusia sunt aproximativ o sută de laboratoare care testează ce face un om în timpul somnului. În jur de patruzeci de mii de oameni au fost supuși unor experimente în timp ce dormeau noaptea. Rezultatele au fost foarte surprinzătoare. Ele arată că ceea ce face un om în timpul zilei, același lucru îl face și în timpul nopții. Tot ceea ce face pe parcursul întregii zile... Dacă gestionează un magazin în timpul zilei, atunci și în timpul nopții îl va gestiona. Dacă mintea e muncită de griji toată ziua, ea va continua să fie muncită și în timpul nopții. Dacă e furioasă în timpul zilei, ea rămâne furioasă și în timpul nopții.

Noaptea e reflecția întregii zile; e ecoul ei. Tot ceea ce se întâmplă în minte în timpul zilei răsună ca un ecou în timpul nopții. Tot ceea ce a rămas neterminat, mintea încearcă să termine în timpul nopții. Dacă ai fost furios și n-ai exprimat total furia față de o anumită persoană, dacă furia a rămas blocată sau incomplet manifestată, atunci mintea o eliberează în timpul nopții. Exprimând până la capăt furia, coarda veenei încearcă să ajungă la starea adecvată. Dacă cineva a postit în timpul zilei, noaptea el va mânca în vis. Tot ceea ce a rămas neterminat în timpul zilei caută să ajungă la terminare în timpul nopții.

Așadar tot ceea ce face mintea în timpul zilei, ea face și în timpul nopții. Mintea e tensionată douăzeci și patru de ore; nu are clipă de odihnă. Strunele minții nu sunt niciodată relaxate. Strunele minții sunt foarte încordate; acesta e primul lucru care trebuie înțeles.

Iar al doilea lucru e următorul: strunele inimii sunt foarte destinse. Strunele inimii voastre nu sunt deloc strânse. Ați cunoscut vreodată iubirea, oricât de puțin? Cunoașteți furia, cunoașteți invidia, cunoașteți gelozia, cunoașteți ura. Cunoașteți cumva iubirea? Poate veți spune că o cunoașteți,

că uneori iubiți. Poate veți spune că și urâți, și iubiți. Dar știți voi oare.. ? Poate exista o inimă care să urască și să și iubească? E ca și cum ai spune că cineva e câteodată viu, câteodată mort! Nu poți să crezi asta deoarece un om poate să fie ori viu, ori mort; nu poate fi simultan în ambele feluri. Un om nu poate să fie câteodată viu, câteodată mort; e imposibil. Inima nu poate cunoaște decât ori ura, ori iubirea. Nu poate exista un compromis între cele două. Într-o inimă care are iubire, ura devine imposibilă.

A existat o femeie *fachir* pe nume Rabiya. În cartea sfântă pe care o citea, tăiasa un rând. Nimeni nu taie rânduri în cărțile sfinte! Căci ce îmbunătățiri se pot aduce cărților sfinte?

Un alt *fachir* a venit pe la Rabiya. El a citit din carte și a zis: „Rabiya, cineva ți-a stricat cartea sfântă! I-a distrus sfințenia, a tăiat cu o linie ceva din ea. Cine a făcut asta?”

Rabiya a zis: „Eu am făcut-o.”

Fachirul a fost foarte șocat. A zis: „De ce ai tăiat rândul ăla?” Rândul respectiv spunea: urăște Diavolul.

Rabiya i-a răspuns: „Pentru că nu pot să fac asta. Din ziua în care iubirea față de Dumnezeu a răsărit în mine, ura a dispărut din mine, așa că chiar dacă aș vrea, n-aș putea să urăsc. Chiar dacă Diavolul vine în fața mea, eu nu voi putea decât să-l iubesc. Nu am de ales – fiindcă pentru a putea urî, trebuie să am în mine ură; pentru a putea urî, trebuie să am în inimă ură. Altminteri, de unde o să-mi vină ura asta și cum să reușesc s-o aduc?”

Iubirea și ura nu pot coexista în aceeași inimă. Aceste două lucruri sunt la fel de opuse precum viața și moartea: ele nu pot exista împreună în aceeași inimă.

Și atunci ce este acel ceva pe care îl numiți iubire? Când ura e mai puțină, voi o numiți iubire, iar când ura e mai

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

multă, îi ziceți ură. Cele două nu sunt decât tot ură, în proporție când mai mare, când mai mică. Iubirea nu e câtuși de puțin prezentă. Greșeala apare din cauza gradelor. Din cauza gradelor ai putea crede în mod eronat că recele și fierbintele sunt două lucruri diferite. Ele nu sunt două lucruri diferite: fierbintele și recele sunt gradații ale aceluiași lucru. Dacă proporția fierbintelui scade, atunci lucrul respectiv începe să fie perceput ca fiind rece; dacă proporția fierbintelui crește, atunci același lucru începe să fie perceput ca fiind fierbinte. Recele e o altă formă de fierbinte. Ele par opuse, diferite, opuse una alteia, dar nu sunt așa. Sunt forme condensate, respectiv necondensate ale aceluiași lucru.

În același fel stau lucrurile și cu ura voastră: forma mai puțin condensată a urii o percepeți ca fiind iubire, iar forma foarte condensată a urii o percepeți ca fiind ură – însă iubirea nu e în niciun caz o formă de ură. Iubirea e cu totul altceva decât ura – iubirea nu are legătură cu ura.

Strunele inimii voastre sunt întru totul destinse. Muzica iubirii nu se ivește pe aceste strune destinse – și nici muzica beatitudinii. Ați cunoscut vreodată, în viața voastră, beatitudinea? Există vreun moment despre care ați putea spune că a fost un moment de beatitudine și că ați recunoscut și trăit beatitudinea? E greu să spuneți cu sinceritate că ați cunoscut vreodată beatitudinea.

Ați cunoscut vreodată iubirea? Ați cunoscut vreodată pacea? Și în legătură cu ele e greu să spuneți ceva.

Ce cunoașteți voi? Cunoașteți agitația. Da, uneori agitația e într-o măsură mai mică, iar voi considerați asta a fi pace. De fapt, sunteți atât de agitați încât dacă agitația e puțin mai mică, voi aveți iluzia de pace. Un om e bolnav: când boala se face mai puțin simțită, el spune că s-a însănătoșit. Dacă boala care îl înconjoară pierde puțin din intensitate, el are impresia că s-a făcut bine. Dar ce legătură e între sănătate și boală? Sănătatea e cu totul altceva.

Sănătatea e un lucru total diferit. Foarte puțini dintre noi pot să cunoască sănătatea. Noi cunoaștem boala când într-o măsură mai mare, când într-o măsură mai mică, însă nu cunoaștem sănătatea. Cunoaștem starea de agitație – când mai mare, când mai mică – dar nu cunoaștem pacea. Cunoaștem ura, când mai mare, când mai mică. Cunoaștem furia, când mai mare, când mai mică...

Poate aveți impresia că furia nu apare decât uneori. Ideea aceasta e falsă; sunteți furioși douăzeci și patru de ore pe zi! Câteodată mai mult, câteodată mai puțin, dar sunteți furioși douăzeci și patru de ore pe zi. La cel mai mic prilej, furia va începe să iasă la suprafață. Ea caută o ocazie. Înăuntrul vostru, furia e deja gata să irupă; ea nu caută decât o ocazie exterioară care să vă ofere un pretext pentru a vă înfuria. Dacă vă înfuriați fără motiv, oamenii vor crede că ați înnebunit. Dar dacă nu vi se oferă niciun prilej, voi veți începe oricum să vă înfuriați, chiar și fără niciun motiv. Poate n-ați știut lucrul acesta.

De exemplu, un om poate fi încuiat într-o încăpere, punându-i-se la dispoziție tot ce-i trebuie și i se cere să noteze orice schimbare care apare în mintea lui. Când își va nota stările, va constata că fără niciun motiv se va simți câteodată bine în încăperea aceea închisă, altădată se va simți rău; câteodată se va întrista, altădată va fi fericit; câteodată va fi furios, altădată nu. Nu există niciun fel de motive acolo, situația din încăpere e constant aceeași – dar ce se întâmplă cu el? De aceea se teme omul atât de mult de singurătate – fiindcă în singurătate nu există justificări din afară; el va fi nevoit să-și asume toate lucrurile care se află în el. Niciun om ținut în izolare nu poate rămâne sănătos mai mult de șase luni; va înnebuni.

Un fachir i-a spus unui împărat egiptean despre lucrul acesta, dar împăratul nu l-a crezut. Așa că fachirul i-a cerut să

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

găsească omul cel mai sănătos din orașul său și să-l țină în izolare timp de șase luni. S-a răscolit tot orașul. Un tânăr sănătos, care era fericit în toate privințele – proaspăt căsătorit, avea un copil, câștiga bine, era foarte fericit – i-a fost adus împăratului. Împăratul i-a zis: „Nu-ți vom pricinui niciun fel de necaz. Doar facem un experiment. Familiei tale i se va purta de grijă – va primi mâncare, haine, i se va asigura absolut totul. Va fi mai bine de ei decât de tine. Tu vei dispune de tot confortul, însă timp de șase luni va trebui să trăiești singur.”

A fost încuiat într-o casă mare. I s-a pus totul la dispoziție – dar era atât de singur! Nici măcar omul care îl păzea nu-i cunoștea limba, așa că nu puteau vorbi unul cu altul. După numai două-trei zile, omul a început să devină agitat. Avea tot ce-i trebuia, nu ducea lipsă de nimic: mâncarea venea când trebuia, se putea duce la culcare când trebuia. Fiindcă era un palat regal, avea totul la dispoziție și nu ducea lipsă de absolut nimic. Stând acolo putea face orice dorea să facă. Singura problemă era că nu putea să vorbească cu nimeni, nu putea să se întâlnească cu nimeni. În doar două-trei zile, a început să se simtă neliniștit, iar după opt zile a început să strige: „Scoateți-mă de aici! Nu vreau să stau aici!”

Care era problema? Începuseră să apară problemele din interior. Descoperirea acum, în singurătate, că problemele despre care până cu o zi înainte crezuse că vin din afară, îi veneau din interior.

În șase luni omul și-a pierdut mințile. După șase luni, când a fost scos, înnebunise complet. Începuse să vorbească singur, începuse să se ocărăscă singur, începuse să se înfurie pe el însuși, începuse să se iubească pe el însuși. Acum celălalt nu mai era prezent. După șase luni a fost scos de-acolo nebun. A fost nevoie de șase ani ca să fie vindecat.

Oricare dintre voi ar înnebuni. Ceilalți vă oferă prilejuri, de aceea nu înnebuniți. Găsiți diverse pretexte: „Omul ăsta

s-a purtat urât cu mine, de aceea sunt plin de furie.” Nimeni nu se umple de furie pentru că cineva se poartă rău cu el. Furia e prezentă înăuntrul lui; purtarea urâtă a celui alt nu e decât un prilej pentru ca ea să iasă la lumină.

O fântână e plină cu apă: dacă cufunzi o găleată în ea și apoi o scoți, va ieși plină cu apă. Dacă în fântână nu e apă, atunci ori de câte ori vei coborî găleata, nu vei putea scoate cu ea nimic din fântână. Găleata în sine nu are nicio putere să scoată afară apă – mai întâi trebuie să fie apă în fântână. Dacă e apă în fântână, atunci găleata poate scoate apă; dacă în fântână nu e apă, găleata nu va putea scoate apă.

Dacă înăuntrul tău nu există furie, dacă nu există ură înăuntrul tău, nicio putere din lume nu poate scoate din tine furie sau ură. În aceste intervale în care nimeni nu cufundă o găleată în fântână, poți menține iluzia că acolo nu există apă. Când cineva dă drumul unei găleți înăuntru, poate scoate la suprafață apă; dar când fântâna nu e folosită, putem crede în mod eronat că acum nu mai e apă în ea. În același fel, dacă nimeni nu ne oferă ocazia, nicio furie sau ură sau invidie nu iese la lumină din noi. Dar să nu credeți că în fântână nu e apă! Apa e acolo, în fântână și așteaptă ca cineva să vină cu o găleată și să o scoată. Dar noi credem că aceste intervale lipsite de ură sunt intervale de iubire, de pace. E o eroare.

Întotdeauna, după orice război care are loc în lume, oamenii spun că acum e pace. Dar Ghandi a zis: „După cum înțeleg eu, nu e așa. Ori are loc un război, ori au loc pregătiri pentru un război; pacea nu vine niciodată. Pacea e o amăgire.”

În acest moment nu are loc în lume niciun război; al doilea război mondial s-a încheiat și așteptăm al treilea război mondial. Dacă spunem că acestea sunt zile de pace, greșim. Acestea nu sunt zile de pace, ci sunt zile de pregătire pentru cel de-al treilea război mondial. În toată lumea au

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

loc pregătiri pentru al treilea război mondial. Fie se desfășoară un război, fie se desfășoară pregătiri de război. Lumea n-a cunoscut niciodată o zi de pace, de la începuturile existenței sale.

Și în om e ori furie, ori pregătire pentru furie – omul nu cunoaște o stare de non-furie. E agitație – ori iese la suprafață, ori se pregătește să iasă. Dacă credeți că momentele de pregătire dinăuntrul vostru sunt momente de pace, vă înșelați.

Strunele inimii voastre sunt foarte destinse: numai furie iese din ele, numai distorsiune și dizarmonie iese din ele. Nu se poate ivi nicio muzică. Dacă strunele minții vă sunt prea întinse, din ele ia naștere nebunia, iar dacă strunele inimii vă sunt prea destinse, numai furie, dușmănie, invidie și ură răsare din ele. Strunele inimii voastre ar trebui să fie puțin mai strânse, astfel ca din ea să răsară iubirea, iar strunele minții ar trebui să fie puțin mai destinse, astfel ca ea să producă o inteligență trează, nu nebunie. Dacă atât strunele primeia, cât și ale celei de-a doua ajung să fie în echilibru, este posibil ca muzica vieții să răsară din ele.

Așadar vom discuta două lucruri: unul este cum să relaxați strunele minții, iar celălalt este cum să întindeți, să creați o tensiune în strunele inimii. Metoda prin care facem toate acestea este ceea ce numesc eu meditație.

Dacă se întâmplă aceste două lucruri, atunci se poate întâmpla și cel de-al treilea: va fi posibil să coborâți în adevăratul centru al vieții voastre – buricul. Dacă în acești doi centri ia naștere muzica, devine posibilă pătrunderea în interior. Muzica aceea în sine va deveni o luntre care vă va duce în adâncime. Cu cât e mai armonioasă personalitatea, cu cât mai multă muzică ia naștere în interior, cu atât mai adânc poți coborî. Cu cât mai multă dizarmonie e înăuntru, cu atât vei rămâne mai superficial, cu atât vei rămâne mai mult la suprafață.

În următoarele două zile vom discuta aceste două puncte – nu doar le vom discuta, ci vom experimenta cu moduri în care să aducem în echilibru aceste strune ale venei vieții.

Trebuie să păstrați în minte cele trei puncte despre care tocmai v-am vorbit, așa încât să le puteți conecta cu lucrurile pe care vi le voi spune acum.

Primul lucru: sufletul omului nu e legat nici de minte, nici de inimă – sufletul omului e legat de buricul lui. Cel mai important punct în corpul unui om e buricul; el e centrul. Buricul nu e numai în centrul corpului unui om, el e și în centrul vieții. Un copil se naște prin el, iar viața lui se sfârșește prin el. Iar pentru cei care descoperă adevărul, buricul e cel care devine poarta.

Poate că nu sunteți conștienți de faptul că respirați întreaga zi cu pieptul, dar noaptea respirația voastră începe să vină din buric. Întreaga zi pieptul vostru urcă și coboară, dar noaptea, când dormiți, burta începe să se miște în sus și-n jos. Probabil ați văzut un copil mic respirând: pieptul lui nu se mișcă, burta lui e cea care se mișcă în sus și-n jos. Copiii mici sunt încă foarte aproape de buric. După ce copilul începe să crească, el începe să respire numai din piept, iar reverberațiile respirației nu mai ajung la buric.

Dacă mergeți pe un drum cu bicicleta sau cu mașina și deodată are loc un accident, veți fi surprinși să observați că primul impact va fi asupra buricului, nu asupra minții sau inimii. Dacă cineva vă atacă deodată cu un cuțit, primul tremur va fi simțit la nivelul buricului, nu altundeva. Chiar și în momentul de față, dacă vă speriați deodată, primul tremur va fi simțit în dreptul buricului. Ori de câte ori viața e în pericol, primele tremure vor fi simțite în dreptul buricului, fiindcă buricul e centrul vieții. Tremurele nu vor apărea nicăieri altundeva. Sursele vieții sunt conectate de acolo și din cauză că atenția noastră nu e deloc îndreptată asupra buricului, omul a rămas agățat în aer. Centrul buricului e

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

complet bolnav, nu i se acordă niciun pic de atenție – și nu e nimeni preocupat să facă ceva în privința dezvoltării lui.

Ar trebui să se facă ceva pentru a ajuta la dezvoltarea centrului buricului. Tot așa cum am creat școli și colegii pentru a dezvolta mintea, în același mod e absolut necesar să se întreprindă ceva în vederea dezvoltării centrului buricului – fiindcă există anumite lucruri care dezvoltă centrul buricului și există anumite lucruri care nu-l dezvoltă.

Așa cum am spus, dacă apare o situație care trezește frica, aceasta din urmă e simțită mai întâi și mai întâi la nivelul centrului buricului. Prin urmare, cu cât exersăm mai mult neînfricarea, cu atât mai sănătos va deveni buricul nostru; și cu cât exersăm mai mult curajul, cu atât mai mult se va dezvolta centrul buricului. Cu cât crește neînfricarea, cu atât mai puternic și mai sănătos va fi buricul – și cu atât mai profund va fi contactul nostru cu viața. De aceea toți marii maștri ai meditației din toată lumea au considerat neînfricarea drept o calitate esențială a unui căutător; neînfricarea nu are altă semnificație. Semnificația neînfricării e aceea că face ca centrul buricului să fie pe deplin viu; e absolut esențială pentru totala dezvoltare a buricului.

Vom vorbi despre aceasta pas cu pas.

E esențial să acordăm atenție maximă centrului buricului, așa că e necesar să mutăm atenția încetul cu încetul de la centrul minții și de la centrul inimii, astfel ca ea să poată coborî și pătrunde mai adânc și mai adânc. În acest scop vom face două experimente de meditație, unul dimineața și unul noaptea. Vă voi explica experimentul pe care îl efectuăm dimineața, iar apoi timp de cincisprezece minute vom sta așezați și vom face meditația respectivă.

Dacă vrem să facem conștiința să coboare din minte, e necesar să menținem mintea complet relaxată. Dar noi menținem mintea tensionată tot timpul. Am și uitat că o ținem în permanență încordată: e total încordată, iar noi