

O pasăre în zbor

Discursuri despre zen

Osho

Traducere: Larisa Andrei



EDITURA MIX
CRISTIAN 2015

Culegere: Larisa Andrei

Tehnoredactare: Florin Druțu

Corectură text: Tudor Chirila și 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

O pasăre în zbor: povestiri zen pentru viața de zi cu zi / Osho;

trad.: Larisa Andrei; ed.: Florin Zamfir. – Cristian: Mix, 2015

ISBN 978-606-8460-32-1

I. Andrei, Larisa (trad.)

II. Zamfir, Florin (ed.)

294.3

Copyright © 1974, 1998 Osho International Foundation, Elveția. Pentru mai multe informații vizitați www.osho.com/copyrights. Toate drepturile rezervate.

Titlul original: A Bird On The Wing, by Osho

Această carte cuprinde transcrierea unei serii de discursuri cunoscute sub numele de „O pasare în zbor”, 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 © 2015 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

Prefață	7
CAPITOLUL 1 Golește-ți ceașca.....	9
CAPITOLUL 2 Nu există minte, nu există adevăr	39
CAPITOLUL 3 Porțile raiului și ale iadului.....	67
CAPITOLUL 4 Poftim o ceașcă de ceai	101
CAPITOLUL 5 A vorbi fără cuvinte	133
CAPITOLUL 6 Miracolul obișnuitului.....	163
CAPITOLUL 7 Momentul potrivit.....	199
CAPITOLUL 8 Zen fără cărți.....	231
CAPITOLUL 9 Salvează pisica!.....	261
CAPITOLUL 10 Maestrul tăcerii	289
CAPITOLUL 11 Trezește-te!	323
Despre autor	352

Prefață

Trezirea stării de *buddha* se produce relaxat și ușor.

Întrucât foarte mulți oameni s-au trezit, calea este acum bine conturată; nu mai ridică probleme ca în trecut, nu mai este atât de anevoioasă. O puteți urma în joacă și veți experimenta cu bucurie trezirea conștiinței. Acest punct nu mai este atât de îndepărtat cum a fost pentru Gautama Buddha. Pentru el a fost ca o pătrundere în necunoscutul absolut. A căutat ca un orb, nu știa spre ce se îndreaptă. Dar pentru că a fost un om cu un curaj extraordinar, și-a continuat căutarea timp de doisprezece ani, explorând fiecare metodă cunoscută la vremea sa. Toți maestrul vorbeau despre filozofie și despre yoga; Buddha a mers de la unul la altul, pentru ca în final fiecare să-i spună: „Eu cam atât am avut de spus. Mai mult de atât, nu știu.”

Până la urmă a mers pe cont propriu, renunțând la toate tehnicile yoga. Avea cinci discipoli care credeau despre el că era un mare ascet. Dar aceștia, când au văzut că a renunțat la disciplina yoga, că nu mai postea, l-au părăsit. Au plecat toți cei cinci discipoli ai săi: „A căzut din măreție, nu mai este un sfânt; a devenit un om obișnuit.”

Așadar, fiind obișnuit, după ce a renunțat la tot efortul – obositor, extenuant – în acea noapte cu lună plină în care discipolii l-au părăsit, Buddha a dormit sub arborele *bodhi*¹, simțindu-se complet eliberat de lumea aceasta și de orice căutare a altei lumi. Pentru prima dată era complet relaxat: nu dorea să găsească nimic, nu dorea să devină nimic. Și în acel moment de lipsă totală a dorinței, s-a produs trezirea, a devenit un *buddha*. Starea de *buddha* s-a instalat în el pe fondul acestei relaxări.

Voi nu trebuie să parcurgeți etapa celor doisprezece ani de căutare, voi puteți porni direct de la starea de relaxare. A fost ultimul punct în călătoria lui Gautama Buddha: poate fi punctul de pornire al călătoriei voastre.

Osho

Manifestul Zen: Eliberarea individului

¹ Arborele iluminării; smochinul sub care Buddha a atins starea de iluminare – „bodhi” (sanscrită), la Bodh Gaya (India). (n. trad.)

CAPITOLUL 1

Golește-ți ceașca

*La maestrul japonez Nan-in a venit un profesor de filozofie.
L-a servit cu ceai și în timp ce îi umplea vizitatorului său ceașca,
Nan-in continua să toarne, deși ceaiul dădea pe dinafară.
Profesorul a privit o vreme ceaiul revărsându-se peste marginile
ceștii, până nu s-a mai putut abține și a zis: „Nu mai turna!
Ceașca este plină, nu mai încape nimic în ea.”
Nan-in i-a răspuns:
„La fel ești tu, plin cu părerile și speculațiile tale mentale.
Cum aș putea să te învăț ceva despre Zen până nu-ți golești
ceașca mai întâi?”*

Voi ați venit la cineva încă și mai periculos ca Nan-in. Eu nu vă voi spune doar să vă goliți ceașca, ci să o spargeți cu totul. Chiar și golită, atâta timp cât rămâne acolo, ceașca vă umple. Vă umple golul din ea. Aveți impresia că sunteți goi, dar nu sunteți goi absolut deloc: sunteți încă acolo, doar numele l-ați schimbat. Acum vă numiți pe voi înșivă după numele ceștii golite. Ceașca nu dispare complet până ce nu o spargeți. Numai atunci când nu mai sunteți

O PASĂRE ÎN ZBOR

voi înlăuntrul vostru ceaiul poate fi turnat. Numai atunci când nu mai sunteți voi dispare și nevoia ca ceaiul să fie turnat înlăuntrul vostru. Când nu mai sunteți voi, întreaga existență începe să curgă în interiorul vostru, asemeni unui șuvoi care își adună apele din toate direcțiile. Când nu mai sunteți voi, este divinul.

Povestea este frumoasă. Numai unui profesor de filozofie i se putea întâmpla așa ceva. Povestea spune că profesorul a venit la Nan-in. Trebuie că a venit pentru niște motive greșite, pentru că fiind profesor de filozofie, nu avea cum să aibă motive corecte. Filozofia înseamnă să mizezi pe intelect, pe rațiune, pe gândire discursivă, pe argumentație. Aceasta este o cale greșită, întrucât nu te poți îndrăgosti de existență în timp ce argumentezi. Argumentația constituie o barieră. Când argumentezi, te închizi în tine și întreaga existență se închide față de tine. Din moment ce tu nu ești deschis, nici existența nu mai este deschisă.

Când argumentezi, revendici. Revendicarea este violență, agresivitate, iar adevărul nu poate fi cunoscut de către o minte agresivă. Adevărul nu poate fi descoperit prin violență. Nu poți ajunge la adevăr decât prin iubire. Dar dragostea nu este niciodată argumentativă. Nu există argumentație în iubire, pentru că nu există agresivitate. Și țineți cont, nu doar omul acela era profesor de filozofie, ci și voi toți sunteți. Fiecare om își are filozofia lui proprie, este profesor de filozofie în felul său – își profesează ideile în care crede. Aveți opinii, concepții, și, din cauza opiniilor și concepțiilor voastre, sunteți orbi, nu mai puteți vedea; mintea voastră este stupidă, nu mai are capacitatea de a cunoaște.

Ideile creează stupiditate; cu cât există mai multe idei într-o minte, cu atât acestea împovărează mintea respectivă. Cum ar mai putea o minte împovărată să cunoască? Cu cât există mai multe idei, cu atât acestea se comportă

precum praful care se așază pe o oglindă. Cum ar mai putea acea oglindă să reflecte existența? Inteligența vă este aco-perită de idei – de praf – și oricine își manifestă cu îndă-rătnicie opiniile, este sortit să fie prost și opac. De aceea profesorii de filozofie sunt întotdeauna stupizi. Știu prea multe, așa că nu știu de fapt nimic. Sunt prea împovărați. Sunt atât de mult cantonați în minte, încât și-au pierdut cu totul rădăcinile din pământ. Nu se mai sprijină pe pământ și nici nu sunt liberi să zboare în înaltul cerului.

La fel sunteți și voi. Pot exista diferențe cantitative, dar din punct de vedere calitativ fiecare minte este la fel cu cele-lalte: fiecare minte gândește, argumentează, strânge infor-mații și devine stupidă. Numai copiii sunt inteligenți. Dacă vă puteți întoarce la starea de copil, dacă puteți trezi copilul din voi și veți menține încontinuu acea stare, atunci veți rămâne inteligenți și inocenți. Dacă adunați praf, copilul din voi se pierde, inocența se pierde, mintea devine oarbă și stupidă. Dar vă veți păstra filozofiile. Cu cât aveți mai multe filozofii, cu atât mai departe sunteți de divin.

O minte religioasă este nefilozofică. O minte religi-oasă este inocentă, inteligentă. Oglinda ei este curată, nu a adunat praf pe ea, și cu fiecare zi devine tot mai curată. Aceasta numesc eu meditație.

Profesorul de filozofie a venit la Nan-in. Trebuie că a venit pentru motive greșite: a venit cu gândul că va obține răspunsuri. Oamenii aceștia, care sunt plini de întrebări, sunt întotdeauna în căutare de răspunsuri. Numai că Nan-in nu i-a dat niciun răspuns. Este o prostie să te pre-ocupe întrebările și răspunsurile. Nan-in îți poate oferi o nouă minte, o nouă ființă. Nan-in îți poate oferi o nouă existență în care să nu mai fie întrebări. Dar Nan-in nu este dispus să îți răspundă la întrebări specifice. Pe unul ca el nu-l interesează să ofere răspunsuri. Și nici pe mine.

Voi, de asemenea, ați venit aici cu multe întrebări. Așa trebuie să fie, fiindcă mintea naște întrebări. Mintea este un mecanism de creare a întrebărilor. Indiferent ce introduceți în ea, rezultatul va fi o întrebare urmată de multe alte întrebări. Dacă îi oferiți un răspuns, ea îl va converti imediat în foarte multe întrebări. Așa că vă aflați aici plini de întrebări și cu ceștile deja pline. Nici nu mai este nevoie de Nan-in ca să toarne ceai în ele, se vede deja că dau pe dinafară.

Eu vă pot oferi o nouă existență – de aceea v-am invitat aici. Dar nu vă voi oferi niciun răspuns. Toate întrebările voastre, ca și toate răspunsurile, sunt absolut nefolositoare, pierdere de energie. Dar eu vă pot transforma – iar acesta este singurul răspuns care poate rezolva toate întrebările.

Filozofia pune multe întrebări și dă multe răspunsuri – milioane, de fapt. Religia are un singur răspuns: indiferent ce întrebați, răspunsul rămâne același. Buddha spunea că dacă gustați apa mării, indiferent din ce loc, gustul ei va fi același: sărat.

Nu contează ce întrebați. Eu vă voi răspunde același lucru, întrucât am un singur răspuns. Dar acel unic răspuns este asemeni unei chei universale, care deschide toate ușile. Nu a fost concepută după profilul unei încuietori anume – ea poate deschide orice încuietore. Religia are un singur răspuns: meditația. Meditația înseamnă cum să vă goliți de voi înșivă.

Profesorul era probabil obosit când a ajuns la coliba lui Nan-in, venise de departe. Iar Nan-in i-a zis să aștepte puțin. Cu siguranță că profesorul se grăbea. Mintea mereu se grăbește, mereu caută realizări instantanee. Îi este foarte greu să aștepte, aproape imposibil. Nan-in a spus: „Îți voi face un ceai. Pari obosit. Așteaptă puțin, odihnește-te, bea o cană de ceai. Pe urmă, discutăm.”

Nan-in a pus apa la fiert și s-a apucat să pregătească ceaiul. În timpul acesta trebuie că îl observa pe profesor. Nu numai apa fierbea, ci și profesorul. Nu numai ceainicul scotea acel sunet ascuțit, ci mai ales profesorul care fierbea pe dinăuntru, vorbind în permanență cu cineva în mintea lui. La un moment dat profesorul a terminat – a stabilit ce să întrebe, cum să întrebe, de unde să înceapă. Nan-in trebuie că zâmbea privindu-l pe omul acela care era prea plin, atât de plin încât nimic n-ar mai fi pătruns în interiorul lui. Nu putea să îi răspundă fiindcă nu era nimeni care să primească răspunsul. Musafirul nu putea intra în casă fiindcă nu mai era loc. Nan-in voia să fie oaspete în ființa aceluia profesor.

Din compasiune, un *buddha* dorește întotdeauna să fie oaspete în ființa voastră. El bate la uși închise. Chiar și dacă ar sparge ușile, ceea ce ar fi foarte dificil, tot nu ar putea să intre fiindcă nu ar avea loc. Voi sunteți atât de plini cu tot gunoiul și toate mobilele adunate de-a lungul a multe, foarte multe vieți, încât nici voi înșivă nu mai puteți pătrunde înlăuntrul vostru; nu mai e loc, nu e niciun pic de spațiu liber. Voi înșivă trăiți în afara voastră, pe trepte. Nu puteți intra înăuntru, totul este blocat.

Apoi Nan-in a început să toarne ceaiul în ceașcă. Profesorul s-a neliniștit fiindcă Nan-in continua să toarne ceaiul, deși ceașca se umpluse și dădea pe-afară; ceaiul curgea pe podea. Atunci profesorul a zis: „Oprește-te! Ce faci acolo? Ceașca este plină, nici un singur strop nu mai încapă în ea. Nu ești în toate mințile? Ce faci?”

Nan-in i-a răspuns: „La fel ești și tu. Ai fost suficient de atent încât să observi că ceașca este plină și nu mai încapă nimic în ea; de ce nu ești la fel de atent și cu tine însuși? Cum de nu observi că dai pe-afară de opinii, filozofii, doctrine și scripturi? Știi deja prea multe, eu nu mai pot să-ți

ofer nimic. Ai făcut tot acest drum degeaba. Înainte să vii la mine, trebuia să-ți golești ceașca mai întâi, astfel încât să pot turna ceva în ea.”

Vă spun însă că voi ați venit la o persoană încă și mai periculoasă. Nu, eu nu vă voi permite să vă goliți ceașca, fiindcă atâta timp cât ceașca va continua să existe, voi o veți umple la loc. Sunteți atât de dependenți de obiceiul de a umple orice vedeți, încât n-o veți lăsa nicio clipă să rămână goală. În momentul în care vedeți vacuitatea undeva, începeți numaidecât s-o umpleți. Sunteți atât de speriați de vacuitate, vă e atât de frică de ea: vacuitatea vă apare ca moarte. O veți umple imediat cu ceva. Nu! Eu v-am invitat aici ca să spargeți ceașca de tot, astfel încât chiar dacă ați vrea să o umpleți, să nu mai aveți ce.

Vidul înseamnă că nu mai există nicio ceașcă pe care să o umpleți. Toți pereții au dispărut, iar podeaua s-a prăbușit: ați devenit un abis. Atunci mă pot turna înlăuntrul vostru. În felul acesta, dacă ați permite, multe ar fi cu putință. Dar permisiunea presupune ardoare, întrucât ea urmează abandonului. Vidul înseamnă abandon.

Nan-in i-a zis profesorului: „Înclină-te, supune-te, golește-ți capul, sunt gata să mă revărs.” Profesorul nici nu-și formulase încă întrebarea și Nan-in îi oferea deja răspunsul, întrucât în realitate nu era nevoie să fie pusă nicio întrebare. Întrebarea este mereu aceeași.

Fie că mă întrebați, fie că nu, eu știu care este întrebarea voastră. Sunteți atât de mulți aici, dar eu știu întrebarea fiecăruia dintre voi, fiindcă aceasta este una singură: anxietatea, angoasa, lipsa de sens, futilitatea acestei vieți – nu știți cine sunteți. Dar, pe de altă parte, sunteți deja plini. Dați-mi voie să sparg ceașca. Tabăra aceasta de meditație va fi o distrugere, o moarte. Dacă sunteți gata să fiți distruși, atunci vom putea construi ceva nou. Fiecare distrugere

poate deveni o naștere creatoare. Dacă sunteți gata să muriți, puteți începe o viață nouă, puteți să renașteți.

Eu sunt aici în calitate de moașă. Așa obișnuia Socrate să spună: un maestru este doar o moașă. Vă pot oferi ajutor, protecție, îndrumare – dar atât. Fenomenul în sine, transformarea, vi se va întâmpla vouă. Vă va dura, pentru că nicio naștere nu este posibilă fără durere. Va ieși la iveală multă suferință, pentru că ați acumulat-o și acum trebuie să vă eliberați de ea. Va fi necesară o purificare, un proces de catharsis.

Nașterea este asemănătoare morții, dar își merită prețul. Din întunericul suferinței se naște o nouă dimineață, răsare un nou soare. Atunci când simțiți că întunericul vă copleșește, dimineața este foarte aproape. Când suferința devine insuportabilă, beatitudinea este pe cale să apară. Nu încercați să fugiți de suferință – acesta este punctul în care puteți rata totul. Nu încercați să o evitați, să treceți pe lângă ea. Nu încercați să găsiți căi ocolitoare – nu, nu va merge așa. Treceți prin ea. Suferința vă va arde, vă va distruge, dar ceea ce este real nu poate fi distrus. Va fi distrus numai gunoiul pe care l-ați acumulat. Tot ceea ce poate fi distrus nu face parte din realitatea ființei. Atunci când totul va fi distrus, vă veți simți indestructibili, nemuritori. Atunci când cineva trece în mod conștient prin moarte, realizează că viața este eternă.

În cele câteva zile pe care le veți petrece aici cu mine este posibil să se petreacă multe lucruri, însă primul pas este să vă amintiți să treceți prin suferință. De multe ori creez situații care înseamnă pentru voi suferință, situații care scot la suprafață lucruri reprimite din voi. Nu le împingeți la loc, nu le ascundeți. Lăsați-le să se manifeste liber. Dacă reușiți să vă eliberați suferința, durerea reprimată din voi, vă veți elibera de toate aceste emoții. Numai atunci când

toată suferința va fi conștientizată și abandonată complet este posibil să fie trăită starea de beatitudine.

Pot vedea prin voi: flacăra beatitudinii este atât de aproape. Un singur impuls și flacăra aceea va deveni a voastră. Vă voi stimula în multe feluri să aveți străfulgerarea ei. Dacă nu veți reuși, va fi responsabilitatea voastră, a nimănui altcuiva. Râul curge, dar dacă nu vă puteți apleca pentru a bea, dacă nu puteți renunța la starea egoistă a minții, vă veți întoarce la fel de însetați cum ați venit. Și să nu dați vina pe râu. Râul a fost tot timpul acolo, dar voi ați rămas paralizați într-o stare egotică.

Lucrul acesta îl spune Nan-in: „Golește-ți ceașca.” Înseamnă să vă goliți mintea. În ea se revarsă egoul, iar când egoul se revarsă nimic nu se poate face. Întreaga existență se află în jurul vostru, dar nu se poate face nimic. Existența nu vă poate penetra din nicio direcție, sunteți asemeni unei cetăți inexpugnabile. Goliți-vă ceașca. Sau, și mai bine, aruncați-o. Prin aceasta înțeleg să vă goliți atât de mult încât nici măcar sentimentul că sunteți goi să nu-l mai aveți.

A fost odată...

Un discipol a venit la Bodhidharma și i-a spus:

– Maestre, mi-ai spus să fiu gol. Acum am devenit așa cum mi-ai spus. Ce ar trebui să fac mai departe?

Bodhidharma i-a dat una zdravănă cu bastonul peste cap și i-a zis:

– Renunță și la sentimentul că ești gol.

Când spuneți „sunt gol”, „eu” este încă acolo, iar atâta timp cât încă există „eu” nu se poate vorbi de vid. Nu puteți avea pretenția că ați atins starea de vid dacă spuneți „sunt gol”, după cum nu puteți pretinde că sunteți umili

dacă spuneți „sunt umil”. Dimpotrivă, cel care spune „sunt umil” nu este umil deloc. Cine reclamă această umilință? Umilința nu se reclamă. Dacă ești umil, ești umil și gata, nu este nevoie să o afirmi. Nu numai că nu o poți afirma, dar nici măcar nu mai simți că ești umil, întrucât sentimentul respectiv ar da naștere din nou egoului. Fiți goi, dar fără să vă gândiți că sunteți goi, altminteri vă mințiți pe voi înșivă.

Ați adus cu voi multe filozofii. Aruncați-le. Nu vă ajuta cu nimic; nu fac nimic pentru voi. Acum este momentul potrivit. Aruncați-le cu totul, nu parțial, nu pe bucăți. În aceste câteva zile pe care le veți petrece aici cu mine urmăriți doar să fiți, fără să vă gândiți la nimic. Știu că este dificil, dar vă spun că este posibil. Odată ce dobândiți abilitatea de a suprima mintea, veți râde de absurditatea ei și de faptul că ați cărat-o cu voi atâta timp.

Odată un om simplu, un țăran, călătorea cu trenul pentru prima oară în viața lui. Își ținea bagajul pe cap, fiindcă se gândea: „Dacă îl pun jos, va fi prea greu pentru tren. Și-apoi eu am plătit bilet doar pentru mine, nu și pentru bagaj.” Așa că își ținea bagajul pe cap, fără să-și dea seama că ori că îl căra pe cap, ori că-l pune pe jos, trenului îi era totuna.

Mintea este bagajul nenecesar pe care îl cărați cu voi. Existenței îi este totuna dacă îl cărați sau nu pe cap, atâta doar că vă împovărați inutil. Eu vă spun: lăsați-o jos. Copacii există fără minte – și existența lor este mai frumoasă decât a oricărei ființe umane; păsările există fără minte – și existența lor este mai extatică decât a oricărui om. Priviți copiii necivilizați încă, cei care au rămas încă sălbatici. Există fără minte și chiar și unul ca Iisus sau ca Buddha ar fi gelos pe inocența lor. Nu aveți nevoie de minte. Lumea întreagă își vede de treabă fără ea. De ce o cărați neîncetat cu voi? Vă gândiți că dacă o puneți jos i-ar fi prea greu lui Dumnezeu

sau existenței? Imediat ce o veți lăsa jos, chiar și pentru un singur minut, întreaga voastră existență se va transforma. Veți pătrunde într-o nouă dimensiune, a imponderabilității.

Acest lucru urmează să vi-l dăruiesc aici: aripi să zburați la cer – imponderabilitatea vă dă aripi – și rădăcini bine înfipite în pământ, un fundament, centrarea ființei. Acest cer și acest pământ sunt cele două părți ale întregului. În așa-zisa viață obișnuită trebuie să aveți rădăcini solide, iar în viața spirituală, în spațiul vostru interior, trebuie să aveți imponderabilitatea care să vă permită să zburați, să plutiți.

Eu vă pot dărui rădăcini și aripi, dacă îmi veți permite să fiu moașa acestei nașteri. Nu pot forța copilul din voi să iasă. Un copil născut cu forța va fi urât, ar putea chiar să moară. Trebuie doar să-mi permiteți. Copilul este pe cale să se nască, îl purtați înlăuntrul vostru. Fiecare om poartă în el dumnezeirea. Copilul este în voi și l-ați purtat deja prea mult timp, mult mai mult decât cele nouă luni după fire. Aceasta poate fi cauza chinului vostru – faptul că purtați în pântec un copil care trebuie să se nască, care are nevoie să iasă la lumină. Gândiți-vă la o femeie gravidă, căreia i-a trecut sorocul de nouă luni. Se simte tot mai greoaie, iar dacă nașterea nu se produce în timpul cel mai scurt, ar putea chiar să moară. Nu mai poate să-și ducă povara. Din cauza aceasta vă simțiți atât de neliniștiți, anxioși, tensionați. Ceva trebuie să iasă din voi, ceva trebuie să se nască din pântecul vostru. Iar eu vă pot ajuta.

Această *samadhi sadhana shivir* – tabără spirituală de atingere a stării de iluminare și extaz divin – va fi un ajutor pentru voi: sămânța pe care ați purtat-o înăuntrul vostru atât de mult timp va încolți din solul ființei și va deveni plantă vie. Dar este esențial ca voi să doriți să fiți cu mine, nu cu mintea. Cele două lucruri nu se pot petrece simultan. Dacă sunteți în minte, nu mai sunteți cu mine, iar dacă

sunteți cu mine, mintea dispare. Eu pot lucra asupra voastră numai dacă sunteți cu mine. Goliți-vă ceașca. Aruncați-o cu totul, distrugeți-o.

Această tabără spirituală va fi diferită de altele în multe privințe. În seara aceasta voi trece la o fază complet nouă a lucrării mele. Sunteți norocoși că vă aflați aici și că veți fi martorii unui nou tip de practică interioară. Vă voi explica în ce constă, întrucât mâine dimineață va fi începutul acestei călătorii.

Veți face meditații de trei ori pe zi. Dimineața, Meditația Dinamică; după-amiaza, *kirtan*, iar noaptea vom introduce un tip nou de meditație: dansul sufet al dervișilor rotitori. Aceste trei meditații fac parte dintr-un întreg.

Prima meditație, pe care o veți realiza dimineața, este în legătură cu momentul de răsărit al soarelui. Trezirea din somn marchează momentul când întreaga natură revine la viață. Noaptea a trecut, întunericul s-a risipit, soarele este sus pe cer și totul devine conștient și alert. Prin urmare, în realizarea acestei prime meditații urmăriți să fiți într-o stare continuă de alertă, atenție și conștientizare, indiferent de ceea ce faceți. Prima etapă a acestei meditații este respirația; a doua, catharsisul; a treia, emiterea mahamantrei *Hoo*.

Rămâneți martori. Nu vă pierdeți atenția. În timp ce respirați, nu uitați că vă puteți contopi cu respirația în asemenea măsură încât să uitați să mențineți starea de martor. Dacă veți proceda astfel, veți pierde beneficiile acestei meditații. Respirați cât de repede și de profund puteți, angrenați-vă toată energia în respirație, dar nu uitați să rămâneți martori. Observați ce se întâmplă ca simpli spectatori, ca și cum totul i s-ar petrece altcuiva, și anume corpului fizic, în timp ce conștiința rămâne concentrată și privește. Starea de martor trebuie menținută pe parcursul realizării tuturor celor trei etape prezentate.

Urmează a patra etapă a meditației, în care totul se oprește, îngheață, devine complet inactiv, iar starea de alertă interioară atinge punctul maxim.

Meditația de după-amiaza, *kirtan* – cântec și dans – este o altă practică interioară pe care o vom realiza în această tabără. La meditația de dimineață trebuie să fiți pe deplin conștienți; meditația de după-amiaza cere să fiți pe jumătate conștienți, jumătate inconștienți. Este o meditație care marchează apogeul zilei, când sunteți alerți, dar totodată toropiți. Sunteți asemeni unui om care a băut și este ușor amețit. Poate să meargă, dar nu merge drept; știe unde se duce, dar totul e neclar. Este conștient, dar parcă nu este. Știe că a consumat alcool, își simte picioarele nesigure, dar nu este nici complet treaz, nici complet adormit. În timpul meditației de după-amiază vă veți purta ca un om beat, veți fi euforici, extatici. Uneori veți uita complet de voi, ca un bețiv, alteori vă veți aminti, dar nu încercați să fiți conștienți în același mod ca în timpul meditației de dimineață. Nu. Țineți pasul cu schimbările zilei, fiți în rezonanță cu natura.

Noaptea fiți într-o stare complet opusă celei de dimineață – complet inconștienți, nu vă forțați absolut deloc. Noaptea a venit, soarele a apus, acum totul devine inconștient. Fiți și voi în rezonanță cu această stare. Dansul sufit al dervișilor rotitori este una dintre cele mai vechi și mai puternice tehnici spirituale. Este atât de profund încât o singură asemenea experiență vă poate transforma total. Trebuie să vă rotiți, cu ochii deschiși, ca un copil care se joacă, simțind cum ființa voastră interioară devine centrul acestei mișcări de rotație, iar tot restul corpului este ca o roată care se învâрте – o roată a olarului. Voi sunteți centrul și tot corpul se rotește în jurul acestui centru.

Începeți încet, în sensul acelor de ceas. Dacă cineva simte că-i este greu să se rotească în sens orar, se poate roti