



mărește și înțelegem să
nesiguranța vieții

OSHO



Frica

Să înțelegem și să acceptăm
nesiguranța vieții



LITERA®

Fear: Understanding and Accepting the Insecurities of Life
Editor/Compiler: Osho International Foundation
Copyright © 2007 OSHO International Foundation, Elveția,
www.osho.com/copyrights
2016 Grup Media Litera
Toate drepturile rezervate

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/library

OSHO®

OSHO este marcă înregistrată a OSHO International Foundation,
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 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

*Frica. Să înțelegem și să acceptăm
nesiguranța vieții*

Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Alexandru Bumbas | Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Carmen Ștefania Neacșu

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OSHO

Frica. Să înțelegem și să acceptăm nesiguranța vieții/
Osho International Foundation; trad.: Graal Soft. –
București: Litera, 2016

ISBN 978-606-33-0643-3

I. Soft, Graal (trad.)

294.5

Cuprins

1. Să înțelegem frica	9
De unde vine frica? Unde se duce ea?	15
Îngropat de viu	20
Atât de multe de făcut, atât de puțin timp	27
Înțelegerea e cheia	34
Nesiguranță divină	39
2. Speriat de moarte – explorarea rădăcinilor fricii	42
Realități: Estul și Vestul	59
Psihologic versus fizic	73
Cunoscut versus necunoscut	84
Frica de viață	93
3. Incertitudine și necunoscut – misterul încrederii	99
De la cunoaștere la inocență	103
Încrederea în vocea interioară	105
Mișcă-te așa cum te face iubirea să te miști	111
Scufundarea în vid	120
Închisoarea lui „eu”	126
4. Alege să faci dragoste, nu să te temi – încrederea în sine și în ceilalți	134
Frica de intimitate	138
Frica de tine însuși	144
Cealaltă latură a iubirii	149

5. Găsirea unei căi spre neînfricare –
observații și meditații 157

- Nu mai fugi 161
Preocupat de sine sau conștient de sine? 162
Teama de a rămâne tăcut 163
Când ceva te sperie, pătrunde în acel lucru 165
Ai grijă la cele două extreme 167
Nu te grăbi 168
Nu face din curaj un țel 170
Teama de a expira 172
Dacă simți frică, accept-o 175
Nimic de pierdut 179
Bucuria este antidotul 182

Pătrunde în frica ta.

*Intră în tăcere până în miezul ei,
pentru a-i putea sonda profunzimea.
Iar uneori vei vedea că nu e foarte profundă.*

O POVESTE ZEN:

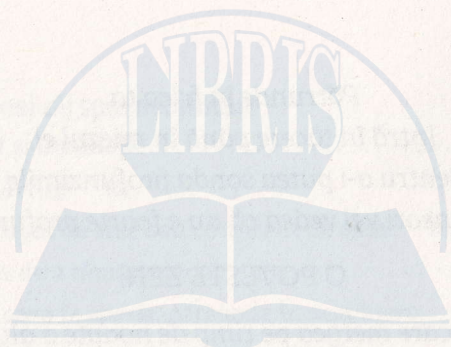
*Un om care mergea pe timp de noapte a alunecat
și a căzut de pe o cărare pietroasă. Temându-se
că va cădea în hău sute de metri, întrucât știa că dincolo
de cărare se lăsa o vale adâncă, s-a agățat de o creangă
ce atârna peste marginea drumului. În întunericul nopții,
tot ceea ce putea vedea sub el era un abis înfinit.
A strigat, iar strigătului său i-a răspuns ecoul –
nu era nimeni care să-l audă.*

*Ți-l poți imagina pe acest om, și chinul lui ce a durat
întreaga noapte. În orice moment simțea că jos îl aștepta
moartea, mâinile i se răceau, creanga îi aluneca printre
degete... dar a reușit să rămână agățat de ea, iar, pe când
soarele răsărea, el s-a uitat în jos... și a început să râdă!
Nu exista nici un abis. La doar câțiva centimetri sub
picioarele lui era o terasă acoperită cu pietriș.*

*Ar fi putut să se odihnească acolo toată noaptea,
să doarmă bine – tearasa era suficient de mare – însă,
dimpotrivă, întreaga noapte a fost un coșmar pentru el.
Din proprie experiență îți pot spune că frica nu este mai
adâncă de câțiva centimetri. Rămâne ca tu să alegi dacă
te agăți de creangă și îți transformi viața într-un coșmar
sau dacă dai drumul crengii și stai pe picioarele tale.*

Nu ai de ce să te temi.

OSHO



1

Să înțelegem frica



Frica este la fel de lipsită de substanță precum o umbră, dar ea există. Și umbra există – lipsită de substanță, negativă, dar există –, iar uneori umbra poate avea un impact uriaș asupra ta. Într-o junglă în care se apropie noaptea, te poți speria până și de umbra ta. Într-un loc izolat, pe o cărare singuratică, o poți lua la goană din cauza propriei tale umbre. Fuga ta va fi reală, dar cauza ei va fi lipsită de substanță.

Poți fugi de o funie gândindu-te că este un șarpe; dacă te vei întoarce și vei privi cu atenție, vei râde pentru că totul ți se va părea stupid. Dar oamenii se tem să vină în locuri în care există frică. Oamenii sunt mai speriați de frică decât de orice altceva, pentru că însăși existența fricii îți zdruncină temeliile.

Zdruncinarea temeliilor este foarte reală, reține lucrul acesta. Frica este ca un vis, ca un coșmar, dar după ce te trezești dintr-un coșmar, senzațiile încă persistă, efectele târzii se fac în continuare simțite. Respirația ți s-a schimbat, transpiri, corpul încă îți tremură, ești înfierbântat.

Acum știi că a fost doar un coșmar, un vis, ceva lipsit de substanță, dar chiar și această cunoaștere are nevoie de timp pentru a pătrunde în adâncul ființei tale. Între timp, efectul visului lipsit de substanță va continua. Frica este un coșmar.

Din ce este plămădită frica? Frica este plămădită din necunoașterea propriului sine. Există numai o singură frică; ea se manifestă în multe feluri, se poate manifesta în o mie de feluri, dar, în esență, frica este una singură, și anume aceea că: „În adâncul meu, s-ar putea să nu fiu“. Și, într-un fel, este adevărat că nu ești. Dumnezeuzeirea este, tu nu. Gazda nu este, oaspetele, da. Și, pentru că ești suspicios – iar suspiciunea ta este întemeiată –, nu privești în tine. Continui să te prefaci că ești; știi că dacă privești în tine, nu ești! Înțelegerea aceasta este una profundă, tacită. Nu intelectuală, ci existențială; e acolo, în adâncul tău, sentimentul că „S-ar putea să nu fiu. Mai bine nu privesc înăuntru. Voi continua să privesc în afară“. Măcar în felul acesta te păcălești singur, păstrezi intactă iluzia că „Eu sunt“. Dar fiind că sentimentul acesta „eu sunt“ este unul fals, el dă naștere fricii. Știi că orice îl poate distruge, orice întâlnire interioară îl poate spulbera. Poate fi spulberat de iubire, poate fi spulberat de o boală gravă, poate fi spulberat dacă vezi pe cineva murind. Poate fi spulberat în multe feluri, este foarte fragil. Îl gestionezi cumva prin faptul că nu privești în interior.

Mulla Nasruddin călătorea cu trenul. Controlorul a venit la el și i-a cerut biletul. Nasruddin s-a uitat prin toate buzunarele, prin toate valizele, dar n-a găsit biletul. A început să transpire și era din ce în ce mai

speriat. Și atunci controlorul i-a spus: „Domnule, dar într-unul din buzunare n-ați căutat încă. De ce nu vă uitați și acolo?“

Mulla Nasruddin i-a răspuns: „Vă rog, nu vorbiți de buzunarul acela. Acolo n-am de gând să caut. E ultima mea speranță! Dacă am să caut și în buzunarul acela și n-am să-l găsesc, atunci este pierdut, și nu mai poate fi găsit nicăieri. Cu voia dumneavoastră, voi căuta în orice alt loc; acel buzunar este singura mea salvare, încă mai pot să sper că biletul este acolo. L-am lăsat deoparte în mod voit și nu îl voi atinge. Fie că pot sau nu să găsesc biletul acolo, nu mă voi uita în acel buzunar“.

La fel se întâmplă și cu egoul. Nu privești în tine, aceasta este ultima ta speranță: „Cine știe? Poate e acolo“. Dar dacă te uiți, intuiția îți spune că nu este acolo.

Acest ego fals, pe care l-ai creat alegând să nu cauți în tine, ci să cauți tot timpul în afara ta, este rădăcina fricii tale. Îți va fi frică de toate acele spații în care trebuie să te uiți. Îți va fi frică de frumusețe, pentru că frumusețea te aruncă în interiorul tău. Un răsărit frumos, și toate acele culori luminoase din nori – îți va fi frică să te uiți, pentru că asemenea frumusețe te va arunca în interiorul tău. Asemenea frumusețe îți oprește gândirea în loc: pentru o clipă, mintea este atât de copleșită, încât uită să gândească, uită să se tot învârtă și să tot țeasă. Pălăvrăgeala interioară se oprește, iar tu te trezești brusc înăuntru tău.

Oamenii se tem de muzica minunată, oamenii se tem de poezia minunată, oamenii se tem de intimitatea profundă.

Poveștile de dragoste ale oamenilor sunt doar aventuri rapide. Nimeni nu pătrunde adânc în ființa celuilalt, pentru că atunci când te adâncești în ființa celuilalt, apare frica – lacul ființei celuilalt te va reflecta pe tine însuși. În acel lac, în acea oglindă a ființei celuilalt, dacă nu te vezi nicăieri, dacă oglinda rămâne goală, dacă nu reflectă nimic, atunci ce se va întâmpla?

Oamenii se tem de iubire. Se prefac doar, joacă tot felul de jocuri în numele iubirii. Se tem de meditație; chiar și în numele meditației, cel mult încep să practice noi metode de gândire. Asta este, de fapt, Meditația Transcendentală a lui Maharishi Mahesh Yogi – nu este nici meditație și nici transcendentă, este pur și simplu incantarea unei mantră. Iar incantarea unei mantră nu este decât un proces al gândirii, gândire concentrată. Este un nou șiretlic, unul prin care să eviți să meditezi. Oamenii repetă rugăciuni creștine, rugăciuni mahomedane, rugăciuni hinduse – toate sunt moduri de a evita meditația. Acestea nu sunt meditații, reține. Minte este atât de vicleană, încât a creat multe fenomene false în numele meditației.

Meditația este atunci când nu faci absolut nimic, când mintea nu funcționează absolut deloc. Acea nefuncționare a minții este meditație – nu imnurile sacre, nu mantrale, nu imaginile, nu concentrarea. Atunci ești, pur și simplu. În acea stare pură a ființării, egoul dispăre, și, odată cu egoul, dispăre și umbra egoului.

Acea umbră e frica.

Frica este una dintre cele mai importante probleme. Fiecare ființă umană trebuie să treacă prin ea și trebuie să ajungă la un anumit nivel de înțelegere a acesteia. Egoul

te face să te temi că într-o zi vei muri. Te amăgești mereu că moartea li se întâmplă doar altora, și într-un fel ai dreptate: moare un vecin, moare o cunoștință, moare un prieten. Moare soția ta, moare mama ta – moartea i se întâmplă întotdeauna altcuiva, nu ție. Te poți ascunde în spatele acestui fapt. Poate că tu ești o excepție, poate că tu n-ai să mori. Egoul încearcă să te protejeze.

Dar, de fiecare dată când moare cineva, ceva în tine se clatină. Fiecare moarte este o mică moarte pentru tine. Nu trimite niciodată pe cineva să întrebe pentru cine bat clopotele; ele bat pentru tine. Fiecare moarte e moartea ta. Chiar și atunci când o frunză uscată cade din copac, moartea ei e moartea ta. Așadar, nu facem decât să ne protejăm pe noi înșine.

Cineva e pe moarte, iar noi vorbim despre nemurirea sufletului, iar când frunza cade din copac, noi spunem „Nici o grijă. Vine primăvara curând și copacul va avea din nou coroană. Aceasta e doar o schimbare, doar veșmintele sunt schimbate“.

Oamenii cred în nemurirea sufletului nu pentru că știu, ci pentru că le este frică. Cu cât este mai lașă o persoană, cu atât mai mare este posibilitatea ca aceasta să creadă în nemurirea sufletului – nu fiindcă ar fi religioasă, ci pentru că e doar lașă. Credința în nemurirea sufletului nu are nimic de-a face cu religia. Persoana religioasă știe că „eu nu sunt“, și atunci tot ceea ce rămâne este nemuritor – dar nu are legătură cu „mine“. Acest „mine“ nu este nemuritor, acest „eu“ nu este nemuritor. Acest „eu“ este doar temporar: este fabricat de noi.