

# Yoga: Calea spre eliberare

Osho

Traducere: Mălina-Roxana Chirilă



EDITURA MIX  
CRISTIAN 2015

Culegere: Mălina-Roxana Chirilă

Tehnoredactare: Florin Druțu

Corectură text: Coman Anca 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

Yoga : calea către eliberare / Osho ; ed.: Florin Zamfir ; trad.:  
Mălina-Roxana Chirilă. – Cristian : Mix, 2015

ISBN 978-606-8460-37-6

I. Zamfir, Florin (ed.)

II. Chirilă, Mălina Roxana (trad.)

294.527

Copyright © 1976, 2004 Osho International Foundation, Elveția. Pentru mai multe informații vizitați [www.osho.com/](http://www.osho.com/) copyrights. Toate drepturile rezervate.

Titlul original: Yoga: The Path To Liberations, by Osho

Această carte cuprinde transcrierea părții a noua a unei serii de discursuri cunoscute sub numele de Yoga: Știința Sufletului, 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](http://www.osho.com).

OSHO este o marcă înregistrată a Osho International Foundation. Pentru mai multe informații vizitați [www.osho.com/trademark](http://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](http://www.edituramix.ro) sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

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

Tipar executat la S.C. Ganesha Publishing House S.R.L. - București

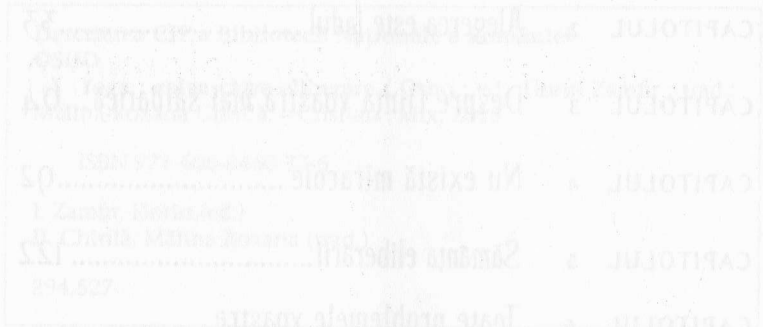
Tel: 021 423 20 58 • Tel/fax: 021 424 98 13 • E-mail: [contact@ganesa.ro](mailto:contact@ganesa.ro)

Web: [www.ganesa.ro](http://www.ganesa.ro)

## Cuprins

CAPITOLUL 1	Stăpânul celor cinci elemente .....	1
CAPITOLUL 2	Alegerea este iadul .....	33
CAPITOLUL 3	Despre ființa voastră mai sălbatică... 64	
CAPITOLUL 4	Nu există miracole .....	92
CAPITOLUL 5	Sămânța eliberării.....	122
CAPITOLUL 6	Toate problemele voastre sunt fictive .....	150
CAPITOLUL 7	Eternul prezent.....	179
CAPITOLUL 8	Viața trăiește pentru ea însăși .....	210
CAPITOLUL 9	Solitudinea absolută, eliberarea absolută.....	243
CAPITOLUL 10	Tăcerea este răspunsul .....	269
	Despre autor .....	300
	Centrul internațional de meditație Osho.....	301
	Alte cărți de Osho.....	302

...într-o zi, după ce a fost înțeles că...



Copyright © 1976, 2004 Osho International, Inc. All rights reserved.

Titlul original: Yoga: The Path to Liberation

...de către Osho...

...traducere...

...editura...

...despre...

...central...

...la...

## CAPITOLUL 1

# Stăpânul celor cinci elemente

**Osho,**  
**Puterea de a atinge starea de conștiință,**  
**care este în afara corpului mental**  
**și care deci nu poate fi concepută,**  
**se numește *mahavideha*.**  
**Această putere**  
**distruge acoperământul luminii.**

***Samyama* cu starea grosieră, cea constantă,**  
**cea subtilă, cea atotpătrunzătoare și cea funcțională**  
**duce la stăpânirea *panchabhuta* –**  
**a celor cinci elemente.**

**De aici încep realizarea lui *anima* și a altora,**  
**perfecțiunea corpului și**  
**înlăturarea puterii elementelor de a bloca trupul.**

**Frumusețea, grația, forța și duritatea de neclintit**  
**constituie corpul perfect.**

Sistemul yoga al lui Patanjali nu este un sistem filozofic; este empiric. Este un instrument cu care puteți lucra – dar are o filozofie. Ea există doar ca să vă ofere o înțelegere filozofică a destinației către care vă îndreptați, pe care o căutați. Însă filozofia este arbitrară, utilitară, există doar ca să vă ofere o imagine completă a teritoriului pe care urmează să-l descoperiți; dar acea filozofie trebuie înțeleasă.

Prima caracteristică a filozofiei lui Patanjali este că împarte personalitatea umană în cinci semințe, cinci corpuri. El spune că nu aveți un singur corp; aveți straturi după straturi de corpuri; cinci corpuri.

Primului corp îi spune *annamaya kosha* – corpul de mâncare, corpul de pământ, care este făcut din pământ și care trebuie hrănit constant cu mâncare. Mâncarea vine din pământ. Dacă nu mai mâncați, *annamaya kosha*-ul vostru se va ofili. Așa că trebuie să fiți foarte atenți la ce mâncați, pentru că acel lucru vă formează și vă afectează în milioane de feluri. Mai devreme sau mai târziu mâncarea voastră nu mai este doar mâncare – se transformă în sânge, în oase, chiar și în măduvă. Circulă prin ființa voastră și continuă să vă afecteze. Cu alte cuvinte, puritatea mâncării creează un *annamaya kosha* pur – corpul de mâncare pur.

Iar dacă primul corp este pur, ușor, nu este greu, atunci vă este ușor să intrați în al doilea corp; altfel vă va fi dificil, veți fi încărcăți. Ați văzut vreodată cum e când mâncați prea mult și prea greu?... Imediat începeți să cădeți într-un fel de somn, un fel de letargie. Ați vrea să dormiți; conștiința începe imediat să dispară. Când primul corp este încărcat, este greu să apară o mare conștiință. De aceea postul a devenit atât de important în toate religiile. Dar postul este o știință și nu ar trebui să-l faceți aiurea.

Chiar deunăzi a venit o sannyasină și mi-a spus că a postit și că acum întregul ei corp, întreaga ei ființă, s-a perturbat – s-a

perturbat profund. Acum nu-i mai funcționează bine stomacul și, atunci când nu funcționează bine stomacul, totul este slăbit, vă pierdeți vitalitatea și nu puteți fi vii. Deveniți din ce în ce mai insensibili și morți.

Dar postul este important. Ar trebui făcut cu foarte mare grijă; ar trebui să înțelegeți cum funcționează *annamaya kosha* – doar atunci. Și ar trebui să-l faceți fiind bine ghidați de cineva care a trecut prin toate fazele lui *annamaya kosha*. Nu doar atât, cineva care a trecut prin toate fazele lui *annamaya kosha* ca un martor; altfel postul poate fi periculos. Atunci trebuie să folosiți cantitatea corectă de mâncare și calitatea corectă de mâncare; nu e nevoie să țineți post.

Dar este un lucru important, pentru că e vorba de primul vostru corp și, mai mult sau mai puțin, oamenii se agață de primul lor corp; ei nu trec niciodată la următorul. Milioane de oameni nu sunt nici măcar conștienți că au un al doilea corp, un corp mai profund, ascuns în spatele primei teci. Primul acoperământ este foarte grosier.

Patanjali îi spune celui de-al doilea corp *pranamaya kosha* – corpul energetic, corpul electric. Al doilea corp constă din câmpuri electrice. În acupunctură e vorba numai despre asta. Al doilea corp este mai subtil decât primul și oamenii care încep să treacă de la primul corp la al doilea devin ca niște câmpuri energetice, foarte activi, magnetici, hipnotici. Dacă vă apropiați de ei, vă simțiți vitalizați, încărcăți.

Dacă veți merge lângă cineva care trăiește doar în corpul de mâncare, vă veți simți goi – acea persoană vă va stoarce. De multe ori dați de oameni și simțiți că vă storc. Și după ce au plecat, vă simțiți goliți, disipați, de parcă cineva v-ar fi exploatat energia. Primul corp vă stoarce puternic și primul corp este foarte grosier. Așa că, dacă trăiți prea mult

printre oameni care se orientează înspre primul corp, vă simțiți împovărați, plictisiți, adormiți, lipsiți de energie, întotdeauna la nivelul de jos al energiei; și nu veți avea niciun pic de energie pe care s-o folosiți ca să creșteți mai sus.

Acest tip, primul tip, persoana orientată spre *annamaya kosha* trăiește pentru mâncare. Mănâncă și mănâncă și asta este toată viața ei. Într-un fel, rămâne o persoană foarte copilăroasă. Primul lucru pe care îl face copilul în lume este să tragă aer în piept, apoi să sugă lapte. Primul lucru pe care copilul trebuie să-l facă în lume este să ajute corpul de mâncare, iar dacă o persoană rămâne dependentă de mâncare, rămâne copilăroasă; creșterea ei suferă.

Al doilea corp, *pranamaya kosha*, vă dă o nouă libertate, vă oferă mai mult spațiu. Al doilea corp este mai mare decât primul; nu este închis între limitele corpului fizic. Este în corpul fizic și este în exteriorul corpului fizic; vă înconjoară ca o atmosferă subtilă, ca o aură de energie. Acum în Rusia au descoperit că pot fotografia acest corp de energie. Ei îi spun „bioplasmă”, dar aceasta înseamnă exact *prana* – energia, elanul vital sau ceea ce taoiștii numesc *chi*. Poate fi fotografiată; acum a devenit aproape științifică.

S-a făcut o mare descoperire în Rusia, anume că înainte ca trupul să sufere o boală, suferă întâi corpul energetic – cu șase luni înainte –, apoi i se petrece corpului fizic. Dacă urmează să aveți tuberculoză sau cancer, orice boală, corpul vostru energetic începe să arate semnele acelei boli cu șase luni înainte să apară în corpul fizic. Nicio examinare, nicio testare a corpului fizic nu arată nimic, dar corpul electric începe s-o arate. Întâi apare în *pranamaya kosha*, apoi intră în *annamaya kosha*.

Așa că acum se spune că a devenit posibil să tratezi persoana înainte să se îmbolnăvească. După ce vor și reuși s-o

facă, nu va mai fi necesar ca umanitatea să sufere de boli. Înainte să deveniți conștienți că sunteți bolnavi, fotografiile voastre făcute prin metodele Kirlian vor arăta că se va petrece o boală în corpul fizic; va fi prevestită în *pranamaya kosha*.

De aceea insistă yoga atât de mult asupra purității respirației, pentru că *pranamaya kosha* este format dintr-o energie subtilă, care circulă în voi odată cu respirația. Dacă respirați corect, *pranamaya kosha* rămâne sănătos și întreg și viu. O astfel de persoană nu se simte niciodată obosită; o astfel de persoană este întotdeauna dispusă să facă orice. O astfel de persoană este mereu receptivă, gata întotdeauna să răspundă la contextul din acel moment, gata să accepte provocarea. Este mereu pregătită. Nu va fi niciodată nepregătită, nici măcar un moment. Nu că și-ar face planuri de viitor, nu – dar are atât de multă energie încât, indiferent ce s-ar petrece, ea este gata să reacționeze. Are o energie debordantă. Tehnicile de tai chi lucrează asupra lui *pranamaya kosha*. *Pranayama* lucrează asupra lui *pranamaya kosha*.

Dacă ați ști cum să respirați natural, v-ați dezvolta înspre al doilea corp. Și al doilea corp este mai puternic decât primul. Și al doilea corp trăiește mai mult decât primul.

Când cineva moare, timp de aproape trei zile îi puteți vedea bioplasma. Uneori se crede în mod greșit că aceea este fantoma lui. Corpul fizic moare, dar energia corpului continuă să se miște. Și cei care au făcut experimente profunde cu moartea spun că timp de trei zile îi este foarte greu persoanei care a murit să creadă că a murit, pentru că e înconjurată de aceeași formă – mai vitală ca niciodată, mai sănătoasă ca niciodată, mai frumoasă ca niciodată. Depinde de cât de mare e bioplasma voastră; atunci poate să continue să existe timp de treisprezece zile sau chiar mai mult.

În jurul *samadhiului* yoghinilor – în India ardem corpurile tuturor, în afară de corpurile celor care au atins *samadhi*;

lor nu le ardem corpurile dintr-un anumit motiv. După ce arzi corpul, bioplasma începe să se îndepărteze de pământ. Mai poate fi simțită câteva zile, dar apoi dispare în cosmos. Însă dacă trupul fizic rămâne, atunci bioplasma se poate agăța de el. Și un om care a atins *samadhi*, care s-a iluminat... dacă bioplasma rămâne undeva în jurul *samadhiului* lui (N.E. În limba sanscrită, același cuvânt: "samadhi" desemnează atât starea celui care s-a iluminat cât și locul în care el este înmormântat), mulți oameni pot beneficia de pe urma ei. Așa ajung mulți oameni să vadă formele gurușilor lor.

În ashramul lui Aurobindo, corpul lui Aurobindo este pus într-un *samadhi*, nu este distrus, nu este ars. Mulți oameni au simțit că l-ar fi văzut pe Aurobindo acolo. Sau uneori au auzit aceiași pași cu care obișnuia să umble Aurobindo, uneori părea că stă fix în fața lor. Acela nu e Aurobindo. Acea este bioplasma. Aurobindo a dispărut, dar bioplasma, *pranamaya kosha*, poate rezista timp de secole. Dacă persoana era foarte acordată la *pranamaya kosha*, poate rezista. Poate avea propria existență.

Trebuie să înțelegeți respirația naturală. Uitați-vă la copiii mici – ei respiră natural. De aceea copiii mici sunt atât de plini de energie; părinții sunt obosiți, dar ei nu sunt obosiți.

Un copil îi spunea unui alt copil: „Sunt atât de plin de energie încât distrug câte o pereche de pantofi la șapte zile.”

Altul a spus: „Asta nu-i nimic. Sunt atât de plin de energie încât îmi distrug hainele în trei zile.”

Al treilea a zis: „Nici asta nu-i nimic. Sunt atât de plin de energie încât îmi distrug părinții într-o oră.”

În America au făcut un experiment: unui om foarte puternic – cu un corp athletic și o energie foarte mare – i s-a spus să urmeze un copil mic și să-l imite. Orice făcea copilul,

abia trebuia să facă și atletul; doar să imite timp de opt ore. În patru ore, atletul era terminat, era întins pe podea, pentru că în timpul ăsta copilul se distra foarte tare și făcea multe lucruri – sărea, alerga, striga, țipa. Și atletul trebuia doar să repete... Copilul era plin de energie după patru ore; atletul era terminat. A spus: „Mă va omorî. Opt ore! Gata! Nu mai pot să fac nimic.” Era un mare boxer, dar boxul e un lucru. Nu puteți să vă luați la întrecere cu un copil.

De unde vine energia? Vine din *pranamaya kosha*. Copilul respiră natural și normal că inspiră mai multă *prana*, mai mult *chi*, care se acumulează în burta lui. Burta este, de fapt, locul unde se acumulează, rezervorul. Uitați-vă la un copil; acela e modul corect de a respira. Când copilul respiră, pieptul lui nu este deloc afectat. Burta lui urcă și coboară. Respiră parcă din burtă. Toți copiii au o burtă mică; acea burtă este acolo din cauza respirației lor și a rezervorului de energie.

Acela este modul corect de a respira; să țineți minte să nu vă folosiți prea mult pieptul. Uneori poate fi folosit, în perioadele de urgență – fugiți ca să vă salvați viața – atunci puteți să vă folosiți pieptul. Este un sistem de urgență; atunci puteți folosi o respirație superficială și rapidă, atunci puteți fugi. Dar în mod normal nu ar trebui să vă folosiți pieptul. Și trebuie să rețineți un lucru: pentru că pieptul este menit doar pentru situații de urgență, pentru că este dificil într-o situație de urgență să respirați natural – dacă respirați natural, rămâneți atât de calmi și tăcuți încât nu puteți fugi, nu vă puteți lupta, sunteți atât de calmi și stăpâni pe voi încât sunteți ca niște buddha... Și într-o urgență – v-a luat casa foc –, dacă respirați natural nu veți putea salva nimic. Sau dacă sare pe voi un tigru în pădure și voi continuați să respirați natural, nu veți fi perturbați. Veți spune: „Bine, să facă ce vrea.” Nu veți putea să vă apărați.