

Yoga: Calea spre eliberare

Osho

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră

Yoga: Calea spre eliberare

Osho

Traducere: Mălina-Roxana Chirilă



EDITURA MIX
CRISTIAN 2015

Culegere: Mădălina-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/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.

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

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

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, tensionați, 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 oboșiți, dar ei nu sunt oboșiți.

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,

aia 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.

Așa că natura v-a dat un dispozitiv de urgență; pieptul este un dispozitiv de urgență. Când vă atacă un tigru, trebuie să renunțați la respirația naturală și trebuie să respirați din piept. Atunci veți avea o capacitate mai mare să alergați, să vă luptați, să ardeți energie rapid. Și când apare o urgență, există doar două alternative – fuga și lupta. Amândouă au nevoie de o energie foarte superficială, dar intensă – superficială, dar o stare foarte perturbată, tensionată.

Acuma, dacă voi respirați mereu din piept, veți avea o minte plină de tensiuni. Dacă respirați mereu din piept, vă va fi mereu teamă, pentru că respirația de piept este menită să existe doar în situații de teamă. Și dacă devine un obicei, atunci veți fi mereu temători, tensionați, mereu pe fugă. Dușmanul nu este acolo, dar voi vă veți imagina că este; așa se creează paranoia.

Și în Occident au fost câțiva oameni care au descoperit acest fenomen – Alexander Lowen și alții care au lucrat în bioenergie. Acea este *prana*. Ei au ajuns să înțeleagă că atunci când oamenilor le este teamă, pieptul lor se tensionează și încep să respire foarte superficial. Dacă respirația devine mai profundă, dacă poate să atingă burta, centrul *hara*, atunci frica lor dispare. Dacă musculatura lor se poate relaxa, așa cum se face în Rolfing... Ida Rolf a inventat una dintre cele mai frumoase metode de a schimba structura interioară a corpului, pentru că dacă ați respirat greșit timp de mulți ani v-ați dezvoltat o musculatură, iar acea musculatură vă împiedică, nu vă permite să respirați corect sau profund. Și chiar dacă vă amintiți timp de câteva secunde și respirați profund, atunci când vă cufundați în muncă începeți din nou să respirați superficial, din piept. Musculatura trebuie schimbată. După ce vă schimbați musculatura, frica dispare și tensiunea dispare și ea. Rolfingul este de foarte mare ajutor; dar la fel este și lucrul asupra lui *pranamaya kosha*,

asupra celui de-al doilea corp al bioplasmei, al corpului bio-energetic, al corpului *chi* sau cum vreți să-i spuneți.

Uitați-vă la un copil; *aceea* este respirația naturală și așa trebuie să respirați. Lăsați-vă burta să se ridice când inspirați, lăsați-vă burta să coboare când expirați. Și faceți-o într-un asemenea ritm încât să devină aproape un cântec în energia voastră, un dans – cu ritm, cu armonie – și vă veți simți atât de relaxați, atât de vii, atât de vitali, încât acum nu vă puteți imagina că o astfel de vitalitate este posibilă.

Apoi există al treilea corp, *manomaya kosha* – corpul mental. Al treilea este mai mare decât al doilea, mai subtil decât al doilea, mai presus de al doilea. Animalele au cel de-al doilea corp, dar nu-l au pe al treilea. Animalele sunt atât de vitale: uitați-vă la un leu care merge – ce frumusețe, ce grație, ce grandoare! Omul a fost dintotdeauna ros de gelozie. Uitați-vă la o căprioară care aleargă – ce lipsă de greutate, ce energie, ce fenomen energetic extraordinar! Omul a fost mereu ros de gelozie, dar energia omului se ridică mai sus.

Al treilea corp este *manomaya kosha*, corpul mental. Acesta este mai mare, mai încăpător decât primul. Și dacă nu îl creșteți, veți rămâne doar posibilități de oameni, dar nu veți deveni oameni adevărați. Cuvântul englezesc *man*, care înseamnă *om*, vine de la *man*, *manomay*. Cuvântul englezesc vine și el de la rădăcina sanscrită *man*. Cuvântul hindus pentru om este *manushya*; și acela vine de la aceeași rădăcină *man*, minte. Mintea este cea care vă face oameni, dar n-o aveți trezită decât foarte puțin. Ceea ce aveți în locul ei este doar un mecanism condiționat. Voi trăiți prin imitație: atunci nu aveți o minte. Când începeți să trăiți singuri – spontani –, când începeți să răspundeți la problemele vieții singuri, când deveniți responsabili, începeți să vă dezvoltați în *manomaya kosha*. Atunci corpul mental crește.

În mod normal, dacă sunteți hinduși sau mahomedani sau creștini, de fapt aveți minți împrumutate; voi nu gândiți cu mintea voastră. Poate că Hristos a ajuns la o mare explozie a lui *manomaya kosha* și atunci oamenii au început pur și simplu să repete ce-a spus El. Acea repetiție nu va duce la o creștere în voi. Acea repetiție va fi o piedică. Nu repetați, mai bine încercați să înțelegeți. Deveniți din ce în ce mai vii, mai autentici, mai receptivi. Chiar dacă există posibilitatea să vă rătăciți, rătăciți-vă. Pentru că nu aveți cum să creșteți dacă vă temeți atât de tare să nu greșiți. Greșelile sunt bune; greșelile trebuie făcute. Să nu faceți niciodată aceeași greșeală a doua oară, dar să nu vă fie teamă să greșiți. Oamenii care se tem atât de tare de greșeli nu cresc niciodată. Ei continuă să stea pe loc, le e frică să se miște. Nu sunt vii.

Mintea crește când vă confrunțați singuri cu diverse situații. Atunci vă implicați propria energie pentru a le rezolva. Să nu cereți mereu sfaturi. Luați hățurile vieții în propriile mâini; asta vreau să spun când vă zic să faceți ce aveți voi de făcut. Veți avea probleme – sunteți mai în siguranță când îi urmați pe alții, este convenabil să urmați societatea, să urmați rutina, tradiția, scriptura. Este foarte ușor, pentru că toată lumea le urmează – voi trebuie doar să deveniți o parte moartă a turmei, trebuie doar să vă mișcați împreună cu mulțimea, oriunde ar merge ea; nu sunteți deloc responsabili. Dar corpul vostru mental, *manomaya kosha*, va avea de suferit enorm, teribil; nu va crește. Nu veți avea propria minte și veți rata ceva foarte, foarte frumos, ceva care funcționează ca o punte de legătură cu o creștere spre înălțimi.

Așa că să țineți minte că puteți înțelege ce vă spun în două feluri. Puteți să mă luați ca pe o autoritate: „Osho spune așa, deci trebuie că e adevărat” –, atunci voi veți avea de suferit, pentru că nu veți crește. Orice vă spun

eu, voi ar trebui să ascultați, să încercați să înțelegeți, să implementați acel lucru în viața voastră, să vedeți cum merge și apoi să trageți singuri concluziile. S-ar putea să fie aceleași concluzii, s-ar putea să nu fie. Ele nu pot fi niciodată exact aceleași, pentru că voi aveți o personalitate diferită, o ființă unică. Indiferent ce vă spun, acel ceva ține de mine. Este natural ca acel lucru să fie într-un fel adânc înrădăcinat în mine. Voi puteți ajunge la concluzii asemănătoare, dar nu pot fi exact aceleași. Deci concluziile mele nu ar trebui să fie transformate în concluziile voastre. Ar trebui să încercați să mă înțelegeți, ar trebui să încercați să învățați, dar nu ar trebui să colectați cunoașterea mea, nu ar trebui să strângeți concluziile mele. Atunci corpul vostru mental va crește.

Dar oamenii o iau pe scurtătură. Ei spun: „Dacă tu ai cunoscut, gata. De ce să mai încercăm și noi să experimentăm? Noi vom crede în tine.” Un credincios nu are *manomaya kosha*. El are un fals *manomaya kosha*, care nu a apărut din propria ființă, ci a fost impus din exterior.

Apoi, mai presus de *manomaya kosha*, mai mare decât *manomaya kosha*, este *vijnanamaya kosha* – acela este corpul intuitiv. Este foarte, foarte încăpător. Acolo nu mai există rațiune; este dincolo de rațiune, a devenit foarte, foarte subtil. Este o înțelegere intuitivă. Este o *vedere* direct în natura lucrurilor. Nu încercă să se gândească la nimic.

Chiparosul din curte: doar vă uitați la el. Nu vă gândiți la el; nu există un „la” în intuiție. Pur și simplu deveniți disponibili, receptivi, iar atunci realitatea vă revelează natura lui. Nu proiectați. Nu căutați niciun argument, nicio concluzie, nimic. Nici măcar nu căutați. Pur și simplu așteptați și realitatea revelează – este o revelație. Corpul intuitiv vă conduce către orizonturi foarte îndepărtate, dar încă mai există un alt corp.

Acela este al cincilea corp, *anandamaya kosha* – corpul de beatitudine. Este chiar foarte departe! Este construit din beatitudine pură. Până și intuiția este transceasă în el.

Aceste cinci semințe sunt doar semințe, să țineți minte. Dincolo de cele cinci se află realitatea *voastră*. Acestea sunt doar semințe care vă înconjoară: prima este foarte grosieră; sunteți aproape închiși într-un corp de doi metri. A doua este mai mare decât ea, a treia este și mai mare, a patra și mai mare, a cincea este foarte mare; dar ele sunt încă semințe. Toate sunt limitate. Dacă renunțați la toate semințele și stați goi în fața realității, atunci sunteți infiniți. Asta spune yoga: sunteți divini – *aham brahmasmi*. Voi sunteți chiar *brahman*. Acum sunteți chiar realitatea ultimă; acum toate barierele au dispărut.

Încercați să înțelegeți acest lucru. Barierele sunt acolo și vă încercuiesc. Prima barieră este foarte, foarte dură. Este foarte greu să ieșiți din ea. Oamenii rămân închiși în corpurile lor fizice toată viața și cred că viața fizică este totul.

Nu vă mulțumiți... Corpul fizic este doar o treaptă către corpul energetic. Corpul energetic este și el doar o treaptă către corpul mental. Și acela este doar o treaptă către corpul intuitiv, care este, la rândul lui, o treaptă către corpul de beatitudine. Și din beatitudine faceți saltul – acum nu mai există trepte –, puteți sări în abisul ființei voastre, care este infinitatea, eternitatea.

Acestea sunt cinci semințe. Yoga are încă o doctrină legată de aceste cinci semințe, cea despre cele cinci *bhuta*, cele cinci mari elemente. La fel cum corpul vostru este format din mâncare, pământ, așa și pământul este primul element. Nu are nimic de-a face cu acest Pământ, să țineți minte. Elementul spune doar că oriunde există materie, există pământ; materia este pământul, grosierul este pământul. În voi, acesta este corpul; în afara voastră este

corpul tuturor. Stelele sunt făcute din pământ. Tot ceea ce există este făcut din pământ. Prima teacă este cea a pământului. Cele cinci *bhuta* sunt cele cinci mari elemente: pământul, focul, apa, aerul, eterul.

Pământul îi corespunde primului corp, *annamaya kosha*. Focul îi corespunde celui de-al doilea corp, corpului energetic, bioplasmei, *chi*-ului, *pranamaya kosha*; are calitatea focului. Al treilea element este apa, care corespunde celui de-al treilea corp, *manomaya*, corpul mental; are calitatea apei. Uitați-vă la minte, cum există ca un flux, mereu în mișcare, curgând ca un râu. Al patrulea este aerul, aproape invizibil; nu-l puteți vedea, dar este acolo. Îl puteți doar simți. Acesta corespunde corpului intuitiv, *vijnanamaya kosha*. Și apoi există *akash*, eterul; nu puteți nici măcar să-l simțiți. A devenit și mai subtil decât aerul. Puteți doar să credeți în el, să aveți încredere că este acolo. Este spațiul pur; aceea este beatitudinea.

Dar voi sunteți mai puri decât spațiul pur, sunteți mai subtili decât spațiul pur. Realitatea voastră există aproape de parcă n-ar exista. De aceea Buddha spune *anatta* – non-sine. Sinele vostru este ca un non-sine; ființa voastră este aproape o neființă. De ce o neființă? Pentru că a mers atât de departe de toate elementele grosiere. Este un pur *a fi*. Nu se poate spune nimic despre ea, nicio descriere nu poate fi potrivită.

Acestea sunt cele cinci *bhuta*, cele cinci mari elemente, care le corespund celor cinci *koshe*, corpuri, din voi.

Apoi a treia doctrină – aș vrea ca voi să înțelegeți toate acestea, pentru că vă vor ajuta să înțelegeți sutrele pe care urmează să le discutăm. Există șapte *chakre*. Cuvântul *chakra* nu înseamnă cu adevărat centru; cuvântul *centru* nu poate explica și nu poate traduce noțiunea corect, pentru că atunci când spunem „centru” pare că ne referim la ceva static. Și *chakra* înseamnă ceva dinamic. Cuvântul *chakra*

înseamnă „roată”, roata în mișcare. Deci o chakra este un centru dinamic în ființa voastră, este aproape ca un vârtej, ca o tornadă, centrul cicloului. Este dinamică; ea creează un câmp de energie în jurul ei.

Șapte chakre. Prima este un pod și ultima este tot un pod; celelalte cinci le corespund celor cinci *mahabhuta*, marile elemente, și celor cinci semințe. Sexul este un pod, un pod între voi și cea mai grosieră parte a lumii – *prakriti*, natura. *Sahasrara*, a șaptea chakra, este tot un pod, un pod între voi și abis – supremul. Acestea două sunt poduri. Ceilalți cinci centri corespund celor cinci elemente și celor cinci corpuri.

Acesta este cadrul în care există sistemul lui Patanjali. Să țineți minte că este arbitrar. Trebuie folosit ca instrument, nu discutat ca dogmă. Nu este o doctrină a niciunei teologii. Este doar o hartă utilitară. Voi mergeți într-un teritoriu, într-o țară ciudată, necunoscută, și luați cu voi o hartă. Harta nu reprezintă cu adevărat teritoriul; cum ar putea harta să reprezinte teritoriul? Harta este atât de mică, teritoriul este atât de mare. Pe hartă orașele sunt doar puncte. Cum pot acele puncte să le corespundă unor orașe mari? Pe hartă șoselele sunt doar linii. Cum pot șoselele să fie doar linii? Munții sunt doar însemnați, râurile sunt doar însemnate – și ce e mic e lăsat pe dinafară. Doar ce e mare e însemnat. Aceasta este o hartă; nu este o doctrină.

Nu există doar cinci corpuri, există multe corpuri, pentru că între două corpuri există un al treilea care le unește și așa mai departe. Sunteți ca niște cepe, straturi peste straturi, dar acestea cinci sunt suficiente. Acestea sunt corpurile principale, cele importante. Nu vă faceți prea multe griji în privința asta – pentru că budiștii spun că există șapte corpuri și jainiștii spun că există nouă corpuri. Nu este nimic greșit nicăieri și nu există nicio contradicție, pentru că acestea sunt doar hărți. Dacă studiați harta întregii lumi, atunci

până și orașele mari dispar, până și râurile mari dispar. Dacă studiați harta unei națiuni, atunci apar multe lucruri noi care nu erau pe harta lumii. Și dacă studiați harta unei provincii, atunci apar multe alte lucruri. Și dacă studiați harta unui district, normal că și mai multe. Și dacă doar un oraș, atunci și mai multe, iar dacă e vorba doar de o casă, atunci tot continuă să apară lucruri, deci depinde.

Jainiștii spun nouă. Buddha spune șapte. Patanjali spune cinci. Există școli care spun doar trei. Și toți spun adevărul, pentru că nu dezbat nimic, doar vă oferă câteva instrumente cu care să lucrați.

Și eu cred că dacă e vorba de cinci e aproape perfect, pentru că mai multe corpuri sunt prea multe, mai puține corpuri sunt prea puține. Cinci pare să fie un număr aproape perfect și Patanjali gândește foarte echilibrat.

Acum câteva lucruri despre aceste chakre: prima chakra, primul centru dinamic, este sexul – *muladhara*. Vă unește cu natura, vă unește cu trecutul, vă unește cu viitorul. V-ați născut din jocul sexual dintre două persoane. Jocul sexual al părinților voștri a devenit cauza nașterii voastre. Voi v-ați înrudit cu părinții voștri prin centrul sexual și cu părinții părinților voștri și așa mai departe. Sunteți înrudiți cu întregul trecut prin centrul sexual. Firul trece prin centrul sexual și, dacă faceți un copil, veți fi legați de viitor.

Iisus insistă de multe ori, într-un fel foarte nepoliticos: „Dacă nu vă urăți mama și tatăl, nu puteți să mă urmați.” Pare aproape dur, aproape de necrezut că un om ca Iisus... De ce să folosească niște cuvinte atât de dure? Și El este compasiunea încarnată, El este iubirea. De ce spune: „Urăște-ți mama, urăște-ți tatăl dacă vrei să mă urmezi”? Sensul e: scăpați de contextul sexual. Ceea ce Iisus spune în mod simbolic este să treceți de centrul sexual, apoi imediat după aceea nu mai sunteți legați de trecut, nu mai sunteți legați de viitor.

Sexul este cel care vă face să existați în timp. După ce treceți de sex faceți parte din eternitate, nu din timp. Atunci, brusc, există doar prezentul. Sunteți prezentul, dar dacă vă vedeți prin centrul sexual, sunteți și trecutul, pentru că ochii voștri au culoarea ochilor mamei și ai tatălui și corpul are atomii și celulele de acum milioane de generații. Întreaga voastră structură, biostructura voastră, face parte dintr-un lung continuum. Faceți parte dintr-un mare lanț.

În India se spune că datoria față de părinți nu poate fi îndeplinită dacă nu faceți copii. Dacă vreți ca datoria voastră față de trecut să fie îndeplinită, trebuie să creați viitorul. Dacă vreți cu adevărat să răsplătiți, nu există nicio altă cale. Mama voastră v-a iubit, tatăl v-a iubit – ce puteți face acum că ei nu mai sunt? Puteți deveni mame și tați și să răsplătiți natura – aceiași rezervor din care au venit părinții voștri, din care ați venit voi, din care vor veni copiii voștri.

Sexul este marele lanț. Este întregul lanț al lumii, sam-sara, și este legătura cu ceilalți. Ați observat? În clipa în care vă simțiți sexuali începeți să vă gândiți la celălalt; și când nu vă simțiți sexuali nu vă gândiți niciodată la celălalt. O persoană care este dincolo de sex este dincolo de ceilalți. S-ar putea să trăiască în societate, dar nu este societatea. S-ar putea să umble în mulțime, dar merge singur. Și un om sexual poate să stea în vârful Everestului, singur, dar se va gândi la celălalt. S-ar putea să fie trimis pe lună să mediteze, dar va medita la celălalt.

Sexul este podul către ceilalți. După ce dispare sexul, lanțul se rupe. Pentru prima oară deveniți indivizi. De aceea oamenii pot să fie mult prea obsedați de sex, dar nu sunt niciodată fericiți când au parte de el, pentru că este cu dublu tăiș. Vă leagă de ceilalți, nu vă permite să fiți indivizi. Nu vă permite să fiți voi înșivă. Vă forțează să intrați în anumite tipare, în sclavii, în lanțuri. Dar dacă nu știți cum

să-l transcendeți, aceea este singura cale care vă permite să vă folosiți energia – devine o supapă de siguranță.

Oamenii care trăiesc în primul centru, *muladhara*, trăiesc pentru un scop foarte stupid. Ei continuă să creeze energie și pe urmă sunt împovărați cu ea. Atunci o tot aruncă. Mănâncă, lucrează, dorm, fac multe lucruri ca să creeze energie. Apoi spun: „Ce să fac cu ea? E foarte grea.” Atunci o aruncă – pare un cerc foarte vicios. Când o aruncă, se simt iar goi. Se umplu iar cu combustibil nou, cu mâncare nouă, cu muncă nouă – și din nou când au energie se simt „prea plini”, așa spun. Trebuie s-o elibereze undeva. Sexul devine doar un fel de a-și da drumul: un cerc vicios în care acumulează energie, aruncă energie, acumulează energie, aruncă energie. Arată aproape absurd.

Dacă nu știți că există centri mai înalți din voi care pot prelua acea energie – o pot folosi într-un mod creativ –, veți rămâne blocați în cercul vicios sexual. De aceea insistă toate religiile asupra unui anumit tip de control sexual. Poate deveni o reprimare, poate deveni un lucru periculos. Dacă nu se deschid centri noi și voi tot acumulați energie, condamnăm, forțâm, reprimâm, atunci sunteți călare pe un vulcan. Puteți exploda oricând; deveniți nevrotici. Vă înfuriați. Atunci e mai bine să vă mai scăpați din povară. Dar există centri care pot absorbi energia și vi se pot revela o ființă mai mare și posibilități mai largi.

Țineți minte, am spus în ultimele zile că al doilea centru, aproape de centrul sexual, este *hara*, centrul morții. De aceea se tem oamenii să treacă dincolo de sex, pentru că în clipa în care energia trece dincolo de sex, ea atinge centrul *hara* și persoana începe să se teamă. De aceea oamenii se tem până și să pătrundă adânc în iubire, pentru că atunci când vă adânciți în iubire, în centrul sexual se creează niște valuri și valurile acelea intră în centrul *hara*, iar atunci apare frica.

Așa că mulți oameni vin la mine și spun: „De ce ne temem atât de tare de sexul opus?” – de bărbați sau de femei –, „De ce ne temem?” Nu este teama de sexul opus, este teama de sex în sine, pentru că dacă pătrundeți adânc în sex, atunci centrul devine mai dinamic, creează câmpuri energetice mai mari și acele câmpuri energetice încep să se suprapună cu centrul *hara*. Ați urmărit acest lucru? Într-un orgasm sexual ceva începe să se miște fix sub ombilic, să pulseze. Acea pulsație este suprapunerea centrului sexual cu *hara*. De aceea ajung oamenii să se teamă și de sex. Oamenii încep mai ales să se teamă de intimitatea profundă, de orgasm în sine.

Dar trebuie să pătrundeți în acel al doilea centru, trebuie să-l penetrați, să-l deschideți. Asta vrea să spună Iisus când zice că, dacă nu sunteți gata să muriți, nu puteți să vă renașteți.

Cu doar două, trei zile înainte de Paște, cineva a întrebat: „Azi e Paștele, ai ceva de spus?” Am un singur lucru de spus, că în fiecare zi e Paștele, pentru că Paștele este ziua reînvierii lui Iisus – crucificarea și învierea lui, moartea și renașterea lui. Fiecare zi este un Paște dacă sunteți gata să pătrundeți în centrul *hara*. La început veți fi crucificați – crucea este acolo, în centrul vostru *hara*. Deja o duceți cu voi; trebuie să mergeți la ea și să muriți prin ea, apoi apare învierea.

După ce muriți în centrul *hara*, moartea dispare; atunci, pentru prima oară, deveniți conștienți de o nouă lume, de o nouă dimensiune. Apoi puteți observa centrul care se află deasupra lui *hara*; acesta este centrul ombilicului. Și centrul ombilicului devine învierea pentru că este centrul în care se conservă cea mai multă energie. Este chiar rezervorul energiei.

Și după ce știți că ați trecut de la centrul sexual la *hara*, știți că există posibilitatea de a călători în interior. Ați

deschis ușa. Acum nu vă puteți odihni înainte să deschideți toate ușile. Acum nu puteți rămâne în tindă; ați intrat în palat. Acum puteți deschide altă ușă și altă ușă...

Exact în centru se află centrul inimii. Centrul inimii desparte ce se află jos de ce se află sus. Primul este centrul sexual, apoi *hara*, apoi ombilicul, apoi vine centrul inimii. Sunt trei centre sub el, trei centre deasupra lui: inima este exact la mijloc.

Trebuie că ați văzut pecetea lui Solomon. În iudaism, în special în gândirea cabalistă, pecetea lui Solomon este unul dintre cele mai importante simboluri. Acea pecete a lui Solomon este simbolul centrului inimii. Sexul merge în jos, deci sexul este ca un triunghi îndreptat înspre în jos. *Sahasrara* merge în sus, deci *sahasrara* este un triunghi care merge în sus, îndreptat în sus. Și inima este exact la mijloc, unde triunghiul sexului se întâlnește cu triunghiul lui *sahasrara*. Ambele triunghiuri se întâlnesc, se unesc și formează o stea cu șase colțuri, care este pecetea lui Solomon. Inima este pecetea lui Solomon.

După ce v-ați deschis inima, sunteți deschiși către cele mai înalte posibilități. Sub inimă rămâneți oameni; dincolo de inimă deveniți supraoameni.

După centrul inimii vine centrul gâtului, apoi centrul celui de-al treilea ochi, apoi *sahasrara*.

Inima simte iubire. Inima absoarbe iubire, devine iubire. Gâtul este exprimarea, comunicarea, împărtășirea, dăruirea. Și dacă le dăruieți iubirea altora, atunci începe să funcționeze al treilea ochi. După ce începeți să dați, mergeți din ce în ce mai sus. Avariția este cea mai rea condiție în care se poate afla omul, iar dăruirea este cea mai bună condiție în care poate să existe omul.

Cinci corpuri, cinci *mahabhuta* și cinci centri, plus două poduri; acesta este cadrul de lucru, aceasta este harta. În

spatele acestui cadru se află întregul efort al yoghinului de a aduce *samyama* în fiecare colțișor pentru ca persoana lui să devină iluminată, plină de lumină.

Acum sutrele.

*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.*

După ce treceți dincolo de minte-corp, deveniți pentru prima oară conștienți că nu sunteți mintea, ci martorii. Când vă aflați sub nivelul minții, vă identificați cu ea. După ce știți că gândurile, imaginile mentale, ideile, toate sunt doar obiecte, nori care plutesc în conștiința voastră – imediat vă separați de ele.

Puterea de a atinge starea de conștiință, care este în afara corpului mental și care, deci, nu poate fi concepută, se numește mahavideha. Ajungeți să existați dincolo de corp. *Mahavideha* înseamnă o persoană care este dincolo de corp, cineva care nu mai este prins în niciun corp, cineva care știe că nu este corpul grosier sau subtil, cineva care știe că este infinit, că nu are limite. *Mahavideha* înseamnă cineva care a ajuns să simtă că nu are limite. Toate limitele sunt constrângeri, închisori; și el le poate frânge, poate renunța la ele, poate deveni una cu cerul infinit.

Acest moment în care realizați că sunteți infinitul este momentul: *această putere distruge acoperământul luminii.* Atunci renunțați la acoperământul care vă ascundea lumina.