

# CALEA YOGA

Esență și origini

**Osho**

*Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.*



# CALEA YOGA

## Esență și origini

**Osho**

*Traducere:*

Larisa Andrei (capitolele 2, 4-8, 10)

Cristian Hanu (capitolele 1, 3, 9)



EDITURA MIX  
CRISTIAN 2016

Culegere: Larisa Andrei și Cristian Hanu  
Tehnoredactare: Florin Druțu  
Corectură text: Tudor Chirilă și Raisa Vasile  
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**

**Calea Yoga / Osho ; trad.: Larisa Andrei și Cristian Hanu ; ed.:  
Florin Zamfir - Cristian : Mix, 2016**

ISBN 978-606-8460-49-9

I. Andrei, Larisa (trad.)  
II. Hanu, Cristian (trad.)  
III. Zamfir, Florin (ed.)

294.527

Copyright @ 1973, 2013 OSHO International Foundation, Switzerland.  
Pentru mai multe informații vizitați [www.osho.com](http://www.osho.com) copyrights

Titlul original: The Path of Yoga: Discovering the Essence and Origin of Yoga

Această carte cuprinde transcrierea primei părți a seriei de discursuri cunoscute sub numele de *Yoga: Știința Sufletului*, vol. I, ținute în public de Osho. Toate discursurile lui Osho au fost publicate integral sub formă de carte tipărită, dar sunt disponibile și sub formă înregistrată audio. Înregistrările audio și arhiva completă a textelor pot fi găsite în Biblioteca Osho la [www.osho.com/library](http://www.osho.com/library).

Sutrel originale din *Yoga Sutra* de Patanjali, traduse din sanscrită de Yoga Chinmaya, au Copyright © 1973 OSHO International Foundation.

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 © 2016 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)

# CUPRINS

Prefață.....	vii
CAPITOLUL 1	
Și acum, disciplina numită yoga .....	1
CAPITOLUL 2	
Fără dorințe, ești iluminat.....	31
CAPITOLUL 3	
Cele cinci modificări ale minții .....	61
CAPITOLUL 4	
Nebunie sau meditație.....	97
CAPITOLUL 5	
De ce nu puteți dansa? .....	123
CAPITOLUL 6	
Puritatea căii yoga .....	161
CAPITOLUL 7	
Se naște extazul .....	191

## CAPITOLUL 8

Oprește-te și ai ajuns!..... 225

## CAPITOLUL 9

Viața aceasta, fericirea supremă ..... 257

## CAPITOLUL 10

Sfârșitul este în început ..... 287

Despre autor ..... 318

Centrul internațional de meditație Osho ..... 320

Alte cărți de Osho..... 322

## PREFAȚĂ

Yoga a devenit, la nivel internațional, o componentă curentă a preocupărilor omului modern pentru a-și asigura bunăstarea fizică, mentală și spirituală. Odată cu creșterea popularității programelor care integrează posturi corporale și exerciții de respirație, interesul pentru dimensiunile filozofice și spirituale ale practicii yoga a crescut, de asemenea. În această carte, Osho îl prezintă pe Patanjali, fondatorul științei milenare yoga, ale cărui aforisme (*sutra-e*) sunt revelate, actualizate și ilustrate cu exemple din viața omului modern.

Osho surprinde două aspecte foarte importante în legătură cu practica yoga: primul se referă la actualitatea mesajului transmis de Patanjali, în condițiile vieții contemporane, iar al doilea la faptul că exercițiile și tehnicile pe care acesta le prezintă se adresează nu atât corpului fizic, cât minții. „*Yoga înseamnă încetarea procesului mental*. Aceasta este cea mai bună definiție a yogăi. [...] Yoga înseamnă atingerea unei stări non-mentale. Cuvântul *minte* acoperă totul: egoul, dorințele noastre, speranțele, filozofiile, religiile, scripturile. *Mintea* acoperă totul. [...] Încetarea procesului mental înseamnă transcenderea realității cognoscibile, o aruncare în

necunoscut. Atunci când mintea dispare, te trezești subit în necunoscut. Yoga este un salt în necunoscut, sau mai bine zis, în incognoscibil.”

Această carte deschide seria de 10 volume culese din prelegerile ținute în public de Osho, având ca subiect *Yoga Sutra* lui Patanjali. Cartea de față își asumă rolul, deloc facil, de a conduce cititorul – pentru prima dată – „într-un ținut deșertic”, care necesită curaj și determinare, pentru că nu oferă „o poveste”, ci „doar fapte brute”. Osho avertizează cititorul că Patanjali „nu va rosti niciun cuvânt în plus, de unde și semnificația cuvântului *sutra*. *Sutra* înseamnă minim esențial. O *sutra* nu este o propoziție întreagă. Cuprinde doar esențialul, ca atunci când scrieți o telegramă și tăiați cuvintele în plus. Ceea ce rămâne devine o *sutra* de nouă sau zece cuvinte. Dacă ați scrie o scrisoare, ați umple zece pagini și chiar și după cele zece pagini s-ar putea ca mesajul să nu fie complet. Dar într-o telegramă de zece cuvinte nu numai că mesajul este complet, este izbitor de complet. Atinge inima, conține întreaga esență.”

În interpretarea lui Osho, plină de vigoare, autenticitate și umor, „telegramele” lui Patanjali traversează milenii și poposesc în viața trepidantă a omului modern, îmbogățindu-i-o și oferindu-i un orizont neașteptat și tulburător.

Larisa Andrei







## CAPITOLUL 1

# Și acum, disciplina numită yoga

*Și acum, disciplina numită yoga.  
Yoga înseamnă încetarea procesului mental.  
În acest fel, martorul se concentrează în sine.  
În toate celelalte stări există o identificare  
cu modificările minții.*

**N**oi trăim într-o iluzie profundă – iluzia speranței, a viitorului, a zilei de mâine. Așa cum este construit omul, el nu poate trăi în afara amăgirii de sine. Nietzsche afirmă undeva că omul nu poate trăi numai cu adevărul: el are nevoie de vise, de iluzii, de minciuni, pentru a putea exista. Și are dreptate. Așa cum este construit omul, el nu poate trăi numai cu adevărul. Este important să înțelegi acest lucru; în caz contrar, nu vei putea realiza necesitatea disciplinei numită yoga.

Mintea umană trebuie înțeleasă în profunzime. Ea este cea care visează, care are nevoie de minciuni, de iluzii, care nu se poate mulțumi numai cu adevărul. Omul nu

visează numai noaptea. Chiar și atunci când este treaz, el nu încetează să viseze. Chiar dacă în clipa de față mă priviți și mă ascultați, mintea voastră continuă să se afle într-o stare de vis. Așa este construită mintea: ea creează imagini, fantezii, vise.

Oamenii de știință moderni au ajuns să afirme că omul poate trăi fără somn, dar nu și fără vise. Altădată se considera că somnul reprezintă o necesitate vitală, dar cercetările de ultimă oră afirmă că el nu este absolut necesar. Singura sa necesitate derivă din dorința de a visa. Visele reprezintă adevărata necesitate. Dacă ți se permite să dormi, dar nu și să visezi, dimineața nu te vei trezi proaspăt și odihnit. Te vei simți obosit, ca și cum nu ai fi dormit deloc.

Noaptea, mintea trece prin stări diferite. Ea are nevoie de perioade de somn profund și de perioade în care visează. Există o alternare, un ritm, la fel ca alternarea zi-noapte. La început, omul cade într-un somn profund, care durează circa patruzeci-patruzeci și cinci de minute. Urmează apoi o fază de visare, după care apare din nou somnul profund. Și tot așa. Dacă somnul îți este tulburat în timpul perioadei de somn fără vise, dimineața te simți foarte bine, dar dacă îți este tulburat în timp ce visezi, dimineața te vei trezi complet epuizat.

Dacă cineva doarme, este ușor să îți dai seama dacă visează sau nu. Atunci când visează, globii săi oculari se mișcă încontinuu, ca și cum ar privi ceva. Când nu visează, globii oculari nu se mișcă. Altfel spus, dacă somnul îi este deranjat în perioadele în care globii săi oculari se mișcă, dimineața omul se va trezi obosit; dacă îi este deranjat în timp ce globii oculari nu se mișcă, dimineața se va trezi odihnit.

Numeroși cercetători au demonstrat că mintea umană se hrănește cu vise, că acestea reprezintă o necesitate, deși nu înseamnă altceva decât autoamăgire. Același proces se repetă și ziua, în timpul stării de veghe. La fel ca și noaptea, în timpul zilei perioadele de visare alternează cu cele în care mintea nu visează.

Atunci când visezi, chiar dacă ești angrenat într-o anumită activitate, ești absent. În interior ești ocupat. Spre exemplu, voi mă ascultați, dar în perioadele în care mintea voastră se află într-o stare de vis, ea nu mă aude, deși urechile voastre percep sunetele rostite de mine. Practic, nu mă ascultați decât atunci când nu vă aflați într-o stare de vis.

Zi și noapte, mintea oscilează între starea de vis și starea în care nu visează. Ea are un ritm interior. În acest fel, ea își proiectează speranțele asupra viitorului.

Prezentul este întotdeauna un iad. Omul nu îl poate îndura decât proiectându-și speranțele asupra viitorului. El poate trăi ziua de astăzi numai datorită speranței în ziua de mâine. Poate că mâine porțile paradisului i se vor deschide. Acestea nu se pot deschide în prezent, iar ziua de mâine nu vine niciodată, căci atunci când vine, se transformă în prezent. De aceea, mintea continuă să se proiecteze în viitor. Ea o ia înaintea realității; asta înseamnă să visezi. Omul nu trăiește în realitatea imediată, ci o ia înaintea acesteia.

Oamenii au dat viitorului o sumedenie de nume. Unii i-au spus „cer“, alții *moksha* sau „paradis“. Toate acestea se vor petrece inevitabil în viitor, eventual într-un viitor îndepărtat, după moartea corpului fizic.

Voi nu cunoașteți prezentul, căci preferați să vă proiectați într-un viitor incert. Asta înseamnă să visezi. Nu puteți trăi aici și acum. Acest lucru vi se pare imposibil.

Vă proiectați fie asupra trecutului (care nu reprezintă decât o altă formă de visare), asupra amintirilor unor lucruri care nu mai există, fie asupra viitorului, care nu înseamnă altceva decât o proiecție venită din trecut. Viitorul nu este altceva decât trecutul proiectat din nou, eventual în culori mai frumoase și mai vii.

Omul nu se poate gândi la altceva decât la trecutul său. De aceea, viitorul nu este decât acest trecut reproiectat. Nici trecutul și nici viitorul nu există însă. Numai prezentul există, dar voi nu trăiți niciodată în prezent. Nietzsche avea dreptate atunci când spunea că deși toată lumea declară că își dorește adevărul, nimeni nu și-l dorește de fapt. Așa-zisele noastre adevăruri nu sunt decât minciuni, mai mult sau mai puțin frumoase. Nimeni nu se simte pregătit să privească realitatea în față.

Mintea nu poate intra pe calea yogăi, căci yoga nu este altceva decât o suită de tehnici pentru revelarea adevărului. Este o cale de a nu mai visa. Este știința vieții trăite aici și acum. Adepții yoghini se pregătesc să renunțe la speranțe, la proiecțiile în afara realității prezente. Yoga înseamnă o întâlnire cu realitatea, așa cum este aceasta.

De aceea, omul nu poate intra pe calea yogăi decât atunci când se simte frustrat de starea actuală a minții sale. Dacă mai speră că poate câștiga ceva cu ajutorul minții sale, el nu este pregătit pentru a intra pe calea yogăi. Este necesară o frustrare absolută, o revelație a inutilității minții care face proiecții, a faptului că speranțele sunt iluzorii și nu conduc nicăieri. Ele nu fac altceva decât să îți închidă ochii, să-ți dea o stare de beție. Din cauza lor, realitatea nu se poate revela. Visele protejează ființa împotriva realității. Mintea nu este altceva decât un drog halucinogen. De aceea, omul nu poate intra pe

calea yogăi decât dacă se simte complet frustrat de mintea sa, de iluziile în care trăiește, de felul în care a trăit până acum, fiind dispus să renunțe necondiționat la acest mod de viață.

De aceea, deși mulți oameni se simt interesați de calea yoghină, puțini intră cu adevărat pe ea. Ei speră că vor obține ceva cu ajutorul yogăi, că vor deveni perfecți, că vor atinge iluminarea și extazul, că vor deveni una cu universul. Toate acestea sunt aceleași proiecții, aceleași vise mentale. Cine se lasă mânat de ele nu poate cunoaște adevărata cale. Dimpotrivă, ei pătrund într-o cu totul altă realitate.

Yoga înseamnă renunțarea la speranțe, la viitor, la dorințe. Adeptul se pregătește să afle ceea ce *există*. El nu este interesat de ceea ce ar putea exista, de ceea ce ar trebui să fie. El nu este interesat decât de ceea ce există deja, căci eliberarea nu poate avea ca sursă decât realitatea.

Pentru a o apuca pe calea yogăi, omul trebuie să fie cuprins de disperare. Buddha a numit această disperare *dukkha*. Deși suferă, el nu își mai face speranțe, căci speranțele nu sunt altceva decât o prelungire a stării de suferință, un drog. Ele nu conduc decât către moarte. Toate speranțele conduc către moarte.

A sta față în față cu realitatea înseamnă a deveni complet lipsit de speranțe, a nu mai crede în viitor. Este nevoie de mult curaj pentru a adopta această perspectivă, dar mai devreme sau mai târziu asemenea momente apar în viața tuturor. Vine întotdeauna o vreme când te simți complet deznădăjduit, când totul ți se pare lipsit de semnificație, inclusiv propria ta viață. Subit, speranțele dispar, viitorul așisderea, și pentru prima oară omul se trezește racordat la prezent. Pentru prima oară, el poate privi realitatea în față. Până atunci...

Oricât de multe *asana*-e ați practica, asta nu înseamnă că faceți yoga. Yoga înseamnă o orientare a minții către interior. Atunci când mintea nu mai este orientată către trecut sau către viitor, ea începe să se orienteze automat către interior, căci ființa există numai aici și acum. Omul poate pătrunde astfel în realitatea sa interioară. La acest moment se referă prima *sutra* citată mai sus (al cărei autor este Patanjali).

Înainte de a vorbi despre această primă *sutra*, trebuie să mai precizăm câteva lucruri.

Mai întâi de toate, yoga nu este o religie. Este important să înțelegeți acest lucru. Yoga nu este o tehnică hindusă sau mahomedană. Ea este o știință pură, la fel de exactă ca și matematica, fizica sau chimia. Fizica nu poate fi creștină sau budistă. Deși primii care au descoperit legile fizicii au fost creștini, asta nu înseamnă că fizica este creștină. Faptul că descoperitorii ei au fost creștini este un simplu accident. Fizica nu este altceva decât o știință. La fel este și yoga; faptul că cei care au descoperit-o au fost hindușii este un simplu accident. Yoga nu este hindusă. Ea este matematica pură a ființei interioare, care poate fi practică în egală măsură de creștini, de musulmani, de jainiști și de budiști.

Yoga este o știință, iar cel mai mare savant al ei a fost Patanjali. Nimeni nu poate fi comparat cu el. Pentru prima oară în istoria umanității, acest om a redus religia la stadiul de știință. El a transformat religia într-o știință, revelându-i legile.

Nu trebuie să ai niciun fel de credință pentru a practica yoga. Orice religie are nevoie de un sistem de convingeri. Singurele diferențe între religii sunt cele date de sistemul de convingeri. Un musulman are anumite



convingeri, un hindus altele, iar un creștin altele. Yoga nu are nimic de-a face cu convingerile. Ea nu cere nimă-nui să creadă în ceva anume. Singurul lucru pe care îl cere ea este să „experimentezi“. La fel cum știința are nevoie de experimente de laborator, yoga îți cere să experimentezi. Nu există nicio diferență între experiment și experiență; singura diferență este dată de direcție. Un experiment este orientat către exterior, în timp ce o experiență este interioară. Altfel spus, experiența este un experiment interior.

Știința spune: „Nu trebuie să crezi; îndoiește-te de tot și de toate. Nu trebuie însă nici să privești cu neîncredere, căci neîncrederea nu este altceva decât tot un fel de credință“. Poți crede în Dumnezeu sau poți crede că nu există Dumnezeu. Ambele atitudini conduc la fanaticism. Ateii sunt la fel de credincioși ca și teiștii, iar credința nu reprezintă apanajul științei. Știința înseamnă să experimentezi realitatea care există. Pentru acest lucru, nu ai nevoie de credință.

Așadar, al doilea lucru pe care trebuie să îl înțelegi este faptul că yoga este o știință existențială, experimentală. Nu ai nevoie de credință pentru a o experimenta, ci numai de curaj. Din păcate, pe cât de ușor este să crezi, pe atât de greu este să practici, căci credința nu te transformă în niciun fel. O credință este ceva superficial. Ea nu transformă în niciun fel ființa. Astăzi poți fi hindus, și mâine poți trece la creștinism. Poți trece de la Gita la Biblie, apoi, la fel de ușor, la Coran. Omul care a trecut de la una la alta rămâne însă același. Tot ce și-a schimbat el sunt convingerile.

Convingerile sunt la fel ca și hainele. Ele nu transformă nimic substanțial. Omul rămâne același. Dacă

diseci un hindus sau un musulman, vei găsi același lucru. Hindușul se duce la templu, în timp ce musulmanul urăște templul. El se duce la moschee, în timp ce hindușul urăște moscheea. În interior, amândoi sunt însă la fel.

Este ușor să crezi, căci credința nu îți cere să faci nimic – nu este decât un veșmânt superficial, un ornament pe care ți-l poți pune oricând dorești. Yoga nu reprezintă un sistem de convingeri. De aceea este atât de dificilă, uneori de-a dreptul imposibil de practicat. Ea reprezintă o abordare existențială. Nu poți ajunge la adevăr cu ajutorul convingerilor, ci doar prin experiență, prin propriile tale realizări. Pentru aceasta, trebuie să te transformi în totalitate, să-ți schimbi modul de viață, viziunea, psihicul, mintea, să crezi ceva nou. Numai în acest fel veți putea cunoaște realitatea.

Yoga înseamnă simultan o moarte și o viață nouă. Trebuie mai întâi să mori așa cum ești, pentru a renaște din nou, într-o altă formă. Această formă nouă este ascunsă în tine. Tu nu ești decât o sămânță, iar sămânța trebuie să cadă și să fie îngropată în pământ. Sămânța trebuie să moară; numai așa se poate naște o nouă formă de viață. Yoga înseamnă simultan o moarte și o renaștere. Până când nu ești gata să mori, nu poți renaște. Deci nu se pune problema să-ți schimbi convingerile.

Yoga nu este o filozofie. Nu este nici o religie, nici o filozofie. Nu este ceva la care te poți gândi, ci ceva ce trebuie să *devii*. Numai gândirea nu ajunge. Gândirea se petrece în minte, nu are rădăcini în ființă. Ea nu reprezintă totalitatea acesteia. Este doar o parte a ei, o parte funcțională, care poate fi antrenată. Poți găsi tot felul de argumente raționale, dar inima ta rămâne aceeași. Centrul profund al ființei este inima, nu capul. Capul

se află la periferie; poți trăi fără el, dar nu și fără inimă. Capul nu este esențial.

Yoga se referă la rădăcinile ființei. Ea nu este un sistem filozofic. Patanjali nu face speculații. El prezintă legile supreme ale ființei, legile transformării acesteia, legile care permit moartea și renașterea ei. De aceea am spus că yoga este o știință.

Patanjali a fost unic. La fel ca și Buddha, Krishna, Hristos, Mahavira, Mohamed sau Zarathustra, a fost un iluminat, dar dintr-un anumit punct de vedere a fost diferit de aceștia. Niciunul din cei amintiți mai sus nu a avut o atitudine științifică. Cu toții au fost mari fondatori de religii, cu toții au schimbat structura conștiinței umane, dar abordarea lor nu a fost științifică.

Patanjali este un fel de Einstein în lumea *buddha*-șilor. A fost un fenomen. La fel ca și Einstein, Bohr, Max Planck sau Heisenberg, ar fi putut câștiga cu ușurință premiul Nobel, căci a avut aceeași atitudine științifică, riguroasă. Nu a fost un poet sau un moralist. Krishna a fost un poet. Mahavira a fost un moralist. Patanjali a fost un om de știință. El a descoperit legile supreme ale ființei umane, structura absolută a minții umane și a realității.

Oricine îl urmează descoperă că legile sale sunt la fel de precise ca niște formule matematice. Nu trebuie decât să faci ce spune el și rezultatele vor apărea. Doi și cu doi fac întotdeauna patru. Apa ajunge întotdeauna să fiarbă la 100°C, după care se evaporă. Nu trebuie să crezi în acest lucru; este suficient să experimentezi și te vei convinge. De aceea, nu se poate face o comparație între Patanjali și alți iluminați. Pe acest pământ, nu a existat niciodată cineva care să-i semene.

Multe din afirmațiile lui Buddha sunt poetice. Împărăția extazului, a cunoașterii supreme, este atât de frumoasă încât este aproape imposibil să nu devii poetic. Binecuvântarea este atât de profundă, beatitudinea atât de perfectă, încât ființa începe să vorbească în termeni poetici.

Patanjali se opune însă acestui curent. Nimeni altcineva nu a rezistat până la el. Iisus, Krishna, Buddha – toți s-au exprimat în termeni poetici. Atunci când toată acea splendoare explodează în interiorul tău, simți nevoia să dansezi, să cânți. Ești ca un amant îndrăgostit de univers.

Patanjali a rezistat însă acestui curent. El nu a folosit nici măcar un singur cuvânt poetic. Limbajul său nu este cel al poeziei, al frumuseții, ci cel al matematicii. Este cât se poate de exact; vorbește în maxime. Nu face decât să indice ce anume trebuie să faci. Nu se lasă pradă extazului, nu încearcă să descrie metaforic ceea ce nu poate fi descris în cuvinte. Nu face decât să așeze temelia. Toți cei care se vor așeza pe această temelie vor cunoaște culmea care se ascunde dincolo de ea. Rețineți acest lucru: Patanjali a fost un matematician riguros.

Așadar, prima *sutra*:

*Și acum, disciplina numită yoga.*

Atha Yoganushasanam: *Și acum, disciplina numită yoga.*

Trebuie să înțelegeți fiecare cuvânt, căci Patanjali nu rostește niciun cuvânt în plus.

*Și acum, disciplina numită yoga.*

Mai întâi, trebuie să înțelegeți cuvântul *acum*. Acest „acum” se referă la acea stare de spirit de care am vorbit mai devreme.

Atunci când ești complet deziluzionat, lipsit de speranțe; dacă ai înțeles inutilitatea dorințelor, a vieții pe care ai trăit-o până acum; dacă tot ce ai făcut până acum îți pierde interesul și ajungi la o stare de disperare absolută, la acea stare pe care Kierkegaard o numea „angoasă”; dacă suferi și nu mai știi ce să faci, încotro să te îndrepti, încotro să privești; dacă ești pe punctul de a te sinucide sau de a înnebuni și întreaga viață ți se pare lipsită de semnificație – dacă trăiești un asemenea moment, înseamnă că a sosit timpul să te apuci de disciplina numită yoga. Acesta este singurul moment în care te poți apuca de yoga.

Dacă acest moment nu a sosit încă, poți studia yoga, poți deveni un mare savant, dar nu vei fi niciodată un yoghin. Nu a sosit încă vremea ta. Poți deveni interesat de ea din punct de vedere intelectual, o poți studia cu mintea, dar atât timp cât nu devine o disciplină, yoga nu înseamnă nimic. Ea nu este o *shastra*, o scriptură. Este ceva ce trebuie să faci, nu o curiozitate. Nu este o speculație filozofică. Este mult mai profundă. Este o problemă de viață și de moarte.

Dacă simți că nu mai știi încotro să te îndrepti, că toate căile au dispărut, că viitorul s-a scufundat în întuneric și dorințele tale au devenit amare, dacă nu mai vrei să fii dezamăgit, să sperii și să visezi – *atunci a sosit momentul să te apuci de disciplina numită yoga*.

Dacă acest „acum” nu a sosit încă, oricât de mult aș vorbi eu despre yoga, nu mă veți asculta. Nu mă puteți asculta decât dacă momentul a sosit.

Sunteți într-adevăr nesatisfăcuți? Toată lumea va răspunde prin da, dar insatisfacția voastră nu este reală. Ea se referă la un motiv sau altul, dar nu sunteți în totalitate nesatisfăcuți. Încă vă mai faceți speranțe. Trecutul v-a dezamăgit, dar viitorul încă vă mai face cu ochiul. Insatisfacția voastră nu este deplină. Vă mai cramponați încă de o satisfacție viitoare, care ar putea veni cândva.

Mulți oameni se simt lipsiți de *speranță*, dar lipsa lor de speranță nu este reală. Pur și simplu, speranțele lor de până acum nu s-au împlinit, dar speranța nu a murit în ei. Se simt nesatisfăcuți de o speranță sau alta, dar nu de speranță în general. Numai cei care renunță complet la speranțe se pot apuca de yoga. Ei nu își propun doar să speculeze pe marginea ei, ci doresc să se apuce de această disciplină.

Ce înseamnă o disciplină? Disciplina presupune crearea unei ordini interioare. Așa cum sunteți acum, sunteți un haos. George Gurdjieff obișnuia să spună că omul nu este o ființă, ci o mulțime. Din multe puncte de vedere, Gurdjieff seamănă cu Patanjali. În epoca modernă, el a fost singurul care a încercat să transforme religia într-o știință. Nici măcar atunci când spuneți „eu“, voi nu sunteți „eu“. În voi există o sumedenie de „euri“. Dimineața sunteți un „eu“, la amiază altul, iar seara altul. Nu sunteți niciodată conștienți de această neorânduială, căci cine ar putea fi conștient de ea? Nu aveți un centru care să poată deveni conștient.

A face din yoga o disciplină înseamnă a încerca să formezi un centru cristalizat în interiorul ființei. Așa cum sunteți acum, sunteți o mulțime, nu o individualitate. Iar mulțimile generează probleme. De pildă, nu te poți încrede într-o mulțime. Gurdjieff obișnuia să spună că

omul nu poate face promisiuni. Cine ar putea fi cel care promite? Voi nu sunteți de față! Chiar dacă promiteți, cine ar putea să-și țină promisiunea? A doua zi dimineață, cel care a făcut promisiunea nu mai există.

Mulți oameni vin și îmi spun: „Doresc să fac un legământ. Promit să fac cutare și cutare“. Eu le răspund: „Gândește-te de două ori. Ești sigur că în clipa următoare cel care a făcut promisiunea va mai fi de față?“ Să zicem că luați hotărârea ca de a doua zi dimineață să vă treziți la ora 4:00. Vă puneți ceasul să sune, dar a doua zi, o voce interioară vă spune: „Nu merită. Este atât de frig afară... La urma urmei, de ce te grăbești atât de tare? Poți face acest lucru începând de mâine“. După care adormi la loc. Când ajungi să te trezești cu adevărat, îți pare rău și îți spui: „Nu este bine. Ar fi trebuit să mă trezesc la ora 4.00“. Apoi adaugi: „Mâine voi încerca din nou“. A doua zi lucrurile se repetă, căci cel care a făcut seara promisiunea nu mai este prezent la ora 4.00 dimineața. Lucrurile se petrec la fel ca la Rotary Club: președintele se schimbă tot timpul. Fiecare membru devine prin rotație președinte.

Gurdjieff obișnuia să spună că principala caracteristică a omului este imposibilitatea de a promite ceva. El nu își poate ține o promisiune. Continuă să facă promisiuni, dar știe foarte bine că nu și le poate onora. Acest lucru se datorează faptului că nu are un centru, o individualitate, ci reprezintă o dezordine interioară. De aceea, Patanjali afirmă: „*Și acum, disciplina numită yoga*“. Dacă simți că nu mai poți suporta viața ta actuală, că trăiești într-un iad absolut, înseamnă că a sosit timpul să te apuci de yoga.

Dacă a sosit acest moment, întreaga ta perspectivă se schimbă. Până acum ai acționat ca o mulțime, într-un haos total. Calea yogăi presupune o rearmonizare, o

cristalizare a unei individualități centrale. Până când nu vei reuși să cunoști acest centru, tot ce vei face va fi inutil, o pierdere de timp. Primul lucru necesar este atingerea centrului; numai cel care cunoaște acest centru poate fi cu adevărat fericit. Toate eurile cerșesc fericirea, dar aceasta nu poate fi cucerită decât prin cunoașterea centrului. O mulțime nu poate fi fericită, pentru că nu are un sine. Cine poate fi fericit în mulțime?

Fericirea înseamnă o tăcere perfectă, iar tăcerea nu poate fi atinsă decât dacă există armonie, dacă toate fragmentele aflate în discordie au devenit una. Atunci când rămâi singur acasă, vei fi fericit. Deocamdată casa ta este ocupată de alții – *tu* nu ești acolo. Numai oaspeții se află acasă la tine, gazda lipsește, și numai ea poate fi fericită.

Patanjali numește acest proces de centrare: disciplină – *anushasanam*. Cuvântul *disciplină* are o frumusețe în sine. El provine de la aceeași rădăcină ca și cuvântul *discipol*. Disciplina înseamnă capacitatea de a învăța, de a cunoaște. Nu poți învăța însă și nu poți cunoaște dacă nu ai dobândit capacitatea de a fi.

Se spune că cineva a venit odată la Buddha... Trebuie să fi fost un reformator, un revoluționar. I-a spus lui Buddha: „Această lume trăiește în suferință. Aici sunt de acord cu tine“. Buddha nu a afirmat niciodată că lumea trăiește în suferință. El a afirmat că oamenii (luați individual) trăiesc în suferință, nu lumea. Omul suferă, nu lumea în care trăiește el. Revoluționarul i-a spus deci lui Buddha: „Această lume trăiește în suferință. Aici sunt de acord cu tine. Spune-mi, ce pot să fac? Am o compasiune foarte profundă și doresc să fiu de folos umanității“.

Probabil își alesese drept motto ideea de serviciu. Buddha l-a privit și a păstrat tăcerea. Discipolul său,



Ananda, i-a spus: „Acest om pare să fie sincer. Ghidează-l. De ce păstrezi tăcerea?“ Atunci, Buddha i s-a adresat revoluționarului: „Spui că vrei să fii de folos acestei lumi, dar unde ești tu? Privesc în interiorul tău și nu văd pe nimeni: nu ai niciun centru, și până când nu vei avea un centru, tot ce vei face va provoca mai mult rău decât bine“.

Toți acești reformatori, revoluționari, făcători de bine, nu fac decât să amplifice haosul din această lume. Umanitatea s-ar simți mult mai bine dacă nu ar avea lideri. Dar ei nu se pot abține. Trebuie să facă ceva, căci lumea trăiește în suferință. Din păcate, nu își cunosc centrul, așa că tot ce fac conduce la mărirea haosului. Simpla dorință de a face bine nu este de ajuns. Compasiunea care curge dintr-o ființă centrată este cu totul altceva. Compasiunea mulțimii este mai degrabă o otrăvă.

*Și acum, disciplina numită yoga.*

Disciplina înseamnă capacitatea de a fi, de a cunoaște, de a învăța. Acest lucru trebuie bine înțeles.

Posturile yoghine nu au nimic de-a face cu corpul fizic, ci cu capacitatea omului de a fi. Patanjali susține că dacă poți sta nemișcat într-o anumită postură timp de câteva ore, capacitatea ta de a fi se amplifică. Voi nu puteți sta nemișcați nici măcar timp de câteva secunde. Corpul vostru începe imediat să se miște, simțiți mâncărimi, picioarele vă amorțesc, se întâmplă tot felul de lucruri – simple pretexte pentru a vă mișca.

Dacă ați fi propriul vostru stăpân, i-ați putea spune corpului: „Timp de o oră nu mă voi mișca“. Așa cum sunteți, corpul vostru se va revolta imediat! Vă va forța pe loc să faceți o mișcare, ba vă va oferi și motive: „Trebuie să te

miști, căci tocmai te mușcă o insectă“. Dacă privești mai atent, constăți că insecta nu există...

Voi nu sunteți ființe individuale, ci câmpuri de energie aflate într-o mișcare continuă, haotică. *Asana*-ele descrise de Patanjali nu se referă neapărat la anumite efecte fiziologice, ci mai degrabă la o antrenare a ființei. Ele presupun cultivarea neclintirii, a lipsei oricărei activități, a existenței pure. Această neclintire vă ajută apoi să vă concentrați. Dacă poți rămâne neclintit într-o anumită postură, corpul învață să devină un slujitor, să asculte. Cu cât corpul devine mai ascultător, cu atât mai puternică devine ființa interioară.

Rețineți: atunci când corpul nu se mișcă, nici mintea nu se poate mișca, căci ea nu este fundamental diferită de corp. Mintea și corpul sunt cei doi poli ai aceluiași fenomen. Omul nu are un corp și o minte, ci un corp-minte. Personalitatea sa este psihosomatică. Mintea reprezintă partea cea mai subtilă a corpului. De aceea, tot ce afectează corpul afectează simultan și mintea; la fel și invers. Dacă trupul rămâne nemișcat într-o postură, mintea are tendința să se liniștească. În prima etapă, ea încearcă însă să pună corpul în mișcare, tocmai pentru a se putea mișca ea însăși. Mintea nu se poate pune în mișcare atâta timp cât corpul rămâne nemișcat.

Când și corpul și mintea devin absolut nemișcate, omul devine centrat. De aceea, posturile yoghine nu reprezintă doar un simplu antrenament fiziologic, ci o centrare a ființei, crearea condițiilor în care aceasta poate fi disciplinată. Abia după ce afli ce înseamnă să fii centrat (sau, mai simplu, să fii) poți trece la procesul de învățare. Numai atunci devii smerit; numai atunci te poți abandona. O dată centrat, îți dai seama că orice

ego este fals. Abia atunci înveți să te închini, și astfel se naște disciplina.

A fi discipol este o mare realizare. Numai prin disciplină un om poate să devină discipol. Numai fiind perfect centrat devine smerit, receptiv, ca un vas gol în care maestrul, gurul, poate să se reverse. În acea stare de receptivitate și tăcere interioară, maestrul poate ajunge la ființa voastră. Atunci comunicarea devine posibilă.

Discipolul este un om centrat, smerit, receptiv, deschis, pregătit, lucid, răbdător, meditativ. În yoga, maestrul este foarte, foarte important, absolut important, pentru că numai afându-vă în imediata proximitate a unei ființe centrate se poate produce centrarea propriei voastre ființe.

Aceasta este semnificația cuvântului *satsang*. L-ați auzit probabil, dar cu siguranță folosit greșit. *Satsang* înseamnă proximitatea imediată a adevărului. Literal, înseamnă a fi lângă adevăr, a fi lângă un maestru care s-a identificat cu adevărul – doar faptul de a fi în preajma lui, deschiși, receptivi, în așteptare. Dacă acea stare de așteptare devine profundă și intensă, se realizează comunicarea cu maestrul la nivel foarte profund.

Maestrul nu va face efectiv nimic. El este acolo pentru discipol. Dacă sunteți deschiși, se va revărsa asupra voastră. Această revărsare poartă numele de *satsang*. Fiind cu maestrul, nu trebuie să învățați nimic altceva. Dacă puteți realiza starea numită *satsang*, este suficient. Dacă puteți să fiți cu el, fără să întrebați, fără să gândiți, fără să argumentați, doar să fiți prezenți, disponibili la rândul vostru pentru ca maestrul să se reverse asupra voastră, atât este suficient. Și el se va revărsa; se revărsa deja. Întotdeauna când o persoană atinge integritatea, ființa ei devine radiantă. Începe să se reverse. Nu contează dacă este cineva

acolo să primească sau nu acea revărsare. Ea curge oricum, ca un râu, iar dacă discipolul este prezent asemeni unui vas gol, pregătit și deschis, atunci râul îl va umple.

Discipolul este omul pregătit să primească, cel care a devenit ca un pântec pe care maestrul îl va penetra. Aceasta este semnificația cuvântului *satsang*. Nu se referă neapărat la un discurs. *Satsang* nu este un discurs. Poate să existe și un discurs, dar acesta este numai un pretext. Sunteți aici și eu vă vorbesc despre *sutrel* lui Patanjali, dar acesta este numai un pretext. Dacă sunteți prezenți aici cu adevărat, atunci faptul că eu vorbesc despre *sutrel* lui Patanjali este doar un pretext. Dacă sunteți cu adevărat prezenți, atunci începe *satsang*. Încep să mă revărs, iar revărsarea mea pătrunde în voi mai profund decât orice discurs, mai profund decât orice act de comunicare prin intermediul limbajului, mai profund decât orice contact intelectual.

Dacă sunteți discipoli, dacă sunteți ființe disciplinate, dacă mă ascultați într-o stare de focalizare perfectă, atunci ființa voastră poate fi în *satsang*. Înseamnă că mintea voastră este ocupată și inima deschisă la un nivel foarte profund, acolo unde este posibilă întâlnirea cu maestrul. Întâlnirea aceasta poartă numele de *satsang* și tot restul reprezintă doar pretexte pentru a fi în preajma maestrului.

Apropierea de maestru este totul, dar ea le este rezervată doar discipolilor. Apropierea de maestru înseamnă încredere plină de iubire. De ce nu suntem atât de apropiați? Din cauza fricii. Prea multă apropiere poate fi periculoasă. Prea multă deschidere înseamnă percol: deveniți vulnerabili, nu vă puteți apăra. Așa că, doar ca o măsură simplă de securitate, țineți pe toată lumea la distanță, nu permiteți nimănui să intre în zona voastră de siguranță.

Fiecare om are o asemenea zonă în jurul lui. Când cineva intră pe acest teritoriu, i se face frică. Fiecare om are un spațiu de protecție. Sunteți singuri în cameră și intră cineva străin peste voi: observați cum vă speriați. Există niște limite spațiale care nu trebuie să fie depășite, altminteri vă speriați. Simțiți deodată că vă tremură picioarele. Nu are nimeni voie să intre în acea zonă.

Prea multă apropiere înseamnă violarea spațiului de protecție. Prea multă apropiere înseamnă că sunteți expuși, vulnerabili. Prea multă apropiere înseamnă că se poate întâmpla orice. Definiți apropierea în termeni de securitate.

A fi discipol înseamnă să admiți apropierea fie pentru că ești deja o ființă centrată, fie pentru că urmărești să devii una. Chiar și dacă numai urmărești să devii o ființă centrată, și tot te ajută să nu-ți fie teamă. Cel care urmărește să-și descopere centrul devine neînfricat. Are ceva ce nu poate fi ucis. Altminteri, omul nu are nimic, de aceea se teme. Omul este o mulțime. Mulțimea se poate dispersa în orice moment. Nu are nimic solid ca o stâncă în care să găsească sprijin indiferent ce se întâmplă. Este fără pământ ferm sub picioare, ca o casă din cărți de joc, fără fundație, în permanent pericol. Bate vântul și o dărâamă. Chiar și o briză ușoară o poate dărâma, de aceea trebuie să ia măsuri de protecție.

Din cauza măsurilor permanente de protecție nu puteți iubi, nu puteți avea încredere, nu puteți fi prieteni. Poate că aveți niște așa-zisi prieteni, dar aceea nu este o prietenie reală, fiindcă prietenia reală necesită apropiere. Poate că aveți în jur soți, soții, așa-zisi iubiți sau iubite, dar nu există iubire, fiindcă iubirea reală necesită încredere. Poate că aveți maestri, guru, dar nu există stare reală de discipol, fiindcă nu vă permiteți să vă dăruiți total unei

alte ființe, nu permiteți apropierea de ființa maestrului, astfel încât acesta să se reverse asupra voastră.

A fi discipol înseamnă a fi un căutător, nu o mulțime. Chiar dacă nu reușește întotdeauna, cel puțin el încearcă să se cristalizeze în jurul unui eu individual, al unui centru, face eforturi sincere să își simtă ființa, să devină propriul său stăpân. Toate disciplinele yoghine presupun acest efort. Așa cum sunteți la ora actuală, voi sunteți sclavii tuturor dorințelor voastre. Nu slujiți unui singur stăpân, ci sunteți sclavii unui mare număr de stăpâni, care vă trag în toate direcțiile.

*Și acum, disciplina numită yoga.*

Yoga înseamnă disciplină, un efort de a te transforma.

Mai sunt câteva lucruri care trebuie înțelese. Yoga nu este o terapie. În Occident au apărut în ultima vreme numeroase terapii psihologice. De aceea, mulți psihologi au ajuns să creadă că yoga este și ea o asemenea terapie. Nu este! Ea este o disciplină. Care este diferența? Iată care este această diferență: o terapie este necesară atunci când ești bolnav. Disciplină este necesară chiar dacă ești sănătos. De fapt, ea nu te poate ajuta cu adevărat decât dacă ești sănătos. Yoga nu folosește la nimic dacă ești bolnav. Ea nu îți este de folos decât dacă ești sănătos din punct de vedere medical, dacă nu ești schizofrenic, nebun, nevrotic. Dacă ești sănătos, dar îți dai seama că așa-zisa ta „normalitate“ este inutilă, dacă simți nevoia să devii ceva mai mult, să atingi o stare superioară, atunci merită să te apuci de yoga.

Terapiile se adresează oamenilor bolnavi. Ele te pot ajuta să te apropii de yoga, dar asta nu înseamnă că yoga