

# ***CALEA PERFECTĂ***

**Osho**

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



# ***CALEA PERFECTĂ***

**Osho**

*Traducere:* Carmen Ștefania Neacșu



**EDITURA MIX  
BRAȘOV 2012**

*Culegere:* Carmen Ștefania Neașu

*Tehnoredactare:* Mioara Asmarandei

*Corectură text:* Carmen Neașu și Corina-Ioana Zamfir

*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 perfectă** / Osho; ed.: Florin Zamfir; trad.: Carmen Neașu - Cristian : Mix, 2010

ISBN 978-973-8471-89-4

I. Zamfir, Florin (ed.)

II. Neașu, Carmen (trad.)

294.5

Copyright © 1964, 2001 OSHO International Foundation, Switzerland. [www.osho.com/copyrights](http://www.osho.com/copyrights)

All rights reserved.

Original English title: **The perfect way**

OSHO is a registered trademark of Osho International Foundation. For further information please go to [www.osho.com/trademark](http://www.osho.com/trademark).

The book is a transcript of a series of original talks **The perfect way** by Osho given to a live audience. All of the Osho talks have been published in full as books, and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via online OSHO Library at [www.osho.com](http://www.osho.com).

Copyright © 2010 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)

Tiparul executat la S.C. Ganesha Publishing House LTD 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: [ganesa.ro](http://ganesa.ro)

## Cuprins

Chemare spre lumină	7
1. Ascultând cu inima	9
2. Controlul asupra nașterii gândurilor	15
3. A medita nu înseamnă a face ceva	27
4. Opriți-vă în loc și priviți	35
5. Moral în mod firesc	43
6. A vedea fără mijlocirea gândirii	53
7. Eu sfărâm vise	65
8. Cei înecați cu totul	79
9. Învelișul gândurilor	89
10. O zonă de liniște	95
11. Disciplina observării detașate	101
12. Picătura de rouă și oceanul	117
13. Nașterea unui om nou	127
14. Într-o infinită așteptare	133

## **Nota editorului**

Osho este un orator, el nu a scris nici o carte. Cărțile apărute sub semnătura lui sunt de fapt discursuri (sau fragmente de discursuri) înregistrate și transcrise de discipolii lui. Este necesar să aveți în vedere acest fapt și să nu luați ad litteram sfaturile date de Osho, deoarece toate afirmațiile lui au sens în contextul în care au fost spuse, iar rolul acestor afirmații este, în primul rând, acela de a trezi conștiințele celor ce îi receptează mesajul.

„Trebuie să mă adresez unei mulțimi, așa că trebuie să generalizez, or adevărul generalizat devine fals. El are sens întotdeauna numai în cazul unei persoane anume. Eu mă confrunt în fiecare zi cu dificultatea aceasta. Dacă vii la mine și mă întrebi ceva, îți răspund ție și nimănui altcuiva. Altă dată, altcineva vine și mă întreabă ceva, iar eu îi răspund lui și nimănui altcuiva. Iar aceste două răspunsuri pot să fie chiar contradictorii, din cauză că aceste două persoane care au întrebat pot să fie contradictorii.” (spune Osho în cartea „Psihologia ezotericului”)

## **Nota traducătorului**

*Calea perfectă* e cea mai frumoasă carte. Nu doar a lui Osho, ci e cartea cea mai frumoasă a timpurilor noastre. Ea conține învățătura secretă – și totuși atât de clară – în căutarea căreia se află mii de oameni, fie că sunt sau nu conștienți de năzuința ultimă a sufletului lor tulburat. Ea e începutul unui drum nou – drumul lăuntric al fiecăruia dintre noi. E cartea pe care multă vreme după ce ai citit-o vei vrea s-o porți cu tine, s-o ai aproape, ca pe un fragment dintr-o altă lume, dintr-o altă viață pe care ai intuit-o mereu, dar a cărei existență reală ai tins s-o pui adesea sub semnul întrebării, copleșit de cotidianul opac.

*Calea perfectă* este lumina pașilor celui care îndrăznește să se întoarcă spre sine și să se privească – pentru prima dată. Este sprijinul celor curajoși, venit din partea autorului – sau, mai aproape de adevăr: venit dintr-o dragoste supraomenească.

## Chemare spre lumină

Văd omul afundat într-un întuneric de nepătruns. Ceva s-a stins în el, așa cum, într-o casă, flacăra lămpii piere în noaptea întunecată. Dar ceea ce s-a stins se poate aprinde din nou.

Văd deopotrivă că omul a pierdut orice direcție. Ca o luntre în derivă pe întinderea apelor, a uitat unde trebuia să ajungă și ce trebuia să devină. Dar ceea ce a fost uitat poate reveni în amintire.

Așadar, cu toate că e întuneric, motive de disperare nu există. De fapt, cu cât e întunericul mai adânc, cu atât sunt zorii mai aproape. Văd în zare o reînnoire spirituală a întregii lumi. Un om nou e pe cale să se nască, iar noi trecem prin durerile acestei faceri. Dar reînnoirea are nevoie de cooperarea fiecăruia dintre noi. Ea se va produce prin intermediul nostru, de aceea nu putem rămâne simpli spectatori; trebuie ca renașterea să aibă loc în interiorul nostru.

Apropierea acelei zile noi, a acelor zori, e posibilă doar dacă fiecare dintre noi se umple cu lumină. De noi depinde dacă posibilitatea aceasta va deveni realitate. Din noi toți se va zidi acel palat de mâine. Suntem cu toții raze ale luminii din care se va naște soarele viitor. Suntem creatorii, nu simpli spectatori. Această întemeiere nu este doar a viitorului, ci una a prezentului însuși, este întemeierea noastră înșine. Numai dându-și naștere sieși poate omul să dea naștere umanității. Individul este o unitate a întregului și prin intermediul lui pot avea loc atât evoluția, cât și revoluția. Fiecare dintre voi este o unitate a întregului.

Iată de ce vă adresez chemarea. Vreau să vă trezesc din somn. Nu vedeți că viața voastră nu mai are niciun rost, nu vedeți că e zadarnică, total plictisitoare? Viața și-a pierdut înțelesul și menirea. Dar altfel nici nu se poate: când în inima unui om nu e lumină, viața lui nu poate decât să fie lipsită de orice sens. Beatitudinea nu poate să existe în viața celui om din a cărui ființă lăuntrică lipsește cu desăvârșire lumina.

Dacă noi ducem astăzi o viață fără rost, nu e pentru că viața în sine n-ar avea vreun rost. Semnificația vieții e infinită, dar noi am uitat calea către semnificație și împlinire. Noi ne ducem zilele în absența oricărui contact cu viața. Asta nu înseamnă să trăiești, asta nu înseamnă decât să stai în așteptarea morții. Și cum ar putea fi așteptarea morții altfel decât o lungă plictiseală? Cum ar putea ea să fie beatitudine?

Am venit aici tocmai ca să vă spun lucrul acesta: există o cale de a vă trezi din visul urât pe care l-ați luat drept viață. Calea a existat întotdeauna. Calea care duce de la întuneric la lumină este eternă. Ea există cu certitudine, voi însă i-ați întors spatele. Aș vrea să vă întoarceți către ea. Calea aceasta este dharma, religia. Ea este cea care aprinde din nou lumina în om; ea dă direcție bărcii aflate în derivă. Mahavira a spus că religia este singurul liman, că ea e ancora, destinația și refugiul celor luați de curentul năvalnic al lumii acesteia, cu îmbătrânirea și cu moartea ei.

Vă e sete de lumina care umple viața cu beatitudine? Tânjiți după adevărul care unește omul cu nemurirea? Dacă e așa, vă chem să pătrundeți în lumina, în beatitudinea aceasta, în nemurirea aceasta. Acceptați, vă rog, chemarea mea. Nu trebuie decât să deschideți ochii; veți locui într-o lume nouă, o lume a luminii. Nu e nevoie de nimic altceva, tot ce aveți de făcut este să deschideți ochii; să vă treziți și să priviți.

Nimic nu poate fi cu adevărat stins în om și nici nu e cu putință ca el să piardă direcția, dar dacă ține ochii închiși, întunericul cuprinde totul și orientarea devine imposibilă. Cu ochii închiși, el e un cerșetor; cu ochii deschiși, e împărat.

Vă chem să ieșiți din visul în care sunteți cerșetori și să vă treziți la realitatea voastră de împărați. Vreau să vă transform înfrângerea în victorie, vreau să vă transform întunericul în lumină, vreau să vă transform moartea în nemurire. Sunteți gata să porniți împreună cu mine în călătoria aceasta?



## CAPITOLUL 1

### Ascultând cu inima

Suflet conștient,

Mai întâi de toate acceptă, rogu-te, iubirea mea. E singurul lucru cu care te pot întâmpina în locul acesta singuratic și retras, înconjurat de dealuri. Altceva nu am să-ți ofer. Vreau să împărtășesc cu tine iubirea nesfârșită căreia apropierea de divin i-a dat naștere în mine. Vreau s-o împart. Și, miraculos, cu cât o împărtășesc mai mult, cu atât crește ea mai mult! Poate că adevărata bogăție este aceea care se înmulțește pe măsură ce e împărțită. Bogăția care, împărțită fiind, se împuținează, nu e în niciun caz bogăție autentică. Primiți, așadar, iubirea mea?

Văd în ochii voștri acceptarea și vă văd privirea plină de iubire. Iubirea cheamă iubire și ura stârnește ură. Ceea ce dăm lumii se întoarce la noi – iată o lege eternă. Oferiți, deci, ceea ce ați vrea să primiți. Nu e cu putință să primiți flori în schimbul spinilor voștri.

Văd florile iubirii și păcii înflorindu-vă în priviri și asta îmi aduce o bucurie adâncă. Acum nu mai suntem numeroși cei de față: iubirea unește și face ca cei mulți să devină unul. Corpul fizic este separat și va rămâne separat, dar ceea ce se află în spatele corpurilor se întâlnește în iubire, se unifică în iubire. Abia după ce are loc această uniune se poate rosti ceva, astfel încât acel ceva să poată fi înțeles. Comunicarea e posibilă doar în iubire și numai în iubire.

Ne-am adunat în locul acesta singuratic pentru ca eu să pot rosti ceva, iar voi să mă puteți asculta. Rostirea aceasta și ascultarea aceasta nu sunt posibile în lipsa unui curent subteran de iubire. Ușile inimii se deschid doar pentru iubire. Și rețineți că doar atunci când ascuți cu inima, nu cu capul, există cu adevărat ascultare. Poate veți întreba: „Aude și inima?” Aș vrea să vă spun că ori de câte ori se produce ascultarea, ea are întotdeauna

loc prin mijlocirea inimii. Până acum capul n-a auzit niciodată nimic. Capul e surd pe de-a-ntregul. Și la fel stau lucrurile și în cazul vorbirii. Doar atunci când cuvintele vin din inimă poartă ele semnificație. Doar atunci când cuvintele vin din inimă au ele parfumul florilor proaspete; în caz contrar nu sunt numai vechi și ofilite, ci și artificiale – flori de plastic.

Eu îmi voi revărsa inima către voi, iar dacă inimile voastre îmi dau voie să pătrund în ele se va produce întâlnirea și comunicarea. Și apoi, în momentul acela al întâlnirii, va fi transmis și ceea ce nu poate fi exprimat în cuvinte. Multe lucruri nespuse sunt auzite în acest fel – ceea ce nu poate fi pus în cuvinte, ceea ce se ascunde între rânduri este, de asemenea, transmis. Cuvintele sunt indicatoare foarte neputincioase, dar dacă sunt ascultate într-o pace totală a minții și în liniște, capătă putere. De aceea spun că ascultarea trebuie făcută cu inima.

De obicei însă, noi rămânem plini de propriile noastre gânduri chiar și atunci când ascultăm pe cineva. Aceasta este o „falsă ascultare”. Atunci nu ești un shrvak, un ascultător. Doar ai iluzia că ascuți, de fapt însă n-o faci.

În vederea „ascultării corecte” e nevoie ca mintea să se afle într-o stare de atenție complet tăcută. Poți să auzi și să înțelegi doar atunci când nu faci decât să ascuți și nimic altceva, iar înțelegerea aceea ajunge să fie o lumină și o transformare în tine. Dacă nu se întâmplă astfel, înseamnă că nu ascuți pe nimeni în afară de tine – rămâi în vacarmul dezlănțuit în interiorul tău. Iar când ești angrenat în felul acesta, nu îți se poate comunica nimic. Atunci dai impresia că vezi, însă nu vezi; dai impresia că ascuți, însă n-o faci.

Christos a spus: „Cei care au ochi de văzut, să vadă. Cei care au urechi de auzit, să audă.” Înseamnă că cei cărora le vorbea nu aveau ochi și urechi? Aveau, desigur, dar simpla prezență a ochilor și a urechilor nu este suficientă ca să vezi și să auzi. E nevoie de ceva în plus, ceva fără de care nu mai contează dacă ochii și urechile există. Acel ceva este tăcerea lăuntrică și conștiința vigilentă. Doar atunci când sunt prezente aceste calități se deschid ușile minții, iar lucrurile pot fi rostite și înțelese.

Felul acesta de a auzi este ceea ce aștept de la voi, pe durata acestei tabere de meditație. Odată ce l-ați deprins, vă va însoți

toată viața. El singur poate să vă scape de preocupările mărunte, astfel ca voi să vă scuturați somnul în fața universului misterios care vă înconjoară și să cunoașteți experiența luminii eterne, infinite a conștiinței ascunse în spatele tumultului minții.

Vederea corectă și ascultarea corectă nu sunt doar două elemente necesare pe timpul acestei tabere de meditație, ci ele reprezintă piatra de temelie a unei vieți corecte. Așa cum orice lucru se reflectă limpede într-un lac cu desăvârșire calm, netulburat, ceea ce este divin se va reflecta în voi atunci când veți deveni calmi și liniștiți ca apa unui lac.

Văd răsărind în voi liniștea aceasta. Ochii voștri – setea pe care o văd prinzând viața în voi – mă invită să spun ceea ce doresc să vă spun. Mă simt îndemnat să dezvălui adevărurile care mi s-au arătat și care mi-au mișcat sufletul, căci văd inimile voastre înflăcărate și nerăbdătoare să înțeleagă. Cum voi sunteți atât de dornici și atât de pregătiți, inima mea se pregătește și ea să se reverse către voi. În ambianța aceasta tihnită și întâmpinat de liniștea stării voastre de spirit, voi putea negreșit să spun ceea ce vreau să vă spun, vouă, tuturor. Dacă în fața mea ar sta inimi surde, imboldul meu ar fi stăvilit. Nu rămâne oare lumina în afara ușilor pe care le găsește închise? Așijderea rămân și eu, adeseori, la ușa multor case. Dar ușile voastre deschise sunt semn bun. Ușile voastre deschise înseamnă un bun început.

De mâine dimineață vom începe experimentul nostru de meditație care va dura cinci zile. Ca o introducere, aș vrea să vă spun acum câteva lucruri. Fiindcă așa cum este solul pregătit pentru sădirea florilor, solul minții noastre trebuie și el pregătit pentru meditație, pentru înțelegerea adevărului. De aceea aș vrea să vă fac cunoscute câteva sutre, câteva puncte cheie.

Prima sutra cere să trăiți în prezent. Pe durata acestei tabere nu vă lăsați purtați de gândirea mecanică îndreptată spre trecut sau spre viitor. Din cauza acestei gândiri, momentul prezent, momentul care există cu adevărat se irosește, se scurge fără niciun rost. Nici trecutul, nici viitorul nu există. Primul e doar în amintirea voastră, celălalt e doar în imaginație. Doar momentul prezent e cel viu și real. Iar dacă vreți să cunoașteți adevărul, n-o puteți face altfel decât rămânând în momentul prezent.

În timpul acestor zile de meditație eliberați-vă în mod conștient de trecut și de viitor. Acceptați că ele nu există. Singur momentul care vă trece prin fața ochilor, momentul în care vă aflați, există. Trebuie să rămâneți în el și să-l trăiți pe deplin.

În noaptea aceasta dormiți profund, ca și cum întregul vostru trecut ar fi dispărut pentru totdeauna. Iar mâine dimineată treziți-vă ca un om nou într-o dimineată nouă. Nu-l lăsați pe cel care s-a dus la culcare să se mai scoale. Acela să doarmă pentru totdeauna, și fie ca în locul lui să se trezească cel veșnic nou, cel veșnic radiind de prosperitate.

Amintiți-vă zi și noapte să trăiți în prezent și rămâneți atenți astfel ca gândirea mecanică despre trecut și viitor să nu reînceapă. În acest scop e suficient să rămâneți vigilenți. Dacă rămâneți vigilenți ea nu se poate declanșa, dacă rămâneți conștienți veți distruge obiceiul.

Cea de-a doua sutra este să trăiți natural. Comportamentul omului a devenit în întregime artificial și formal. Umblăm mereu înfășurați într-o mantie de falsitate și din cauza acestui înveliș uităm, încet-încet, de realitatea noastră. Trebuie să lepădați pielea aceasta falsă. Nu ne-am adunat aici ca să punem în scenă o piesă de teatru, ci ca să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne dăm seama cine suntem. Așa cum actorii își dau jos costumele și-și îndepărtează machiajul la sfârșit de spectacol, de-a lungul acestor cinci zile trebuie să vă scoateți și voi măștile și să le azvârliți. Permiteți să iasă la lumină ceea ce este original și natural în voi și trăiți autentic. Meditația crește doar dacă duceți o viață simplă și naturală.

Pe parcursul acestor zile de meditație fiți conștienți de faptul că nu dețineți nicio poziție, că nu sunteți oameni de seamă, că nu aveți niciun statut. Scoateți-vă toate măștile acestea. Sunteți voi și nimic mai mult, ființe umane obișnuite, fără nume, fără statut, fără rang social, fără apartenență la o familie, la o castă – pur și simplu persoane fără nume, oameni de rând. Așa trebuie să trăiți. Și țineți minte că aceasta și este, de fapt, realitatea noastră.

Cea de-a treia sutra spune să fiți singuri. O viață meditativă ia naștere în singurătate deplină, atunci când ești complet singur. Dar oamenii nu sunt aproape niciodată singuri, ei sunt mereu înconjurați de alții. Iar când nu e prezentă mulțimea exterioară,

își face apariția mulțimea interioară. Mulțimea aceasta trebuie împrăștiată.

Nu permiteți mulțimii să se adune înăuntrul vostru. Iar afară, printre ceilalți, trăiți tot de unii singuri, ca și cum ați fi doar voi în tabăra aceasta. Nu e nevoie să întrețineți relații cu nimeni altcineva. Prinși în nenumăratele voastre relații, ați uitat de voi înșivă. Toate relațiile acestea – în care ești prieten sau dușman, tată sau fiu, soție sau soț – v-au acaparat într-atâta încât vă e imposibil să vă cunoașteți în ceea ce aveți voi individual.

Ați încercat vreodată să vă imaginați cine sunteți dacă dați la o parte relațiile pe care le aveți? V-ați dezbrăcat vreodată de toate relațiile acestea, v-ați văzut vreodată în absența lor? Separați-vă de toate relațiile și conștientizați faptul că nu sunteți fiul tatălui și mamei voastre, nu sunteți soțul soției voastre, nu sunteți tatăl copiilor voștri, nu sunteți prietenul prietenilor voștri, nu sunteți dușmanul dușmanilor voștri – iar ceea ce rămâne reprezintă ființa voastră adevărată. Entitatea rămasă reprezintă ceea ce e, în sine, fiecare dintre voi. Pe parcursul acestor zile trebuie să trăiți singuri, în ființa aceasta.

Urmând sutrele, mintea voastră va ajunge la starea fără de care pacea și adevărul sunt imposibil de cunoscut. Pe lângă cele trei sutre, aș vrea să vă explic și cele două feluri de meditație pe care le vom începe de mâine dimineață.

Prima meditație este pentru dimineață. În timpul ei trebuie să țineți spatele drept în poziție verticală, să închideți ochii și să aveți gâtul drept. Gura trebuie ținută închisă, iar limba să atingă cerul gurii. Respirați lent, dar adânc. Păstrați-vă atenția îndreptată către zona buricului. Fiți conștienți în permanență de tremurul căruia îi dă naștere respirația în zona buricului. Asta e tot ce aveți de făcut. Experimentul acesta calmează mintea și o golește complet de gânduri. Din spațiul gol care rămâne veți pătrunde în cele din urmă în voi înșivă.

Cea de-a doua meditație este pentru noapte. Întindeți-vă pe jos în largul vostru și relaxați-vă total membrele. Închideți ochii și timp de aproximativ două minute sugestionați-vă că relaxarea vă cuprinde tot corpul. Treptat, corpul se va relaxa. Apoi, timp de două minute sugestionați-vă că respirația vi se liniștește, iar aceasta se va liniști. În sfârșit, timp de alte două

minute sugestionati-vă că gândurile încetează. Sugestia aceasta determinată duce la relaxare totală, la liniște și golire de gânduri. Când mintea a devenit calmă cu desăvârșire, fiți complet treji în ființa voastră lăuntrică și fiți martori ai stării de pace care v-a cuprins. Observarea în chip de martor este cea care vă va conduce către sinele vostru.

Trebuie să puneți în practică aceste două meditații. Ele sunt, de fapt, instrumente pur artificiale, de aceea nu trebuie să vă atașați de ele. Agitația neîncetată a minții pierе cu ajutorul lor, dar întocmai cum renunțăm la o scară după ce am urcat pe ea, într-o zi va trebui să lăsăm în urmă și instrumentele acestea ajutătoare.

Meditația atinge perfecțiunea în ziua în care nu mai e necesară. Starea la care s-a ajuns atunci este însăși iluminarea, *samadhi*.

Acum s-a lăsat noaptea, iar cerul e plin de stele. Arborii și văile au adormit. Asemenea lor, vom merge și noi la culcare. Ce tăcere, ce nemișcare pretutindeni! Ne vom cufunda și noi în tăcerea aceasta. În somnul adânc, în somnul fără vise ajungem chiar acolo unde locuiește divinusul. Aceasta este starea de *samadhi* spontan, inconștient pe care ne-a dăruit-o natura. Meditația ne duce și ea în același loc, dar în mod lucid și conștient. Aceasta este singura diferență, dar este una mare de tot. În primul caz adormim, în cel de-al doilea ne trezim.

Să mergem acum la culcare cu speranța că și trezirea aceea va deveni, la rândul ei, posibilă. Când speranța este însoțită de hotărâre și străduință, ea se va împlini cu siguranță.

Fie ca existența să ne călăuzească pe drumul acesta. Iată singura mea rugăciune.

## Controlul asupra nașterii gândurilor

Suflet conștient,

Sunt încântat să te revăd. În locul acesta singuratic, cei porniți în căutarea dumnezeirii, în căutarea adevărului, a cunoașterii sinelui și ființei lor lăuntrice sunt strânși laolaltă. Dar așa vrea să vă pun o întrebare: ceea ce căutați este, oare, separat de voi? Când cineva e separat de tine îl poți căuta, dar cum poți căuta ceea ce ești tu însuși? Sinele propriu nu poate fi căutat în felul în care sunt căutate celelalte lucruri, pentru că în cazul sinelui nu există nicio diferență între cel care caută și cel care este căutat. Poți porni în căutarea lumii, dar nu poți porni în căutarea sinelui. Cel care pornește într-o călătorie de căutare a sinelui nu face decât să se îndepărteze de el însuși. E necesar să înțelegeți adevărul acesta – abia apoi devine posibilă căutarea.

Ca să găsiți lucrurile palpabile ale lumii trebuie să vă îndreptați privirile în afara voastră. Dar ca să vă găsiți sinele trebuie să renunțați la orice căutare și să fiți stăpâni pe voi, imperturbabili, lipsiți de frământări. Puteți avea revelația a ceea ce sunteți doar într-o stare de calm desăvârșit și golire de gânduri. Rețineți, căutare înseamnă frământare, încordare, râvnă, dorință. Dar sinele – sufletul – nu poate fi revelat prin intermediul dorinței. De-aici vine dificultatea. Dorința presupune că vrei să devii ceva sau să atingi ceva, în vreme ce sufletul reprezintă ceea ce ai atins deja. Sufletul este ceea ce sunt eu, eu însumi. Dorința și sufletul reprezintă două direcții opuse, două dimensiuni opuse.

Trebuie, așadar, să înțelegeți bine faptul că se poate ajunge la suflet, dar nu transformându-l într-un obiect al dorinței. Nicio dorință nu poate avea, în mod real, sufletul drept obiect al său. Toate dorințele sunt lumești, nu există o singură dorință de natură spirituală. Dorința și râvna nu dau naștere decât lumii. Nu e nicio diferență între dorința îndreptată spre bani și dorința îndreptată

spre meditație, între dorința de a avea o poziție în lume și dorința de a ajunge la o stare dumnezeiască, între dorința de a trăi plăceri lumești și cea de a cunoaște eliberarea. Dorințele sunt dorințe, oricare ar fi ele; și orice dorință reprezintă o sclavie.

Eu nu cer de la voi să vă doriți cunoașterea sufletului. Dimpotrivă, eu vă cer să înțelegeți natura dorinței. Înțelegând cum funcționează dorința vă veți elibera de ea, fiindcă vă va fi dezvăluită durerea pe care o implică. Să înțelegi durerea înseamnă să te eliberezi de ea, fiindcă odată ce ți-a devenit limpede existența durerii, n-ai cum să ți-o mai dorești. Iar momentul în care dorința a dispărut, momentul în care mintea nu mai e tulburată de râvnă, iar tu nu mai cauți nimic, momentul acela de calm și liniște este cel în care ființa ta reală, autentică îți este revelată. Sufletul iese la iveală atunci când dorința dispare.

De aceea, prieteni, vă cer să nu doriți cunoașterea sufletului, ci să înțelegeți natura în sine a dorinței și, astfel, să vă eliberați de ea. Atunci veți putea să cunoașteți sufletul, atunci vi se va revela el.

Ce este religia? Religia, dharma, n-are nimic de-a face cu gândurile sau cu procesul gândirii. Ea are de-a face cu absența gândirii. A gândi înseamnă a filozofa. Ajungi la concluzii, dar nu ajungi la nicio soluție. Dharma aduce soluția. Logica îți deschide ușa către gândire, în timp ce iluminarea îți deschide ușa către soluție.

Iluminarea este conștiința goală de conținut. Aceasta înseamnă că mintea e goală, dar atentă, vigilentă. Într-o asemenea stare de pace, ușa ce duce la adevăr se deschide. Doar golindu-vă de gânduri veți avea revelația adevărului, ceea ce va duce la transformarea întregii voastre vieți.

Meditația este cea care vă conduce la starea lipsită de gânduri, la iluminare. Dar meditația adevărată înseamnă altceva decât ceea ce se crede îndeobște că ar însemna. Sensul care i se atribuie în general este unul care ține tot de gândire. Or gândurile, chiar dacă sunt îndreptate către suflet și divinitate, rămân tot gânduri. Nu contează la ce te gândești. Gândul e prin natura lui legat de ceea ce este diferit de tine, de ceea ce îți este exterior, de ceea ce nu ține de sinele tău. E imposibil ca cineva să se gândească la sine, pentru că gândurile se pot forma doar dacă există un altul în afară de tine. Iată de ce gândirea nu te poartă dincolo de dualitate. Calea pentru



a pătrunde în non-dualitate, pentru a cunoaște non-dualitatea – sinele – o reprezintă meditația, nu gândirea.

Gândirea și meditația merg în direcții total opuse. Prima se îndreaptă către exterior, cealaltă către interior. Prin intermediul gândirii îl cunoști pe celălalt; prin intermediul meditației te cunoști pe tine însuși. Dar gândirea, reflecția a fost luată în general ca fiind meditație. Este vorba aici despre o greșeală gravă și foarte răspândită, iar eu țin să vă previn în legătură cu eroarea aceasta fundamentală.

Meditație înseamnă o stare de inactivitate. Meditație nu înseamnă să faci ceva anume, ci să fii – să fii în sinele propriu.

Atunci când acționăm, venim în contact cu lumea exterioară; în absența acțiunii, venim în contact cu noi înșine. Nefăcând nimic, devenim conștienți de ceea ce suntem. În schimb, dacă păstrăm preocupări de orice fel, nu ajungem niciodată să ne întâlnim cu noi înșine. Nici măcar nu ne aducem aminte că existăm. Ocupația pătrunde în noi până la un nivel foarte profund. Chiar și când ne odihnim corpul, minții continuăm să-i dăm activitate. În stare de veghe, gândim; în somn, visăm. Absorbiți de preocupările și activitățile noastre permanente, pur și simplu uităm de noi înșine. Ne pierdem pe noi înșine în vârtoarea activităților cu care ne îndeletnicim. E atât de straniu – dar așa stau lucrurile în ceea ce ne privește. Ne-am pierdut pe noi înșine, dar nu în mulțimea exterioară, ci în gândurile noastre, în visele noastre, în preocupările și activitățile noastre. Ne-am pierdut în noi înșine. Meditația este cea cu ajutorul căreia ne vom debarasa de mulțimea aceasta căreia singuri i-am dat naștere, meditația este cea care ne va vindeca mintea de dorul ei de ducă.

Prin însăși natura ei, meditația nu poate fi o activitate. Ea nu reprezintă o ocupație, ea corespunde tocmai unei minți lipsite de ocupație. Iată învățătura mea. Pare curios să spui că îi înveți pe ceilalți inactivitatea, dar aceasta este, într-adevăr, învățătura mea. Ne-am adunat aici ca să deprindem inactivitatea. Limbajul uman e foarte sărac și foarte limitat; el a fost creat ca să exprime doar activitatea. Din acest motiv el nu are capacitatea de a exprima sufletul. Cum ar putea liniștea să fie exprimată în termeni destinați vorbirii? Cuvântul *meditație* sugerează că ar

fi ceva de făcut, însă sub nicio formă nu este vorba în realitate despre a face ceva. E greșit să spui „făceam o meditație”; corect e să spui: „eram în meditație”. Este ca atunci când iubești. Poți să fii „cuprins” de iubire, dar nu poți să „faci” iubire. De aceea spun eu că meditația este o stare de spirit. E vital să lămurim de la bun început lucrul acesta.

Ne-am adunat aici nu ca să facem ceva. Nu vom face nimic altceva decât să experimentăm starea aceea în care pur și simplu existăm – starea în care nu are loc nicio activitate, starea a cărei puritate nu e întinată de nicio activitate. Este o stare în care doar flacăra pură a ființei rămâne, în care doar sinele rămâne, în care nici măcar gândul că „eu sunt” nu mai persistă, și doar „sunt” rămâne. Asta înseamnă *shunya*, vidul. Acesta este punctul în care ceea ce vedem nu este lumea, ci adevărul. În vidul acesta, în golul acesta se prăbușește zidul care îți înfrânează cunoașterea, se ridică perdeaua gândirii și se ivește înțelepciunea. În vidul acesta nu există gândire, doar cunoașterea există. În vidul acesta e posibilă vederea.

Dar nici cuvântul „vedere” nu e potrivit, pentru că acolo nu mai există distincție între cel care cunoaște și ceea ce este cunoscut, nu există distincție între subiect și obiect. Acolo nu mai există nici cunoscutul, nici cunoscătorul – ci doar cunoașterea. Așa stând lucrurile, nu poți găsi cuvinte nimerite, doar absența lor e nimerită. Dacă sunt întrebat despre starea aceasta, tac – sau aș putea spune că răspund tăcând.

Meditația nu e ceva ce se face. Atunci când ceva e de făcut înseamnă că îl poți face dacă vrei, iar dacă nu vrei poți să nu-l faci. Dar natura sinelui nostru nu e ceva ce se face. Nu e nici ceva ce se face, nici ceva ce nu se face. De exemplu, cunoașterea și vederea țin de natura sinelui nostru, țin de ființa noastră. Chiar dacă nu întreprindem nimic, ele vor fi acolo. Natura sinelui e în mod constant prezentă în noi. Doar ceea ce există în noi în mod constant și continuu poartă numele de natură a sinelui. Ea nu e un rezultat al eforturilor noastre, ea e însăși temelia noastră. Natura sinelui suntem noi. Nu-i dăm noi naștere, ea e reazemul nostru. O numim dharma, adică ceea ce ne sprijină. Dharma înseamnă natura sinelui; dharma înseamnă „starea pură a ființării”, existența.

Continuitatea naturii noastre e suprimată de cursul fragmentat al acțiunilor noastre. Întocmai cum oceanul e acoperit de valuri și soarele de nori, suntem și noi acoperiți de acțiunile noastre. Stratul pe care activitățile îl formează la suprafață ascunde ceea ce se află în adâncime. Valurile neînsemnate ascund adâncurile de nepătruns ale oceanului. Cât de straniu e ca lucruri neînsemnate să suprime ceea ce este grandios, iar un fir de praf în ochi să facă muntele nevăzut! Dar valurile nu întrerup existența oceanului, căci acesta reprezintă însăși viața valurilor, el e prezent în ele. Cei care știu, vor putea chiar să recunoască oceanul sub forma valurilor, dar cei care nu știu sunt nevoiți să aștepte până când valurile se vor domoli. Ei pot vedea oceanul doar după încetarea valurilor.

Va trebui să ne scufundăm în însăși natura sinelui nostru. Trebuie să uităm de valuri și să plonjăm în ocean. Trebuie să pătrundem în profunzimile noastre, acolo unde există starea pură a ființării, unde oceanul e fără valuri, unde viața înseamnă a fi, nu a deveni.

Lumea aceasta a cunoașterii netulburate de valuri, a cunoașterii în nemișcare este prezentă mereu în noi, însă noi ne-am întors privirile în altă parte – noi ne uităm la lucruri, la lumea de afară. Însă țineți minte întotdeauna: *noi* ne uităm; ceea ce se vede este lumea, dar cel care vede nu ține de lume, ci e însuși sinele.

Dacă vederea se identifică cu obiectul care este văzut, ia naștere gândirea; dacă vederea rămâne detașată de obiectul care este văzut și se întoarce către cel care vede, ia naștere meditația. Mă puteți urmări atunci când fac distincția dintre gândire și meditație? Vederea este prezentă și în gândire, și în meditație, dar în cazul celei dintâi ea e obiectivă, în cazul celei de-a doua e subiectivă. Dar indiferent dacă ne aflăm în procesul gândirii sau în meditație, indiferent dacă suntem în acțiune sau în inacțiune, vederea reprezintă un factor constant. În stare de veghe fiind, vedem lumea; când dormim, vedem visele; în meditație, ne vedem sinele – dar în toate cele trei cazuri e prezentă vederea. Vederea e constantă și continuă. Ea e natura noastră. Nu e niciodată absentă, indiferent care ar fi situația.

Vederea rămâne prezentă chiar și în starea de inconștientă. După ce ne venim în simțire, spunem: „Nu-mi aduc aminte

nimic, nu știu unde-am fost”. Să nu credeți că asta înseamnă că nu mai știți absolut nimic. Și aici este vorba tot de o formă de cunoaștere. Dacă vederea ar fi încetat cu desăvârșire, atunci faptul de a ști că „Nu știu unde am fost” n-ar mai fi fost nici el posibil. Dacă așa ar fi stat lucrurile, atunci timpul scurs în timp ce eram inconștienți n-ar fi existat, practic, pentru noi. Sub nicio formă n-ar fi rămas parte integrantă a vieții noastre, n-ar fi putut lăsa nicio urmă în memoria noastră. Dar noi știm că am fost într-o stare în care ne pierduserăm cunoștința. Și aceasta este tot o formă de a ști; vederea a continuat să existe și în acel răstimp. Memoria n-a înregistrat niciun fenomen exterior sau interior care să aibă loc în intervalul respectiv, dar vederii tale cu siguranță nu i-a scăpat existența acestei pauze. Iar experiența acestui interval, a acestei pauze survenite în înregistrarea evenimentelor ajunge ulterior să fie cunoscută și de memorie. Tot astfel, atunci când dormim profund, fără vise, vederea rămâne prezentă. Dimineața, după ce ne trezim, putem spune că am dormit atât de zdravăn încât nici n-am visat. Situația aceasta a fost de asemenea observată.

Ceea ce trebuie înțeles din toate acestea este că situațiile se schimbă, că obiectul, conținutul conștiinței se schimbă, dar vederea rămâne aceeași. Tot ce ține de sfera experiențelor noastre se află într-o continuă schimbare; toate lucrurile sunt supuse unui flux al schimbării, singură vederea este etern-prezentă. Ea singură este martorul acestui proces al schimbării. A-ți da seama de vederea aceasta etern-prezentă înseamnă a-ți cunoaște sinele propriu. Doar ea reprezintă natura sinelui, în cazul fiecăruia dintre noi. Orice în afară de ea este străin de natura noastră, este „altceva”. Orice în afară de ea reprezintă samsara, lumea.

La martorul acesta nu se poate ajunge făcând ceva, nici adorând sau venerând și nici recitând mantre sau practicând tehnici, pentru că martorul rămâne separat și de lucrurile acestea, privindu-le deopotrivă. El e separat, e diferit de tot ceea ce se poate vedea sau se poate face. Nu poți deveni conștient de el făcând ceva, ci nefăcând nimic; nu acțiunea te aduce la el, ci golirea interioară. Vei ajunge la el doar atunci când orice activitate va înceta, când nu va mai fi de văzut niciun obiect, când doar martorul rămâne, când doar vederea rămâne.