

CUPRINS

NOTA EDITORULUI	11
Prefață	13
IUBIREA	16
Iubirea obișnuită	16
Distincția între iubirea reală și cea amăgitoare – primul pas	21
Virtuțile egoismului	36
Nu vă atașați de nimic	40
Întrebări	50
<i>Vrei să ne vorbești despre diferența dintre iubirea sănătoasă de sine și orgoliul egoist?</i>	50
<i>De ce este iubirea atât de dureroasă?</i>	55
<i>De ce spune faimoasa inscripție de pe templul din Delphi: „Cunoaște-te pe tine însuți“, și nu „Iubește-te pe tine însuți“?</i>	62
<i>Ce pot să fac pentru a iubi mai bine?</i>	69

DE LA RELAȚIA DE CUPLU LA COMUNIUNEA ÎN CUPLU	83
O lună de miere care nu se termină niciodată	83
De la atracție la dragoste, apoi la iubire	87
Lăsați un spațiu între voi	92
Koan-ul relației de cuplu	99
Întrebări	104
<i>Cum aș putea ști dacă o femeie s-a îndrăgostit cu adevărat și nu joacă un simplu joc?</i>	104
<i>Dacă aș renunța la crizele de gelozie, la atașament, nevoi, așteptări, dorințe și iluzii, ce ar mai rămâne din iubirea mea? Oare toată poezia și pasiunea de până acum au fost o simplă minciună? Sunt durerile iubirii asociate mai mult cu durerea decât cu iubirea? Voi învăța vreodată să iubesc?....</i>	111
<i>Care este diferența dintre a plăcea și a iubi pe cineva? Mai mult, care este diferența între iubirea obișnuită și cea spirituală?</i>	117
<i>Nu am înțeles prea bine ce ai vrut să spui atunci când ne-ai vorbit de diferența dintre a iubi și a plăcea pe cineva. Ai afirmat că iubirea înseamnă un angajament, dar eu credeam că angajamentul este doar o formă de atașament. Sunt foarte mulți oameni pe care îi iubesc, dar față de care nu simt nici un angajament. Cum aș putea ști dacă mâine am să mă îndrăgostesc de ei sau nu?</i>	120
<i>Deși uneori apar în inima mea sentimente asemănătoare iubirii, în clipa următoare îmi dau seama că ele nu sunt tot una cu iubirea adevărată, ci mai degrabă dorințe sexuale</i>	125

<i>În Orient s-a pus foarte mult accentul pe relațiile stabile, pe ideea că nu trebuie să-ți schimbi niciodată partenerul de cuplu. În Occident, mai ales în anii din urmă, relațiile de cuplu se fac și se destramă cu o repeziciune uluitoare, oamenii schimbându-și constant partenerii. Tu ce ne recomanzi?</i>	129
<i>În ultima vreme, am început să-mi dau seama că până și partenerul meu îmi este străin. Pe de altă parte, am o aspirație extrem de intensă de a depăși această senzație de separare dintre noi. Mă simt de parcă am fi două linii paralele, destinate să nu se întâlnească niciodată. Seamănă lumea conștiinței cu cea a geometriei, sau există vreo șansă ca cele două paralele să se întâlnească vreodată?</i>	135
LIBERTATEA	143
Tabula rasa	144
Sclavia fundamentală	150
Feriți-vă de papi	164
Există oare viață după sex?	173
Este nevoie de un sat	183
Întrebări	198
<i>Ai afirmat că iubirea ne poate elibera. De cele mai multe ori, ea se transformă însă în atașament, într-o formă de înlănțuire, nu de eliberare. Spune-ne mai multe despre atașament și libertate</i>	198
<i>Iubitul meu simte din ce în ce mai puțin dorința de a face dragoste cu mine. Mă simt atât de furioasă și de frustrată încât uneori devin agresivă cu el. Ce pot să fac?</i>	204

<i>Viața mea amoroasă a devenit extrem de săracă în ultima vreme. Nu se pune problema că nu îmi mai doresc o relație sexuală sau că nu am curajul să mă apropii de femei, dar pur și simplu nu se întâmplă nimic. Mă bucur când sunt alături de o femeie, dar când se apropie momentul de a face dragoste, vibrația energiei se schimbă și mă ia somnul. Unde greșesc?</i>	206
<i>Cum aș putea face diferența între detașare și indiferență?</i>	212
<i>Viziunea ta despre o societate perfectă se referă la o singură comună de mari dimensiuni, sau la mai multe comune? În cazul din urmă, care ar trebui să fie relația dintre ele? Crezi că oamenii aparținând unor comune diferite pot fi independenți unii de alții, împărtășindu-și în schimb ideile și talentele?</i>	216
SOLITUDINEA	223
Solitudinea este însăși natura voastră	223
Străini față de noi înșine	232
Solitar și ales	234
Leul și oaia	254
Întrebări	262
<i>Nu am simțit niciodată sentimentul de apartenență, de „a fi una“ cu altcineva. Cum se face că am fost o singuratică toată viața mea?</i>	262
<i>Oare de ce mi se pare tristețea mai reală decât fericirea? Îmi doresc mai presus de orice să fiu</i>	

<i>autentic, să nu mai port măști, dar mă tem că ceilalți mă vor respinge. Cum este posibil să fii atât de singur?</i>	266
<i>Cu cât pătrund mai adânc în meditație și cu cât mă descopăr mai mult, cu atât mai greu îmi este să mențin o relație de cuplu. Este ceva normal, sau greșesc undeva?</i>	273
Caveat: Două femei și un călugăr	276
ÎMBRĂȚIȘAȚI PARADOXUL	303
DESPRE AUTOR	315

IUBIREA

Cuvântul englezesc *love* (n.n. iubire) provine din sanscritul *lobha*, care înseamnă lăcomie. După părerea mea, nu este vorba de o simplă coincidență. Există probabil o anumită explicație care stă la baza acestei aparente coincidențe. Adevărul este că, dacă este digerată foarte bine, lăcomia se poate transforma în iubire.

Iubirea înseamnă a împărtăși. Lăcomia înseamnă a aduna pentru tine. Lăcomia nu își dorește altceva decât să acumuleze; ea nu dăruiește niciodată. Iubirea nu face decât să dăruiască și nu cere niciodată nimic pentru sine. Ea este necondiționată. Există probabil o explicație alchimică pentru care în limba engleză *lobha* a devenit *love*. Procesul alchimic al evoluției interioare transformă *lobha* în iubire.

IUBIREA OBIȘNUITĂ

Iubirea înseamnă cu totul altceva decât ceea ce înțeleg în mod obișnuit oamenii prin acest termen. Iubirea obișnuită nu este decât o mascaradă. În spatele ei se ascunde cu totul altceva. Adevărata iubire are o natură complet diferită.

Iubirea obișnuită nu face decât să ceară. Adevărata iubire nu cere nimic; ea dăruiește. Unica ei bucurie este dăruirea de sine.

Iubirea obișnuită are mult prea multe pretenții. Iubirea adevărată nu cere nimic; ea este, pur și simplu. Iubirea obișnuită îți dă o stare de leșin, de greață, te sufocă. Cea autentică hrănește sufletul, îl fortifică. Iubirea obișnuită nu hrănește decât egoul. Ea nu hrănește sinele real, ci pe cel iluzoriu. Rețineți: iluzoriul nu poate fi alimentat decât cu o hrană iluzorie, la fel cum realitatea nu poate crește decât dacă este hrănită cu ceva real.

Deveniți slujitori ai iubirii adevărate; altfel spus, ai iubirii de o puritate extremă. Dăruți, împărtășiți cu ceilalți tot ce aveți, și bucurați-vă de această dăruire. Nu o transformați într-o datorie, căci atunci, întreaga bucurie se va pierde. Atunci când dăruți ceva, nu considerați nici o clipă că celălalt vă rămâne obligat. Iubirea nu creează obligații. Dimpotrivă, atunci când altcineva îți primește iubirea, *tu* ești cel care se simte obligat. Iubirea este întotdeauna recunoscătoare că a fost primită.

Iubirea nu așteaptă niciodată să fie răsplătită, să i se mulțumească. Atunci când primește mulțumiri, ea rămâne întotdeauna surprinsă. Ce-i drept, este o surpriză plăcută, căci nu se aștepta la acest lucru.

Iubirea adevărată nu se simte niciodată frustrată, căci nu are așteptări. În schimb, iubirea comună nu se simte niciodată împlinită, așteaptă prea mult și nu consideră niciodată că a primit suficient pentru serviciile sale. Iubirea obișnuită este sinonimă cu frustrarea, în timp ce iubirea autentică aduce cu sine o stare de împlinire.

Atunci când spun: „Fiți slujitorii iubirii“, nu vreau să spun în nici un caz că trebuie să deveniți slujitorii celui pe care îl iubiți. Nici vorbă de așa ceva! Nu deveniți slujitorii cuiva, ci ai *iubirii*. Slujiți ideea pură de iubire. Iubitul sau iubita reprezintă una din multele forme ale acestei iubiri, dar existența în ansamblul ei este plină de asemenea forme. Practic, ea nu conține altceva decât forme ale iubirii pure. O floare este o asemenea idee. Luna este o altă formă de iubire pură. Iubitul sau iubita, copilul, mama, tatăl, fratele – toate sunt idei pure, forme de iubire, valuri la suprafața marelui ocean al iubirii. Nu pierdeți niciodată din vedere acest lucru: iubitul sau iubita dumneavoastră nu sunt altceva decât expresii minuscule ale marii iubiri.

Deveniți slujitori ai iubirii folosindu-vă de iubitul sau iubita dumneavoastră, ferindu-vă să vă atașați însă de el/ea. Dacă nu vă veți atașa de iubit(ă), veți constata că iubirea dumneavoastră ajunge la apogeu. De îndată ce apare atașamentul, iubirea începe să decadă. Atașamentul este un fel de forță a gravitației; lipsa de atașament este o grație, un zbor. Ceea ce oamenii numesc iubire nu este altceva decât o formă de atașament; iubirea autentică este sinonimă cu detașarea.

Iubirea comună își face tot timpul griji. Cea adevărată ține cont de starea partenerului, dar nu își face niciodată griji. Atunci când iubești cu adevărat pe cineva, ții cont de nevoile sale, dar nu îți faci griji în legătură cu fanteziile lui stupide. Îi respecti necesitățile, dar nu faci nimic pentru a-i respecta dorințele bolnave. Dacă ai proceda altfel, nu i-ai face nici un bine. De pildă, nu faci nimic pentru egoul lui, deși acesta este foarte solicitant. Oamenii foarte atașați, care își fac tot timpul griji pentru celălalt, le împlinesc

toate dorințele egotice, otrăvindu-și astfel singuri partenerii. Respectul față de partener înseamnă să discerni între nevoile sale reale și cele ale egoului, împlinindu-le pe primele, dar nu și pe cele din urmă.

Iubirea este plină de compasiune, dar nu își face niciodată griji. Uneori este de-a dreptul dură, căci acest lucru se dovedește necesar. Alteori pare foarte distantă, sau chiar rece. Dacă această atitudine se dovedește folositoare pentru partener, ea nu ezită nici o clipă să o adopte. Pe scurt, oricare ar fi necesitățile reale ale partenerului, iubirea ține cont de ele, dar nu își face niciodată griji. Ea nu se grăbește să îplinească nici o nevoie care nu este autentică.

Meditați asupra iubirii, experimentați. Ea reprezintă experiența supremă în viață, iar cei care trăiesc fără să facă experiențe cu ea nu vor cunoaște niciodată viața. Ei vor rămâne la suprafața ei, fără a-i cunoaște vreodată profunzimile.

Întreaga mea învățătură este orientată către iubire. Nu m-ar deranja deloc să renunț la cuvântul *Dumnezeu*, dar nu aș putea renunța nici o clipă la cuvântul *iubire*. Dacă ar trebui să aleg între cele două cuvinte, aș alege fără doar și poate *iubirea*. Aș uita cu totul de *Dumnezeu*, căci cei care cunosc iubirea îl vor cunoaște automat și pe *Dumnezeu*. Afirmatia inversă nu este însă adevărată. Cei care se gândesc la *Dumnezeu* într-o manieră filozofică nu vor afla niciodată ce este iubirea (și oricum, nu îl vor cunoaște nici pe *Dumnezeu*).

DISTINCȚIA ÎNTRE IUBIREA REALĂ ȘI CEA AMĂGITOARE – PRIMUL PAS

Iubește-te pe tine însuși și contemplă – astăzi, mâine, de-a pururi.

Vom începe astăzi cu una dintre cele mai profunde învățături ale lui Gautama Buddha.

Iubește-te pe tine însuși.

Toate celelalte tradiții ale lumii, toate civilizațiile, culturile și religiile, v-au învățat de-a lungul timpului o filozofie opusă. Ele v-au spus: *Iubește-i pe ceilalți, nu pe tine însuși*. Există o anumită strategie plină de viclenie în spatele învățăturii lor.

Iubirea este hrana sufletului. La fel cum alimentele hrănesc trupul fizic, iubirea hrănește sufletul. Dacă trupul nu primește alimentele de care are nevoie, el devine slab. La fel se petrec lucrurile și cu sufletul. Dacă nu beneficiază de iubirea de care are nevoie, devine slab, se poate chiar îmbolnăvi. Nici un stat, nici o biserică, nici un politician nu și-a dorit vreodată ca oamenii să aibă suflete puternice, căci orice persoană înzestrată cu o energie spirituală puternică va fi înclinată către revoltă.

Iubirea face din om un revoluționar. Ea îi dă aripi, împingându-l să zboare cât mai sus. Îi oferă o perspectivă mai amplă asupra lucrurilor, astfel încât nimeni nu îl mai poate amăgi, exploata, oprima. Pe de altă parte, preoții și politicienii nu pot supraviețui decât sugând sângele oamenilor. Ei trăiesc din exploatarea acestora.

Orice preot și orice politician reprezintă un parazit. Ei au găsit metoda cea mai sigură, 100% garantată, de a-i face

pe oameni niște ființe slabe din punct de vedere spiritual. Le-au spus: *Nu te iubi pe tine însuși*, știind prea bine că cine nu se iubește pe sine nu îi poate iubi cu adevărat nici pe alții. Învățătura lor este foarte perfidă. Ei le spun oamenilor: *Iubește-i pe ceilalți*, știind însă că acest lucru este imposibil în măsura în care nu te iubești mai întâi pe tine însuși. Continuă să le spună în permanență: *Iubește-i pe ceilalți, iubește umanitatea, iubește-l pe Dumnezeu. Iubește natura, iubește-ți soțul sau soția, părinții, copiii. Dar nu te iubi pe tine însuși*, căci, în viziunea lor, iubirea de sine este egoistă. Nimic nu este atât de condamnat în această lume ca iubirea de sine.

Nu s-au limitat însă la atâta. Au început să își argumenteze filozofia, dându-i o aparență logică. Ei spun: „Dacă te iubești pe tine însuși, vei deveni un om egoist, un narcisist“. Această afirmație este falsă.

Cel care se iubește cu adevărat pe sine descoperă că în interiorul său nu există nici un ego. Egoul apare din iubirea celorlalți *fără* a te iubi pe tine însuși, mai bine zis din *încercarea* de a-i iubi pe ceilalți. Deloc întâmplător, misionarii, reformatorii sociali, marii slujitori ai societății – au cele mai mari egouri, căci se consideră superiori celorlalți. Ei nu sunt oameni obișnuiți, nu se iubesc pe ei înșiși, ci iubesc umanitatea, își iubesc idealurile, îl iubesc pe Dumnezeu.

Iubirea lor este însă falsă, căci este lipsită de rădăcini.

Cel care se iubește pe sine face primul pas către iubirea adevărată. Este ca și cum ai arunca o pietricică în apa liniștită a unui lac. Prima undă circulară apare în imediata apropiere a locului în care a căzut piatra și este foarte mică. Acest lucru este natural. Unde altundeva ar putea apărea? Unda

nu stă însă pe loc. Ea continuă să se dilate, devenind din ce în ce mai mare, până când atinge malul cel mai îndepărtat al lacului. Dacă blochezi prima undă, cea din apropierea pietrei, blochezi practic întregul proces. Nu vei mai obține astfel o undă care să atingă malul opus, care să călătorească până la capăt.

Preoții și politicienii cunosc foarte bine acest fenomen. Ei știu că dacă îi împiedici pe oameni să se iubească pe sine, le distrugi practic capacitatea de a iubi. Orice ar crede ei despre iubire va fi de acum înainte ceva amăgitor, o minciună. De pildă, ar putea-o confunda cu datoria. Cuvântul datorie este un cuvânt murdar. Părinții își fac datoria față de copii. La rândul lor, aceștia sunt obligați să își facă datoria față de părinți. Soția își face datoria față de soț, și invers. Ce legătură au toate aceste lucruri cu iubirea?

Iubirea nu are simțul datoriei. Orice îndatorire este o povară, o formalitate. Iubirea înseamnă bucurie, comuniune, dăruire. Ea nu este formală, ci informală. Omul care iubește nu consideră niciodată că a făcut suficient. El este convins că ar fi putut face mai mult pentru celălalt. El nu se gândește niciodată în termenii: „Acum, îmi este obligat“. Dimpotrivă, se simte obligat el însuși, căci iubirea sa a fost primită, pentru că darul său a fost acceptat.

Omul care își face datoria gândește altfel: „Sunt un om superior, ieșit din comun, spiritual. Priviți cum îi slujesc pe cei din jur!“ Acești slujitori ai umanității sunt cei mai perversi oameni din lume. Dacă oamenii ar scăpa de ei, ar simți o mare ușurare. Oamenii ar dansa, ar cânta, s-ar bucura din nou.

Secole la rând, rădăcinile voastre au fost tăiate, otrăvite. Ați învățat să vă temeți de iubirea de sine – și