

## CUPRINS

INTRODUCERE .....	9	De ce mă tem de femei? .....	95
1. CE SUNT EMOȚIILE?		Teama de moarte .....	95
Ce sunt emoțiile? .....	13	Din ce este alcătuită teama? .....	97
Emoții și sentimentalism .....	18	5. SECRETUL TRANSFORMĂRII	
Reprimare și control .....	20	ESTE ÎNȚELEGEREA	
2. MÂNIA		Secretul transformării este	
Mânia .....	31	înțelegerea .....	103
Mânia și tristețea .....	43	Golirea inimii .....	105
De ce se enervează oamenii pe		6. METODE DE TRANSFORMARE	
dumneavoastră? .....	55	(INSTRUCȚIUNI, EXERCIȚII ȘI EXPERIMENTE)	
3. GELOZIA		Metode de transformare .....	117
Ce este gelozia și de ce este ea atât		Transformarea mâniei .....	119
de dureroasă? .....	61	Gelozia .....	133
Gelozia distruge totul .....	71	Teama .....	139
4. TEAMA		EPILOG .....	151
Ce este teama? .....	83		
Teama de singurătate .....	89		

# 1

## CE SUNT EMOȚIILE?

### CE SUNT EMOȚIILE?

Este important să înțelegem acest lucru: emoțiile se nasc în mintea noastră. Conștiința nu își are însă sediul în minte. Mai mult, mintea se află în interiorul conștiinței! Conștiința este vastă, infinită. Emoțiile, dorințele, ambițiile, toate acestea se nasc în mintea noastră. Mai devreme sau mai târziu, ele vor dispărea. Dar chiar și după ce capul moare și este îngropat în pământ, conștiința nu dispăre. Nu noi conținem conștiința, ci ea ne conține pe noi. Conștiința este mai mare decât noi.

Este adevărat: emoțiile, sentimentele, gândurile – întreg conținutul minții – provin din exterior, putând fi manipulate de lumea exterioară. Acest lucru le-a devenit evident chiar și oamenilor de știință. Misticii

au afirmat însă cu mult înaintea oamenilor de știință, încă de acum câteva mii de ani, că toate aceste lucruri cu care este umplută mintea noastră nu ne aparțin, că noi suntem mai presus de ele. *Noi ne identificăm însă cu ele*, și acesta este unicul nostru păcat.

*Mintea* este un aspect care gândește, în timp ce inima este un alt aspect al aceleiași minți, care simte. Sentimentul și gândirea, emoțiile și gândurile...

Complet separată de acestea este însă starea de martor. Există un martor interior care contemplă totul, inclusiv gândurile noastre, inclusiv emoțiile prin care trecem, fără să se identifice cu ele. Acesta nu este nici bun, nici rău, nici plăcut, nici neplăcut, nici gând, nici emoție. El nu reprezintă nici mintea, nici inima.

*Iubirea ne dă întotdeauna o stare de nervozitate.* Există anumite explicații în acest sens. Iubirea se naște din subconștient, în timp ce toate capacitățile noastre se află în planul conștient. Toată cunoașterea noastră, toate calitățile pe care știm să le manevrăm se află în mintea conștientă. Iubirea se naște din

subconștient, iar noi nu știm cum să o manipulăm, ce să facem cu ea, iar acest lucru ne depășește. Subconștientul este de nouă ori mai mare decât planul conștient, așa că tot ceea ce provine din subconștient este copleșitor. Așa se explică de ce sunt atât de speriați oamenii de emoțiile lor. Ei încearcă să le blocheze, de teamă să nu creeze haos în micul lor univers (conștient). Într-adevăr, emoțiile creează haos, dar haosul are farmecul lui!

Simțim cu toții o nevoie de ordine, dar și o nevoie de haos. Când simțiți nevoia de ordine, folosiți ordinea, adică mintea conștientă; când simțiți nevoia de haos, descătușați-vă subconștientul și aduceți haosul în viața dumneavoastră. Omul plinar este acela care se poate folosi în egală măsură de ambele aspecte, care nu permite interferența minții conștiente cu planul subconștient, dar nici a subconștientului cu planul conștient.

Eu cred în totalitatea vieții, în alternanța dintre zile și nopți, dintre zilele însorite și cele înnorate. Eu cred că ne putem bucura de tot ceea ce ne oferă viața. Nu aveți nevoie decât de puțină luciditate, pentru a conștientiza ce se petrece în viața dumneavoastră și

pentru a vă bucura de ea. Voi nu sunteți una cu mintea, nici cu corpul. Există un martor înăuntrul vostru, care își poate privi mintea, emoțiile, reacțiile fiziologice. Acest martor este adevăratul vostru eu. El are capacitatea de a se bucura de orice, odată ce vă centrați în el.

Mintea este cea care simte durerea, suferința. Ea este cea care simte toate emoțiile, atașamentele, dorințele și poftele. Dar toate acestea nu sunt decât proiecții ale minții. *În spatele minții* se află sinele vostru real, care nu dispare niciodată. El este întotdeauna prezent, aici și acum.

Dacă vă simțiți mânioși, fiți mânioși, fără a vă judeca singuri, fără a vă condamna sau a vă justifica.

Iată care este diferența dintre emoțiile pozitive și cele negative: dacă deveniți conștient de o anumită emoție, iar în lumina lucidității dumnea-voastră, ea dispare, a fost o emoție negativă. Dacă deveniți conștient de o altă emoție, cu care deveniți una, dacă emoția respectivă vă cuprinde întreaga ființă, atunci este vorba de o emoție pozitivă. Lumina conștiinței acționează diferit în cele două cazuri: ea le dizolvă pe cele negative, capabile să vă otrăvească viața, și le

amplifică pe cele pozitive, beatifice, extatice, cu care ființa ajunge să devină una.

Așadar, pentru mine acesta este criteriul: dacă luciditatea amplifică emoția, aceasta este pozitivă; dacă luciditatea dizolvă emoția, a fost o emoție negativă. Tot ceea ce nu poate rămâne în lumina conștiinței este un păcat, și tot ceea ce crește în lumina conștiinței este o virtute. Virtutea și păcatul nu sunt concepte sociale; ele se referă la realizările noastre interioare.

Eu susțin că și *emoțiile negative* sunt bune, dacă sunt autentice. În acest caz, însăși realitatea lor ajunge să le transforme. Treptat, ele devin pozitive, până când, la un moment dat, veți constata că nu se mai poate vorbi nici de ceva pozitiv, nici de ceva negativ. Rămâne doar autenticitatea. Nu are nici o importanță dacă aceasta este bună sau rea, pozitivă sau negativă. Nu mai existați decât dumneavoastră, simplu și autentic. Această autenticitate vă permite să sesizați o viziune a realității absolute. Numai realul poate cunoaște ceea ce este real, la fel cum numai adevărul poate cunoaște adevărul, și numai ceea ce este autentic poate cunoaște ceea ce este autentic.

## EMOȚII ȘI SENTIMENTALISM

Emoțiile sunt sinonime cu puritatea. Sentimentalismul este o păcăleală. Am învățat cu toții asemenea trucuri. De pildă, femeia știe că dacă plânge, va repurta o victorie asupra bărbatului. Se întâmplă însă uneori ca plânsul să nu vină, căci el nu este atât de ușor de manipulat. Nu contează: femeia încearcă, se preface, joacă teatru. Lacrimile ei sunt însă false. Chiar dacă îi curg din ochi, ele sunt false, căci nu au venit de la sine, ci au fost aduse cu forța. Acesta este sentimentalismul: emoții create, manipulate cu viclenie. Este aceeași diferență ca și între rațiune și raționalizare. Raționalizarea reprezintă o manipulare a rațiunii, la fel cum sentimentalismul reprezintă o manipulare a emoțiilor.

Dacă sunteți un om CU ADEVĂRAT rațional, veți deveni un om de știință. Dacă sunteți o ființă cu adevărat emoțională, puteți deveni un poet. Este frumos când lucrurile se petrec astfel. Dialogul dintre rațiune și emoție este dificil, dar nu imposibil. Când avem însă de-a face cu raționalizări și sentimentalisme, totul devine foarte dificil. Între

rațiune și emoții există unele dificultăți, dar există și compasiune, efortul de a se înțelege reciproc.

*Mulți oameni cred că sentimentalismul este sinonim cu spiritualitatea.* Emoțiile se nasc în minte, la fel ca și gândurile. Ceea ce voi numiți inimă face parte tot din mintea voastră, la fel ca și capul. Voi vă emoționați foarte ușor, țipați și plângeți cu lacrimi de crocodil, dar nu există nimic spiritual în acest proces. Lacrimile sunt niște obiecte fizice, la fel cum ochii sunt o parte din corpul dumneavoastră. Emoțiile voastre nu sunt altceva decât un dezechilibru în câmpul energiei voastre fizice. Țipați și plângeți, și apoi vă simțiți eliberați, relaxați. Femeile din toată lumea cunosc foarte bine acest proces. Ele sunt niște adevărate artiste ale plânsului, știind cât de bine le face. Femeile țipă și plâng, până când ating o stare de ușurare. Este într-adevăr un proces de *catharsis*, dar care nu are nimic spiritual în el. Oamenii continuă însă să confunde lucrurile. Ei iau drept spirituale tot felul de lucruri care nu au nimic de-a face cu spiritualitatea.

Noi ne-am educat mintea astfel încât să se exprime tot timpul, ignorând în schimb inima. Din

acest punct de vedere, eu nu sunt de acord cu Kahlil Gibran\*, care insistă exclusiv asupra inimii. Inima reprezintă doar un popas la mijlocul drumului, nu destinația finală. Destinația este ființa; acolo se termină calea, căci nu mai există nici un alt loc în care am putea merge de aici.

### REPRIMARE ȘI CONTROL

Animalele nu duc niciodată războaie. Evident, ele se luptă uneori, dar acestea sunt bătălii individuale, nu războaie colective, în care ciorile din est se luptă cu cele din vest, sau în care câinii din India se bat cu cei din Pakistan. Nu, câinii nu sunt atât de proști, așa cum nu sunt nici ciorile.

Da, animalele se luptă uneori între ele, și acest lucru nu este neapărat ceva rău. Dacă spațiul lor de influență este violat, dacă teritoriul le este încălcat, ele se luptă, dar lupta lor este una individuală, nu un război mondial. Cum au procedat în schimb oamenii? Ei și-au reprimat reciproc emoțiile, nepermițându-le

\*Osho se referă aici la *Profetul* lui Kahlil Gibran.

semenilor lor să fie din când în când mânioși – lucru cât se poate de natural.

Rezultatul final a fost că toată lumea își acumulează mânia, reprimând-o. Când se adună prea multă otravă, aceasta explodează, iar oamenii pleacă la război.

La fiecare zece ani este necesar un război. Și cine credeți că sunt cei responsabili pentru această stare de lucruri? Aceștia sunt așa-zișii voștri sfinți și moraliști, făcătorii de bine, oamenii care nu v-au permis niciodată să fiți naturali.

#### *Ce este reprimarea?*

*Reprimarea* înseamnă să trăiești o viață pentru care nu ai nici o chemare, să faci lucruri pe care nu dorești să le faci, să fii altfel decât ești. Reprimarea este o cale sigură către autodistrugere, este o sinucidere lentă, dar absolut sigură, este o modalitate de a ne otrăvi viața.

Exprimarea înseamnă viață, *reprimarea* înseamnă sinucidere. De ce se reprimă atât de mult omul, până când devine bolnav? Deoarece societatea îl învață să se autocontroleze, nu să se transforme, iar calea transformării este complet diferită. Mai întâi de toate,