



LA ASCENSION DE LA ENERGIA DE VIDA II

OSHO

Shiva dijo:

"O en los espacios del medio, sentí esto como relámpagos..."

Este es un método muy similar pero con una pequeña diferencia:

"O en los espacios del medio, sentí esto como relámpagos..."

Entre dos centros, a medida que surgen los rayos de luz, podés sentirlo como relámpagos o como un haz de luz... Para algunos, va a ser mejor lo primero, para otros lo segundo, por eso hay una modificación. Hay gente que no puede imaginarse las cosas gradualmente, y hay gente que no se las puede imaginar saltado; si podés pensar e imaginártelo gradualmente, el primer método es para vos, pero si intentás con el primer

método y sentís que desde un centro saltan los rayos de luz directamente al segundo, no hagas el primero; para vos es el segundo...

"sentílo como relámpagos..." -como una chispa de luz que salta de un centro a otro; y el segundo es más real, porque la luz salta de verdad, no avanza gradualmente, paso a paso; la luz es un salto...

Para las mujeres, va a ser más fácil la primer técnica, y para los hombres la segunda. La mente femenina concibe más fácilmente lo gradual, y a la masculina le resulta más fácil saltar; la mente masculina es saltarina, salta de una cosa a otra; hay una sutil intranquilidad en la mente masculina, en cambio, la mente femenina tiene un proceso gradual, no es saltarina; por eso son tan diferentes las lógicas femenina y masculina; el hombre salta de una cosa a la otra, y para las mujeres esto es inconcebible; para ellas, tiene que haber un avance gradual... Pero vos elegí, probá con ambos, y elegí el que más se adapte a vos.

Un par de datos más sobre este método: con relámpagos podés sentir tanto calor, que puede resultarte insoportable; si sentís esto, no lo hagas; los relámpagos pueden darte demasiado calor; si sentís que es insoportable, no lo hagas; mejor hacé el primero; si con este te sentís tranquilo es que está bien; si no, si hay intranquilidad, ni lo intentes; a veces, puede ser tan grande la explosión que podés asustarte y una vez que te asustaste, no lo vas a poder intentar nunca más otra vez...y ahí entra el miedo...

Por eso, uno debería estar siempre alerta de no asustarse de nada; si sentís que vas a tener miedo, y que es demasiado para vos, ni lo intentes... En este caso el tuyo es el primer método, con rayos de luz; si con este todavía seguís sintiendo que te llega demasiado calor -y esto depende de cada persona, porque todos somos diferentes...-, imaginá que los rayos de luz son frescos; así en vez de sentir calor, vas a sentir frío... Esto también va a ser efectivo. Entonces tenés que decidirte; probá y decidí y acordate de esto: con esta técnica, y con otras también, si te sentís muy intranquilo, o si sentís algo insoportable, no la hagas; existen otros métodos, y puede ser que este no sea para vos... Con molestias internas innecesarias vas a inventarte más problemas de los que podés llegar a resolver...

ESCUCHANDO EL SONIDO INSONORO

Las meditaciones relacionadas con la energía auditiva son meditaciones femeninas, pasivas; lo único que tenés que hacer es escuchar, nada más que eso. Cuando solamente te quedas a escuchar el canto de los pájaros, el sonido del viento cuando paso por entre los pinos, o alguna música...o el ruido del tráfico que llega de la calle...-cuando lo único que hacés es escuchar, sin hacer otra cosa, desciende un gran silencio, y llueve una paz inmensa sobre vos... Esto se da más fácil por medio del oído que por los ojos; es más fácil por el oído, porque el oído es totalmente pasivo, no-agresivo; no le puede hacer nada a la existencia... solamente puede dejar que pase, que se dé... El oído es una puerta: permite...

MEDITACION NADABRAHMA

Nadabrahma es una antigua técnica tibetana que originalmente se hacía al amanecer; pero en realidad la podés hacer en cualquier momento del día, solo o acompañado; eso sí, con el estómago vacío...La meditación dura una hora y tiene tres etapas:

Primera etapa: 30 minutos

Sentate en una posición relajada, con los ojos cerrados y los labios juntos; empezá a emitir un sonido como el zumbido de una abeja, lo suficientemente fuerte como para que otros te oigan y crear una vibración en todo tu cuerpo...Podés visualizar un tubo hueco o un receptáculo vacío, que solamente se llena con las vibraciones de este sonido...va a llegar un momento en el que este sonido sigue solo, por sí mismo, y vos te volvéis el oyente...No necesitás respirar de ninguna forma en particular y podés alterar el tono y balancear tu cuerpo suave y lentamente si lo sentís...

Segunda etapa: 15 minutos

La segunda etapa se divide en 2 partes de 7 minutos y medio cada una; en la primera, mové las manos, palmas hacia arriba, con un movimiento circular hacia afuera...empezando desde el ombligo, se mueven ambas manos primero hacia adelante, bifurcándose, después se dirigen hacia afuera para hacer dos grandes círculos simétricos, para volver a su punto de partida. El movimiento tiene que ser tan lento que por momentos parezca que no hay ningún movimiento...Mientras hacés esto, sentí que estás dando tu energía al universo...

Después de los 7 minutos y medio, da vuelta las manos, palmas para abajo y empezá a moverlas en sentido opuesto...Ahora tus manos van a venir juntas hacia el ombligo y se van a separar en un movimiento circular hacia los costados de tu cuerpo...Ahora sentí que estás tomando energía, absorbiéndola adentro tuyo...Igual que en la primer etapa, no inhibas ningún movimiento suave y lento del resto de tu cuerpo...

Tercer etapa: 15 minutos

Quedate sentado o acostado, absolutamente quieto y en silencio...

Nadabrahma para parejas:

Osho dio una hermosa variación de esta técnica para parejas.

Los compañeros se sientan uno frente a otro, cubiertos por una sábana y tomándose de las manos en forma cruzada...Lo mejor es no llevar puesto ningún otro vestido...Iluminá la habitación solamente con cuatro velitas y quemá un incienso especial, que vas a guardar únicamente para esta meditación...

Cierren los ojos y juntos emitan el sonido de la abeja durante 30 minutos; en un rato van a sentir que sus energías se encuentran y se unen...

AUM (OM)

Shiva dijo:

"Entoná un sonido como el 'aum', lentamente y a medida que entra el sonido en la sonoridad, también lo hacés vos..."

"Entoná un sonido como el 'aum', lentamente": por ejemplo, tomá el sonido 'aum'; este es uno de los sonidos más básicos...'A-U-M'; estos tres sonidos están combinados; 'A-U-M', son tres sonidos básicos; todos los sonidos están hechos con estos, o se derivan de estos; todos los sonidos son combinaciones de estos tres sonidos, por eso son básicos; son tan básicos como la afirmación de la física que el electrón, el neutrón y el positrón son básicos; esto hay que entenderlo profundamente.

La entonación de un sonido es una ciencia muy sutil; primero, tenés que entonarlo en voz alta, para afuera; para que otros también lo oigan... ¿Por qué es bueno empezar en voz alta? Porque así vos también podés oirlo claramente, porque cuando decís algo, siempre se lo decís a otros, esto ya es un hábito en vos...cada vez que hablás, le hablás a algún otro y te escuchás hablar a vos mismo solamente cuando le hablás a otros, entonces por eso empezá como es tu costumbre natural.

Entoná el sonido 'aum', después, de a poco, sentí armonía con este sonido; cuando entones el sonido 'aum', llenate de él, olvidate de todo lo demás, volvete el 'aum', volvete el sonido mismo...y esto es muy fácil, porque el sonido puede vibrar a través de tu cuerpo, a través de tu mente, a través de todo tu sistema nervioso...sentí la resonancia del 'aum'; entonalo y sentí como si todo tu cuerpo se estuviese llenando de él, como si cada célula vibrara con él...

El solo hecho de entonar va a armonizarte por dentro... Armonizate con el sonido, volvete el sonido; y después, cuando sientas una profunda armonía entre el sonido y vos, y una vez que hayas desarrollado un profundo cariño por el -y es tan bello este

sonido, tan musical... 'AUM', que cuanto más lo entones, más lleno vas a sentirte de una sutil dulzura... Hay sonidos que son amargos, hay sonidos que son muy duros; pero 'aum' es un sonido muy dulce, el más puro... entonalo, llenate de él...

Y una vez que te sientas en armonía con él, podés dejarlo de entonar en voz alta; podés cerrar la boca y entonarlo para adentro, pero incluso para adentro, primero hazlo en voz alta... entonalo hacia adentro, pero en voz alta, para que se extienda el sonido por todo tu cuerpo, que toque cada parte, cada célula de tu cuerpo... Vas a sentirte vitalizado por él, vas a sentirte rejuvenecido, vas a sentir que está entrando una nueva vida, porque tu cuerpo es un instrumento musical: necesita armonía y cuando se altera la armonía, te alterás vos también... por eso te sentís bien cuando escuchás música, porque, ¿qué es la música sino un conjunto de sonidos armoniosos?... ¿porqué te sentís tan bien cuando hay música a tu alrededor y en cambio, cuando hay caos, cuando hay ruido, te sentís alterado?, porque vos, vos mismo sos profundamente musical, sos un instrumento, y ese instrumento hace eco con las cosas...

Entoná el 'aum' adentro tuyo y vas a sentir que todo tu cuerpo baila con él; vas a sentir que todo tu cuerpo pasa por un baño de purificación, que se va limpiando cada poro... pero a medida que lo vayas sintiendo más intensamente y a medida que vaya penetrándote más, seguí haciéndolo cada vez más lento, porque cuanto más lento sea el sonido, más profundo va a entrar... Es como la homeopatía: cuanto más pequeña es la dosis, más profundo penetra -porque si querés ir más adentro, tenés que hacerlo en una forma cada vez más sutil, más sutil, más sutil...

Los sonidos toscos, gruesos, no pueden entrar en tu corazón; podrán entrar en tus oídos, pero no en tu corazón... El pasaje es muy angosto y el corazón es tan delicado, que solamente los sonidos muy lentos, muy rítmicos pueden entrar en él; y a no ser que un sonido entre en tu corazón, el mantra no se va a completar; el mantra se va a completar recién cuando entre el sonido en tu corazón -el núcleo más profundo, más central de tu ser...

Después, seguí más despacio, más despacio, más despacio... Y además hay otras razones para hacer estos sonidos más lentos y sutiles: cuanto más sutil es un sonido, más intensa se tiene que hacer tu conciencia para que lo puedas sentir adentro; y cuanto más grueso el sonido, menos conciencia necesitás... El sonido es suficiente como para golpearte, vas a hacerte conciente de él, pero va a ser algo violento...

Si un sonido es musical, armonioso, sutil, vas a tener que escucharlo adentro y vas a tener que estar muy alerta par poder escucharlo; si no estás alerta, vas a quedarte dormido y vas a perdértelo... Ese es el problema con los mantras, o con cualquier canto... ese es el problema del uso del sonido: puede dormirte... es un tranquilizante sutil; si repetís continuamente cualquier sonido, sin estar conciente de él, vas a quedarte dormido, porque así la repetición se vuelve mecánica:

'Aum...aum...aum...', se vuelve mecánica y la repetición aburre...

Entonces, tenés que hacer dos cosas: el sonido lo más lento posible y vos mismo lo más conciente que puedas... cuanto más sutil el sonido, más alerta vas a estar... Para hacerte más atento, tenés que hacer el sonido más sutil y llega un punto en que el sonido entra en la insonoridad, y vos entrás en la conciencia total... Cuando el sonido entra en la insonoridad -o sonoridad, en ese momento- tu estado de atención tiene que estar tocando la cumbre; cuando el sonido llega al valle, cuando llega a lo más bajo, al centro más profundo del valle, tu estado de conciencia llega a la cumbre misma, al Everest; y

ahí, se disuelve el sonido en la sonoridad o en la insonoridad, y vos te disolvés en la conciencia total...

DEVAVANI

Todas las noches antes de irte a acostar, odas hacer una pequeña técnica que va a ayudarte muchísimo: apagá la luz, sentate en tu cama ya como para acostarte, pero antes quedate así unos 15 minutos; cerrá los ojos y empezá a hacer cualquier sonido monótono, sin sentido, como 'la, la, la...' -y esperá que tu mente provea nuevos sonidos...lo único que tenés que acordarte es que esos sonidos o palabras no tienen que ser de ningún idioma que conozcas; si sabés inglés, alemán o italiano, bueno, entonces, no podés hablar ni inglés, ni alemán ni italiano...cualquier otro idioma que no conozcas está permitido...-tibetano, chino, japonés...pero si sabés japonés, no vale; para vos el italiano va a ser maravilloso...Hablá cualquier idioma que no conozcas...El primer día, durante un buen rato, va a resultarte difícil, porque, ¿cómo hablar un idioma que no conocés?... Se puede, y una vez que empezás, vas a emitir cualquier sonido o palabra sin sentido solamente para desconectar la conciencia y dejar que hable el inconsciente...y el inconsciente no conoce ningún idioma...Este es un método muy, muy antiguo; viene del Antiguo Testamento; en por aquellos días se lo llamaba glossolalia y algunas iglesias en Norteamérica todavía lo usan; lo llaman "hablar en lenguas"; y es un método maravilloso, uno de los más profundos y penetrantes del inconsciente...

Empezá con 'la, la, la...' y después podés seguir con cualquier cosa que surja; solamente el primer día va a resultarte difícil; una vez que lo pruebes, le vas a encontrar la vuelta.

Así que durante 15 minutos, usá el lenguaje que te venga y usalo como un lenguaje; en realidad, lo estás hablando...

Estos 15 minutos van a relajar tu mente inconsciente de una forma profunda... Después, solamente acostate y dormite; tu sueño va a hacerse más profundo; en algunas semanas, vas a sentir una profundidad en tu sueño y a la mañana siguiente vas a sentirte completamente fresco...

Devavani es la voz divina que se mueve y habla a través del meditador, el cual se vuelve un conducto hueco, o un canal. Esta meditación es un Latihan de la lengua: relaja la mente conciente tan profundamente, que cuando se la hace como la última actividad de la noche, seguramente va a provocar un sueño profundo. Hay 4 etapas de 15 minutos cada una; mantené los ojos cerrados a través de toda la meditación.

Instrucciones para la Meditación Devavani

Primera etapa: 15 minutos

Sentate y quedate quieto, preferiblemente escuchando alguna música suave.

Segunda etapa: 15 minutos

Empezá a hacer sonidos sin sentido, como por ejemplo 'la, la, la...' y seguí hasta que surjan sonidos desconocidos, pero que parezcan palabras...Estos sonidos tienen que venir de la parte desconocida de tu cerebro, la que usabas de niño antes que aprendieras las palabras...Dale una suave entonación conversacional: no llores, ni te rías, ni grites...

Tercera etapa: 15 minutos

Parate y seguí hablando, dejando que el cuerpo se mueva suavemente en armonía con los sonidos; si tu cuerpo está relajado, las energías sutiles van a crear un Latihan más allá de tu control...

Cuarta etapa: 15 minutos

Acostate, quieto y en silencio...

Instrucciones para la meditación Gibberish:

Esta es una variación de la meditación Devavani; mientras que la Devavani es suave, la meditación Gibberish es catártica. Podés hacerla sólo o en grupo; cerrá los ojos y empezá a pronunciar sonidos sin sentido -gibberish.

Durante 15 minutos, entrá en el gibberish totalmente; permitite a vos mismo expresar cualquier cosa que necesites expresar adentro tuyo, expulsá todo afuera. La mente piensa siempre por medio de palabras y el Gibberish ayuda a romper este patrón de verbalización continua; con el Gibberish, podés expulsar tus pensamientos sin necesidad de reprimirlos...

También dejá que se exprese tu cuerpo; después, durante 15 minutos, acostate boca abajo y sentí como si te estuvieras fusionando con la madre tierra; con cada exhalación sentíte fusionado con el terreno abajo tuyo...

LA MUSICA COMO MEDITACION

Shiva dijo:

"Mientras escuchás instrumentos de cuerda oí su sonido central compuesto; sentí así la omnipresencia..."

Estás escuchando un instrumento -una cítara, o cualquier otro; existen muchas notas; estate alerta y escuchá el núcleo central, la columna vertebral alrededor de la cual fluyen todas las notas...la corriente más profunda que mantiene juntas a todas las notas, lo central, como tu columna vertebral...tu columna vertebral soporta a todo tu cuerpo...

Cuando escuches música, estate alerta, penetrá en la música y encontrá su columna vertebral -el tema central que va fluyendo, manteniendo todo unido...Las notas vienen, van y desaparecen, pero su núcleo central sigue fluyendo; hacete conciente de esto.

En sus orígenes, la música se usaba, básicamente, para la meditación; el baile hindú se desarrolló como un método de meditación; para el que lo practicaba era una profunda meditación...Un bailarín o un músico puede ser un técnico; si no hay meditación, es solamente un técnico...puede ser un gran técnico, pero su alma no va a estar ahí, solamente va a estar su cuerpo...el alma llega solamente cuando el músico es un meditador profundo...

Y la música es solamente la parte externa; mientras se toca la cítara, uno no solamente está tocando la cítara: también está tocando adentro de su propia conciencia...La cítara sigue hacia afuera y su conciencia intensa va para adentro...la música fluye hacia afuera, pero él está conciente, constantemente alerta de su núcleo más interno...¡y eso da samadhi! ¡eso se vuelve éxtasis!, ¡eso se vuelve el pico más elevado!

Pero ¿Qué hacés mientras escuchás música? ...no meditás, al contrario, estás usando la música como algo parecido al alcohol: la estás usando para relajarte, la estás usando para olvidarte de vos mismo...y esta es la gran desgracia: estás usando lo que se desarrolló para la conciencia, para dormir; y así es como el hombre se va haciendo daño a sí mismo...

Este sutra dice: mientras escuchás instrumentos de cuerda, oí su sonido central completo, su sonido central compuesto, y vas a sentir la omnipresencia...y vas a saber lo que haya que saber...o lo que vale la pena saber... Vas a volverte omnipresente...

Con esa música, al encontrar el núcleo central compuesto, vas a despertarte y con ese despertar, vas a estar en todas partes....

En este momento, estás 'en algún lugar' -un punto al que llamamos 'ego'...ese es el punto en el que estás; si podés despertarte, este punto va a desaparecer; entonces, ya no vas a estar en ningún lugar: vas a estar en todas partes...-como si te hubieses vuelto el todo... Vas a volverte el océano mismo, vas a volverte el infinito mismo...La finitud está ligada a la mente, la infinitud, en cambio, entra con la meditación...

EL CENTRO DEL SONIDO

Shiva dijo:

"Bañate en el centro del sonido, igual que en el sonido continuo de una caída de agua, o tapándote los oídos con tus dedos...escuchá el sonido de sonidos..."

Esta técnica puede hacerse de varias formas; una, es sentarse en cualquier parte...los sonidos siempre están presentes; puede ser en un mercado, o puede ser en un retiro en los Himalayas: siempre van a haber sonidos...Sentate en silencio, y con el sonido pasa algo muy especial: siempre que hay sonidos vos estás en el centro...los sonidos te llegan de todas partes, desde todas las direcciones... en cambio con la vista, con los ojos, esto no es así, la vista es lineal: te veo, entonces, hay una línea hacia vos, pero el sonido es circular, no lineal, los sonidos llegan en círculos y vos sos el centro; estés donde estés, sos siempre el centro del sonido...Para los sonidos, vos siempre sos "Dios", el centro de todo el universo...cada sonido que llega hasta vos, que se mueve hacia vos lo hace en círculos...

Esta técnica dice:

"Bañate en el centro del sonido"...Estés donde estés, si hacés esta técnica, solamente cerrá los ojos y sentí todo el universo lleno de sonido...sentí como si cada sonido se estuviese moviendo hacia vos y vos sos el centro...incluso esta sensación, de que vos sos el centro, va a darte una paz muy profunda...todo el universo se vuelve la circunferencia y vos sos el centro y todo se mueve hacia vos, cae hacia vos...

"Igual que en el sonido continuo de una caída de agua..." -si te sentás al lado de una caída de agua, cerrá los ojos y sentí el sonido a todo tu alrededor, cayendo sobre vos desde todas partes, formando un centro en vos, por todos lados...¿porqué este énfasis en sentir que vos estás en el centro? Porque en el centro no hay sonido...el centro está sin sonido, por eso mismo podés escuchar los sonidos, si no no los podrías oír...Un sonido no puede escuchar a otro sonido...Justamente porque tu centro está silencioso, podés escuchar sonidos...El centro es silencio absoluto, por eso podés oír cómo los sonidos van entrando en vos, van penetrándote, van rodeándote... Si podés descubrir dónde está el centro, dónde está en vos el lugar al que llega cada sonido, de pronto, van a desaparecer todos los sonidos y vas a entrar en la insonoridad...Si podés sentir un centro donde se oye cada sonido, se da una repentina transferencia de conciencia...En un momento vas a escuchar todos los sonidos del mundo, y al momento siguiente de repente, tu conciencia se vuelve hacia adentro y vas a escuchar la insonoridad, el centro de la vida...Una vez que lo hayas escuchado, ya ningún sonido puede perturbarte...llega hasta vos, pero nunca te alcanza...llega hasta vos, siempre viene hacia vos, pero nunca te alcanza...hay un punto en el que no entra ningún sonido: ese punto sos vos mismo...

Hacé esto en el mercado...no hay lugar mejor que el mercado...Está tan lleno de sonidos, de sonidos locos...pero no empieces a pensar en los sonidos -que éste es bueno y éste es malo, o que éste es molesto y éste otro es lindo y armonioso. Vos no estás para pensar en los sonidos, solamente estás para pensar en el centro. No estás para pensar en todos los sonidos que llegan hasta vos -sean buenos, malos o bellos, vos solamente

tenés que acordarte que vos sos el centro y que todos los sonidos se mueven hacia vos - todos los sonidos, de la clase que sean.

Los sonidos no se oyen en los oídos. Los oídos no los pueden oír; solamente hacen un trabajo de transmisión, y en esta transmisión cortan casi todo lo que para vos es inútil. Van eligiendo, seleccionando, y recién entonces, esos sonidos entran en vos. Ahora, descubrí adentro tuyo, dónde está tu centro. Los oídos no son los centros, vos estás oyendo desde algún otro lugar más profundo. Los oídos simplemente seleccionan y envían sonidos. Y vos ¿dónde estás?, ¿dónde está tu centro?...

Si estás trabajando con sonidos, tarde o temprano vas a sorprenderte, porque el centro no está en tu cabeza ¡el centro no está en tu cabeza! Parece como si estuviese en la cabeza porque en realidad, nunca escuchaste sonidos: siempre escuchaste palabras... Con las palabras, el centro es tu cabeza, pero con los sonidos no. Por eso, en Japón dicen que el hombre piensa con el vientre y no con la cabeza...-porque ellos trabajan con sonidos desde hace muchísimo tiempo.

Habrás visto que en todos los templos hay un gong... Bueno, el gong estaba ahí para sonar frente a un buscador. Venía alguien a meditar y se tocaba el gong o una campana, la cual parece crear perturbación: alguien está meditando y el sonar del gong o de la campana parece una molestia, ¡parece una molestia! En un templo, cada visitante que llega toca el gong o la campana; cuando alguien está meditando, dá la sensación que esto es una molestia constante. Pero no, porque en realidad, el meditador está esperando estos sonidos. Entonces, cada visitante en realidad, está ayudando: se toca la campana una vez tras otra y se crea el sonido; y así el meditador entra otra vez en sí mismo. Mira a su centro, donde ese sonido entra profundamente... El primer golpe lo dio el visitante en la campana o el gong y el segundo golpe va a ser adentro del meditador, en alguna parte en su interior. ¿Dónde exactamente? Bueno, el sonido golpea siempre en el vientre, en el ombligo, nunca en la cabeza; si golpea en la cabeza, podés estar bien seguro que no son sonidos sino palabras, y eso es porque estás pensando en el sonido, y cuando pasa esto, se pierde la pureza...

"Bañate en el centro mismo del sonido, igual que en el sonido continuo de una caída de agua...o tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos..."

Podés crear el sonido usando tus dedos o cualquier cosa que cierre tus oídos forzosamente, y entonces, vas a oír un cierto tipo sonido... ¿Qué es ese sonido y por qué lo oís cuando tus oídos están taponados? Así como hay negativos de las fotografías, también hay sonidos negativos... No solamente los ojos pueden ver lo negativo: los oídos también pueden oír lo negativo; por eso, cuando cerrás tus oídos, oís el mundo negativo de sonidos... donde se detienen todos los sonidos, y de repente, escuchás un nuevo sonido; este sonido es la ausencia de sonidos... se dá una brecha... perdiste algo, y lo que escuchás es esta ausencia...

"...o tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos..."

"El sonido de sonidos" es el sonido negativo, porque no es realmente un sonido, sino su ausencia... O es un sonido natural, porque no lo creó nada ni nadie...

"tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos..."

Esta ausencia de sonidos, es una experiencia muy sutil, ¿qué te vá a dar? Cuando no hay sonidos, caés de vuelta adentro de vos mismo... Con los sonidos nos alejamos, con los

sonidos vamos hacia lo otro... Tratá de entender esto: con los sonidos, nos relacionamos con los otros, nos comunicamos con los otros.

Si el sonido es el vehículo para llegar hasta el otro, la insonoridad se vuelve el vehículo para llegar hasta uno mismo... Con los sonidos, te comunicás con los otros, en cambio, con la insonoridad, caés al fondo de tu propio abismo, en vos mismo... Por eso tantas técnicas usan la insonoridad para ir hacia adentro...

Volvete un sordomudo -aunque sea por unos momentos, y no vas a poder ir a ningún otro lado, excepto adentro tuyo, y así, de pronto, vas a encontrarte ubicado en tu interioridad, donde no hay movimiento...

Por eso se practicó tanto el silencio: en él, se rompen todos los puentes para ir hacia lo otro...

"...o tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos..."

En una técnica, se mostraron los dos opuestos:

"Bañate en el centro mismo del sonido, igual que en el sonido continuo de una caída de agua..."

Este es un extremo;

"...o tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos..."

Y este es el otro. Una parte es escuchar los sonidos que llegan a tu centro, y la otra es parar todos los sonidos y sentir el centro sin sonido. Los dos se dieron en una sola técnica con un propósito especial: que puedas ir de uno a otro...

El 'o' no es acá una alternativa para que hagas este o aquel, ¡hacé los dos! Por eso se dieron los dos en una misma técnica; primero, hacé uno durante unos cuantos meses, y después, hacé el otro también por unos cuantos meses; vas a sentirte más vivo y vas a conocer dos extremos, y si podés ir a los dos extremos fácilmente, vas ser joven por siempre...

EL PRINCIPIO Y EL FIN DEL SONIDO

Shiva dijo:

"Al principio, y refinando gradualmente el sonido de cualquier letra, despertate..."

¿Cómo podés hacerlo? Andá a un templo, buscá un gong o una campana; tomala en tus manos y esperá; primero, hacete totalmente conciente; el sonido va a estar ahí y vos no vas a perderte el principio.

Primero, hacete totalmente conciente, como si tu vida dependiera de esto, como si alguien te fuera a matar en este mismo momento y vos tenés que despertarte... Estate alerta como si fuera una amenaza de muerte; y si hay pensamientos, esperá, porque los

pensamientos son sueños; con pensamientos no podés estar conciente; cuando estás conciente, no hay pensamientos, entonces, ¡esperá! Cuando sientas que ya no hay ni un solo pensamiento, ni una sola nube y que estás alerta, entonces podés empezar con el sonido...

Observá el instante en el que el sonido todavía no llegó, después cerrá los ojos, y observá el instante en que el sonido nace... Golpeá la campana o gong: después, andate con el sonido... El sonido se vá a hacer cada vez más y más lento, cada vez más sutil, más sutil, más sutil... hasta desaparecer; después, seguí con el sonido... Mantenete siempre conciente, alerta; andate con el sonido hasta el mismísimo fin... Observá los dos polos del sonido: el principio y el fin...

Hacelo con algún sonido externo como un gong, una campana, o cualquier cosa, después cerrá los ojos...

Pronunciá una letra cualquiera para tus adentros -Aúm o cualquier otra- y después hacé el mismo experimento. Es difícil, por eso lo hacemos primero para afuera. Una vez que lo puedas hacer para afuera lo vas a poder hacer para adentro. Bueno, hacelo. Esperá que tu mente esté vacía y después hacé el sonido internamente. Sentilo, viajá con él, andate con él hasta que desaparezca por completo.

Te vá a llevar bastante tiempo hasta que puedas hacerlo; vas a necesitar unos cuantos meses, por lo menos tres; en estos tres meses, vas a volverte cada vez más y más conciente...

Tenés que observar el estado previo y el estado posterior al sonido, no tenés que perderte nada; una vez que estés lo suficientemente conciente como para observar el principio y el final de un sonido, a través de este proceso, vas a llegar a ser una persona totalmente distinta...

ENCONTRANDO EL ESPACIO INTERIOR

El vacío es tu centro más profundo; toda la actividad está en la periferia, en la circunferencia: tu centro más interno es solamente un cero...

ENTRA EN EL CIELO CLARO

Shiva dijo:

"En el verano, cuando veas el cielo entero, infinitamente claro, entrá en esa claridad..."

Meditá en el cielo, en un cielo sin nubes de verano, infinitamente vacío y claro, sin nada que se mueva en él, totalmente virgen...Contemplá esta claridad, meditá y entrá en ella...convertite en esta claridad, en esta claridad del espacio...

Meditar en el cielo es hermoso; lo único que tenés que hacer es acostarte para olvidarte de la tierra...acostate de espaldas en alguna playa solitaria, en cualquier terreno y mirá

el cielo...si es un cielo claro, sin nubes, infinito, mucho mejor; solamente mirando, observando el cielo, sentí su claridad, su limpieza, su extensión sin límites, y después entré en esa claridad, hacete uno con él; sentite como si te hubieses vuelto parte del cielo, parte del espacio...

Esta técnica -mirar la claridad del cielo y hacerse uno con él-, es una de las que más se practican; la usaron muchas tradiciones y va a ser muy útil para la mente moderna en particular, porque no queda nada en la tierra sobre qué meditar...-solamente el cielo...Si mirás a tu alrededor vas a ver que todo es artificial, que todo es limitado, que todo tiene un borde, un límite...pero en cambio el cielo, por suerte todavía está abierto para meditar. Probá esta técnica; va a servirte, pero acordate de tres cosas:

Uno: no parpadees, mirá fijo; incluso si te empiezan a llorar y a doler los ojos, no te preocupes, esas lágrimas también van a ser parte de la descarga, también van a servirte... Esas lágrimas van a hacer que tus ojos sean más inocentes y frescos con el baño...vos solamente seguí mirando sin pestañear...

Dos: no pienses en el cielo, solamente acordate de él...por ahí te ponés a pensar en el cielo, podés acordarte de muchos poemas, bellos poemas sobre el cielo...-pero si hacés esto, perdés el objetivo...No tenés que pensar en él, tenés que entrar en él, tenés que ser uno con él, porque si empezás a pensar en el cielo, otra vez vas a formar una barrera, otra vez vas a equivocarte y vas a encerrarte en tu mente, por eso, no pienses en el cielo, sé el cielo...Solamente miralo fijo y dejá que entre en vos...si te integrás a él, va a penetrar en vos de inmediato...

¿Cómo podés hacerlo?, ¿cómo podés hacer esta integración con el cielo? Simplemente seguí mirando y mirando fijo, cada vez más y más lejos...seguí mirando -como si estuvieses tratando de encontrar el límite, penetrá profundamente en él, avanzá todo lo que puedas, ese mismo movimiento va a romper la barrera...Y este método hay que practicarlo por lo menos unos 40 minutos, menos de eso, no va a hacerte efecto, no va a ayudarte demasiado...

Cuando realmente sientas que te hiciste uno con el cielo, podés cerrar los ojos...cuando el cielo ya entró en vos, los podés cerrar y también lo vas a poder ver adentro tuyo...por eso después de 40 minutos, cuando sientas que ya se dio la unidad, cuando haya una comunión, cuando llegues a ser parte del cielo, y tu mente ya no esté ahí, cerrá los ojos y quedate en tu cielo interno...

La claridad va a ayudarte para el tercer punto:

"Entrá en esa claridad..." -va a ayudarte mucho...el cielo sin nubes y sin contaminación... solamente sé conciente de la claridad que está a todo tu alrededor, no pienses en eso, solamente sé conciente de la pureza, de la inocencia de esta claridad... Tampoco tenés que repetir estas palabras, tenés que sentirlo...y una vez que mires al cielo, esta sensación va a llegar sola, porque no es que vos lo estés imaginando, esto ya está ahí...si mirás va a pasarte...

Si meditás en un cielo despejado, de pronto vas a sentir que tu mente está desapareciendo, que la estás perdiendo...primero va a haber pequeñas brechas, y de repente vas a darte cuenta que el cielo claro está adentro tuyo...va a haber intervalos, por un momento no van a haber pensamientos, como si el tráfico hubiese parado y no se moviese nada...Al principio, van a ser solamente momentos, pero incluso esos momentos son transformadores; de a poco, va a ir parando la mente, y van a aparecer

intervalos cada vez más grandes; por unos cuantos minutos no va a entrar ningún pensamiento, no va a entrar ninguna nube; y cuando no hay pensamientos, ni nubes, el cielo externo y el interno se vuelven uno, porque la única barrera es el pensamiento; solamente el pensamiento construye la pared; por el pensamiento lo externo es externo y lo interno es interno; cuando no hay pensamientos, lo externo y lo interno, pierden sus fronteras: se hacen uno...Las fronteras no existieron nunca en realidad, aparecieron con el pensamiento, que es la barrera...

Pero ¿Qué vas a hacer si no es verano? Si el cielo no está claro, si hay algunas nubes, cerrá los ojos y entrá en el cielo interno...solamente cerralos y si ves pensamientos, miralos como si fueran nubes que flotan en el cielo...estate alerta al fondo, -el cielo- y sé indiferente a los pensamientos...

Estamos demasiado preocupados con los pensamientos y nunca somos conscientes de los intervalos...Viene un pensamiento y antes de que llegue el próximo pensamiento, hay un intervalo, en ese intervalo está el cielo...entonces, ¿qué hay cuando no hay pensamientos? El vacío...Entonces, si el cielo está nublado, si no es verano y el cielo no está claro, cerrá los ojos, focalizá tu mente en el fondo, en el cielo interno, en el que los pensamientos van y vienen...no le prestes mucha atención a los pensamientos, prestá atención al espacio en que se mueven...

Por ejemplo, estamos sentados en esta habitación...Yo puedo mirar este de dos formas diferentes: una es mirarte a vos y por lo tanto ser indiferente al espacio en que estás, a la habitación, -te miro y focalizo mi mente en vos, que estás acá y no tomo en cuenta la habitación que te contiene...- y la otra es, cambiando el enfoque, mirar la habitación y ser indiferente a vos...vos estás ahí, pero mi énfasis, mi enfoque, está puesto en la habitación, entonces cambia mi perspectiva de la totalidad...

Y esto es lo que tenés que hacer con el mundo interno: mirá al espacio; ahí están los pensamientos circulando, pero ahora se indiferente a ellos, no les prestes atención...ellos están ahí, tomá nota que están ahí circulando, como circula el tráfico por la calle...mirá la calle y se indiferente al tráfico, no te pongas a ver quien está pasando, solamente date cuenta que alguien pasa y se conciente del espacio que lo contiene, y entonces el cielo del verano va a pasarte por dentro...

INCLUI TODO

Shiva dijo:

"Amado, en este momento, dejá que tu mente incluya el conocimiento, el aliento y la forma..."

Esta técnica es un poco difícil, pero si la podés hacer es maravillosa, bellisima...Sentate como para meditar, y no dividas nada...incluí todo: tu cuerpo, tu mente, tu respiración, tu pensamiento, tu conocimiento, todo; incluí todo, no dividas; no fragmentes nada...Comúnmente nos la pasamos fragmentando; decimos:

"Yo no soy el cuerpo..." -por supuesto, hay técnicas que se basan en eso, pero esta es totalmente diferente, más bien lo opuesto...

Por eso, ahora no dividas; ahora no digas:

"Yo no soy la respiración" ni tampoco digas:

"Yo no soy la mente"

Solamente decí:

"Yo soy todo y lo sé todo..."

No fragmentes nada adentro tuyo... Esto es una sensación; con los ojos cerrados, incluí adentro tuyo todo lo que existe; no te centres en nada -mantenete sin centro... El aliento va y viene, el pensamiento va y viene, la forma de tu cuerpo va a ir cambiando, y esto nunca lo observaste...

Si te sentás con los ojos cerrados, por momentos vas a sentir que tu cuerpo es grande, otras veces que es pequeño, otras que es muy pesado, otras veces que es ligero y liviano, como si pudieras volar... Podés sentir este aumento y disminución de la forma, solamente cerrá los ojos y sentate y por momentos vas a sentir que tu cuerpo es muy grande, tan grande que llena toda la habitación, y otras veces que es tan pequeño que es casi atómico... ¿porqué cambia de forma? A medida que va cambiando tu atención, también cambia la forma de tu cuerpo... si sos incluyente, va a hacerse más grande; en cambio si excluís -"yo no soy esto, yo no soy aquello"- entonces va a hacerse muy pequeño, muy diminuto y atómico...

Incluí todo en tu ser y no descartes nada; no digas:

"Esto no soy yo", decí:

"Yo soy", e incluí todo...

Si podés hacer esto solamente sentándote, magnífico; van a pasarte cosas absolutamente nuevas... Vas a sentir que no hay centro, que en vos no hay centro; y sin centro no hay yo, no hay ego; solamente queda la conciencia -la conciencia como un cielo que cubre todo... y cuando crece, no solamente va a incluir a tu propia respiración, no solamente va a incluir a tu propia forma, en última instancia, todo el universo va a estar incluido en vos... El punto básico es acordarte de la inclusividad; no excluyas, esta es la clave para este sutra: inclusividad, incluir... por eso, incluí y crecé, incluí y expandete... Tratá de hacerlo con tu cuerpo y después tratá con el mundo exterior también...

Sentate abajo de un árbol; miralo, después cerrá los ojos y sentí que el árbol está adentro tuyo... Mirá al cielo; después cerrá los ojos y sentí que el cielo está también adentro tuyo... Mirá la salida del sol; después cerrá los ojos y sentí que el sol está saliendo adentro tuyo... sentíte más incluyente...

Vas a pasar por una tremenda experiencia... Cuando sientas que el árbol está adentro tuyo, en seguida vas a sentirte más joven, más fresco; y esto no es imaginación, porque el árbol y vos, ambos, pertenecen a la tierra; los dos tienen sus raíces en la misma tierra, y en última instancia, en la misma existencia... Por eso, cuando sientas que el árbol está adentro tuyo, es porque realmente está adentro tuyo -no es tu imaginación- y en seguida vas a sentir el efecto: vas a sentir en tu corazón la vida del árbol, su verdor, su frescura,

la brisa que pasa a través de él...todo...por eso, incluí más y más a la existencia, en vez de excluir...

Acordate de esto: hacé del incluir un estilo de vida -no solamente en tu meditación, sino también como un estilo de vida en sí mismo, como una forma de vivir...tratá de incluir cada vez más; cuanto más incluyas, más vas a expandirte, más retroceden tus fronteras hasta los confines de la existencia...y de pronto, un buen día, sos y en vos está incluida toda la existencia...Esta es la última de todas las experiencias religiosas...

LA MEDITACION DEL VIAJERO

No vas a encontrar una situación mejor para meditar que cuando viajás a gran altura...cuanto más alto, más fácil vas a meditar; de ahí que durante siglos los meditadores fueron a los Himalayas buscando grandes alturas... y esto es así porque cuando hay menos gravitación y la tierra se aleja, junto con la tierra también quedan atrás muchas de sus atracciones; te alejás de la sociedad corrupta que construyó el hombre, te rodeás de nubes, de estrellas, de la luna, el sol y del vasto espacio; en momento como este, sentite uno con la inmensidad y hacelo en tres pasos: el primero es pensar unos cuantos minutos que te hacés cada vez más grande, hasta ocupar todo el avión; después, el segundo paso es sentir que te hacés mucho más grande todavía, incluso más grande que el avión, en realidad el avión ahora está adentro tuyo; y el tercero es sentir que te expandiste por todo el cielo: ahora estas nubes que se mueven, y la luna y las estrellas, se mueven adentro tuyo, sos inmenso, ilimitado...

Este sentir va a ser tu meditación y vas a sentirte completamente relajado y sin tensión.

SENTI AUSENCIA DE COSAS

Patanjali dijo:

"Cuando alcanzás la más alta pureza de la etapa nirvichara del samadhi, se dá el alba de la luz espiritual..."

La naturaleza de tu ser más profundo es la luz...la conciencia es luz, la conciencia es la única luz, pero vos vivís muy inconcientemente; hacés cosas sin saber porqué, deseás cosas sin saber porqué...vas a la deriva en un sueño inconciente...En realidad, todos ustedes son sonámbulos; el sonambulismo es la única enfermedad espiritual, caminar y vivir dormidos, entonces, háganse más concientes...

Empezá a tomar conciencia con los objetos: mirá las cosas estando más alerta...Si pasás cerca de un árbol, miralo con conciencia; pará por un momento, mirá al árbol, frotate los ojos y volvelo a mirar estando más despierto...congregá a tu conciencia, volvé a mirarlo y observá la diferencia...De pronto, cuando estás alerta, el árbol se ve diferente: es más verde, con más vida, más hermoso...el árbol es el mismo, el que cambió fuiste vos...

Mirá una flor como si toda tu existencia dependiera de esa mirada; llevá toda tu atención a la flor y en seguida la flor se va a transfigurar, va a estar más radiante, más luminosa; va a tener algo de la gloria de lo eterno, como si lo eterno hubiese entrado en lo temporal, en la forma de una flor...

Mirá la cara de tu esposo, o esposa, de tu amigo o amada, con conciencia; meditá en esto y de repente vas a ver no solamente sus cuerpos sino también aquello que está más allá del cuerpo, que se proyecta del cuerpo...hay un aura de lo espiritual alrededor del cuerpo; la cara de tu amante ya no es más la cara de tu amante; ahora es la cara de lo divino...Mirá a tu hijo, con absoluta conciencia; miralo jugar y de pronto, se el objeto se transfigura...por ejemplo: un pajarito canta en un árbol; vos estate alerta como si en ese momento solamente existiesen vos y la canción del pajarito...-el todo no existe, ya no importa...- focalizá tu ser hacia la canción del pajarito y vas a ver la diferencia: el ruido del tráfico ya no existe más, o existe en la periferia de la existencia, lejana, distante...el pajarito y su canción llenan completamente tu ser...-solamente existen vos y el pajarito...- Y después, cuando termine su canto, escuchá su ausencia; y así el objeto se vuelve sutil...

Acordate siempre que cuando termina una canción, deja cierta cualidad en la atmósfera...-su ausencia...ya nada es igual; la atmósfera cambió por completo, porque la canción existió, y después desapareció...ahora está su ausencia...-observalo: toda la existencia se llenó de la ausencia de la canción; ahora es más hermosa que cualquier otra canción, porque es la canción del silencio...Una canción usa sonidos, y cuando desaparecen los sonidos, su ausencia usa el silencio...Después que cantó un pajarito, el silencio es más profundo; si podés observarlo, si podés estar alerta, ahora estás meditando en un objeto muy sutil...

Entra una persona, una bella persona...-ovservala y cuando se haya ido, observá su ausencia...esa persona te dejó algo; su energía modificó el lugar...ese lugar ya no es el mismo..

Si tenés buen olfato -y pocas personas lo tienen, porque la humanidad perdió el olfato casi por completo...los animales están mejor, porque su olfato es mucho más sensible, más capaz que el del hombre...Algo le pasó a la nariz del hombre, algo anduvo mal...muy pocas personas tienen una nariz que pueda oler...pero si vos la tenés, acercate a una flor, y dejá que te llene su aroma...después, de a poco, andá alejándote de la flor, muy lentamente, pero seguí atento a su olor, a su fragancia... A medida que vas alejándote, la fragancia va a hacerse cada vez más y más sutil y para sentirla vas a tener que ser mucho más conciente; entonces convertite en tu nariz; olvidate del resto de tu cuerpo, llevá toda tu energía a la nariz, como si solamente tu nariz existiese...Si eventualmente desapareciese el olor, volvé unos pasos; agarrá otra vez el olor y seguí retrocediendo; de a poco, vas a ser capaz de oler una flor desde una distancia muy, muy grande...-nadie más que vos va a poder oler esa flor desde ahí...Después, seguí avanzando; de esta forma , tan simple, hacés al objeto sutil...y va a llegar un momento en que no vas a poder oler el olor: bueno, ahora olé su ausencia...ahora olé la ausencia donde recién estuvo la fragancia, y ya no está más...Esa es la otra parte de su ser, la parte ausente, la parte oscura; si podés oler la ausencia del olor, si podés sentirlo, si podés darte cuenta que hay una diferencia, -que su ausencia hace la diferencia-, es porque el objeto se volvió muy sutil...

Podés hacerlo con incienso... Quemá incienso, meditá en él, sentilo, olelo, llenate de él; y después, andá retrocediendo, alejándote de él; y seguí, seguí meditando en él y dejalo

que se vaya haciendo cada vez más y más sutil...va a llegar un momento en que podés sentir su ausencia...si te pasa esto, llegaste a una conciencia muy profunda...

Pero cuando desaparece el objeto por completo, desaparece la presencia del objeto, desaparece la ausencia del objeto, desaparecen los pensamientos y desaparece la idea de no-mente...recién ahí alcanzaste lo último: ahora es el momento en que de repente desciende la gracia sobre vos; este es el momento en que llueven flores; este es el momento en que te conectás con la fuente de la vida y del ser; este es el momento en que no sos más un mendigo; te convertiste en emperador; este es el momento de tu coronación; antes estuviste en una cruz; ahora llegó el momento en que la cruz desaparece y sos coronado...

BAMBU HUECO

Tilopa dijo:

"Descansá tranquilo en tu cuerpo, como un bambú hueco..."

Este es uno de los métodos especiales de Tilopa; cada maestro tiene el suyo; un método por medio del cual se realizó y por medio del cual le gustaría ayudar a otros...Esta es la especialidad de Tilopa:

"Descansá tranquilo en tu cuerpo, como un bambú hueco..."

El bambú es completamente hueco por dentro...entonces, cuando descanses, sentí que sos como un bambú: completamente hueco y vacío por dentro...y de hecho, este es el caso, tu cuerpo es igual que un bambú porque también es hueco por dentro...tu piel, tus huesos, tu sangre, todo eso es parte del bambú, pero adentro hay espacio vacío...

Cuando te sientes en silencio, con tu boca totalmente inactiva -cuando tu lengua toca el paladar en silencio, no temblando con pensamientos, y la mente observa pasiva, sin esperar nada en particular, sentíte como un bambú hueco y vas a ver que va a empezar a fluir en seguida una energía infinita adentro tuyo...te llenás de todo lo desconocido, lo misterioso, lo divino...Un bambú hueco se vuelve una flauta y lo divino la empieza a tocar...una vez que estás vacío, ya no hay barrera que impida que entre en vos lo divino...

Probá; esta es una de las meditaciones más hermosas, la meditación de llegar a ser un bambú hueco...No tenés que hacer más nada, solamente convertirte en eso.-todo lo demás viene solo...De pronto, en tu vacuidad, sentís que desciende algo...sos como un útero y una nueva vida está entrando en vos, cayó una semilla... Y llega un momento en que el bambú desaparece ...

ENTRANDO EN LA MUERTE

La vida es un peregrinaje hacia la muerte, desde el principio mismo, la muerte está acercándose; desde el instante en que nacés, la muerte viene hacia vos y vos avanzás hacia la muerte...

Y la peor calamidad que le que pudo haber pasado a la mente humana es estar en contra de la muerte...Estar en contra de la muerte significa que perdiste el misterio más grande, y estar en contra de la muerte significa también que vas a desperdiciar tu vida, porque ambos están profundamente involucrados entre sí; no son dos; la vida va creciendo y la muerte es su florecimiento...La travesía y la meta no están separadas...la travesía termina en la meta...

La meditación:

Shiva dijo:

"Imaginate fuego subiendo a través de tu forma, desde los dedos de tus pies hacia arriba, hasta que se queme tu cuerpo y se convierta en cenizas, pero no vos..."

A Buddha le gustaba muchísimo esta técnica; a sus discípulos los iniciaba con esta técnica...

Siempre que Buddha iniciaba a alguien, lo primero que le decía era que vaya al crematorio y observe un cuerpo quemarse, un cadáver cremar...Durante 3 meses no tenía que hacer otra cosa más que sentarse ahí y observar...

Buddha decía:

"No pienses en eso, solamente observalo..."

Y es difícil no tropezar con el pensamiento que, tarde o temprano, también van a cremar tu propio cuerpo ...3 meses es un tiempo largo y continuamente, día y noche, cada vez que había un cuerpo para cremar, el buscador tenía que meditar...Tarde o temprano, vería su propio cuerpo en el fuego de la pira, se vería a sí mismo quemándose...

Si le tenés mucho miedo a la muerte, no podés hacer esta técnica, porque el miedo mismo va a protegerte, no va a dejarte entrar en la técnica; y si lo hacés, va a ser algo superficial, tu ser profundo no va a estar ahí...y entonces no pasa nada...

Acordate: tengas miedo o no, la muerte es la única certeza...En la vida nada es cierto, excepto la muerte...Todo lo demás es incierto, solamente la muerte es una certeza...todo lo demás es accidental -puede pasar, puede no pasar-, pero la muerte no es accidental...Y observá la mente humana; siempre hablamos de la muerte como si fuera un accidente...cada vez que se muere alguien decimos que su muerte fue prematura...cada vez que se muere alguien hablamos del tema como si hubiese sido un accidente...cuando es justamente al revés: solamente la muerte no es un accidente -solamente la muerte...todo lo demás es accidental, pero la muerte es absolutamente cierta...vos tenés que morirte...

Y cuando digo que tenés que morirte, parece algo muy lejano, en el futuro, pero no es así porque vos ya te estás muriendo... desde el mismo momento en que naciste te empezaste a morir... Con el nacimiento, la muerte ya es un fenómeno fijo... una parte ya pasó -el nacimiento; ahora solamente falta que se de la segunda parte... así que ya estás muerto, o medio muerto, porque una vez que uno nace, uno viene al reino de la muerte, uno entra en él... ya nada puede cambiar las cosas, ahora no hay forma de cambiarlo... ya entraste... con el nacimiento ya estás medio muerto...

Y en segundo lugar, la muerte no llega al final, ya mismo te está pasando... es un proceso... así como la vida es un proceso, también lo es la muerte... El dualismo lo hacemos nosotros, pero la vida y la muerte son como tus dos pies, como tus dos piernas... la vida y la muerte, ambos, son un proceso... te estás muriendo a cada momento.

Dejame que lo ponga de esta forma: cada vez que inhalás, es vida y cada vez que exhalás, es muerte...

Lo primero que hace un niño es inhalar; el niño no puede exhalar, primero viene la inhalación... no puede exhalar porque todavía no hay aire en su pecho, entonces tiene que inhalar... El primer acto es la inhalación... y el anciano, mientras se muere va a hacer su último acto que es la exhalación... -Mientras te morís, no podés inhalar ¿o acaso vos podés?... cuando te estás muriendo, no podés inhalar, el último acto no puede ser la inhalación; lo último va a ser la exhalación... El primer acto es la inhalación y el último la exhalación... Inhalación es vida, exhalación es muerte... Pero a cada momento, vos hacés ambas -inhalás, respirás... Inhalación es vida, exhalación es muerte...

Por ahí, nunca te fijaste, pero tratá de hacerlo; cada vez que exhalás estás más en paz... exhalá profundamente y vas a sentir cierta paz interna, en cambio, cada vez que inhalás, te ponés tenso e intenso... la intensidad misma de la inhalación forma tensión; el énfasis normal, ordinario, está siempre en la inhalación... si te digo que respire profundamente, siempre vas a empezar con la inhalación...

En realidad, tenemos miedo de exhalar, por eso se volvió tan superficial la respiración... vos nunca exhalás, inhalás constantemente... solamente tu cuerpo exhala, porque el cuerpo no puede existir solamente con la inhalación, necesita ambos, vida y muerte...

Primera etapa:

Probá este experimento: todo el día, cuando te acuerdes, exhalá profundamente y no inhales, dejá que el cuerpo inhale por sí mismo, vos solamente exhalá profundamente... vas a sentir paz interior, porque la muerte es paz, la muerte es silencio... y si podés prestarle atención, más atención a la exhalación, vas a sentirte sin ego... Con la inhalación te sentís más egoísta, en cambio, con la exhalación vas a sentirte con menos ego. Prestale más atención a la exhalación. Durante todo el día, cuando te acuerdes, exhalá profundamente y no inhales. Dejá que el cuerpo inhale solo, vos no hagás nada. Este énfasis en la exhalación va a ayudarte muchísimo hacer este experimento, porque vas a estar listo para enfrentar la muerte... Necesitás una preparación, si no la técnica no va a servirte de mucho... y podés estar preparado

solamente si probaste la muerte de alguna forma...Exhalá profundamente y vas a sentir su sabor...es hermosa...

La muerte es sencillamente hermosa, porque no hay nada como la muerte...-tan silenciosa, tan relajante, tan calmada, tan quieta...pero sin embargo le tenemos miedo... ¿Por qué? ¿Por qué tanto miedo?... Le tenemos miedo no por la muerte en sí misma - porque no la conocemos ¿Cómo puede asustarte algo que ni siquiera viste? ¿Cómo podés tener miedo de algo que ni siquiera conocés?... Por lo menos tenés que conocerla para tenerle miedo...así que no es realmente a la muerte que le tenés miedo; el miedo es a otra cosa: vos nunca viviste en realidad...-eso crea el miedo a la muerte...

El miedo viene porque no estás viviendo, por eso tenés miedo...

"Yo todavía ni empecé a vivir; si llega a venir la muerte, ¿entonces qué?...voy a morir insatisfecho, sin haber vivido..."

El miedo a la muerte le pasa solamente a aquellos que no están vivos en realidad; si estás vivo, le vas a dar la bienvenida a la muerte; entonces, no hay miedo...conociste la vida, ahora va a gustarte conocer la muerte también... pero le tenemos tanto miedo a la vida, que ni siquiera la pudimos conocer, no llegamos a entrar en ella profundamente...eso es lo que crea el miedo a la muerte...

Si querés entrar en esta técnica tenés que estar conciente de este miedo profundo; y este miedo profundo te lo tenés que sacar, lo tenés que purgar, recién ahí vas a poder entrar en la técnica...

Esto va a ayudarte:

Prestá más atención a la exhalación; durante todo el día, vas a sentirte relajado y con un gran silencio interno...

Segunda etapa:

Podés profundizar más todavía esta sensación, si hacés otro experimento: solamente exhalá profundamente durante 15 minutos cada día; sentate en una silla o en el piso, exhalá profundamente y al exhalar cerrá los ojos...cuando salga el aire, entrá en vos, entonces dejá que tu cuerpo inhale por sí mismo, y cuando entre el aire, abrí los ojos y salí afuera...Es justamente lo opuesto: cuando sale el aire vos entrás y cuando entra el aire vos salís...

Cuando exhalás, se forma un espacio adentro tuyo, porque la respiración es vida; cuando exhalás profundamente, estás vacío, la vida salió; de alguna manera estás muerto, por un instante estás muerto...En ese silencio de muerte, entrá en vos...El aire sale: cerrá los ojos y aprovechá entrar en vos...el espacio está ahí y podés moverte con facilidad...

Antes de hacer la siguiente técnica, hacé este experimento durante unos 15 minutos para que estés preparado -no solamente preparado, sino esperándolo, receptivo...Ya no va a

estar el miedo a la muerte, porque ahora la muerte te parece un relax, la muerte te parece un profundo descanso.

Tercera etapa:

Solamente acostate. Primero imaginate a vos mismo muerto, el cuerpo como un cadáver...acostate y después llevá tu atención hacia los dedos de los pies...Cerrá los ojos y entrá en vos; llevá toda tu atención a los dedos de los pies y sentí que el fuego va subiendo desde ahí, que está quemándose todo tu cuerpo...a medida que sube el fuego, va desapareciendo tu cuerpo...Empezá con los dedos de los pies y andá subiendo por todo tu cuerpo...

¿Por qué empezar con los dedos de los pies? Es mucho más fácil porque los dedos de los pies están muy lejos de tu yo, de tu ego; tu ego existe en la cabeza; no vas a poder empezar por tu cabeza, sería muy difícil, por eso empezá por el punto más lejano -los dedos de los pies son el punto más lejano del ego...Empezá a quemar desde ahí...sentí primero que se queman las puntas de tus pies, que solamente van quedando cenizas...y que sigue avanzando lentamente, quemando todo lo que encuentra a su paso...cada parte, las piernas, las caderas, todo va a desaparecer...

Seguí, mientras visualizás que ya se convirtieron en cenizas...el fuego ahora está avanzando hacia arriba y por donde pasó, ya no hay nada, todo es cenizas...Andá hacia arriba y por último desaparece también tu cabeza...Vos vas a seguir solamente como el observador en la cima; el cuerpo va a estar ahí -muerto, quemado, solamente cenizas...- y vos vas a ser el observador, vas a ser el espectador; este espectador no tiene ego...

Esta técnica es muy buena para llegar a un estado sin ego, ¿porqué? Porque hay tantas cosas implícitas en ella...Parece simple, pero no lo es tanto; el mecanismo interno es muy complejo...primero que tus recuerdos son parte de tu cuerpo; la memoria es materia, por eso se la puede grabar -está grabada en las células del cerebro; son materia, son parte del cuerpo; las células cerebrales pueden operarse y si se extirpan ciertas células, ciertos recuerdos van a desaparecer...

Acordate, este es el punto que hay que comprender: si funciona la memoria, todavía está el cuerpo y vos te estuviste mintiendo...si sentís profundamente que tu cuerpo está muerto, quemándose y que el fuego lo destruyó por completo, en ese momento no vas a tener ningún recuerdo; en ese momento de observación no hay mente; todo se detiene - los pensamientos no fluyen, solamente observás, ves lo que pasó...

Y una vez que conocés esto, podés quedarte en ese estado todo el tiempo...Una vez que sabés que podés separarte de tu cuerpo - y esta técnica es solamente un método para separarte de tu cuerpo, para formar una brecha entre tu cuerpo y vos, solamente para estar afuera de tu cuerpo por algunos instantes...-, vas a poder estar en tu cuerpo pero sin identificarte con él...podés seguir viviendo igual que antes, pero jamás vas a ser el mismo...

Esta técnica va a llevarte 3 meses por lo menos. Seguí haciéndola; no va a pasarte en un día, pero si seguís haciéndola una hora por día durante unos 3 meses, un buen día vas a

sentir que tu imaginación te ayudó y se formó la brecha, y de verdad vas a ver tu cuerpo desaparecer en las llamas...entonces, vas a poder observar...

En esta observación vas a darte cuenta de un profundo fenómeno...que el ego es una falsa entidad...estaba ahí porque estabas identificado con tu cuerpo, con tus pensamientos, con la mente; vos no sos nada de eso -ni la mente, ni el cuerpo...sos algo aparte de todo lo que te rodea; sos distinto de tu periferia...

CELEBRANDO LA MUERTE

Me contaron la historia de tres monjes...no sé sus nombres porque nunca se los dijeron a nadie; es más, jamás decían nada...por eso en China se los conoce solamente como "los 3 monjes reilones"...Lo único que hacían era entrar en una aldea, se paraban en medio de la plaza y se empezaban a reír...De pronto, la gente se daba cuenta y viéndolos reírse, se largaban a reír ellos también con todo su ser...Después llegaba otra gente que también se agarraba la infección y en seguida se congregaba una multitud que, con sólo mirarlos, se ponía a reír...¿qué estará pasando?...y así toda la aldea entraba para participar...Estos monjes después se iban a otro pueblo y así...Eran muy queridos...y eso -esa risa- era su único sermón, su único mensaje...Ellos no enseñaban nada, solamente creaban la situación...

Lo que pasó con el tiempo fue que se hicieron famosos en todo el país...eran "los 3 monjes reilones"; toda la China los quería, los respetaba; nadie antes había predicado de esa manera -que la vida tiene que ser simplemente una carcajada y nada más...-y ellos no se reían de nadie en particular, solamente se reían, como si hubiesen entendido el chiste cósmico...Propagaban tanta alegría en toda la China...y sin usar ni una sola palabra...La gente, claro, les preguntaba sus nombres, pero ellos solamente se reían, así que de esa risa les surgió el nombre -"los 3 monjes reilones"-...

Después envejecieron, y uno de ellos murió en una aldea...toda la aldea, por supuesto, tenía muchas expectativas, estaba llena de expectativas, porque ahora por lo menos uno de ellos había muerto: ahora sí tenían que llorar...Esto era algo que valía la pena ver, porque nadie podía concebir que esta gente llorase...

Se congregó la aldea completa, y ahí estaban los dos monjes sobrevivientes parados junto al cadáver del tercero riéndose con tales carcajadas que los aldeanos extrañadísimos les preguntaban:

"¡Por lo menos expliquen esto!"

Entonces, por primera vez, se dispusieron a hablar y dijeron:

"Nos reímos porque este hombre nos ganó...Siempre nos preguntábamos quién sería el primero en morir, y este hombre nos ganó...por eso nos reímos de nuestra derrota y de su victoria...y además, él vivió con nosotros muchísimos años, y nos reímos juntos y gozamos mutuamente de nuestra compañía, de nuestra presencia...no puede haber otra forma de darle la despedida; solamente nos podemos reír..."

Toda la aldea estaba triste pero cuando pusieron el cadáver del monje muerto en la pira funeraria, toda la aldea se dio cuenta que no sólo los dos monjes se estaban riendo...el

tercero, que estaba muerto también se estaba riendo, porque un rato antes de morir, les había dicho a sus compañeros:

"¡No me cambien la ropa!"

Ya era una costumbre que cuando moría un hombre, se le cambiaba la ropa y se bañaba su cuerpo; pero él les había dicho:

"No me bañen, porque jamás estuve sucio...Hubo tanta risa en mi vida que no se me pudo haber acumulado ninguna impureza, no acumulé nada de polvo; la risa siempre es joven y fresca, así que no me bañen y no me cambien de ropa..."

Entonces, por respeto, así lo hicieron; y cuando pusieron su cuerpo en la pira, de pronto se dieron cuenta que el hombre había escondido muchas cosas bajo su ropa, y de repente...¡Fuegos artificiales chinos!

Entonces, se empezó a reír toda la aldea y los dos monjes dijeron:

"¡Ah, pícaro, nos ganaste otra vez: fuiste el primero en morir y el último en reír...!"

Cuando se llega a entender todo el chiste cósmico, se produce una risa cósmica...Esta es la risa más elevada; solamente una buda puede reírse así... Estos 3 monjes, deben haber sido 3 budas...

MIRANDO CON EL TERCER OJO

Esta es una de las contribuciones del este al mundo: el entendimiento que entre estos dos ojos, hay un tercer ojo interno, el cual normalmente está dormido...

Uno tiene que trabajar duro para abrirlo...tiene que traer toda la energía sexual hacia arriba, en contra de la gravedad...y cuando la energía llega al tercer ojo, recién ahí se abre...Se trataron muchísimos métodos para conseguir esto, porque cuando el tercer ojo se abre, hay de repente un destello de luz, y todo lo que siempre te resultó oscuro y confuso de pronto se te hace claro...

Cuando hago énfasis en el hecho de observar, en el hecho de presenciar, estoy propiciando el método más refinado que existe para poner en acción al tercer ojo, porque ese observar está adentro...Estos dos ojos exteriores no pueden ver para adentro, porque solamente sirven para ver hacia afuera...entonces, los tenemos que cerrar, para poder mirar adentro nuestro, y cuando lo hacés, quiere decir que ciertamente hay algo parecido a un ojo que ve...¿con qué ves tus pensamientos? No con estos ojos; ¿con qué ves cómo te estás empezando a enojar?...A ese espacio que ve por dentro, se lo llama simbólicamente 'el tercer ojo'...

MEDITACION GOURISHANKAR

Esta técnica consiste de cuatro etapas de 15 minutos cada una; las dos primeras preparan al meditador para el Latihan espontáneo de la tercera. Osho decía que si la respiración se hace correctamente en la primera etapa, el dióxido de carbono formado en

el sistema circulatorio, va a hacerte sentir tan elevado como el Gourishankar (Monte Everest)...

Primera etapa: 15 minutos

Sentate con los ojos cerrados; inhalá profundamente por la nariz, llenando tus pulmones...Contené la respiración el tiempo que más puedas, después exhalá suavemente por la boca y mantené los pulmones vacíos lo más que puedas; seguí con este ciclo de respiración a través de la primera etapa...

Segunda etapa: 15 minutos

Volvé a tu respiración normal y con una suave mirada ve la llama de una vela o una luz azul parpadeante...Mantené tu cuerpo quieto...

Tercera etapa: 15 minutos

Cerrá los ojos, parate y dejá que tu cuerpo se suelte y esté receptivo...vas a sentir cómo las energías sutiles mueven tu cuerpo fuera de tu control normal...Dejá que se de este Latihan; no controles vos el movimiento, dejá que se de sólo, suave y graciosamente...

Cuarta etapa: 15 minutos

Acostate con los ojos cerrados, quieto y en silencio...

Las tres primeras etapas se tienen que acompañar con un sonido de un golpe continuo y rítmico, preferiblemente combinado con una suave música de fondo. El sonido del golpe tiene que ser siete veces el ritmo normal del corazón y la luz azul podría ser un strobe sincronizado.

MEDITACION MANDALA

Esta es otra poderosa técnica de catarsis que forma un círculo de energía para generar un centramiento natural. Son cuatro etapas de 15 minutos cada una.

Primera etapa: 15 minutos

Con los ojos abiertos, corré en el lugar, empezando lentamente y andá de a poco aumentando la velocidad; levantá las rodillas lo más alto que puedas...Al respirar profunda y rítmicamente, vas a despertar tu energía interna...Olvidate de la mente y del cuerpo también, y seguí...

Segunda etapa: 15 minutos

Sentate con los ojos cerrados y la boca abierta y floja; balanceá el cuerpo desde la cintura, como un junco a merced del viento...sentí cómo te empuja el viento de un lado a otro, de atrás hacia adelante, dando vueltas...Esto va a llevar la energía que despertaste al centro que está en tu ombligo...

Tercera etapa: 15 minutos

Acostate de espalda, con la cabeza inmóvil; abrí los ojos y giralos en el sentido de las agujas del reloj...Hacelos girar describiendo círculos, como si estuvieses siguiendo el minutero de un enorme reloj, pero lo más rápido que puedas...Es importante que mantengas tu boca abierta y la mandíbula floja, respirando suave y rítmicamente...Esto va a llevar la energía que centraste al tercer ojo...

Cuarta etapa: 15 minutos

Cerrá los ojos y quedate quieto...

ENCONTRANDO AL TESTIGO

Shiva dijo:

"Poniendo la atención entre las cejas, dejá que la mente esté frente al pensamiento; dejá que la forma se llene con la esencia de la respiración hasta la coronilla de la cabeza y, de ahí, que llueva como luz..."

Esta fue la técnica que le dieron a Pitágoras...Pitágoras fue con esta técnica a Grecia; y realmente, se convirtió en el origen, en la fuente de todo el misticismo en occidente...

Esta técnica es uno de los métodos más profundos; tratá de entender esto:

"Poniendo la atención entre las cejas..."

La fisiología moderna, la investigación científica, dice que entre las dos cejas está la glándula que es la parte más misteriosa del cuerpo...Esta glándula llamada glándula pineal, es el tercer ojo de los tibetanos –

Shivanetra: el ojo de Shiva, del tantra...Entre los dos ojos, existe un tercero, pero por lo general no está funcionando...Tenés que hacer algo para abrirlo...No es que sea ciego, solamente está cerrado...Esta técnica es para abrir el tercer ojo...

"Atención entre las cejas..." Cerrá los ojos, después focalizá ambos ojos justo en el medio de las dos cejas; enfocá exactamente en el medio, con los ojos cerrados, como si estuvieras mirando con tus dos ojos...Dale toda tu atención...

Este es uno de los métodos más fáciles para estar atento...No podés estar atento a ninguna otra parte de tu cuerpo con tanta facilidad...Esta glándula absorbe la atención como si nada...si le das tu atención, tus ojos van a quedar hipnotizados por el tercero...se fijan de inmediato, no pueden moverse... Si tratás de estar atento a alguna otra parte de tu cuerpo, va a resultarte difícil, en cambio, este tercer ojo acapara toda la atención, forzándola hacia él...Es un imán para la atención, por eso lo usaron todos los métodos en todo el mundo...y es el más simple para entrenar la atención, porque no solamente es que vos estás tratando de estar atento: la glándula misma te ayuda...es magnética; toma tu atención y la lleva hacia ahí a la fuerza; la absorbe...

Se dice en las antiguas escrituras tántricas que la atención es comida para el tercer ojo...que tiene hambre, que viene teniendo hambre durante vidas y vidas y que ,si le prestás atención, revive...¡llega a tener vida!

Se le da comida, y una vez que sabés que tu atención es su comida, y sentís que la glándula misma la atrae, la absorbe magnéticamente, entonces la atención ya no es algo difícil de lograr...Uno solamente tiene que conocer el punto exacto...

Entonces, solamente cerrá los ojos, dejando que se muevan hacia el medio y empezá a sentir el punto...Cuando vayas acercándote, vas a sentir que tus ojos de repente se ponen fijos...Cuando ya te cueste moverlos, date cuenta que llegaste al punto exacto...

Si esta atención está presente, vas a experimentar por primera vez un fenómeno extraño; por primera vez vas a sentir cómo corren tus pensamientos adelante tuyo, ahora sos el espectador...Es igual a una pantalla de cine: pasan los pensamientos y vos solamente los mirás...Cuando focalizás tu atención en el centro del tercer ojo, te convertís inmediatamente en el espectador de los pensamientos...

Normalmente, no sos el espectador: estás identificado con tus pensamientos...Si hay enojo, te identificás con él; si pasa un pensamiento, no sos el espectador, sino que te hacés uno con él, te identificás y te vas con él... te volvéis el pensamiento mismo; hasta tomás su forma...Cuando hay sexo, te volvéis el sexo; cuando hay rabia, te volvéis la

rabia; cuando hay ambición, te volvéis la ambición misma... Todo pensamiento que pasa se identifica con vos; no hay distancia entre vos y tu pensamiento...

Pero cuando te focalizás en el tercer ojo, de pronto te volvéis un espectador... A través del tercer ojo podés ver los pensamientos pasando como nubes en el cielo o como gente en la calle...

Tratá de ser un espectador; cualquier cosa que pase tratá de ser un espectador... Estás enfermo, te duele el cuerpo, sentís desgracia y sufrimiento, bueno, ante cualquier cosa: se un espectador de lo que está pasando; pase lo que pase, no te identifiques con eso; solamente se un espectador -un observador... Entonces, si podés lograrlo es porque estás enfocando al tercer ojo...

En segundo lugar, lo inverso también es cierto: si estás enfocando al tercer ojo, vas a volverte un espectador; estas son dos partes de la misma cosa... Así que primero tenemos que si te centrás en el tercer ojo, va a surgirte el espectador, tu ser; ahora podés ver tus pensamientos; esto va a ser lo primero, y segundo, vas a poder sentir la sutil, delicada vibración de tu respiración, vas a sentir también su forma, que es la esencia misma de la respiración...

Primero, tratá de entender qué significa 'la forma', 'la esencia de la respiración'.

Cuando estás respirando, no solamente respirás aire; la ciencia dice que solamente estás respirando aire -solamente oxígeno, hidrógeno y otros gases en su forma combinada de aire... ¡dicen que solamente respirás 'aire'! Pero el tantra dice que el aire es solamente un vehículo, no la cosa real, que respirás prana -vitalidad... El aire es solamente el medio, y el prana es el contenido... Estás respirando prana, no sólo aire... Y cuando te focalizás en el tercer ojo, de pronto podés observar la esencia misma de la respiración - no la respiración, sino su misma esencia, que es prana... Y si podés observar el prana, es porque ya estás en el punto desde donde puede darse el salto: la puerta está abriéndose...

TOCANDO COMO CON UNA PLUMA

Shiva dijo:

"Tocándote los ojos como con una pluma, se abre entre ellos una levedad que va hacia el corazón y ahí penetra el cosmos..."

Usá las palmas de tus manos, ponelas sobre tus ojos cerrados y dejá que tus palmas toquen los ojos -pero solamente como si fueran una pluma, sin presión... Si presionás, cometés un error, desvirtuás toda la técnica... No presiones; solamente tocá como con una pluma... Vas a tener que regular, porque al principio vas a presionar... Hacé cada vez menos y menos presión, hasta el punto en que toques pero sin ninguna presión en absoluto... -solamente las palmas tocan tus ojos; es sólo un toque, un encuentro sin presión, porque si hay presión, la técnica no funciona... Entonces, acordate, como una pluma...

¿Por qué? Porque una aguja puede hacer algo que una espada no puede... Si presionás, cambia la cualidad -estás agrediendo... y la energía que fluye por los ojos es muy sutil: una pequeña presión y empieza la pelea, empieza la resistencia... Si presionás, la energía que fluye por los ojos se va a empezar a resistir, va a empezar a pelear, va a

surgir un conflicto... así que no presiones; incluso una pequeña presión basta para que la energía del ojo discrimine...

Es muy sutil, muy delicado; no presiones -solamente como una pluma, solamente tu palma hace contacto, casi como si no estuviese... toca pero como si no estuviese tocando, sin presión; solamente un toque ligero, una pequeña sensación que la palma toca el ojo, nada más...

y, ¿Qué va a pasar? Cuando solamente tocás sin hacer ninguna presión, la energía empieza a fluir hacia adentro; en cambio, si presionás, esta energía empieza a pelear con la palma y fluye hacia afuera... Pero si es sólo un toque, fluye hacia adentro... La puerta está cerrada, y como la puerta está cerrada, la energía va para adentro... y en ese momento, vas a sentir cómo una sensación de liviandad cubre toda tu cara y tu cabeza... y es esta energía que vuelve a vos la que te hace sentir liviano...

Y justo entre estos dos ojos, está el tercero, el ojo de la sabiduría, el prajna-chakshu... La energía que vuelve de los ojos golpea al tercero, por eso uno se siente tan liviano, levitando, como si no hubiese gravitación... Y desde el tercer ojo, la energía cae al corazón... Es un proceso físico: cae gota por gota, y vas a sentir una sensación muy suave que entra en tu corazón... los latidos se van a lentificar, y también la respiración... todo tu cuerpo se va a sentir relajado... Incluso si no entrás profundamente en la meditación, esto va a ayudarte físicamente. En cualquier momento del día, sentate en una silla, relajate... -y si no hay una silla, no importa, hacelo sentado en el tren... - Cerrá los ojos, sentí tu ser relajado en todo tu cuerpo, y después poné tus palmas sobre los ojos, pero sin presionar -esto es importante: solamente tocá como con una pluma.

Cuando tocás sin presionar, se detienen tus pensamientos de inmediato... En una mente relajada, no pueden fluir los pensamientos; entonces se tienen que congelar, porque los pensamientos necesitan siempre fiebre y excitación, necesitan tensión para poder fluir; viven a través de la tensión, por eso, si tus ojos están en silencio, relajados, y la energía se mueve hacia atrás, los pensamientos se detienen... Esto va a hacerte sentir una euforia particular, que se va a profundizar día a día...

Hacelo varias veces al día, pero igualmente un sólo momento que lo hagas, va a ponerte bien. Cuando sientas que tus ojos están exhaustos, sin energía, explotados -después de leer, de ver una película o la televisión- solamente cerrá los ojos y tocalos; vas a sentir los efectos en seguida; pero si lo querés hacer en una meditación, hacelo por lo menos unos 40 minutos... lo único que tenés que tener en cuenta es no presionar, porque si lo hacés solamente un instante, es fácil tocar como una pluma, pero no si lo hacés durante 40 minutos... porque vas a olvidarte muchas veces y vas a empezar a presionar...

No presiones; durante 40 minutos, estate conciente solamente que tus manos no tengan peso, que solamente toquen; esto se va a ir haciendo cada vez más profundamente conciente, como respirar... Como dice Buddha, que respiremos con total conciencia, bueno, lo mismo pasa con el tocar, porque tenés que estar constantemente alerta que no estás presionando...

Tu mano tendría que ser igual que una pluma, algo sin peso, que simplemente toca...

Tu mente va a estar ahí, totalmente, alerta, cerca de los ojos, y la energía va a fluir constantemente; al principio, solamente va a ser como gotas; hasta que en unos meses, vas a sentir que se volvió un río, y en un año, que se volvió una inundación; y cuando pasa esto:

"Tocándote los ojos como con una pluma, se abre entre ellos una levedad..." -Cuando tocás sentís levedad, podés sentirlo ahora mismo...En seguida, en el momento que tocás, te llega una levedad...y esa

"...levedad entre los ojos se abre hacia el corazón..." -Esa levedad va penetrando, se abre hacia el corazón...En el corazón, solamente puede entrar la levedad, no puede entrar nada pesado; solamente pueden pasarle cosas muy suaves al corazón...

Esta levedad entre los ojos va a ir cayendo en el corazón, y este se va a abrir para recibirla -"...y ahí penetra el cosmos..." -A medida que la energía se va volviendo un arroyo, después un río y después una inundación, al final va a arrasarte; ya no vas a sentir que vos sos, solamente vas a sentir que el cosmos es...Inhalando, exhalando, vas a sentir que te volviste el cosmos...El cosmos entra y sale...La entidad que siempre fuiste, el ego, ya no va a estar ahí...

MIRANDOSE LA PUNTA DE LA NARIZ

Lao Tzú, dijo:

"Uno debería mirar la punta de su propia nariz..."

¿Por qué? -porque esto ayuda, te alinea con el tercer ojo...Cuando se fijan ambos ojos en la punta de la nariz, pasan muchas cosas...Lo fundamental es que tu tercer ojo está exactamente alineado con la punta de la nariz -apenas unos centímetros más arriba, pero en la misma línea, y una vez que te alineás con el tercer ojo, su atracción, su magnetismo es tan grande que si realmente te alineaste con él, va a absorberte incluso a pesar tuyo; solamente tenés que estar exactamente alineado con él, para que empiece a funcionar su atracción, su gravitación...Una vez que estés exactamente alineado con él, ya no vas a tener que hacer ningún esfuerzo...

De pronto, vas a darte cuenta que cambió la gestalt, porque los dos ojos forman la dualidad del mundo y del pensamiento, y el único ojo entre ellos, el tercero, forma los intervalos...Este es nada más que un método para cambiar la gestalt...

La mente lo puede distorsionar -la mente puede decir:

"Muy bien, ahora mirate la punta de la nariz; pensá en ella, concéntrate en ella..."

Si te concentrás demasiado en la punta de la nariz, no va a funcionar, porque tenés que estar ahí, en la punta de la nariz, sí, pero de una forma muy relajada, para que el tercer ojo te pueda absorber; si estás demasiado concentrado, enraizado, focalizado, fijado en la punta de la nariz, tu tercer ojo no va a poder atraerte hacia adentro, porque tu tercer ojo jamás funcionó antes; al principio no puede ser muy grande su atracción, sino que va a ir creciendo de a poco...Y una vez que empieza a funcionar y con su uso va desapareciendo el polvo acumulado y el mecanismo esté vibrando bien, entonces sí, incluso si estás fijado a la punta de tu nariz, va a atraerte igual, pero no al principio...Tenés que estar muy, muy ligero, sin ninguna clase de carga, tensión o presión; tenés que estar solamente ahí, presente, como flotando...

"Si uno no se guía por la nariz, ya sea abriendo demasiado los ojos y mirando a la distancia, de manera que no se vea la nariz, o cerrando los párpados demasiado de manera que los ojos se cierren y, otra vez, no se vea la nariz..."

Otra función de mirar suavemente la punta de la nariz es ésta: que no te deja abrir demasiado tus ojos; si los abris demasiado, se te hace disponible todo el mundo, hay mil y una distracciones... Pasa una mujer hermosa y la empezás a seguir -por lo menos con la mente; o alguien está peleándose, a vos no te interesa, pero igual te ponés a pensar:

"¿Qué pasará...?"

Alguien grita y sentís curiosidad... Mil y una cosas están pasando continuamente a tu alrededor; si abris demasiado los ojos, te convertís en energía masculina, yang...

Si los cerrás completamente, generás una especie de ensueño, te ponés a soñar, te convertís en energía negativa, yin...

Para evitar ambas, solamente mirate la punta de la nariz -es solamente un artificio, pero el resultado es casi mágico...

Y esto no pasa solamente con los taoístas; lo saben los budistas, lo saben también los hindúes... Desde tiempos muy antiguos, todo meditador se tropezó en un momento con el hecho que si sus ojos están solamente medio abiertos, de una forma muy milagrosa escapa de dos abismos: uno es distraerse con el mundo externo, y el otro es distraerse con el mundo interno de los sueños... Con los ojos medio abiertos, estás exactamente en el límite de lo interno y lo externo; y ese es el tema: estar en el límite de lo interno y lo externo, o sea que, en ese momento, no sos ni masculino ni femenino; tu visión está libre de dualidad, tu visión trascendió la división en vos... Solamente cuando estás más allá de tu división, te alineás con el campo magnético del tercer ojo...

"Lo principal es bajar los párpados de la forma correcta y después dejar que fluya la luz hacia adentro por sí sola..."

Es muy importante que te acuerdes de esto: vos no sos el que tiene que empujar la luz hacia adentro, no la tenés que forzar; si la ventana está abierta, la luz entra sola, si la puerta está abierta, la luz inunda el interior; no tenés que traerla vos, no tenés que empujarla vos, no tenés que arrastrala para adentro... Además, ¿cómo vas a arrastrar la luz para adentro? Lo único que necesitás es estar abierto y vulnerable a ella...

"Uno mira con ambos ojos la punta de su nariz..."

Acordate que tenés que mirar con ambos ojos la punta de tu nariz, de tal forma que, en la punta de tu nariz, los ojos pierdan su dualidad, ya que ahí la luz que fluye de tus ojos se hace una, cae en un mismo punto... Donde se unen tus ojos, es el lugar en que se abre la ventana; y ahí está todo bien, ahí dejá que pase, ya podés gozarlo, celebrarlo, ya podés deleitarte y regocijarte... Ahí ya no hay nada más que hacer.

"Uno mira con ambos ojos la punta de su nariz, sentándose erecto..."

El sentarse derecho ayuda... Cuando tu columna vertebral está erecta, la energía de tu centro sexual también está disponible para tu tercer ojo... Es solamente un pequeño recurso, no hay nada complejo en esto, es solamente que cuando tus dos ojos se unen en la punta de la nariz, vos quedás disponible para tu tercer ojo; hacé disponible también tu energía sexual para él, y así el efecto va a ser doble, va a ser más fuerte, porque tu centro sexual tiene toda tu energía... Cuando tu columna está erecta, derecha, el centro sexual también está disponible para el tercer ojo... Es mejor atacar al tercer ojo desde dos dimensiones, penetrarlo desde dos direcciones...

"Uno... se sienta derecho y en una posición cómoda..."

El maestro está haciendo las cosas muy claras... Derecho, dice, es cierto, pero no incómodo, si no, vas a distraerte, otra vez, por la incomodidad... Ese es el significado de una postura yoga... La palabra sánscrita, asana, quiere decir posición cómoda; la comodidad es la cualidad básica; si no estás cómodo, tu mente se va a distraer por la incomodidad, por eso, es necesario que estés cómodo...

"No necesariamente quiere decir el medio de la cabeza..."

Y centrarse no quiere decir que tengas que centrarte en el medio de la cabeza...

"El centro es omnipresente; lo contiene todo; está conectado con el desencadenamiento de todo el proceso de la creación..."

Y cuando llegaste al punto del tercer ojo y estás centrado ahí, y la luz te inunda por dentro, alcanzaste el punto desde donde surgió toda la creación... Alcanzaste lo sin forma, lo inmanifestado, llámalo Dios, si querés... Este es el punto, éste es el espacio desde donde surgió todo; esta es la semilla misma de toda la existencia... Es omnipotente, es omnipresente, es eterna...

"Una contemplación fija es indispensable..."

¿Qué es la contemplación?... Un momento sin pensamientos; un estado sin pensamientos, un intervalo; y siempre está pasando, pero no estás conciente de él, si no no habría problemas... Viene un pensamiento, después otro, y entre estos dos pensamientos, siempre hay un pequeño intervalo; y ese intervalo es la puerta a lo divino, esa brecha es contemplación... Si mirás en ese intervalo profundamente, vas a ver que empieza a hacerse cada vez más grande...

La mente es como una ruta llena de tráfico... pasa un auto, después pasa otro, y te atraen tanto los autos pasando que no ves el intervalo que hay siempre entre dos autos... Porque si no hubiese intervalos, chocarían, pero no chocan porque hay algo entre ellos que los mantiene separados... Tus pensamientos no chocan, no se estrella el uno contra el otro, ni siquiera se pasan... Cada pensamiento tiene su propio límite, cada pensamiento es definible, pero la procesión es tan rápida, tan veloz, que no podés ver el intervalo, a no ser que realmente lo estés esperando, buscando...

Contemplación quiere decir cambiar la gestalt; por lo general, observamos los pensamientos: un pensamiento, otro pensamiento... Cuando cambiás la gestalt, observás un intervalo, otro intervalo... Tu énfasis ya no está puesto en los pensamientos, sino en el intervalo...

"Uno no tiene que quedarse sentado rígidamente si surgen pensamientos terrenos, sino examinar dónde está ese pensamiento, dónde empezó y dónde desaparece..."

Esto no va a pasar al primer intento... Vas a estar mirando la punta de tu nariz y van a venir los pensamientos... Vinieron durante tantas vidas... No pueden dejarte tan fácilmente... ya se volvieron parte de vos, se hicieron casi intrínsecos... Prácticamente estás viviendo una vida programada...

Esto suele pasar; cuando la gente se sienta a meditar en silencio, vienen más pensamientos de lo normal, más pensamientos que los que vienen en general -hay explosiones inusitadas... Millones de pensamientos se aglomeran, porque tienen algún interés en vos -y vos estás tratando de salir de su poder... Van a hacerte las cosas difíciles... Entonces los pensamientos están supuestos a venir, ¿Qué vas a hacer con ellos?... No podés quedarte simplemente sentado ahí, vas a tener que hacer algo... Luchar no va a ayudarte en absoluto, porque si empezás a pelear, vas a olvidarte de mirar la punta de tu nariz, de la conciencia del tercer ojo, de la circulación de la luz... Vas a olvidarte de todo, y vas a perderte en la selva de pensamientos... Si los perseguís, estás perdido; si los seguís, estás perdido; si peleás con ellos, estás perdido, entonces, ¿qué hay que hacer?

Y éste es el secreto... Buddha también usaba el mismo secreto; en realidad, los secretos son casi los mismos, porque el hombre es el mismo -el candado es el mismo, entonces la llave tiene que ser la misma... Y el secreto es este: -Buddha lo llama sammasati, acordarse correctamente... Simplemente acordate: vino este pensamiento, bueno, mirá donde está, sin antagonismo, sin justificación, sin condena; solamente se objetivo, como lo es el científico... Mirá donde está, de donde está viniendo, adonde está yendo... Mirá su llegada, su permanencia y su partida... y los pensamientos son muy móviles, no se quedan mucho tiempo... Solamente tenés que observar el surgimiento del pensamiento, su permanencia y su partida... No trates de pelear, no trates de seguirlo, solamente se un observador silencioso... Y vas a sorprenderte: cuanto más se vaya asentando la observación, menos pensamientos van a venir... Cuando la observación es perfecta, los pensamientos desaparecen... Solamente va a quedar un intervalo, sólo un intervalo...

Pero acordate de un punto más: la mente puede hacerte un truco nuevamente...

"No se gana nada al continuar la reflexión más allá..."

Esto es lo que hace el psicoanálisis de Freud: la libre asociación de pensamientos... Viene un pensamiento mientras otro pensamiento espera, y después otro, y toda la cadena... Esto es lo que hacen todas las formas de psicoanálisis -ir hacia atrás en el pasado; se conecta un pensamiento a otro y éste a un tercero y así, ad infinitum; no hay fin... Si entrás en eso, vas a entrar a una una jornada eterna que va a ser puro desperdicio... La mente puede hacer eso, así que tené cuidado...

No podés ir con la conciencia más allá de la conciencia, entonces no intentes lo inútil, lo innecesario; si no, una cosa va a llevarte a la otra, y así sucesivamente, y vas a olvidarte por completo lo que estabas tratando de hacer ahí... La punta de la nariz va a desaparecer, vas a olvidarte del tercer ojo, y la circulación de la luz va a estar a kilómetros de distancia...

Así que acordate estas dos cosas, que son como dos alas: uno, cuando haya un intervalo, sin pensamientos, contemplá; cuando venga un pensamiento, solamente fijate estas 3 cosas: dónde está este pensamiento, de dónde vino, adónde va... Por un instante, dejá de

mirar al intervalo, mirá al pensamiento, observalo, y decile adiós... Cuando se haya ido, volvé otra vez en seguida a la contemplación...

"Cuando el vuelo de pensamientos se sigue extendiéndose más allá, uno tiene que parar y empezar la contemplación... Contemplá y después empezá la fijación otra vez..."

Entonces cuando vengan los pensamientos, hacé una fijación, y cuando se vayan entrá en la contemplación...

"Ese es el doble método de hacer que la iluminación sea pronta; significa la circulación de la luz... La circulación es fijación, la luz es contemplación..."

Cada vez que entres en la contemplación, vas a ver la luz que te inunda, y cada vez que hagas la fijación, vas a generar la circulación, vas a hacer que la circulación se pueda dar; ambas son necesarias...

"La luz es la contemplación; la fijación sin la contemplación es circulación sin luz..."

Esto es lo que pasó: esa calamidad le pasó al hatha yoga; ellos hacen la fijación; se concentran, pero se olvidan de la luz; se olvidan completamente del invitado; solamente se la pasan preparando la casa, están tan absortos preparando la casa, que se olvidan del propósito para el cual la están preparando, para quién... El hatha yogui prepara continuamente su cuerpo, lo purifica, hace posturas de yoga, ejercicios de respiración, y lo sigue haciendo hasta las náuseas... pero se olvida completamente por qué lo hace; y la luz está ahí esperando, pero él no la va a hacer pasar, porque la luz va a entrar únicamente cuando él se entregue por completo...

"Fijación sin contemplación es circulación sin luz..."

Esta es la calamidad que le pasa a los así llamados yoguis; la otra calamidad es la de los psicoanalistas y los filósofos...

"Contemplación sin fijación es luz sin circulación..."

Ellos piensan sobre la luz, pero no se prepararon para que ella los inunde; solamente piensan en la luz; solamente piensan en el invitado, se imaginan mil y una cosas del invitado, pero su casa no está lista; ambos se equivocan...

"¡Tomá nota de eso!..."

No caigas en ninguna de estas dos falacias; si podés mantenerte alerta, es un proceso muy fácil e inmensamente transformador; en un sólo momento, cualquiera que entienda correctamente, puede entrar en otra realidad...

SENTANDOSE

Simplemente te sentás sin hacer nada... y todo es silencio, todo es paz y regocijo...

Entraste en Dios...

Entraste en la verdad...

ZAZEN

La gente del Zen dice:

"Sentate y no hagas nada..."

Y esto es lo más difícil del mundo, pero una vez que le encontraste la vuelta, si seguís sentándote durante unos cuantos meses, sin hacer nada, algunas horas por día, de a poco, van a pasarte muchas cosas; vas a sentirte con sueño, vas a soñar; se van a aglomerar muchos pensamientos en tu mente, muchas cosas... La mente va a decirte:

"¿Por qué perdés el tiempo?... Podrías haber ganado un poco de plata en este tiempo libre... O, por lo

menos, hubieses ido al cine, o hubieses salido a divertirte. O podrías haberte relajado, y ver la tele. O escuchar la radio. O, por lo menos, podrías haber leído el diario, porque hoy no lo leíste... ¿Por qué desperdiciás así tu tiempo?"

La mente va a darte mil y un argumentos, pero si solamente la escuchás sin preocuparte por ella... va a hacerte todo tipo de trucos: va alucinarse, va a soñar, va a tener ganas de dormir; va a hacer todo lo que pueda para arrastrarte y sacarte de tu postura de sentado. Pero si seguís, si perseverás, un día va a salir el sol...

Un día te pasa, no tenés ganas de dormir, la mente se cansó de vos, se saturó de vos, abandonó la idea de que te podía atrapar... ¡Con vos está terminada! No querés dormir, no hay alucinaciones, ni sueños, ni pensamientos; solamente estás ahí sentado, sin hacer nada... Y todo es silencio, paz y regocijo... Entraste en Dios, entraste en la verdad...

Podés sentarte en cualquier parte, pero no tenés que mirar nada demasiado emocionante; por ejemplo, nada que veas se tiene que mover demasiado, porque esto se va a volver una distracción... Podés mirar los árboles, no hay problema, porque no están en movimiento y la escena se mantiene constante; también podés mirar al cielo, o si no, solamente sentarte en una esquina y mirar la pared...

Segundo, no mires nada en particular -solamente mirá al vacío, porque claro, los ojos están ahí y uno tiene que mirar algo, pero no mires nada en particular; no focalices ni te concentres en nada -solamente ve una imagen difusa; eso relaja muchísimo...

Y tercero, relajá tu respiración; no la hagas vos, dejá que se de sola, que pase; dejá que sea natural y eso va a relajarte mucho más...

Cuarto, dejá que tu cuerpo se quede lo más inmóvil que pueda; primero, encontrá una buena posición -Podés sentarte en un almohadón, en un colchón o donde más te guste, pero eso sí: una vez que te sientes, mantenete inmóvil, porque si el cuerpo no se mueve, la mente entra en silencio automáticamente... En un cuerpo en movimiento, la mente también se sigue moviendo, porque cuerpo-mente no son dos cosas, es una sola... Es una energía...

Al principio, va a parecerle un poco difícil, pero después de unos días lo vas a disfrutar inmensamente... Vas a ver como de a poco, se va cayendo cada capa de la mente, una tras otra, hasta que llega el punto en que estás ahí, sin la mente...

Instrucciones:

Sentate frente a una simple pared, a un brazo de distancia aproximadamente. Abre un poco los ojos, a medias, dejando descansar la mirada suavemente en la pared... Mantén la columna derecha y descansa una mano sobre la otra, con los dedos pulgares tocándose, formando un óvalo. Quedate así, lo más quieto que puedas, durante una media hora...

Mientras estés sentado, permítete un estado de conciencia sin ninguna preferencia, ni dirigir la atención a nada en particular; solamente estando lo más receptivo y alerta que puedas, en cada instante...

LA RISA DEL ZEN

Un día, Buddha iba a dar una charla especial, y habían llegado miles de seguidores desde muy lejos. Buddha apareció con una flor en la mano; pasaba el tiempo y Buddha no decía nada, solamente miraba la flor... La muchedumbre se impacientaba, pero Mahakashyap, no se pudo aguantar más y se empezó a reír.

Buddha le hizo una seña para que fuese, le dio la flor y le dijo a la multitud:

"Tengo el ojo de la verdadera enseñanza; todo lo que puede darse con palabras, ya se los di; pero con esta flor, le doy a Mahakashyap la llave de esta enseñanza..."

Esta historia es una de las más significativas porque desde ahí se transmitió la tradición del Zen; Buddha fue la fuente, Mahakashyap el primer maestro y esta historia es la fuente desde donde empezó toda la tradición del Zen, una de las más bellas y vivas que existen en la tierra...

Trató de comprender esta historia: Buddha llega una mañana y como de costumbre se congrega una muchedumbre; mucha gente está esperando para escucharlo, pero esta vez hay algo fuera de lo común: trae una flor en su mano... Nunca antes había traído algo en sus manos; la gente pensaba que se la había regalado alguien...

Llega Buddha, se sienta bajo un árbol; la multitud espera y espera pero él no habla, ni siquiera los mira, solamente sigue mirando su flor... Pasan los minutos, las horas y la gente se impacienta...

Se dice que Mahakashyap no se podía contener y se rió a carcajadas; que Buddha lo llamó, le dio su flor y le dijo a la muchedumbre congregada:

"Ya les dije todo lo que puede decirse con palabras y lo que no puede decirse con palabras, se lo doy a Mahakashyap; no puede comunicarse la llave verbalmente, le entrego la llave a Mahakashyap..."

Pero para el Zen, este es el origen; Mahakashyap se convirtió en el primer poseedor de la llave; después vino una sucesión de 26 en la India hasta Bodhidharma; él fue el vigésimo sexto poseedor de la llave; buscó y buscó en toda la India, pero no pudo encontrar un hombre con la capacidad de Mahakashyap -un hombre que pudiese entender el silencio... Tuvo que irse de la India para buscar un hombre que pueda recibir la llave, sino ésta se hubiese perdido...

El budismo entró a la China con Bodhidharma, buscando un hombre al que se pudiera dar la llave, un hombre que pudiese entender el silencio, que pudiese hablar de corazón a corazón, sin estar obsesionado por la mente, que no tuviera cabeza...

Esta comunicación más allá de las palabras solamente puede mantenerse de corazón a corazón; por eso durante nueve años, Bodhidharma buscó en la China y solamente pudo encontrar un hombre.

El vigésimo séptimo maestro fue un chino, y hasta ahora estuvo viajando; la llave todavía está ahí, alguien todavía la está llevando; el río no se secó...

Todavía necesitamos que un Buddha hable, porque eso es lo único que entendemos... Esto es estúpido; tendrías que aprender a estar en silencio con un Buddha, porque solamente así va a poder entrar en vos... Con las palabras, podrá golpear tu puerta, pero nunca entrar, no va a pasarte nada... Mediante el silencio, en cambio, él puede entrar en vos y su entrada va a llevar un nuevo elemento a tu mundo; su entrada en tu corazón va a darte un nuevo latido, un nuevo pulso, un nuevo impulso de vida, pero solamente su entrada...

Mahakashyap se rió de la tontería del hombre; la gente estaba inquieta y pensaba:

"¿Cuándo se va a parar Buddha...?, ¿Cuándo va a empezar a hablar para que podamos después volver a casa...?"

El se rió; la risa empezó con Mahakashyap y siguió y siguió en la tradición Zen... Ninguna otra tradición puede reírse... En los monasterios Zen se reían y reían y reían...

Mahakashyap se rió, y su risa incluía muchas dimensiones; una era del absurdo de toda la situación, de un Buddha en silencio y nadie que lo entienda, todos esperando que hable... Toda su vida, Buddha dijo que no puede decirse la verdad; así y todo, todos esperaban que hable...

La segunda dimensión era reírse también de Buddha, de toda la situación dramática que había generado, sentado ahí con una flor en la mano, mirándola, provocando mucha intranquilidad e impaciencia en todos... Ante este gesto dramático de Buddha, él se rió y se rió...

La tercera dimensión era el reírse de sí mismo; ¿Cómo es que no pudo entenderlo hasta ahora? Todo el tema era fácil y simple; y el día que lo entiendas, vas a reírte, porque no hay nada que entender, no hay ningún problema que resolver; siempre fue todo simple y sencillo, ¿Cómo nunca lo pudiste entender?

Con Buddha ahí sentado en silencio, con los pájaros cantando en los árboles, con la brisa pasando por entre ellos, y todo el mundo inquieto, Mahakashyap entendió...

¿Qué entendió? Entendió que no hay nada que entender, que no hay nada que decir, que no hay nada explicar, que toda la situación es simple y transparente, que no hay nada escondido, que no hay nada que buscar, porque todo lo que es, está acá y ahora, adentro tuyo...

El se rió de sí mismo por todo el esfuerzo absurdo de tantas vidas, solamente para entender este silencio, de haber pensado tanto...

Buddha lo llamó, le dio la flor y le dijo:

"Por medio de esta flor, te entrego la llave..."

¿Cuál es la llave? La llave es silencio y risa...Y cuando la risa proviene del silencio, no es de este mundo, es divina...

Cuando la risa proviene del silencio, no te estás riendo a costa de nadie, solamente te estás riendo de todo el chiste cósmico...Y realmente es un chiste; por eso les voy contando chistes, porque los chistes contienen más que cualquier escritura; es un chiste porque tenés todo lo que buscás adentro tuyo y vos seguís buscando por todas partes...¿Qué mejor chiste que ese?

Sos un rey y actuás como un mendigo de la calle; no solamente actuás así, no solamente le mentís a los demás, sino también a vos mismo creyendo que lo sos... Vos tenés la fuente de todo el conocimiento y todavía hacés preguntas...Tenés al ser sapiente y pensás que sos ignorante, tenés lo inmortal adentro tuyo y estás asustado y con miedo a la muerte y la enfermedad...Este es realmente un chiste, y si Mahakashyap se rió, hizo bien...

Mahakashyap se mantuvo en silencio, y silenciosamente está fluyendo el río interno; la llave se la dieron a otros, y todavía está viva, todavía abre la puerta...

Estas son las dos partes: el silencio interno, un silencio tan profundo que no hay vibración en tu ser; vos sos, pero no hay olas...Solamente sos un lago sin olas, ni siquiera surge una sola ola, todo el ser está en silencio, quieto...Adentro, en el centro hay silencio y en la periferia celebración y risas...Y solamente el silencio puede reirse, porque solamente el silencio puede entender el chiste cósmico...

Te digo: el silencio que existe con tristeza no puede ser verdadero; algo anduvo mal, te desviaste del camino, estás fuera de los rieles...Solamente la celebración puede darte prueba de que el silencio real ha llegado...¿Cuál es la diferencia entre un silencio real y uno falso? Que un silencio falso siempre es forzado, se lo consigue con el esfuerzo; no es espontáneo, no te sucede por sí solo, sino que vos hacés que te pase...

Estás sentado, en silencio y hay mucha agitación interna; lo reprimís y entonces así no podés reirte, así vas a entristecerte, porque la risa va a ser peligrosa -si te reís, vas a perder el silencio, porque en la risa no podés reprimirte... La risa está en contra de la represión...Si querés reprimir, no tenés que reirte; porque si te reís, va a salir afuera todo lo que tenés adentro; lo real va a salir con la risa y lo irreal se va a perder...

Esta es la llave -su parte interna es el silencio y su parte externa es la celebración, la risa...Se festivo y silencioso; generará más y más posibilidades a tu alrededor -no fuerces a lo interno a estar en silencio, solamente provocá más y más posibilidades a tu alrededor para que pueda florecer el silencio interno...

La meditación no te lleva al silencio; solamente genera la situación en la que el silencio sucede...Y este debería ser el criterio -que cada vez que se da el silencio, venga la risa a tu vida...que se de una celebración vital a todo tu alrededor...

Cuando es demasiado el silencio, se transforma en risa...Se llena tanto que empieza a desbordarse por todos lados...

Mahakashyap se rió, y debe haber sido una risa loca...Y en esa risa no estaba Mahakashyap, porque era el silencio mismo el que se estaba riendo...El silencio había florecido...

Tu iluminación es perfecta, solamente cuando el silencio desemboca en celebración...De ahí mi insistencia que después de meditar tenés que celebrar...Después de haber estado en silencio, lo tenés que disfrutar, tenés que tener una acción de gracias; hay que mostrar una profunda gratitud hacia el todo, solamente por tener la oportunidad de ser, de poder meditar, de poder estar en silencio, de poderte reír...

ELEVANDO EL AMOR: MEDITANDO EN PAREJA

Hay que entender unas cuantas cosas muy fundamentales; primero, que el hombre y la mujer son, por un lado, cada uno una mitad del otro, y por otro lado, son también polos opuestos...Justamente el ser opuestos los atrae mutuamente; cuanto más lejos estén, más atracción va a haber; cuanto más se diferencien entre sí, más encantamiento, belleza, y atracción va a haber...Pero precisamente ahí radica todo el problema...

Porque cuando se acercan, se quieren acercar mucho más, se quieren fusionar uno con el otro, quieren ser uno, un todo armonioso -pero toda su atracción se basa en su posición, y la armonía va a depender de si esta oposición se disuelve o no...

A no ser que una relación amorosa sea muy conciente, va a generar mucha angustia y grandes problemas...Todos los amantes están en problemas...

Y este problema no es personal; está en la naturaleza de las cosas; no se habrían sentido atraídos el uno por el otro -lo que llaman enamorarse-, no pueden dar ninguna razón de porqué sienten una atracción tan tremenda el uno por el otro; ni siquiera son concientes de las causas subyacentes; de ahí que pase algo tan extraño: los amantes más felices son los que no se encuentran nunca...

Porque cuando se da el encuentro, la oposición misma que provocaba la atracción se convierte en conflicto...En cada pequeña cosa sus actitudes son diferentes, sus formas de encararlas son distintas; aunque hablan el mismo idioma, no pueden entenderse...

La forma en que el hombre ve al mundo es diferente al de la mujer; por ejemplo, un hombre se interesa en cosas muy lejanas -el futuro de la humanidad, las estrellas lejanas, saber si hay vida en otros planetas, etc.

En cambio, la mujer se ríe de toda esta tontería; ella solamente se interesa por un círculo muy pequeño, cerrado -los vecinos, la familia, quién está engañando a su esposa, de la esposa de quién se enamoró el chofer... Sus intereses son muy locales y muy humanos; ella no se preocupa por la reencarnación, ni por si hay o no hay vida después de la muerte; su preocupación es más pragmática; le concierne más el presente, el acá-ahora...

El hombre, en cambio, nunca está en el acá-ahora; siempre está en cualquier otra parte... Tiene preocupaciones extrañas -reencarnación, vida después de la muerte...

Si los dos son concientes que es una unión de opuestos, que no hay necesidad de crear ningún conflicto, está entonces la gran oportunidad de entender el punto de vista totalmente opuesto y absorberlo; así la vida de un hombre y una mujer juntos puede volverse una bella armonía; sino es una pelea continua... Hay feriados, por supuesto, nadie puede vivir peleando las 24 horas, uno necesita también un poco de descanso -un descanso para alistarse para una nueva pelea...

Pero este es uno de los fenómenos más raros: durante miles de años, hombres y mujeres estuvieron viviendo juntos, y sin embargo, siguen siendo extraños... Siguen teniendo hijos, pero todavía son extraños entre sí... La actitud femenina y la masculina son tan opuestas entre sí, que a no ser que hagan un esfuerzo conciente, a no ser que se convierta en tu meditación, no hay esperanza de tener una vida en paz...

Es uno de mis más profundos intereses hacer que el amor y la meditación estén involucrados entre sí, que cada relación de amor se vuelva una sociedad para meditar -y cada meditación te hace tan conciente que no tenés necesidad de caer en el amor (to fall in love), sino que podés elevarte en él (rise in love)... Podés encontrar un amigo concientemente, deliberadamente...

Sentís una profunda armonía conmigo, momentos de paz, amor y silencio, y naturalmente, te surgió la pregunta: si esto es posible conmigo, ¿porqué no con el hombre que amás?

Tenés que entender la diferencia... Me amás, pero no me amás de la misma forma que amás a tu esposo, a tu esposa... Tu amor por mí no es biológico; tu amor conmigo es un fenómeno totalmente diferente, porque está en el espíritu, no en el cuerpo...

Y segundo que te conectás conmigo por tu búsqueda de la verdad... Mi relación con vos es por la meditación; la meditación es el único puente entre vos y yo; tu amor se va a profundizar, a medida que se profundiza la meditación y viceversa; a medida que florece tu meditación, también florece tu amor... Pero es un nivel totalmente diferente...

Con tu esposo no te conectás en la meditación; jamás se sientan juntos en silencio durante una hora, para sentirse la conciencia mutuamente... O se la pasan peleando, o haciendo el amor, pero en ambos casos se relacionan mediante el cuerpo, mediante la parte física, la biología, las hormonas... No se relacionan con el núcleo más profundo del otro... Sus almas se mantienen separadas... En los templos, en las iglesias, y en las cortes, solamente se casan los cuerpos, porque las almas siguen estando a kilómetros de distancia...

Si querés mantener una relación armoniosa con tu hombre, vas a tener que aprender a ser más meditativa; porque con amor solo no alcanza... El amor solo es ciego, y la

meditación le da ojos...La meditación le da entendimiento; y cuando tu amor es ambas cosas, amor y meditación, se vuelven compañeros de viaje; entonces ya no es una relación ordinaria entre esposo y esposa, sino que se vuelve una amistad en el camino hacia el descubrimiento de los misterios de la vida...

Si el hombre sigue solo, y la mujer sigue sola, el camino les va a resultar muy tedioso y largo, como pasó en el pasado: viendo este conflicto sin fin, todas las religiones decidieron que los que quisieran buscar, tenían que renunciar al otro -los monjes tenían que ser célibes...Pero en 5.000 años de historia, ¿Cuántos monjes y cuántas monjas llegaron a ser almas realizadas? No me podés dar ni siquiera suficientes nombres para contarlos con los dedos de las manos...Y millones de monjes y monjas de todas las religiones -budistas, hindúes, cristianos, mahometanos...- ¿Qué pasó?

El camino no es tan largo; tampoco es tan lejana la meta. Pero incluso si querés ir a la casa de tu vecino, vas a necesitar ambas piernas; solamente saltando en una sola pierna, ¿Hasta dónde podés avanzar?

Estoy proponiendo una visión totalmente nueva: que los hombres y las mujeres, juntos, en profunda amistad, en una relación meditativamente amorosa, como un todo orgánico, pueden alcanzar la meta cuando lo deseen...Porque la meta no está fuera de vos, sino en el centro del ciclón, la parte más profunda de tu ser...Pero solamente podés encontrarlo cuando sos un todo, y no podés ser un todo sin el otro...

El hombre y la mujer son dos partes de un todo; entonces, en vez de desperdiciar el tiempo peleando, traten de entenderse mutuamente; traten de ponerse en el lugar del otro...Traten de ver como ve un hombre, traten de ver como ve una mujer...Y cuatro ojos siempre ven más que dos -tienen una visión total, abarcan las 4 direcciones...

Pero hay algo de lo cual tenés que acordarte: que sin meditación, el amor está destinado al fracaso; no hay posibilidad de que sea un éxito...Podrás aparentar y engañar a otros, pero no podés mentirte a vos mismo...Porque en lo profundo, sabés que todas las promesas que te hizo el amor, quedaron incumplidas...Solamente con la meditación, el amor se reviste de nuevos colores, de una música nueva, de nuevas canciones, de nuevas danzas -porque la meditación te da la introversión que necesitás para comprender los polos opuestos, y en ese mismo entendimiento, desaparece el conflicto...

Todos los conflictos en el mundo se generan por malos entendidos...Vos decís algo y tu esposa entiende otra cosa; tu esposa dice algo y vos entendés otra...Conocí parejas que vivieron juntas durante 30 o 40 años, y sin embargo, parecen tan inmaduros como el primer día que se conocieron...Todavía la misma queja: "Ella no entiende lo que le digo..." ¡40 años viviendo juntos y no fuiste capaz de descubrir un método para que tu esposa te pueda entender exactamenete lo que le decís, y para que vos puedas entender, a su vez, exactamente lo que ella te dice!

Creo que no hay posibilidad de que esto pase, excepto a través de la meditación, porque la meditación te aporta las cualidades de silencio, conciencia, un escuchar paciente, una capacidad de ponerte en la posición del otro...

Conmigo sí es posible, porque a mí no me conciernen las trivialidades de tu vida... Vos estás acá básicamente para escuchar y entender... Vos estás acá para crecer espiritualmente... Naturalmente, no hay conflicto y la armonía surge sin ningún tipo esfuerzo...

A mí podés amarme completamente, porque conmigo tu relación es de meditación... Con otros hombres, o con otras mujeres, si querés vivir en armonía, vas a tener que traer la misma atmósfera y el mismo clima que trajiste acá...

Las cosas no son imposibles, lo que pasa es que no trajimos el remedio indicado, la medicina apropiada... Me gustaría recordarte que la palabra 'medicina', proviene de la misma raíz que 'meditación'; la medicina te cura el cuerpo; en cambio, la meditación te cura tu parte espiritual...

La gente vive junta y sus espíritus están llenos de heridas, por eso las pequeñeces, la hiere tanto... La gente vive sin ningún tipo de entendimiento, por lo tanto cualquier cosa que hagas va a terminar en desastre...

Si amás a un hombre, la meditación es el mejor regalo que podés hacerle; si amás a una mujer, el Kohinoor, que es el diamante más grande del mundo, no va a ser nada en comparación... La meditación va a ser un regalo mucho más precioso -y va a hacer que tu vida sea pura alegría...

Potencialmente, somos capaces de esta pura alegría, lo que pasa es que no sabemos cómo lograrla... Si estamos solos, estamos como mucho, tristes; si estamos juntos, realmente se transforma en un infierno...

Incluso un hombre como Jean-Paul Sartre, un hombre de gran inteligencia, tiene que decir que el otro es el infierno, que estar solo es mejor, que no podés realizarte con el otro... Se volvió tan pesimista que llegó a decir que es imposible realizarse con el otro, y que el otro es el infierno... En grandes términos tiene razón pero con la meditación, el otro se convierte en tu cielo...

Pero Jean-Paul Sartre no tenía la menor idea de lo que es la meditación...

Esta es la desgracia del hombre occidental. El hombre occidental está perdiéndose el florecimiento de la vida, por no saber nada de meditación y, a su vez, el hombre oriental se la está perdiendo por no saber nada del amor.

Y para mí, así como el hombre y la mujer son mitades de un todo, también lo son el amor y la meditación... Meditación es hombre; amor es mujer... En su unión, está la unión del hombre y la mujer; y en esa unión, formamos el ser humano trascendente -que no es ni hombre ni mujer...

A no ser que construyamos al hombre trascendente en la tierra, no hay demasiadas esperanzas... Pero siento que mi gente es capaz de hacer lo aparentemente imposible...

CIRCULO DE AMOR

Shiva dijo:

"Sentí las cualidades sutiles de la creatividad penetrando en tu pecho y asumiendo delicadas configuraciones..."

Solamente concéntrate en tus senos, sentite uno con ellos, olvidate del resto de tu cuerpo; llevá tu conciencia total a los senos, y van a pasarte muchos fenómenos... Si podés hacerlo, si podés concentrarte totalmente cerca de los senos, todo tu cuerpo va a perder peso, y te va a envolver una profunda dulzura que va a vibrar a todo tu alrededor... adentro tuyo, arriba, abajo, por todas partes...

En realidad, todas las técnicas que se desarrollaron, en su gran mayoría fueron creadas por hombres, por eso siempre se dan centros que son más fáciles de seguir para los hombres...

Según tengo entendido, solamente Shiva dio algunas técnicas básicamente para mujeres.

Bueno; un hombre no puede hacer esta técnica; en realidad, si un hombre se trata de concentrar cerca de sus tetillas, se va a poner muy intranquilo. Probá, vas a ver: en menos de 5 minutos vas a sentir el sudor. Vas a sentirte muy intranquilo, porque los pechos del hombre son de polaridad negativa... Vas a sentirte nervioso, incómodo, vas a sentir que algo anda mal en tu cuerpo, que está enfermo.

Pero los pechos de la mujer son positivos; si las mujeres se concentran cerca de sus senos, se van a sentir muy contentas, muy alegres, se va a impregnar todo su ser de dulzura, y su cuerpo va a perder gravedad... Se van a sentir tan livianas como si fueran a volar... Y con esta concentración, van a cambiar muchas cosas: una de ellas es que vas a volverte más maternal. Tu relación con todo el mundo va a hacerse más maternal -va a haber más compasión, más amor... Pero esta concentración cerca de tus senos la tendrías que hacer de una forma muy relajada, sin ninguna tensión... Si estás tensa, se va a formar una división entre tus senos y vos; por eso relajate y disolvete en ellos... Y sentí que vos ya no existís, que solamente están tus senos...

Si el hombre tuviese que hacer lo mismo, lo tendría que hacer con su centro sexual, no con sus tetillas; de ahí la importancia del primer chakra en todos los Kundalini Yogas; él se tiene que concentrar en la raíz del pene, porque ahí tiene su creatividad, ahí está su polo positivo; y acordate siempre de esto: nunca te concentres en nada negativo, porque con lo negativo va a venir todo lo negativo; de la misma forma, con lo positivo va a venir todo lo positivo...

Cuando se unen el hombre y la mujer, estos dos polos -el negativo que está en la parte superior del hombre, y el positivo que está en la inferior, y el negativo que está en la parte inferior de la mujer y el positivo que está en la superior-, se unen y se forma un círculo... Ese círculo es de alegría pero no es común... En los actos sexuales corrientes, este círculo no se da -por eso te sentís tan atraído hacia el sexo, y al mismo tiempo también repelido... Lo sentís tanto, lo necesitás tanto, lo pedís tanto, que cuando te lo dan, cuando está ahí, sentís frustración -no pasa nada... Esto es posible solamente cuando ambos cuerpos están tan relajados y tan abiertos entre sí, sin ningún miedo, sin ninguna resistencia, es tan completa la entrega que las electricidades pueden fusionarse, unirse y volverse un círculo...

Entonces, se dá un fenómeno muy extraño... el tantra lo registró... -Por ahí vos no te enteraste de este fenómeno, el más extraño de todos: Cuando dos amantes se unen realmente y se convierten en un círculo, se da un intercambio intermitente; por un momento, el amante se vuelve la amada y la amada pasa a ser el amante... Y al rato, otra

vez el amante es el amante y la amada, la amada... Por un momento, el hombre se convierte en la mujer y la mujer en el hombre -porque está moviéndose el círculo, está moviéndose la energía, se pudo formar el círculo... Por eso va a pasar que el hombre va a estar activo por un buen rato y después se va a relajar y la mujer va a ser la activa... Eso quiere decir que la energía masculina pasó al cuerpo femenino, que ella va a ser activa, y él va a estar pasivo... Y esto va a seguir y seguir...

Comúnmente, sos hombre o mujer; sin embargo, haciendo el amor profundamente, en profundo orgasmo, por momentos se va a dar que te vas a convertir en mujer, y la mujer en hombre... Y esto van a sentirlo, van a sentirlo absolutamente y van a reconocer que la pasividad cambia...

En la vida hay un ritmo; en todo hay un ritmo. Respirás, va el aire para adentro, y después de un momento, para, y no hay movimiento. Nuevamente, sigue el movimiento, y sale el aire... Después, se detiene otra vez, una pausa, se queda inmóvil, y sigue el movimiento otra vez... Movimiento, quietud, movimiento... Tu corazón late... un latido, pausa, otro latido... El latido es actividad, la pausa es pasividad; el latido es masculino, la pausa, femenina...

La vida es ritmo... Cuando dos personas se unen, se forma un círculo: va a haber pausas para ambos... Sos mujer, de pronto, hay una pausa, y ya no sos más mujer, te volviste hombre... Sos hombre y mujer y hombre... Y cuando sientas estas pausas, vas a sentir también que cerraste el círculo...

ESTREMECETE EN EL SEXO

Shiva dijo:

"Cuando en un abrazo se sacudan tus sentidos como hojas, estremecéte..."

"Cuando en un abrazo", en una profunda comunión con tu amante, "se sacudan tus sentidos como hojas, estremecéte".

Llegamos incluso a tener miedo: cuando la gente hace el amor, por lo general no deja que sus cuerpos se muevan demasiado, porque si lo hacen, el acto sexual se extiende a todo el cuerpo... Podés controlarlo cuando está localizado en el centro sexual; entonces la mente puede controlar; en cambio, cuando se extiende a todo el cuerpo, no; podés ponerte a temblar, podés ponerte a gritar y no vas a poder controlar tu cuerpo una vez que este toma las riendas...

Generalmente, reprimimos los movimientos; particularmente, en todo el mundo, reprimimos todos los movimientos, en especial el temblar de las mujeres... Ellas se quedan quietas, como cuerpos muertos; vos le hacés algo a ellas; ellas no te hacen nada a vos; son simples compañeras pasivas... ¿Porqué pasa esto?,

¿Por qué en todo el mundo los hombres reprimen a las mujeres en semejante forma? Porque tenemos miedo -porque una vez que poseemos el cuerpo de la mujer, es muy difícil para un hombre satisfacerla, porque una mujer puede tener orgasmos en cadena, pero el hombre no; el hombre puede tener solamente un orgasmo, en cambio, la mujer

puede tener una cadena de ellos... Hay casos reportados de orgasmos múltiples... Cualquiera mujer puede tener por lo menos 3 orgasmos en cadena, pero el hombre solamente puede tener uno; y con el orgasmo del hombre se excita la mujer, que ya está lista para más orgasmos; entonces la cosa se pone difícil, ahora, ¡Cómo nos las arreglamos!

¡Sacudite!, ¡Vibrá! Dejá que todas las células de tu cuerpo bailen y esto va para ambos... La amante también baila, todas sus células vibran... Solamente así se van a poder encontrar ambos, y este encuentro no va a ser mental; va a ser un encuentro bioenergético...

Estremecerse es sencillamente maravilloso, porque cuando te ponés a temblar en tu acto sexual, la energía fluye por todo el cuerpo, vibra por todo el cuerpo... Se involucran todas las células de tu cuerpo, se llenan de vida, porque toda célula es una célula sexual...

Nacemos porque se unieron dos células sexuales, de esta forma se creó tu ser y tu cuerpo; esas dos células sexuales están en todas partes dentro de tu cuerpo; ellas se multiplicaron y multiplicaron y multiplicaron, pero tu unidad básica se mantiene, y esta es la célula sexual... Cuando te estremecés en todo tu cuerpo, no solamente se da un encuentro tuyo con tu amante; también adentro de tu cuerpo, cada célula, se une con su célula opuesta... y este vibrar lo demuestra... Puede parecer animal, pero el hombre es un animal, y no tiene nada de malo...

Entregáte, estremecéte, y mientras lo hacés, no te quedes distanciado; no seas un espectador, porque la mente es el espectador... ¡No te mantengas por encima! Se el estremecimiento mismo, volvéte el temblor; olvidate de todo y se el vibrar... No está estremeciéndose tu cuerpo, sos vos, todo tu ser; vos llegás a ser el estremecimiento mismo; de esta forma ya no hay dos cuerpos, dos mentes... Al principio hay dos energías que se estremecen, pero al final hay solamente un círculo -no dos...

¿Qué va a pasar en este círculo? La unidad... Vas a ser parte de una fuerza existencial -no de una mente social, sino de una fuerza existencial... Vas a formar parte de todo el cosmos... En ese temblor vas a ser parte de todo el cosmos; ese es un momento de gran creación... De ser cuerpos sólidos pasaron a disolverse, se volvieron líquidos que fluyen uno en el otro... La mente se pierde, se pierde la división... Logran la unidad...

Esto es adwaita: esto es no dualidad; y si no podés sentir esta no dualidad, todas las filosofías de no-dualidad son inútiles, son solamente palabras... Una vez que conocés este no-dual momento existencial, recién entonces podés entender los Upanishads; recién entonces podés entender a los místicos -lo que quieren decir cuando hablan de unidad cósmica, de una totalidad... Porque recién entonces no estás separado del mundo, ni ajeno a él; de esta forma, la existencia se convierte en tu hogar; y con este sentimiento de que

"Ahora me siento en casa en la existencia..."

desaparecen todas las preocupaciones; recién entonces no hay angustia, no hay lucha, no hay conflicto.

Esto es lo que Lao Tzu llama Tao, lo que Shankara llama adwaita... Vos podés elegir tu propia palabra, para nombrarlo, pero mediante un abrazo con profundo amor, es fácil sentirlo... Mantenete vivo, estremecéte y llegá a ser ese vibrar...

CIRCULO DE AMOR ESTANDO SOLO

Shiva dijo:

"Incluso recordando la unión, sin el abrazo, ¡la transformación!"

Una vez que conociste las dos meditaciones anteriores, incluso tu compañero ya no es necesario...Solamente tenés que acordarte del acto y entrar en él...Pero primero tenés que tener la sensación; si ya la conocés, podés entrar en el acto sin tu compañero...Esto es un poco difícil, pero puede darse... Y a no ser que se dé, sos dependiente: se forma cierta dependencia; y esto pasa por muchas razones.

Si tuviste la sensación, si conociste ese período de tiempo en el que vos no estabas ahí, sino que solamente eras una energía vibrante, cuando los dos se habían fusionado en uno y se había formado un círculo entre tu energía y la de tu compañero, bueno, en ese momento tampoco había compañero...En ese momento, solamente estabas vos y para tu compañero lo mismo, vos no estás, está solamente él o ella...Esa unidad se centra adentro tuyo, el compañero ya no está más ahí; y para las mujeres es más fácil tener esta sensación, porque siempre hacen el amor con los ojos cerrados...

Durante la técnica, es bueno que mantengas los ojos cerrados; porque así solamente está presente el sentimiento interno del círculo, el sentimiento interno de unidad...Así que solamente acordate...

Cerrá los ojos, acostate como si estuvieras con tu compañero; solamente acordate y tratá de sentirlo; vas a sentir cómo se estremece de a poco tu cuerpo y empieza a temblar...¡Permitíselo! Olvidate por completo que el otro no está con vos, movete como si realmente estuviese ahí con vos...y vas a notar como el 'como si' se da solamente al principio, porque después, el otro va a estar ahí...Movete como si de verdad estuvieses haciendo el amor...Hacé todas y cada una de las cosas que harías con tu compañero; gritá, movete, sacudite...En seguida vas a sentir que se forma el círculo, pero esta vez el círculo no se creó con un hombre o una mujer; si sos hombre, entonces todo el universo se convirtió en mujer, y si sos mujer, todo el universo se volvió hombre...Ahora estás en una profunda comunión con la existencia misma, y la puerta, el otro, ya no está ahí...

El otro es solamente una puerta; cuando hacés el amor a una mujer, en realidad es a la existencia misma a quien le estás haciendo el amor; la mujer es solamente una puerta; el otro es solamente una puerta para el todo, pero vos estás tan apurado que nunca lo sentís...Si se quedan juntos los dos, en comunión, abrazados profundamente durante horas; se van a olvidar del otro, y el otro va a llegar a ser solamente una extensión del todo...Una vez que conozcas esta técnica, la podés usar vos solo, y cuando puedas hacer esto, vas a lograr una nueva libertad -la libertad del otro...

Y realmente es así, toda la existencia se convierte en el otro -tu amante- y a esta técnica la podés usar continuamente, y uno puede mantenerse en constante comunión con la existencia...Y después la podés hacer también en otras dimensiones: por ejemplo, caminando a la mañana; así vas a estar en comunión con los el aire, con el sol que está saliendo, con las estrellas y los árboles...También podés hacerlo a la noche, mirando las

estrellas; o mirando la luna... Podés hacer el amor con todo el universo una vez que ya sabés cómo...

Pero es bueno que empieces con seres humanos porque son los que más cerca tenés -son la parte más cercana del universo... Pero ellos son prescindibles; podés dar un salto y olvidarte de la puerta totalmente...

"Incluso recordando la unión, sin el abrazo, ¡la transformación!"

Y vas a transformarte, vas a renovarte...

El Tantra dice que te metas en eso totalmente; solamente olvidate de vos mismo, de tu civilización, de tu religión, de tu cultura, de tu ideología... Olvidate de todo; solamente metete en el acto sexual, movete en él totalmente, no te guardes nada; quedate totalmente sin pensamientos; solamente así se da la conciencia que llegaste a ser uno con alguien; y esta sensación de unidad puede después separarse del compañero, y puede también usarse con todo el universo... Podés hacer el amor con un árbol, con la luna, con cualquier cosa... Una vez que sabés cómo formar el círculo, podés hacerlo con cualquier cosa... -incluso con nada...

Y realmente podés formar este círculo adentro tuyo, porque el hombre es hombre y mujer a la vez... Sos los dos, porque fuiste creado por ambos; fuiste creado por hombre y mujer, así que la mitad de vos sigue siendo el otro... Podés olvidarte de todo completamente, y podés formar el círculo en tu interior... Cuando formaste el círculo en tu interior (cuando se une tu hombre interno con tu mujer interna, y tu mujer interna se une con tu hombre interno), vivís un abrazo con vos mismo; y solamente cuando se forma este círculo, se logra el celibato verdadero; sino, todos los celibatos son perversiones, y como tales, van a generar sus propios problemas... Cuando se forma este círculo en tu interior, te liberás...

OBSTACULOS PARA LA MEDITACION

LAS DOS DIFICULTADES

Solamente hay dos dificultades en el camino de la meditación: una es el ego... La sociedad, la familia, la escuela, la iglesia, todos a tu alrededor te están preparando continuamente, para que seas egoísta; incluso la psicología moderna se basa en la fortificación del ego...

EL EGO

Toda la idea de la psicología moderna, de la educación moderna, es que a no ser que uno tenga un ego fuerte, no puede ser capaz de luchar en la vida, donde hay tanta

competencia; que si sos un hombre humilde, cualquiera va empujarte a un costado y no vas a poder progresar; que necesitás un ego de acero, fuerte, para luchar en este mundo competitivo; que solamente así vas a poder tener éxito...En cualquier campo -puede ser en los negocios, en la política, o en la profesión que sea...-, que tenés que tener una personalidad muy afirmativa, y toda nuestra sociedad se orienta a producir esta personalidad afirmativa ya en el niño...Desde el comienzo mismo le decimos:

"Se el primero de la clase..."

Cuando el niño llega al primer puesto, todos lo alaban...¿Qué estamos haciendo? Estamos alimentando su ego de entrada; le estamos formando cierta ambición:

"Seguí así, y podrás llegar a ser el presidente de la nación, o el primer ministro..."

El niño empieza su jornada con estas ideas y su ego se va haciendo cada vez más grande a medida que va teniendo éxito...

En cualquiera de sus formas, el ego es la enfermedad más grande que le puede pasar al hombre...Si tenés éxito, tu ego se hace grande -este es un peligro porque entonces vas a tener que sacar una gran roca que está bloqueando el camino; y si por el contrario, tu ego es pequeño, no tuviste éxito, probaste que sos un fracaso, y entonces, tu ego se va a convertir en una herida; entonces es doloroso, entonces te genera un complejo de inferioridad tal que también se vuelve un problema...Siempre tenés miedo de empezar cualquier cosa, incluso la meditación, porque sabés que sos un fracaso y que vas a fracasar en esto también...-en esto se convirtió tu mente...Fracasaste en todo, y la meditación es algo tan grande...no la vas a poder lograr...

Si te metés en la meditación con esta idea -que vas a fracasar, que ese es tu destino, que así está echada tu suerte-, por supuesto que no lo vas a lograr...Entonces, tenemos que si el ego es grande, te impide; y si es muy pequeño, se vuelve una herida que también te impide...En ambos casos el ego es uno de los problemas...

En el vientre materno, todo niño es profundamente feliz; claro que él es inconciente de este hecho, no sabe nada de esto...Esta tan unido a su felicidad que no hay alguien que se pueda dar cuenta de esto...La felicidad es su ser y no hay diferencia entre el que conoce y lo conocido; entonces es natural que el niño no sea conciente de su felicidad.Uno llega a ser conciente solamente cuando perdiste algo...

Es así; es muy difícil conocer algo sin haberlo perdido, porque cuando no lo perdiste, estás tan unido a eso, en una forma tan total, que no hay distancia entre el observador y lo observado...Son uno, lo conocido y el conocedor son la misma cosa...

Todo niño se encuentra en un profundo estado de felicidad...Los psicólogos también están de acuerdo con esto; ellos dicen que toda la búsqueda religiosa no es otra cosa que la forma de volver a encontrar el útero materno; que la búsqueda religiosa es una búsqueda para hacer de toda esta existencia un útero...

El niño está en absoluta armonía con su madre; él nunca deja de estar en armonía con ella; él no sabe que en realidad es distinto de la madre...Si su madre está sana, el niño esta sano; si en cambio, ella se enferma, también se va a enfermar el niño; si su madre se pone triste, el niño se pone triste; si su madre, se pone contenta, el niño también se va a poner contento...Si su madre baila, el niño baila; si en cambio, se sienta en silencio, el

niño se sienta en silencio también...El niño todavía no tiene sus propias fronteras...Esta es la felicidad más pura que existe, pero hay que dejarla atrás...

El niño nace, y de repente lo sacan de su centro; de repente lo sacan de raíces de la tierra, de su madre...Pierde su fuente y no sabe quien es; y tampoco tenía la necesidad de saberlo cuando estaba con su madre; no tenía necesidad...-él lo era todo y no tenía que saber nada, no había diferencias, no existía el 'vos', entonces no había motivo para el 'yo'...La realidad era indivisible; era adwaita -pura adwaita, pura no dualidad...

Pero una vez que nace el niño, se corta el cordón umbilical y empieza a respirar por su cuenta; de repente todo su ser se vuelve una búsqueda para saber quien es...Esto es natural; ahora empieza a tomar conciencia de sus límites -su cuerpo, sus necesidades...A veces está feliz, otras infeliz; por momentos está satisfecho, por momentos no, a veces tiene hambre y llora y no hay señas de la mamá por ningún lado; otras veces está en el pecho de la madre, otra vez gozando la unidad con ella...Pero ahora hay muchos estados de ánimo y muchos climas, y de a poco, va a empezar a sentir la separación...Se produjo el divorcio; el matrimonio se rompió...

El estaba absolutamente casado con la madre; desde ahora, en cambio, va a vivir separado; y además va a tener que descubrir quien es...Durante toda la vida, uno va tratando de descubrir quien es; y este es el asunto más fundamental...

Primero, el niño se hace conciente de 'mío', después de 'mí', después de 'tú', y después de 'yo'; así procede; este es el procedimiento preciso, exactamente en ese orden...Primero toma conciencia de 'mío'...Fijate, observalo, porque esta es tu propia construcción, la estructura misma de tu ego...Primero el niño toma conciencia de 'mío' -este juguete es mío, esta madre es mía, ya empieza a poseer, el primero que aparece es el que posee, la posesividad es muy básica, de ahí que todas las religiones digan que te vuelvas no posesivo, porque con la posesividad empieza el infierno...

Mirá a los niños pequeños: son muy envidiosos, posesivos, cada niño trata de arrancarle algo a los otros y

trata de proteger sus propios juguetes...Y vas a ver niños muy violentos, casi indiferentes a las necesidades de los demás niños; si uno de ellos juega con su juguete y viene otro niño, vas a ver a un Adolfo Hitler, a un Gengis Kan, a un Nadirsha...Se va a prender de su juguete, lo va a tratar de golpear, va a buscar pelea...Es una cuestión de territorio, una cuestión de dominación...

La posesividad llega antes que nada, este es el veneno básico; y el niño lo primero que dice es:

"Esto es mío".

Una vez que entró el 'mío', te volvéis un competidor de todo el mundo; una vez que entró el 'mío', tu vida se vuelve una vida de competencias, luchas, conflictos, violencia, agresión...

El paso que le sigue después de 'mío' es 'mí'...Cuando hay algo que podés reclamar como tuyo, de repente, a través de ese reclamo surge la idea que ahora vos sos el centro de tus posesiones...Las posesiones se vuelven tu propio territorio, y mediante estas aparece una nueva idea: 'mi'.

Una vez que te afirmaste con el 'mi', podés ver claramente que tenés un límite, que los que están afuera de esos límites son 'vos'...El otro se hace claro; ahora empiezan a desintegrarse las cosas...

El universo es uno, es una unidad, no hay nada dividido, todo está conectado con todo lo demás...Es una tremenda red interconectada...

Vos estás conectado a la tierra, estás conectado a los árboles, a las estrellas, a su vez, las estrellas están conectadas con vos, con los árboles, con los ríos, con las montañas... Todo está interconectado, no hay nada separado, y es que no puede estarlo, la separación es imposible...

En cada momento estás respirando -inhalás, exhalás...- constantemente hay un puente con la existencia...Comés; la existencia entra en vos; defecás, la existencia se vuelve abono...La manzana del árbol va a hacerse parte de tu cuerpo mañana y otra parte de tu cuerpo va a salir y va a hacerse abono, va a hacerse comida para el árbol...es un dar y recibir continuo, y no para ni por un segundo...Cuando pare, te morís...

¿Qué es la muerte? La muerte es separación...Estar en unidad es estar vivo, no estarlo es estar muerto, así que cuanto más pienses:

"Estoy separado", más insensible vas a volverte, más muerto, más inerte, más apagado... Cuanto más conectado te sientas, en cambio, más va a ser parte de vos toda esta existencia y vos parte de ella...Una vez que hayas comprendido que recíprocamente somos miembros los unos de los otros, repentinamente cambia tu visión; ya no son más extraños estos árboles, porque te están preparando la comida continuamente... Cuando inhalás tomás oxígeno, cuando exhalás das dióxido de carbono, los árboles inhalan dióxido de carbono y exhalan oxígeno -hay una comunión constante...Estamos en armonía, la realidad es una unidad, y con la idea de 'mi' y 'vos' salimos de ella...Y una vez que un concepto equivocado se arraiga en tu interior, se pone de cabeza toda tu visión...

Entonces, 'mi', después 'vos' y después como un reflejo surge el 'yo'...El 'yo' es el más sutil, la forma más cristalizada de la posesividad; una vez que pronunciaste 'yo', cometiste sacrilegio; una vez que dijiste 'yo', te cortaste completamente de la existencia -en realidad no te cortaste, sino te morirías, pero en tus ideas estás completamente sacado de la realidad, desde ahora vas a estar en una lucha continua con la realidad, vas a pelearte con tus propias raíces, vas a pelearte con vos mismo...

Por eso, Buddha dice:

"Se como un tronco flotando..."

Solamente podés ser como un tronco si abandonaste la idea del 'yo' -sino no podés ser una hoja, porque la pelea va a seguir...Por eso se te hace tan difícil venir a meditar...Si te digo que solamente te sientes en silencio, no podés hacerlo -algo tan simple...Uno pensaría que es lo más sencillo que hay, que no habría necesidad de enseñarlo, que uno solamente se sienta y es...Pero no podés sentarte, porque el 'yo' no puede permitirte ni un solo momento de relajación; porque si lo hace, vas a ser capaz de ver la realidad; y una vez que conozcas la realidad, vas a tener que abandonar al 'yo', por eso no puede persistir...Es por eso que el 'yo' no te permite ni siquiera un día feriado; incluso si te

vas a las montañas, o a un campo de veraneo, el 'yo' no va a permitirte ni un solo día feriado, ni siquiera ahí... Va a hacer que lleves tu radio, tu televisor, y que te lleves todos tus problemas para que te mantengas ocupado... Vos habías ido ahí para relajarte, pero seguís con el mismo patrón de comportamiento, y así no te relajás...

El 'yo' no puede relajarse; él vive de tus tensiones, así que se las va a arreglar para generar nuevas tensiones, nuevas preocupaciones, va a fabricar nuevos problemas en forma constante, no va a permitirte ningún descanso, porque si solamente te deja descansar un minuto, empieza a derrumbarse todo el edificio del 'yo' -porque la realidad es tan bella y el 'yo' es tan horrible...

Uno sigue y sigue peleando para imponer su voluntad, sin necesidad... Te la pasás peleando por cosas que de todas formas van a pasar por sí solas, peleás innecesariamente por cosas que se van a dar solas, te la pasás peleando sin necesidad... Deseás cosas que van a ser tuyas aunque no quieras... En realidad, al desearlas, las vas a perder...

Por eso Buddha dice:

"Flotá en el río, dejá que te lleve al océano..."

'Mío', 'mí', 'vos', 'yo' -esta es la trampa; y esta trampa genera miseria, neurosis, locura...

Ahora el problema es este: el niño tiene que pasar por eso, porque no sabe quien es y necesita algún tipo de identidad -tal vez una identidad falsa, pero eso es mejor que no tener ninguna... Necesita alguna identidad, necesita saber exactamente quien es él, entonces se forma un falso centro, porque el 'yo' no es realmente tu centro, es en todo caso un falso centro -utilitario, para generar credibilidad, algo que en realidad fabricaste vos, y que no tiene nada que ver con tu verdadero centro...

Tu centro real es el centro de todo, tu ser verdadero es el ser de todo... En el centro, toda la existencia es una -igual que en el sol, la fuente de luz, todos los rayos son uno... Cuanto más lejos llegan, más se separan entre sí...

Tu verdadero centro no solamente es tu centro, es el centro del todo, pero formamos pequeños centros propios, hechos en casa, fabricados por nosotros mismos... Hay una necesidad... porque el niño nace sin fronteras, sin ideas de quién es él, es una necesidad de supervivencia, ¿Cómo va a sobrevivir? Hay que darle un nombre, hay que darle una idea de quién es, y esta idea le va a llegar del exterior, por supuesto: alguien dice que sos lindo, alguien dice que sos inteligente, alguien dice que sos tan vital... Te la pasás coleccionando cosas que te dice la gente...

Así, de todo lo que la gente dice de vos, vas formándote una cierta imagen... jamás mirás adentro tuyo para ver quién sos... Y esa imagen que te formás es falsa porque nadie más que vos puede saber quién sos, y nadie más que vos puede decirte quién sos... Tu realidad interior no está disponible para nadie más que vos, es sencillamente impenetrable para los demás, solamente vos podés estar ahí...

El día que te des cuenta que tu identidad es falsa, ensamblada, que estuviste coleccionando opiniones de la gente... Ponete a pensar, tomate un tiempo, sentate en silencio y pensá quién sos... Van a surgirte muchas ideas, pero vos seguí observando de dónde vienen, y así vas a poder darte cuenta de su origen: algunas cosas vienen de tu

madre -mucho, cerca del 80 al 90 por ciento; otras cosas viene de tu padre, otras de tus profesores, otras de tus amigos, otras de la sociedad...Solamente observá y vas a darte cuenta de dónde vienen, en forma precisa...Nada viene de vos, ni siquiera el 1 por ciento viene de vos...¿Qué clase de identidad es esta, en la que vos no contribuiste en absoluto? Cuando en realidad, deberías ser el único que la formó; de hecho, en un ciento por ciento...

Cuando puedas entender esto, la religión se vuelve algo importante, el día que te das cuenta de esto, empezás a buscar alguna técnica, algún método para entrar en tu ser...buscás la manera para llegar a conocer exactamente, realmente, existencialmente quién sos...y basta de coleccionar imágenes de afuera, y basta de pedirle a otros que reflejen tu realidad, ahora vos la vas a encarar directamente, inmediatamente, entrás en tu naturaleza y la sentís ahí...¿Qué necesidad tenés de preguntarle a otros?, Y además, ¿a quién le preguntás? Si ellos son tan ignorantes de ellos mismos, como lo sos vos de vos...Y si ellos no se conocen a sí mismos, ¿Cómo pueden conocerte a vos?

Solamente tenés que ver cómo funcionan las cosas, cómo siguen funcionando las cosas, cómo se siguen dando los hechos: una falsedad lleva a otra falsedad...Prácticamente estás siendo estafado, engañado; y esos que te estafaron, no lo pueden haber hecho a sabiendas; ellos pueden haber sido estafados por otros...Tu padre, tu madre, tus profesores fueron embaucados por otros -sus padres, sus madres, sus profesores...Y, a su vez, te embaucaron a vos...Ahora, ¿vos le vas a hacer lo mismo a tus hijos también?

En un mundo mejor, donde la gente sea más inteligente, más conciente, le van a enseñar al niño que la idea de identidad es falsa:

"Es necesaria, te la damos pero solamente por un tiempo, hasta que vos mismo descubras quién sos..."

No va a ser tu realidad; y cuanto más pronto descubras quién sos, mucho mejor -porque en ese mismo momento, realmente vas a nacer, y vas a ser realmente verdadero, auténtico; vas a convertirte en un individuo...

Las ideas que reunimos de los otros, nos dan la personalidad y el conocimiento que proviene de nuestro interior, nos da la individualidad...La personalidad es falsa, la individualidad es real; la personalidad es prestada; la realidad, la individualidad, tu autenticidad nunca pueden ser prestadas...Nadie puede decirte quién sos...

Hay por lo menos una cosa que nadie más que vos puede hacer y esto es darte la respuesta de quién sos...No, tenés que ir, excavar en tu propio ser, penetrar capas y capas de identidades, de identidades falsas, y destruirlas una por una...Y por supuesto da miedo entrar en uno mismo, porque aparece el caos...Porque, de alguna manera, te las arreglabas con tu falsa identidad...que además tomaste como propia: sabés que este es tu nombre, que tenés ciertas credenciales, certificados, títulos de universidades, de colegios, prestigio, dinero, un pasado...Tenés algunas maneras de definirte a vos mismo, tenés cierta definición -puede funcionar mal o bien, pero funciona...En cambio, cuando entrás en vos mismo estás abandonando esta 'útil' definición...Claro que va a haber caos...

Antes que llegues a tu centro, vas a tener que pasar por un estado muy caótico, por eso hay tanto miedo, nadie quiere ir hacia adentro; la gente sigue enseñando:

"Conocete a vos mismo..."

Oímos, pero nunca escuchamos, nunca nos preocupamos por eso; tenemos cierta idea en la mente que el caos va a seguir suelto y que nos vamos a perder en ese descontrol, que nos vamos a quedar encerrados en él...

Y por miedo a ese caos, nos prendemos a cualquier cosa que venga de afuera... Pero esto es perder tu vida...

LA MENTE CHARLATANA

El segundo obstáculo en el camino de la meditación es la mente que charla constantemente con sí misma; cuando no podés sentarte ni siquiera un minuto, porque la mente sigue parlotando: pueden ser pensamientos importantes, no-importantes, significativos, o no-significativos; es un tráfico constante, y siempre en la hora de mayor flujo...

Ves una flor y la verbalizás, ves un hombre cruzando la calle y lo verbalizás... La mente puede convertir todo lo existencial en palabras, todo lo transforma... Estas palabras forman una barrera, y se vuelven una cárcel... Este proceso constante de transformar las cosas en palabras, de la existencia a las palabras, es la barrera, es el obstáculo para la mente meditativa...

Entonces, el primer requisito para el crecimiento meditativo, es estar conciente de tu constante verbalización, y ser capaz de pararla... Solamente ve las cosas, no las verbalices; estate conciente de su presencia, pero no las conviertas en palabras...

Dejá que las cosas estén sin lenguaje, dejá que las personas estén sin lenguaje, dejá que las situaciones estén sin lenguaje... No es imposible, esto es natural y perfectamente posible... Lo artificial, la situación creada, es en realidad la actual, lo que pasa es que nos acostumbramos tanto a ella, llegó a ser tan mecánico, que ni siquiera somos concientes de la transformación, de la conversión de la experiencia a palabras...

Por ejemplo, ahí está el amanecer... Vos jamás estás conciente del intervalo entre el instante en que lo ves y el momento en que lo verbalizás... Ves el solo, lo sentís e inmediatamente lo verbalizás; el intervalo entre verlo y verbalizarlo se pierde, nunca lo sentís... Y es en ese intervalo, en ese lapso, cuando uno se tiene que dar cuenta, cuando uno se tiene que hacer conciente... Uno tiene que ser conciente del hecho que ella amanecer no es una palabra, que es un hecho, una presencia, una situación... La mente en forma automática convierte las experiencias en palabras; estas palabras se acumulan y después van a interponerse entre la existencia (lo existencial) y la conciencia...

Meditación quiere decir vivir sin palabras, vivir no lingüísticamente... Entonces estas memorias acumuladas, estas memorias lingüísticas, se vuelven obstáculos para el crecimiento meditativo... Meditación quiere decir vivir sin palabras, en una situación no lingüística; a veces, se da espontáneamente, por ejemplo cuando te enamorás de alguien... Si realmente estás enamorado de alguien, entonces sentís su presencia, no el lenguaje... Cuando dos amantes están en intimidad, se vuelven silenciosos... No es que no tengan nada que decirse, al contrario, hay una inmensa cantidad de cosas para decirse, pero las palabras nunca están presentes, no pueden estarlo... Ellas llegan solamente cuando desaparece el amor...

Si dos amantes jamás están en silencio, si siempre se la pasan hablando, es una indicación que el amor murió, ahora tienen que llenar el vacío con palabras... Cuando el amor está vivo, no hay palabras, porque la existencia misma del amor es tan abrumadora, tan penetrante, que se cruza la barrera del lenguaje, de las palabras, y por lo general, solamente la puede cruzar el amor...

La meditación es la culminación del amor: amor no sólo por una persona, sino por toda la existencia... Para mí la meditación es una relación viva con la existencia total que nos rodea; si podés vivir enamorado con cualquier situación, es porque estás en estado meditativo...

La sociedad te da el lenguaje; no puede existir sin él, lo necesita; pero la existencia no... No estoy diciendo que seas mudo, tenés que usar el lenguaje, pero el mecanismo de verbalización tiene que ser justamente eso, un mecanismo que puedas prender y apagar... Cuando existas como ser social, necesitás este mecanismo, sin él no podés existir en la sociedad; pero cuando estás sólo con la existencia, lo tenés que apagar, tenés que poder hacerlo, sino, es porque este mecanismo se volvió loco... Si no podés apagarlo, -si sigue y sigue, y no podés apagarlo, quiere decir que el mecanismo te poseyó a vos, que te convertiste en su esclavo... La mente tiene que ser solamente un instrumento, no el amo; pero el hecho es que se convirtió en el amo...

Y cuando el amo es la mente, hay un estado no meditativo; en cambio cuando vos sos el amo, cuando tu conciencia es el amo, hay un estado meditativo... Entonces meditación significa tener decisión sobre el mecanismo, significa ser el amo del mecanismo...

La mente y su funcionamiento lingüístico, no es lo último; vos estás más allá, y la existencia está más allá... La conciencia está más allá de la lingüística... Cuando la conciencia y la existencia son una unidad, están en comunión, y este estado se llama meditación... Meditación es la comunión entre la conciencia y la existencia...

Tenés que abandonar el lenguaje, y no quiero decir que lo empujes a un costado, que lo reprimas o elimines, lo que quiero decir es que algo que es necesario para la sociedad, se volvió para vos una hábito de 24 horas y esto no es necesario...

Cuando caminás necesitás mover tus piernas, pero no las tenés que mover cuando estás parado... Si tus piernas siguen 'caminando' mientras estás sentado, entonces estás loco, entonces tus piernas se volvieron locas... Tenés que poder 'apagarlas'... Lo mismo cuando cuando no estás hablando con nadie, no tiene que haber lenguaje... El lenguaje es solamente un instrumento para hablar, una técnica para comunicarse; cuando tenés que comunicar algo, usás el lenguaje, pero cuando no te estás comunicando con nadie, no debería haber lenguaje...

Si podés hacer esto -y es posible si lo entendés-, entonces podés crecer en la meditación... Digo: "Podés crecer", porque los procesos de la vida no son nunca adiciones muertas, siempre son un proceso creciente; por eso la meditación es un proceso creciente, no una mera técnica... Una técnica siempre es una cosa muerta, se te puede agregar a vos, pero en cambio un proceso siempre es algo vivo, que crece y se expande...

Necesitamos el lenguaje, pero no siempre tenemos que quedarnos en él, tiene que haber momentos en los que seamos existenciales y no haya verbalización, en los que solamente existamos... y no se trata de estar vegetando -porque la conciencia está presente, y además está mucho más aguda, más viva, porque el lenguaje en realidad

enturbia la conciencia; el lenguaje tiene que ser repetitivo, pero la existencia jamás lo es, por eso el lenguaje genera aburrimiento...Cuanto más importante sea para vos el lenguaje, y más orientación lingüística tenga tu mente, más aburrido vas a estar...Porque el lenguaje es una repetición y la existencia no se repite...

Cuando ves una rosa, no hay repetición, es una rosa nueva, completamente nueva; jamás existió antes y jamás va a existir otra vez...Está ahí por primera y última vez...Pero cuando decimos ésta es una rosa, la palabra 'rosa' sí es una repetición: siempre estuvo ahí y siempre va a estarlo...Mataste lo nuevo con una palabra vieja...

La existencia siempre es joven, y el lenguaje siempre es viejo...Mediante el lenguaje sencillamente te escapás de la existencia, mediante el lenguaje sencillamente te escapás de la vida, porque el lenguaje está muerto...Cuanto más te comprometas con el lenguaje, más va a matarte... Un erudito está completamente muerto, porque él mismo es el lenguaje, palabras y nada más que palabras...Sartre escribió su autobiografía, la tituló: Palabras...

Meditación quiere decir: viviente, totalidad viviente, y podés vivir totalmente solamente cuando estás en silencio...El estar en silencio no significa estar inconciente; podés estar en silencio e inconciente, pero ése no va a ser un silencio viviente -otra vez te habrás equivocado...

Entonces, ¿Qué hay que hacer? La pregunta es pertinente...Observála -no trates de frenarla, no hay necesidad de hacer ninguna acción en contra de la mente...En primer lugar, ¿quién lo va a hacer? Sería la mente peleando con ella misma; vas a dividir tu mente en dos, una que trata de mandar, la tirana, que trata de matar a su otra parte -lo cual es absurdo, es un juego estúpido que puede volverte loco...No trates de frenar la mente o el pensamiento -solamente observála, permitíla, dejala en total libertad, dejala que corra lo rápido que quiera, no trates de ninguna forma de pararla, solamente se un espectador, ¡Es hermoso!

La mente es uno de los mecanismos más hermosos...La ciencia todavía no fue capaz de inventar nada paralelo, la mente todavía sigue siendo la obra maestra -tan complicada, tan tremendamente poderosa, con tantas potencialidades...¡Observala!, ¡Disfrutala!

Y no la mires como a una enemiga, porque si la mirás así, no la podés mirar realmente; ya entrás con prejuicios, estás en contra suyo de entrada, ya decidiste que que hay algo equivocado en tu mente, ya concluiste...Y siempre que mirás a alguien como a un enemigo, nunca lo mirás con profundidad, nunca lo mirás a los ojos, más bien lo evitás...

Observar la mente quiere decir mirarla con profundo amor, con profundo respeto, con reverencia...-¡Es un regalo de Dios para vos! No hay nada de malo en la mente como tal, no hay nada de malo en el pensar como tal; es un proceso hermoso, como lo son otros tantos procesos...Las nubes flotando en el cielo son hermosas -¿Porqué no los pensamientos flotando en tu cielo interno? Las flores brotando en los árboles son hermosas -¿Porqué no los pensamientos floreciendo en tu ser? El río corriendo hacia el océano es hermoso -¿Porque no ese flujo de pensamientos que corren por alguna parte a un destino desconocido? ¿No es bello?

Mirá con profunda reverencia, no seas un luchador, se un amante...Observá los sutiles matices de la mente, las vueltas repentinas, los bellos giros, los saltos repentinos, los juegos que va haciendo, los sueños que va tejiendo -la imaginación, la memoria, las mil

y una proyecciones que genera...¡Observá! Quedate a un costado, distante, no te involucres, y de a poco, vas a empezar a sentir...

A medida que se va profundizando tu observación, se hace más profunda tu conciencia; empiezan a aparecer brechas, intervalos...Se fue un pensamiento y el otro todavía no llegó; hay una brecha...Pasó una nube, la próxima todavía no vino, hay una brecha...

En estas brechas, vas a tener por primera vez destellos de no-mente, vas a sentir el sabor de la no-mente...

Podés llamarlo el sabor del Zen, del Tao, o del Yoga; en esos pequeños intervalos, de repente, el cielo está despejado y brilla el sol, de pronto el mundo se llena de misterio porque cayeron todas las barreras, ya no está la pantalla en tus ojos, ahora podés ver con claridad, ves en forma penetrante, toda la existencia se vuelve transparente...

Al principio, estos van a ser solamente raros momentos, pocos y distanciados; pero igualmente van a darte vislumbres de lo que es el samadhi...Pequeños pozos de silencio -van a venir y van a desaparecer, pero ahora sabés que vas por buen camino -empezás a observar otra vez...

Cuando pasa un pensamiento, miralo; cuando llega el intervalo, miralo...Las nubes son bellas, la luz del sol también...Ya no estás eligiendo, ahora no tenés una mente fija, ya no decís:

"Preferiría solamente los intervalos..."

Eso es estúpido -porque una vez que te apegaste a querer solamente los intervalos, te decidiste otra vez en contra del pensar, y así esos intervalos van a desaparecer...Porque estos se dan solamente cuando estás muy distanciado, por sobre encima...Sencillamente pasan, no los podés traer vos, suceden, no los podés forzar, son sucesos espontáneos...

Seguí mirando, dejá que los pensamientos vayan y vengan -adonde sea-, ¡No hay nada que esté mal! No los trates de manipular y no los trates de dirigir, dejá que se muevan con total libertad, y así se van a dar intervalos mayores, vas a ser agraciado con pequeños satoris, mini-satoris...Van a haber momentos en los que van a pasar varios minutos sin pensamientos, no va a haber tráfico en absoluto -un silencio total sin perturbación...

A medida que vayan llegando más y más intervalos grandes, va a llegar un punto en que no solamente vas a tener la claridad para ver en el mundo, sino que va a emerger de vos una nueva claridad: ahora vas a poder ver en tu mundo interior...Con los primeros intervalos, va a ver en el mundo exterior -los árboles van a ser más verdes de lo que te parecen ahora, vas a sentirte rodeado de una música infinita -la música de las esferas...Vas a estar, de pronto, ante la presencia misma de Dios...-inefable, misterioso, tocándote aunque no lo puedas agarrar, al alcance de tus manos, pero todavía más allá...Con los intervalos mayores, va a pasarte lo mismo pero por dentro...Dios no solamente va a estar afuera, de repente va a sorprenderte el hecho que El esté adentro también, y es que El no sólo está en lo visible, El también está en el que ve -adentro y afuera... Pero no te apegues a eso tampoco...

El apego es la comida para que la mente siga y siga...Presenciar sin identificación es el camino para pararla sin ningún esfuerzo...Y cuando empieces a gozar de esos

momentos de gracia, va a ir aumentando tu capacidad para retenerlos durante más tiempo

Al final, eventualmente, un buen día te volvés el amo; entonces, cuando quieras pensar, lo vas a hacer... Si el pensamiento es necesario, lo vas a usar, y si no lo es, lo dejás descansar... No es que no haya más mente -la mente siempre está ahí, pero vos la podés usar o no, ahora es tu decisión... Igual que las piernas: si querés correr, las usás al máximo, sino, simplemente las descansás -aunque ellas sigan ahí... De la misma forma, la mente siempre está ahí...

La no-mente no está en contra de la mente, la no-mente está más allá de ella... La no-mente no llega cuando mataste y destruiste a la mente, la no-mente llega cuando entendiste a la mente tan totalmente, que el pensar ya no es más necesario, lo reemplazó tu propio entendimiento...

METODOS FALSOS

Meditación no es concentración:

Con las meditaciones podés estar equivocándote; por ejemplo, cualquier meditación que te lleve a una concentración profunda, está equivocada; vas a volverte cada vez más cerrado, en vez de abrirte... Si achicás los límites de tu conciencia concentrándote en algo, y excluís a toda la existencia enfocándote en un solo punto, se va a generar cada vez más tensión en vos; de ahí la palabra 'atención', que quiere decir 'entensión'... Concentración, el sonido mismo de la palabra, te da una sensación de tensión...

La concentración sirve pero no es meditación... En el trabajo científico, en la investigación científica, en el laboratorio, necesitás concentración; tenés que concentrarte en un determinado problema, y excluir todo el resto, para que casi no puedas pensar en el resto del mundo, para que tu mundo sea solamente el problema en el que te estás concentrando... Por eso los científicos se vuelven muy despistados... La gente que se concentra demasiado siempre se vuelve despistada, porque no sabe como mantenerse abierta a todo el mundo...

Estaba leyendo una anécdota...

"Traje un sapo", dijo un científico, un profesor de zoología, sonriéndole a su clase,

"está recién salido del pozo... Vamos a estudiar primero su apariencia externa y después lo vamos a disectar..."

Con mucho cuidado desarrolló el paquete que traía, y adentro encontró un sandwich de jamón perfectamente preparado... El buen profesor lo miró asombrado...

"¡Que extraño!", dijo, "recuerdo claramente haberme comido mi sandwich..."

Y eso es lo que les sigue pasando a los científicos...Se focalizan tanto en un solo punto que toda su mente se angosta...Por supuesto, una mente angosta tiene su uso: se vuelve más penetrante, se vuelve como una aguja afilada; toca exactamente en el punto justo, pero se pierde toda la gran vida que la rodea...

Un Buddha no es un hombre de concentración, es un hombre de conciencia...No trata de achicar su conciencia, al contrario, trata de dejar caer todas las barreras para hacerse totalmente disponible a toda la existencia...Observá la existencia, es simultánea; estoy hablando acá y el ruido del tráfico es simultáneo...El tren, los pájaros, el viento que sopla a través de los árboles -en este mismo momento converge toda la existencia... Vos escuchándome, yo hablándote, y millones de cosas que pasan alrededor...-es tremendamente rica...

La concentración, en cambio, te focaliza en un solo punto, y a un precio muy alto: marginar el 99 % de la vida...Si estás resolviendo un problema matemático, no podés escuchar a los pájaros -van a ser una distracción...Los niños jugando, los perros ladrando en la calle, van a ser una distracción...Por causa de la concentración, la gente trató de escapar de la vida...-ir a los Himalayas, a una cueva, mantenerse aislados, para poder concentrarse en Dios...Pero Dios no es un objeto, Dios es la totalidad de la existencia...en este momento, Dios es la totalidad...Por eso la ciencia nunca va a poder conocer a Dios...El método mismo de la ciencia es concentración y por este método, la ciencia jamás lo va a poder conocer...

Entonces, ¿qué hay que hacer?...Repetir un mantra, hacer meditación trascendental no va ayudarte mucho...La meditación trascendental se volvió muy importante en Norteamérica por su método objetivo, por su mente científica -es la única meditación sobre la que puede hacerse un trabajo científico...Es exactamente concentración, y no meditación, por eso es comprensible para la mente científica...En las universidades, en los laboratorios científicos, en el trabajo de investigación psicológica, está usándose mucho la meditación trascendental...Es concentración, un método de concentración; cae en la misma categoría que la concentración científica, hay una unión entre las dos...Pero no tiene nada que ver con la meditación...

La meditación es tan vasta, tan tremendamente infinita, que no puede hacerse ninguna investigación científica...Solamente si un hombre se vuelve compasión, va a demostrar si la alcanzó o no...Las ondas Alfa no son muy significativas, porque son todavía de la mente y la meditación no es de la mente, es algo del más allá...

Entonces, dejame decirte unas cuantas cosas básicas: primero, que la meditación no es concentración sino relajación -uno solamente se relaja en sí mismo, cuanto más te relajás, más abierto te sentís, más vulnerable, menos rígido...Estás más flexible, y de repente la existencia empieza a penetrar en vos, ya no sos una roca, tenés aberturas...

Relajación quiere decir permitirte a vos mismo caer en un estado en el cual no estás haciendo nada, porque si estás haciendo algo, sigue la tensión...Es un estado de no-hacer: solamente te relajás y disfrutás la sensación de la relajación...Relajate en vos mismo...Simplemente cerrá los ojos, y escuchá todo lo que pasa a tu alrededor...No tenés que sentir nada como una distracción...En el momento en que sientas que algo es una distracción, estás negando a Dios...

En este momento, Dios llega a vos como un pájaro, no lo niegues...El llama a tu puerta como un pájaro, al rato va a venir como un perro ladrando, o como un niño llorando, o como un loco riendo...No lo niegues, no lo rechaces...-aceptalo, porque si lo negás, vas

a ponerte tenso...Todas las negativas generan tensión...Por eso, aceptá; si te querés relajar, el camino es la aceptación...Aceptá todo lo que está pasando a tu alrededor, dejá que se convierta en un todo orgánico...que en realidad lo es, lo sepas o no, todo está interrelacionado...Estos pájaros, estos árboles, este cielo, este sol, esta tierra, vos y yo, todos estamos interrelacionados...Formamos parte de una unidad orgánica...

Si desaparece el sol, van a desaparecer también los árboles, y si desaparecen los árboles, vos no vas a poder estar acá porque también vas a desaparecer...Es una ecología, todo está profundamente relacionado entre sí, por eso no niegues nada, porque cuando lo hagas vas a estar negando algo de vos mismo...Si negás a los pájaros cantando, estás negando también algo de vos...

Si te relajás, aceptás...la aceptación de la existencia es la única forma de relajarse...Si te molestan pequeñas cosas, es porque te está molestando tu propia actitud...Sentate en silencio: escuchá todo lo que pasa alrededor tuyo, y relajate...Aceptá, relajate, y de repente, vas a sentir una inmensa alegría que surge de vos...

Y cuando digo observá, no te fuerces a observar, porque así vas a ponerte tenso otra vez, y vas a empezar a concentrarte...Solamente relajate, mantenete relajado, suelto, y mirá...porque, ¿Qué otra cosa podés hacer? Estás ahí, y no hay nada que hacer, todo está aceptado, no hay nada que negar, ni nada que rechazar...Sin lucha, sin pelea, sin conflicto...Solamente observá...acordate: solamente observá...

Meditación no es introspección:

Introspección es pensar en uno mismo, en cambio, el autorecuerdo no es pensar en absoluto: es hacerse conciente de uno mismo...La diferencia es sutil, pero muy grande...

La psicología occidental insiste en la introspección, y la oriental en el autorecuerdo...y ¿Qué hacés cuando hacés introspección?...Por ejemplo, sentís bronca, entonces te ponés a pensar en esta bronca, cómo se originó, etc...Te ponés a analizar por qué se originó, te ponés a pensar si es buena o mala...La racionalizás pensando que la bronca te vino porque la situación era tal o cual, reflexionás sobre tu bronca, la analizás, pero el foco de tu atención sigue en la bronca, no en tu ser...Toda tu conciencia se enfoca en la bronca: observás, analizás, asociás, pensás en esto, tratando de descubrir cómo evitarla, cómo librarte de ella, cómo hacer para que no te vuelva a pasar...Bueno, este es un proceso del pensar; seguramente la vas a juzgar como 'mala', porque es destructiva...Vas a hacer el voto que :

"Jamás voy a volver a cometer el mismo error..."

Vas a tratar de controlar tu bronca por medio de tu voluntad, por eso la psicología occidental se volvió analítica...Análisis, disección...

La psicología oriental dice:

"Date cuenta; no trates de analizar la rabia, no hay necesidad; solamente observala, pero observala con conciencia, no empieces a pensar..."

De hecho, si empezás a pensar, el pensar mismo se va a volver un obstáculo para observarla...el pensar la va a cubrir con sus ropas, va a ser como una nube rodeándola y se va a perder la claridad...Entonces, no pienses en absoluto, mantenete en un estado sin pensar, y mirá...

Cuando ni siquiera haya una sombra de pensamientos entre vos y tu bronca, la vas a poder encarar, confrontar...No la disectes, no te preocupes de ir a sus origen, porque su origen está en el pasado...No la juzgues, porque en el momento en que lo hagas, vuelve el pensar...No hagas ningún voto de:

"No lo voy a volver a hacer jamás", porque ese voto va a llevarte al futuro...Cuando estás conciente, te quedás sintiendo la bronca, exactamente acá y en este instante, no te interesa cambiarla, ni te preocupás en pensar en eso -solamente te interesás en mirarla directamente, cara a cara, de inmediato...Esto es autorecuerdo...

Y su belleza consiste en que si podés mirar tu bronca, ella desaparece...No solamente desaparece en ese momento sino que su misma desaparición por tu observación profunda te da la llave, no tenés necesidad de usar la voluntad, ni de tomar ninguna decisión para el futuro, y tampoco tenés necesidad de ir hasta la fuente original de donde viene, no es necesario...Ahora tenés la llave: observala y desaparece...Y esta observación, está a tu disposición para siempre...Siempre que haya bronca la podés observar, y así esta capacidad de observación va a crecer más profundamente...

En la observación hay 3 etapas: primero, cuando la bronca ya pasó; como si estuvieras mirando la cola de un elefante que acaba de pasar...Cuando la bronca todavía estaba ahí, vos estabas tan metido en ella que realmente no te podías dar cuenta...Cuando la bronca casi desapareció en un 99 %, y solamente queda un 1 %, la última parte, que todavía está yéndose, desapareciendo en el lejano horizonte- en ese instante te das cuenta...Esta es la primera etapa del tomar conciencia...Es bueno, pero no alcanza...La segunda etapa es cuando el elefante está ahí -no solo su cola- sino que la situación está en su plenitud...Estás realmente en el máximo de tu enojo, hirviendo, sacando chispas, y entonces en ese instante te das cuenta.

Pero todavía hay una tercera etapa: la bronca todavía no llegó, está por llegar -no su cola, sino su cabeza...-Justo está entrando en tu zona de conciencia y ahí mismo te das cuenta...Entonces, el elefante no se llega a materializar; mataste al animal antes que nazca...Esto es control de la natalidad...No llegó a darse el fenómeno de la bronca, por lo tanto no dejó huellas...

TRUCOS DE LA MENTE

No te engañes por las experiencias

Todas las experiencias son solamente trucos de la mente, son escapes...La meditación no es una experiencia, es una realización; la meditación no es una experiencia, es más bien, un cese de toda experiencia...

La experiencia es algo que está fuera de vos; el que experimenta es tu ser, y ésta es la diferencia entre la verdadera espiritualidad y la falsa: si vas atrás de las experiencias, tu espiritualidad es falsa; si en cambio vas atrás del que experimenta, es verdadera...y entonces ya no te preocupás por el kundalini, ni por los chackras, ya no te importa nada de todo esto...Estas cosas van a pasarte, pero vos no vas a preocuparte por eso, no vas a interesarte demasiado, y no vas a meterte por estos caminos laterales, sino que vas a ir avanzando hacia el centro interior donde no queda nada, excepto vos, en tu soledad total...Solamente queda la conciencia, sin contenido...

Porque el contenido es la experiencia; cualquier cosa que experimentes es el contenido...Por ejemplo, puedo experimentar sufrimiento, por lo tanto el sufrimiento es el contenido de mi conciencia, y si experimento placer, el placer es el contenido...Puedo también experimentar aburrimiento, entonces él va a ser el contenido, así podés experimentar silencio, y ese silencio va a ser el contenido, lo mismo con el éxtasis...Entonces lo único que hacés es cambiar el contenido -y podés seguir cambiándolo 'ad infinitum'...-, pero esto no es lo real; lo real es a quien le están pasando estas experiencias -a quien le da aburrimiento, quien siente éxtasis...

La búsqueda espiritual no es lo que está pasando, sino a quien le está pasando...De esta forma no hay posibilidad de que surja el ego...

La mente puede volver

En la meditación, a veces sentís una especie de vacío que en realidad no es tal...Yo lo llamo solamente "una especie de vacío"...Cuando estás meditando, en ciertos momentos, durante unos segundos, vas a sentir como si el proceso de pensar se hubiese interrumpido...Al principio, van a llegar estos intervalos, pero cuando sientas como si el proceso de pensar se hubiese detenido, éste, otra vez, es otro proceso de pensar...y un proceso de pensar muy sutil, ¿qué estás haciendo? Estás diciendo por dentro:

"Ya paró el proceso de pensar..."

Pero, ¿qué es esto? Este es un proceso secundario de pensamiento...Y decís:

"Esto es el vacío..."

Decís:

"Ahora va a pasar algo..."

¿Qué es esto? Otra vez, un nuevo proceso de pensamiento...

Cada vez que te pase esto, no te conviertas en su víctima...Cuando sientas que está descendiendo cierto silencio, no empieces a verbalizarlo porque así lo estás destruyendo...Esperá...-pero no esperes algo en particular, solamente esperá sin hacer nada...

No digas:

"Esto es el vacío..."

Porque en el momento en que lo digas, lo destruiste... Así que solamente miralo, penetrá en él, confrontalo -pero esperá, no lo verbalices...¿qué apuro hay? A través de la verbalización, vuelve a entrar la mente por otro camino y así resultás engañado... Tené cuidado con este truco de la mente...

Al principio, va a pasarte seguro, así que cuando te pase, solamente esperá, no caigas en la trampa... No digas nada, quedate en silencio, entonces vas a entrar realmente en el vacío y ya no va a ser algo momentáneo o temporal, porque cuando conozcas el verdadero vacío, no lo vas a poder perder... Nunca puede perderse lo verdadero, esa es su cualidad...

Cuando conozcas tu tesoro interior, cuando hayas entrado en contacto con lo más profundo de tu esencia, solamente en ese momento, vas a poder entrar en actividad, a partir de ese momento podés hacer lo que quieras, vas a poder vivir una vida común en el mundo, pero el vacío se va a quedar con vos... No lo vas a poder olvidar, va a penetrarte... Vas a oír su música... Hagas lo que hagas, la acción va a estar sólo en la superficie, porque por dentro vas a mantenerte vacío...

La mente puede mentirte

Es común que el buscador se enrede en determinados patrones...

Primero, que muchos buscadores se pierden en la sensación ilusoria de que ya arribaron... Es como esa clase de sueño en el que sentís que estás despierto... Todavía estás soñando, y tu sensación de estar despierto es parte del sueño...

Lo mismo le pasa al buscador...

La mente puede generarte la ilusión que:

"Ahora ya no hay donde ir... ya arribaste"

Las mente es engañosa, y la función del maestro es alertar a quien está en esa situación, que esa no es la realidad, sino parte del sueño... que todavía no arribó...

Esto puede pasarte muchas veces, una y otra vez... Uno puede irritarse y enojarse mucho con su maestro, por la sencilla razón que cada vez que sentís que lo lograste, él te lo quita y te devuelve a tu estado de ignorancia...

Por ejemplo, le estaba pasando esto constantemente a un discípulo alemán -tenía la sensación que se había iluminado... y era tal la fuerza de su ilusión, que no se lo podía guardar para sí, se lo tenía que decir a los demás...

El estaba tan seguro... Esto le pasó 3 veces, y tanto es así que hasta me vino a ver a la India para recibir mi bendición... Su certeza, naturalmente, queda demostrada al venir en busca de mi bendición...

En cada una de las oportunidades, le tuve que decir:

"Tu propia mente te está engañando...En realidad, no pasó nada, sos el mismo hombre de siempre...-el nuevo hombre todavía no llegó, y todo lo que estás haciendo - escribiéndole cartas a las Naciones Unidas, y a otros gobiernos, etc., son solamente diferentes formas de tu ego...Estás atrapado por tu ego..."

Es muy fácil vivir en un bello sueño, lo difícil es ver tus sueños destrozados por la realidad...

En las antiguas escrituras de oriente, le llaman a esto el poder del maya...La mente tiene el poder hipnótico de generar cualquier tipo de ilusión...Si estás desesperadamente atrás de algo, una de las funciones de tu mente es generarte determinada ilusión para frenar tu desesperación...Y esto le pasa a todo el mundo todos los días en sus sueños...pero la gente no aprende...

Por ejemplo, si a la noche vas a acostarte con hambre, esa noche seguramente vas a soñar que comés una comida deliciosa...La mente te trata de ayudar para que no se perturbe tu sueño, porque si no, si tenés hambre, este hambre te tendría que mantener despierto...En cambio, la mente se ocupa de proporcionarte determinado sueño en el que estás comiendo tu comida preferida, lo cual satisface también a tu mente...El hambre sigue ahí, pero no se altera el sueño...Lo que hace es cubrir el hambre por la ilusión del sueño, te protege para que puedas dormir... podés sentir mientras dormís que tu vejiga está llena...Si la mente no generara el sueño de que vas al baño, y otra vez volvés vacío a la cama, tu dormir se perturbaría -y el dormir es una gran necesidad para el cuerpo...La mente cuida que nada te moleste, para que puedas tener un largo descanso, para que puedas dormir y te sientas rejuvenecido a la mañana siguiente...

Esta es la función habitual de la mente...Y en un plano más alto, pasa lo mismo...Está por un lado el dormir común y corriente, y el despertar común y corriente, que la mente impide, y por otro, en el camino, están el dormir extraordinario y el despertar extraordinario...Pero la mente está programada -es solamente algo mecánico...Solamente hace su trabajo sin preocuparse, porque no tiene forma de comprobar si se trata del dormir ordinario o del espiritual, o si se trata del despertar ordinario o del espiritual...

Para la mente todo es lo mismo...Su función es mantener tu sueño intacto y formar una barrera para todo lo que la moleste...Si tenés hambre, te da comida; si estás desesperadamente buscando la verdad, te da la verdad, te da también la iluminación...Cualquier cosa que le pidas, va a estar dispuesta a dártela...Porque puede generar la ilusión de lo real, de lo verdadero -ese es su poder intrínseco...

LA MEDITACION COMO TU MASTERCARD

Un discípulo judío de Osho, invita a cenar a una mujer hermosa mujer...Van al restaurante más caro y lujoso de Poona y festejan con espaguetis italianos, sushi japonés y vino francés...Para el postre piden una torta de chocolate alemana y terminan con café brasileño...

Cuando el mozo les trae la cuenta, Goldstein se da cuenta que dejó la billetera en su casa, entonces saca una foto de Osho y se la da al mozo...

"¿Qué es esto?" -le pregunta el mozo

"Es mi Mastercard (*)..." - replica Goldstein...

*Mastercard es un sistema de tarjetas de crédito que en los países más desarrollados es muy común y se usa para pagar cualquier consumo o compra. También Master en inglés significa 'Maestro' y 'Card' significa 'Tarjeta'; de ahí la foto...