

# El Libro de los Secretos Volumen 1º

**OSHO**

**COMPÁRTELO**

**MA GYAN DARSHANA**

[osho\\_library@gruposyadoo.com](mailto:osho_library@gruposyadoo.com)

La ciencia de la meditación  
UNA VISIÓN CONTEMPORÁNEA DE LAS 112 MEDITACIONES DESCRITAS  
EN EL VIGYAN BHAIKAV TANTRA

## **Indice de Capítulos**

1. El mundo del tantra
2. El camino del yoga y el camino del tantra
3. La respiración: un puente al universo
4. Superar los engaños de la mente.
5. Cinco técnicas de atención
6. Estratagemas para trascender los sueños
7. Técnicas para tranquilizarte
8. Aceptación total y no división: el significado de la pureza tántrica.
9. Técnicas para centrarte
10. Autorrealización: la necesidad básica
11. Técnicas para penetrar en lo interno

12. Más allá de la mente, hasta la fuente
13. Centrarse internamente
14. Cambiar la dirección de la energía
15. Ver el pasado como un sueño
16. Más allá del pecado de la inconsciencia
17. Varias técnicas para «parar»
18. Permanecer con la realidad
19. Una técnica para el tipo intelectual y otra para el tipo emocional
20. El amor corriente y el amor de un buda
21. Tres técnicas para mirar
22. Desbloquear el tercer ojo
23. Varios métodos más para mirar
24. Duda o fe, vida o muerte: las bases de caminos diferentes
25. De las palabras a los sonidos puros y al ser
26. Aceptar las cimas y los valles
27. Ausencia de sonido, plenitud del sonido y conciencia total
28. Meditación: soltar el lastre de las represiones
29. Métodos para dejar la mente
30. Entregarse en el sexo y entregarse a un maestro
31. Del sonido al silencio interno
32. La enseñanza central es la «no lucha»
33. La espiritualidad del acto sexual tántrico
34. El orgasmo cósmico a través del tantra
35. Dirigir la atención hacia dentro, hacia lo real
36. De *maya* (ilusión) a la realidad
37. Técnicas para observar el flujo de la película de la vida
38. Hacia el ser auténtico
39. De la ola al océano cósmico
40. La iluminación súbita y sus obstáculos
41. Métodos tántricos para ser consciente y no juzgar
42. Alerta con el tantra
43. Encontrar lo que no cambia mediante lo cambiante
44. Secretos de amor y liberación
45. Permanecer con lo real
46. El camino tántrico para ser libre de los deseos
47. Meditación tántrica usando la luz
48. La potencialidad de la semilla
49. Obrar con conciencia
50. Ir a las raíces
51. Volver a la existencia
52. Entrar en este momento
53. De la muerte a la inmortalidad
54. El fuego de la conciencia
55. Sólo lo irreal se disuelve
56. Descubrir el vacío
57. Estás en todas partes

58. Ve más allá del karma
59. Observa desde "la colina"
60. Libérate a ti mismo: de ti mismo
61. Técnicas para hacerse uno con la totalidad
62. La meta es ahora mismo
63. Empieza a crearte a ti mismo
64. La no-elección es dicha
65. Elimina los límites
66. Un buda no es nadie
67. Ve más allá de la mente y la materia
68. La energía se deleita jugando
69. Eres un desconocido para ti mismo
70. Sufre el dolor de la soledad
71. Olvida la periferia
72. Empieza a vivir en la inseguridad
73. El miedo a la transformación es profundo
74. La sensibilidad es conciencia
75. Busca el ritmo de los opuestos
76. La vida es energía sexual
77. Vuélvete cada ser
78. El guía interno
79. La filosofía del vacío
80. Todo y nada significan lo mismo

## **Lista de meditaciones**

### **Introducción**

#### *¿Qué sucede cuando morimos?*

Es una pregunta que se encuentra en el centro de casi toda búsqueda espiritual humana, y la respuesta que se da marca los límites entre una doctrina religiosa y otra. Ya crea uno en la reencarnación o la resurrección, en el cielo o el infierno, en el purgatorio o en pagar las deudas kármicas, la pregunta de qué sucede tras la muerte ocupa una enorme cantidad de espacio en el terreno religioso.

En el rico y complejo mundo de la mitología hindú, Shiva representa el aspecto de la muerte y la destrucción en una «trinidad» que incluye también la creación (Brahma) y el mantenimiento (Vishnu). Es a Shiva al que se atribuyen los sutras, de cinco mil años de antigüedad, de este *Libro de los secretos*. ¿Por qué? Para comprenderlo, será útil saber un poco más sobre la procedencia de Shiva.

Es un personaje complejo, este Shiva, con muchas facetas. Según cuenta la historia, una vez Brahma y Vishnu fueron a hablar con Shiva de un asunto urgente, y lo encontraron haciendo el amor con su esposa. Shiva

estaba tan absorto en hacer el amor que ni siquiera se dio cuenta de que los otros dos dioses habían entrado en su habitación. Enfadados por haberse tenido que quedar de pie como unos tontos durante horas hasta que Shiva por fin los vio, lo maldijeron y declararon que a partir de entonces sería representado por un símbolo fálico. De ahí el *shivalingam* que embellece miles de templos de Shiva por toda la India. En otra de sus facetas, es la mitad del dúo «Shiva-Shakti», la parte masculina de la danza eterna de lo masculino y lo femenino. Y en *El libro de los secretos* habla a su consorte, Devi, ¡que se sienta en su regazo durante todo el discurso!.

Sexo y muerte, masculino y femenino, *yin* y *yang*..., el mundo paradójico, no sólo del hinduismo, sino de todas las grandes tradiciones espirituales de Oriente.

Y la meditación, que transforma todas las paradojas en misterios. Y supera la trampa de la mente para que su dueño pueda por fin ser libre para dejar las riberas de la contradicción y entrar en el río del conocimiento de sí mismo.

Osho dice al respecto:

*La muerte siempre ocurre en el presente. La muerte, el amor, la meditación: todos ellos ocurren en el presente. Por eso, si tienes miedo a la muerte, no puedes amar. Si te asusta el amor, no puedes meditar. Si tienes miedo a la meditación, tu vida será inútil. Inútil no hace referencia a algún propósito, sino a que nunca podrás sentir ninguna dicha en ella. Será una futilidad.*

*Puede parecer extraño conectar estas tres cosas: el amor, la meditación, la muerte. ¡No lo es! Son experiencias similares. De modo que si puedes entrar en una de ellas, podrás entrar en las otras dos.*

9

Una cosa más que hay que comprender: Shiva, Brahma y Vishnu son manifestaciones de algo Supremo superior a ellos, un «más allá» que se escapa incluso a la comprensión de los dioses. De los tres, Shiva es el más humano. Brahma ha hecho su labor de la creación y está más o menos retirado hasta que, en un remoto tiempo futuro, tras la destrucción de este mundo, sus servicios puedan ser de nuevo necesarios. Vishnu se ocupa de la causa y efecto de las cosas cotidianas, en cierto sentido los meros quehaceres de la casa, con toda la desapasionada precisión de un contable. Pero Shiva, con su intensa y vibrante vida, es el que anhela la reunión con su fuente original, el que está ebrio de alguna visión medio recordada de su hogar supremo. Los sutras de Shiva son un mapa que muestra al sediento cómo llegar al manantial:

Este *Libro de los secretos* es un comentario místico contemporáneo del *Vigyan Bhairav Tantra* de Shiva, de cinco mil años de antigüedad, y cuya traducción literal sería «técnicas para ir más allá de la consciencia». El hecho de que la palabra «tantra» signifique simplemente «técnica» sorprenderá a

muchos. El tantra, en la era moderna -previsiblemente, quizá- se asocia casi enteramente con el sexo. En realidad, de las 112 técnicas de meditación descritas en *El libro de los secretos*, menos de media docena se ocupan directamente del acto sexual. El propósito del tantra, como descubrimos en las páginas siguientes, no es simplemente proporcionar a la gente una mejor vida sexual; más bien es utilizar innumerables situaciones y encuentros de la vida corriente de los seres humanos, incluido el sexo, como puertas de entrada a la experiencia de la meditación. Como dice Osho en el primer capítulo:

*Estos sutras de Shiva son las técnicas más viejas, más antiguas. Pero también se las puede llamar las últimas, porque resulta imposible añadirles nada. Han incluido todas las posibilidades, todas las maneras de limpiar la mente, de trascender la mente. No se puede añadir ni un solo método a los ciento doce métodos de Shiva. Es el más antiguo y, sin embargo, el último, el más nuevo. Viejos como las viejas montañas -los métodos parecen eternos- y nuevos como una gota de rocío al sol, porque son esencialmente frescos.*

*Estos ciento doce métodos de meditación constituyen toda la ciencia de transformar la mente.*

Observa el uso que hace Osho de la palabra «ciencia». Recalca, una y otra vez, no sólo en *El libro de los secretos*, sino en casi todas sus charlas conocidas, que la meditación no es un sistema de creencias, una doctrina, una «respuesta» a una pregunta; por ejemplo, a qué sucede cuando morimos. La meditación es un estado interno en el que, de hecho, todas las creencias, las doctrinas y las respuestas prefabricadas han desaparecido, dejando sólo la conciencia pura y libre de pensamientos, que puede percibir la realidad directamente, tal como es. Pero las técnicas de meditación no son la meditación; procura no incurrir en este error. Las técnicas son sólo mapas, como fórmulas científicas. No se trata de estudiarlas por sí mismas, sino de usarlas, de experimentar con ellas en el laboratorio del propio espacio interno de cada uno. La meditación es lo que puede suceder como resultado del experimento.

Pero espera: ¿qué tiene que ver todo esto con una vida sexual estupenda? La gente que ha sido capaz de introducir la meditación en su relación amorosa te puede decir que tires todos los «manuales prácticos» y aprendas a poner tu atención en el aquí y ahora. Después de eso, todo se resolverá por sí solo.

¿Y qué sucede cuando morimos? Puede que las personas que han saboreado la meditación no te puedan dar una respuesta precisa, pero te pueden decir que han conocido y experimentado lo inmortal dentro de sí mismos, y han salido de esa experiencia sabiendo que la muerte es sólo un sueño.

El sexo, la muerte, la meditación: quién mejor para ligarlos que Shiva, destructor y amante, el

dios con la más humana de las aspiraciones: elevarse sobre sí mismo y desvelar los secretos de todo lo desconocido. Y quién mejor para traer los secretos de los sutras de Shiva al momento presente que Osho, cuyo esfuerzo se centra en que la vida entera, del sexo a la supraconsciencia, de la espiritualidad a la ciencia, sea rescatada de todas nuestras oscuras ideas del bien y el mal, de lo superior y lo inferior, y devuelta a la totalidad luminosa que constituye nuestro derecho básico como seres humanos.

Osho ofrece, en el capítulo introductorio, pautas bastante detalladas para usar *El libro de los secretos*. Algunas se pueden esbozar aquí, y otros aspectos sobre el contexto en que se creó este libro pueden resultar útiles para que el lector lo emplee atendiendo al objeto parar el que fue concebido.

Cada capítulo del libro surgió originalmente como una charla improvisada, dirigida a un pequeño grupo de amigos y discípulos. Osho siempre habla sin notas ni ninguna otra preparación especial, excepto (en este caso, por ejemplo) una copia de los sutras que está comentando, o (en otros casos) algunos chistes o anécdotas recogidas de antemano y que podría usar para ilustrar alguna cuestión durante su charla.

Para los que estén acostumbrados a leer «manuales prácticos» y libros de «autoayuda», puede que este contexto al principio les resulte desconcertante. Aquí no encontrarás un discurso ordenado por puntos - primero, segundo, tercero... que hay que anotar para luego repetirlos. No hay notas a pie de página, subtítulos, cuadros sinópticos o ilustraciones explicativas. Acercarse al texto con ese tipo de expectativas significa encontrar la frustración de manera acelerada. Es mejor leerlo como leerías una historia, o poesía, o la letra de una canción. Con una actitud de paciencia y receptividad, con la certidumbre de que todo será revelado a su tiempo.

Al principio de *El libro de los secretos*, Osho apremia a su audiencia a experimentar con cada una de las técnicas de meditación de las que habla, según van surgiendo: juega con ella durante tres días», sugiere. Y recalca la palabra juega»: no ser serio, no hacer «esfuerzos tremendos» o «auto castigarse», sino «jugar». Y cuando pruebes una técnica y encuentres que realmente «te va», una técnica que disfrutes y que parezca aportar algo nuevo y fresco a tu vida, entonces puedes explorarla con más profundidad. En este sentido, como lector estás en una posición mejor que la audiencia original: puedes dar todo el tiempo que sea necesario a cada capítulo, para jugar con cada una de las técnicas ofrecidas antes de pasar a la siguiente.

Por supuesto, también puedes entrar directamente en cualquier parte del libro, en caso de que una técnica concreta capte verdaderamente tu atención y te exija que la pruebes enseguida.

Observa que a cada «capítulo de sutra» le sigue un capítulo que contiene las respuestas de Osho a preguntas de los que le escuchan. En casi todos los casos, las preguntas guardan relación con las técnicas dadas en el capítulo anterior. De modo que, cuando empieces a experimentar, te re-

sultará útil revisar el capítulo siguiente al que ofrece las técnicas con las que estés jugando. Es muy probable que encuentres alguna pista extra, alguna comprensión más profunda, algún «problema» disuelto.

Y, por último, recuerda no confundir el mapa con el punto de destino. *El libro de los secretos* no es una serie de respuestas, sino un juego de llaves. Osho promete al principio mismo que este juego de llaves está completo, que cada puerta dispone de un modelo. La llave de tu propia puerta está en algún sitio cerca de aquí. Lo único que necesitas hacer es probar las llaves, una tras otra, hasta que encuentres la que encaje. Entonces, abre la puerta y ve por ti mismo lo que hay dentro.

CAROL NEIMAN Puna (India), 1997

## Capítulo 1

### El Mundo del Tantra

#### El Sutra

#### Devi pregunta:

*Oh, Shiva, ¿cuál es tu realidad?  
¿Qué es este portentoso universo?  
¿Qué constituye la semilla?  
¿Quién centra la rueda universal?  
¿Qué es esta vida más allá de la forma que impregna las formas?  
¿Cómo podemos entrar en ella plenamente, por encima del espacio y el  
tiempo, los nombres y las descripciones?  
¡Disipa mis dudas!*

Algunos puntos introductorios. Primero, el mundo del *Vigyan Bhairav Tantra* no es intelectual, no es filosófico. La doctrina no tiene sentido en él. Se ocupa del método, de la técnica; no de ningún principio. La palabra «tantra» significa técnica, el método, el camino. De modo que no es filosófico; observa esto. No se ocupa de problemas e indagaciones intelectuales. No se ocupa del «porqué» de las cosas, se ocupa del «cómo»; no de qué es la verdad, sino de cómo se puede alcanzar la verdad.

*Tantra* significa técnica. De modo que este tratado es científico. La ciencia no se ocupa del porqué, la ciencia se ocupa del cómo. Ésa es la diferencia básica entre la filosofía y la ciencia. La filosofía pregunta: «¿Por qué esta existencia?» La ciencia pregunta: «¿Cómo esta existencia?» En cuanto haces la pregunta «¿Cómo?», el método, la técnica, se vuelven importantes. Las teorías pierden su sentido; la experiencia se convierte en lo

central.

El tantra es ciencia, el tantra no es filosofía. Comprender la filosofía es fácil, porque sólo se requiere tu intelecto. Si puedes comprender el lenguaje, si puedes comprender el concepto, puedes comprender la filosofía. No necesitas cambiar; no requieres ninguna transformación. Tal como eres, puedes comprender la filosofía; pero no el tantra.

Necesitarás un cambio..., más bien una mutación. A no ser que tú seas diferente, el tantra no se puede comprender, porque el tantra no es una propuesta intelectual, es una experiencia. A no ser que estés receptivo, disponible, vulnerable a la experiencia, no va a venir a ti.

La filosofía se ocupa de la mente. Tu cabeza es suficiente; no se requiere tu totalidad. El tantra te necesita en tu totalidad. Es un desafío más profundo. Tendrás que estar en él íntegramente. No es fragmentario. Se requiere un acercamiento diferente, una actitud diferente, una disposición diferente para recibirlo. Por eso, Devi hace preguntas aparentemente filosóficas. El tantra comienza con las preguntas de Devi. Todas las preguntas pueden ser abordadas filosóficamente.

En realidad, cualquier pregunta puede ser abordada de dos maneras: filosóficamente o totalmente, intelectualmente o existencialmente. Por ejemplo, si alguien pregunta: «¿Qué es el amor?», lo puedes abordar intelectualmente, puedes debatir, puedes proponer teorías, puedes argumentar a favor de una hipótesis determinada. Puedes crear un sistema, una doctrina: y puede que no hayas conocido en absoluto el amor.

Para crear una doctrina, la experiencia no es necesaria. En realidad, por el contrario, cuanto menos sepas, mejor, porque entonces puedes proponer un sistema sin vacilar. Sólo un ciego puede definir fácilmente qué es la luz. Cuando no sabes, eres atrevido. La ignorancia siempre es atrevida; el conocimiento duda. Y cuanto más sabes, más sientes que se disuelve el suelo bajo tus pies.

15

Cuanto más sabes, más adviertes lo ignorante que eres. Y los que son realmente sabios se vuelven ignorantes. Se vuelven tan básicos como los niños, o tan simples como los idiotas.

Cuanto menos sepas, mejor. Ser filosófico, ser dogmático, ser doctrinario: eso es fácil. Abordar un problema intelectualmente es muy fácil. Pero abordar un problema existencialmente -no sólo pensar en él, sino vivirlo, experimentarlo, permitir que te transforme- es difícil. O sea, para conocer el amor uno tendrá que estar poseído por el amor. Eso es peligroso, porque no seguirás siendo el mismo. La experiencia te va a cambiar. En cuanto entras en el amor, entras en una persona diferente. Y cuando salgas no podrás reconocer tu viejo rostro; no te pertenecerá. Ahora hay una fisura, el hombre de antes ha muerto y ha llegado el hombre nuevo. Eso es lo que se conoce como renacimiento: haber nacido dos veces.

El tantra es existencial, no filosófico. De modo que, por supuesto, Devi



hace preguntas que parecen filosóficas, pero Shiva no las va a responder de esa manera. Así que es mejor comprenderlo al principio; de lo contrario te sentirás perplejo, porque Shiva no va a responder a una sola pregunta. Todas las preguntas que hace Devi, Shiva no las va a responder en absoluto. ¡Y, sin embargo, las responde! Y en verdad, sólo él/ las ha respondido y nadie más; pero en un plano diferente.

Devi pregunta: « ¿Cuál es tu realidad, mi señor?» Él no va a responder. En cambio, dará una técnica. Y si Devi experimenta esta técnica, sabrá. De modo que la respuesta es indirecta; no es directa. No va a responder « ¿Quién soy?», sino que dará una técnica: ponla en práctica y sabrás.

Para el tantra, hacer es saber, y no hay otro saber. A no ser que hagas algo, a no ser que cambies, a no ser que tengas una perspectiva diferente a la que mirar, con la que mirar, a no ser que entres en una dimensión totalmente diferente al intelecto, no hay respuesta. Se pueden dar respuestas: todas son mentira. Todas las filosofías son mentira. Haces una pregunta y la filosofía te da una respuesta. Te satisface o no te satisface. Si te satisface, te conviertes a esa filosofía, pero sigues siendo el mismo. Si no te satisface, sigues buscando alguna otra filosofía a la que adherirte. Pero sigues siendo el mismo; no te ha afectado en absoluto, no te ha cambiado.

Así que da lo mismo que seas hindú o mahometano o cristiano o jaina. La persona real detrás de la fachada de hindú o mahometano o cristiano es la misma. Sólo son distintas las palabras, o la ropa. El hombre que va a la iglesia o al templo o a la mezquita es el mismo. Sólo cambia el rostro, y se trata de rostros falsos, máscaras. Detrás de las máscaras encontrarás al mismo hombre -la misma ira, la misma agresividad, la misma violencia, la misma avaricia, la misma lujuria-; todo es lo mismo. ¿Es la sexualidad mahometana diferente a la sexualidad hindú? ¿Es la violencia cristiana diferente a la violencia hindú? ¡Es la misma! La realidad sigue siendo la misma; sólo cambia la ropa.

El tantra no se ocupa de la ropa; el tantra se ocupa de ti. Si haces una pregunta, tu pregunta muestra dónde estás. Muestra también que, dondequiera que estés, no puedes ver; por eso surge la pregunta. Un ciego pregunta: « ¿Qué es la luz?», y la filosofía empieza a responder lo que es la luz. El tantra sólo sabrá esto: si un hombre pregunta « ¿Qué es la luz?», la pregunta muestra tan sólo que está ciego. El tantra comenzará a operar al hombre, a cambiar al hombre, para que pueda ver. El tantra no dirá lo que es la luz. El tantra te dirá cómo alcanzar la comprensión, cómo llegar a ver, cómo lograr la visión. Cuando haya visión, habrá una respuesta. El tantra no te da la respuesta; el tantra te da la técnica para lograr la respuesta.

Ahora bien, esta respuesta no va a ser intelectual. Si le dices algo sobre la luz a un ciego, esto es intelectual. Si el ciego mismo se vuelve capaz de ver, esto es existencial. A esto me refiero cuando digo que el tantra es existencial. De modo que

Shiva no va a responder a las preguntas de Devi; sin embargo, responderá. Esto es lo primero.

Lo segundo: éste es un tipo diferente de lenguaje. Debes saber algo sobre él antes de abordarlo. Todos los tratados de tantra son diálogos entre Shiva y Devi. Devi pregunta y Shiva responde. Todos los tratados de tantra comienzan de esa manera. ¿Por qué? ¿Por qué este método? Es muy significativo. No es un diálogo entre un profesor y un discípulo, sino entre dos amantes. Y con ello, el tantra da a entender algo muy significativo: que las enseñanzas más profundas no pueden darse a menos que exista el amor entre los dos: el discípulo y el maestro. El discípulo y el maestro deben estar profundamente enamorados. Sólo entonces se puede expresar lo más elevado, el más allá.

De modo que es un lenguaje de amor; el discípulo debe estar en una actitud de amor. Pero no sólo esto, porque los amigos pueden ser amantes. El tantra dice que un discípulo debe actuar de forma receptiva, adoptar una receptividad femenina; sólo entonces es posible algo. No necesitas ser una mujer para ser un discípulo, pero sí tener una actitud femenina de receptividad. Cuando Devi pregunta, esto significa que pregunta la actitud femenina. ¿Por qué este énfasis en la actitud femenina?

El hombre y la mujer no sólo son diferentes físicamente; son diferentes psicológicamente. El sexo no es sólo una diferencia en el cuerpo; es también una diferencia de psicologías. Una mente femenina significa receptividad: receptividad total, entrega, amor. Un discípulo necesita una psicología femenina; de lo contrario no podrá aprender. Puedes preguntar, pero si no estás abierto, no podrás ser contestado. Puedes hacer una pregunta y aun así seguir cerrado. Entonces la respuesta no puede penetrar en ti. Tus puertas están cerradas; estás muerto. No estás abierto.

Una receptividad femenina significa una receptividad como la del útero en la profundidad interna, de modo que puedas ser receptivo. Y no sólo eso: significa mucho más. Una mujer no sólo está recibiendo algo; en cuanto lo recibe se convierte en parte de su cuerpo. Se recibe un niño. Una mujer concibe; en el momento en que se produce la concepción, el niño se ha convertido en parte del cuerpo femenino. No es un extraño, no es un forastero. Ha sido absorbido. Ahora el niño no vivirá como algo añadido a la madre, sino simplemente como una parte, simplemente como la madre. Y el niño no sólo es recibido; el cuerpo femenino se vuelve creativo, el niño comienza a crecer.

Un discípulo necesita una receptividad como la del útero. Lo que se reciba no debe ser acumulado como conocimiento muerto. Debe crecer en ti; debe convertirse en sangre y huesos dentro de ti. Debe convertirse en una parte, ahora. ¡Debe crecer! Este crecimiento te cambiará, te transformará a ti, el receptor. Por eso el tantra usa este sistema. Todos los tratados comienzan con Devi haciendo una pregunta y Shiva contestando. Devi es la consorte de Shiva, su parte femenina.

Una cosa más... Ahora la psicología moderna, especialmente el psicoanálisis, dice que el hombre es hombre y mujer. Nadie es sólo varón y

nadie es sólo hembra; todo el mundo es bisexual. Los dos sexos están presentes. Ésta es una investigación muy reciente en Occidente, pero para el tantra éste ha sido uno de los conceptos más básicos desde hace miles de años. Debes de haber visto imágenes de Shiva como *ardhanarishwar*: mitad hombre, mitad mujer. No hay otro concepto como éste en toda la historia humana. Shiva es representado como mitad hombre, mitad mujer.

De modo que Devi no es sólo una consorte; es la otra mitad de Shiva. Y a no ser que un discípulo se convierta en la otra mitad del maestro, es imposible transmitir la enseñanza más alta, los métodos esotéricos. Cuando te haces uno, no hay duda. Cuando eres uno con el maestro -tan totalmente uno, tan profundamente uno-, no hay debate, no hay lógica, no hay razón. Uno simplemente absorbe;

17

uno se vuelve un útero. Y entonces la enseñanza comienza a crecer en ti y a cambiarte.

Por eso el tantra está escrito en el lenguaje del amor. También hay que entender algo sobre el lenguaje del amor. Hay dos tipos de lenguaje: el lenguaje de la lógica y el lenguaje del amor. Hay diferencias básicas entre los dos.

Lo segundo: éste es un tipo diferente de lenguaje. Debes saber algo sobre él antes de abordarlo. Todos los tratados de tantra son diálogos entre Shiva y Devi. Devi pregunta y Shiva responde. Todos los tratados de tantra comienzan de esa manera. ¿Por qué? ¿Por qué este método? Es muy significativo. No es un diálogo entre un profesor y un discípulo, sino entre dos amantes. Y con ello, el tantra da a entender algo muy significativo: que las enseñanzas más profundas no pueden darse a menos que exista el amor entre los dos: el discípulo y el maestro. El discípulo y el maestro deben estar profundamente enamorados. Sólo entonces se puede expresar lo más elevado, el más allá.

De modo que es un lenguaje de amor; el discípulo debe estar en una actitud de amor. Pero no sólo esto, porque los amigos pueden ser amantes. El tantra dice que un discípulo debe actuar de forma receptiva, adoptar una receptividad femenina; sólo entonces es posible algo. No necesitas ser una mujer para ser un discípulo, pero sí tener una actitud femenina de receptividad. Cuando Devi pregunta, esto significa que pregunta la actitud femenina. ¿Por qué este énfasis en la actitud femenina?

El hombre y la mujer no sólo son diferentes físicamente; son diferentes psicológicamente. El sexo no es sólo una diferencia en el cuerpo; es también una diferencia de psicologías. Una mente femenina significa receptividad: receptividad total, entrega, amor. Un discípulo necesita una psicología femenina; de lo contrario no podrá aprender. Puedes preguntar, pero si no estás abierto, no podrás ser contestado. Puedes hacer una pregunta y aun así seguir cerrado. Entonces la respuesta no puede penetrar en ti. Tus puertas están cerradas; estás muerto. No estás abierto.

Una receptividad femenina significa una receptividad como la del útero en la profundidad interna, de modo que puedas ser receptivo. Y no sólo eso: significa mucho más. Una mujer no sólo está recibiendo algo; en cuanto lo recibe se convierte en parte de su cuerpo. Se recibe un niño. Una mujer concibe; en el momento en que se produce la concepción, el niño se ha convertido en parte del cuerpo femenino. No es un extraño, no es un forastero. Ha sido absorbido. Ahora el niño no vivirá como algo añadido a la madre, sino simplemente como una parte, simplemente como la madre. Y el niño no sólo es recibido; el cuerpo femenino se vuelve creativo, el niño comienza a crecer.

Un discípulo necesita una receptividad como la del útero. Lo que se reciba no debe ser acumulado como conocimiento muerto. Debe crecer en ti; debe convertirse en sangre y huesos dentro de ti. Debe convertirse en una parte, ahora. ¡Debe crecer! Este crecimiento te cambiará, te transformará a ti, el receptor. Por eso el tantra usa este sistema. Todos los tratados comienzan con Devi haciendo una pregunta y Shiva contestando. Devi es la consorte de Shiva, su parte femenina.

De modo que esto es poco común: Devi está sentada en el regazo de Shiva y preguntando, y Shiva responde. Es un diálogo de amor: no es un conflicto; es como si Shiva estuviera hablando consigo mismo. ¿Por qué este énfasis en el amor, en el lenguaje del amor? Porque si estás enamorado de tu maestro, toda la *gestalt* cambia; se vuelve diferente. Entonces no estás oyendo sus palabras, entonces estás bebiéndolo. Entonces las palabras son irrelevantes. En realidad, el silencio entre las palabras se vuelve más importante. Puede que lo que esté diciendo sea significativo o puede que no lo sea...; pero son sus ojos, sus gestos, su compasión, su amor.

Por eso el tantra tiene un patrón fijo, una estructura. Cada tratado empieza con Devi preguntando y Shiva respondiendo. No va a haber ninguna discusión, ningún derroche de palabras. Hay enunciaciones muy sencillas de los hechos, mensajes telegráficos sin intención de convencer, sino simplemente de describir.

Si entras en contacto con Shiva con una pregunta y con la mente cerrada, no te responderá de esta manera. Primero hay que romper tu cerrazón. Así que tendrá que ser agresivo. Hay que destruir tus prejuicios, tus ideas preconcebidas. A no ser que quedes limpio completamente de tu pasado, no se te puede dar nada. Pero éste no es el caso de su consorte, Devi; en Devi no hay pasado.

Recuerda, cuando estás profundamente enamorado, tu mente deja de existir. No hay pasado; tan sólo el momento presente se vuelve todo. Cuando estás poseído por el amor, el presente es el único tiempo, el ahora lo es todo: no hay pasado, no hay futuro. De modo que Devi está simplemente abierta. No hay defensa: no hay nada que limpiar, nada que destruir. El terreno está listo, sólo hay que dejar caer una semilla. El terreno no está sólo listo, sino acogedor, receptivo, pidiendo ser impregnado.

Por tanto, todas las máximas que vamos a comentar serán telegráficas. Son simplemente sutras, pero cada sutra, cada mensaje telegráfico dado por

Shiva, vale un Veda, vale una Biblia, vale un Corán. Cada una de las frases se puede convertir en la base de una gran Escritura. Las Escrituras son lógicas: tienes que plantear, defender, debatir. Aquí no hay ningún debate, sino simples afirmaciones de amor.

En tercer lugar, las mismas palabras *Vigyan Bhairav Tantra* hacen referencia a la técnica de ir más allá de la consciencia. *Vigyan* significa «consciencia»,

18

*bhairav* significa «estado que está más allá de la consciencia», y *tantra* significa «método»: el método de ir más allá de la consciencia. Ésta es la doctrina suprema: sin ninguna doctrina.

Somos inconscientes, de modo que todas las enseñanzas religiosas se ocupan de cómo ir más allá de la inconsciencia, cómo ser consciente. Por ejemplo, Krishnamurti, el Zen, se ocupan de cómo crear más consciencia, porque somos inconscientes. Así que ¿cómo ser más conscientes, cómo estar más alerta? ¿Cómo ir de la inconsciencia hacia la consciencia?

Pero el tantra dice que esto es una dualidad: inconsciente y consciente. Si pasas de la inconsciencia a la consciencia, vas de una parte de la dualidad a la otra. ¡Ve más allá de ambas! A menos que vayas más allá de ambas, nunca podrás alcanzar lo supremo. Así que no seas ni el inconsciente ni el consciente; simplemente ve más allá, simplemente sé. No seas ni consciente, ni inconsciente: ¡simplemente sé! Esto es ir más allá del yoga, más allá del Zen, más allá de todas las enseñanzas.

*Vigyana* significa «consciencia», y *bhairava* es un término específico, un término del tantra para referirse a alguien que ha ido más allá. Por eso Shiva es conocido como Bhairava, y Devi es conocida como Bhairavi: los que han ido más allá de las dualidades.

En nuestra experiencia sólo el amor puede ofrecer un vislumbre. Por eso el amor se convierte en el medio básico para impartir la sabiduría tántrica. En nuestra experiencia podemos decir que sólo el amor es algo que va más allá de la dualidad. Cuando dos personas están enamoradas, cuanto más profundizan en ello, menos y menos son dos, más y más se vuelven uno. Y llega un momento en que se llega a un punto máximo en que sólo son dos en apariencia. Internamente son uno; la dualidad es transcendida.

Sólo en este sentido adquiere significado el dicho de Jesús «Dios es amor»; de otro modo, no. En nuestra experiencia, el amor es lo más próximo a Dios. No es que Dios esté amando, como siguen interpretando los cristianos; que Dios sienta un amor paternal por ti. ¡Tonterías! «Dios es amor» es una afirmación tántrica. Significa que el amor es la única realidad en nuestra experiencia que se acerca más a Dios, a lo divino. ¿Por qué? Porque en el amor se siente la unidad. Los cuerpos siguen siendo dos, pero algo más allá de los cuerpos se funde y se vuelve uno.

Es por eso por lo que se anhela tanto el sexo. Lo que de verdad se

anhela es la unidad, pero esa unidad no es sexual. En el sexo, dos cuerpos tienen sólo una engañosa sensación de volverse uno, pero no son uno; simplemente están unidos. Pero, por un solo momento, dos cuerpos se olvidan de sí mismos en el otro, y se siente una cierta unidad física. Este anhelo no es malo, pero quedarse en él es peligroso. Este anhelo muestra un ansia más profunda de sentir la unidad.

En el amor, en un plano más elevado, el ser interno avanza, se funde con el otro, y se siente la unidad. La dualidad se disuelve. Sólo en este amor no dual podemos vislumbrar cómo es el estado de un *bhairava*. El estado de un *bhairava* es amor absoluto sin retorno; de la cima del amor no se vuelve a caer. Es continuar en la cima.

Hemos hecho la morada de Shiva en Kailash.

Eso es simplemente simbólico: es la cima más alta, la cima más sagrada. La hemos hecho la morada de Shiva. Podemos ir allí, pero tendremos que bajar; no puede ser nuestra morada. Podemos ir en peregrinación. Es un *tirthyatra*: una peregrinación, un viaje. Podemos tocar por un solo momento la cima más alta; luego tendremos que regresar.

En el amor sucede esta peregrinación sagrada, pero no para todos, porque casi nadie va más allá del sexo. De modo que seguimos viviendo en el valle, el valle oscuro. A veces, alguien va a la cima del amor, pero luego se echa para atrás, porque produce un enorme vértigo. Está tan alto y tú estás tan bajo, y es tan difícil vivir allí. Los que han amado saben lo difícil que es estar constantemente enamorado. Uno tiene que volver una y otra vez. Es la morada de Shiva. Él vive allí, es su hogar.

Un *bhairava* vive en el amor; ésa es su morada. Ya ni siquiera es consciente del amor: porque si vives en Kailash no te darás cuenta de que esto es Kailash, de que es una cima. La cima se vuelve una llanura. Shiva no es consciente del amor. Nosotros somos conscientes del amor porque vivimos en el no-amor. Y a causa de este contraste sentimos el amor. Shiva es amor. El estado de *bhairava* significa que uno se ha convertido en amor. No es que esté *amando*: uno se ha *convertido* en amor, uno vive en la cima. La cima se ha vuelto su morada.

¿Cómo hacer posible esta cima más alta? Más allá de la dualidad, más allá de la inconsciencia, más allá de la consciencia, más allá del cuerpo y más allá del alma, más allá del mundo y más allá de la llamada *moksha*, liberación..., ¿cómo alcanzar esta cima? La técnica es el tantra. Pero el tantra es pura técnica, de modo que va a ser difícil comprender. Primero, comprendamos las preguntas, lo que está preguntando Devi.

*Oh Shiva, ¿cuál es tu realidad?*

¿Por qué esta pregunta? Tú también puedes hacer esta pregunta, pero no conllevará el mismo significado. Así que trata de comprender por qué Devi pregunta: *¿Cuál es tu realidad?* Devi está profundamente enamorada. Cuando estás profundamente enamorado, te encuentras por vez primera con la realidad interna. Entonces Shiva no es la forma, entonces Shiva no es el

cuerpo. Cuando estás enamorado, el cuerpo de la persona que amas se desvanece, desaparece. La forma ya no está, y se revela lo sin forma. Estás ante un abismo. Es por eso por lo que tenemos tanto miedo al amor. Podemos hacer frente a un rostro, podemos hacer frente a una forma, pero nos asusta hacer frente a un abismo.

Si amas a alguien, si amas de verdad, su cuerpo está abocado a desaparecer. En algunos momentos de clímax, de punto álgido, la forma desaparecerá, y a través de la persona que amas entrarás en lo sin forma. Por eso tenemos miedo: es caer en un abismo sin fondo. De manera que esta pregunta no es simplemente curiosidad:

*Oh, Shiva, ¿cuál es tu realidad?*

Devi debe de haberse enamorado de la forma. Las cosas empiezan así. Debe de haberse enamorado de este hombre como hombre, y ahora, cuando el amor ha madurado, cuando el amor ha florecido, este hombre ha desaparecido. Se ha vuelto sin forma. Ahora no se le encuentra por ninguna parte. Oh, Shiva, ¿cuál es tu realidad? Es una pregunta hecha en un momento de amor muy intenso. Y cuando surgen las preguntas, se vuelven distintas según el estado en que se hacen.

Así que crea la situación, el entorno de la pregunta en tu mente. Devi debe de sentirse confusa: Shiva ha desaparecido. Cuando el amor alcanza su cima, el amante desaparece. ¿Por qué sucede esto? Esto sucede porque, en realidad, toda persona es sin forma. No eres un cuerpo. Te mueves como un cuerpo, vives como un cuerpo, pero no eres un cuerpo. Cuando vemos a alguien desde el exterior, es un cuerpo. El amor penetra en el interior, y entonces ya no vemos a la persona desde el exterior. El amor puede ver a una persona tal como la persona se ve a sí misma desde el interior. Entonces la forma desaparece.

Un monje Zen, Rinzai, alcanzó la iluminación, y lo primero que preguntó fue: «¿Dónde está mi cuerpo? ¿Adónde se ha ido mi cuerpo?» Comenzó a buscar. Llamó a sus discípulos y dijo: «Id y averiguad dónde está mi cuerpo. He perdido mi cuerpo.»

Había entrado en lo sin forma. Tú también eres una existencia sin forma, pero no te conoces a ti mismo directamente, sino a través de los ojos de los demás. Te conoces a través del espejo. Alguna vez, mientras te estés mirando al espejo, cierra los ojos y piensa, medita: si no hubiese espejo, ¿cómo

podrías haber conocido tu rostro? Si no hubiese espejo, no habría habido rostro. No tienes rostro; los espejos te dan rostros. Piensa en un mundo en el que no hay espejos. Estás solo: no hay ningún espejo; ni siquiera los ojos de los demás funcionan como espejos. Estás solo en una isla solitaria; nada te puede reflejar. ¿Tendrás entonces un rostro? ¿Tendrás un cuerpo? No

puedes tenerlo. No tienes ninguno. Nos conocemos a nosotros mismos sólo a través de los demás, y los demás sólo pueden conocer la forma externa. Es por eso por lo que nos identificamos con ella.

Otro místico Zen, Hyakujo, solía decir a sus discípulos: «Cuando hayas perdido tu cabeza meditando, ven a mí inmediatamente. Cuando pierdas la cabeza, ven a mí inmediatamente. Cuando empieces a sentir que no hay cabeza, no tengas miedo; ven a mí inmediatamente. Ése es el momento adecuado. Entonces se te puede enseñar algo.» Con cabeza, ninguna enseñanza es posible. La cabeza siempre se interpone.

Devi pregunta a Shiva: *Oh, Shiva, ¿cuál es tu realidad? ¿Quién eres?* La forma ha desaparecido; de ahí la pregunta. En el amor entras en el otro como sí mismo. No se trata de ti respondiendo. Te haces uno, y por vez primera conoces un abismo: una presencia sin forma.

Es por eso por lo que durante siglos y siglos no hicimos estatuas ni pinturas de Shiva. Sólo hacíamos el *shivalinga*: el símbolo. El *shivalinga* es simplemente una forma sin forma. Cuando amas a alguien, cuando entras en alguien, se vuelve una presencia luminosa. El *shivalinga* es simplemente una presencia luminosa, un aura de luz. Por eso pregunta Devi:

*¿Cuál es tu realidad? ¿Qué es este portentoso universo?*

Conocemos el universo, pero no sabemos que es portentoso. Los niños lo saben, los que aman lo saben. A veces, los poetas y los locos lo saben.

Nosotros no sabemos que el mundo es portentoso. Todo es simplemente repetitivo: sin prodigios, sin poesía, tan sólo prosa insípida. No crea una canción en ti; no crea una danza; no trae a la vida la poesía interna. El universo entero parece mecánico. Los niños lo miran con ojos maravillados. Cuando los ojos están maravillados, el universo es portentoso.

Cuando estás enamorado, te vuelves de nuevo como los niños. Jesús dice: «Sólo los que son como niños entrarán en el reino de Dios.» ¿Por qué? Porque si el universo no es un portento, no puedes ser religioso. El universo puede ser explicado: entonces tu enfoque es científico. El universo es conocido o desconocido, pero lo que es desconocido puede ser conocido cualquier día; no es incognoscible. El universo se vuelve incognoscible, un misterio, sólo cuando tus ojos están maravillados.

Devi dice: *¿Qué es este portentoso universo?* De pronto, hay un salto de una pregunta personal a una pregunta muy impersonal. Ella estaba preguntando: *¿Cuál es tu realidad?*, y luego, de repente: *¿Qué es este portentoso universo?*

Cuando la forma desaparece, la persona que amas se vuelve el universo, lo sin forma, el infinito. De pronto, Devi se da cuenta de que no está haciendo una pregunta sobre Shiva; está haciendo una pregunta sobre el universo entero. Ahora Shiva se ha vuelto el universo entero. Ahora todas las estrellas se mueven en él, y todo el firmamento y todo el espacio está rodeado por él. Ahora él es el gran factor de inclusión: «el gran abarcador». Karl Jaspers ha definido a Dios como «el gran abarcador».



Cuando entras en el amor, en el mundo profundo e íntimo del amor, la persona desaparece, la forma desaparece, y la persona amada se vuelve simplemente una puerta al universo. Puede que tu curiosidad sea científica: entonces tienes que abordarlo mediante la lógica. Entonces no debes pensar en lo sin forma. Entonces guárdate de lo sin forma; entonces conténtate con la forma. La ciencia se

21

ocupa siempre de la forma. Si se propone cualquier cosa sin forma a una mente científica, lo reducirá a forma: a menos que tome una forma, no tiene sentido. Primero dale una forma, una forma definida; sólo entonces comienza la investigación.

En el amor, si hay forma, no tiene fin. ¡Disuelve la forma! Cuando las cosas se vuelven sin forma, vertiginosas, sin límites, cada cosa entrando en las demás, volviéndose el universo entero una unidad, sólo entonces es un universo portentoso.

*¿Qué constituye la semilla?*

Entonces Devi continúa. Del universo pasa a preguntar: *¿Qué constituye la semilla?* Este universo sin forma, portentoso, ¿de dónde viene? ¿De dónde se origina? ¿O no se origina? ¿Cuál es la semilla?

*¿Quién centra la rueda universal?*

pregunta Devi. Esta rueda sigue girando y girando: este gran cambio, este flujo constante. Pero ¿quién centra esta rueda? ¿Dónde está el eje, el centro, el centro inmóvil?

No se detiene a esperar ninguna respuesta. Sigue preguntando como si no estuviese preguntando a nadie, como si estuviera hablando consigo misma;

*¿Qué es esta vida más allá de la forma que impregna las formas? ¿Cómo podemos entrar en ella plenamente, por encima del espacio y el tiempo, los nombres y las descripciones? ¡Disipa mis dudas!*

El énfasis no está en las preguntas, sino en las dudas: *¡Disipa mis dudas!* Esto es muy significativo. Si haces una pregunta intelectual, estás pidiendo una respuesta definitiva para que se resuelva tu problema. Pero Devi dice: *¡Disipa mis dudas!* En realidad no está pidiendo respuestas. Está pidiendo una transformación de su mente, porque una mente dubitativa seguirá siendo una mente dubitativa, independientemente de las respuestas que se den. Advértelo: una mente dubitativa seguirá siendo una mente dubitativa. Las respuestas son irrelevantes. Si te doy una respuesta y tú tienes una mente dubitativa, dudarás de ella. Si te doy otra respuesta,

también dudarás de ella. Tienes una mente dubitativa. Una mente dubitativa significa que le pondrás un signo de interrogación a todo.

De modo que las respuestas son inútiles. Me preguntas: «¿Quién creó el mundo?», y yo te digo que «A» creó el mundo. Entonces estás abocado a pregunta!: «¿Quién creó a "A"?» Así es que el verdadero problema no es cómo contestar las preguntas. El verdadero problema es cómo cambiar la mente dubitativa, cómo crear una mente que no sea dubitativa, que sea confiada. De modo que Devi dice: *¡Disipa mis dudas!*

Dos o tres cosas más... Cuando haces una pregunta, puedes estar haciéndola por muchas razones. Una puede ser simplemente ésta: quieres una confirmación. Ya sabes la respuesta, tienes la respuesta, sólo quieres que se confirme que tu respuesta es correcta. Entonces tu pregunta es falsa, fingida; no es una pregunta. Puede que estés haciendo una pregunta no porque estés dispuesto a cambiarte a ti mismo, sino sólo por curiosidad.

La mente sigue haciendo preguntas. En la mente, las preguntas llegan como llegan las hojas en un árbol. Ésa es la naturaleza misma de la mente: cuestionar; de modo que sigue haciendo preguntas. No importa lo que estés cuestionando; con cualquier cosa que le des a la mente creará una pregunta. Es una máquina para triturar, para crear preguntas. Así que dale cualquier cosa y lo descuartizará y creará muchas preguntas. Si se responde a una pregunta, la mente creará muchas preguntas con la respuesta. Ésta ha sido la historia entera de la filosofía.

22

Bertrand Russell recuerda que cuando era niño pensó que un día, cuando fuera lo suficientemente maduro para comprender toda la filosofía, todas las preguntas quedarían respondidas. Después, cuando tenía ochenta años, dijo: «Ahora puedo decir que mis propias preguntas siguen en pie, como seguían en pie cuando era niño. Ahora otras preguntas han surgido a causa de estas teorías de la filosofía.» Así que dijo: «Cuando era joven, solía decir que la filosofía es una búsqueda de las respuestas últimas. Ahora no puedo decir eso. Es una búsqueda de preguntas interminables.»

De modo que una pregunta crea una respuesta y muchas preguntas. La mente dubitativa es el problema. Devi dice: «No te preocupes de mis preguntas. He preguntado tantas cosas: ¿Cuál es tu realidad? ¿Qué es este portentoso universo? ¿Qué constituye la semilla? ¿Quién centra la rueda universal? ¿Qué es esta vida más allá de la forma? ¿Cómo podemos entrar en ella plenamente, por encima del tiempo y el espacio? No te preocupes de mis preguntas. Disipa mis dudas. Te hago estas preguntas porque las tengo en la mente. Te las hago sólo para mostrarte mi mente, pero no les prestes mucha atención. La verdad es que las respuestas no satisfarán mi necesidad. Mi necesidad es... *¡Disipa mis dudas!*»

Pero ¿cómo se pueden disipar las dudas? ¿Servirá alguna respuesta? ¿Hay alguna respuesta que disipará tus dudas? La mente es la duda. No es que la mente dude; ¡la *mente* es la duda! A no ser que la mente se disuelva,

las dudas no se pueden disipar.

Shiva responderá. Sus respuestas son técnicas: las técnicas más viejas, las técnicas más antiguas. Pero también se las puede llamar las «últimas», porque no se les puede añadir nada. Están completas: ciento doce técnicas. Han incluido todas las posibilidades, todas las maneras de limpiar la mente, de trascender la mente. No se puede añadir ni un sólo método a los ciento doce métodos de Shiva. Y este libro, *Vigyan Bhairav Tantra*, tiene cinco mil años de antigüedad. No se puede añadir nada; no hay ninguna posibilidad de añadir nada. Es exhaustivo, completo. Es el más antiguo y, sin embargo, el último, el más nuevo. Viejos como las viejas montañas -los métodos parecen eternos- y nuevos como una gota de *rocío* al sol, porque son esencialmente frescos.

Estos ciento doce métodos de meditación constituyen toda la ciencia de transformar la mente. Entraremos en ellos uno a uno. Primero trataremos de comprender intelectualmente. Pero usa tu intelecto sólo como un instrumento, no como un maestro. Úsalo como un instrumento para comprender algo, pero no vayas creando barreras con él. Cuando estemos hablando de estas técnicas, deja de lado tus conocimientos pasados, tu saber, toda la información que has acumulado. Déjalos de lado: son solamente polvo acumulado en el camino.

Entra en contacto con estos métodos con la mente fresca: alerta, por supuesto, pero sin argumentación. Y no creas la falacia de que una mente argumentativa es una mente alerta. No lo es, porque en cuanto entras en argumentos, has perdido la conciencia, has perdido la alerta. Ya no estás aquí.

Estos métodos no pertenecen a ninguna religión. Recuerda, no son hindúes, de igual manera que la teoría de la relatividad no es judía porque Einstein la concibiera. Y la radio y la televisión no son cristianas. Nadie dice: « ¿Por qué usas la electricidad? Es cristiana, porque la concibió una mente cristiana.» La ciencia no pertenece a las razas o las religiones: y el tantra es una ciencia. Así que recuerda: esto no es hindú en absoluto. Estas técnicas fueron concebidas por hindúes, pero estas técnicas no son hindúes. Es por eso por lo que no mencionarán ningún ritual religioso. No se necesita ningún templo. Tú mismo eres ya un templo más que suficiente. Tú eres el laboratorio; todo el experimento va a suceder dentro de ti. No es necesaria ninguna creencia.

Esto no es religión, esto es ciencia. No es necesaria ninguna creencia. No se requiere creer en el

Corán o los Vedas o en Buda o en Mahavira. No, no es necesaria ninguna creencia. La audacia para experimentar es suficiente, la valentía para experimentar es suficiente; ésa es su belleza. Un mahometano puede practicar y alcanzará el significado profundo del Corán. Un hindú puede practicar y sabrá por vez primera qué son los Vedas. Y un jaina puede practicar y un budista

puede practicar; no necesitan abandonar su religión. El tantra los dejará satisfechos, estén donde estén. El tantra será provechoso, sea cual sea el camino que han elegido.

Así que recuerda esto: el tantra es pura ciencia. Puedes ser hindú o mahometano o parsi o lo que sea: el tantra no afecta tu religión en absoluto. El tantra dice que la religión es un asunto social, de modo que pertenece a cualquier religión; es irrelevante. Pero te puedes transformar a ti mismo, y esa transformación necesita una metodología científica. Cuando estás enfermo, cuando has enfermado o has cogido la tuberculosis o cualquier otra cosa, el hecho de ser hindú o mahometano da lo mismo. La tuberculosis es indiferente a tu hinduismo, a tu mahometanismo, a tus creencias: políticas, sociales o religiosas. La tuberculosis tiene que ser tratada científicamente. No hay una tuberculosis hindú, no hay una tuberculosis mahometana.

Eres ignorante, estás en conflicto, estás dormido. Esto es una enfermedad, una enfermedad espiritual. Hay que tratar esta enfermedad con el tantra. Tú eres irrelevante, tus creencias son irrelevantes. Es meramente una casualidad que hayas nacido en una parte y otra persona haya nacido en alguna otra parte. Es sólo una casualidad. Tu religión es una casualidad, así que no te aferres a ella. Utiliza métodos científicos para transformarte a ti mismo.

El tantra no es muy conocido. E incluso si es conocido, es muy malentendido. Hay razones para ello. Cuanto más elevada y pura es una ciencia, menor es la posibilidad de que las masas la conozcan. Sólo hemos oído el nombre de la teoría de la relatividad. Solía decirse que sólo doce personas la comprendían cuando Einstein estaba vivo. En todo el mundo, sólo una docena de mentes podían entenderla. Era difícil incluso para Albert Einstein explicársela a alguien, hacerla comprensible, porque se mueve a gran altura, queda por encima de tu cabeza. Pero se puede comprender. Son necesarios conocimientos técnicos, matemáticos; es necesaria una formación, y entonces se puede comprender. Pero el tantra es más difícil porque ninguna formación ayudará. Sólo la transformación puede ayudar.

Por eso es que el tantra nunca pudo ser comprendido por las masas. Y siempre sucede que cuando no puedes entender algo, al menos lo malentendies, porque entonces puedes pensar: «Muy bien, ya entiendo.» No puedes simplemente permanecer en el vacío.

En segundo lugar, cuando no puedes comprender algo, empiezas a denigrarlo, porque te insulta. ¡Tú no puedes entenderlo! ¿Tú? ¿Tú no puedes entenderlo? Eso es imposible. Debe de haber un error en la cosa misma. Uno comienza a denigrar, uno empieza a decir tonterías, y entonces siente: «Ahora está bien.»

De modo que el tantra no fue comprendido; el tantra fue malentendido. Esto es natural, porque era tan profundo y tan elevado. En segundo lugar, como el tantra se mueve más allá de la dualidad, la perspectiva misma es amoral. Por favor, entiende estas palabras: «moral», «inmoral», «amoral». Entendemos la moralidad, entendemos la inmoralidad, pero se vuelve difícil si algo es amoral: más allá de ambas.

El tantra es amoral. Considéralo de esta manera... Una medicina es amoral; no es ni moral ni inmoral. Si se la das a un ladrón, lo ayudará; si se la das a un santo, lo ayudará. No hará ninguna distinción entre un santo y un ladrón. La medicina no puede decir: «Éste es un ladrón, así que lo voy a matar, y éste es un santo así que lo voy a ayudar.» Una medicina es una cosa científica. Que seas un ladrón o un santo es irrelevante.

24

El tantra es amoral. El tantra dice que no es necesaria ninguna moralidad: no es necesaria ninguna moralidad específica. Antes al contrario, eres inmoral porque tienes una mente muy perturbada. De modo que el tantra no puede poner como condición previa que primero seas moral para luego poder practicar el tantra. El tantra dice que esto es absurdo.

Alguien está enfermo, con fiebre, y llega el médico y dice: «Primero baja tu fiebre; primero ten buena salud. Sólo entonces te puedo dar la medicina.» Esto es lo que está sucediendo.

Un ladrón va a ver a un santo y le dice: «Soy un ladrón. Dime cómo meditar.» El santo dice: «Primero deja tu profesión. ¿Cómo vas a poder meditar si sigues siendo un ladrón?»

Llega un alcoholico y dice: «Soy alcoholico. ¿Cómo puedo meditar?» El santo dice: «La primera condición es: deja el alcohol; sólo entonces podrás meditar.» Las condiciones se vuelven suicidas. El hombre es un alcoholico o un ladrón o inmoral porque tiene una mente perturbada, una mente enferma. Éstos son los efectos, las consecuencias de una mente enferma, y le dicen: «Primero ponte bien y luego podrás meditar.» Pero, entonces, ¿quién necesita la meditación? La meditación es medicinal. Es una medicina.

El tantra es amoral. No te pregunta quién eres. Que seas una persona es suficiente. Estés donde estés, seas lo que seas, eres aceptado.

Elige una técnica que te vaya bien, pon toda tu energía en ella, y no volverás a ser el mismo. Las técnicas reales, auténticas, siempre serán así. Si pongo condiciones previas, eso muestra que tengo una pseudo-técnica: te digo: «Primero haz esto y no hagas eso, y entonces...» Y son condiciones imposibles, porque un ladrón puede cambiar su objeto, pero no puede volverse un no-ladrón.

Un hombre avaricioso puede cambiar el objeto de su avaricia, pero no puede volverse no-avaricioso. Puedes forzarle la no-avaricia, o él se la puede forzar a sí mismo, pero esto es sólo a causa de una cierta avaricia. Si se le promete el cielo, puede que incluso trate de ser no-avaricioso. Pero ésta es la avaricia por excelencia. El cielo, *moksha*, la liberación, *sat-chit-anand*, la existencia, la consciencia, la dicha: éstos serán los objetos de su avaricia.

El tantra dice que no puedes cambiar al hombre a menos que le des técnicas auténticas con las que cambiar. Con sólo predicar no se cambia nada. Y lo puedes ver en el mundo entero. Lo que dice el tantra está escrito en el mundo entero. Tanto predicar, tanto moralizar, tantos sacerdotes, predicadores: el mundo entero está lleno de ellos y, sin embargo, todo es feo

e inmoral.

¿Por qué está sucediendo esto? Pasará lo mismo si entregas los hospitales a los predicadores. Irán allí y empezarán a predicar. Y harán que todo enfermo sienta: « ¡Tú tienes la culpa! Tú has creado esta enfermedad; ahora cámbiala.» Si se entregan los hospitales a los predicadores, ¿en qué condición estarán los hospitales? En la misma en la que está el mundo entero.

Los predicadores siguen predicando. Siguen diciéndole a la gente: «No te sientas furioso», sin darle ninguna técnica. Y hemos oído esta enseñanza durante tanto tiempo que ni siquiera planteamos nunca la pregunta: « ¿Qué estás diciendo? ¿Cómo es eso posible? Cuando me siento furioso, eso significa que "yo" soy furia, y tú simplemente me dices: "No estés furioso." De modo que lo único que puedo hacer es suprimirme a mí mismo.»

Pero eso creará más ira. Eso creará más culpabilidad: porque si trato de cambiar y no puedo cambiarme, eso crea inferioridad. Me produce una sensación de culpa, de que soy incapaz, no puedo superar mi ira. ¡Nadie puede hacerlo! Necesitas ciertas armas, necesitas ciertas técnicas, porque tu ira es tan sólo una indicación de una mente perturbada. Cambia la mente perturbada y cambiará la indicación. La ira está mostrando simplemente lo que hay dentro. Cambia lo que hay dentro y cambiará lo externo.

25

De modo que al tantra no le interesa lo que denomináis moralidad. En realidad, enfatizar la moralidad es vil, degradante; es inhumano. Si alguien viene a mí y le digo: «Primero deja la ira, deja el sexo, deja esto y aquello», entonces soy inhumano. Lo que estoy diciendo es imposible. Y esa imposibilidad hará que el hombre se sienta intrínsecamente malo. Empezará a sentirse inferior; será degradado por dentro ante sí mismo. Si intenta lo imposible, va a ser un fracaso. Y cuando sea un fracaso quedará convencido de que es un pecador.

Los predicadores han convencido a todo el mundo de que «sois pecadores». Esto es bueno para ellos, porque a no ser que estéis convencidos, su profesión carece de sentido. Debéis ser pecadores; sólo entonces pueden seguir prosperando las iglesias, los templos y las mezquitas. Tu condición de pecador es su éxito. Tu culpabilidad es el fundamento de las iglesias más altas. Cuanto más culpable te sientas, más iglesias seguirán surgiendo, más y más altas. Están construidas sobre tu culpabilidad, sobre tu pecado, sobre tu complejo de inferioridad. De modo que han creado una humanidad inferior.

Al tantra no le interesa lo que denomináis moralidad, vuestras formalidades sociales, etc. Eso no significa que el tantra diga que seas inmoral, ¡no! El tantra es tan indiferente a vuestra moralidad que no puede decir que seas inmoral. El tantra te da técnicas científicas para cambiar la mente, y una vez que la mente sea diferente, tu carácter será diferente. Una vez que el fundamento de tu estructura cambie, todo tu edificio será

diferente. A causa de esta actitud amoral, el tantra no podía ser tolerado por los que denomináis santos; todos se pusieron en contra de él: porque si el tantra triunfa, entonces todas estas tonterías que suceden en nombre de la religión tendrán que terminar.

Observa: el cristianismo luchó muchísimo en contra del progreso científico. ¿Y por qué? Sólo porque si hay progreso científico en el mundo material, entonces no está muy lejano el momento en que la ciencia penetre también en el mundo psicológico y en el mundo espiritual. De modo que el cristianismo empezó a combatir el progreso científico, porque una vez que sabes que puedes cambiar la materia por medio de la técnica, no está muy lejano el momento en que llegarás a saber que puedes cambiar la mente por medio de técnicas: porque la mente no es más que materia sutil.

Ésta es la proposición del tantra, que la mente no es otra cosa que materia sutil; se puede cambiar. Y una vez que tienes una mente diferente, puedes tener un mundo diferente, porque miras a través de la mente. El mundo que estás viendo lo estás viendo porque tienes una determinada mente. Cambia la mente, y cuando miras hay un mundo diferente. Y si no hay mente..., eso es lo supremo para el tantra: producir un estado en el que no hay mente. Entonces miras al mundo sin intermediario. Cuando no hay intermediario, te encuentras con lo real, porque ahora no hay nadie entre tú y lo real. Entonces nada puede estar distorsionado.

De modo que el tantra dice que cuando no hay mente, ése es el estado de un *bhairava*: un estado sin mente. Por primera vez miras al mundo, a lo que es. Si tienes una mente, vas *creando* un mundo; vas imponiendo, proyectando. Así que primero cambia la mente, luego cambia de mente a no-mente. Y estos ciento doce métodos pueden ayudar a todos y cada uno. Cualquier método específico puede no ser útil para ti. Por esto Shiva va describiendo muchos métodos. Elige cualquiera que sea el método que vaya bien contigo. No es difícil saber cuál es apropiado para ti.

Trataremos de comprender cada uno de los métodos y cómo elegir para ti mismo un método que pueda cambiarte a ti y a tu mente. Esta comprensión, este entendimiento intelectual será una necesidad básica, pero no es el fin. Cualquier cosa de la que hable aquí, pruébala.

En realidad, cuando pruebas el método apropiado, notas la afinidad inmediatamente. Así que iré hablando de métodos aquí todos los días. Pruébalos.

26

Juega con ellos: vete a casa y prueba. El método apropiado, cuando das con él, simplemente encaja. Algo explota en ti, y sabes que «éste es el método apropiado para mí». Pero se necesita esfuerzo, y puede que un día te quedes sorprendido de que un método te haya enganchado.

Así es que, mientras esté hablando aquí, paralelamente ve jugando con estos métodos. Digo "jugando" porque no deberías ser demasiado serio. ¡Simplemente, juega! Puede que algo sea apropiado para ti. Si es apropiado

para ti, entonces sé serio, y profundiza en ello: intensamente, honestamente, con toda tu energía, con toda tu mente. Pero antes de eso, simplemente, juega.

He comprobado que mientras estás jugando, tu mente está más abierta. Cuando estás serio, tu mente no está tan abierta; está cerrada. Así que simplemente juega. No te pongas demasiado serio, simplemente juega. Y estos métodos son sencillos, puedes jugar con ellos.

Toma un método y juega con él durante tres días por lo menos. Si te produce una cierta sensación de afinidad, si te produce una cierta sensación de bienestar, si te produce cierta sensación de que es apropiado para ti, entonces tómatelo en serio. Entonces olvídate de los demás, no juegues con otros métodos. Persevera en él; al menos durante tres meses. Los milagros son posibles. Lo único importante es que la técnica debe ser apropiada para ti. Si la técnica no es apropiada para ti, entonces no sucede nada. Entonces puedes seguir con ella durante vidas enteras, pero no sucederá nada. Si el método es apropiado para ti, entonces incluso tres minutos son suficientes.

Así es que estos ciento doce métodos pueden ser una experiencia milagrosa para ti, o pueden ser simplemente algo que escuchas: depende de ti. Yo iré describiendo cada método desde tantos ángulos como sea posible. Si sientes afinidad con él, juega con él durante tres días. Si notas que va contigo, que algo encaja en ti, continúa con él durante tres meses.

La vida es un milagro. Si no has conocido su misterio, eso sólo indica que no conoces la técnica para abordarla.

Shiva propone ciento doce métodos. Son todos los métodos posibles. Si nada encaja y nada te produce la sensación de que son para ti, entonces no queda ningún método para ti: recuérdalo. Entonces olvídate de la espiritualidad y sé feliz. Entonces esto no es para ti.

Pero estos ciento doce métodos son para toda la humanidad: para todas las eras que han pasado y para todas las eras que aún están por venir. En ningún momento ha habido un solo hombre, y nunca lo habrá, que pueda decir: «Estos ciento doce métodos son todos ellos inútiles para mí.» ¡Imposible! ¡Eso es imposible!

Todos los tipos de mentes han sido tomados en consideración. A cada tipo posible de mente se le ha dado una técnica en el tantra. Hay muchas técnicas para las que no existe ningún hombre todavía; son para el futuro. Hay muchas técnicas para las que no existe ningún hombre ahora; son para el pasado. Pero no tengas miedo. Hay muchos métodos que son para ti.

Así que empezaremos este viaje desde mañana.

## Capítulo 2

### El Camino del Yoga y el Camino del Tantra



## Preguntas

*¿Qué diferencia hay entre el yoga y el tantra?*

*En el camino de la entrega, ¿cómo dar con la técnica apropiada?*

*¿Cómo saber si la técnica que se está practicando tendrá éxito?*

30

Hay muchas preguntas. La primera:

### Pregunta 1

*¿Qué diferencia hay entre el yoga tradicional y el tantra? ¿Son lo mismo?*

El tantra y el yoga son esencialmente diferentes. Llegan a la misma meta; sin embargo, sus caminos no son sólo diferentes, sino también contrarios. Es necesario entender esto muy claramente. El proceso del yoga también es metodología, el yoga también es técnica. El yoga no es filosofía. Igual que el tantra, el yoga se basa en la acción, el método, la técnica. Hacer conduce a ser también en el yoga, pero el proceso es diferente.

En el yoga hay que luchar; es el camino del guerrero. En el camino del tantra no hay que luchar en modo alguno. Más bien, por el contrario, hay que darse gusto, pero con consciencia.

El yoga es refrenamiento con consciencia; el tantra es complacencia con consciencia.

El tantra dice que hagas lo que hagas, lo supremo no es contrario a ello. Es un crecimiento; puedes crecer para ser lo supremo. No hay oposición entre tú y la realidad. Formas parte de ella, así que no es necesaria ninguna lucha, ningún conflicto, ninguna oposición a la naturaleza. Tienes que usar la naturaleza; tienes que usar cualquier cosa que seas para ir más allá.

En el yoga, tienes que luchar contigo mismo para ir más allá. En el yoga, el mundo y *moksha*, la Liberación -tú tal como eres y tú tal como puedes ser-, son dos cosas opuestas. Refrena, combate, disuelve lo que eres para poder alcanzar lo que puedes ser. Ir más allá es una muerte en el yoga. Debes morir para que tu ser auténtico nazca.

A los ojos del tantra, el yoga es un suicidio profundo. Debes matar tu ser natural: tu cuerpo, tus instintos, tus deseos, todo. El tantra dice que te aceptes a ti mismo tal como eres. Es una aceptación profunda. No crees una fisura entre tú y lo real, entre el mundo y el *nirvana*. No crees ninguna fisura. No hay fisuras para el tantra; no es necesaria ninguna muerte. Para tu renacimiento no es necesaria ninguna muerte: más bien una transcendencia. Para esta transcendencia, úsate a ti mismo.

Por ejemplo, existe el sexo, la energía básica: la energía básica a través

de la que has nacido, con la que has nacido. Las células básicas de tu ser y de tu cuerpo son sexuales, de manera que la mente humana gira en torno al sexo. Para el yoga, debes luchar con esta energía. A través de la lucha, creas un centro diferente en ti mismo. Cuanto más luchas, más te integras en un centro diferente. Entonces el sexo no es tu centro. Luchar con el sexo -por supuesto, conscientemente- creará en ti un nuevo centro de ser, un nuevo énfasis, una nueva cristalización. Entonces el sexo no será tu energía. Crearás tu energía luchando con el sexo.

31

Una energía diferente será creada y un centro diferente de existencia.

Para el tantra, tienes que usar la energía del sexo. No luches con ella, transfórmala. No pienses en términos de antagonismo, sé afectuoso con ella. Es tu energía. No es mala, no es dañina. Toda energía es simplemente natural. Puede ser usada a tu favor, puede ser usada contra ti. Puedes hacer de ella un obstáculo, una barrera, o puedes hacer de ella un peldaño. Puede ser usada. Usada correctamente, se convierte en tu amiga; usada erróneamente, se convierte en tu enemiga. Pero no es ninguna de las dos cosas. La energía es simplemente natural. Un hombre corriente está utilizando el sexo; éste se convierte en un enemigo, destruye a ese hombre; el hombre simplemente se disipa en el sexo.

El yoga adopta la opinión contraria, contraria a la mente corriente. La mente corriente está siendo destruida por sus propios deseos, de modo que el yoga dice que dejes de desear, que estés sin deseos. Combate el deseo y crea una integración en ti sin deseos.

El tantra dice que seas consciente del deseo; que no crees ninguna lucha. Entra en el deseo con total consciencia, y cuando entras en el deseo con total consciencia, lo trasciendes. Estás en él y, sin embargo, no estás en él. Pasas por él, pero permaneces ajeno.

El yoga tiene mucho atractivo porque el yoga es justo lo contrario de la mente corriente, de manera que la mente corriente puede entender el lenguaje del yoga. Sabes que el sexo te está destruyendo: que te ha destruido, que sigues girando en torno a él como un esclavo, como una marioneta. Sabes esto por experiencia. De modo que cuando el yoga dice que lo combatas, inmediatamente comprendes lo que dice. Ése es el atractivo, el fácil atractivo del yoga.

El tantra no puede ser tan fácilmente atractivo. Parece difícil: ¿cómo entrar en el deseo sin ser abrumado por él? ¿Cómo estar en el acto sexual conscientemente, con total conciencia? La mente corriente se asusta. Parece peligroso. No es que sea peligroso; cualquier cosa que sabes sobre el sexo crea este peligro para ti. Te conoces a ti mismo, sabes cómo engañarte a ti mismo. Sabes muy bien que tu mente es astuta. Puedes entrar en el deseo, en el sexo, en todo, y puedes engañarte a ti mismo diciéndote que lo estás haciendo con completa conciencia. Por eso sientes el peligro.

El peligro no está en el tantra; está en ti. Y el atractivo del yoga se debe

a ti, se debe a tu mente corriente, tu mente sexualmente reprimida, hambrienta de sexo, que se complace en el sexo. Debido a que la mente corriente no es sana con respecto al sexo, el yoga resulta atractivo. Con una humanidad mejor, con una sexualidad sana -natural, normal- las cosas serían diferentes. No somos normales y naturales. Somos absolutamente anormales, malsanos, verdaderamente dementes. Pero como todos son como nosotros, nunca nos damos cuenta.

La locura es tan normal que no estar loco puede parecer anormal. Un Buda es anormal, un Jesús es anormal entre nosotros. No forman parte de nosotros. Esta «normalidad» es una enfermedad. Esta mente «normal» ha creado el atractivo del yoga. Si te tomas el sexo de modo natural -sin ninguna filosofía en torno a él, sin ninguna filosofía a favor o en contra-, si te tomas el sexo como te tomas tus manos, tus ojos, si es totalmente aceptado como algo natural, entonces el tantra resultará atractivo. Y sólo entonces puede el tantra ser útil para mucha gente.

Pero los días del tantra se aproximan. Tarde o temprano, el tantra explotará por vez primera entre las masas, porque por vez primera ha llegado el momento, el momento para tomarse el sexo de modo natural. Es posible que la explosión pueda proceder de Occidente, porque Freud, Jung, Reich han preparado el ambiente. No sabían nada sobre tantra, pero han creado el terreno básico para que el tantra se desarrolle. La psicología occidental ha

32

llegado a la conclusión de que la enfermedad humana básica está relacionada con el sexo, la locura básica del hombre está dirigida hacia el sexo.

De modo que, a menos que se disuelva esta orientación hacia el sexo, el hombre no puede ser natural, normal. El hombre se ha descarriado a causa tan sólo de sus actitudes respecto al sexo. No es necesaria ninguna actitud. Sólo entonces eres natural. ¿Qué actitud tienes respecto a tus ojos? ¿Son malignos o son divinos? ¿Estás a favor o en contra de tus ojos? ¡No hay ninguna actitud! Por eso tus ojos son normales.

Adopta alguna actitud: piensa que tus ojos son malignos. Entonces ver se volverá difícil. Entonces ver adquirirá el mismo estado problemático que ha adquirido el sexo. Entonces querrás ver, desearás y anhelarás ver. Pero cuando veas, te sentirás culpable. Cada vez que veas, te sentirás culpable de haber hecho algo malo, de haber pecado. Te gustaría matar el instrumento mismo de la vista; te gustaría destruir tus ojos. Y cuanto más quieres destruirlos, más centrado estás en tus ojos. Entonces emprenderás una actividad muy absurda: querrás ver más y más, y simultáneamente te sentirás más y más culpable. Lo mismo ha sucedido con el centro sexual.

El tantra dice: «acepta lo que eres». Ésta es la nota básica: la aceptación total. Y sólo mediante la aceptación total puedes crecer. Entonces usa todas las energías que tengas. ¿Cómo las puedes usar? Acéptalas; luego

averigua qué son estas energías: ¿qué es el sexo, qué es este fenómeno? No lo conocemos. Sabemos muchas cosas sobre el sexo, las que nos han enseñado otros. Puede que hayamos pasado por el acto sexual, pero con una mente culpable, con una actitud represiva, deprisa, apresuradamente. Hay que hacer algo para desahogarse. El acto sexual no es un acto amoroso. No eres feliz en él, pero no puedes dejarlo. Cuanto más tratas de dejarlo, más atractivo se vuelve. Cuanto más quieres negarlo, más te sientes incitado.

No puedes negarlo, pero esta actitud de negar, de destruir, destruye la mente misma, la conciencia misma, la sensibilidad misma que lo puede comprender. De manera que el sexo continúa sin ninguna sensibilidad en él. Entonces no puedes entenderlo. Sólo una profunda sensibilidad puede hacer entender cualquier cosa; sólo sentirla con profundidad, sólo entrar en ella en profundidad puede entender cualquier cosa. Sólo puedes entender el sexo si entras en él como un poeta lo hace entre las flores: ¡sólo entonces! Si te sientes culpable respecto a las flores, puede que pases por el jardín, pero pasarás con los ojos cerrados. E irás con prisa, con una prisa profunda y loca. Tienes que salir de alguna forma del jardín. Así, ¿cómo puedes ser consciente?

De modo que el tantra dice: «acepta lo que eres». Eres un gran misterio de muchas energías multidimensionales. Acéptalo, y entra en cada energía con profunda sensibilidad, con conciencia, con amor, con comprensión. ¡Entra en ella! Entonces cada deseo se convierte en un vehículo para trascenderlo. Entonces cada energía se convierte en una ayuda. Y entonces este mundo mismo es el nirvana, este cuerpo mismo es un templo: un templo sagrado, un lugar sagrado.

El yoga es negación; el tantra es afirmación. El yoga piensa en términos de dualidad: de ahí la palabra «yoga». Significa juntar dos cosas, unir dos cosas con un «yugo». Pero hay dos cosas, hay dualidad. El tantra dice que no hay dualidad. Si hay dualidad, no puedes unirlos. Y lo intentes como lo intentes, seguirán siendo dos. Las juntas como las juntas, seguirán siendo dos, y la lucha continuará, el dualismo continuará.

Si el mundo y lo divino son dos, entonces no pueden ser unidos. Si en realidad no son dos, si sólo parece que son dos, sólo entonces pueden ser uno. Si tu cuerpo y tu alma son dos, entonces no pueden ser unidos. Si tú y Dios sois dos, entonces no hay ninguna posibilidad de unirlos. Seguirán siendo dos.

El tantra dice que no hay dualidad; es sólo una apariencia. Así que ¿por qué ayudar a la apariencia a fortalecerse? El tantra pregunta: «¿por qué ayudar a esta apariencia de dualidad a fortalecerse?» ¡Disuélvela ahora mismo! ¡Sé uno! Mediante la aceptación te haces uno, no mediante la lucha. Acepta el mundo, acepta el cuerpo, acepta todo lo que es inherente a él. No crees un centro diferente en ti, porque para el tantra ese centro diferente no es otra cosa que el ego. No crees un ego. Simplemente sé consciente de lo

que eres. Si luchas, el ego estará presente.

De modo que es muy difícil encontrar un yogui que no sea un egoísta. Y puede que los yoguis sigan hablando del estado sin ego, pero ellos no pueden estar sin ego. El proceso mismo por el que pasan crea el ego. La lucha es el proceso. Si luchas, estás abocado a crear un ego. Y cuanto más luches, más se fortalecerá el ego. Y si ganas tu lucha, conseguirás el ego supremo.

El tantra dice: «¡ninguna lucha!» Entonces no hay ninguna posibilidad de ego. Si comprendemos el tantra, habrá muchos problemas, porque para nosotros, si no hay lucha, hay sólo desenfreno. No-lucha significa desenfreno para nosotros. Entonces nos asustamos. Nos hemos dado rienda suelta durante vidas enteras y no hemos llegado a ninguna parte. Pero para el tantra, el desenfreno no es el desenfreno que nosotros conocemos. El tantra dice: «date rienda suelta, pero sé consciente».

Te sientes furioso... El tantra no dirá que no te sientas furioso. El tantra dirá que estés furioso sin reservas, pero que seas consciente. El tantra no está contra la furia; el tantra sólo está contra el adormecimiento espiritual, la inconsciencia espiritual. Sé consciente y siéntete furioso. Y éste es el secreto del método: que si eres consciente, la ira se transforma: se vuelve compasión. Así es que el tantra dice que la ira no es tu enemigo; es compasión en semilla. La misma ira, la misma energía, se convertirá en compasión.

Si luchas con ella, no habrá ninguna posibilidad para la compasión. De manera que si tienes éxito en la lucha, en la represión, estarás muerto. Entonces no habrá ira, porque la has reprimido, pero tampoco habrá compasión, porque sólo la ira puede ser transformada en compasión. Si tienes éxito en tu represión -lo cual es imposible-, no habrá sexo, pero tampoco amor, porque si el sexo está muerto, no hay ninguna energía que pueda convertirse en amor. De modo que no tendrás sexo, pero tampoco tendrás amor. Y entonces has perdido toda la oportunidad, porque sin amor no hay divinidad, sin amor no hay liberación, y sin amor no hay libertad.

El tantra dice que estas mismas energías deben ser transformadas. Se puede decir de esta forma: si estás contra el mundo, entonces no hay nirvana, porque este mundo mismo debe ser transformado en nirvana. Entonces estás contra las energías básicas que son la fuente.

Así es que la alquimia tántrica dice: «no luches, sé afectuoso con todas las energías que te son dadas. Acógelas.» Agradece que tienes ira, que tienes sexo, que tienes avaricia. Muéstrate agradecido, porque son las fuentes ocultas, y pueden ser transformadas, pueden ser abiertas. Y cuando el sexo es transformado, se convierte en amor. Se ha perdido el veneno, se ha perdido la fealdad.

La semilla es fea, pero cuando toma vida, brota y florece. Entonces hay belleza. No tires la semilla, porque entonces estás tirando también las flores que hay en ella. Aún no están ahí, aún no se han manifestado para que puedas verlas. No se han manifestado, pero están ahí. Usa esta semilla para poder lograr las flores. Así que primero deja que haya aceptación, una comprensión sensible y conciencia. Entonces el desenfreno está permitido.

Una cosa más que es realmente muy extraña, pero que es uno de los descubrimientos más profundos del tantra: «con cualquier cosa que consideres tu enemiga -la avaricia, la ira, el odio, el sexo, lo que sea- tu percepción de que son enemigos convierte en tu enemiga. Considéralos regalo

34

divino y trátalo con un corazón muy agradecido. Por ejemplo, el tantra ha desarrollado muchas técnicas para la transformación de la energía sexual. Acércate al acto sexual como si estuvieras acercándote al templo de lo divino. Trata el acto sexual como si fuera una oración, como si fuera una meditación. Siente lo que tiene de sagrado.

Por eso en Khajuraho, en Puri, en Konarak, todos los templos tienen *maithum*, esculturas del coito. El acto sexual en los muros de los templos parece ilógico, especialmente para el cristianismo, para el mahometismo, para el jainismo. Parece inconcebible, contradictorio. ¿Qué relación tiene el templo con las imágenes *maithum*? En los muros externos de los templos de Khajuraho, todo tipo concebible de acto sexual está plasmado en piedra. ¿Por qué? En un templo no es aceptable, al menos eso es lo que pensamos. El cristianismo no puede imaginar el muro de una iglesia con las imágenes de Khajuraho. ¡Imposible!

Los hindúes modernos también se sienten culpables, porque la mente de los hindúes modernos está creada por el cristianismo. Son «hindo-cristianos», y son peores, porque ser cristiano está bien, pero ser hindo-cristiano es simplemente extraño. Se sienten culpables. Un líder hindú, Purshottamdas Tandon, consideraba incluso que estos templos tenían que ser destruidos, que no nos pertenecen. En realidad, parece que no nos pertenecen porque el tantra no ha estado en nuestros corazones por mucho tiempo, desde hace siglos. No ha sido la corriente principal. El yoga ha sido la corriente principal, y para el yoga, Khajuraho es inconcebible: debe ser destruido.

El tantra dice: «acércate al acto sexual como si estuvieras entrando en un templo sagrado.» Por eso han representado el acto sexual en sus templos sagrados. Han dicho: «acércate al sexo como si estuvieras entrando en un templo sagrado». Por lo tanto, cuando entras en un templo sagrado, el sexo debe estar presente para que ambos queden unidos, asociados en tu mente. Entonces puedes sentir que el mundo y lo divino no son dos elementos en lucha, sino uno. No son contradictorios, sino simplemente polos opuestos que se ayudan mutuamente. Y sólo pueden existir a causa de esta polaridad. Si se pierde esta polaridad, se pierde el mundo entero. Así que ve la profunda unidad que pasa por todas las cosas. No veas sólo los polos opuestos; ve el flujo interno que los unifica.

Para el tantra todo es sagrado. Recuerda esto: para el tantra *todo* es sagrado; nada es profano. Considéralo de esta manera: para una persona irreligiosa, todo es profano; para las denominadas personas religiosas, algunas cosas son sagradas, algunas cosas son profanas.

Para el tantra, todo es sagrado.

Un misionero cristiano estuvo conmigo hace unos pocos días y dijo: «Dios creó el mundo. Así que le pregunté: « ¿Quién creó el pecado?» Él dijo: «El diablo.»

Entonces le pregunté: « ¿Quién creó al diablo?» Entonces se sintió confuso. Dijo: «Por supuesto, Dios creó al diablo.»

El diablo crea el pecado y Dios crea al diablo. Entonces, ¿quién es el verdadero pecador: el diablo o Dios? Pero la concepción dualista siempre conduce a semejantes absurdos. Para el tantra, Dios y el diablo no son dos. En realidad, para el tantra no hay nada que pueda ser llamado «diablo»; todo es divino, todo es sagrado. Y éste parece ser el punto de vista correcto, el más profundo. Si algo es profano en este mundo, ¿de dónde viene y cómo puede existir?

Así que sólo hay dos alternativas. La primera es la alternativa del ateo, que dice que todo es profano. Esta actitud está bien. También él es no-dualista; no ve nada sagrado en el mundo. Luego está la alternativa del tántrico: dice que todo es sagrado. Él también es no-dualista. Pero entre estos dos están las denominadas personas religiosas, que no son realmente religiosas. No son ni religiosas ni irreligiosas, porque están siempre en conflicto. Toda su teología es simplemente para arreglárselas

35

para juntar cabos, pero estos cabos no se pueden unir.

Si una sola célula, si un solo átomo en este mundo es profano, entonces el mundo entero se vuelve profano, porque ¿cómo puede existir ese único átomo en un mundo sagrado? ¿Cómo puede ser? Es sustentado por todo; para existir, tiene que ser sustentado por todo. Y si el elemento profano es sustentado por todos los elementos sagrados, entonces ¿qué diferencia hay entre ellos? De modo que el mundo es totalmente, incondicionalmente sagrado, o es profano; no hay camino intermedio.

El tantra dice que todo es sagrado; por eso no podemos entenderlo. Es el punto de vista no-dual más profundo, si es que podemos llamarlo punto de vista. No lo es, porque cualquier punto de vista está abocado a ser dual. No está en contra de nada, así que no es un punto de vista. Es una unidad sentida, una unidad vivida.

Son dos caminos, el yoga y el tantra. El tantra no podía ser tan atractivo debido a nuestras mentes lisiadas. Pero siempre que hay alguien que es sano por dentro, no un caos, el tantra tiene belleza. Sólo esa persona puede comprender lo que es el tantra. El yoga tiene atractivo, un atractivo fácil, debido a nuestras mentes perturbadas.

Recuerda: esencialmente es tu mente la que hace a algo atractivo o no atractivo. Tú eres el factor decisivo.

Estos enfoques son diferentes. No estoy diciendo que no se pueda llegar por medio del yoga. También se puede llegar por medio del yoga, pero no por medio del yoga que prevalece. El yoga que prevalece no es realmente

yoga, sino la interpretación de vuestras mentes enfermas. El yoga puede ser auténticamente un método para llegar a lo supremo, pero también eso sólo es posible cuando tu mente está sana, cuando tu mente no es insana y enferma. Entonces el yoga toma un carácter diferente.

Por ejemplo, Mahavira siguió el camino del yoga, pero no reprimió realmente el sexo. Lo había conocido, lo había vivido, estaba profundamente familiarizado con él. Pero se volvió totalmente inútil para él, y entonces lo dejó. Buda siguió el camino del yoga, pero había vivido en el mundo, lo conocía profundamente. No estaba luchando.

Una vez que conoces algo, te liberas de ello. Simplemente cae como caen las hojas muertas de un árbol. No es renunciación; no hay ninguna lucha de por medio. Mira el rostro de Buda: no parece el rostro de un luchador. No ha estado luchando. Está completamente relajado; su rostro es el símbolo mismo de la relajación..., no hay lucha.

Mirad a vuestros yoguis. La lucha es visible en sus rostros. En lo más hondo hay mucha agitación: ahora mismo están sentados sobre volcanes. Puedes mirar sus ojos, sus rostros, y lo notarás. En lo más hondo, en alguna parte, han reprimido todas sus dolencias; no las han trascendido.

En un mundo sano, en el que todos estén viviendo su vida auténticamente, individualmente, sin imitar a los demás, sino viviendo su propia vida a su manera, ambos son posibles. Puede que uno aprenda la sensibilidad profunda que trasciende los deseos; puede que llegue a un punto en el que todos los deseos se vuelvan inútiles y se acaben. El yoga también puede llevar a ello; recuérdalo. Necesitamos una mente sana, un hombre natural. En ese mundo en que haya un hombre natural, el tantra, y también el yoga, llevarán a la transcendencia de los deseos.

En nuestra denominada sociedad enferma, ni el yoga ni el tantra pueden hacer esto, porque si elegimos el yoga, no lo elegimos porque los deseos se hayan vuelto inútiles, ¡no! Todavía son significativos; no están desapareciendo por sí mismos. Tenemos que forzarlos. Si elegimos el yoga, lo elegimos como técnica de represión. Si elegimos el tantra, elegimos el tantra como astucia, como engaño profundo: una excusa para desenfrenarse.

De manera que con una mente insana ni el yoga ni el tantra pueden funcionar. Ambos conducirán a decepciones. Para empezar, se necesita una mente

36

sana, sobre todo una mente sana sexualmente. Entonces no es muy difícil elegir tu camino. Puedes elegir el yoga, puedes elegir el tantra.

Básicamente, hay dos tipos de personas: masculinas y femeninas. No quiero decir biológicamente, sino psicológicamente. Para los que psicológicamente son básicamente masculinos -agresivos, violentos, extrovertidos-, el yoga es su camino. Para los que son básicamente femeninos -receptivos, pasivos, no-violentos- el tantra es su camino. Y lo puedes notar: para el



tantra, la Madre Kali, Tara y tantas *devis*, *bhairavis* -divinidades femeninas- son muy significativas. En el yoga nunca oírás mencionar ningún nombre de una deidad femenina. El tantra tiene deidades femeninas; el yoga tiene dioses masculinos. El yoga es energía que sale; el tantra es energía que va hacia dentro. Así que, en términos de la psicología moderna, se puede decir que el yoga es extrovertido, y el tantra, introvertido. Así que depende de la personalidad. Si tienes una personalidad introvertida, entonces la lucha no es para ti. Si tienes una personalidad extrovertida, entonces la lucha es para ti.

Pero estamos simplemente confusos, estamos hechos un lío; por eso es que nada sirve. Al contrario, todo perturba. El yoga te perturbará, el tantra te perturbará. Cada medicina va a crear una nueva enfermedad para ti, porque el que elige está enfermo, insano; de modo que el resultado de su elección será la enfermedad. Así que no quiero decir que no puedas llegar por medio del yoga. Pongo el énfasis en el tantra sólo porque vamos a tratar de comprender lo que es el tantra.

## **Pregunta 2**

*En el camino de la entrega, ¿cómo da el buscador con la técnica apropiada entre estos ciento doce métodos?*

En el camino de la voluntad hay métodos: estos ciento doce métodos. En el camino de la entrega, la entrega misma es el método; no hay otros métodos. Recuerda esto. Todos los métodos son no-entrega, porque un método significa depender de ti mismo. Puedes hacer algo; la técnica existe y la puedes aplicar. En el camino de la entrega ya no existes, así que no puedes hacer nada. Has hecho lo supremo, lo último: te has entregado. En el camino de la entrega, la entrega es el único método.

Estos ciento doce métodos requieren cierta voluntad; requieren que hagas algo. Manipulas tu energía, equilibras tu energía, creas un centro en tu caos. Haces algo. Tu esfuerzo es significativo, básico, necesario. En el camino de la entrega sólo se necesita una cosa: te entregas. Profundizaremos en estos ciento doce métodos, así que es bueno decir algo sobre la entrega, porque no tiene método.

En estos ciento doce métodos no habrá nada sobre la entrega. ¿Por qué no ha dicho nada Shiva sobre la entrega? Porque no se puede decir nada. La misma Bhairavi, la misma Devi, no ha llegado a Shiva por medio de ningún método. Simplemente se ha entregado. Así que hay que darse cuenta de esto. No está haciendo estas preguntas para sí misma; estas preguntas se están haciendo para toda la humanidad. Ella ha llegado a Shiva. Ella ya está en su regazo; es abrazada por él. Ella se ha fundido con él, pero aún pregunta.

Así que recuerda una cosa: ella no está preguntando para sí misma, no hay ninguna necesidad. Está preguntando para toda la humanidad.

Pero si ella ya ha llegado, ¿por qué está preguntando a Shiva? ¿No puede hablar ella misma a la humanidad? Ella ha llegado por el camino de la entrega, de manera que no sabe nada sobre el método. Ella misma ha

llegado mediante el amor; el amor es suficiente en sí mismo, el amor no necesita nada más. Ella ha llegado mediante el amor, de modo que no sabe nada sobre métodos, técnicas. Por eso está preguntando.

¿Por qué no ha dicho nada Shiva sobre la entrega? Porque no se puede decir nada. La misma Bhairavi, la misma Devi, no ha llegado a Shiva por medio de ningún método. Simplemente se ha entregado. Así que hay que darse cuenta de esto. No está haciendo estas preguntas para sí misma; estas preguntas se están haciendo para toda la humanidad. Ella ha llegado a Shiva. Ella ya está en su regazo; es abrazada por él. Ella se ha fundido con él, pero aún pregunta.

Así que recuerda una cosa: ella no está preguntando para sí misma, no hay ninguna necesidad. Está preguntando para toda la humanidad.

Pero si ella ya ha llegado, ¿por qué está preguntando a Shiva? ¿No puede hablar ella misma a la humanidad? Ella ha llegado por el camino de la entrega, de manera que no sabe nada sobre el método. Ella misma ha llegado mediante el amor; el amor es suficiente en sí mismo, el amor no necesita nada más. Ella ha llegado mediante el amor, de modo que no sabe nada sobre métodos, técnicas. Por eso está preguntando.

Y Shiva describe ciento doce métodos. No hablará de la entrega, porque la entrega no es real

37

mente un método. Te entregas sólo cuando todos los métodos se han vuelto inútiles, cuando no puedes llegar por ningún método. Has hecho todo lo que has podido. Has llamado a todas las puertas y ninguna puerta se abre, y has pasado por todas las rutas y ninguna ruta llega. Has hecho todo lo que puedes hacer, y ahora te sientes impotente. En esa total impotencia se produce la entrega. De modo que en el camino de la entrega no hay método.

Pero ¿qué es la entrega y cómo funciona? Y si la entrega funciona, ¿qué necesidad hay de ciento doce métodos? Entonces ¿por qué adentrarse en ellos innecesariamente?, preguntará la mente. Entonces ¡muy bien! Si la entrega funciona, es mejor entregarse. ¿Por qué seguir anhelando métodos? ¿Y quién sabe si un método específico será apropiado para ti o no? Y puede que tardemos vidas en averiguarlo. Así que es bueno entregarse, pero es difícil. Es lo más difícil del mundo.

Los métodos no son difíciles. Son fáciles; te puedes adiestrar. Pero para la entrega no te puedes adiestrar..., ¡no hay ningún adiestramiento! No puedes preguntar cómo entregarte; la pregunta misma es absurda. ¿Cómo puedes preguntar cómo entregarte? ¿Puedes preguntar cómo amar?

O hay amor o no lo hay, pero no puedes preguntar cómo amar. Y si alguien te dice y te enseña cómo amar, recuerda: nunca serás capaz de amar. Una vez que se te ha dado una técnica para el amor, te aferrarás a la técnica. Por eso es que los actores no pueden amar. Saben tantas técnicas, tantos métodos; y todos somos actores. Una vez que sabes el truco de cómo amar, el amor no florece, porque has creado una fachada, un engaño. Y con

el engaño no estás en ello, no estás involucrado. Estás protegido.

El amor es estar totalmente abierto, vulnerable. Es peligroso, te vuelves inseguro. No podemos preguntar cómo amar, no podemos preguntar cómo entregarnos. ¡Sucede! El amor sucede, la entrega sucede. El amor y la entrega son profundamente una sola cosa. Pero ¿qué es? Y si no podemos saber cómo entregarnos, al menos podemos saber cómo estamos manteniéndonos a nosotros mismos, cómo estamos impidiendo entregarnos. Eso se puede saber y eso es útil.

¿Cómo es que aún no te has entregado? ¿Cuál es tu técnica de no-entrega? Si todavía no te has enamorado, entonces el verdadero problema no es cómo amar. El verdadero problema es ahondar profundamente para averiguar cómo has vivido sin amor, cuál es tu truco, cuál es tu técnica, cuál es tu estructura: tu estructura de defensa, cómo has vivido sin amor. Eso se puede entender, y eso habría que entenderlo.

Lo primero: vivimos con el ego, en el ego, centrados en el ego. Soy, sin saber quién soy. Sigo proclamando: «yo existo». Este «yo-existo» es falso, porque no sé quién soy. Y a menos que sepa quién soy, ¿cómo puedo decir «yo»? Este «yo» es un falso «yo». Este falso «yo» es el ego. Ésta es la defensa. Esto te protege de la entrega.

No te puedes entregar, pero puedes tomar conciencia de esta medida de defensa. Si has tomado conciencia, se disuelve. A partir de entonces, no lo sigues fortaleciendo, y un día llegas a sentir: «yo no soy». En el momento en que llegas a sentir «yo no soy», se produce la entrega. Así que trata de averiguar si eres. En realidad, ¿hay un centro en ti que puedas llamar tu «yo»? Ahonda profundamente en tu interior, sigue tratando de averiguar dónde está este «yo», dónde está la morada de este ego.

Rinzai fue a su maestro y dijo: «¡Dame la libertad !»

El maestro dijo: «Tráete a ti mismo. Si existes, te haré libre. Pero si no existes, ¿cómo te puedo hacer libre? Ya eres libre. Y la libertad», dijo su maestro, «no es tu libertad. En realidad, la libertad es librarte de "ti". Así que vete y trata de averiguar dónde está este "yo", dónde estás tú, luego ven a verme. Esto es la meditación. Vete y medita.»

Y el discípulo Rinzai se va y medita durante semanas, meses, y luego vuelve. Entonces dice: «No soy el cuerpo. Sólo he descubierto esto.»

38

Y el maestro dice: «Esto es lo que te has liberado. Vete otra vez. Trata de averiguar.»

Entonces él lo intenta, medita y descubre que «no soy mi mente, porque puedo observar mis pensamientos. Y el observador es diferente de lo observado: no soy mi mente.» Llega y dice: «No soy mi mente.»

Y el maestro dice: «Ahora estás tres cuartas partes liberado. Vete otra vez y averigua quién eres.»

Y él estaba pensando: «No soy el cuerpo. No soy la mente.» Había leído, estudiado, estaba bien informado, de manera que estaba pensando: «No soy

mi cuerpo, ni mi mente, así que debo de ser mi alma, mi *atma*.» Pero meditó, y entonces descubrió que no hay *atma*, no hay alma, porque este *atma* no es más que tu información mental: doctrinas, palabras, filosofías.

Así que un día llegó corriendo y dijo: « ¡Ahora ya no soy!»

Entonces el maestro dijo: « ¿Tengo que enseñarte ahora los métodos de la libertad?»

Rinzai dijo: «Soy libre porque ya no soy. No hay nadie que pueda estar en cautiverio. Soy sólo un gran vacío, una nada».

Sólo la nada puede ser libre. Si eres algo, estarás en cautiverio. Si eres, estarás en cautiverio. Sólo un vacío, un espacio vacante, puede ser libre. Entonces no puedes atarlo. Rinzai llegó corriendo y dijo: «Ya no soy. No se me puede encontrar en ninguna parte.» Esto es la libertad. Y por vez primera tocó los pies de su maestro: ¡por primera vez! No realmente, pues también los había tocado muchas veces antes. Pero el maestro dijo: «Por primera vez has tocado mis pies.»

Rinzai preguntó: « ¿Por qué dices que por primera vez? He tocado tus pies muchas veces.»

El maestro dijo: «Pero tú estabas ahí, así que ¿cómo ibas a poder tocar mis pies si tú ya estabas ahí? Mientras tú estás ahí, ¿cómo puedes tocar mis pies?»

El «yo» nunca puede tocar los pies de nadie. Incluso si aparentemente toca los pies de alguien, está tocando sus propios pies, pero de manera indirecta. «Has tocado mis pies por primera vez», dijo el maestro: «porque ahora ya no eres. Y ésta es también la última vez», dijo el maestro. «La primera y la última.»

La entrega sucede cuando no eres, de modo que tú no te puedes entregar. Por eso es que la entrega no puede ser una técnica. Tú no te puedes entregar: tú eres el obstáculo. Cuando tú no estás, está la entrega. De modo que tú y la entrega no podéis cohabitar, no hay coexistencia entre tú y la entrega. O estás tú o está la entrega. Así que averigua dónde estás, quién eres. Esta indagación crea muchísimos resultados sorprendentes.

Ramana Maharshi solía decir: «Indaga, "¿Quién soy?"» Lo entendieron mal. Incluso sus discípulos más cercanos no han comprendido lo que significa. Piensan que es una indagación para averiguar « ¿quién soy?» realmente. ¡No lo es! Si sigues indagando « ¿quién soy?»», estás abocado a llegar a la conclusión de que no eres. No se trata realmente de una indagación para averiguar « ¿quién soy?». En realidad, es una indagación para disolverse.

He dado esta técnica a muchas personas: indagar interiormente « ¿quién soy?». Luego, dos o tres meses después, vienen a mí y dicen: «Aún no he averiguado "¿quién soy?". La pregunta todavía es la misma; no hay respuesta.»

Y les digo: «Continúa. Algún día llegará la respuesta.» Y ellos confían en que la respuesta llegará. No va a haber ninguna respuesta. Es sólo que la pregunta se disolverá. No va a haber una respuesta, como «eres esto». Sólo la pregunta se disolverá. No habrá nadie para preguntar siquiera « ¿quién soy?». Y entonces sabes.

Cuando no está el «yo», el «yo» verdadero se abre. Cuando no está el ego, por primera vez te encuentras con tu ser. Ese ser es vacío. Entonces te puedes entregar; entonces te has entregado. Ahora *eres* entrega. De manera que no puede haber técnicas, o sólo técnicas negativas como esta indagación de « ¿quién soy? ».

39

¿Cómo funciona la entrega? Si te entregas, ¿qué sucede? Llegaremos a comprender cómo funcionan los métodos. Profundizaremos en los métodos, y llegaremos a saber cómo funcionan. Tienen una base científica de funcionamiento.

Cuando te entregas, te conviertes en un valle; cuando eres un ego, eres como una cima. Ego significa que estás por encima de todos los demás, que eres alguien. Puede que los otros te reconozcan, puede que no te reconozcan; ésa es otra cuestión. Tú reconoces que estás por encima de todos. Eres como una cima; nada puede entrar en ti.

Cuando uno se entrega, uno se vuelve como un valle. Uno se vuelve profundidad, no altura. Entonces toda la existencia comienza a entrar a raudales en él por todas partes. Él es simplemente un espacio vacío, una profundidad, un abismo, sin fondo. La existencia entera empieza a entrar por todas partes. Se puede decir que Dios corre a él desde todas las partes, entra en él por todos los poros, lo llena totalmente.

Esta entrega, este volverse un valle, un abismo, se puede sentir de muchas maneras. Hay entregas menores; hay grandes entregas. Incluso en las entregas menores, lo notas. Entregarse a un maestro es una entrega menor, pero comienzas a notarla, porque el maestro empieza a fluir en ti inmediatamente. Si te entregas a un maestro, de pronto notas su energía fluyendo dentro de ti. Si no notas la energía fluyendo dentro de ti, entonces ten muy claro que no te has entregado ni siquiera de una forma menor.

Hay tantas historias que han perdido el sentido para nosotros porque no sabemos cómo sucedieron. Mahakashyapa llegó a Buda, y Buda simplemente le tocó la cabeza con la mano, y sucedió. Y Mahakashyapa comenzó a bailar. Así que Ananda preguntó a Buda: « ¿Qué le ha sucedido? ¡Y yo he estado cuarenta años contigo! ¿Está loco? ¿O simplemente está engañando a los demás? ¿Qué le ha sucedido? Y yo he tocado tus pies miles y miles de veces. »

Por supuesto, a Ananda le parecerá que este Mahakashyapa, o está loco, o está engañado. Ananda había estado con Buda durante cuarenta años, pero había un problema. Era su hermano mayor, el hermano mayor de Buda; ése era el problema. Cuando Ananda llegó a Buda cuarenta años antes, lo primero que le dijo a Buda fue esto: « Soy tu hermano mayor, y cuando me inicies, seré tu discípulo. Así que concédeme tres cosas antes de que me haga tu discípulo, porque entonces no podré pedir. Una, que siempre estaré contigo. Prométeme que nunca me dirás: "Vete a otra parte." Te seguiré.

»Segundo, que siempre dormiré en la misma habitación en la que tú duermas. No puedes decirme: "Sal" Estaré contigo como una sombra. Y tercero, que si traigo a alguien en cualquier momento, incluso a medianoche, tendrás que responderle. No puedes decir: "Éste no es el momento." y prométeme estas tres cosas mientras soy todavía tu hermano mayor, porque una vez que me haga tu discípulo tendré que seguirte. Todavía eres más joven que yo; así que prométeme estas cosas.»

Así que Buda prometió, y esto se convirtió en problema. Durante cuarenta años, Ananda estuvo con Buda, pero nunca se pudo entregar, porque ésta no es la naturaleza de la entrega.

Ananda preguntó muchísimas veces: « ¿Cuándo voy a llegar?»

Buda dijo: «A no ser que yo muera, no llegarás.»Y Ananda pudo llegar sólo cuando Buda murió. ¿Qué le sucedió a este Mahakashyapa de repente? ¿Tiene Buda predilección, predilección por Mahakashyapa? ¡No! Está fluyendo, fluyendo continuamente. Pero tú tienes que ser como un valle, un útero, para recibirlo. Si estás por encima de él, ¿cómo vas a recibir? Esa energía que fluye no puede llegar a ti; te pasará de largo. Así que doblégate. Incluso en una entrega menor con un maestro, la energía comienza a fluir. De repente, inmediatamente, te vuelves un vehículo de una gran fuerza.

40

Hay miles y miles de historias...; con sólo un contacto, con sólo una mirada, alguien se ha iluminado. No nos parecen racionales. ¿Cómo es posible? ¡Es posible! Incluso una mirada de un maestro a tus ojos cambiará tu ser entero, pero sólo puede cambiar si tus ojos son un espacio vacío, como un valle. Si puedes absorber la mirada del maestro, inmediatamente serás diferente.

Así que éstas son entregas menores que suceden antes de que te entregues totalmente. Y estas entregas menores te preparan para la entrega total. Una vez que has conocido que a través de la entrega recibes algo desconocido, increíble, inesperado, ni siquiera soñado alguna vez, entonces estás preparado para una gran entrega. Y ésa es la labor del maestro: ayudarte en las entregas menores para que puedas armarte de valor para una gran entrega, para una entrega total.

### **Pregunta 3**

*¿Cuáles son las indicaciones exactas para, saber que la técnica concreta que se está practicando conducirá a lo supremo?*

Hay indicaciones. En primer lugar, empiezas a sentir una identidad diferente dentro de ti. Ya no eres el mismo. Si la técnica es apropiada para ti, inmediatamente eres una persona diferente. Si eres un marido, ya no eres el mismo marido. Si eres un tendero, ya no eres nunca más el mismo tendero. No importa lo que seas, si la técnica es apropiada para ti, eres una persona diferente; ésa es la primera indicación.

De modo que si empiezas a sentirte raro con respeto a ti mismo, date cuenta de que está pasando algo. Si sigues siendo el mismo y no sientes nada raro, no está pasando nada. Ésta es la primera indicación de si una técnica es apropiada para ti. Si lo es, inmediatamente eres transportado, transformado en una persona diferente. De pronto sucede esto: miras al mundo de manera diferente.

Los ojos son los mismos, pero el que mira tras ellos es diferente.

En segundo lugar, todo lo que crea tensiones, conflictos, empieza a disminuir. No es que cuando hayas practicado el método durante años, entonces disminuirán tus conflictos, ansiedades, tensiones..., ¡no! Si el método es apropiado para ti, empiezan a disminuir inmediatamente. Notas que llega a ti una vitalidad; te estás descargando. Empezarás a sentir, si la técnica es apropiada para ti, que la gravedad se ha invertido. La tierra ya no tira de ti hacia abajo. Más bien, el cielo tira de ti hacia arriba. ¿Cómo te sientes cuando despegas un avión? Todo se altera. De pronto hay una sacudida, y la gravedad se vuelve insignificante. La tierra ya no tira de ti; te estás alejando de la gravedad.

La misma sacudida sucede si una técnica meditativa es apropiada para ti. De pronto, despegas. De pronto sientes que la tierra se ha vuelto insignificante; no hay gravedad. No tira de ti hacia abajo; estás siendo elevado. En terminología religiosa, esto se llama «gracia». Hay dos fuerzas: la gravedad y la gracia. Gracia significa que se tira de ti hacia arriba; gravedad, que se tira de ti hacia abajo.

Por eso en la meditación mucha gente siente de pronto que no tiene peso. Por eso mucha gente siente una levitación interna. Y muchos me han dicho esto cuando la técnica es apropiada para ellos: « ¡Qué extraño! Cerramos los ojos y sentimos que estamos un poco por encima de la tierra: unos treinta, sesenta, incluso ciento veinte centímetros por encima de la tierra. Cuando abrimos los ojos, estamos simplemente en el suelo; cuando cerramos los ojos, hemos levitado. ¿Qué es esto? ¡Cuando abrimos los ojos estamos simplemente en el suelo! No hemos levitado.»

El cuerpo permanece en el suelo, pero tú levitas. Esta levitación es en realidad un tirón de lo alto. Si la técnica es apropiada para ti, han tirado de ti, porque lo que la técnica hace es volverte asequible al tirón hacia arriba. De modo que si es apropiada para ti, lo sabes: te has vuelto ingrávito.

41

En tercer lugar, cualquier cosa que hagas ahora, sea lo que sea, independientemente de lo trivial que sea, será diferente. Andarás de manera diferente, te sentarás de manera diferente, comerás de manera diferente. Todo será diferente. Esta diferencia la notarás en todas partes. A veces, esta extraña experiencia crea miedo. Uno quiere volver y ser otra vez el mismo, porque uno estaba completamente adaptado a lo viejo. Era un mundo rutinario, incluso aburrido, pero eras eficiente en él.

Ahora sientes una fisura en todas partes. Sentirás que has perdido tu

eficiencia. Sentirás que tu utilidad se ha reducido. Sentirás que eres un extraño en todas partes. Hay que pasar por este periodo. Volverás a adaptarte. Tú has cambiado, no el mundo, así que no encajarás. Así es que recuerda lo tercero: Cuando la técnica sea apropiada para ti, no encajarás en el mundo. Te volverás inadecuado. Hay algo suelto en todas partes, falta algún tornillo. Sentirás en todas partes que ha habido un terremoto. Y todo ha permanecido igual; sólo tú, tú te has vuelto diferente. Pero estarás adaptado en un plano diferente, en un plano más elevado.

La alteración se siente igual que cuando un niño crece y se vuelve sexualmente maduro. A los catorce o quince años, todo chico siente que se ha vuelto raro. Ha aparecido una nueva fuerza: el sexo. Antes no estaba ahí, o sí lo estaba, pero escondida. Ahora, por vez primera, se ha vuelto asequible a un nuevo tipo de fuerza. Por eso los adolescentes se sienten incómodos; las chicas, los chicos, cuando se vuelven sexualmente maduros, se sienten muy incómodos. No encajan en ninguna parte. Ya no son niños y aún no son hombres, así que están entremedias, sin encajar en ninguna parte. Si juegan con niños pequeños, se sienten incómodos: se han hecho hombres. Si empiezan a entablar amistades con hombres, se sienten incómodos: aún son niños. No encajan con nadie.

El mismo fenómeno sucede cuando una técnica es apropiada para ti. Una nueva fuente de energía se vuelve disponible, y es más grande que el sexo. Estás de nuevo en un periodo transitorio. Ahora no puedes encajar en este mundo de hombres mundanos. No eres un niño, y aún no puedes encajar en el mundo de los santos; y entremedias uno se siente incómodo.

Si una técnica es apropiada para ti, surgirán tres cosas. Puede que no esperases que dijera estas cosas. Puede que esperases que yo dijera que te volverías más silencioso, más calmado, y estoy diciendo todo lo contrario: te volverás más turbado. Cuando la técnica sea apropiada para ti, te volverás más turbado, no más silencioso. El silencio vendrá más tarde. Y si llega el silencio y no la turbación, ten muy claro que esto no es una técnica; esto es simplemente adaptarse a la vieja pauta.

Por eso más gente se decide por la oración que por la meditación; porque la oración te da consuelo. Te viene bien, se ajusta a ti, a tu mundo. La oración hacía virtualmente lo mismo que ahora hacen los psicoanalistas. Si estás turbado, te pondrá menos turbado, más ajustado a la norma, a la sociedad, a la familia. De modo que yendo al psicoanalista durante uno, dos o tres años no te pondrás mejor, pero estarás más adaptado. La oración hace lo mismo, y los sacerdotes hacen lo mismo: te vuelven más adaptado.

Tu hijo ha muerto y estás turbado, y acudes a un sacerdote. Te dice: «No estés turbado. Sólo mueren tan pronto los niños a los que Dios ama más. Los llama.» Te sientes satisfecho. Tu hijo ha sido «llamado». Dios lo ama más. O el sacerdote te dice otra cosa: «No te preocupes, el alma nunca muere. Tu hijo está en el cielo.»

Había una mujer aquí hace unos días. Su marido había muerto el mes pasado. Estaba turbada. Vino a mí y dijo: «Asegúrame tan sólo que ha vuelto a nacer en un buen lugar y que todo irá bien. Dame la certeza de que



no ha ido al infierno, o se ha convertido en un animal, de que está en el cielo o se ha convertido en un dios o algo semejante. Si me puedes asegurar esto, entonces todo

42

está bien. Entonces lo puedo sobrellevar; de lo contrario soy desdichada.»

El sacerdote diría: « ¡Muy bien! Tu marido ha nacido como un dios en el séptimo cielo, y es muy feliz. Y te está esperando.»

Estas oraciones, te vuelven adaptado a la norma..., y te sientes mejor.

La meditación es una ciencia. No te va ayudar a adaptarte, te va a ayudar a transformarte. Por eso digo que estas tres cosas aparecerán como indicaciones. Vendrá el silencio, pero no como una adaptación. El silencio vendrá como un florecimiento interno. Entonces el silencio no será una adaptación a la sociedad, a la familia, al mundo, a la empresa..., ¡no! Entonces el silencio será una armonía auténtica con el universo.

Entonces florece una profunda armonía entre tú y la totalidad, entonces hay silencio; pero eso llegará después. Primero te sentirás turbado, primero te volverás loco: porque *estás* loco, sólo que no te das cuenta.

Si una técnica es apropiada para ti, hará que tomes conciencia de todo lo que eres. Tu anarquía, tu mente, tu locura, todo saldrá a la luz. Eres una confusión oscura. Cuando una técnica es apropiada para ti, es como si de pronto hay luz y toda la confusión se vuelve visible. Por primera vez te encontrarás contigo mismo tal como eres. Te gustaría apagar la luz y volverte a dormir: da miedo. Éste es el punto en que un maestro se vuelve útil. Él te dice: «No tengas miedo. Esto es sólo el principio. Y no te escapes de ello.»

Al principio, esta luz te muestra tal como eres, y si puedes seguir adelante, te transforma hacia lo que puedes ser.

Suficiente por hoy.

43

## Capítulo 3

### La Respiración: Un Puente al Universo

#### Los Sutras

#### Shiva responde:

*1 Oh, criatura radiante, esta experiencia puede surgir entre dos respiraciones. Después de que la respiración entra, y justo antes de que empiece a salir: la beneficencia.*

*2 Cuando la respiración cambia de dirección de entrar a salir, y de nuevo cuando la respiración pasa de salir a entrar: en esos dos cambios, date cuenta.*

*3 O cuando la inspiración y la espiración se fusionan, en ese instante toca el centro sin energía, el centro lleno de energía.*

*4 O cuando la respiración está totalmente dentro y se ha detenido por sí misma, o totalmente fuera y se ha detenido por sí misma: en semejante pausa universal, nuestro pequeño yo desaparece. Esto sólo es difícil para el impuro.*

La verdad siempre está aquí. Ya es la realidad. No es algo que se tenga que lograr en el futuro. *Tú* eres la verdad aquí y ahora, así que no es algo que se tenga que crear o algo que se tenga que proyectar o algo que se tenga que buscar. Comprende esto muy claramente; entonces estas técnicas serán fáciles de comprender y también de hacer.

La mente es una máquina de desear. La mente siempre está deseando, siempre está buscando algo, pidiendo algo. El objeto siempre está en el futuro; a la mente no le interesa en absoluto el presente. En este mismo momento, la mente no puede moverse: no hay espacio. La mente necesita el futuro para moverse. Se puede mover en el pasado o en el futuro. No puede moverse en el presente; no hay espacio. La verdad está en el presente, y la mente siempre está en el futuro o en el pasado, de manera que no hay ningún encuentro entre la mente y la verdad.

Cuando la mente busca objetos mundanos, no es difícil, el problema no es absurdo; se puede resolver. Pero cuando la mente empieza a buscar la verdad, el esfuerzo mismo se vuelve un desatino, porque la verdad está aquí y ahora, y la mente siempre está entonces y allí. No hay ningún encuentro. Así que lo primero que hay que comprender es: no puedes buscar la verdad. La puedes encontrar, pero no la puedes buscar. La búsqueda misma es el obstáculo.

En el momento en que empiezas a buscar, te has ido del presente, te has alejado de ti mismo, porque *tú* siempre estás en el presente. El buscador siempre está en el presente y la búsqueda está en el futuro; no te vas a encontrar con lo que estás buscando. Lao Tsé dice: «No busques; de lo contrario, errarás. No busques, encuentra. No busques y encuentra.»

Todas estas técnicas de Shiva son simplemente un traer la mente del futuro o del pasado al presente. Lo que estás buscando ya está aquí, ya es el caso. Hay que traer la mente del buscar al no-buscar. Es difícil. Si lo piensas intelectualmente, es muy difícil. ¿Cómo traer la mente del buscar al no-buscar?, ¡porque entonces la mente convierte el no-buscar mismo en su objeto! La mente dice entonces: «No busques.» La mente dice entonces: «No debería buscar.» La mente dice entonces: «Ahora, no-buscar es mi objeto. Ahora deseo el estado de no-deseo.» La búsqueda ha vuelto, el de-

seo ha vuelto por la puerta de atrás. Por eso hay gente que busca objetos mundanos y hay gente que piensa que está buscando objetos no mundanos. Todos los objetos son mundanos, porque «buscar» es el mundo.

De modo que no puedes buscar nada que no sea mundano. En cuanto buscas, se convierte en el mundo. Si estás buscando a Dios, tu Dios forma parte del mundo. Si estás buscando *moksha* -la liberación- *nirvana*, tu liberación forma parte del mundo, tu liberación no es algo que trascienda el

47

mundo, porque buscar es el mundo, desear es el mundo. Así que no puedes desear el *nirvana*, no puedes desear el no-deseo. Si tratas de entenderlo intelectualmente, se convertirá en un acertijo.

Shiva no dice nada sobre ello; inmediatamente comienza a dar técnicas. No son intelectuales. Shiva no le dice a Devi: «La verdad está aquí. No la busques y la encontrarás.» Inmediatamente, da técnicas. Estas técnicas no son intelectuales. Si las practicas, la mente da un giro. El giro es sólo una consecuencia, un resultado adicional; no un objeto. El giro es simplemente un resultado adicional.

Si practicas una técnica, tu mente abandonará su viaje al futuro o al pasado. De pronto te encontrarás en el presente. Por eso Buda ha dado técnicas, Lao Tsé ha dado técnicas, Krishna ha dado técnicas. Pero ellos siempre presentan sus técnicas con conceptos intelectuales. Sólo Shiva es diferente. Él da técnicas inmediatamente, sin comprensión intelectual, sin introducción intelectual, porque sabe que la mente es tramposa, la cosa más astuta que existe. Puede convertir cualquier cosa en un problema. No buscar se convertirá en el problema.

Hay personas que vienen a mí y me preguntan cómo no desear. Desean el no-deseo. Alguien les ha dicho, o lo han leído en alguna parte, o han oído habladurías espirituales, que si no deseas lograrás la dicha, que si no deseas serás libre, que si no deseas no habrá sufrimiento. Ahora sus mentes anhelan alcanzar ese estado en el que no hay sufrimiento, así que preguntan cómo no desear. Sus mentes están empleando trucos. Aún desean; lo único que pasa es que ha cambiado el objeto del deseo. Antes deseaban el dinero, deseaban la fama, deseaban el prestigio, deseaban el poder. Ahora desean el no-deseo. Sólo ha cambiado el objeto, y ellos permanecen igual y siguen deseando igual. Pero ahora el deseo se ha vuelto más engañoso.

Debido a esto, Shiva comienza inmediatamente, sin ninguna introducción en absoluto. Comienza inmediatamente a hablar de técnicas. Esas técnicas, si se siguen, de pronto dan un giro a tu mente: viene al presente. Y cuando la mente viene al presente, ya no existe. No puedes ser una mente en el presente; eso es imposible. Ahora mismo, si estás aquí y ahora, ¿cómo vas a ser una mente? Los pensamientos cesan, porque no se pueden mover. El presente no tiene espacio en el que moverse; no puedes pensar. Si estás en este mismo momento, ¿cómo te vas a mover? La mente se para, logras el estado sin mente.

Así que lo que cuenta es estar aquí y ahora. Puedes intentarlo, pero el esfuerzo puede resultar vano; porque si te esfuerzas por estar en el presente, este esfuerzo se mueve hacia el futuro. Cuando preguntas cómo estar en el presente, de nuevo estás preguntando sobre el futuro. Este momento está pasándose por alto en la indagación: « ¿Cómo estar presente? ¿Cómo estar aquí y ahora?» Este momento presente está pasándose por alto en la indagación, y tu mente comenzará a tramar y a crear sueños en el futuro: algún día estarás en un estado de mente en el que no hay ningún movimiento, ningún motivo, ninguna búsqueda, y entonces habrá dicha; así que ¿cómo estar en el presente?

Shiva no dice nada sobre ello; simplemente da una técnica. La practicas y de pronto te encuentras con que estás aquí y ahora. Y estar aquí y ahora es la verdad, y estar aquí y ahora es la libertad, y estar aquí y ahora es el *nirvana*.

Las nueve primeras técnicas se ocupan de la respiración. Así que primero comprendamos algo sobre la respiración, y luego podremos pasar a las técnicas. Respiramos continuamente, desde el momento del nacimiento al momento de la muerte. Todo cambia entre estos dos momentos. Todo cambia, nada permanece igual; sólo la respiración es constante entre el nacimiento y la muerte.

El niño se convertirá en joven; el joven se hará viejo. Se pondrá enfermo, su cuerpo se volverá feo, achacoso, todo cambiará. Será feliz, desdichado, sufrirá; todo seguirá cambiando. Pero, pase lo que pase, entre estos dos momentos hay

48

que respirar. Feliz o desdichado, joven o viejo, afortunado o frustrado -no importa cómo estés-, una cosa es segura: entre estos dos momentos del nacimiento y la muerte debes respirar.

La respiración será un flujo continuo; no es posible ninguna pausa. Si te olvidas, aunque sea por un momento, de respirar, ya no serás. Por eso no es necesario que *tú* respires, porque si no, sería difícil. A alguien podría olvidársele respirar por un solo momento, y entonces no se podría hacer nada. Así que, en realidad, *tú* no estás respirando, porque *tú* no eres necesario. Estás profundamente dormido, y la respiración continúa; estás inconsciente, y la respiración continúa; estás en coma, y la respiración continúa. *Tú* no eres necesario; respirar es algo que continúa independientemente de ti.

Es uno de los factores constantes de tu personalidad; eso es lo primero. Es algo que es fundamental y básico para la vida; eso es lo segundo. No puedes vivir sin la respiración. De modo que respiración y vida se han vuelto sinónimos. Respirar es el mecanismo de la vida, y la vida está profundamente relacionada con respirar. Por eso en India lo llamamos *prana*. Hemos dado una palabra para ambos: *prana* significa la vitalidad, lo vivo. Tu vida es tu respiración.

En tercer lugar, tu respiración es un puente entre tú y tu cuerpo. Constantemente, la respiración te enlaza con tu cuerpo, te conecta, te relaciona con tu cuerpo. La respiración no es sólo un puente a tu cuerpo; es también un puente entre tú y el universo. El cuerpo es precisamente el universo que ha venido a ti, que está más cerca de ti.

Tu cuerpo es parte del universo. Todo lo que hay en el cuerpo forma parte del universo: cada partícula, cada célula. Es el acercamiento más próximo al universo. La respiración es el cuerpo. Si se rompe el puente, ya no estás en el cuerpo. Si se rompe el puente, ya no estás en el universo. Entrás en alguna dimensión desconocida; entonces no se te puede encontrar en el espacio y el tiempo.

Así que, en tercer lugar, la respiración es también el puente entre tú y el espacio y el tiempo.

La respiración, por lo tanto, se vuelve muy importante: lo más importante. Así es que las primeras nueve técnicas se ocupan de la respiración. Si puedes hacer algo con la respiración, de pronto volverás al presente. Si puedes hacer algo con la respiración, llegarás a la fuente de la vida. Si puedes hacer algo con la respiración, puedes trascender el tiempo y el espacio. Si puedes hacer algo con la respiración, estarás en el mundo, y también más allá de él.

La respiración tiene dos momentos. Uno es en el que toca el cuerpo y el universo, y el otro es en el que te toca a ti y a lo que trasciende el universo. Sólo conocemos una parte de la respiración. Cuando va al universo, al cuerpo, la conocemos. Pero siempre está yendo del cuerpo al «no-cuerpo»: del «no-cuerpo» al cuerpo. No conocemos el otro momento. Si tomas conciencia del otro momento, de la otra parte del puente, del otro lado del puente, de pronto serás transformado, transplantado a una dimensión diferente.

Pero, recuerda, lo que Shiva va a decir no es yoga; es tantra. El yoga también actúa sobre la respiración, pero la labor del yoga y la del tantra son básicamente diferentes. El yoga trata de sistematizar la respiración. Si sistematizas tu respiración, tu salud mejorará. Si sistematizas tu respiración, si conoces los secretos de la respiración, tu vida se alargará; estarás más sano y vivirás más tiempo. Serás más fuerte, estarás más lleno de energía, serás más vital, más vivo, más joven, más fresco.

Pero el tantra no se ocupa de eso. El tantra no se ocupa de la sistematización de la respiración, sino de usar la respiración como técnica para volver hacia dentro. No hay que practicar un estilo determinado de respiración, un sistema determinado de respiración o un ritmo determinado de respiración; ¡no! Hay que tomarse la respiración tal como es. Simplemente hay que tomar conciencia de ciertos momentos de la respiración.

estado respirando y continuaremos respirando - nacemos respirando y moriremos respirando-, pero no somos conscientes de ciertos momentos. Y esto es extraño. El hombre está buscando, explorando a fondo el espacio. El hombre va a la Luna; el hombre está tratando de ir más lejos, de la Tierra al espacio, y el hombre aún no aprendido la parte más próxima de su vida. Hay ciertos momentos en la respiración que nunca has observado, y esos momentos son las puertas: las puertas más próximas a ti por las que puedes entrar en un mundo diferente, en un ser diferente, en una consciencia diferente. Pero son muy sutiles.

Observar una luna no es muy difícil. Incluso llegar a la Luna no es muy difícil; es un burdo viaje. Necesitas mecanización, necesitas tecnología, necesitas información acumulada, y entonces puedes llegar a ella. Respirar es lo más próximo a ti, y cuanto más cerca está una cosa, más difícil es percibirla. Cuanto más cerca está, más difícil; cuanto más obvia es, más difícil. Está tan cerca de ti que, de nuevo, no hay espacio entre tú y tu respiración. O hay un espacio tan pequeño que necesitarás una observación muy minuciosa; sólo entonces tomarás conciencia de ciertos momentos. Estos momentos constituyen la base de estas técnicas.

Así que ahora me ocuparé de cada técnica.

### *1 Observa la pausa entre dos respiraciones.*

*Shiva responde: Oh, criatura radiante, esta experiencia puede surgir entre dos respiraciones. Después de que la respiración entra y justo antes de que empiece a salir: la beneficencia.*

Ésa es la técnica: *Oh, criatura radiante, esta experiencia puede surgir entre dos respiraciones.*

Después de que la respiración entra -es decir, baja- y justo antes de que empiece a salir -es decir, a subir-, *la beneficencia*. Sé consciente entre estos dos momentos..., y sucede. Cuando tu respiración entra, observa. Durante un solo momento, o una milésima de momento, no hay respiración: antes de empezar a subir, antes de empezar a salir. Entra una respiración; entonces hay un cierto punto en que la respiración se para. Luego la respiración sale. Cuando la respiración sale, entonces, de nuevo por un solo momento, o una fracción de momento, la respiración se para. Luego la respiración entra.

Antes de que la respiración comience a entrar o comience a salir, hay un momento en que no estás respirando. En ese momento puede suceder, porque cuando no estás respirando, no estás en el mundo. Comprende esto: cuando no estás respirando, estás muerto; todavía *estás*, pero muerto. Pero el momento es de una duración tan breve que nunca lo observas.

Para el tantra, cada espiración es una muerte y cada nueva respiración es un renacimiento. La respiración que entra es renacimiento; la respiración

que sale es muerte. Espiración es sinónimo de muerte; inspiración es sinónimo de vida. De modo que con cada respiración estás muriendo y volviendo a nacer. El intervalo entre ambas es de muy breve duración, pero la observación y atención aguda, sincera, te permitirá advertir la pausa. Si puedes advertir la pausa, dice Shiva, *la beneficencia*. Entonces no se necesita nada más. Eres bienaventurado, has sabido; te ha sucedido.

No tienes que adiestrar la respiración. Déjala tal como es. ¿Por qué una técnica tan simple? Parece tan simple. ¿Una técnica tan simple para conocer la verdad? Conocer la verdad significa conocer lo que ni nace ni muere, conocer ese elemento eterno que siempre es. Puedes conocer la espiración, puedes conocer la inspiración, pero nunca conoces la pausa entre las dos.

50

Pruébalo. De pronto, lo comprenderás; y lo puedes comprender; ya está ahí. No hay que añadir nada ni a ti ni a tu estructura; ya está ahí. Ya está todo ahí, excepto una cierta conciencia. Así que, ¿cómo hacerlo? En primer lugar, toma conciencia de la inspiración. Obsérvala. Olvídate de todo; simplemente observa la respiración que entra; el paso mismo.

Cuando la respiración te toque las ventanas de la nariz, siéntela ahí. Y deja que entre. Vete con ella con completa consciencia. Cuando bajes más y más y más con la respiración, no la pierdas. No te adelantes y no te quedes atrás; muévete con ella. Recuerda esto: no te adelantes, no la sigas como una sombra; sé simultáneo con ella.

La respiración y la consciencia deberían volverse una sola cosa. La respiración entra; tú entras. Sólo entonces será posible caer en la cuenta de lo que hay entre dos respiraciones. No será fácil. Entra con la respiración, luego sal con la respiración: dentro-fuera, dentro-fuera.

Buda intentó usar especialmente este método, de manera que se ha vuelto un método budista. En la terminología budista se conoce como Anapanasati yoga. Y la iluminación de Buda se basó en esta técnica; sólo ésta.

Todas las religiones del mundo, todos los visionarios del mundo, han llegado por medio de alguna técnica u otra, y todas esas técnicas estarán entre estas ciento doce técnicas. Esta primera es una técnica budista. En el mundo se la conoce como técnica budista porque Buda alcanzó su iluminación por medio de ella.

Buda dijo: «Sé consciente de tu respiración cuando entra, cuando sale: entrando, saliendo.» Nunca menciona la pausa porque no hace falta. Buda pensó y sintió que si empiezas a preocuparte por la pausa, la pausa entre dos respiraciones, esa preocupación puede alterar tu conciencia. De modo que dijo simplemente: «Sé consciente. Cuando la respiración entre, entra con ella, y cuando la respiración salga, sal con ella. Haz simplemente esto: entrar, salir, con la respiración.» Nunca dice nada sobre la parte última de la técnica.

La razón de ello es que Buda estaba hablando a hombres muy comunes,

e incluso eso podría crear el deseo de alcanzar el intervalo. Ese deseo de alcanzar el intervalo se convertiría en una barrera para la conciencia, porque si estás deseando alcanzar el intervalo, te adelantarás. La respiración estará entrando, y tú te adelantarás porque estás interesado en la pausa que va a haber en el futuro. Buda nunca la menciona, así que la técnica de Buda es sólo la mitad.

Pero la otra mitad subsigue automáticamente. Si sigues practicando la conciencia de la respiración, la conciencia de la respiración, de repente, un día, sin saberlo, llegarás al intervalo. Porque según tu conciencia vaya agudizándose y profundizándose e intensificándose, según tu conciencia vaya precisándose -el mundo entero es excluido; sólo tu respiración entrando y saliendo es tu mundo, el área entera de tu conciencia -, estarás más cerca de advertir el intervalo en que no hay respiración.

Cuando te estés moviendo acompasadamente con la respiración, cuando no haya respiración, ¿cómo no te vas a dar cuenta? De pronto tomarás conciencia de que no hay respiración, y llegará un momento en que adviertas que la respiración no está saliendo ni entrando. La respiración se ha detenido completamente. En esa detención, *la beneficencia*.

Esta técnica es suficiente para millones de personas. Toda Asia la probó y vivió con ella durante siglos. El Tíbet, China, Japón, Birmania, Tailandia, Sri Lanka: toda Asia, excepto India, ha probado esta técnica. Sólo una técnica, y miles y miles de personas han alcanzado la iluminación a través de ella. Y es sólo la primera técnica.

Pero, por desgracia, como esta técnica se asoció al nombre de Buda, los hindúes han estado tratando de eludirla. Debido a que llegó a conocerse más y más como un método budista, los hindúes la han olvidado completamente. Y no sólo eso;

51

han intentado también eludirla por otra razón. Como esta técnica es la primera técnica mencionada por Shiva, muchos budistas han afirmado que este libro, el *Vigyan Bhairav Tantra*, es un libro budista, no hindú.

No es ni hindú ni budista; una técnica es simplemente una técnica. Buda la usó, pero ya existía para poder ser usada. Buda se convirtió en un buda, un iluminado, debido a esta técnica. La técnica era anterior a Buda; la técnica ya existía. Pruébala. Es una de las técnicas más simples: simple comparada con otras técnicas; no estoy diciendo que sea simple para ti. Otras técnicas serán más difíciles. Por eso es mencionada como la primera técnica.

## *2 Observa el punto de cambio entre dos respiraciones.*

Segunda técnica -todas estas nueve técnicas se ocupan de la respiración-:



*Cuando la respiración cambia de dirección de entrar a salir, y de nuevo cuando la respiración pasa de salir a entrar, en esos dos cambios, date cuenta.*

Es la misma, pero con una ligera diferencia. El énfasis no está ahora en la pausa, sino en el momento de cambio. La espiración y la inspiración hacen un círculo. Recuerda, no son dos líneas paralelas. Siempre pensamos en ellas como en dos líneas paralelas: la respiración entrando y la respiración saliendo. ¿Piensas que son dos líneas paralelas? No lo son. La inspiración es la mitad del círculo; la espiración es la otra mitad del círculo.

Así que comprende esto: en primer lugar, inspirar y espirar crea un círculo. No son líneas paralelas, porque las líneas paralelas no se juntan en ninguna parte. En segundo lugar, la inspiración y la espiración no son dos respiraciones, sino una respiración. La misma respiración que entra, sale, así que debe de haber un giro dentro. Debe de girar en alguna parte. Debe de haber un punto en el que la inspiración se convierte en la espiración.

¿Por qué tal énfasis en el giro? Porque, dice Shiva,

*Cuando la respiración cambia de dirección de entrar a salir, y de nuevo cuando la respiración pasa de salir a entrar, en esos dos cambios, date cuenta.*

Muy simple, pero dice: date cuenta de estos giros y te darás cuenta de ti mismo, te realizarás.

¿Por qué el giro? Si sabes conducir, estarás familiarizado con las marchas. Cada vez que cambias de marcha, tienes que pasar por la marcha neutra, el punto muerto, que no es una marcha en absoluto. De la primera marcha pasas a segunda, o de segunda a tercera, pero siempre tienes que pasar por el punto muerto. Ese punto muerto es un punto de cambio. En ese punto de cambio, la primera marcha se vuelve la segunda, y la segunda se vuelve la tercera. Cuando tu respiración entra y gira para salir, pasa por el punto muerto; de otra forma no puede girar para salir. Pasa por el territorio neutro.

En ese territorio neutro no eres ni un cuerpo ni un alma, ni físico ni mental, porque lo físico es una marcha de tu ser y lo mental es otra marcha de tu ser. Vas pasando de marcha a marcha; sin embargo, has de tener una marcha neutra, un punto muerto, en el que no eres ni cuerpo ni mente. En ese punto muerto, simplemente eres: eres simplemente una existencia: puro, simple, sin cuerpo, sin mente.

Por eso se pone el énfasis en el giro. El hombre es una máquina; una máquina grande y complicada. Tienes muchas marchas en tu cuerpo, muchas marchas en tu mente. No eres consciente de tu gran mecanismo, pero eres una gran máquina. Y es bueno que no seas consciente; de otra forma te volverías loco. El cuerpo es una máquina tan grandiosa que los científicos dicen que si tuviésemos que crear una fábrica semejante al cuerpo humano, se necesitarían seis y medio kilómetros cuadrados de terreno, y

haría tanto ruido que molestaría en ciento sesenta kilómetros cuadrados a la redonda.

52

El cuerpo es un grandioso dispositivo mecánico; el más grandioso. Tienes millones y millones de células, y cada una de ellas está viva. De modo que eres una gran ciudad de unos sesenta trillones de células; hay aproximadamente sesenta trillones de ciudadanos dentro de ti, y la ciudad entera funciona muy silenciosamente, sin problemas. El mecanismo está funcionando a cada momento. Es muy complicado. Estas técnicas se relacionarán con muchos puntos del mecanismo de tu cuerpo y el mecanismo de tu mente. Pero el énfasis recaerá siempre en esos puntos en los que de pronto no formas parte del mecanismo; recuerda esto. De pronto no formas parte del mecanismo. Hay momentos en los que cambias de marcha.

Por ejemplo, por la noche, cuando te duermes, cambias de marcha, porque durante el día necesitas un mecanismo diferente para la consciencia de estar despierto; funciona una parte diferente de la mente. Luego te duermes, y esa parte deja de funcionar. Otra parte de la mente comienza a funcionar, y hay una pausa, un intervalo, un giro. Hay un cambio de marcha. Por la mañana, cuando te estás levantando de nuevo, se cambia de marcha. Estás sentado en silencio, y de repente alguien dice algo y te enfadas; entras en una marcha diferente. Es por eso que todo cambia.

Si te enfadas, tu respiración cambiará de repente. Tu respiración se volverá irritada, caótica. Habrá un temblor en tu respiración; te sentirás sofocado. Todo tu cuerpo querría hacer algo, romper algo en pedazos; sólo así puede desaparecer el sofoco. Tu respiración cambiará; tu sangre adoptará un ritmo diferente, un movimiento diferente. Sustancias químicas diferentes tendrán que ser segregadas en tu cuerpo; todo el sistema glandular tendrá que cambiar. Te vuelves un hombre diferente cuando estás enfadado.

Hay un coche parado... Tú lo arrancas. No pongas ninguna marcha; déjalo en punto muerto. Dará tirones, vibrará, temblará, pero no se puede mover; se calentará. Por eso, cuando estás enfadado y no puedes hacer nada, te calientas. El mecanismo está listo para correr y hacer algo, y tú no lo estás haciendo: te calentarás. Eres un mecanismo, pero, por supuesto, no sólo un mecanismo. Eres más, pero el «más» hay que encontrarlo. Cuando entras en alguna marcha, todo cambia en tu interior. Cuando cambias de marcha, hay un giro.

Shiva dice:

*Cuando la respiración cambia de dirección de entrar a salir, y de nuevo cuando la respiración pasa de salir a entrar, en esos dos cambios, date cuenta.*

Sé consciente del momento del cambio. Pero es un momento muy corto; será necesaria una observación muy minuciosa. Y no tenemos ninguna

capacidad de observación; no podemos observar nada. Si te digo: «Observa esta flor; observa esta flor que te doy», no podrás observarla. La verás por un solo momento, y luego comenzarás a pensar en otra cosa. Puede que sea sobre la flor, pero no será *la flor*. Puede que pienses acerca de la flor, sobre lo bella que es: entonces te has movido. Ya no estás observando la flor; tu campo de observación ha cambiado. Puede que digas que es roja, que es azul, que es blanca...; entonces te has movido. Observación significa permanecer sin ninguna palabra, sin ninguna verbalización, sin que nada bulla por dentro; simplemente permanecer *con* lo observado. Si puedes permanecer con la flor durante tres minutos, completamente, sin ningún movimiento en la mente, sucederá: la beneficencia. Te realizarás.

Pero no somos observadores en absoluto. No somos conscientes, no estamos alerta; no podemos prestar atención a nada. Simplemente vamos saltando. Esto forma parte de nuestra herencia, de nuestra herencia de monos. Nuestra mente es simplemente el desarrollo de la mente del mono, de modo que el mono sigue adelante. Sigue saltando de aquí para allá. El mono no puede quedarse quieto. Por eso Buda insistió tanto en simplemente sentarse sin ningún movimiento, porque entonces a la mente de mono no le está permitido hacer lo que quiere.

53

En Japón tienen un tipo particular de meditación que llaman Zazen. En Japón, la palabra «zazen» significa, simplemente, sentarse sin hacer nada. No se permite ningún movimiento. Uno se sienta como una estatua: muerto, sin moverse en modo alguno. Pero no hay necesidad de sentarse como una estatua durante años seguidos. Si puedes observar el giro de tu respiración sin ningún movimiento de la mente, entrarás. Entrarás en ti mismo o en el más allá interno.

¿Por qué son tan importantes estos giros? Son importantes porque, al girar, la respiración deja que vayas en una dirección diferente. Estaba contigo cuando entraba; estará de nuevo contigo cuando salga. Pero en el momento del giro no está contigo y tú no estás con ella. En ese momento, la respiración es diferente a ti, y tú eres diferente a ella: si la respiración es vida, entonces estás muerto; si respirar es tu cuerpo, entonces eres no-cuerpo \*; si respirar es tu mente, entonces estás sin mente... en ese momento.

Me pregunto si lo has observado o no: si paras tu respiración, la mente se para de repente. Si paras tu respiración ahora mismo, tu mente se parará de pronto; la mente no puede funcionar. Una interrupción repentina de la respiración, y la mente se para. ¿Por qué? Porque están separadas. Sólo la respiración en movimiento está unida a la mente, al cuerpo; una respiración inmóvil está separada. Entonces estás en punto muerto. El coche está funcionando, está arrancado, el coche está haciendo ruido -está listo para avanzar-, pero no tiene metida ninguna marcha, de modo que la carrocería del coche y el mecanismo del coche no están unidos. El coche está dividido en dos. Está listo para moverse, pero el mecanismo del movimiento no está

unido a él.

\* El doble sentido de la expresión se pierde en castellano. Osho dice «then you are no-body», lo que, además de significar «entonces eres no-cuerpo», suena también como «then you are nobody» («entonces no eres nadie»). (*N. del T.*)

Lo mismo sucede cuando la respiración da un giro. No estás unido a ella. En ese momento, puedes tomar conciencia fácilmente de quién eres. ¿Qué es este ser? ¿Qué es ser? ¿Quién está dentro de esta casa del cuerpo? ¿Quién es el amo de la casa? ¿Soy sólo la casa, o hay también un amo? ¿Soy sólo el mecanismo, o alguna otra cosa permea también este mecanismo? En ese intervalo de giro, dice Shiva: *date cuenta*. Dice que simplemente seas consciente del momento de giro, y te conviertes en un alma realizada.

### *3 Observa el punto de fusión de dos respiraciones.*

Tercera técnica de respiración:

*O cuando la inspiración y la espiración se fusionan, en ese instante toca el centro sin energía, el centro lleno de energía.*

Estamos divididos en el centro y la periferia. El cuerpo es la periferia; conocemos el cuerpo, conocemos la periferia. Conocemos la circunferencia, pero no sabemos dónde está el centro. Cuando la inspiración se fusiona con la espiración, cuando se hacen una, cuando no puedes decir si se trata de la inspiración o de la espiración..., cuando es difícil determinar y definir si la respiración está saliendo o entrando, cuando la respiración ha entrado y comienza a salir, hay un momento de fusión. No está ni saliendo ni entrando. La respiración se halla estática. Cuando está saliendo es dinámica; cuando está entrando es estática. Cuando no está haciendo ninguna de las dos cosas, cuando está silenciosa, inmóvil, estás cerca del centro. El punto de fusión de la inspiración y la espiración es tu centro.

Considéralo de esta manera: cuando la respiración entra, ¿adónde va? Va a tu centro, toca tu centro. Cuando sale, ¿de dónde sale? Sale de tu centro. Tu centro ha sido tocado. Por eso los místicos

54

taoístas y los místicos Zen dicen que la cabeza no es el centro; el ombligo es tu centro. La respiración va al ombligo, y luego sale. Va al centro.

Como dije, hay un puente entre tú y tu cuerpo. Conoces el cuerpo, pero no sabes dónde está tu centro. La respiración está yendo constantemente al centro y saliendo, pero no estás tomando suficiente aliento. Por eso normalmente no va realmente al centro; ahora, al menos, no está yendo al centro. Es por eso por lo que todo el mundo se siente «descentrado». En

todo el mundo moderno, los que pueden pensar notan que no están dando en su centro.

Observa a un niño durmiendo, observa su respiración. La respiración entra; el abdomen se hincha. La respiración no afecta al pecho. Por eso es que los niños no tienen pecho, sólo abdomen; un abdomen muy dinámico. La respiración entra y el abdomen se hincha; la respiración sale y el abdomen se deshinchaba; el abdomen se mueve. Los niños están en su centro. Por eso son tan felices, tan llenos de gozo, tan llenos de energía, jamás cansados; rebosantes, y siempre en el momento presente, sin pasado ni futuro.

Un niño se puede enfadar. Cuando está enfadado, se encuentra totalmente enfadado; se convierte en la ira. Entonces su ira también es bella. Cuando uno está totalmente enfadado, la ira tiene una belleza propia, porque la totalidad siempre tiene belleza.

Tú no puedes estar enfadado y ser bello; te vuelves feo, porque la parcialidad siempre es fea y no sólo con la ira. Cuando amas eres feo porque, de nuevo, eres parcial, fragmentario; no eres total. Observa tu cara cuando estés amando a alguien, haciendo el amor. Haz el amor ante un espejo y observa tu cara: será fea, como de animal. En el amor tu cara también se vuelve fea. ¿Por qué? El amor también es un conflicto, estás refrenando algo. Estás dando muy avaramente. Ni siquiera en el amor eres total; no das completamente, totalmente.

Un niño es total incluso en la ira y la violencia. Su cara se vuelve radiante y bella; está aquí y ahora. Su ira no es algo que se preocupa por el pasado o algo que se preocupa por el futuro; no está calculando, está simplemente enfadado. El niño está en su centro. Cuando estás en tu centro, siempre eres total. Hagas lo que hagas, será un acto total; bueno o malo, será total. Cuando eres fragmentario, cuando estás fuera de tu centro, cada uno de tus actos está abocado a ser un fragmento de ti mismo. Tu totalidad no está respondiendo; sólo una parte, y la parte está yendo en contra del todo: eso crea fealdad.

Todos fuimos niños. ¿Por qué cuando crecemos nuestra respiración se vuelve superficial? Nunca va al abdomen; nunca toca el ombligo. Si pudiera bajar más y más, se volvería menos y menos superficial, pero toca sólo el pecho y sale. Nunca va al centro. Tienes miedo del centro, porque si vas al centro te volverás total. Si quieres ser fragmentario, éste es el mecanismo para ser fragmentario.

Amas; si respiras desde el centro, fluirás totalmente en el amor. Tienes miedo. Tienes miedo a ser tan vulnerable, tan abierto a alguien, a quien sea. Puede que lo llames tu amante, puede que la llames tu amada, pero tienes miedo. La otra persona está ahí. Si eres totalmente vulnerable, abierto, no sabes lo que va a pasar. Entonces eres completamente, en otro sentido. Tienes miedo a darte tan completamente a alguien. No puedes respirar; no puedes respirar hondo. No puedes relajar tu respiración para que vaya al centro; porque en cuanto la respiración va al centro, tus actos se vuelven totales.

Como te asusta ser total, respiras superficialmente. Respiras de modo

mínimo, no de modo máximo. Por eso la vida parece tan sin vida. Si estás respirando de modo mínimo, la vida se volverá sin vida; estás viviendo en grado mínimo, no máximo. Puedes vivir al máximo: entonces la vida es desbordante. Pero entonces habrá dificultades. No puedes ser un marido, no puedes ser una esposa, si la vida es desbordante. Todo se volverá difícil.

55

Si la vida es desbordante, el amor será desbordante. Entonces no te puedes atar a uno. Entonces estarás fluyendo por todas partes; llenarás todas las dimensiones. Y entonces la mente advierte peligro, de modo que es mejor no estar vivo. Cuanto más muerto estás, más seguro estás. Cuanto más muerto estás, más está todo bajo control. Puedes controlar; entonces sigues siendo el amo. Te sientes el amo porque puedes controlar. Puedes controlar tu ira, puedes controlar tu amor, puedes controlarlo todo. Pero este control sólo es posible en el grado mínimo de tu energía.

Todo el mundo debe de haber sentido alguna vez que hay momentos en los que, de pronto, se cambia del grado mínimo al máximo. Vas a un paraje de montaña. De pronto estás fuera de la ciudad y de su prisión. Te sientes libre. El cielo es inmenso, y el bosque es verde, y la cumbre toca las nubes. De repente respiras profundamente. Puede que no lo hayas observado.

Si vas a un paraje de montaña, observa. En realidad, no es el paraje de montaña lo que produce el cambio. Es tu respiración. Aspiras profundamente. Dices: «¡Ah! ¡Ah!» Tocas el centro, te vuelves total por un momento, y todo es dicha. Esa dicha no proviene del paraje de montaña, esa dicha proviene de tu centro: lo has tocado de pronto.

En la ciudad tenías miedo. Allí por todas partes estaban presentes otros, y te estabas controlando. No podías gritar, no podías reír. ¡Qué pena! No podías cantar y bailar en la calle. Tenías miedo: había algún policía cerca, a la vuelta de la esquina, o el sacerdote o el juez o el político o el moralista. Había alguien a la vuelta de la esquina, así que no podías bailar en la calle.

Bertrand Russell ha dicho en alguna parte: «Amo la civilización, pero hemos logrado la civilización a un precio muy alto.» No puedes bailar en la calle, pero puedes ir a un paraje de montaña y, de repente, bailar. Estás sólo con el cielo, y el cielo no es una prisión. Es sólo apertura, apertura y apertura: inmenso, infinito. De pronto, respiras profundamente, la respiración toca tu centro y la dicha. Pero no dura mucho. En una hora o dos, el paraje de montaña desaparecerá. Puede que estés allí, pero el paraje de montaña desaparecerá.

Volverán tus preocupaciones. Empezarás a pensar en llamar a la ciudad, en escribir una carta a tu esposa, o empezarás a pensar que, como vas a volver dentro de tres días, deberías hacer preparativos. Acabas de llegar y ya estás haciendo preparativos. Has vuelto.

En realidad, tu respiración no tenía que ver contigo; sucedió de repente. Debido al cambio de situación, la marcha cambió. Estabas en una nueva situación, no podías respirar como antes, así que, por un momento, hubo

una nueva respiración. Tocó el centro, y sentiste la dicha.

Shiva dice que estás tocando el centro a cada momento, o que si no lo estás tocando, *puedes* tocarlo. Respira profunda, lentamente. Toca el centro; no respires desde el pecho: ése es uno de los trucos. La civilización, la educación, la moralidad, han creado la respiración superficial. Será bueno ahondar en el centro, porque si no, no puedes respirar profundamente.

A no ser que la humanidad deje de ser represiva con respecto al sexo, el hombre no podrá respirar realmente. Si la respiración baja profundamente hasta el abdomen, da energía al centro sexual. Toca el centro sexual; masajea el centro sexual desde dentro. El centro sexual se vuelve más activo, más vivo. La civilización tiene miedo al sexo. No permitimos que nuestros niños se toquen sus centros sexuales, sus órganos sexuales. Decimos: «¡Basta! ¡No te toques!»

Observa a un niño cuando se toca el centro sexual por primera vez, y le dices «¡No! ¡No te toques el centro sexual!»: la respiración se volverá superficial inmediatamente; porque no es sólo su mano la que está tocando el centro sexual: la respiración lo está tocando por dentro. Y si la respiración sigue tocándolo, es difícil para la mano. Si la mano se para, entonces básicamente es necesario, es preciso, que

56

la respiración no toque, no vaya tan profundo. Debe permanecer superficial.

Tenemos miedo al sexo. La parte inferior del cuerpo no es sólo inferior físicamente; se ha vuelto inferior en valor. Es condenada como «inferior». Así que no profundices, permanece superficial. Es una pena que sólo podamos respirar hacia abajo. Si les dejaran, algunos predicadores cambiarían todo el mecanismo. Sólo te permitirían respirar hacia arriba, en la cabeza. Entonces no sentirías la sexualidad en absoluto.

Si queremos crear una humanidad sin sexualidad, tendremos que cambiar el sistema respiratorio. La respiración debe ir a la cabeza, al *sahasrar* -el séptimo centro, en la cabeza-, y luego volver a la boca. Éste debería ser el trayecto: de la boca a *sahasrar*. No debe ir muy abajo, porque abajo es peligroso. Cuanto más profundizas, más te acercas a los estratos más profundos de la biología. Llegas al centro, y ese centro está cerca del centro sexual; muy cerca. Tiene que ser así, porque el sexo es vida.

Considéralo de esta manera: la respiración es vida de arriba hacia abajo; el sexo es vida en el otro sentido: de abajo hacia arriba. La energía sexual fluye y la energía de la respiración fluye. El paso de la respiración está en la parte superior del cuerpo, y el paso del sexo está en la parte inferior de cuerpo. Cuando se juntan, crean la vida; cuando se juntan, crean la biología, la bioenergía. De modo que si tienes miedo al sexo, crea una distancia entre los dos, no dejes que se junten. Así que, en realidad, el hombre civilizado es un hombre castrado; por eso no conocemos la respiración, y este sutra será difícil de comprender. Shiva dice:

*Cuando la inspiración y la espiración se fusionan, en ese instante toca el centro sin energía, el centro lleno de energía.*

Usa términos muy contradictorios: «sin energía, lleno de energía». Es sin energía porque vuestros cuerpos, vuestras mentes, no le pueden dar ninguna energía. Tu energía corporal no está ahí, de modo que es sin energía lo mejor que puedes conocer tu identidad. Pero está lleno de energía porque tiene la fuente cósmica de energía, no debido a tu energía corporal.

Tu energía corporal es tan sólo energía combustible. No es más que gasolina. Comes algo, bebes algo: eso crea energía. Es simplemente dar combustible al cuerpo. Deja de comer y de beber, y tu cuerpo caerá muerto. No ahora mismo; tardará tres meses por lo menos, porque tienes reservas de gasolina. Has acumulado mucha energía; puede funcionar por lo menos tres meses sin ir a ninguna gasolinera. Puede funcionar; tiene una reserva. Para una emergencia, cualquier emergencia, la puedes necesitar.

Es energía «combustible». El centro no recibe energía combustible. Por eso Shiva dice que es un centro sin energía. No depende de que tú comas y bebas. Está conectado con la fuente cósmica; es energía cósmica. Por eso dice que es un *centro sin energía, lleno de energía*. En el momento en que puedas sentir el centro desde el que la respiración sale o entra, el momento mismo en que las respiraciones se fusionan -ese centro-, si tomas conciencia de él, se produce la iluminación.

#### *4 Sé consciente cuando la respiración se detiene.*

Cuarta técnica de respiración:

*O cuando la respiración está totalmente dentro y se ha detenido por sí misma, o totalmente fuera y se ha detenido por sí misma, en semejante pausa universal, nuestro pequeño yo desaparece. Esto sólo es difícil para el impuro.*

Pero entonces es difícil para todos, porque, dice Shiva: *Esto sólo es difícil para el impuro.*

Pero, ¿quién es puro? Es difícil para ti; no lo puedes practicar. Pero a veces te das cuenta de repente. Estás conduciendo y de pronto adviertes que va a

57

haber un accidente. La respiración se detendrá. Si está fuera, se quedará fuera. Si está dentro, se quedará dentro. No puedes respirar en semejante emergencia; no te lo puedes permitir. Todo se detiene, se va.

*O cuando la respiración está totalmente dentro y se ha detenido por sí misma, o totalmente fuera y se ha detenido por sí misma, en semejante*



*pausa universal, nuestro pequeño yo desaparece:*

tú pequeño yo es sólo una utilidad cotidiana. En las emergencias no te puedes acordar de él. Quién eres -el nombre, el saldo bancario, el prestigio, todo- simplemente se evapora. Tu coche se dirige hacia otro coche; en un momento llegará la muerte. En este momento habrá una pausa. Incluso para el impuro habrá una pausa. De pronto, se detiene la respiración. Si puedes ser consciente en ese momento, puedes alcanzar el objetivo.

Los monjes Zen han probado mucho este método en Japón. Por eso sus métodos parecen muy raros, absurdos, extraños. Han hecho muchas cosas inconcebibles. Un maestro echa a alguien a la calle. De repente, el maestro empieza a abofetear al discípulo sin ton ni son, sin causa alguna.

Estabas sentado con tu maestro y todo iba bien. Estabais simplemente charlando, y de repente él empieza a darte golpes para crear la pausa. Si hay alguna causa, no se puede crear la pausa. Si has ultrajado al maestro y él empieza a darte golpes, hay una causalidad y tu mente lo comprende: «Lo he ultrajado, y me está golpeando.»

En realidad, tu mente ya lo estaba esperando, así que no hay pausa. Pero, recuerda, un maestro Zen no te golpeará si lo ultrajas; se reirá, porque entonces la risa puede crear la pausa. Lo estabas ultrajando y le estabas diciendo tonterías, y esperabas que se enfadase. Pero él se echa a reír o se pone a bailar. Eso es inesperado; eso creará la pausa. No puedes entenderlo. Si no puedes comprender, la mente se para, y cuando la mente se para, la respiración se para. En uno u otro caso: si la respiración se para, la mente se para; si la mente se para, la respiración se para.

Estabas apreciando al maestro y te sentías bien, y estabas pensando: «Ahora el maestro debe de estar contento.» Y, de pronto, él coge su vara y empieza a darte golpes; y despiadadamente, porque los maestros Zen son despiadados. Empieza a darte golpes; no puedes entender lo que está pasando. La mente se para, hay una pausa. Si conoces la técnica, puedes llegar a ti mismo.

Hay muchas historias acerca de que alguien logró el estado búdico debido a que el maestro empezó a darle golpes. No lo comprendes: ¡menuda tontería! ¿Cómo va uno a alcanzar el estado búdico porque alguien le dé golpes, o porque alguien lo tire por la ventana? Incluso si alguien te mata, no puedes alcanzar el estado búdico. Pero si entiendes esta técnica, entonces se vuelve fácil de comprender.

Sobre todo en Occidente, en los últimos treinta o cuarenta años, el Zen se ha vuelto muy predominante; una moda. Pero a no ser que conozcan esta técnica, no pueden comprender el Zen. Lo pueden imitar, pero la imitación no sirve para nada. Mejor dicho, es peligrosa. Éstas no son cosas que se deban imitar.

Toda la técnica Zen se basa en la cuarta técnica de Shiva. Pero esto es una pena. Ahora tendremos que importar el Zen de Japón porque hemos perdido toda esa tradición; no la conocemos. Shiva era el experto por excelencia de este método. Cuando llegó con su *barat*, su procesión, para

casarse con Devi, la ciudad entera debió de sentir la pausa... ¡La ciudad entera!

El padre de Devi no estaba dispuesto a casar a su hija con este *hippie*; Shiva fue el *hippie* original. El padre de Devi estaba totalmente en contra suya. Y ningún padre permitiría este matrimonio, así que no podemos decir nada contra el padre de Devi. Ningún padre permitiría el matrimonio de su hija con Shiva. Pero Devi insistió, de modo que tuvo que acceder; de mala gana, mustiamente, pero accedió.

Entonces llegó la procesión nupcial. Se dice que la gente empezó a correr al ver a Shiva y su

58

procesión. Todo el *barat* debió de tomar LSD, marihuana. Estaban «colocados». Y, en realidad, el LSD y la marihuana son sólo el principio. Shiva conocía y sus amigos y discípulos conocían el psicodélico supremo: *soma rasa*. Aldoux Huxley ha denominado. psicodélico supremo «soma», debido solamente a Shiva. Estaban colocados, bailando, gritando, riéndose. La ciudad entera se escaqueó. Debió de sentir la pausa.

Cualquier cosa repentina, inesperada, increíble, puede crear la pausa para el impuro. Pero para el puro no hay necesidad de tales cosas. Para el puro, la pausa siempre está presente. Muchas veces, para las mentes puras, la respiración se para. Si tu mente es pura -es decir, no estás deseando, anhelando, buscando nada-, simplemente pura, inocentemente pura, puedes estar sentado y, de pronto, tu respiración se parará.

Recuerda esto: el movimiento de la mente necesita el movimiento de la respiración. El movimiento rápido de la mente necesita el movimiento rápido de la respiración. Por eso, cuando estás enfadado, la respiración es rápida. En el acto sexual, la respiración es muy rápida. Por eso en Ayurveda -un sistema de medicina de hierbas en India se dice que tu vida se acortará si te permites demasiado sexo. Tu vida se acortará, según el Ayurveda, porque el Ayurveda mide tu vida en respiraciones. Si tu respiración es demasiado rápida, tu vida se acortará.

La medicina moderna dice que el sexo mejora la circulación sanguínea, que el sexo contribuye a la relajación. Y que los que reprimen su sexualidad pueden tener problemas; especialmente problemas cardíacos. Tienen razón, y el Ayurveda también tiene razón, pero parecen contradictorios. Pero el Ayurveda fue inventado cinco mil años antes. Todo hombre trabajaba muchísimo: la vida era trabajo, así que no había necesidad de relajarse, no había necesidad de crear estrategias artificiales para la circulación sanguínea.

Pero ahora, para los que no realizan muchas actividades físicas, el sexo es su única actividad. Es por eso que la medicina moderna también está en lo correcto para el hombre moderno. Como no hace ningún gran esfuerzo físico, el sexo le proporciona el gran esfuerzo: el corazón late más, la sangre circula más rápidamente, la respiración se vuelve más profunda y va al

centro. De modo que después del acto sexual te sientes relajado y te puedes dormir con facilidad. Freud dice que el sexo es el mejor tranquilizante, y es así; al menos, para el hombre moderno.

En el sexo, la respiración se acelerará; al estar enfadado, la respiración se acelerará. En el sexo, la mente está llena de deseo, lujuria, impureza. Cuando la mente es pura -ningún deseo en la mente, ninguna búsqueda, ninguna motivación; no te vas a ninguna parte, sino que simplemente permaneces aquí y ahora como un estanque inocente..., sin ni siquiera una onda-, entonces la respiración se detiene automáticamente. No es necesaria.

Por esta vía, el pequeño yo desaparece y alcanzas el ser superior, el ser supremo.

Creo que esto será suficiente por hoy.

59

## Capítulo 4

### Superar los Engaños de la Mente

#### Preguntas

*¿Cómo puede la conciencia de la pausa en la respiración traer la iluminación?*

*¿Cómo trabajar y practicar la conciencia de la respiración simultáneamente?*

#### Pregunta 1

*¿Cómo es posible que simplemente tomando conciencia de un momento específico del proceso de la respiración se pueda alcanzar la iluminación?  
¿Cómo es posible liberarse del inconsciente simplemente siendo consciente de una pausa tan pequeña y momentánea en la respiración?*

Esta pregunta es significativa, y es probable que se le haya ocurrido a muchas mentes, de modo que hay que comprender varias cosas. En primer lugar, se piensa que la espiritualidad es un logro difícil. No es ninguna de las dos cosas: es decir, no es ni difícil ni un logro. Seas lo que seas, ya eres espiritual. No hay que añadir nada nuevo a tu ser, y no hay que desechar nada de tu ser; eres lo más perfecto posible. No es que vayas a ser perfecto alguna vez en el futuro, no es que tengas que realizar un arduo esfuerzo para ser tú mismo. No es un viaje a algún otro punto en alguna otra parte; no vas a ninguna parte. Ya estás aquí. Lo que hay que lograr ya se ha logrado. Esta idea debe entrar profundamente en ti; sólo así serás capaz de comprender por qué técnicas tan simples pueden ser útiles.

Si la espiritualidad es un logro, entonces por supuesto que va a ser

difícil; no sólo difícil, sino realmente imposible. Si aún no eres espiritual, no puedes serlo, nunca podrás, porque ¿cómo va a ser espiritual alguien que no es espiritual? Si aún no eres divino, no hay ninguna posibilidad, no hay manera. Y no importa los esfuerzos que hagas; los esfuerzos hechos por alguien que aún no es divino no pueden crear divinidad. Si no eres divino, tus esfuerzos no pueden crear divinidad. Es imposible.

Pero la situación es totalmente inversa: ya eres lo que quieres lograr. El objetivo del anhelo ya está aquí, presente en ti. Aquí y ahora, en este mismo momento, eres lo que se conoce como divino. Lo supremo está aquí; ya es la realidad. Ésa es la razón por la que técnicas simples pueden ser útiles. No es un logro, sino un descubrimiento. Está oculto, y está oculto en cosas muy, muy pequeñas.

La persona es como la ropa. Tu cuerpo está aquí, oculto en la ropa; de igual manera, tu espiritualidad está aquí, oculta en cierta ropa. Estas ropas son tu personalidad. Puedes estar desnudo aquí y ahora, y de la misma manera puedes estar desnudo también en tu espiritualidad. Pero no sabes lo que son las ropas. No sabes cómo estás escondido en ellas; no sabes cómo estar desnudo. Has estado metido en la ropa durante tanto tiempo -durante vidas y vidas y vidas has estado en la ropa- y has estado tan identificado con las ropas, que ahora no piensas que sean ropas. Piensas que estas ropas son tú. Ésa es la única barrera.

63

Por ejemplo, tienes algún tesoro, pero lo has olvidado o todavía no te has dado cuenta de que es un tesoro, y sigues mendigando por la calle... Eres un mendigo. Si alguien dice: «Mira en tu casa. No necesitas ser un mendigo; puedes ser un emperador en este mismo momento», el mendigo dirá: «Qué tonterías dices. ¿Cómo voy a ser un emperador en este mismo momento? He estado mendigando durante años y aún soy un mendigo, e incluso si sigo mendigando durante vidas seguidas, no voy a ser un emperador. Así que qué absurdo e ilógico es lo que dices: "Puedes ser un emperador este mismo momento."»

Es imposible. El mendigo no puede creerlo. ¿Por qué? Porque la mente mendicante procede de un hábito prolongado. Pero si el tesoro está oculto en casa, con escarbar un poco, con quitar un poco la tierra, el tesoro aparecerá. E inmediatamente ya no volverá a ser un mendigo; se convertirá en un emperador.

Es lo mismo con la espiritualidad: es un tesoro oculto. No hay que lograr nada en algún momento futuro. Aún no lo has reconocido, pero ya está en ti. Tú eres el tesoro, pero sigues mendigando.

De modo que con simples técnicas será suficiente. Escarbar la tierra, quitarla un poco, no es un gran esfuerzo, y te puedes convertir en un emperador inmediatamente. Tienes que escarbar un poco para retirar la tierra. Y cuando digo retirar la tierra, no lo digo sólo simbólicamente. Literalmente, tu cuerpo forma parte de la tierra, y te has identificado con el cuerpo. Retira

un poco esta tierra, crea un agujero en ella, y llegarás a conocer el tesoro.

Es por eso por lo que esta pregunta se les ocurrirá a muchos. En realidad, esta pregunta se les ocurrirá a todos: «Una técnica tan pequeña como ésta: ser consciente de tu respiración, ser consciente de la inspiración y de la espiración, y luego tomar conciencia del intervalo entre las dos, ¿es esto suficiente?» ¡Algo tan simple! ¿Es esto suficiente para la iluminación? ¿Es ésta la única diferencia entre tú y Buda: que tú no has tomado conciencia de la pausa entre dos respiraciones y Buda sí?; ¿sólo eso? Parece ilógico. Hay una gran distancia entre Buda y tú. La distancia parece infinita. La distancia entre un mendigo y un emperador es infinita, pero el mendigo puede volverse un emperador inmediatamente si el tesoro está ya oculto.

Buda fue un mendigo como tú; no fue siempre un buda. En un momento concreto, el mendigo muere, y se convierte en el maestro. No se trata, en realidad, de un proceso gradual; no es que Buda vaya acumulando y un día ya no es un mendigo y se vuelve un emperador. No, un mendigo nunca se puede volver un emperador si se trata de una acumulación; seguirá siendo un mendigo. Puede que se convierta en un mendigo rico, pero seguirá siendo un mendigo. Y un mendigo rico es un mendigo aún mayor que un mendigo pobre.

De pronto, un día Buda cae en la cuenta del tesoro interno. Entonces deja de ser un mendigo, se convierte en un maestro. La distancia entre Gautama Siddharta y Gautama Buda es infinita. Es la misma distancia que hay entre tú y Buda. Pero el tesoro está escondido dentro de ti tanto como estaba escondido en Buda.

Otro ejemplo... Un hombre nace ciego, con los ojos enfermos. Para un ciego, el mundo es una cosa diferente. Una pequeña operación puede cambiarlo *todo*, porque sólo hay que curar los ojos. En el momento en que los ojos estén listos, el que ve, que está escondido detrás, empezará a mirar por esos ojos. El que ve ya está ahí; sólo faltan las ventanas. Estás en una casa sin ventanas. Puedes abrir un agujero en la pared y, de repente, mirarás hacia fuera.

Ya somos lo que seremos, lo que deberíamos ser, lo que debemos ser. El futuro ya está escondido en el presente; todo el potencial está aquí en semilla. Sólo hay que abrir una ventana, sólo es necesaria una pequeña operación quirúrgica. Si puedes comprender esto, que la espiritualidad ya

está aquí, ya es la realidad, entonces no hay problema con respecto a cómo un esfuerzo tan pequeño puede ser útil.

En realidad, no se necesita un gran esfuerzo. Sólo son necesarios pequeños esfuerzos, y cuanto más pequeños sean, mejor. Y si puedes proceder sin esfuerzo alguno, es todavía mejor. Por eso sucede, sucede muchas veces, que cuanto más lo intentas, más duro resulta lograrlo. Tu esfuerzo mismo, tu tensión, tus ocupaciones, tu anhelo, tu expectativa se convierten en la barrera. Pero con un esfuerzo muy pequeño, un esfuerzo sin

ningún esfuerzo, como lo llaman en Zen -hacer como si no estuvieras haciendo-, sucede fácilmente. Cuanto más te obsesiones con ello, menor será la posibilidad, porque estás usando una espada donde se necesita una aguja. La espada no será útil. Puede que sea más grande, pero donde se necesita una aguja, una espada no servirá.

Vete a un carnicero: tiene instrumentos muy grandes. Y vete a un cirujano del cerebro: no encontrarás instrumentos tan grandes. Y si los encuentras, ¡huye inmediatamente! Un cirujano del cerebro no es un carnicero. Necesita instrumentos muy pequeños; cuanto más pequeños, mejor.

Las técnicas espirituales son más sutiles; no son burdas. No pueden serlo, porque su cirugía es aún más sutil. En el cerebro, el cirujano todavía está haciendo algo con la materia burda, pero cuando estás operando en los planos espirituales, la cirugía se vuelve más y más estética. No hay ninguna materia burda. Se vuelve sutil; esto es lo primero.

En segundo lugar, la pregunta dice: «Si algo es más pequeño, ¿cómo va a ser posible un paso mayor por medio de ello?» Este concepto es irracional, acientífico. Pero ahora la ciencia sabe que cuanto más pequeña es una partícula, más atómica, más explosiva es; más grande, en realidad. Cuanto más pequeña es, mayor es su efecto. ¿Podrías haber imaginado antes de 1945, podría algún poeta o soñador imaginativo haber imaginado que dos explosiones atómicas arrasarían completamente dos grandes ciudades en Japón, Hiroshima y Nagasaki? Doscientas mil personas fueron exterminadas en cuestión de segundos. ¿Y qué fuerza explosiva se utilizó? ¡Un átomo! La partícula más diminuta hizo volar en pedazos dos grandes ciudades. Un átomo no se puede ver. No sólo no puedes verlo con los ojos, no puedes verlo por ningún medio. El átomo no se puede ver con ningún instrumento; sólo podemos ver sus efectos.

Así que no pienses que los Himalayas son más grandes porque tienen una masa tan enorme. Los Himalayas son impotentes ante una explosión atómica. Un pequeño átomo puede hacer desaparecer todos los Himalayas. El tamaño en materia burda no es necesariamente poder. Por el contrario, cuanto más pequeña es la unidad, más penetrante. Cuanto más pequeña es la unidad, más intensamente está llena de poder.

Estas pequeñas técnicas son atómicas. Los que hacen cosas mayores no conocen la ciencia atómica. Pensarás quizá que una persona que trabaja con átomos es una pequeña persona que trabaja con pequeñas cosas, y una persona que trabaje con los Himalayas te parecerá muy grande. Hitler trabajaba con grandes masas. Y Einstein y Planck trabajaban en sus laboratorios con pequeñas unidades de materia: partículas de energía. Pero, esencialmente, antes de la investigación de Einstein los políticos eran simplemente impotentes. Consideraban un terreno más amplio, pero no conocían el secreto de la unidad pequeña.

Los moralistas siempre consideran las generalizaciones, pero éstas son burdas. El asunto parece muy grande. Dedicán toda su vida a moralizar, a practicar esto o aquello, a *sanyam*, control. Siempre controlan; todo el edificio parece muy grande.

El tantra no se preocupa por esto. El tantra se ocupa de los secretos atómicos en el ser humano, en la mente humana, en la consciencia humana. Y el tantra ha conseguido secretos atómicos. Estos métodos son secretos atómicos. Si puedes lograrlos, su resultado es explosivo, cósmico.

65

Hay que advertir otra cuestión. Si puedes decir: « ¿Cómo es que con un ejercicio tan pequeño y simple uno se puede iluminar?», estás diciéndolo sin hacer el ejercicio. Si lo haces, entonces no dirás que es un ejercicio pequeño y simple. Parece así porque el ejercicio entero se ha presentado en dos o tres frases.

¿Conoces la fórmula atómica? Dos o tres palabras, y se aporta toda la fórmula. Y con esas dos o tres palabras, los que las pueden entender, los que pueden usar esas palabras, pueden destruir toda la Tierra. La fórmula es muy pequeña.

Éstas también son fórmulas, de modo que si sólo miras la fórmula, parecerá algo muy, muy pequeño y simple. ¡No lo es! Intenta hacerla. Cuando lo hagas, sabrás que no es tan fácil. Parece simple, pero es una de las cosas más profundas. Analizaremos el proceso; entonces lo comprenderás.

Cuando inspiras, nunca sientes la respiración. Nunca has sentido la respiración. Esto lo negarás inmediatamente. Dirás: «Eso no es verdad. Puede que no sea consciente continuamente, pero siento la respiración.» No, no sientes la respiración, sientes el canal.

Mira el mar. Hay olas; ves las olas. Pero esas olas son creadas por el aire, el viento. No ves el viento, ves su efecto sobre el agua. Cuando inspiras, la respiración toca la ventana de tu nariz. Sientes la ventana de la nariz, pero nunca percibes la respiración. La respiración baja: sientes el canal. La respiración vuelve: de nuevo, sientes el canal. Nunca sientes la respiración, sientes tan sólo el contacto y el canal.

Esto no es lo que se da a entender cuando Shiva dice: *Sé consciente*. Primero tomarás conciencia del canal, y cuanto te hayas hecho completamente consciente del canal, sólo entonces comenzarás, más adelante, a ser consciente de la respiración misma. Y cuando te hayas hecho consciente de la respiración, serás capaz de ser consciente de la pausa, del intervalo. No es tan fácil como pudiera parecer.

Para el tantra, para todos los que buscan, hay capas de conciencia. Si te abrazo, primero tomarás conciencia de mi contacto con tu cuerpo. No de mi amor; mi amor no es tan burdo. Y normalmente nunca tomamos conciencia del amor. Sólo somos conscientes del cuerpo en movimiento. Conocemos los movimientos amorosos, conocemos los movimientos que no son amorosos; pero nunca hemos conocido el amor mismo. Si te beso, te das cuenta del contacto, no de mi amor; ese amor es una cosa muy sutil. Y a menos que tomes conciencia de mi amor, el beso está muerto, no significa nada. Sólo si puedes hacerte consciente de mi amor, puedes tomar conciencia de mí,

porque ésa es, de nuevo, una capa más profunda.

La respiración entra. Sientes el contacto, no la respiración. Pero ni siquiera eres consciente de ese contacto. Sólo lo adviertes si algo va mal. Si tienes alguna dificultad para respirar, entonces lo adviertes; si no, no eres consciente. El primer paso será ser consciente del canal en el que se nota que la respiración está tocando; así aumentará tu sensibilidad. Lleva años volverse lo suficientemente sensible para percibir el movimiento de la respiración en vez del contacto. Entonces, dice el tantra, habrás percibido el *prana*, la vitalidad. Y sólo entonces hay una pausa en la que la respiración se para, en la que la respiración no se está moviendo; o el centro que la respiración está tocando, o el punto de fusión, o el giro en que la respiración, la inspiración, se convierte en la espiración. Esto será arduo; no será tan simple.

Sólo si haces algo, si vas a este centro, sabrás lo difícil que es. A Buda le costó seis años llegar a este centro más allá de la respiración. Para llegar a este giro, tuvo un largo y arduo viaje de seis años; entonces sucedió. Mahavira estuvo trabajando en ello durante doce años; entonces sucedió. Pero la fórmula es simple, y teóricamente esto puede suceder en este mismo momento; teóricamente, recuerda. No hay ningún obstáculo teóricamente, así que ¿por qué no va suceder en este mismo momento?

66

Tú eres el obstáculo. Excepto por ti, esto puede suceder en este mismo momento. El tesoro está aquí; el método lo conoces. Puedes escarbar, pero no escarbarás.

Incluso esta pregunta es un truco para no escarbar, porque tu mente dice: «¿Algo tan simple? No seas tonto. ¿Cómo te vas a convertir en un buda mediante algo tan simple? No va a pasar.» Y entonces no vas a hacer nada, porque ¿cómo va a poder suceder? La mente es tramposa. Si digo que esto es muy difícil, la mente dice: «Esto es tan difícil que está fuera de tu alcance.» Si digo que es muy simple, la mente dice: «Esto es tan simple que sólo los tontos se lo pueden creer.» Y la mente sigue racionalizando las cosas, huyendo siempre de hacer.

La mente crea obstáculos. Se convertirá en una barrera si piensas que esto es muy simple, o que es demasiado difícil: ¿qué vas a hacer entonces? No puedes hacer algo simple, no puedes hacer algo difícil. ¿Qué vas a hacer? ¡Dime! Si quieres hacer algo difícil, lo haré difícil. Si vas a hacer algo simple, lo haré simple. Es ambas cosas: depende de cómo se interprete. Pero se necesita una cosa, que lo vayas a *hacer*. Si no lo vas a hacer, entonces la mente siempre te proporcionará explicaciones.

Teóricamente, es posible aquí y ahora; no hay ningún obstáculo real. Pero hay obstáculos. Puede que no sean reales, puede que sean simplemente psicológicos -puede que sean simplemente ilusiones tuyas-, pero están ahí. Si te digo: «No tengas miedo, ¡muévete! Lo que piensas que es una serpiente no es una serpiente, es una soga», el miedo seguirá ahí. A



ti te parece que es una serpiente.

Así que, diga lo que diga, no va a ayudarte. Estás temblando; quieres echarte a correr y escapar. Te digo que es simplemente una sogá, pero tu mente dirá: «Puede que este hombre esté confabulado con la serpiente. Debe de pasar algo. Este hombre me está empujando hacia la serpiente. Debe de interesarle que yo muera, o algo así.» Si trato de convencerte demasiado de que es una sogá, eso sólo te demostrará que, por alguna razón, me interesa empujarte hacia la serpiente. Si te digo que teóricamente es posible ver que la sogá es una sogá en este mismo momento, tu mente creará muchísimos problemas.

En realidad, no hay dilema; en realidad, no hay problema. Nunca lo ha habido, nunca lo habrá. Hay problemas en la mente, y miras la realidad a través de la mente; por eso, la realidad se vuelve problemática. Tu mente opera como una prisión. Divide y crea problemas. Y no sólo eso: crea soluciones que se convierten en problemas más graves, porque, de hecho, no hay ningún problema que resolver. La realidad no es problemática en absoluto; no hay ningún problema. Pero tú no puedes ver nada sin problemas. Dondequiera que miras, creas problemas. Tu «mirada» es problemática. Te he proporcionado esta técnica de respiración; ahora la mente dice: «Esto es tan simple.» ¿Por qué?-¿Por qué dice la mente que esto es tan simple?

Cuando se inventó la máquina de vapor, nadie se lo creyó. Parecía tan simple; increíble. ¿El mismo vapor que conoces, en tu cocina, en tu olla, el vapor haciendo funcionar una máquina, llevando a cientos y cientos de pasajeros y semejante carga? ¿El mismo vapor que conoces tan bien? Eso no es verosímil.

¿Sabes lo que sucedió en Inglaterra? Cuando empezó a funcionar el primer tren, nadie estaba dispuesto a **montarse** en él, ¡nadie! Se persuadió a mucha gente, se la sobornó, se les ofreció dinero para que se montaran en el tren, pero escapaban en el último momento. Dijeron: «En primer lugar, el vapor no puede hacer semejantes milagros. Una cosa tan simple como el vapor no puede hacer semejantes milagros. Y si la máquina se pone en marcha, eso significa que el diablo está trabajando en alguna parte. El diablo está haciendo funcionar la máquina, no el vapor. ¿Y qué garantía hay de que una vez que la máquina se ponga en marcha seréis capaces de pararla?»

No se pudo ofrecer ninguna garantía, porque era el primer tren. Nunca se había parado antes;

67

era sólo probable. No había ninguna experiencia, de modo que la ciencia no podía decir: «Sí, se parará.» Teóricamente, se parará..., pero la gente no estaba interesada en teorías. Lo que les interesaba era si existía alguna experiencia real de parar un tren: «Si no se para nunca, ¿qué nos pasará a los que estemos montados en él?»

De manera que se trajo como pasajeros a doce criminales que estaban

en la cárcel. Iban a morir de todos modos, estaban condenados a muerte, así que no había problema si el tren no se paraba. De esta manera, el conductor loco que pensaba que sí se iba a parar, el científico que lo había inventado y estos doce pasajeros que iban a ser matados de todos modos, serían los únicos que morirían. «Algo tan simple como el vapor», dijeron entonces. Pero ahora nadie lo dice, porque funciona y lo sabes.

Todo es simple: la realidad es simple. Parece compleja sólo a causa de la ignorancia; de otro modo, todo es simple. Una vez que lo sabes, se vuelve simple. Saberlo aboca a que sea difícil, no debido a la realidad, recuerda, sino debido a tu mente. Esta técnica es simple, pero no va a ser simple para ti. Tu mente creará dificultades. Así que pruébala.

## **Pregunta 2**

Otro amigo dice:

*Si pruebo este método de ser consciente de mi respiración, si presto atención a mi respiración, entonces no puedo hacer ninguna otra cosa; toda la atención está en ello. Y si tengo que hacer alguna otra cosa, entonces no puedo ser consciente de mi respiración.*

Esto sucederá, así que, al principio, elige un periodo específico por la mañana, o por la tarde, o cuando sea. Durante una hora, simplemente haz el ejercicio; no hagas nada más. Simplemente haz el ejercicio. Una vez que te adaptes a él, ya no será un problema. Podrás andar por la calle y podrás ser consciente.

Hay una diferencia importante entre «conciencia» y «atención». Cuando prestas atención a algo, esa atención es exclusiva; tienes que retirar tu atención de todo lo demás. Así que, en realidad, es una tensión. Por eso se llama atención. Prestas atención a una cosa a costa de todo lo demás. Si prestas atención a tu respiración, no puedes prestar atención a caminar o a conducir. No lo intentes mientras estés conduciendo, porque no puedes prestar atención a ambas cosas.

«Atención» hace referencia, exclusivamente, a una cosa. Conciencia es una cosa muy diferente; no es exclusiva. No es prestar atención; es estar atento; es ser consciente. Eres consciente cuando eres inclusivamente consciente. Tu respiración está en tu consciencia. Estás caminando y pasa alguien, y también eres consciente de él. Alguien hace ruido en la carretera, pasa algún tren, pasa algún avión; todo está incluido. La conciencia es inclusiva, la atención es exclusiva. Pero, al principio, será atención.

Así que primero pruébalo en periodos seleccionados. Durante una hora, simplemente estate atento a tu respiración. Más adelante, serás capaz de transformar tu atención en conciencia. Entonces, haz cosas simples; por ejemplo, caminar: camina atentamente con completa conciencia de caminar y también de respirar. No crees ninguna oposición entre las dos acciones de caminar y respirar. Sé un observador de ambas. No es difícil.

¡Mira! Por ejemplo, puedo prestar atención a una cara aquí. Si presto atención a una cara, todas las caras no estarán aquí para mí. Si presto aten-

ción a una cara, todas las demás quedan excluidas. Si presto atención sólo a la nariz de esa cara, la cara entera, el resto de la cara, queda excluido. Puedo seguir reduciendo mi atención hasta un solo punto.

También es posible lo contrario. Presto atención a toda la cara; entonces los ojos y la nariz y todo lo demás están ahí. Luego he ensanchado mi foco. No os miro como individuos, sino como

68

grupo. Entonces todo el grupo está dentro de mi atención. Si os tomo como algo diferente al ruido que hay en la calle, entonces estoy excluyendo la calle. Pero puedo consideraros a vosotros y a la calle como un todo. Entonces puedo ser consciente de vosotros y de la calle. Puedo ser consciente de todo el cosmos. Depende de tu foco; de que se haga más y más grande. Pero primero empieza con la atención, y recuerda que tiene que convertirse en conciencia. Así que elige un periodo corto. La mañana es buena, porque estás fresco, las energías son vitales, todo está surgiendo; te sientes más vivo por la mañana.

Los fisiólogos dicen que no sólo te sientes más vivo, sino que eres un poco más alto por la mañana que al atardecer. Si mides un metro ochenta, entonces por la mañana mides un poco más de un metro ochenta y uno, y al atardecer vuelves a medir un metro ochenta. Has perdido más de un centímetro, porque tu columna vertebral se asienta cuando está cansada. De modo que por la mañana te sientes fresco, joven, vivo, con energía.

Haz esto: no dejes la meditación para el último momento de la jornada. Ponla lo primero. Luego, cuando sientas que ya no es un esfuerzo, cuando te puedas sentar durante toda una hora completamente inmerso en la respiración -consciente, atento-, sólo cuando sepas esto, que has logrado la atención de la respiración sin ningún esfuerzo, cuando estés relajado y disfrutándola sin ningún forzamiento, entonces lo habrás conseguido.

Entonces añade otra cosa; por ejemplo, caminar. Recuerda ambas cosas; luego vete añadiendo otras. Después de un cierto periodo, serás capaz de ser consciente de tu respiración continuamente, incluso dormido. Y a no ser que seas consciente incluso dormido, no podrás conocer la profundidad. Pero esto llega, va llegando con el tiempo.

Hay que ser paciente y hay que empezar correctamente. Recuerda esto, porque la astuta mente intentará siempre que empieces mal. Entonces lo puedes dejar después de dos o tres días y decir:

«Esto es imposible.» La mente hará que empieces mal. Así que recuerda siempre comenzar correctamente, porque lo que empieza bien está ya a medio hacer. Pero empezamos mal.

Sabes muy bien que la atención es una cosa difícil. Esto se debe a que estás totalmente dormido. De modo que si empiezas a estar atento a tu respiración mientras estás haciendo otra cosa, no puedes hacerla. Y no vas a dejar tu labor; dejarás el esfuerzo de estar atento a tu respiración.

Así que no te crees problemas innecesarios. En veinticuatro horas

puedes encontrar un pequeño rincón. Cuarenta minutos serán suficientes..., así que practica esta técnica allí. Pero la mente pondrá muchas excusas. La mente dirá: « ¿Cuánto tiempo tienes? Hay ya tanto trabajo que hacer. ¿Cuánto tiempo tienes?» O la mente dirá: «Ahora no es posible, así que déjalo para más tarde. En algún momento futuro, cuando las cosas vayan mejor, entonces lo harás.» Ten cuidado de lo que te diga tu mente. No seas demasiado confiado con la mente. Y nunca dudamos. Podemos dudar de todo el mundo, pero nunca dudamos de nuestra propia mente.

Incluso los que tanto hablan de escepticismo, de duda, de razón, ni siquiera ellos dudan nunca de su propia mente. Y tu mente te ha llevado al estado en que te encuentras. Si estás en un infierno, tu mente te ha llevado a este infierno, y nunca dudas de este guía. Puedes dudar de cualquier profesor, cualquier maestro, pero nunca dudas de tu mente. Con fe inquebrantable te mueves con tu mente como gurú. Y tu mente te ha llevado al lío, a la desdicha en la que estás. Si debes dudar de algo, duda primero de tu propia mente. Y siempre que la mente te diga algo, piénsatelo dos veces.

¿Es verdad que no tienes tiempo? ¿De veras? ¿No tienes tiempo para meditar, para dedicar una hora a la meditación? Piénsatelo dos veces. Pregunta una y otra vez a la mente: « ¿Es cierto que no tengo tiempo?»

No lo veo. Nunca he visto a un hombre que no tuviera tiempo de sobra. Sigo viendo a gente jugando

69

a las cartas, y dicen: «Estamos matando el tiempo.» Van al cine y dicen: «¿Qué vamos a hacer?» Están matando el tiempo, chismorreando, leyendo el mismo periódico una y otra vez, hablando de las mismas cosas de las que han estado hablando toda su vida, y dicen: «No tenemos tiempo.» Para las cosas innecesarias sí tienen tiempo suficiente. ¿Por qué?

Con una cosa innecesaria, la mente no está en peligro. En el momento en que piensas en la meditación, la mente se pone alerta. Estás entrando en una dimensión peligrosa, porque la meditación significa la muerte de la mente. Si entras en meditación, tarde o temprano tu mente tendrá que disolverse, retirarse completamente. La mente se pone alerta y comienza a decirte cosas: «¿Cuánto tiempo queda? E incluso si hay tiempo, hay cosas más importantes que hacer. Déjalo para después. Puedes meditar en cualquier momento. El dinero es más importante. Primero acumula dinero; luego ya meditarás a tus anchas. ¿Cómo vas a meditar sin dinero? Así que presta atención al dinero; luego ya meditarás.»

Te parece que la meditación se puede dejar para más tarde fácilmente, porque no tiene que ver con tu supervivencia inmediata. El pan no se puede dejar para más tarde: morirás. El dinero no se puede dejar para más tarde: es necesario para tus necesidades básicas. La meditación se puede dejar para más tarde, puedes sobrevivir sin ella. En realidad, puedes sobrevivir fácilmente sin ella.

En el momento en que entres profundamente en meditación, no

sobrevivirás, al menos en esta Tierra: desaparecerás. Desaparecerás del círculo de esta vida, esta rueda. La meditación es como la muerte, de modo que la mente se asusta. La meditación es como el amor, de modo que la mente se asusta. «Déjalo para más tarde», dice, y tú sigues dejándolo para más tarde hasta lo infinito. Tu mente siempre está diciendo este tipo de cosas. Y no pienses que estoy hablando de los demás. Estoy hablando específicamente de *tí*.

He conocido a muchas personas inteligentes que van diciendo cosas muy inteligentes sobre la meditación. Un hombre vino de Delhi; es un importante funcionario público. Vino con el único propósito de aprender a meditar aquí. Había venido de Delhi, y estuvo aquí siete días. Le dije que fuera a la clase de meditación de la mañana en la playa Chowpatty, en Bombay, pero él dijo: «Pero eso es difícil. No me puedo levantar tan temprano.» y nunca recapacitará sobre lo que le ha dicho su mente. ¿Es esto difícil? Ahora lo sabrás: el ejercicio puede ser simple, pero tu mente no es simple. La mente dice: «¿Cómo me voy a levantar a las seis de la mañana?»

En una ocasión, estaba en una gran ciudad y el recaudador de esa ciudad vino a verme a las once de la noche. Yo estaba a punto de irme a la cama, y él llegó: «¡No! Es urgente. Estoy muy perturbado. Es una cuestión de vida o muerte», me dijo. «Así que, por favor, concédeme al menos media hora. Enséñame a meditar; de otra forma, podría suicidarme. Estoy muy alterado, y estoy tan frustrado que algo debe de suceder en mi mundo interno. Mi mundo externo está completamente perdido.» Le dije: «Ven a las cinco de la mañana.»

Él dijo: «Eso no es posible.» Es una cuestión de vida o muerte, pero no se puede levantar a las cinco. Me dijo: «Eso no es posible. Nunca madrugo tanto.»

«Muy bien», le dije, «entonces ven a las diez.» Él dijo: «Eso también será difícil, porque tengo que estar en la oficina para las diez y media.»

No puede tomarse el día libre, y es una cuestión de vida o muerte. Así que le dije: «¿Es una cuestión de tu vida y muerte, o de mi vida y muerte? ¿De quién?» Y no era un hombre poco inteligente; era lo suficientemente inteligente. Estos trucos eran muy inteligentes.

Así que no pienses que tu mente no está empleando los mismos trucos. Es muy inteligente, y como piensas que es tu mente, nunca la cuestionas. No es tuya; es sólo un producto social. ¡No es

tuya! Te ha sido dada, te la han impuesto a la fuerza. Te han enseñado y condicionado de una cierta manera. Desde la misma infancia, tu mente ha sido creada por otros: tus padres, la sociedad, los profesores. El pasado está creando tu mente, influenciando tu mente. El pasado muerto se está imponiendo a sí mismo sobre lo vivo continuamente. Los profesores son sólo agentes: agentes de lo muerto contra lo vivo. Siguen imponiéndote cosas a la fuerza en tu mente. Pero la mente está en una relación tan estrecha

contigo, la distancia es tan pequeña, que te identificas con ella.

Dices: «Soy hindú.» Vuelve a pensarlo, considéralo de nuevo. *Tú* no eres hindú. Te han dado una mente hindú. Naciste simplemente como un ser simple, inocente; no un hindú, no un mahometano. Pero te dieron una mente mahometana, una mente hindú. Te obligaron, te enjaularon, te aprisionaron en una condición en particular, y luego la vida sigue añadiendo cosas a esta mente, y esta mente se vuelve pesada; pesa mucho sobre ti. No puedes hacer nada; la mente empieza a imponerse a la fuerza sobre ti. Tus experiencias son añadidas a la mente. Constantemente, tu pasado está condicionando cada uno de tus momentos presentes. Si te digo algo, no vas a pensártelo de una manera fresca, de una manera abierta. Tu vieja mente, tu pasado, se interpondrá, comenzará a hablar y a parlotear a favor o en contra.

Recuerda: tu mente no es tuya, tu cuerpo no es tuyo; viene de tus padres. Tu mente tampoco es tuya; también viene de tus padres. ¿Quién eres tú entonces?

Cada uno está identificado o bien con el cuerpo, o bien con la mente. Piensas que eres joven, piensas que eres viejo, piensas que eres hindú, piensas que eres jaina, que eres parsi. ¡No lo eres! Naciste como consciencia pura. Todo eso son prisiones. Estas técnicas que parecen tan simples no serán simples para ti, porque esta mente creará constantemente muchísimas complicaciones y problemas.

### **Pregunta 3**

*Hace sólo unos pocos días, vino un hombre y me dijo: «Estoy probando tu método de meditación, pero dime ¿en qué Escritura se da? Si logras convencerme de que aparece en mi Escritura religiosa, me resultará más fácil de hacer.»*

Pero ¿por qué le resultará más fácil de hacer si está escrito en una Escritura? Porque entonces la mente no creará un problema. La mente dirá: «¡Muy bien! Esto nos pertenece, así que hazlo.» Si no está escrito en ninguna Escritura, la mente dirá: «¿Qué estás haciendo?» La mente se pone en contra de ello.

Le dije a ese hombre: «Has estado practicando este método durante tres meses. ¿Cómo te sientes?»

Él dijo: «Estupendamente. Me siento maravillosamente. Pero dime..., dame alguna autoridad de las Escrituras.» Su propia sensación no es una autoridad en modo alguno. Dice: «Me siento maravillosamente. Me he vuelto más calmado, más pacífico, más amoroso. Me siento estupendamente.» Pero su propia experiencia no es la autoridad. La mente pide una autoridad del pasado.

Le dije: «No está escrito en ninguna parte de tus Escrituras. En cambio, están escritas muchas cosas contra esta técnica.»

Su cara se puso triste. Y entonces dijo: «Entonces me resultará difícil hacerlo y continuar.»

¿Por qué su experiencia no tiene ningún valor?

El pasado -el condicionamiento, la mente- está continuamente moldeándote y destruyendo tu presente. Así que recuerda, y sé consciente. Sé escéptico y duda de tu mente. No te fíes de ella. Sólo si puedes alcanzar este acto de madurez que es no fiarte de tu mente, estas técnicas serán realmente simples, útiles y operativas. Producirán milagros; pueden producir milagros.

Estas técnicas, estos métodos no se pueden comprender intelectualmente en absoluto. Estoy intentando lo imposible, pero, entonces, ¿qué estoy intentando? No se pueden comprender intelectualmente, pero no hay otra manera de hacerte consciente de ciertas técnicas que pueden cambiar tu vida totalmente. Sólo puedes entender el intelecto,

71

y eso es un problema. No puedes entender otra cosa; sólo puedes entender el intelecto. Y estas técnicas no se pueden entender intelectualmente, así que ¿cómo comunicarlas?

O bien deberías volverte capaz de comprender sin introducir el intelecto, o se debería encontrar algún método para que éstas técnicas se puedan hacer comprensibles intelectualmente. Lo segundo no es posible, pero lo primero, sí.

Tendrás que empezar intelectualmente, pero no te aferres a ello. Cuando te diga: «Haz», trata de hacerlo. Si empieza a suceder algo dentro de ti, entonces serás capaz de dejar de lado tu intelecto y acercarte a mí directamente sin el intelecto, sin ningún esfuerzo, sin el mediador. Pero empieza haciendo algo. Podemos seguir hablando durante años y años, tu mente se puede abarrotar de muchas cosas, pero eso no te va a ayudar. Más bien, puede que te haga daño, porque empezarás a saber muchas cosas. Y si sabes muchas cosas, estarás confuso. No es bueno saber muchas cosas. Es bueno saber un poco y practicarlo. Una técnica simple puede ser útil; algo que se hace, siempre es útil. ¿Por qué es difícil hacerla?

En el fondo, tienes miedo. Miedo a que si lo haces, puede que algo deje de suceder: eso es lo que te asusta. Puede que parezca paradójico, pero he venido encontrando a tantas, tantas personas que piensan que quieren cambiar. Dicen que necesitan la meditación, piden una transformación profunda, pero en el fondo también tienen miedo. Son ambivalentes: dobles; tienen dos mentes. Siguen preguntando qué hacer, y nunca lo hacen. Entonces ¿por qué siguen preguntando? Simplemente para engañarse a sí mismos con que están realmente interesados en transformarse a sí mismos. Ésa es la razón por la que preguntan.

Esto les da una fachada, una apariencia de que están realmente, sinceramente, interesados en cambiar. Por eso preguntan, van a este gurú o al otro, encuentran, prueban, pero nunca hacen nada. En el fondo tienen miedo.

Erich Fromm ha escrito un libro, *El miedo a la libertad*. El título parece

contradictorio. Todo el mundo piensa que le gusta la libertad; todo el mundo piensa que está intentando lograr la libertad; en este mundo y también en «el otro». «Queremos *moksha*, la liberación, queremos ser liberados de todas las limitaciones, de todas las esclavitudes. Queremos ser totalmente libres», dicen. Pero Erich Fromm dice que el hombre tiene miedo a la libertad. La queremos, seguimos diciendo que la queremos, seguimos convenciéndonos a nosotros mismos de que la queremos, pero en el fondo tenemos miedo a la libertad. ¡No la queremos! ¿Por qué? ¿Por qué esta dualidad?

La libertad da miedo, y la meditación es la libertad más profunda posible. No sólo te liberas de las limitaciones externas; te liberas de la esclavitud interna: la mente misma, la base de la esclavitud. Te liberas de todo el pasado. En el momento en que no tienes mente, el pasado ha desaparecido. Has trascendido la historia; ya no hay sociedad, ni religión, ni Escritura, ni tradición, porque todo ello tiene su morada en la mente. Ya no hay pasado, ni futuro, porque el pasado y el futuro forman parte de la mente, la memoria y la imaginación.

Entonces estás aquí y ahora en el presente. Ya no va a haber ningún futuro. Habrá ahora y ahora y ahora: un ahora eterno. Entonces estás completamente liberado; trasciendes toda tradición, toda historia, cuerpo, mente, todo. Uno se libera de aquello que teme. Tal es el grado de libertad; entonces ¿dónde estarás *tú*? En semejante libertad, ¿puedes existir *tú*? En semejante libertad, en semejante inmensidad, ¿puedes tener tu pequeño «yo», tu ego? ¿Puedes decir «yo soy»?

Puedes decir: «Estoy en cautiverio», porque puedes conocer tu límite. Cuando no existe cautiverio no hay ningún límite. Te vuelves simplemente un estado, nada más...; una nada, un vacío absolutos. Eso da miedo, de modo que uno sigue hablando de la meditación, sobre cómo hacerla, y uno sigue sin hacerla.

72

Todas las preguntas surgen de este miedo. Siente ese miedo. Si lo conoces, desaparecerá. Si no lo conoces, continuará. ¿Estás dispuesto a morir en el sentido espiritual? ¿Estás dispuesto a *no* ser?

Siempre que alguien acudía a Buda, él decía: «Ésta es la verdad básica: que no eres. Y como no eres, no puedes morir, no puedes nacer; y como no eres, no puedes sufrir, ser esclavo. ¿Estás dispuesto a aceptar esto?» Buda preguntaba: «¿Estás dispuesto a aceptar esto? Si no estás dispuesto a aceptar esto, entonces no pruebes ahora la meditación. En primer lugar trata de descubrir si eres realmente o no. Primero medita sobre esto: ¿hay algún "yo"? ¿Hay alguna substancia dentro o eres sólo una combinación?»

Si logras descubrirlo, verás que el cuerpo es una combinación. Algo ha venido de tu madre, algo ha venido de tu padre, y todo lo demás ha venido de la comida. Esto es tu cuerpo. En este cuerpo *no* eres, no hay «yo». Contéplalo en la mente: algo ha venido de aquí, y algo de allá. La mente



no tiene nada que sea original. Es sólo una acumulación.

Descubre si hay algún «yo» en la mente. Si profundizas, verás que tu identidad es como una cebolla. Quitas una capa y surge otra capa; quitas otra capa y aún surge otra capa. Sigues quitando capas, y al final llegas a una nada. Con todas las capas quitadas, no hay nada dentro. El cuerpo y la mente son como cebollas. Cuando has quitado el cuerpo y la mente, llegas a encontrar una nada, un abismo, un vacío sin fondo. Buda lo llamó *shunya*.

Encontrar este *shunya*, encontrar este vacío, produce miedo. Ese miedo está ahí. Por eso nunca practicamos la meditación. Hablamos sobre ella, pero nunca hacemos nada al respecto. Ese miedo está ahí. Sabes en lo más hondo de ti que hay un vacío, pero no te puedes escapar de este miedo. Hagas lo que hagas, el miedo seguirá ahí a menos que te enfrentes a él. Ésa es la única manera. Una vez que te hayas enfrentado a tu nada, una vez que sepas que eres como un espacio, *shunya*, entonces ya no habrá miedo. Entonces no puede haber ningún miedo, porque este *shunya*, este vacío, no puede ser destruido. Este vacío no va a morir. Lo que iba a morir ya no existe; no era más que las capas de una cebolla.

Ésa es la razón por la que muchas veces, en profunda meditación, cuando uno se acerca a esta nada, uno se asusta y empieza a temblar. Uno siente que va a morir, uno quiere escapar de esta nada y regresar al mundo. Muchos regresan; y entonces nunca vuelven a mirar hacia dentro. A mi entender, todos y cada uno de vosotros ha probado en una u otra vida alguna técnica de meditación. Has estado cerca de la nada, y entonces el miedo se apoderó de ti y escapaste. Y en lo profundo de tus recuerdos del pasado, ese recuerdo sigue ahí; eso se convierte en el obstáculo. Siempre que piensas de nuevo en probar la meditación, el recuerdo del pasado que hay en lo profundo de tu mente inconsciente vuelve a turbarte y dice: «Sigue pensando en ello; no lo hagas. Ya lo hiciste una vez.»

Es difícil encontrar a un hombre -y yo he observado a muchos- que no haya probado la meditación una o dos veces en alguna vida. El recuerdo está ahí, pero tú no eres consciente de él, no eres consciente de dónde está el recuerdo. Está ahí. Cada vez que comienzas a hacer algo, se convierte en un obstáculo; esto y aquello empiezan a detenerte de muchas maneras. De modo que si estás realmente interesado en la meditación, percátate de tu propio miedo a ella. Sé sincero con ello: ¿tienes miedo? Si tienes miedo, entonces primero hay que hacer algo con tu miedo, no con la meditación.

Buda probó muchas estrategias. A veces, alguien le decía: «Tengo miedo de probar la meditación.» Y esto es indispensable: hay que decirle al maestro que tienes miedo. Al maestro no le puedes engañar., y no hay ninguna necesidad: es engañarte a ti mismo. Así que cada vez que alguien le decía: «Tengo miedo a la meditación», Buda decía:

«Estás cumpliendo el primer requisito.» Si tú mismo dices que tienes miedo a la meditación, entonces algo se vuelve posible. Entonces se puede

hacer algo, porque has descubierto algo muy profundo. Así que ¿qué es este miedo? Medita sobre ello. Ve y saca a la luz de dónde viene, cuál es su origen.

Todo miedo tiene que ver básicamente con la muerte. Sea cual sea su forma, su modalidad, sea cual sea su hechura, su nombre, todo miedo tiene que ver con la muerte. Si profundizas, verás que tienes miedo a la muerte.

Si alguien venía a Buda y le decía: «Tengo miedo a la muerte, me he dado cuenta de ello», Buda decía: «Entonces vete al lugar donde incineran los cuerpos, vete al cementerio, y medita sobre una pira funeraria. Todos los días hay gente que se muere; será incinerada. Quédate en el *marghat* -cementerio- y medita sobre la pira ardiendo. Cuando se vayan sus familiares, tú quédate. Simplemente, mira el fuego, el cuerpo que arde. Cuando todo se esté convirtiendo en humo, tan sólo míralo profundamente. No pienses; simplemente, medita sobre ello durante tres, seis, nueve meses.

«Cuando se convierta en certeza que no puedes escapar de tu muerte; cuando tengas una certeza absoluta de que la muerte es la ruta de la vida, de que la muerte está implícita en la vida, de que la muerte va a suceder, que no hay escapatoria, y que ya estás en ello, sólo entonces ven a mí.»

Después de meditar sobre la muerte, después de ver todos los días, día y noche, cuerpos muertos quemándose, deshaciéndose en ceniza -sólo queda un poco de humo, y luego desaparece-, después de meditar durante meses seguidos, surgirá una certeza: la certeza de que la muerte es inevitable. En realidad, es la única certeza. Lo único seguro en la vida es la muerte. Todo lo demás es incierto: puede que pase, puede que no. Pero acerca de la muerte no puedes decir que puede que pase o puede que no. Va a pasar; va a suceder. Ya ha sucedido. En el momento en que entraste en la vida, entraste en la muerte. Ya no se puede hacer nada al respecto.

Cuando la muerte es segura, no hay miedo. El miedo siempre es sobre cosas que se pueden cambiar. Si la muerte va a suceder, el miedo desaparece. Si puedes cambiarlo, si puedes hacer algo con respecto a la muerte, el miedo seguirá ahí. Si no se puede hacer nada, si ya estás en ella, entonces es absolutamente seguro que el miedo desaparecerá. Si el miedo a la muerte hubiera desaparecido, Buda te permitiría meditar. Te diría: «Ahora puedes meditar.»

Así que entra tú también en lo profundo de tu mente. Y oír estas técnicas sólo resultará útil cuando se rompan tus barreras internas, cuando desaparezca el miedo interno y tengas la certeza de que la muerte es la realidad. De modo que si mueres en la meditación, no hay miedo: la muerte es inevitable. Incluso si la muerte ocurre en la meditación, no hay miedo. Sólo entonces puedes avanzar; y entonces puedes avanzar rápido como un cohete, porque ya no hay barreras.

No es la distancia lo que toma mucho tiempo, sino las barreras. Puedes avanzar en este mismo momento si no hay ninguna barrera. Ya estás ahí, salvo por la barrera. Es una carrera de vallas, y tú sigues poniendo más y más vallas. Te sientes bien cuando cruzas una valla; te sientes bien por haber pasado la valla. Y lo estúpido del caso, lo tonto del caso es que tú

pusiste allí la valla para empezar. Nunca estuvo allí. Tú sigues poniendo vallas, y luego saltándolas, y luego sintiéndote bien; luego sigues poniendo mas vallas, y luego saltando. Te mueves en círculo y nunca, nunca llegas al centro.

La mente crea vallas porque la mente tiene miedo. Te dará muchas explicaciones de por qué no estás meditando. No le creas. Profundiza, descubre la causa básica. ¿Por qué una persona sigue hablando de comida y, sin embargo, nunca come? ¿Qué problema hay? ¡Parece que esa persona está loca!

74

Otro hombre sigue hablando del amor y nunca ama, otro hombre sigue hablando de otra cosa y nunca hace nada al respecto. Esta charla se vuelve obsesiva; se convierte en una compulsión. Uno sigue, uno considera que hablar es hacer. Hablando tienes la impresión de que estás haciendo algo, de modo que te sientes a gusto. Estás haciendo algo; al menos estás hablando, al menos estás leyendo, al menos estás escuchando. Esto no es hacer. Esto es engañoso; no caigas en el engaño.

Hablaré aquí de estos ciento doce métodos, no para alimentar tu mente, no para hacerte más erudito, no para que estés mejor informado. No estoy tratando de convertirte en una lumbrera. Estoy hablando aquí para proporcionarte cierta técnica que puede cambiar tu vida. Así que, cualquiera que sea el método que te atraiga, no empieces a hablar de él, ponlo en práctica. No hables y hazlo. Tu mente planteará muchas preguntas. Indaga con profundidad primero, antes de preguntarme. Primero indaga con profundidad si esas preguntas son realmente significativas o si tu mente te está engañando.

Primero, haz; luego, pregunta. Entonces tus preguntas serán prácticas. Y yo sé qué pregunta ha sido hecha para poner en práctica la técnica, y qué pregunta ha sido hecha simplemente por curiosidad, simplemente por el intelecto. Así que en adelante no responderé a tus preguntas intelectuales en modo alguno. Haz algo; entonces tus preguntas se vuelven significativas. Estas preguntas que dicen: «Este ejercicio es muy simple», no se plantean después de hacer. Esto *no* es tan simple. Al final debo repetir de nuevo:

Ya eres la verdad.

Sólo es necesario un cierto despertar.

No tienes que ir a ninguna parte. Tienes que entrar en ti mismo, y lo puedes hacer en este mismo momento. Si puedes dejar de lado tu mente, entras aquí y ahora.

Estas técnicas son para dejar de lado tu mente. Estas técnicas no son realmente para meditar; son para dejar de lado tu mente. Una vez que la mente no está, *¡estás tú!*

Creo que esto es suficiente por hoy, o incluso más que suficiente.

75

## Capítulo 5

### Cinco Técnicas de Atención

#### Los Sutras

Shiva Responde:

*5 Con la atención entre las cejas, deja que la mente esté delante del pensamiento. Que la forma se llene con esencia de la respiración hasta la coronilla y que allí se desborde como luz.*

*6 Durante tu actividad mundana, mantén la atención entre dos respiraciones y, con esta práctica, vuelve a nacer en unos pocos días.*

*7 Con la respiración intangible en el centro de la frente, cuando llegue al corazón en el momento de dormirte, ten control sobre tus sueños y sobre la muerte misma.*

*8 Con suprema devoción, céntrate en los dos puntos de enlace de la respiración y conoce al que conoce.*

*9 Túmbate como un muerto. Cuando estés furioso, permanece así. O mira fijamente sin mover una pestaña. O chupa algo y conviértete en la chupadura.*

Cuando uno de los grandes filósofos griegos, Pitágoras, llegó a Egipto para ingresar en una escuela - una escuela esotérica secreta de misticismo-, fue rechazado. Y Pitágoras tenía una de las mejores mentes jamás creadas. No podía entenderlo. Volvió a solicitarlo una y otra vez, pero le dijeron que a menos que pasara por un cierto adiestramiento de ayuno y de respiración, no le podían permitir ingresar en la escuela.

Se dice que Pitágoras dijo: «He venido a buscar conocimiento, no algún tipo de disciplina.» Pero las autoridades de la escuela dijeron: «No podemos darte conocimientos a menos que seas diferente. Y la verdad es que no nos interesan en absoluto los conocimientos, nos interesa la experiencia real. Ningún conocimiento es conocimiento a no ser que se viva y se ponga en práctica. Así que tendrás que ayunar durante cuarenta días, respirando continuamente de una cierta manera, con una cierta conciencia en ciertos puntos.»

No había más remedio, así que Pitágoras tuvo que pasar por este adiestramiento. Después de cuarenta días de ayunar y respirar, consciente, atento, le permitieron ingresar en la escuela. Se dice que Pitágoras dijo: «No le estáis permitiendo entrar a Pitágoras. Soy un hombre diferente, he re-nacido. Teníais razón y yo estaba equivocado, porque entonces todo mi

punto de vista era intelectual. Por medio de esta purificación, mi centro de ser ha cambiado. Ha bajado del intelecto al corazón. Ahora puedo sentir las cosas. Antes de este adiestramiento sólo podía comprender mediante el intelecto, mediante la cabeza. Ahora puedo sentir. Ahora la verdad no es para mí un concepto, sino una vida. No va a ser una filosofía, sino, más bien, una experiencia: existencial.»

¿Cuál fue el adiestramiento por el que pasó? Esta técnica quinta fue la técnica que le proporcionaron a Pitágoras. Se la proporcionaron en Egipto, pero la técnica es india.

### *5 Centra tu atención en el tercer ojo.*

*Quinta técnica de respiración: Con la atención entre las cejas, deja que la mente esté delante del pensamiento. Que la forma se llene con esencia de la respiración hasta la coronilla y que allí se desborde como luz.*

Ésta es la técnica que le proporcionaron a Pitágoras. Pitágoras volvió a Grecia con esta técnica, y se convirtió verdaderamente en la fuente, en el cimiento de todo el misticismo occidental. Él es padre de todo el misticismo occidental.

Esta técnica es uno de los métodos más profundos. Intenta comprender esto: *Con la atención entre las cejas...* La fisiología moderna, la investigación

79

científica, dice que entre las cejas hay una glándula que es la parte más misteriosa del cuerpo. Esta glándula, denominada glándula pineal, es el tercer ojo de los tibetanos; *shivanetra*: el ojo de Shiva del tantra. Entre los dos ojos existe un tercer ojo, pero no está operativo. Está ahí, puede funcionar en cualquier momento, pero no funciona naturalmente. Tienes que hacer algo para abrirlo. No está ciego; simplemente está cerrado. Esta técnica es para abrir el tercer ojo.

*Con la atención entre las cejas...* Cierra los ojos, y enfoca los dos ojos en medio de las dos cejas. Céntrate justo en el medio, con los ojos cerrados, como si estuvieras mirando con los dos ojos. Pon en ello toda tu atención.

Éste es uno de los métodos más sencillos para estar atento. No puedes estar atento a otra parte del cuerpo tan fácilmente. Esta glándula absorbe la atención mejor que ninguna otra cosa. Si le prestas atención, tus dos ojos quedan hipnotizados con el tercer ojo. Quedan fijos; no se pueden mover. Si tratas de poner la atención en cualquier otra parte del cuerpo, es difícil. Este tercer ojo capta la atención, fuerza la atención; es magnético para la atención. De modo que todos los métodos de todo el mundo lo han usado. Es lo más sencillo para adiestrar tu atención, porque no sólo estás tú tratando de estar atento; la glándula misma te ayuda, es magnética. Tu atención es llevada a ella a la fuerza. Es absorbida.

En las antiguas escrituras tántricas se dice que, para el tercer ojo, la

atención es comida. Tiene hambre; ha estado hambriento durante vidas y vidas. Si le prestas atención, vuelve a la vida. ¡Vuelve a la vida! Se le da comida. Y una vez que sabes que la atención es comida, una vez que adviertes que tu atención es magnéticamente absorbida, atraída, captada por la glándula misma, la atención no es ya algo difícil. Sólo hay que saber cuál es el punto correcto. Así que cierra los ojos, deja que los dos ojos vayan justo al medio, y siente el punto. Cuando estés cerca del punto, de pronto tus ojos se quedarán fijos. Cuando se vuelva difícil moverlos, entonces date cuenta que has dado con el punto correcto.

*Con la atención entre las cejas, deja que la mente esté delante del pensamiento...*

Si la atención está ahí, por primera vez sentirás un extraño fenómeno. Por primera vez verás los pensamientos corriendo ante ti; te convertirás en el testigo. Es como la pantalla de un cine: los pensamientos corren y tú eres un testigo. Una vez que tu atención está enfocada en el centro del tercer ojo, te vuelves inmediatamente el testigo de los pensamientos.

Normalmente, no eres el testigo, estás identificado con los pensamientos. Si llega la ira, te vuelves la ira. Si se mueve un pensamiento, no eres el testigo; te fusionas con el pensamiento, te identificas, y te mueves con él. Te conviertes en el pensamiento; tomas la forma del pensamiento. Cuando llega el sexo te vuelves el sexo, cuando llega la ira te vuelves la ira, cuando llega la avaricia te vuelves la avaricia. Cualquier pensamiento que se mueva se identifica contigo. No tienes ningún espacio entre tú y el pensamiento.

Pero concentrado en el tercer ojo, de pronto te vuelves un testigo. A través del tercer ojo te conviertes en el testigo. A través del tercer ojo puedes ver los pensamientos moviéndose como nubes en el cielo o gente que pasa por la calle.

Estás sentado junto a la ventana mirando el cielo o a la gente de la calle; no estás identificado. Te mantienes distante, como quien observa desde una colina: diferente. Si hay ira, puedes mirarla como a un objeto. Ya no sientes que *tú* estás enfadado. Sientes que estás rodeado de ira -una nube de ira ha llegado a ti- pero no eres la ira. Y si no eres la ira, la ira se vuelve impotente, no puede afectarte; permaneces sin perturbar. La ira vendrá una y otra vez, pero tú permanecerás centrado en ti mismo.

Esta técnica quinta es una técnica para encontrar el testigo. *Con la atención entre las cejas, deja que la mente esté delante del pensamiento.*

80

Ahora, observa tus pensamientos; ahora, encuentra tus pensamientos.

*Que la forma se llene con esencia de la respiración hasta la coronilla y que allí se desborde como luz.*

Cuando la atención está centrada en el centro del tercer ojo, entre las

dos cejas, suceden dos cosas. Una es que, de pronto, te vuelves un testigo.

Esto puede suceder de dos maneras. Te vuelves un testigo y estarás centrado en el tercer ojo. Intenta ser un testigo. No importa lo que esté pasando; intenta ser un testigo. Estás enfermo, el cuerpo está lleno de dolor, tienes desdicha y sufrimiento, lo que sea: sé un testigo de ello. Independientemente de lo que esté pasando, no te identifiques con ello. Sé un testigo, un observador. Entonces, si se vuelve posible ser un testigo, estarás centrado en el tercer ojo.

A la inversa también sucede. Si estás centrado en el tercer ojo, te volverás un testigo.

Estas dos cosas son partes de una sola. Así que lo primero: al estar centrado en el tercer ojo, surgirá el testigo. Ahora puedes presenciar tus pensamientos. Esto será lo primero. Y lo segundo será que ahora podrás sentir la vibración, sutil, delicada, de la respiración. Ahora podrás sentir la forma de la respiración, la esencia misma de la respiración.

Primero trata de comprender lo que se quiere decir con «la forma», con «la esencia de la respiración». Mientras respiras, no estás respirando sólo aire. La ciencia dice que sólo estás respirando aire: solamente oxígeno, hidrógeno y otros gases combinados en forma de aire. ¡Dicen que estás respirando aire! Pero el tantra dice que el aire es tan sólo un vehículo, no es lo auténtico. Estás respirando *prana*: vitalidad. El aire es sólo el vehículo; el *prana* es el contenido. Estás respirando *prana*, no sólo aire.

La ciencia moderna aún no es capaz de descubrir si hay algo como el *prana*, pero algunos investigadores han advertido algo misterioso. La respiración no es simplemente aire. Esto también lo han advertido muchos investigadores modernos. Hay que mencionar un nombre en particular: Wilhelm Reich, un psicólogo alemán que lo llamó «energía orgónica». Es lo mismo que el *prana*. Reich dice que cuando respiras, el aire es sólo el recipiente, y hay un contenido misterioso que se puede denominar *orgón* o *prana* o *élan vital*. Pero es muy sutil. En realidad, no es material. El aire es lo material - el recipiente es material-, pero algo sutil, inmaterial, se mueve por él.

Sus efectos se pueden sentir. Cuando estás con una persona muy vital, sientes que surge en ti cierta vitalidad. Si estás con una persona muy enferma, te sientes succionado, como si te hubieran sacado algo. Cuando vas al hospital, ¿por qué te sientes tan cansado? Te están succionando por todas partes. Toda la atmósfera del hospital es enfermiza, y todo el mundo allí necesita más *élan vital*, más *prana*. Si estás allí, de pronto tu *prana* empieza a salir de ti. ¿Por qué a veces te sientes sofocado cuando estás entre una masa de gente? Porque están chupando tu *prana*. Cuando estás solo bajo el cielo por la mañana, bajo los árboles, de pronto sientes una gran vitalidad en ti: el *prana*. Cada persona necesita un espacio particular. Si no se da ese espacio, tu *prana* es succionado.

Wilhelm Reich hizo muchos experimentos, pero le consideraron loco. La ciencia tiene sus propias supersticiones, y la ciencia es una cosa muy ortodoxa. La ciencia todavía no puede advertir que hay nada más que aire,

pero India ha estado experimentando con ello desde hace siglos.

Puede que hayas oído o puede que hayas visto a alguien entrar en *samadhi*, consciencia cósmica -*samadhi* subterráneo-, durante días seguidos, sin que penetre nada de aire. Un hombre entró en semejante *samadhi* subterráneo en Egipto en 1880 durante cuarenta años. Todos los que lo habían enterrado murieron, porque debía salir de su *samadhi* en 1920, cuarenta años después. En 1920 nadie creía que lo encontrarían vivo, pero lo encontraron vivo. Después de eso vivió otros diez años. Se había vuelto completamente pálido, pero estaba

81

vivo. Y no había ninguna posibilidad de que le llegara nada de aire...

Los médicos y otra gente le preguntaban: «¿Cuál es el secreto?». Él decía: «No lo sabemos. Sólo sabemos que el *prana* puede entrar y fluir en cualquier parte.»

El aire no puede penetrar, pero el *prana* sí. Una vez que sabes que puedes absorber *prana* directamente, sin el recipiente, puedes entrar en *samadhi*, incluso durante siglos.

Al estar centrado en el tercer ojo, de pronto puedes observar la esencia misma de la respiración; no la respiración, sino la esencia misma de la respiración, el *prana*. Y si puedes observar la esencia de la respiración, el *prana*, estás en el punto desde el que sucede el salto, el gran cambio.

El sutra dice: *Que la forma se llene con esencia de la respiración hasta la coronilla...* Y cuando llegues a sentir la esencia de la respiración, el *prana*, imagina que tu cabeza está llena de *prana*; simplemente, imagínalo. No es necesario ningún esfuerzo. Te explicaré cómo funciona la imaginación. Cuando estés enfocado en el centro del tercer ojo, imagínalo, y sucede, inmediatamente.

Ahora mismo, tu imaginación es impotente; sigues imaginando y no sucede nada. Pero a veces, sin darte cuenta, en la vida corriente también pasan cosas. Estás imaginando algo sobre tu amigo y, de repente, llaman a la puerta. Dices que es una coincidencia que haya venido tu amigo. A veces, tu imaginación funciona lo mismo que una coincidencia. Pero siempre que pase esto, desde ahora trata de recordar y analizarlo todo. Siempre que adviertas que tu imaginación se ha vuelto real, entra en ti mismo y observa. En algún punto tu atención debe de haber estado cerca del tercer ojo. Siempre que sucede esta coincidencia, no es una coincidencia. Parece que lo es porque no conoces la ciencia secreta. Sin saberlo, tu mente debe de haberse acercado al centro del tercer ojo. Si tu atención está en el tercer ojo, la imaginación es suficiente para crear cualquier fenómeno.

Este sutra dice que cuando estés centrado entre las cejas y puedas sentir la esencia misma de la respiración, *que la forma se llene*. Imagina entonces que esta esencia está llenando toda tu cabeza, especialmente la coronilla, el *sahasrar*, el centro psíquico más elevado. Y en el momento en



que lo imagines, se llenará. *Y que allí* -en la coronilla- *se desborde como luz*. Esta esencia de *prana* está desbordándose desde tu coronilla como luz. Y *comenzará* a desbordarse, y bajo ese desbordamiento de luz te sentirás renovado, volverás a nacer, completamente nuevo. Eso es lo que significa el renacimiento interno.

Así que dos cosas: primero, cuando estás centrado en el tercer ojo, tu imaginación se vuelve potente, poderosa. Ésa es la razón por la que se ha insistido tanto en la pureza. Antes de realizar estas prácticas, sé puro. La pureza no es un concepto moral para el tantra, la pureza es significativa; porque si estás centrado en el tercer ojo y tu mente es impura, tu imaginación se puede volver peligrosa: peligrosa para ti, peligrosa para los demás. Si estás pensando en asesinar a alguien, si esta idea está en la mente, simplemente imaginarlo puede matar a esa persona. Por eso se pone tanta insistencia en ser puro primero.

A Pitágoras le dijeron que pasara por el ayuno, por un tipo específico de respiración -esta respiración- porque aquí uno está moviéndose en un terreno muy peligroso. Porque donde hay poder hay peligro, y si la mente es impura, siempre que consigas poder tus pensamientos impuros se apoderarán de ti inmediatamente.

Has imaginado matar muchas veces, pero, afortunadamente, la imaginación no puede funcionar. Si funciona, si se hace realidad inmediatamente, se volverá peligrosa; no sólo para los demás, sino también para ti mismo, porque has pensado muchas veces en suicidarte. No tendrás nada de tiempo para cambiar; sucederá inmediatamente.

Puede que hayas observado a alguien siendo hipnotizado. Cuando alguien es hipnotizado, el

82

hipnotizador puede decir cualquier cosa e inmediatamente la persona hipnotizada obedece. Independientemente de lo absurda que sea la orden, de lo irracional o incluso lo imposible que sea, la persona hipnotizada la obedece. ¿Qué está sucediendo? Esta técnica quinta está en la base de todo hipnotismo. Siempre que se está hipnotizando a alguien, se le dice que enfoque sus ojos en un punto concreto: en alguna luz, en algún punto de la pared o alguna otra cosa, o en los ojos del hipnotizador.

Cuando enfocas los ojos en cualquier punto concreto, en un plazo de tres minutos tu atención interna empieza a fluir hacia el tercer ojo. Y en el momento en que tu atención interna empieza a fluir hacia el tercer ojo, tu cara comienza a cambiar. Y el hipnotizador sabe cuándo comienza a cambiar tu cara. De repente, tu cara pierde toda su vitalidad. Se vuelve inanimada, como si estuviera profundamente dormida. El hipnotizador sabe inmediatamente cuándo tu cara ha perdido el brillo, la vitalidad. Eso significa que ahora la atención está siendo absorbida por el centro del tercer ojo. Tu cara se ha vuelto inanimada; toda la energía está yendo hacia el centro del tercer ojo.

Ahora el hipnotizador sabe inmediatamente que cualquier cosa que diga, sucederá. Te dice: «Ahora te vas a dormir profundamente»; te dormirás inmediatamente. Te dice: «Ahora estás perdiendo el sentido»; perderás el sentido inmediatamente. Ahora se puede hacer cualquier cosa. Si te dice: «Ahora te has convertido en Napoleón», te volverás Napoleón. Empezarás a comportarte como un Napoleón, empezarás a hablar como Napoleón. Tus gestos cambiarán. Tu inconsciente recibirá la orden y creará la realidad. Si padeces una enfermedad, ahora se le puede ordenar que la enfermedad ha desaparecido, y desaparecerá. O se puede crear cualquier enfermedad nueva.

Poniendo simplemente una piedra corriente de la calle en tu mano, el hipnotizador puede decir: «Lo que tienes en la mano es fuego», y sentirás un calor inmenso; tu mano se quemará; no sólo en la mente, sino realmente. Tu piel se quemará realmente. Tendrás una sensación abrasadora. ¿Qué está sucediendo? No hay fuego, es sólo una piedra corriente, fría. ¿Cómo? ¿Cómo sucede esta quemadura? Estás enfocado en el centro del tercer ojo, el hipnotizador está haciendo sugerencias a tu imaginación, y se están haciendo realidad. Si el hipnotizador dice: «Ahora estás muerto», morirás inmediatamente. Tu corazón se parará. *Se parará.*

Esto sucede a causa del tercer ojo. En el tercer ojo, la imaginación y la materialización no son dos cosas. La imaginación es la realidad. Imagina algo, y es así. No hay diferencia entre sueño y realidad. ¡No hay diferencia entre sueño y realidad! Sueñalo, y se vuelve real. Por eso Shankara ha dicho que todo este mundo no es más que el sueño de lo divino..., ¡el *sueño* de lo divino! Esto se debe a que lo divino está centrado en el tercer ojo -siempre, eternamente-, de modo que cualquier cosa que sueña lo divino, se vuelve real. Si tú también estás centrado en el tercer ojo, cualquier cosa que sueñes se volverá real.

Sariputta fue a ver a Buda. Meditó profundamente, y entonces empezaron a llegarle muchas cosas, muchas visiones, como le sucede a cualquiera que entre en meditación profunda. Empezó a ver cielos, empezó a ver infiernos, empezó a ver ángeles, dioses, demonios. Y eran verdaderos, tan reales que fue corriendo a ver a Buda para decirle que había tenido tal y cual visión. Pero Buda dijo: «No es nada; sólo sueños. ¡ Sólo sueños! »

Pero Sariputta dijo: «Son tan reales... ¿Cómo voy a decir que son sueños? Cuando veo una flor en mi visión, es más real que cualquier flor en el mundo. Tiene fragancia; puedo tocarla. Cuando te veo», le dijo a Buda, «no te veo tan real. Esa flor es más real que tú aquí delante de mí, así que ¿cómo puedo distinguir entre lo que es real y lo que es sueño?»

Buda dijo: «Ahora que estás centrado en el tercer ojo, sueño y realidad son una sola cosa. Lo que estés soñando será real, y también a la inversa.»

Para quien está centrado en el tercer ojo, los sueños se harán realidad y toda la realidad se volverá como un sueño, porque cuando tu sueño se puede

hacer real, sabes que no hay ninguna diferencia básica entre sueño y realidad. De modo que cuando Shankara dice que todo este mundo es sólo *maya*, un sueño de lo divino, no es una proposición teórica, no es una afirmación filosófica. Es, más bien, la experiencia interna de alguien que está centrado en el tercer ojo.

Cuando estés centrado en el tercer ojo, imagina que la esencia del *prana* se desborda desde la coronilla, como si estás sentado bajo un árbol y caen flores, o como si estás bajo el cielo y de pronto una nube comienza a llover, o como si estás sentado por la mañana y sale el Sol y comienzan a llegar sus rayos. Imagínalo, e inmediatamente hay un desbordamiento: un desbordamiento de luz que cae desde la coronilla. Este desbordamiento te re-crea, te da un nuevo nacimiento. Has vuelto a nacer.

*6 Céntrate en la pausa durante tus actividades cotidianas.*

*Sexta técnica de respiración: Durante tu actividad mundana, mantén la atención entre dos respiraciones y, con esta práctica, vuelve a nacer en unos pocos días.*

*Durante tu actividad mundana, mantén la atención entre dos respiraciones...* Olvídate de las respiraciones: mantente atento al espacio entre ellas. Ha llegado una respiración: antes de que emprenda el regreso, antes de que sea exhalada, viene la pausa, el intervalo. Una respiración ha salido; antes de que se tome de nuevo, la pausa. *Durante tu actividad mundana, mantén la atención entre dos respiraciones y, con esta práctica, vuelve a nacer en unos pocos días.* Pero hay que hacerlo continuamente. Esta técnica sexta hay que ponerla en práctica continuamente. Por eso se menciona: *Durante tu actividad mundana...* Independientemente de lo que estés haciendo, mantén tu atención en la pausa entre dos respiraciones. Pero hay que practicarlo durante la actividad.

Hemos hablado de una técnica similar. Sólo hay esta diferencia ahora, que hay que practicarla durante la actividad mundana. No la practiques aisladamente. Esta práctica es para hacerla mientras estés realizando otra cosa. Estás comiendo: sigue comiendo y estate atento a la pausa. Estás andando: sigue andando y estate atento a la pausa. Te vas a dormir: acuéstate, deja que llegue el sueño, pero sigue atento a la pausa. ¿Por qué durante la actividad? Porque la actividad distrae la mente, la actividad requiere tu atención una y otra vez. No te distraigas, mantente fijo en la pausa. Y no dejes la actividad, deja que la actividad continúe. Tendrás dos capas de existencia: hacer y ser.

Tenemos dos capas de existencia: el mundo de hacer y el mundo de ser; la circunferencia y el centro. Sigue trabajando en la periferia, en la circunferencia; no lo pares. Pero sigue trabajando con la atención también en el centro. ¿Qué pasará? Tu actividad se convertirá en una actuación, como si estuvieras representando un papel.

Estás representando un papel; por ejemplo, en una función teatral. Te

has vuelto Rama, o te has vuelto Cristo. Sigues actuando como Cristo o como Rama, y, aun así, sigues siendo tú mismo. En el centro, sabes quién eres; en la periferia sigues actuando como Rama, Cristo o quien sea. Sabes que no eres Rama; estás actuando. Sabes quién eres. Tu atención está centrada en ti; tu actividad continúa en la circunferencia.

Si practicas este método, tu vida entera devendrá en una larga representación dramática. Serás un actor representando papeles, pero centrado continuamente en la pausa. Si olvidas la pausa, entonces no estás representando papel alguno; te has vuelto el papel. Entonces no es una representación

84

dramática; lo has confundido con la vida. Eso es lo que hemos hecho. Todo el mundo piensa que está viviendo la vida. No es la vida, sino sólo un papel; un papel que te ha sido otorgado por la sociedad, por las circunstancias, por la cultura, por la tradición, el país, la situación. Te ha sido otorgado un papel y lo estás representando; te has identificado con él. Para romper esa identificación está esta técnica.

Krishna tiene muchos nombres. Krishna es uno de los grandes actores. Está continuamente centrado en sí mismo y representando; representando muchos papeles, muchos juegos, pero nunca serio, en modo alguno. La seriedad se deriva de la identificación. Si te vuelves realmente Rama en la representación dramática, entonces inevitablemente habrá problemas. Esos problemas saldrán de tu seriedad. Cuando Sita es raptada, puedes tener un ataque al corazón, y habrá que parar toda la comedia. Si te vuelves realmente Rama, el ataque al corazón es seguro..., incluso el paro cardiaco.

Pero eres sólo un actor. Sita es raptada, pero no se ha raptado nada. Volverás a tu casa y dormirás en paz. Ni siquiera en un sueño te parecerá que Sita ha sido raptada. Cuando Sita fue raptada realmente, el mismo Rama estaba llorando, sollozando y preguntando a los árboles: «¿Dónde ha ido mi Sita? ¿Quién se ha apoderado de ella?» Pero esto es lo que hay que comprender. Si Rama está llorando realmente y preguntando a los árboles, se ha identificado. Ya no es Rama; ya no es una persona divina.

Esto es lo que hay que recordar: que para Rama, su vida real también era sólo un papel. Has visto a otros actores representando el papel de Rama, pero el mismo Rama estaba tan sólo representando un papel; en un escenario mayor, por supuesto.

India tiene una historia muy bella sobre esto. Creo que esta historia es única; en ninguna otra parte del mundo existe algo así. Se dice que Valmiki escribió el *Ramayana* antes de que naciera Rama, y que luego Rama tuvo que seguirlo. Así que, en realidad, la primera función de Rama fue también sólo una representación dramática. La historia fue escrita antes de que Rama naciera, y entonces Rama tuvo que seguirla. ¿Qué iba a hacer? Cuando un hombre como Valmiki escribe la historia, Rama tiene que seguirla. Así que todo está prefijado de algún modo. Sita tenía que ser raptada y la guerra

tenía que suceder.

Si puedes comprender esto, entonces puedes comprender la teoría del sino, *bhagya*: el destino. Tiene un significado muy profundo. Y el significado es: si consideras que todo está prefijado para ti, tu vida se vuelve una representación dramática. Si estás representando el papel de Rama en el drama, no puedes cambiarlo; todo está prefijado, incluso tu diálogo. Si le dices algo a Sita, simplemente repites algo que está prefijado: No puedes cambiarlo si te tomas la vida como algo prefijado.

Por ejemplo, vas a morir en un día específico: está prefijado. Cuando estés muriéndote, estarás llorando, pero está prefijado. Y habrá tales y cuales personas a tu alrededor: está prefijado. Si todo está prefijado, todo se vuelve una representación dramática. Si todo está prefijado, eso significa que tú sólo tienes que representar tu papel. No se te pide que lo vivas, sólo se te pide que lo representes.

Esta técnica, la sexta técnica, es sólo para hacer de ti un psicodrama: una representación, un juego. Tú estás centrado en la pausa entre dos respiraciones, y la vida sigue, en la periferia. Si tu atención está en el centro, entonces tu atención no está realmente en la periferia: ésa es sólo una subatención; sólo sucede en alguna parte cerca de tu atención. Puedes sentirla, puedes conocerla, pero no es significativa. Es como si no te estuviera sucediendo a ti. Lo repetiré: si practicas esta técnica sexta, será como si tu vida entera no te estuviera sucediendo a ti, como si le estuviese sucediendo a otra persona.

85

### *7 Una técnica para ser consciente en sueños.*

*Séptima técnica de respiración: Con la respiración intangible en el centro de la frente, cuando llegue al corazón en el momento de dormirte, ten control sobre tus sueños y sobre la muerte misma.*

Estás entrando en capas más y más profundas. *Con la respiración intangible en el centro de la frente...* Si ya conoces el tercer ojo, conoces la respiración intangible, el *prana* invisible en el centro de la frente, y entonces conoces el desbordamiento: la energía, la luz, se desborda. *Cuando llegue al corazón...* Cuando ese desbordamiento llegue al corazón... *en el momento de dormirte, ten control sobre tus sueños y sobre la muerte misma.*

Toma esta técnica en tres partes. Primero, debes ser capaz de sentir el *prana* en la respiración: la parte intangible de ésta, su parte invisible, su parte inmaterial. Esto sucede si pones tu atención entre las dos cejas; entonces llega con facilidad. Si estás atento a la pausa, entonces también llega, pero con un poco menos de facilidad. Si eres consciente del centro que hay en tu ombligo, donde la respiración llega, toca y sale, también sucede, pero con menos facilidad. La manera más fácil para conocer la parte invisible de la respiración es estar centrado en el tercer ojo. Pero no importa dónde

estés centrado; sucede, empiezas a sentir el *prana* que entra en ti.

Si puedes sentir el *prana* que entra en ti, puedes saber cuándo vas a morir. Seis meses antes del día de tu muerte, empiezas a saberlo si puedes sentir la parte invisible de la respiración. ¿Por qué tantos santos anuncian el día de su muerte? Es fácil, porque si puedes ver el contenido de la respiración, el *prana* que entra en ti, en el momento en que el proceso se invierte, puedes sentirlo. Antes de que mueras, seis meses antes de que mueras, el proceso se invierte: el *prana* comienza a salir de ti. Entonces la respiración no lo lleva hacia dentro. Más bien, por el contrario, la respiración lo lleva hacia fuera; la misma respiración.

Tú no puedes advertirlo porque no conoces la parte invisible; sólo conoces la parte visible, sólo conoces el vehículo. El vehículo será el mismo. Ahora, la respiración está trayendo el *prana* dentro, y dejándolo ahí; entonces el vehículo sale vacío. Luego se llena de nuevo de *prana* y entra. De modo que la inspiración y la espiración no son lo mismo, recuerda. La inspiración y la espiración son la misma en cuanto vehículos, pero la inspiración está llena de *prana* y la espiración está vacía. Has ingerido el *prana*, y la respiración se ha vaciado.

Sucede lo contrario cuando te acercas a la muerte. La inspiración llega sin *prana*, vacía, porque tu cuerpo no puede absorber el *prana* del cosmos. Vas a morir; no es necesario. El proceso entero se ha invertido. Y cuando la respiración sale, saca tu *prana*. Quien haya sido capaz de ver lo invisible, puede saber el día de su muerte inmediatamente. Seis meses antes, el proceso se invierte.

Este sutra es muy, muy significativo:

*Con la respiración intangible en el centro de la frente, cuando llegue al corazón en el momento de dormirte, ten control sobre tus sueños y sobre la muerte misma.*

Has de practicar esta técnica mientras estés durmiéndote; sólo entonces, en ningún otro momento. Mientras te estés durmiendo, sólo entonces; ése es el momento adecuado para practicar esta técnica. Te estás durmiendo. Poco a poco, poco a poco, el sueño está apoderándose de ti. En unos momentos, tu consciencia se disolverá; no serás consciente. Antes de que llegue ese momento, sé consciente: consciente de la respiración y su parte invisible, el *prana*, y siente que llega al corazón.

Sigue sintiendo que llega al corazón. El *prana* entra al cuerpo por el corazón. Sigue sintiendo que el *prana* entra en el corazón, y deja que llegue el sueño mientras estés sintiéndolo continuamente.

86

Sigues sintiendo, y dejas que llegue el sueño y te inunde.

Si sucede esto -que estás sintiendo la respiración invisible entrando en el corazón, y el sueño se apodera de ti -, estarás consciente en sueños. Sabrás que estás soñando. Normalmente no sabemos que estamos soñando.

Mientras sueñas, piensas que ésa es la realidad. Eso sucede también a causa del tercer ojo. ¿Has visto dormir a otra persona? Sus ojos se mueven hacia arriba y se centran en el tercer ojo. Si no lo has visto, obsérvalo.

Tu hijo está durmiendo... Ábrele los ojos y observa dónde están sus ojos. Sus pupilas han ido hacia arriba y están enfocadas en el tercer ojo. Digo que mires a los niños; no mires a los adultos: ellos no son dignos de crédito porque su sueño no es profundo. Estarán simplemente pensando que están dormidos. Mira a los niños; sus ojos van hacia arriba. Se enfocan en el tercer ojo. Debido a este enfoque en el tercer ojo, crees que tus sueños son reales, y no puedes advertir que son sueños; son reales. Lo sabrás cuando te levantes por la mañana. Entonces sabrás que «estaba soñando». Pero de eso te das cuenta después, en retrospectiva. No te puedes dar cuenta durante el sueño de que estás soñando. Si te das cuenta, entonces hay dos capas: el sueño sigue, pero tú estás despierto, eres consciente. Para alguien que se vuelve consciente en sueños, este sutra es maravilloso. Dice: *Ten control sobre tus sueños y sobre la muerte misma.*

Si puedes ser consciente de los sueños, puedes hacer dos cosas. Una: puedes crear sueños. Normalmente, no puedes crear sueños. ¡Qué impotente es el hombre! Ni siquiera puedes crear sueños.

Si quieres soñar algo en particular, no puedes soñarlo; no está en tus manos. ¡Qué incapaz es el hombre! Ni siquiera puede crear sueños. Eres tan sólo una víctima de los sueños, no el creador. Un sueño te sucede; no puedes hacer nada. Ni lo puedes parar, ni lo puedes crear.

Pero si te duermes recordando el corazón lleno de *prana*, siendo tocado continuamente por el *prana* con cada respiración, llegarás a dominar tus sueños; y ése es un dominio excepcional. Entonces puedes soñar cualquier sueño que quieras. Tan sólo advierte, mientras te estés durmiendo, que «quiero soñar este sueño», y ese sueño llegará a ti. Simplemente di, mientras estés durmiéndote: «No quiero soñar ese sueño», y ese sueño no podrá entrar en tu mente.

Pero ¿para qué sirve dominar tus sueños? ¿No es inútil? No, no es inútil. Una vez que domines tus sueños, nunca soñarás: es absurdo. Cuando dominas tus sueños, dejas de soñar; ya no es necesario. Y cuando dejas de soñar, estás dormido con una cualidad totalmente diferente, y esa cualidad es la misma que la de la muerte.

La muerte es un dormir profundo. Si tu dormir se ha vuelto tan profundo como la muerte, eso significa que no habrá más sueños. Soñar crea superficialidad en el dormir. Te quedas en la superficie debido a los sueños; debido a que te cuelgas de los sueños, te quedas en la superficie. Cuando no estás soñando, caes en el mar, alcanzas su profundidad.

La muerte es lo mismo. Por eso la gente en India siempre ha dicho que dormir es una muerte de poca duración, y que la muerte es un largo dormir: cualitativamente son lo mismo. Dormir es una muerte día-a-día. La muerte es un fenómeno vida-a-vida, un dormir vida-a-vida. Todos los días estás cansado. Te quedas dormido y recobras tu vitalidad, tu vivacidad por la mañana; has renacido. Después de una vida de setenta u ochenta años estás

completamente cansado. Entonces una muerte de tan breve duración no será suficiente; necesitas una gran muerte. Después de esa gran muerte o gran dormir, vuelves a nacer con un cuerpo totalmente nuevo.

Una vez que puedas conocer el dormir sin sueños y puedas ser consciente de ello, no tendrás miedo a la muerte. Nadie ha muerto nunca, nadie puede morir: ésa es la única imposibilidad.

Hace sólo un día te estaba diciendo que la muerte es la única certeza, y ahora te digo que

87

la muerte es imposible. Nadie ha muerto jamás y nadie puede morir -ésa es la única imposibilidad-, porque el universo es vida. Vuelves a nacer una y otra vez, pero el dormir es tan profundo que te olvidas de tu vieja identidad. Tu mente queda completamente limpia de recuerdos.

Considéralo de esta manera. Hoy vas a dormir: es como si hubiera algún mecanismo -y pronto lo tendremos- como el que borra en una grabadora magnetofónica, que puede limpiar totalmente una cinta para que lo que estuviera grabado en ella ya no lo esté. Lo mismo es posible con la memoria, porque en realidad la memoria es simplemente una grabación profunda. Tarde o temprano dispondremos de un mecanismo que se pueda poner en la cabeza y que limpiará tu mente completamente. Por la mañana ya no serás la misma persona, porque no podrás recordar quién era el que se durmió. Entonces tu dormir se asemejará a la muerte. Habrá una discontinuidad; no podrás recordar quién se durmió. Esto está sucediendo naturalmente. Cuando te mueres y vuelves a nacer, no puedes recordar quién murió. Empiezas de nuevo.

Con esta técnica, primero dominarás tus sueños; es decir, dejarás de soñar. O si quieres soñar, serás capaz de soñar, pero los sueños serán voluntarios. No serán involuntarios, no te serán impuestos; no serás una víctima. Entonces la cualidad de tu dormir se volverá igual que la de la muerte. Entonces sabrás que la muerte es dormir.

Es por eso que este sutra dice: *Ten control sobre tus sueños y sobre la muerte misma*. Sabrás que la muerte es sólo un dormir prolongado; y útil y bello, porque te da nueva vida; te lo da todo de nuevo. La muerte desaparece... Con la desaparición de los sueños, la muerte desaparece.

Hay otro significado de lograr poder sobre la muerte, control sobre la muerte. Si puedes llegar a advertir que la muerte es sólo un dormir, serás capaz de controlarla. Si puedes controlar tus sueños, también puedes controlar tu muerte. Puedes elegir si vas a nacer otra vez, de quién, cuándo, de qué forma; tendrás control también sobre tu nacimiento.

Buda murió... No me refiero a su última vida, sino a su penúltima vida, antes de convertirse en Buda. Antes de morir dijo: «Naceré de tales y cuales padres; así será mi madre, así será mi padre. Pero mi madre morirá inmediatamente... Cuando yo nazca mi madre morirá inmediatamente. Antes de que nazca, mi madre tendrá ciertos sueños.» No sólo adquieres poder de



tus sueños; también adquieres poder de los sueños de otros. Así que Buda, por poner un ejemplo, dijo: «Habrán ciertos sueños. Cuando esté en el útero, mi madre tendrá ciertos sueños. De modo que cuando alguna mujer tenga estos sueños en esta secuencia, sabed que voy a nacer de ella.»

Y sucedió. La madre de Buda soñó la misma secuencia de sueños. La secuencia era conocida por toda India, porque la de Buda no era una declaración corriente. Todo el mundo la conocía, sobre todo los que estaban interesados en religión y en las cosas más profundas de la vida y en las vías esotéricas de la vida. Se conocía, de modo que los sueños fueron interpretados. Freud no fue el primer interpretador; ni, por supuesto, el más profundo. Sólo en Occidente fue el primero.

De modo que el padre de Buda se dirigió inmediatamente a los interpretadores de sueños, los *Freuds* y *Jungs* de aquellos días, y les preguntó: «¿Qué significa esta secuencia? Tengo miedo. Estos sueños son extraños, y se siguen repitiendo en la misma secuencia. Hay uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis sueños que se repiten continuamente. Son los mismos sueños, como si uno estuviera viendo la misma película una y otra vez. ¿Qué está pasando?»

Así que le dijeron: «Vas a ser el padre de una gran alma: alguien que va a ser un buda. Pero entonces tu esposa va a estar en peligro; cuando nazca este buda es difícil que la madre sobreviva.»

El padre preguntó: «¿Por qué?» Los interpretadores dijeron: «No sabemos por qué, pero esta

88

alma que va a nacer hizo una declaración: que cuando fuera a nacer de nuevo, la madre moriría inmediatamente.»

Posteriormente, le preguntaron a Buda: «¿Por qué murió tu madre inmediatamente?» Él dijo: «Dar a luz a un buda es un acontecimiento tan grande que todo lo demás se vuelve vano después. Así es que la madre no puede existir. Tendrá que nacer otra vez para empezar de nuevo. Dar a luz a un buda es un clímax tal, un punto culminante tal, que la madre no puede existir después de él».

De modo que la madre murió. Y Buda había dicho en su vida anterior que nacería mientras su madre estuviera de pie bajo una palmera; y sucedió. La madre estaba de pie bajo una palmera: de pie mientras Buda nacía. Y él había dicho: «Naceré mientras mi madre esté de pie bajo una palmera, y daré siete pasos. Inmediatamente, andaré. Éstas son las señales que os doy», dijo, «para que sepáis que ha nacido un buda.» Y lo cumplió todo.

Y esto no es así sólo con Buda. Lo es con Jesús, lo es con Mahavira, lo es con muchos otros. Todos los *tirthankaras* jainas han predicho en su vida anterior cómo iban a nacer. Y han dado secuencias de sueños específicas - que tales y cuales serán los símbolos- y han dicho cómo sucederá.

Puedes dirigirlo. Una vez que puedas dirigir tus sueños, puedes dirigirlo todo, porque el sueño es la sustancia misma de este mundo. Esta vida está

hecha con la sustancia de los sueños. Una vez que puedes dirigir tus sueños, puedes dirigirlo todo. Este sutra dice: *sobre la muerte misma*. Entonces uno puede darse a sí mismo un cierto nacimiento, una cierta vida.

Somos simplemente víctimas. No sabemos por qué nacemos, por qué morimos. ¿Quién nos dirige?, y ¿por qué? No parece haber ninguna razón. Todo parece un caos, simplemente accidental. Es porque no somos maestros. Una vez que somos maestros, no es así.

### *8 Observa el punto de cambio con devoción.*

*Octava técnica de respiración: Con suprema devoción, céntrate en los dos puntos de enlace de la respiración y conoce al que conoce.*

Hay una pequeña diferencia en las técnicas, ligeras modificaciones. Pero aunque las diferencias son pequeñas en las técnicas, puede que para ti sean grandes. Una sola palabra crea una gran diferencia. *Con suprema devoción, céntrate en los dos puntos de enlace de la respiración*. La inspiración tiene un punto de enlace en el que gira; la espiración tiene otro punto de enlace en el que gira. Con estos dos giros -y ya hemos hablado de estos giros- se crea una pequeña diferencia: es decir, pequeña en la técnica, pero para el buscador puede que sea grande. Sólo se añade una condición: *Con suprema devoción*; y toda la técnica se vuelve diferente.

En su primera forma no se mencionaba en absoluto la devoción; era simplemente una técnica científica. La practicas y funciona. Pero hay personas que no pueden practicar técnicas tan secas, tan científicas. Los que son tendentes al corazón, los que pertenecen al mundo de la devoción, para ellos se ha creado una pequeña diferencia:

*Con suprema devoción, céntrate en los dos puntos de enlace de la respiración y conoce al que conoce.*

Si no tienes una disposición científica, una actitud científica, si no tienes una mente científica, entonces prueba esto: *Con suprema devoción* -con fe, amor, confianza- *céntrate en los dos puntos de enlace de la respiración y conoce al que conoce*. ¿Cómo hacerla? ¿Cómo? Puedes sentir devoción por alguien: por Krishna, por Jesús puedes sentir devoción. Pero ¿cómo sentir devoción por ti mismo, por este punto de enlace de la respiración? El fenómeno no parece devocional en absoluto. Pero eso depende...

El tantra dice que el cuerpo es el templo. Tu cuerpo es el templo de lo divino, la morada de lo divino, así que no trates a tu cuerpo como un objeto. Es sagrado, es divino. Y cuando estás inspirando, no eres sólo tú quien está haciendo la respiración; es lo divino dentro de ti. Estás comiendo, estás moviéndote o andando... Considéralo de esta manera: no eres tú, sino lo

divino que se mueve en ti. Entonces todo el asunto se vuelve absolutamente devocional.

Se dice que muchos santos aman su cuerpo. Tratan su cuerpo como si perteneciera a su amada. Puedes tratar tu cuerpo de esta manera o puedes tratarlo como un mecanismo: ésa también es una actitud. Puedes tratarlo con culpabilidad, pecado; puedes tratarlo como algo sucio; puedes tratarlo como algo milagroso, como un milagro; puedes tratarlo como la morada de lo divino. Depende de ti. Si puedes tratar tu cuerpo como un templo, entonces esta técnica será útil: *Con suprema devoción...*

Pruébala. Cuando estés comiendo, pruébala. No pienses que *tú* estás comiendo. Piensa que es lo divino en ti quien está comiendo, y observa el cambio. Estás comiendo lo mismo, eres el mismo, pero inmediatamente todo se vuelve diferente. Estás dando la comida a lo divino. Estás bañándote -algo muy corriente, trivial-, pero cambia de actitud: siente que estás bañando a lo divino en ti. Entonces esta técnica será fácil: *Con suprema devoción, céntrate en los dos puntos de enlace de la respiración y conoce al que conoce.*

*9 a Túmbate como un muerto.  
b Mira sin mover una pestaña.  
c Chupa algo y vuélvete la chupadura.*

*Novena técnica: Túmbate como un muerto. Cuando estés furioso, permanece así. O mira fijamente sin mover una pestaña. O chupa algo y conviértete en la chupadura.*

*Túmbate como un muerto.* Pruébalo: de pronto, te has muerto. ¡Deja el cuerpo! No lo muevas, porque estás muerto. Simplemente imagina que estás muerto. No puedes mover el cuerpo, no puedes mover los ojos, no puedes llorar, no puedes gritar, no puedes hacer nada, estás muerto. Y entonces siente qué se siente. Pero no hagas trampa. Puedes hacer trampa, puedes mover un poco el cuerpo. No te muevas. Si llega algún mosquito, trata el cuerpo como si estuviera muerto. Es una de las técnicas más empleadas.

Ramana Maharshi alcanzó la iluminación mediante esta técnica, pero no era una técnica que él usó en su vida. En su vida, sucedió de repente, espontáneamente. Pero él debió de haber perseverado en ella en alguna vida pasada, porque nada sucede espontáneamente. Todo tiene una conexión causal, una causalidad. De repente, una noche Ramana -era joven, tenía catorce o quince años entonces- sintió que se iba a morir. Y estaba muy arraigado en su mente que la muerte se había apoderado de él. No podía mover el cuerpo, se sintió como si estuviera paralizado. Entonces sintió un ahogo repentino, y supo que ahora se le iba a parar el corazón. Ni siquiera podía gritar y decirle a alguien: «Voy a morir.»

A veces sucede en alguna pesadilla: no puedes gritar, no puedes moverte. Incluso cuando te despiertas, durante unos pocos momentos no puedes hacer nada. Eso es lo que sucedió. Tenía poder absoluto sobre su

consciencia, pero no tenía ningún poder sobre su cuerpo. Sabía que estaba allí, que estaba presente, consciente, alerta, pero sintió que iba a morir. Y el conocimiento se volvió tan certero que no había ninguna otra posibilidad, así que desistió. Cerró los ojos y permaneció allí, esperando a morir; esperó a morir.

Poco a poco, el cuerpo se fue quedando rígido. El cuerpo murió, pero entonces se convirtió en un problema. Sabía que el cuerpo había muerto, pero él seguía allí y lo sabía. Sabía que él estaba vivo y que el cuerpo había muerto. Entonces volvió. Por

90

la mañana, el cuerpo estaba bien, pero el hombre que había vuelto ya no era el mismo: porque había conocido la muerte. Había conocido una esfera diferente, una dimensión diferente de consciencia.

Se escapó de su casa. Esa experiencia de la muerte lo cambió completamente. Se convirtió en una de las pocas personas iluminadas de esta época.

Ésta es la técnica. Esto le sucedió espontáneamente a Ramana, pero no te va a suceder espontáneamente a ti. Pero pruébala. En alguna vida se puede volver espontánea. Puede que suceda mientras la estés probando. Y si no va a suceder, el esfuerzo no habrá sido desperdiciado. Está en ti; permanece en ti como una semilla. En algún momento, cuando llegue la ocasión adecuada y caigan las lluvias, germinará.

Toda espontaneidad es así. La semilla había sido sembrada hace ya tiempo, pero no era el momento adecuado; no había lluvia. En otra vida, llega el momento adecuado. Eres más maduro, tienes más experiencia, estás más frustrado con el mundo; entonces, de repente, en alguna situación, llegan las lluvias y la semilla explota.

*Túmbate como un muerto. O mira fijamente sin mover una pestaña. O chupa algo y conviértete en la chupadura.*

Por supuesto, cuando te estés muriendo, no será un momento feliz. No va a ser tan dichoso mientras estés sintiendo que estás muerto. El miedo se apoderará de ti, puede que llegue la ira a tu mente, o la frustración, la tristeza, la amargura, la angustia..., cualquier cosa. Será distinto para cada individuo.

El sutra dice: *Cuando estés furioso, permanece así.* Si te sientes furioso, permanece así. Si te sientes triste, permanece así. Si te sientes ansioso, asustado, permanece así. Estás muerto y no puedes hacer nada, así que permanece así. Tengas lo que tengas en la mente, el cuerpo está muerto y no puedes hacer nada, así que permanece.

Ese permanecer es bello. Si puedes permanecer durante unos pocos minutos, de pronto sentirás que todo ha cambiado. Pero empezamos a movernos. Si hay alguna emoción en la mente, el cuerpo empieza a moverse. Por eso lo llamamos «emoción»: crea moción, movimiento en el cuerpo. Si

estás enfadado, de pronto tu cuerpo se empieza a mover. Si estás triste, tu cuerpo empieza a moverse. Por eso se llama emoción, porque crea emoción en el cuerpo. Siéntete muerto y no permitas que las emociones muevan tu cuerpo. Deja que estén ahí, pero *permanece así*: inmóvil, muerto. Haya lo que haya..., ningún movimiento. ¡Permanece! Ningún movimiento.

*O mira fijamente sin mover una pestaña.* Este *o mira fijamente sin mover una pestaña* era el método de Meher Baba. Durante años seguidos, estuvo mirando el techo de su habitación. Durante años seguidos, estuvo tumbado como muerto en el suelo, mirando el techo sin mover una pestaña, sin mover los ojos. Se tumbaba durante horas seguidas, simplemente mirando, sin hacer nada. Mirar con los ojos es bueno, porque te centras de nuevo en el tercer ojo. Y una vez que estás centrado en el tercer ojo, incluso si quieres mover los párpados, no puedes; se quedan fijos.

Meher Baba llegó por medio de mirar, y tú dices: «¿Cómo con estos pequeños ejercicios...?» Pero durante tres años él estuvo mirando el techo, sin hacer nada. Tres años es mucho tiempo. Hazlo durante tres minutos y te parecerá que has estado tumbado ahí durante tres años. Los tres minutos se harán muy, muy largos. Parecerá que el tiempo no está pasando y que el reloj se ha parado.

Meher Baba miró y miró y miró. Poco a poco, los pensamientos cesaron, el movimiento cesó, y se volvió pura consciencia, se convirtió en el mirar. Entonces permaneció en silencio durante toda su vida. Se volvió tan silencioso en su interior con este mirar que se le hizo imposible volver a formular palabras.

Meher Baba estaba en América. Había un hombre que podía leer los pensamientos de los demás, que podía leer las mentes, y que era uno de los

adivinos de pensamiento más excepcionales. Cerraba los ojos, se sentaba delante de ti, y en unos pocos minutos se armonizaba contigo y empezaba a escribir lo que estabas pensando. Lo examinaron miles y miles de veces, y siempre tenía razón, siempre estaba en lo cierto. Así que alguien lo trajo ante Meher Baba. Se sentó allí, y éste fue el único fracaso de toda su vida; el único fracaso. Lo intentó una y otra vez, y empezó a sudar, pero no pudo percibir ni una sola palabra.

Con la pluma en la mano, permaneció allí y dijo: «¿Qué tipo de hombre es éste? No puedo leer porque no hay nada que leer. Este hombre está absolutamente vacío. Incluso me olvido de que hay alguien sentado aquí. Cuando cierro los ojos, tengo que abrirlos de nuevo y mirar a ver si ese hombre sigue aquí o se ha escapado. Así que me resulta difícil concentrarme, porque en el momento en que cierro los ojos, siento que me están engañando: es como si ese hombre se hubiera escapado y no hubiese nadie delante de mí. Tengo que abrir los ojos de nuevo, y veo que este hombre está aquí. Y no está pensando en absoluto.» Ese mirar, ese mirar constantemente había parado su mente completamente.

*O mira fijamente sin mover una pestaña. O chupa algo y conviértete en la chupadura.* Éstas son pequeñas modificaciones. Cualquier cosa servirá... Estás muerto: es suficiente.

*Cuando estés furioso, permanece así.* Incluso esta parte se puede convertir en una técnica. Estás enfadado: tumbate, permanece enfadado. No salgas de ello, no hagas nada, simplemente permanece inmóvil.

Krishnamurti sigue hablando de esto. Toda su técnica depende de esta única cosa: *Cuando estés furioso, permanece así.* Si estás enfadado, estate enfadado, y permanece enfadado. No te muevas. Si puedes permanecer así, la ira se irá y tú saldrás de ello completamente diferente. Si estás ansioso, no hagas nada. Permanece ahí, quédate ahí. La ansiedad se irá; tú saldrás de ello completamente diferente. Y una vez que hayas mirado la ansiedad sin ser movido por ella, serás el maestro.

*O mira fijamente sin mover una pestaña. O chupa algo y conviértete en la chupadura.* Esto último es físico y fácil de hacer, porque chupar es lo primero que tiene que hacer un niño. Chupar es el primer acto de la vida. Cuando nace un niño, empieza a llorar. Puede que no hayas intentado comprender por qué hay este llanto. En realidad, no está llorando -nos parece que está llorando-, sino simplemente- chupando aire. Y si el niño no puede llorar, en unos pocos minutos estará muerto, porque llorar es el primer esfuerzo para sorber aire. El niño no respiraba mientras estaba en el útero. Estaba vivo sin respirar. Estaba haciendo lo mismo que los yoguis hacen bajo tierra. Estaba obteniendo *prana* sin respirar, puro *prana* -de la madre.

Por eso el amor entre el niño y la madre es una cosa enteramente diferente a otros amores, porque el *prana* -energía- más puro los une a ambos. Esto no puede volver a suceder. Había una sutil relación *pránica*. La madre le daba su *prana* al niño, y el niño no respiraba en absoluto. Cuando nace, es arrojado fuera de la madre a un mundo desconocido. Ahora el *prana*, la energía, no le llegará tan fácilmente. Tiene que respirar por sí mismo.

El primer llanto es un esfuerzo por chupar, y luego chupará la leche del pecho de la madre. Éstos son los primeros actos básicos que has hecho. Lo que *tú* has hecho viene después: éstos son los primeros actos de la vida. También se pueden practicar. Este sutra dice: *O chupa algo y conviértete en la chupadura.* Chupa algo: chupa simplemente el aire, pero olvídate del aire y conviértete en la chupadura. ¿Qué significa esto? Estás chupando algo; eres el chupador, no la chupadura. Estás detrás, chupando.

Este sutra dice: no te quedes detrás; entra en el acto y conviértete en la chupadura. Prueba cualquier cosa que funcione. Estás corriendo: conviértete

en el correr, no seas el corredor. Conviértete en el correr y olvídate del corredor. Siente que no hay ningún corredor dentro, simplemente el proceso de correr. Eres el proceso, un proceso como un río que corre. No hay nadie dentro. Todo está en silencio por dentro, y sólo hay un proceso.

Chupar está bien, pero te parecerá muy difícil, porque lo hemos olvidado completamente... En realidad, no completamente, porque seguimos sustituyéndolo. El pecho de la madre es sustituido por un cigarrillo; sigues chupándolo. No es más que el pezón, el pecho de la madre y el pezón. Y cuando entra el humo cálido, es algo así como leche cálida.

De modo que a los que no se les permite chupar el pecho de la madre todo lo que quieren, luego fumarán. Es un sustituto, pero el sustituto servirá. Mientras estés fumando un cigarrillo, conviértete en la chupada. Olvida el cigarrillo, olvida al fumador; conviértete en el fumar.

No hay ningún objeto que estés chupando, hay el sujeto que está chupando, y el proceso en medio de chupar. Conviértete en la chupadura, conviértete en el proceso. Pruébalo. Tendrás que probarlo con muchas cosas; entonces descubrirás lo que es adecuado para ti.

Estás bebiendo agua; entra el agua fría: conviértete en el beber. No bebas el agua. Olvídate del agua, olvídate de ti mismo y de tu sed; simplemente conviértete en el beber: el proceso mismo. Conviértete en la frescura, el tacto, la entrada, y la chupadura que hay que darle al proceso.

¿Por qué no? ¿Qué sucederá? Si te conviertes en la chupadura, ¿qué sucederá? Si puedes convertirte en la chupadura, inmediatamente te volverás inocente, como un niño recién nacido, porque ése es el primer proceso. De alguna forma, tendrás una regresión. Pero hay anhelo. El ser mismo del hombre anhela chupar. Prueba muchas cosas, pero nada le sirve, porque no comprende. A no ser que te conviertas en la chupadura, nada servirá. Así que Pruébalo.

Le di este método a un hombre. Él había intentado muchas cosas; había probado muchísimos métodos. Entonces vino a mí, y le pregunté: «Si te doy sólo una cosa a elegir en todo el mundo, ¿qué elegirás?» Y le dije inmediatamente que cerrase los ojos y me lo dijera, y que no pensara en ello. Se asustó, se sintió indeciso, así que le dije: «No tengas miedo, no dudes. Sé sincero y dímelo».

El dijo: «Es absurdo, pero lo que aparece ante mí es un pecho.»

Y entonces empezó a sentirse culpable, así que le dije: «No te sientas culpable. No hay nada de malo en un pecho; es una de las cosas más bellas, así que ¿por qué sentirse culpable?»

Pero él dijo: «Esto siempre ha sido una obsesión para mí.» Y me dijo: «Por favor, primero dime, y luego puedes proseguir con tu método y la técnica: primero dime por qué estoy tan interesado en los pechos de las mujeres. Siempre que miro a una mujer, lo primero que veo es el pecho. El cuerpo entero es secundario.»

Y esto no es así sólo para él; es así con todo el mundo; con casi todo el mundo. Y es natural, porque el pecho de la madre fue nuestro primer conocimiento del universo. Es básico. El primer contacto con el universo fue el pecho de la madre. Por eso los pechos son tan atractivos. Son bellos; atraen, tienen una fuerza magnética. Esa fuerza magnética viene de tu inconsciente. Eso fue lo primero con lo que entraste en contacto, y el contacto fue

encantador, una bella sensación. Te da alimento, vitalidad instantánea, amor, todo. El contacto era suave, receptivo, acogedor. Ha permanecido así en la mente del hombre.

Así que le dije a ese hombre: «Ahora te daré el método.» Y éste fue el método que le di: chupar algo y convertirse en la chupadura. Le dije: «Simplemente cierra los ojos. Imagina los pechos de tu madre o los pechos de cualquier mujer que te guste. Imagina, y empieza a chupar como si hubiera un pecho real. Empieza a chupar.» Empezó a chupar. En tres días, estaba chupando tan rápidamente,

93

tan locamente, que se quedó tan cautivado por ello... Me dijo: «Se ha vuelto un problema: quiero chupar todo el día. Y es tan bello, y se crea un silencio tan profundo con ello.» En tres meses, chupar se volvió un gesto muy, muy silencioso. Los labios se pararon; ni siquiera te hubieras dado cuenta de que estaba haciendo algo. Pero había comenzado el chupar interno. Estaba chupando todo el día. Se convirtió en un mantra, *unjapa*: la repetición de un mantra.

Después de tres meses, vino a mí y me dijo: «Me está sucediendo algo extraño. Algo dulce está cayendo de mi cabeza a mi lengua continuamente. Y es tan dulce y me llena de tanta energía que no necesito comida, no me queda nada de hambre. Comer se ha convertido en una formalidad. Tomo algo para no crear problemas en la familia. Pero algo está llegando a mí continuamente. Es tan dulce, da tanta vida...»

Le dije que continuara. Tres meses más, y un día llegó como loco, bailando, y me dijo: «El chupar ha desaparecido, pero soy otro hombre. Ya no soy el mismo que vino a ti. Se ha abierto alguna puerta dentro de mí. Algo se ha roto y no me queda ningún deseo. Ya no quiero nada: ni siquiera a Dios, ni siquiera *moksha*, la liberación. No quiero nada. Ahora todo está bien tal como es. Lo acepto y soy dichoso.»

Prueba esto. Simplemente chupa algo y conviértete en la chupadura. Puede ser útil para muchos, porque es muy básico.

Esto es todo por hoy.

94

## Capítulo 6

### Estratagemas para Trascender los Sueños

#### Preguntas

*¿Cómo ser consciente en sueños?*



*¿Por qué hacer esfuerzos si somos meramente actores en el decorado de un escenario?*

### **Pregunta 1**

Un amigo ha preguntado:

*¿Puedes explicarnos, por favor, cuáles son algunos de los demás factores que pueden hacerle a uno consciente mientras está soñando?*

Esta es una pregunta significativa para todos los que están interesados en la meditación, porque, en realidad, la meditación es una trascendencia del proceso de soñar. Estás soñando constantemente: no sólo por la noche, no sólo mientras estás dormido; estás soñando todo el día. Esto es lo primero que hay que comprender. Mientras estás despierto todavía estás soñando.

Simplemente cierra los ojos en cualquier momento del día. Relaja el cuerpo y advertirás que los sueños siguen ahí. Nunca desaparecen, tan sólo quedan escondidos por nuestras actividades diarias. Es como las estrellas durante el día. Por la noche puedes ver las estrellas. Durante el día no las puedes ver, pero siempre están ahí. Simplemente quedan escondidas por la luz del Sol.

Si entras en un pozo profundo, puedes ver las estrellas en el cielo incluso durante el día. Es necesaria una cierta oscuridad para ver las estrellas. Así que entra en un pozo profundo y mira desde el fondo, y podrás ver las estrellas también durante el día. Las estrellas están ahí. No es que por la noche estén ahí y durante el día no; siempre están ahí. Por la noche las puedes ver fácilmente. Durante el día no las puedes ver porque la luz del Sol se convierte en un obstáculo.

Lo mismo sucede con soñar. No es que sólo sueñes cuando estás dormido. Cuando duermes puedes sentir los sueños fácilmente, porque ya no está presente la actividad del día; por eso puedes ver y sentir esa actividad interna. Cuando te levantas por la mañana, continúas soñando en tu interior mientras empiezas a actuar externamente.

Este proceso de la actividad, de la actividad de cada día, simplemente oculta los sueños. Los sueños siguen ahí. Cierra los ojos, relájate en un sillón, y de pronto lo advertirás: las estrellas están ahí, no se han ido a ninguna parte. Los sueños siempre están ahí. Hay una actividad constante.

Lo segundo... Si los sueños continúan, no se puede decir que estés realmente despierto. Por la noche estás más dormido, durante el día estás menos dormido. La diferencia es relativa, porque si los sueños siguen ahí, no se puede decir que estés realmente despierto. Los sueños crean un revestimiento sobre la consciencia. Este revestimiento se vuelve como humo: estás rodeado por él. No puedes estar realmente despierto mientras estás soñando, ya sea durante el día o por la noche. Así que lo segundo: sólo se puede decir que estás despierto cuando no estás soñando en absoluto.

Llamamos a Buda «el que ha despertado». ¿Qué es este despertar? Este despertar es en realidad

la cesación del sueño interno. No hay ningún sueño por dentro. Estás ahí, pero no hay ningún sueño. Es como si no hubiera ninguna estrella en el cielo; se ha vuelto espacio puro. Cuando no hay sueños, te conviertes en espacio puro.

Esta pureza, esta inocencia, esta consciencia sin sueños, es lo que se conoce como iluminación: el despertar.

Durante siglos, la espiritualidad en todo el mundo, Oriente y Occidente, ha dicho que el hombre está dormido. Jesús lo dice, Buda lo dice, los Upnishads hablan de ello: el hombre está dormido. De modo que mientras estás dormido por la noche, estás tan sólo relativamente más dormido; durante el día estás menos dormido. Pero la espiritualidad dice que el hombre está dormido. Esto hay que entenderlo.

¿Qué se quiere decir con eso? Gurdjieff, en este siglo, recalcó este hecho de que el hombre está dormido. «De hecho», dijo, «el hombre es un tipo de dormir. Todo el mundo está profundamente dormido.»

¿Por qué dice eso? No sabes, no te acuerdas de quién eres. ¿Sabes quién eres? Si te encuentras con una persona en la calle y le preguntas quién es y no te puede responder, ¿qué pensarás? Pensarás que está loco, o borracho, o simplemente dormido. Si no puede contestar quién es, ¿qué vas a pensar de él? En el camino espiritual todo el mundo está así. No puedes contestar quién eres.

Éste es el primer significado cuando Gurdjieff o Jesús o cualquiera dice que el hombre está dormido: no eres consciente de ti mismo. No te conoces a ti mismo; nunca te has encontrado a ti mismo. Sabes muchas cosas en el mundo objetivo, pero no conoces al sujeto. Tu estado mental es como si hubieras ido a ver una película. La película está pasando en la pantalla, y tú te has emborrachado tanto de ella que lo único que conoces es la película, la historia, lo que está apareciendo en la pantalla. Entonces, si alguien te pregunta quién eres, no puedes decir nada.

Soñar es sólo la película: ¡sólo la película! Es la mente reflejando el mundo. En el espejo de la mente se refleja el mundo; eso es soñar. Y estás tan involucrado en ello, tan identificado con ello, que te has olvidado completamente de quién eres. Esto es lo que significa estar dormido: el que sueña está perdido en el sueño. Lo ves todo excepto a ti mismo, lo sientes todo excepto a ti mismo, lo conoces todo excepto a ti mismo. Esta ignorancia de uno mismo es el dormir. A menos que cese el sueño completamente, no puedes despertar en ti mismo.

Puede que hayas sentido algunas veces, mientras veías una película durante tres horas, y de pronto la película se termina y vuelves a ti mismo. Recuerdas que han pasado tres horas, recuerdas que era sólo una película. Notas tus lágrimas..., has estado llorando porque para ti la película era una tragedia, o estuviste riéndote, o estuviste haciendo alguna otra cosa, y ahora te ríes de ti mismo. ¡Qué tontería estabas haciendo! Era sólo una película, sólo una historia. No había nada en la pantalla; sólo un juego de luces y

sombras, un juego eléctrico. Ahora te ríes: has vuelto a ti mismo. Pero ¿dónde estabas durante tres horas?

No estabas en tu centro. Te habías ido completamente a la periferia. Te habías ido allí, donde transcurría la película. No estabas en tu centro, no estabas contigo mismo. Estabas en alguna otra parte.

Esto sucede al soñar: esto es lo que es nuestra vida. La película dura sólo tres horas, pero este soñar está en funcionamiento durante vidas y vidas y vidas. Incluso si se detiene el sueño de repente, no serás capaz de reconocer quién eres. De pronto te sentirás muy inseguro, incluso asustado. Intentarás entrar otra vez en la película, porque eso es lo conocido. Estás familiarizado con ello, estás muy aclimatado a ello.

Para cuando sucede que dejas de soñar, hay un camino, especialmente en el Zen, que se conoce como el camino de la iluminación repentina. Hay

98

técnicas entre estos ciento doce métodos, hay muchas técnicas que te pueden dar el despertar repentino. Pero puede ser demasiado, y puede que no seas capaz de soportarlo. Puede que explotes. Puede incluso que mueras, porque has vivido soñando durante tanto tiempo que no recuerdas quién eres si no estás soñando.

Si todo este mundo desaparece de repente y te quedas solo, te daría un pasmo tan grande que te morirías. Lo mismo sucedería si de pronto desaparecieran todos los sueños de la consciencia. Tu mundo desaparecerá, porque tu mundo era tu sueño.

No estamos realmente en el mundo. Más bien «el mundo» no se compone de cosas fuera de nosotros, sino de nuestros sueños. Así es que toda persona vive en su propio mundo de sueños.

Recuerda: no es un mundo de lo que siempre hablamos. Geográficamente lo es, pero psicológicamente hay tantos mundos como mentes. Cada mente es un mundo. Y si tus sueños desaparecen, tu mundo desaparece. Sin sueños te resulta difícil vivir. Ésa es la razón por la que los métodos repentinos no se usan de manera general; sólo se usan los métodos graduales.

Es bueno darse cuenta de esto: la razón de que se usen los métodos graduales no es que sea necesario un proceso gradual. Puedes entrar súbitamente en esa realización en este mismo momento. No hay ninguna barrera; nunca ha habido ninguna barrera. Ya eres esa realización, puedes entrar en este mismo instante. Pero eso puede resultar peligroso, fatal. Puede que no seas capaz de soportarlo. Va a ser demasiado para ti.

Estás aclimatado sólo a los sueños falsos. No puedes afrontar la realidad, no puedes entrar en contacto con ella. Eres una planta de invernadero: vives en tus sueños. Te ayudan de muchas formas. No son sólo sueños; para ti son la realidad.

La razón por la que se usan los métodos graduales no es que la realización requiera tiempo. ¡La realización no requiere tiempo! La realización

no requiere nada de tiempo. La realización no es algo que tenga que ser alcanzado en el futuro, pero con los métodos graduales la alcanzarás en el futuro. Así que ¿qué hacen los métodos graduales? En realidad no te están ayudando a «realizar la realización»; te están ayudando a soportarla. Te están haciendo capaz, fuerte, para que cuando suceda el suceso lo puedas soportar.

Hay siete métodos por medio de los cuales puedes abrirte paso a la fuerza en la iluminación, inmediatamente. Pero no serás capaz de soportarlo. Puede que te quedes ciego: demasiada luz. O puede que mueras de repente: demasiada dicha.

Este soñar, este dormir profundo en el que estamos, ¿cómo puede ser trascendido? Esta pregunta es significativa para trascenderlo: *¿Puedes explicarnos, por favor, cuáles son algunos de los demás factores que pueden hacerle a uno consciente mientras está soñando?* Hablaré de otros dos métodos, Ayer hablamos de uno. Hoy, otros dos que son aún más fáciles.

Uno es empezar a actuar, a comportarse como si todo el mundo fuera sólo un sueño. Independientemente de lo que estés haciendo, recuerda que eso es un sueño. Mientras estés comiendo, recuerda que eso es un sueño. Mientras estés andando, recuerda que eso es un sueño. Deja que tu mente recuerde continuamente, mientras estés despierto, que todo es un sueño. Éste es el porqué de llamar al mundo *maya*, ilusión, sueño.

Éste no es un razonamiento filosófico. Desgraciadamente, cuando Shankara fue traducido al inglés, al alemán y al francés, a las lenguas occidentales, se sobreentendió que era simplemente un filósofo. Eso ha creado muchos mal entendidos. En Occidente hay filósofos -por ejemplo, Berkeley- que dicen que el mundo es sólo un sueño, una proyección de la mente. Pero esto es una teoría filosófica. Berkeley lo propone como hipótesis.

Cuando Shankara dice que el mundo es un sueño, no es filosófico, no es una teoría. Shankara lo propone como una ayuda, un apoyo para una meditación específica. Y ésta es la meditación: si

99

quieres recordar mientras estás soñando que eso es un sueño, tendrás que empezar mientras estés despierto. Normalmente, mientras estás soñando no puedes recordar que eso es un sueño; piensas que es una realidad.

¿Por qué piensas que eso es una realidad? Porque todo el día estás pensando que todo es una realidad. Ésa se ha convertido en la actitud, una actitud fija. Mientras estabas despierto te estabas bañando: era real. Mientras estabas despierto estabas comiendo: era real. Mientras estabas despierto estabas hablando con un amigo: era real. Durante todo el día, toda la vida, independientemente de lo que estés pensando, tu actitud es que eso es real. Esto se arraiga; se convierte en una actitud fija de la mente.

De modo que, mientras estás soñando por la noche, sigue funcionando la misma actitud: que eso es real. Así que, primero, analicemos. Debe de

haber alguna similitud entre soñar y la realidad; de otra forma, esta actitud sería un tanto difícil.

Te estoy viendo. Entonces cierro los ojos y entro en un sueño, y te veo en mi sueño. No hay ninguna diferencia entre las dos maneras de ver. Cuando te estoy viendo realmente, ¿qué estoy haciendo? Tu imagen se refleja en mis ojos. No te estoy viendo a *tí*. Tu imagen se refleja en mis ojos, y entonces esa imagen es transformada por medio de procesos misteriosos; y la ciencia aún no está en posición de decir cómo. Esa imagen es transformada químicamente y llevada a alguna parte de la cabeza, pero la ciencia todavía no es capaz de decir adónde, dónde sucede esto exactamente. No está sucediendo en los ojos; los ojos son sólo ventanas. No estoy viendo con los ojos, te estoy viendo *a través de* los ojos.

Te reflejas en los ojos. Puede que seas sólo una imagen; puede que seas una realidad, puede que seas un sueño. Recuerda: los sueños son tridimensionales. Puedo reconocer una imagen porque una imagen es bidimensional. Los sueños son tridimensionales, por lo que son exactamente como tú y los ojos no pueden distinguir si lo que han visto es real o irreal. No hay manera de juzgar; los ojos no son el juez.

Entonces la imagen es transformada en mensajes químicos. Esos mensajes químicos son como ondas eléctricas; van a alguna parte de la cabeza. Se desconoce aún dónde está el punto en que los ojos entran en contacto con la superficie de ver. Simplemente llegan a mí ondas, y entonces son descodificadas. Entonces las descodifico de nuevo, y de esta manera sé lo que está sucediendo.

Yo siempre estoy dentro, y tú siempre estás fuera, y no hay ningún encuentro. Por eso, si eres real o sólo un sueño, es un problema. Incluso en este mismo momento, no hay manera de juzgar si estoy soñando o si estás realmente aquí. Escuchándome, ¿cómo puedes saber que estás escuchándome realmente, que no estás soñando? No hay manera. Es por eso que la actitud que mantienes durante todo el día es trasladada a la noche. Y mientras estás soñando, consideras que el sueño es real.

Prueba lo contrario; eso es lo que quiere decir Shankara. Él dice que el mundo entero es una ilusión, él dice que el mundo entero es un sueño; recuerda esto. Pero somos tontos. Si Shankara dice: «Esto es un sueño», entonces decimos: «¿Qué necesidad hay de hacer nada? Si esto es sólo un sueño, entonces no es necesario comer. ¿Para qué seguir comiendo y pensando que es un sueño? ¡No comas!» Pero entonces, recuerda: cuando tengas hambre, es un sueño. O come, y cuando notes que has comido demasiado, recuerda, es un sueño.

Shankara no te está diciendo que cambies el sueño, recuerda, porque el esfuerzo para cambiar el sueño está basado falsamente, de nuevo, en la creencia de que es real; de otra forma, no hay necesidad de cambiar nada. Shankara está diciendo simplemente que no importa lo que esté pasando, es un sueño.

Recuerda esto: no hagas nada para cambiarlo, tan sólo recuérdalo continuamente. Trata de recordar constantemente durante tres semanas que

cualquier

100

cosa que estés haciendo es sólo un sueño. Al principio es muy difícil. Caerás una y otra vez en la vieja pauta de la mente, empezarás a pensar que es una realidad. Tendrás que despertarte a ti mismo continuamente para recordarte a ti mismo que «esto es un sueño». Si durante tres semanas puedes mantener constantemente esta actitud, en la cuarta o quinta semana, cualquier noche, mientras estés soñando, de pronto recordarás que «esto es un sueño».

Ésta es una manera de entrar en los sueños con consciencia, con conciencia. Si puedes recordar por la noche, mientras estás soñando, que eso es un sueño, entonces, durante el día no necesitarás ningún esfuerzo para recordar que eso también es un sueño. Entonces lo sabrás.

Al principio, cuando estés practicando esto, será sólo ficticio. Empiezas simplemente con fe... «Esto es un sueño.» Pero cuando puedas recordar en sueños que eso es un sueño, se volverá real. Entonces, durante el día, cuando te levantes, no sentirás que te estás levantando de dormir; sentirás que simplemente estás pasando de un sueño a otro. Entonces se volverá real. Y si las veinticuatro horas se vuelven un sueño, y puedes sentirlo y recordarlo, estarás en tu centro. Entonces tu consciencia se habrá convertido en un arco de dos flechas.

Estás sintiendo los sueños, y si los estás sintiendo como sueños, empezarás a sentir al que sueña: el sujeto. Si consideras que los sueños son reales, no puedes sentir al sujeto. Si la película se ha vuelto realidad, te olvidas a ti mismo. Cuando la película se termina y sabes que era irreal, tu realidad irrumpe, se manifiesta; te puedes sentir a ti mismo. Ésta es una manera.

Éste ha sido uno de los métodos indios más antiguos. Por eso hemos insistido en que el mundo es irreal. No lo decimos filosóficamente; no decimos que esta casa es irreal, así que puedes atravesar las paredes. ¡No es eso lo que queremos decir! Cuando decimos que esta casa es irreal, es una estratagema. No es un argumento contra la casa.

Así que Berkeley propuso que el mundo entero es sólo un sueño. Un día, por la mañana, estaba paseando con Samuel Johnson. Samuel Johnson era un endurecido realista, así que Berkeley dijo: «¿Has oído hablar de mi teoría? Estoy elaborándola. Siento que el mundo entero es irreal, y no se puede probar que es real. Y la carga de probar que lo es recae sobre los que dicen que es real. Yo digo que es irreal; igual que los sueños.»

Johnson no era un filósofo, pero tenía una mente lógica muy astuta. Están en la calle, paseando por la mañana en una calle solitaria. Entonces Johnson coge una piedra en la mano y le da un golpe en la pierna a Berkeley. Chorea la sangre, y Berkeley grita. Johnson dice: «¿Por qué estás gritando si la piedra es sólo un sueño? Digas lo que digas, crees en la realidad de la piedra. Lo que dices es una cosa, y tu modo de actuar es diferente y

contrario. Si tu casa es sólo un sueño, entonces ¿adónde vas a volver? ¿Adónde vas a volver tras el paseo matutino? Si tu esposa es sólo un sueño, no volverás a reunirte con ella.»

Los realistas siempre han argumentado de esta manera, pero no pueden argumentar de esta manera con Shankara, porque la suya no es una teoría filosófica. No está diciendo nada sobre la realidad; no está proponiendo nada sobre el universo. Más bien es una estratagema para cambiar tu mente, para cambiar la actitud básica fija de forma que puedas mirar el mundo de una manera diferente, enteramente diferente.

Esto es un problema, un problema para el pensamiento indio continuamente; porque para el pensamiento indio todo es sólo una estratagema para la meditación. No nos interesa si es verdadero o falso. Nos interesa su utilidad para transformar al hombre.

Esto es enfáticamente diferente a la mente occidental. Cuando ellos proponen una teoría, les preocupa si es verdadera o falsa, si se puede probar lógicamente o no. Cuando nosotros planteamos algo, no nos preocupa su verdad; nos interesa

101

su utilidad, nos interesa su capacidad, su capacidad para transformar la mente humana. Puede que sea cierto, puede que no sea cierto. En realidad, no es ninguna de las dos cosas: es simplemente una estratagema.

He visto flores afuera. Por la mañana, sale el sol y todo es hermoso. Tú nunca has estado afuera, y nunca has visto flores, y nunca has visto el Sol de la mañana. Nunca has visto el cielo abierto; no sabes lo que es la belleza. Has vivido en una prisión cerrada. Quiero guiarte hacia fuera. Quiero que salgas bajo el cielo abierto y que veas estas flores. ¿Cómo lo voy a hacer?

Tú no sabes qué son las flores. Si hablo de flores, piensas: «Se ha vuelto loco. No hay flores.» Si hablo del sol de la mañana, piensas: «Es un visionario. Ve visiones y sueños. Es un poeta.» Si hablo del cielo abierto, te reirás. Te echarás a reír: «¿Dónde está el cielo abierto? Sólo hay paredes y paredes y más paredes.»

Así que, ¿qué voy a hacer? Debo idear algo que puedas entender y que te ayude a salir, así que digo que la casa está en llamas y empiezo a correr. Se vuelve contagioso: corres detrás de mí y sales. Entonces sabrás que lo que dije no era ni verdadero ni falso. Era sólo una estratagema. Entonces verás las flores y me perdonarás.

Buda hacía eso, Mahavira hacía eso, Shiva hacía eso, Shankara hacía eso. Podemos perdonarlos después. Siempre los hemos perdonado, porque una vez que salimos, sabemos lo que estaban haciendo. Y entonces comprendemos que era inútil discutir con ellos, porque no era cuestión de discutir. No había fuego en ninguna parte, pero sólo podíamos comprender ese lenguaje. La flores sí existían, pero no podíamos comprender el lenguaje de las flores; esos símbolos no tenían sentido para nosotros.

Así que ésa es una manera. Luego hay un segundo método en el otro

polo. Este método constituye un polo; el otro método es el otro polo de la misma cosa. Un método es para empezar a sentir, a recordar, que todo es un sueño. El otro es no pensar nada sobre el mundo, sino simplemente seguir recordando que *tú eres*.

Gurdjieff usó este segundo método. Este segundo método procede de la tradición sufí, del Islam. Ellos trabajaron con él muy profundamente. Recuerda: «Yo soy», independientemente de lo que estés haciendo. Estás bebiendo agua, estás comiendo tu comida; recuerda: «Yo soy.» Continúa comiendo y sigue recordando «yo soy, yo soy». ¡No lo olvides! Es difícil, porque ya piensas que sabes que eres, así que ¿qué necesidad hay de seguir recordándolo? Nunca lo recuerdas, pero es una técnica muy, muy poderosa.

Cuando camines, recuerda: «Yo soy.» Deja que el caminar continúe, sigue caminando, pero estate continuamente fijo en este autorreuerdo de «yo soy, yo soy, yo soy». No lo olvides. Me estás escuchando: hazlo aquí. Me estás escuchando. No estés tan fusionado, involucrado, identificado. No importa lo que yo esté diciendo; recuerda, sigue recordando. Estás escuchando, se suceden las palabras, alguien está hablando, tú eres «yo soy, yo soy, yo soy». Deja que este «yo soy» sea un factor constante de la conciencia.

Es muy difícil. No puedes recordar continuamente ni siquiera durante un solo minuto. Pruébalo. Pon tu reloj ante tus ojos y mira cómo se mueven las manecillas. Un segundo, dos segundos, tres segundos... Sigue mirándolo, Haz dos cosas: mira el movimiento de la manecilla que muestra los segundos, y recuerda continuamente «yo soy, yo soy». Con cada segundo, sigue recordando «yo soy». En un plazo de cinco o seis segundos notarás que lo has olvidado. De repente te acordarás de que «han pasado muchos segundos y no he recordado que "yo soy"».

Incluso recordarlo por un minuto completo es un milagro. Y si puedes recordarlo por un minuto, la técnica es para ti. Entonces hazla. Por medio de ella serás capaz de ir más allá de los sueños y de saber que los sueños son sueños.

102

¿Cómo funciona? Si puedes recordar todo el día «yo soy», esto penetrará también en tu dormir. Y cuando estés soñando, recordarás continuamente «yo soy». Si puedes recordar «yo soy» en el sueño, de pronto el sueño se vuelve sólo un sueño. Entonces el sueño no puede engañarte, entonces el sueño no puede ser sentido como realidad. Éste es el mecanismo: el sueño se siente como realidad porque te falta el auto recuerdo; te falta «yo soy». Si no hay recuerdo de uno mismo, entonces el sueño se vuelve realidad. Si hay recuerdo de uno mismo, se vuelve sólo un sueño.

Ésta es la diferencia entre el sueño y la realidad. Para una mente meditativa, o para la ciencia de la meditación, ésta es la única diferencia. Si eres, entonces toda la realidad es sólo un sueño. Si no eres, entonces los sueños se vuelven realidad.



Nagarjuna dice: «Ahora soy, porque el mundo no es. Cuando yo no era, el mundo era. Sólo uno puede existir.» Eso no significa que el mundo haya desaparecido. Nagarjuna no está hablando de este mundo; está hablando del mundo de los sueños. O tú puedes ser, o los sueños pueden ser: ambos no podéis ser.

De modo que el primer paso será continuar recordando «yo soy» constantemente; simplemente «yo soy». No digas «Rama», no digas «Shyam». No utilices ningún nombre, porque tú no eres eso. Usa simplemente yo soy».

Pruébalo en cualquier actividad y siéntelo. Cuanto más real te vuelves dentro de ti, más irreal se vuelve el mundo circundante. La realidad se vuelve «yo», y el mundo se vuelve irreal. El mundo es real o el «yo» es real: ambos no pueden ser reales. Ahora estás sintiendo que sólo eres un sueño; entonces el mundo es real. Cambia el énfasis. Vuélvete real, y el mundo se volverá irreal.

Gurdjieff trabajó con este método continuamente. Su principal discípulo, P. D. Ouspensky, cuenta que cuando Gurdjieff estaba trabajando con él con este método, y llevaba tres meses practicando continuamente este recuerdo de «yo soy, yo soy, yo soy», después de tres meses, todo se detuvo. Sólo una nota permaneció dentro como una música eterna: «Yo soy, yo soy, yo soy.» Pero entonces esto no era un esfuerzo. Era una actividad espontánea que continuaba: «Yo soy.» Entonces Gurdjieff le dijo a Ouspensky que saliera de la casa. Durante tres meses, lo había mantenido en la casa y no se le permitía salir.

Entonces Gurdjieff dijo: «Ven conmigo.» Estaban viviendo en una ciudad rusa, Tiflis. Gurdjieff le dijo que saliera, y se fueron a la calle. Ouspensky escribe en su diario: «Por primera vez pude comprender lo que Jesús quería decir cuando dijo que el hombre está dormido. La ciudad entera me pareció como que estaba dormida. La gente se movía dormida; los tenderos estaban vendiendo dormidos; los clientes estaban comprando dormidos. Toda la ciudad estaba dormida. Miré a Gurdjieff: sólo él estaba despierto. La ciudad entera estaba dormida. Estaban enfadados, estaban peleando, estaban amando, comprando, vendiendo, haciendo de todo.»

Ouspensky dice: «Ahora podía ver sus rostros, sus ojos: estaban dormidos. No estaban ahí. Faltaba el centro interno, no estaba allí». Ouspensky le dijo a Gurdjieff: «No quiero volver allí nunca más. ¿Qué le ha sucedido a la ciudad? Todos parecen dormidos, drogados.»

Gurdjieff dijo: «No le ha pasado nada a la ciudad, algo te ha sucedido a ti. Has sido desdrogado; la ciudad es la misma. Es el mismo lugar por el que tú andabas hace tres meses, pero no podías ver que los demás están dormidos porque tú también estabas dormido. Ahora puedes ver porque ha llegado a ti una cierta cualidad de conciencia. Con tres meses practicando «yo soy» continuamente, has tomado conciencia en muy pequeña medida. ¡Has tomado conciencia! Una parte de tu consciencia ha ido más allá del sueño. Por eso puedes ver que todo el mundo está dormido, muerto, moviéndose, drogado, como hipnotizado.»

Ouspensky dice: «No podía soportar ese fenómeno: ¡todo el mundo dormido! No importa lo que estén haciendo, no son responsables de ello. ¡No lo son! ¿Cómo van a ser responsables?» Volvió y le preguntó a Gurdjieff: «¿Qué es esto? ¿Estoy siendo engañado de alguna manera? ¿Me has hecho algo por lo que la ciudad entera parece dormida? No puedo creer lo que veo.»

Pero esto le pasará a cualquiera. Si puedes recordarte a ti mismo, sabrás que nadie se está recordando a sí mismo, y cada uno sigue moviéndose de esta forma. El mundo entero está dormido. Pero debes empezar mientras estás despierto. En cualquier momento que te acuerdes, empieza «yo soy».

No quiero decir que tengas que repetir las palabras «yo soy»; más bien, siéntelo. Dándote un baño, siente «yo soy». Nota el contacto de la ducha fría, y permítete estar detrás, sintiendo y recordando «yo soy». Recuerda: no estoy diciendo que tengas que repetir verbalmente «yo soy». Puedes repetirlo, pero esa repetición no te dará conciencia. Puede que la repetición cree más sueño. Hay muchas personas que siguen repitiendo muchas cosas. Siguen repitiendo «Rama, Rama, Rama...», y si simplemente están repitiendo sin conciencia, entonces este «Rama, Rama, Rama...» se convierte en una droga. Pueden dormir bien gracias a ella.

Por eso Mahesh Yogi tiene tanto atractivo en Occidente, porque está dando mantras para que la gente los repita. Y en Occidente dormir se ha convertido en uno de los problemas más serios. El dormir está totalmente alterado. El dormir natural ha desaparecido. Sólo puedes dormir con tranquilizantes y drogas; de otra forma, dormir se ha vuelto imposible. Ésta es la razón del atractivo de Mahesh Yogi. Es porque si repites algo constantemente, esa repetición te hace dormir profundamente; eso es todo.

De modo que la denominada meditación trascendental no es más que un tranquilizante psicológico. No es nada: tan sólo un tranquilizante. Ayuda, pero es buena para dormir, no para la meditación. Duermes bien, dormirás con más calma. Es buena, pero no es para la meditación en absoluto. Si repites una palabra constantemente, crea un cierto aburrimiento, y el aburrimiento es bueno para dormir.

De modo que cualquier cosa monótona, repetitiva, puede ayudar a dormir. El niño en el útero de la madre duerme continuamente durante nueve meses, y puede que no sepas el porqué de esto. El porqué es solo el «tic-tac, tic-tac» del corazón de la madre. Continuamente suena el latido, el latido del corazón. Es una de las cosas más monótonas del mundo. Con el mismo latido repitiéndose continuamente, el niño queda narcotizado: continúa durmiendo.

Por eso, cuando un niño llora, grita, causa algún problema, la madre le pone la cabeza cerca de su corazón. Entonces se siente bien de pronto y se duerme. Se debe de nuevo al latido del corazón. Se vuelve otra vez parte del útero. Por eso, incluso si no eres un niño y tu esposa, tu amada, pone tu

cabeza sobre su corazón, te entrará sueño a causa del monótono latido.

Los psicólogos sugieren que si no puedes dormir, te concentres en el reloj. Simplemente concéntrate en el tic-tac, tic-tac del reloj: reproduce el latido del corazón, y te puedes dormir. Cualquier cosa repetitiva servirá.

Así que este «yo soy», este recordar «yo soy», no es un mantra verbal. No es para ser repetido verbalmente: ¡siéntelo! Sé sensible a tu ser. Cuando toques la mano de alguien, no toques *sólo* su mano; siente también tu contacto, siéntete también a ti mismo: que estés aquí en este contacto, totalmente presente. Mientras estés comiendo, no te limites a comer; siéntete también a ti mismo comiendo. Esta impresión, esta sensibilidad debe penetrar cada vez más profundamente en tu mente.

Un día, de pronto, estás despierto en tu centro, funcionando por primera vez. Y cuando el mundo

104

entero se vuelve un sueño, entonces puedes saber que lo que sueñas es un sueño. Y cuando sabes que lo que sueñas es un sueño, los sueños cesan. Sólo pueden continuar si consideras que son reales. Cesan si se advierte que son irreales.

Y una vez que los sueños cesan en ti, eres un hombre diferente. El hombre viejo está muerto; el hombre adormecido está muerto. Ya no eres el ser humano que eras. Por primera vez, tomas conciencia; por primera vez, en el mundo entero que está dormido, tú estás despierto. Te conviertes en un buda, un ser despierto.

Con este despertar no hay desdicha, después de este despertar no hay muerte, mediante este despertar ya no hay miedo. Por primera vez te liberas de todo. Estar libre de dormir, estar libre de soñar, es estar libre de todo. Logras la libertad. El odio, la ira, la avaricia, desaparecen. Te conviertes en puro amor. No es que ames; ¡te conviertes en puro amor!

## **Pregunta 2**

Una pregunta más; y es relativamente la misma:

*Si somos todos actores en una obra teatral que está ya escrita, ¿cómo puede transformarnos la meditación sin que la obra misma contenga un capítulo para nuestra transformación en un momento específico? Y si ese capítulo está ya esperando a desarrollarse a su debido tiempo, ¿por qué meditar? ¿Por qué hacer ningún esfuerzo en absoluto?*

Esto es lo mismo; contiene la misma falacia. No estoy diciendo que todo esté determinado. No estoy planteando esto como una teoría que explique el universo. Es una estratagema.

India siempre ha estado utilizando esta estratagema del destino. Esto no quiere decir que todo esté predeterminado. ¡Eso no es en absoluto lo que se quiere decir! La única razón para plantear esto es que, si consideras que todo está predeterminado, todo se vuelve un sueño. Si consideras las cosas

de esta manera, si lo crees así –que todo está predeterminado; que, por ejemplo, te vas a morir en un día específico-, *todo* se vuelve un sueño. ¡No está predeterminado, no es inamovible! Nadie está tan interesado en ti. El universo es completamente inconsciente de ti y de cuándo te vas a morir. Es algo absolutamente inútil. Tu muerte es irrelevante para el universo.

No pienses que eres tan importante que el universo entero está determinando el día de tu muerte -la hora, el minuto, el momento-, ¡no! Tú *no* eres el centro. Al universo le da igual que existas o que no existas. Pero esta falacia continúa funcionando en tu mente. Es creada en la infancia y se convierte en parte del inconsciente.

Nace un niño. No puede dar nada al mundo, pero tiene que tomar muchas cosas. No puede restituir, no puede devolver nada. Es tan impotente: simplemente desvalido. Necesitará comida, necesitará amor, necesitará cobijo, necesitará calor. Todo debe ser provisto.

Una criatura nace absolutamente desvalida, especialmente la criatura del hombre. Ningún animal es tan desvalido. Por eso ningún animal crea una familia: no es necesario. Pero la criatura del hombre es tan desvalida, tan absolutamente desvalida, que no puede existir sin que haya una madre que la proteja, un padre, una familia, una sociedad. No puede existir sola. Moriría inmediatamente.

Es tan dependiente... Necesitará amor, necesitará comida, lo necesitará todo, y lo pedirá todo. Y la madre dará, el padre dará, la familia dará. El niño comienza a pensar que es el centro del mundo entero. Hay que dárselo todo; sólo tiene que pedirlo. Pedirlo es suficiente; no es necesario ningún otro esfuerzo.

De modo que el niño comienza a considerarse a sí mismo el centro, y todo gira en torno a él, para él. La existencia entera parece estar creada para él. La existencia entera estaba esperando a que él llegara y pidiera, y se le satisfará en todo. Es una necesidad que sus exigencias sean satisfechas; sino, morirá. Pero esta necesidad se vuelve muy peligrosa.

105

Crece con esta actitud de «soy el centro». Luego exigirá más. Las exigencias de un niño son muy simples, se pueden proveer. Pero cuando crezca, sus exigencias se volverán más y más complejas. A veces no será posible proveerlas, satisfacerlas. A veces serás absolutamente imposible. Puede que pida la Luna, o lo que se le ocurra...

Cuanto más crezca, más complejas, más imposibles se volverán sus exigencias. Entonces se afianza la frustración, y el niño comienza a pensar que ahora lo están engañando. Daba por sentado que era el centro del mundo. Ahora habrá problemas, y con el tiempo será destronado. Cuando se convierta en un adulto, estará completamente destronado. Entonces sabrá que no es el centro. Pero en lo más hondo, la mente inconsciente sigue pensando en función de que él es el centro.

Viene gente y me pregunta si su destino está determinado. Están

preguntando si son tan importantes, tan significativos para este universo que su destino deba estar determinado de antemano. «¿Cuál es mi propósito?», preguntan. «¿Por qué fui creado?» Esta tontería infantil de que eres el centro crea este tipo de preguntas, como: «¿Con qué propósito fui creado?»

No eres creado para ningún propósito. Y es bueno que no seas creado para ningún propósito; de otra forma serías una máquina. Una máquina se crea para algún propósito. El hombre no es creado para ningún propósito, para algo; ¡no! El hombre es la creación afluyente, desbordante. Todo simplemente es. Las flores son y las estrellas son y tú eres. Todo es simplemente un rebasamiento, una alegría, una celebración de la existencia sin ningún propósito.

Pero esta teoría del destino, de la predeterminación, es lo que crea problemas, porque la consideramos una teoría. Pensamos que todo está determinado, pero nada está determinado. Sin embargo, esta técnica usa esto como estratagema. Cuando decimos que todo está determinado, esto no se te dice como una teoría. El propósito es éste: que si te tomas la vida como una representación teatral, predeterminada, entonces se vuelve un sueño. Por ejemplo, si supiera que tal día, tal noche, iba a hablar contigo, y está predeterminado qué palabras debería emplear tal día, y si es tan inamovible que no se puede cambiar nada -que no puedo pronunciar ni una sola palabra nueva-, entonces de pronto no estoy relacionado en absoluto con todo ese proceso, porque no soy la fuente de la acción.

Si todo está determinado y cada palabra la va a decir el universo mismo o lo divino o cualquier nombre que elijas, entonces yo ya no soy la fuente de ello. Entonces me puedo volver un observador: un simple observador.

Si consideras que la vida está predeterminada, entonces la puedes observar, entonces no estás involucrado. Si fracasas, estaba predeterminado; si triunfas, estaba predeterminado. Si ambas cosas están predeterminadas, ambas se vuelven de igual valor: sinónimas. Entonces uno es Ravana, uno es Rama, y todo está predeterminado. Ravana no necesita sentirse culpable, Rama no necesita sentirse superior. Todo está predeterminado, y sois simplemente actores, estáis en un escenario representando un papel.

Darte la sensación de que estás representando un papel, darte la sensación de que esto es sólo una pauta predeterminada que estás cumpliendo, darte esta sensación para que puedas trascenderlo, ésta es la estratagema. Es muy difícil, porque estamos acostumbrados a pensar en el destino como una teoría; no sólo como una teoría, sino como una ley. No podemos comprender esta actitud de tomar estas leyes y teorías como estratagemas.

Te lo explicaré. Será útil un ejemplo. Estaba en una ciudad. Se me acercó un hombre; era mahometano, pero yo no lo sabía, no lo había advertido. Y él estaba vestido de forma que parecía hindú. No sólo tenía aspecto de hindú, sino que hablaba como si fuera del tipo hindú. No era del tipo mahometano.

Me hizo una pregunta. Dijo: «Los mahometanos y los cristianos dicen que sólo hay una vida.

Los hindúes, los budistas y los jainas dicen que hay muchas vidas: una larga secuencia de vidas, de modo que, a menos que uno se libere, sigue y sigue volviendo a nacer una y otra vez. ¿Y tú que dices? Si Jesús era un hombre iluminado, tiene que haberlo sabido. O Mahoma, o Moisés; ellos también debieron de haber sabido, si eran hombres iluminados, que hay muchas vidas y no sólo una. Y si dices que ellos tienen razón, entonces ¿qué pasa con Mahavira, Krishna, Buda y Shankara? Una cosa es segura, que todos ellos no pueden estar iluminados.

»Si el cristianismo tiene razón, entonces Buda está equivocado, entonces Krishna está equivocado, entonces Mahavira está equivocado. Y si Mahavira, Krishna y Buda tienen razón, entonces Mahoma, Jesús y Moisés están equivocados. Así que, dime. Estoy muy perplejo; estoy hecho un lío, confuso. Y los dos no pueden tener razón. ¿Cómo van a tener razón los dos? O hay muchas vidas o hay una. ¿Cómo van a tener razón los dos?» Era un hombre muy inteligente, y había estudiado muchas cosas, así que dijo: «No te puedes escapar y decir que ambos tienen razón. Los dos no pueden tener razón. Es así lógicamente: los dos no pueden tener razón.»

Pero yo le dije: «Esto no tiene que ser así; tu enfoque es absolutamente erróneo. Ambas posturas son estrategias. Ninguna de las dos tiene razón, ninguna de las dos está equivocada: ambas son estrategias.» Le resultó imposible comprender lo que quería decir con estrategia.

Mahoma, Jesús y Moisés estaban hablando a un tipo de mente, y Buda, Mahavira, Krishna estaban hablando a un tipo de mente muy diferente. En realidad hay dos religiones básicas: la hindú y la judía. De modo que todas las religiones nacidas de India, todas las religiones nacidas del hinduismo, creen en la reencarnación, en muchos nacimientos; y todas las religiones nacidas del pensamiento judío -el mahometanismo, el cristianismo- creen en una vida. Éstas son dos estrategias.

Intenta comprenderlo. Como nuestras mentes están fijas, consideramos las cosas como teorías, no como estrategias. De modo que muchas veces viene gente a mí y me dice: «Un día dijiste que esto está en lo cierto, y otro día dijiste que aquello está en lo cierto, y ambos no pueden estar en lo cierto.» Por supuesto que ambos no pueden estar en lo cierto, pero nadie está diciendo que ambos estén en lo cierto. No me interesa en absoluto cuál está en lo cierto y cuál está equivocado. Sólo me interesa qué estrategia funciona.

En India usan esta estrategia de las muchas vidas. ¿Por qué? Hay muchas cuestiones. Todas las religiones nacidas en Occidente, en particular del pensamiento judío, eran religiones de los pobres. Sus profetas eran incultos. Jesús no era culto, Moisés tampoco. Eran todos ellos incultos, poco sofisticados, simples, y estaban hablando con masas que no eran sofisticadas en absoluto, que eran pobres; no eran ricas.

Para un pobre, una vida es más que suficiente, ¡más que suficiente! Está

pasando hambre, muriéndose. Si le dices que hay tantas vidas que seguirá naciendo y volviendo a nacer, que se moverá en una rueda de mil y una vidas; el pobre se sentirá frustrado. «¿Qué estás diciendo?», preguntará un pobre. «Una vida es demasiado, así que no hables de mil y una vidas, de un millón de vidas. No digas eso. Danos el cielo inmediatamente después de esta vida.» Dios puede ser real sólo si se puede alcanzar después de esta vida, inmediatamente.

Buda, Mahavira y Krishna estaban hablando a una sociedad muy rica. Hoy en día resulta difícil de comprender, porque toda la rueda ha girado. Ahora Occidente es rico y Oriente es pobre. Entonces Occidente era pobre y Oriente era rico. Todos los *avataras* hindúes, todos los *tirthankaras* -maestros mundiales- de los jainas, todos los budas -seres despiertos -, todos ellos eran príncipes. Pertenecían a familias reales. Eran cultos, instruidos, refinados en todos los aspectos. No puedes refinar más

107

a Buda. Era absolutamente refinado, culto, instruido; no se puede añadir nada. Incluso si Buda viniera hoy, no se podría añadir nada.

Así es que estaban hablando a una sociedad que era rica. Recuerda: para una sociedad rica los problemas son diferentes. Para una sociedad rica, el cielo no tiene significado. Para una sociedad pobre, el cielo es muy significativo. Si la sociedad está viviendo en el cielo, el cielo pierde sentido, así que no puedes proponerlo. Ni puedes crear un deseo ardiente de hacer algo para lograr el cielo; ya están en él..., y aburridos.

Así es que Buda, Mahavira y Krishna no hablan del cielo, sino de la libertad. No hablan de un mundo placentero en el más allá; hablan de un mundo transcendental, en el que no hay ni dolor ni placer. El cielo de Jesús no los habría atraído: ya estaban en él.

Y, en segundo lugar, para un rico, el verdadero problema es el aburrimiento. A un pobre, prométele placer en el futuro. Para un pobre, el sufrimiento es el problema. Para un rico, el sufrimiento no es el problema; para un rico, el aburrimiento es el problema. Está aburrido de todos los placeres.

Mahavira, Buda y Krishna..., todos ellos usaron el aburrimiento, y dijeron: «Si no haces nada, vas a nacer una y otra vez. Esta rueda se moverá. Recuerda, se repetirá la misma vida. El mismo sexo, la misma riqueza, la misma comida, los mismos palacios una y otra vez: mil y una veces te moverás en círculo.»

Para un hombre rico que ha conocido todos los placeres, esto no es una buena perspectiva, esta repetición. La repetición es el problema. Ése es el sufrimiento para él. Quiere algo nuevo, y Mahavira y Buda dicen: «No hay nada nuevo. Este mundo es viejo. No hay nada nuevo bajo el Sol, todo es viejo. Ya has probado todas estas cosas antes, y seguirás probándolas. Estás en una rueda que gira. Transciéndela, salta fuera de la rueda.»

Para un rico, sólo si creas una estratagema que intensifique su sensación

de aburrimiento puede ir hacia la meditación. Para un pobre, si hablas de aburrimiento estás diciendo cosas sin sentido. Un pobre nunca está aburrido, ¡nunca! Sólo un rico está aburrido. Un pobre nunca se aburre; siempre está pensando en el futuro. Algo sucederá y todo estará bien. El pobre necesita una promesa, pero si la promesa está lejísima, pierde su sentido. Debe ser inmediata.

Se cuenta que Jesús dijo que «en el transcurso de mi vida, en el transcurso de tu vida, verás el reino de Dios.» Esta afirmación ha obsesionado a toda la cristiandad durante veinte siglos, porque Jesús dijo: «En *tu* vida, inmediatamente, vas a ver el reino de Dios.» Y el reino de Dios ni siquiera ha llegado todavía, así que ¿qué quería decir? Y dijo: «El mundo se va a acabar pronto, ¡así que no pierdas el tiempo! Queda poco tiempo.» Jesús dijo: «Queda muy poco tiempo. Es de tontos perderlo. El mundo se va a acabar inmediatamente y tendrás que rendir cuenta de ti mismo, así que arrepiéntete.»

Jesús creó una sensación de urgencia mediante el concepto de una vida. Él sabía, y Buda y Mahavira también sabían. No se dice lo que sabían. Se conoce lo que ingeniaron. Esto era una estratagema para crear inmediatez, urgencia, para que empezaras a actuar.

India era un país viejo, rico. No era cuestión de urgencia en promesas para el futuro. Sólo había una forma posible de crear urgencia, y era crear más aburrimiento. Si un hombre siente que va a nacer una y otra vez, una y otra vez, infinitamente, hasta lo infinito, viene inmediatamente y pregunta: «¿Cómo liberarse de esta rueda? Esto es demasiado. Ya no puedo seguir más, porque ya conozco todo lo que puede conocerse. Si esto se va a repetir, es una pesadilla. No quiero repetirlo, quiero algo nuevo.»

De modo que Buda y Mahavira dicen: «No hay nada nuevo bajo el Sol. Todo es viejo y una repetición. Y has repetido durante muchísimas vidas, y seguirás repitiendo durante muchísimas

108

vidas. Guárdate de la repetición, guárdate del aburrimiento. Da un salto.»

La estratagema es diferente, pero el propósito es el mismo. ¡Da un salto! ¡Muévete! ¡Transfórmate a ti mismo! Seas lo que seas, transfórmate a ti mismo de ello.

Si consideramos las afirmaciones religiosas como estratagemas, entonces no hay contradicción. Entonces Jesús y Krishna, Mahoma y Mahavira, quieren decir lo mismo. Crean diferentes rutas para personas diferentes, diferentes técnicas para mentes diferentes, diferentes alicientes para actitudes diferentes. Pero no se trata de principios por los que luchar y discutir. Son estratagemas para ser usadas, transcendidas y tiradas. Esto es todo por hoy.

109



## Capítulo 7

### Técnicas para Tranquilizarte

#### Los Sutras

*10 Mientras estés siendo acariciada, Dulce Princesa, entra en la caricia como vida eterna.*

*11 Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga. Entonces.*

*12 Cuando estés en una cama o en un asiento, permítete volverte ingrávido, más allá de la mente.*

El hombre tiene un centro, pero vive fuera de él: fuera del centro. Eso crea una tensión interna, una agitación constante, angustia. No estás donde deberías estar; no estás en tu equilibrio correcto. Estás desequilibrado, y este estar desequilibrado, descentrado, es la base de todas las tensiones mentales. Si el desequilibrio es excesivo, te vuelves loco. Un loco es alguien que se ha salido completamente de sí mismo. El hombre iluminado es justo lo contrario del loco. Está centrado en sí mismo.

Tú estás en medio. No estás completamente fuera de ti, y tampoco estás en tu centro. Te mueves en el medio. A veces te vas muy, muy lejos y tienes momentos en los que estás loco temporalmente. En pleno enfado, en el sexo, en cualquier cosa en la que te hayas ido demasiado lejos de ti mismo, estás temporalmente loco. Entonces no hay ninguna diferencia entre tú y un loco. La única diferencia es que él está ahí permanentemente y tú estás ahí temporalmente. Tú volverás.

Cuando estás enfadado, es una locura, pero no es permanente. Cualitativamente no hay diferencia; cuantitativamente sí hay diferencia. La cualidad es la misma, de modo que a veces tocas la locura, y a veces, cuando estás relajado, totalmente tranquilo, también tocas tu centro. Ésos son los momentos dichosos. Suceden. Entonces eres igual que un Buda, o un Krishna, pero sólo temporalmente, momentáneamente. No permanecerás ahí. En realidad, en el momento en que te das cuenta de que eres dichoso, ya te has movido. Es tan momentáneo que para cuando lo has reconocido, la dicha ha terminado.

Seguimos moviéndonos entre estos dos puntos, pero este movimiento es peligroso. Este movimiento es peligroso porque entonces no puedes crear una auto imagen, una auto imagen fija. No sabes quién eres. Si te mueves constantemente de la locura a estar centrado en ti mismo, si este movimiento es constante, no puedes tener una imagen sólida de ti mismo. Tendrás una imagen líquida. Entonces no sabes quién eres. Es muy difícil. Es

por eso que incluso te asustas si prevés momentos dichosos, y tratas de afianzarte en algún punto intermedio.

Esto es lo que queremos decir al hablar de un ser humano normal: alguien que nunca toca su locura al estar enfadado y nunca toca tampoco esa libertad total, ese éxtasis. Nunca se sale de una imagen sólida. La persona normal es, en realidad, una persona muerta, que vive entre estos dos puntos. Es por eso que todos los que son excepcionales -grandes artistas, pintores, poetas- no son normales. Son muy líquidos. A veces tocan el centro, a veces se vuelven locos. Se mueven rápidamente entre estos dos puntos. Por supuesto, tienen mucha angustia, tienen mucha tensión. Tienen que vivir entre dos mundos, cambiándose constantemente a sí mismos. Por eso sienten que no tienen identidad. Sienten, según las palabras de Colin

113

Wilson, que son ajenos. En vuestro mundo de normalidad, ellos son ajenos.

Resultará útil definir estos cuatro tipos. Primero está el hombre normal, que tiene una identidad fija, sólida, que sabe quién es -un médico, un ingeniero, un profesor, un santo-, que sabe quién es y nunca se sale de ahí. Él se aferra constantemente a la identidad, a la imagen.

En segundo lugar están los que tienen una imagen líquida: poetas, artistas, pintores, cantantes. No saben quiénes son. A veces se vuelven totalmente normales, a veces se vuelven locos, a veces tocan el éxtasis que toca un buda.

En tercer lugar están los que están permanentemente locos. Se han salido de sí mismos; nunca vuelven a casa. Ni siquiera recuerdan que tienen un hogar.

Y en cuarto lugar están los que han llegado a casa..., Buda, Cristo, Krishna.

Esta cuarta categoría -los que han llegado a casa- está totalmente relajada. En su consciencia no hay ninguna tensión, ningún esfuerzo, ningún deseo. En una palabra, no están volviéndose algo. No hay nada que quieran volverse. Son, han sido. ¡No hay ningún «volverse algo»! Y están a gusto con su ser. Sean lo que sean, están a gusto con ello. No quieren cambiarlo, no quieren ir a ninguna parte. No tienen futuro. Este mismo momento es la eternidad para ellos..., ningún anhelo, ningún deseo. Eso no significa que un buda no coma o que un buda no duerma. Come, duerme, pero eso no son deseos. Un buda no proyectará esos deseos: no comerá mañana; comerá hoy.

Recuerda esto. Tú sigues comiendo en el mañana, sigues comiendo en el futuro; tú sigues comiendo en el pasado, en el ayer. Raramente sucede que comas hoy. Mientras estés comiendo hoy, tu mente se irá a alguna otra parte. Mientras estés tratando de dormirte, empezarás a comer mañana, o bien vendrá el recuerdo del pasado.

Un buda come hoy. Vive en este mismo momento. No proyecta su vida al futuro; no hay futuro para él. Cuando llega el futuro, llega como presente.

Siempre es hoy, siempre es ahora. De modo que un buda come, pero nunca come en la mente; recuerda esto. No come en el cerebro. Tú sigues comiendo en la mente. Es absurdo, porque la mente no está hecha para comer. Todos tus centros están embrollados; toda tu configuración corporalmente está desbarajustada, está loca.

Un buda come, pero nunca piensa en comer. Y eso es aplicable a todo. De modo que un buda es tan corriente como tú cuando está comiendo. No pienses que un buda no va a comer, o que cuando haga mucho sol no va a sudar, o que cuando llegue el viento frío no sentirá frío. Lo sentirá, pero siempre sentirá en el presente, nunca en el futuro. No hay ningún «volverse algo». Si no hay ningún «volverse algo», no hay tensión. Comprende esto claramente. Si no hay ningún «volverse algo», ¿cómo va a haber alguna tensión? Tensión implica que quieres ser algo que no eres.

Eres A y quieres ser B; eres pobre y quieres ser rico; eres feo y quieres ser guapo; o eres estúpido y quieres ser sabio. Independientemente de lo que quieras, de cuál sea el deseo, la horma siempre es ésta: A quiere volverse B. Seas lo que seas, no estás contento con ello. Para estar contento se necesita otra cosa: ésa es la estructura constante de una mente que desea. Cuando lo consigas, la mente dirá de nuevo que «esto no es suficiente, se necesita otra cosa».

La mente siempre sigue y sigue adelante. Consigas lo que consigas, se vuelve inútil. En el momento en que lo consigues, es inútil. Esto es el deseo. Buda lo ha llamado *trishna*: esto es «volverse algo».

Tú vas de una vida a otra, de un mundo a otro, y esto prosigue. Puede continuar hasta el infinito. No tiene fin; el deseo, desear, no tiene fin. Pero si no hay ningún «volverse algo», si aceptas totalmente lo que eres -feo o guapo, sabio o estúpido, rico o pobre-, seas lo que seas, si lo aceptas en su totalidad: «volverse algo» cesa. Entonces no hay tensión; entonces la tensión no puede existir. Entonces

114

no hay angustia. Estás tranquilo, no estás preocupado. Esta mente que no está «volviéndose algo» es una mente que está centrada en el ser.

En el polo contrario está el loco. Él no tiene ser; es sólo un «volverse algo». Ha olvidado lo que es. A ha sido olvidado completamente y está tratando de ser B. Ya no sabe quién es; sólo conoce el objetivo que desea. No vive aquí y ahora, sino en alguna otra parte. Es por eso por lo que nos parece loco, demente, porque tú vives en este mundo y él vive en el mundo de sus sueños. No forma parte de tu mundo; está viviendo en otra parte. Ha olvidado completamente su realidad aquí y ahora. Y al olvidarse a sí mismo, ha olvidado el mundo que lo rodea, que es real. Vive en un mundo irreal; para él, ésa es la única realidad.

Un buda vive este momento mismo en el ser, y el loco es justo lo contrario. Nunca vive en el aquí y ahora, en el ser, sino siempre en el «volverse algo»: en alguna parte del horizonte. Son dos polos opuestos.

Así que recuerda: el loco no es contrario a ti, es contrario a un buda. Y recuerda también: el buda no es contrario a ti, es contrario al loco. Tú estás en medio. Tú eres ambos, mezclados; tienes locura, tienes momentos de iluminación, pero ambos mezclados.

A veces, si estás relajado, de repente sucede un vislumbre del centro. Hay momentos en los que estás relajado. Estás enamorado: por unos pocos momentos, por un solo momento, tu amante, tu amado está contigo. Ha sido un prolongado deseo, un prolongado esfuerzo, y por fin la persona a la que amas está contigo. Por un momento, la mente se apaga. Ha habido un prolongado esfuerzo para estar con tu amor. La mente ha estado anhelando y anhelando y anhelando, y la mente ha estado siempre pensando, pensando en tu amor. Ahora tu amor está aquí y, de pronto, la mente no puede pensar. El viejo proceso no puede continuar. Estabas pidiendo estar con tu amor; ahora tu amor está aquí, así que la mente simplemente se para.

En ese momento en que la persona a la que amas está ahí, no hay deseo. Estás relajado; de pronto eres lanzado de vuelta a ti mismo. A no ser que un amante pueda lanzarte de vuelta a ti mismo, no es amor. A no ser que te vuelvas tú mismo en presencia de la persona que amas, no es amor. A no ser que la mente deje de funcionar completamente en presencia del amante o del amado, no es amor.

A veces sucede que la mente se para y, por un momento, no hay ningún deseo. El amor no tiene deseos. Intenta comprender esto: puede que tú desees el amor, pero el amor no tiene deseos. Cuando sucede el amor, no hay ningún deseo; la mente está en silencio, calmada, relajada. No hay más «volverse algo», no hay ninguna parte a la que ir.

Pero esto sucede sólo durante unos pocos momentos, si es que sucede. Si realmente has amado a alguien, sucederá durante unos pocos momentos. Es un sobrecogimiento. La mente no puede funcionar, porque toda su función se ha vuelto inútil, absurda. La persona que anhelabas está ahí, y la mente no puede pensar qué hacer ahora.

Durante unos momentos el mecanismo entero se para. Estás relajado en ti mismo. Has tocado tu ser, tu centro, y sientes que estás en la fuente del bienestar. Te llena una dicha, te rodea una fragancia. De pronto no eres el mismo hombre que eras.

Por eso el amor transforma tanto. Si estás enamorado no lo puedes ocultar. ¡Eso es imposible! Si estás enamorado, se notará, porque no eres el mismo hombre. La mente que desea no está ahí. Eres como un buda por unos pocos momentos. Esto no puede continuar mucho tiempo, porque es un sobrecogimiento. Inmediatamente, la mente tratará de encontrar algunas maneras y excusas para pensar otra vez.

Por ejemplo, puede que la mente empiece a pensar que has alcanzado tu objetivo, que has logrado tu amor, así que ¿ahora qué? ¿Qué vas a hacer? Entonces comienzan los vaticinios, comienzan los argumentos. Empiezas a pensar: «Hoy he llegado a mi amada, pero ¿sucederá lo mismo mañana?».

La mente ha empezado a funcionar. Y en el momento en que la mente está funcionando, entras otra vez en «volverte algo».

A veces, incluso sin amor, simplemente a causa de la fatiga, del cansancio, uno deja de desear. También entonces uno es lanzado a sí mismo. Cuando no estás lejos de ti mismo, estás abocado a estar en tu ser, sea cual sea la causa de ello. Cuando uno está totalmente cansado, fatigado, cuando uno ni siquiera tiene ganas de pensar o de desear, cuando uno está completamente frustrado, sin ninguna esperanza, entonces, de pronto, uno se siente en casa. Ahora no puede ir a ninguna parte. Todas las puertas están cerradas; la esperanza ha desaparecido; y con ella el deseo, con ella el «volverse algo».

No durará mucho, porque tu mente tiene un mecanismo. Se puede apagar durante unos pocos momentos, pero, de repente, volverá a la vida, porque no puedes existir sin esperanza, tendrás que encontrar alguna esperanza. No puedes existir sin deseo. Como no sabes cómo existir sin deseo, tendrás que crear algún deseo.

En cualquier situación en que sucede que de pronto la mente deja de funcionar, estás en tu centro. Estás de vacaciones, en un bosque o en el monte, o en la playa: de pronto tu mente habitual no funcionará. No está la oficina, no está la esposa, o no está el marido. De repente, hay una nueva situación, y la mente necesitará algo de tiempo para funcionar en ella, para adaptarse a ella. La mente se siente inadaptada. La situación es tan nueva que te relajas, y estás en tu centro.

En esos momentos te vuelves un buda, pero serán sólo momentos. Entonces te fascinarán, y te gustaría reproducirlos una y otra vez y repetirlos. Pero recuerda: sucedieron espontáneamente, de modo que no puedes repetirlos. Y cuanto más intentes repetirlos, más imposible les resultará volver a ti.

Eso le está sucediendo a todo el mundo. Amabas a alguien, y en el primer encuentro tu mente se paró durante unos pocos momentos. Entonces te casaste. ¿Por qué te casaste? Para repetir esos bellos momentos una y otra vez. Pero cuando sucedieron no estabas casado, y no pueden suceder en el matrimonio, porque toda la situación es diferente. Cuando dos personas se encuentran por primera vez, toda la situación es nueva. Sus mentes no pueden funcionar en ella. Están tan anonadados por ella, ¡tan llenos de la nueva experiencia, de la nueva vida, del nuevo florecimiento...! Entonces la mente empieza a funcionar y piensan: «¡Éste es un momento tan bello! Quiero seguir repitiéndolo todos los días, así que debería casarme.»

La mente lo destruirá todo. Matrimonio significa mente. El amor es espontáneo; el matrimonio es calculador. Casarse es una cosa matemática. Entonces esperas esos momentos, pero nunca volverán. Es por eso que toda persona casada está frustrada: porque esperaba ciertas cosas que sucedieron en el pasado. ¿Por qué no están sucediendo otra vez? No pueden suceder porque toda la situación se ha ido. Ahora no eres nuevo; ahora no hay espontaneidad; ahora el amor es una rutina. Ahora todo se espera y se

exige. Ahora el amor se ha vuelto una obligación, no una alegría. Era divertido al principio; ahora es una obligación. Y la obligación no puede darte la misma dicha que te puede dar la diversión. ¡Es imposible! Tu mente ha creado todo el asunto. Ahora sigues esperando que suceda, y cuanto más esperas que suceda, menor es la posibilidad de que suceda.

Esto ocurre en todas partes, no sólo en el matrimonio. Vas a un maestro y la experiencia es nueva. Su presencia, sus palabras, su modo de vida, son nuevos. De pronto, tu mente deja de funcionar. Entonces piensas: «Éste es el hombre que me conviene, así que tengo que ir todos los días.» Entonces te casas con él. Poco a poco se afianza la frustración, porque lo has convertido en una obligación, una rutina. Ahora no vendrán esas mismas experiencias. Entonces piensas que este hombre te ha engañado o que te embaucaron de una u otra

116

forma. Entonces piensas: «La primera experiencia fue una alucinación. Debo haber sido hipnotizado o algo por el estilo. No fue real.»

Fue real. Tu mente habitual lo hace irreal. Y entonces la mente trata de esperar que suceda, pero la primera vez que sucedió no estabas esperando que sucediera. Habías venido sin ninguna expectativa; estabas simplemente abierto a recibir lo que estuviera pasando.

Ahora vienes todos los días con expectativas, con la mente cerrada. No puede suceder. Siempre sucede en una mente abierta; siempre sucede en una situación nueva. Eso no quiere decir que tengas que cambiar tu situación cada día; sólo significa: no dejes que tu mente cree una pauta. Entonces tu esposa será nueva todos los días, tu marido será nuevo todos los días. Pero no permitas que la mente cree una pauta de expectativas; no permitas que la mente se vaya al futuro. Entonces tu maestro será nuevo todos los días, tu amigo será nuevo cada día. Y todo es nuevo en el mundo excepto la mente. La mente es lo único que es viejo. Siempre es vieja.

El Sol sale de nuevo cada día. No es el viejo sol. La Luna es nueva; el día, la noche, las flores, los árboles..., todo es nuevo excepto tu mente. Tu mente siempre es vieja -recuerda, siempre porque la mente necesita el pasado, la experiencia acumulada, la experiencia proyectada. La mente necesita el pasado, y la vida necesita el presente. La vida siempre es dichosa; la mente, nunca. Siempre que permites que entre la mente, se afianza la desdicha.

Estos momentos espontáneos no se repetirán otra vez, así que ¿qué hacer? ¿Cómo estar en un estado relajado continuamente? Estos tres sutras son para eso. Son tres técnicas referentes a la sensación de reposo, técnicas para relajar los nervios.

¿Cómo permanecer en el ser? ¿Cómo no entrar en «volverse algo»? Es difícil, arduo, pero estas técnicas pueden ayudar. Estas técnicas te arrojarán sobre ti mismo.

## 10 Vuélvete la caricia.

*Primera técnica de relajación: Mientras estés siendo acariciada, Dulce Princesa, entra en la caricia como vida eterna.*

Shiva empieza con el amor. La primera técnica es referente al amor, porque el amor es lo más próximo en tu experiencia en lo que estás relajado. Si no puedes amar, es imposible que te relajes. Si te puedes relajar, tu vida se volverá una vida amorosa.

Un hombre tenso no puede amar. ¿Por qué? Un hombre tenso siempre vive con propósitos. Puede ganar dinero, pero no puede amar, porque el amor no tiene propósito. El amor no es una mercancía. No puedes acumularlo; no puedes convertirlo en un saldo bancario; no puedes fortalecer tu ego con él. En realidad, el amor es el acto más absurdo, sin ningún significado más allá de sí mismo, sin ningún propósito más allá de sí mismo. Existe en sí mismo, no para nada más.

Ganas dinero *para* algo: es un medio. Construyes una casa para que alguien viva en ella: es un medio. El amor no es un medio. ¿Por qué amas? ¿Para qué amas? El amor es el fin en sí mismo. Es por eso que una mente cultivada, lógica, una mente que piense en términos de propósito, no puede amar. Y la mente que piense siempre en términos de propósito estará tensa, porque el propósito sólo se puede cumplir en el futuro, nunca aquí y ahora.

Estás construyendo una casa: no puedes vivir en ella ahora mismo; primero tendrás que construirla. Puedes vivir en ella en el futuro, no ahora. Ganas dinero: el saldo bancario se creará en el futuro, no ahora. Los medios tendrás que usarlos ahora, y los fines vendrán en el futuro.

El amor siempre existe aquí; el futuro no existe para él. Por eso el amor está tan cerca de la meditación. Es por eso que también la muerte está

117

tan cerca de la meditación: porque también la muerte existe siempre aquí y ahora, nunca puede suceder en el futuro. ¿Puedes morir en el futuro? Sólo puedes morir en el presente. Nadie ha muerto nunca en el futuro. ¿Cómo vas a morir en el futuro? ¿O cómo vas a morir en el pasado? El pasado se ha ido, ya no existe, de modo que no puedes morir en él. El futuro aún no ha llegado, así que ¿cómo vas a morir en él?

La muerte ocurre siempre en el presente. La muerte, el amor, la meditación: todos ellos ocurren en el presente. De modo que si tienes miedo a la muerte, no puedes amar. Si tienes miedo al amor, no puedes meditar. Si tienes miedo a la meditación, tu vida será inútil. Inútil no en el sentido de algún propósito, sino en el sentido de que nunca serás capaz de sentir ninguna dicha en ella. Será trivial.

Puede que parezca extraño conectar estas tres cosas: el amor, la meditación y la muerte. ¡No lo es! Son experiencias similares. De modo que si puedes entrar en una de ellas, puedes entrar en las otras dos.

Shiva empieza con el amor. Dice:

*Mientras estés siendo acariciada, Dulce Princesa, entra en la caricia como vida eterna.*

¿Qué significa esto? ¡Muchas cosas! Una: mientras estás siendo amado, el pasado ha cesado, el futuro no existe. Entrás en la dimensión del presente. Entrás en *el ahora*. ¿Has amado alguna vez a alguien? Si has amado alguna vez, entonces sabes que la mente ya no está ahí.

Es por eso que los denominados sabios dicen que los enamorados están ciegos, atolondrados, alocados. En esencia, lo que dicen es cierto. Los enamorados *están* ciegos, porque no tienen en cuenta el futuro, no calculan lo que van a hacer. Están ciegos; no pueden ver el pasado. ¿Qué les ha sucedido a los enamorados? Entran en el aquí y ahora sin ninguna consideración del pasado o el futuro, sin ninguna consideración de las consecuencias. Por eso los llaman ciegos. ¡Lo están!

Están ciegos para los que están calculando, y son visionarios para los que no están calculando. Los que no están calculando verán el amor como el ojo real, la visión real.

Así que, en primer lugar, en el momento del amor, el pasado y el futuro ya no existen. Entonces, hay que comprender una cuestión delicada. Cuando no hay pasado y no hay futuro, ¿se puede llamar a esos momentos el presente? Es el presente sólo entre los dos: entre el pasado y el futuro. Es relativo. Si no hay pasado ni futuro, ¿qué significa llamarlo el presente? No tiene sentido. Por eso Shiva no usa la palabra «presente». Él dice: *vida eterna*. Quiere decir la eternidad..., entra en la eternidad.

Dividimos el tiempo en tres partes: pasado, presente, futuro. Esa división es falsa, absolutamente falsa. El tiempo es, en realidad, pasado y futuro. El presente no forma parte del tiempo. El presente forma parte de la eternidad. Lo que ha pasado es tiempo; lo que está por venir es tiempo. Lo que es, no es tiempo, porque nunca pasa: siempre está aquí. El ahora siempre está aquí. ¡Está *siempre* aquí! Este ahora es eterno.

Si te mueves desde el pasado, nunca entras en el presente. Desde el pasado siempre entras en el futuro; no hay ningún momento que es presente. Desde el pasado siempre entras en el futuro. Desde el presente nunca entras en el futuro. Desde el presente profundizas más y más en más presente y más presente. Esto es la vida eterna.

Podemos decirlo de esta manera: del pasado al futuro es tiempo. Tiempo significa que te mueves en una línea plana, recta. O podemos llamarla horizontal. En el momento en que estás en el presente, la dimensión cambia: te mueves verticalmente, arriba o abajo, hacia la altura o hacia lo alto, o hacia lo profundo. Pero entonces nunca te mueves horizontalmente. Un Buda, un Shiva viven en la eternidad, no en el tiempo.

Le preguntaron a Jesús: «¿Qué sucederá en tu reino de Dios?» El hombre que le preguntó no estaba preguntando acerca del tiempo. Estaba preguntando



sobre lo que iba a pasar con sus deseos, sobre cómo serían satisfechos.. Estaba preguntando si habría vida eterna o si habría muerte; si habría sufrimiento, si habría hombres inferiores y hombres superiores. Estaba preguntando cosas de este mundo cuando preguntó: «¿Qué va a suceder en tu reino de Dios?»

Y Jesús contestó -la respuesta es como la de un monje Zen-: «Ya no habrá tiempo.»

Puede que el hombre que recibió esta respuesta no la comprendiera en absoluto: «Ya no habrá tiempo.» Sólo esto dijo Jesús: «Ya no habrá tiempo», porque el tiempo es horizontal y el reino de Dios es vertical, es eterno. ¡Siempre está aquí! Sólo tienes que salirte del tiempo para entrar en él.

De manera que el amor es la primera puerta. Por ella puedes salir del tiempo. Por eso todo el mundo quiere ser amado, todo el mundo quiere amar. Y nadie sabe por qué se da tanta importancia al amor, por qué hay un anhelo tan profundo de amor. Y a menos que lo sepas correctamente, no puedes amar ni ser amado, porque el amor es uno de los fenómenos más profundos que hay en el mundo.

Pensamos que todo el mundo es capaz de amar tal como es. Éste no es el caso; no es así. Es por eso por lo que estás frustrado. El amor es una dimensión diferente, y si intentas amar a alguien en el tiempo, tu esfuerzo será defraudado. En el tiempo, el amor no es posible.

Recuerdo una anécdota. Mira estaba enamorada de Krishna. Era una madre de familia, la esposa de un príncipe. El príncipe tuvo celos de Krishna. Krishna ya no existía; Krishna no estaba presente; Krishna no era un cuerpo físico. Había un lapso de cinco mil años entre la existencia física de Krishna y la existencia física de Mira. Así que, en realidad, ¿cómo podía Mira estar enamorada de Krishna? El lapso de tiempo era tan grande...

Un día, el príncipe, su marido, le preguntó a Mira: «Sigues hablando de tu amor, sigues bailando y cantando en torno a Krishna, pero ¿dónde está? ¿De quién estás tan enamorada? ¿De quién estás hablando continuamente?» Mira estaba hablando con Krishna, cantando, riéndose, peleando. Parecía que estaba loca; lo estaba, a nuestros ojos. El príncipe dijo: «¿Te has vuelto loca? ¿Dónde está tu Krishna? ¿A quién estás amando? ¿Con quién estás conversando? Yo estoy aquí, y te has olvidado completamente de mí.»

Mira dijo: «Krishna está aquí - tú no estás aquí - porque Krishna es eterno; tú, no. Él siempre estará aquí, él siempre estuvo aquí, él está aquí. Tú no estarás aquí; tú no has estado aquí. No estuviste aquí un día, no estarás aquí otro día, así que ¿cómo voy a creer que entre estas dos inexistencias tú estás aquí? ¿Cómo es posible una existencia entre dos inexistencias?»

El príncipe está en el tiempo, pero Krishna está en la eternidad. De modo que puedes estar cerca del príncipe, pero la distancia no se puede destruir. Estarás distante. Puede que estés muy, muy distante de Krishna en el tiempo, pero puedes estar cerca. Es una dimensión diferente, no obstante.

Miro delante de mí y hay una pared; muevo los ojos y hay un cielo.

Cuando miras en el tiempo, siempre hay una pared. Cuando miras más allá del tiempo, hay el cielo abierto..., infinito. El amor abre lo infinito, lo eterno de la existencia.

Así que, en realidad, si has amado alguna vez, el amor se puede convertir en una técnica de meditación. Ésta es la técnica:

*Mientras estés siendo amada, Dulce Princesa, entra en el acto de amar como vida eterna.*

No seas un amante que se mantiene distante, fuera. Vuélvete el acto del amor y entra en la eternidad. Cuando estás amando a alguien, ¿estás ahí como amante? Si estás ahí, entonces estás en el tiempo y el amor es falso, fingido. Si aún estás ahí y puedes decir: «Yo soy», entonces podéis estar cerca físicamente, pero espiritualmente sois polos opuestos.

119

Mientras estés en el amor, *tú* no debes estar: sólo el amor, sólo el amando. Conviértete en el acto de amar. Mientras estés acariciando a tu amante o amado, vuélvete la caricia. Mientras estés besando, no seas el que besa o el que es besado: sé el beso. Olvídate completamente del ego, disuélvelo en ese acto. Entra en ese acto tan profundamente que ya no exista el actor. Y si no puedes entrar en el amor, es difícil que entres en comer o caminar: muy difícil, porque el amor es el método más fácil para disolver el ego. Por eso, los que son egoístas no pueden amar. Puede que hablen de ello, pueden que canten sobre ello, puede que escriban sobre ello, pero no pueden amar. ¡El ego no puede amar!

Shiva dice: «conviértete en el acto de amar». Cuando estés en el abrazo, vuélvete el abrazo, vuélvete el beso. Olvídate de ti mismo tan totalmente que puedas decir: «Ya no existo. Sólo existe el amor.» Entonces el corazón no está latiendo, sino que está latiendo el amor. Entonces la sangre no está circulando, sino que está circulando el amor. Y los ojos no están viendo, sino que está viendo el amor. Entonces las manos no se están moviendo, sino que se está moviendo el amor para tocar.

Vuélvete el amor y entra en la vida eterna. El amor cambia tu dimensión súbitamente. Eres arrojado fuera del tiempo y estás ante la eternidad. El amor se puede volver una meditación profunda; la más profunda posible. A veces, los amantes han conocido lo que los santos no han conocido. Y los amantes han tocado ese centro que muchos yoguis no han encontrado. Pero será sólo un vislumbre a no ser que transformes tu amor en meditación. Tantra significa esto: la transformación del amor en meditación. Y ahora puedes comprender por qué el tantra habla tanto del amor y del sexo. ¿Por qué? Porque el amor es la puerta natural más fácil por la que puedes trascender este mundo, esta dimensión horizontal.

Mira a Shiva con su consorte, Devi. ¡Míralos! No parecen ser dos: son uno. La unidad es tan profunda que incluso ha entrado en los símbolos. Todos

hemos visto el *shivalinga*. Es un símbolo fálico -el órgano sexual de Shiva-, pero no está sólo, se asienta en la vagina de Devi. Los hindúes de antaño eran muy atrevidos. Ahora, cuando ves un *shivalinga* nunca recuerdas que es un símbolo fálico. Lo hemos olvidado; hemos tratado de olvidarlo completamente.

Jung recuerda en su autobiografía, en sus memorias, un incidente muy bello y divertido. Vino a India y fue a ver Konarak, y en el templo de Konarak hay muchísimos *shivalingas*, muchos símbolos fálicos. El pandit que le estaba guiando le explicó todo menos los *shivalingas*. Y había tantos que resultaba difícil eludir esa explicación. Jung estaba muy al tanto, pero para tomarle el pelo al pandit seguía preguntando: «Pero ¿qué son éstos?»

Así que el pandit le dijo por fin al oído, al oído de Jung: «No me lo pregunte aquí, se lo diré después. Es algo muy privado.»

Jung debió de reírse por dentro: éstos son los hindúes de hoy. Entonces, fuera del templo, el pandit se le acercó y dijo: «No estaba bien que me preguntara delante de los demás. Se lo diré ahora. Es un secreto.» Y, otra vez al oído de Jung, dijo: «Son nuestras partes privadas.»

Cuando Jung regresó, se encontró con un gran erudito -un erudito en pensamiento, mitología y filosofía orientales-, Heinrich Zimmer. Le contó esta anécdota a Zimmer. Zimmer era una de las mentes más dotadas que han tratado de profundizar en el pensamiento indio, y amaba India y sus formas de pensar, el enfoque oriental no lógico, místico, de la vida. Cuando oyó lo que le contaba Jung, se rió y dijo: «Esto está bien para variar. Siempre he oído hablar de indios extraordinarios -Buda, Krishna, Mahavira-. Lo que me cuentas no dice algo sobre los indios extraordinarios, sino sobre los indios.»

Para Shiva, el amor es la gran puerta de entrada. Y para él, el sexo no es algo que deba ser condenado.

120

Para él, el sexo es la semilla, y el amor, su florecimiento, y si condenas la semilla, condenas la flor. El sexo puede convertirse en amor. Si nunca se convierte en amor, entonces está malogrado. Condena el fracaso, no el sexo. El amor debe florecer, el sexo debe convertirse en amor. Si no se está convirtiendo, no es culpa del sexo, sino tuya.

El sexo no debe quedar en sexo; ésa es la enseñanza del tantra. Debe ser transformado en amor. Y el amor no debe quedar en amor. Debe ser transformado en luz, en experiencia meditativa, en la última, la suprema cima mística. ¿Cómo transformar el amor? Sé el acto y olvídate del actor. Mientras estés amando, sé amor: simplemente amor. Entonces no es tu amor o mi amor o el amor de alguna otra persona; es simplemente *amor*. Cuando tú no estás, cuando estás en manos de la fuente o la corriente suprema, cuando estás enamorado, no eres tú quien está enamorado. Cuando el amor te ha absorbido, tú has desaparecido; te has convertido en una energía que fluye.

D. H. Lawrence, una de las mentes más creativas de estos tiempos, era, a sabiendas o sin saberlo, un adepto del tantra. Fue condenado completamente en Occidente, sus libros fueron prohibidos. Hubo muchos casos en los tribunales sólo porque había dicho: «La energía del sexo es la única energía, y si la condenas y la reprimes vas en contra del universo. Entonces nunca serás capaz de conocer el florecimiento más elevado de esta energía. Y cuando es reprimida se vuelve fea: éste es el círculo vicioso.»

Los sacerdotes, los moralistas, las denominadas personas religiosas -los Papas, los shankaracharyas y otros- siguen condenando el sexo. Dicen que es una cosa fea. Y cuando lo reprimes, se vuelve feo. Así que dicen: «¡Mira! Lo que decíamos es verdad. Tú lo demuestras. ¡Mira! Lo que estás haciendo es feo y tú sabes que es feo.»

Pero no es el sexo lo que es feo; son estos sacerdotes los que lo han hecho feo. Una vez que lo han hecho feo, se demuestra que tienen razón. Y cuando se demuestra que tienen razón, tú sigues haciéndolo más y más feo.

El sexo es una energía inocente: la vida que fluye en ti, la existencia que está viva en ti. ¡No lo malogres! Deja que ascienda a las alturas. Es decir, el sexo debe convertirse en amor. ¿Cuál es la diferencia? Cuando tu mente es sexual, estás explotando al otro; el otro es sólo un instrumento para usar y tirar. Cuando el sexo se vuelve amor, el otro no es un instrumento, el otro no tiene que ser explotado; el otro no es realmente el otro. Cuando amas, no es algo egocéntrico. Más bien, el otro se vuelve significativo, único.

No es que lo estés explotando, ¡no! Por el contrario, ambos estáis unidos en una profunda experiencia. Sois compañeros de una profunda experiencia, no el explotador y el explotado. Os estáis ayudando el uno al otro a entrar en un mundo diferente de amor. El sexo es explotación. El amor es entrar juntos en un mundo diferente.

Si esta entrada no es momentánea y si esta entrada se vuelve meditativa -es decir, si te puedes olvidar completamente de ti mismo, y el amante y el amado desaparecen, y sólo hay amor que fluye-, entonces, dice Shiva, la vida eterna es tuya.

*11 Cierra tus sentidos, vuélvete como una piedra.*

*Segunda técnica de relajación: Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga. Entonces.*

Esto parece muy simple, pero no es tan simple. Lo leeré de nuevo: *Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga. Entonces.* Esto es sólo un ejemplo; cualquier cosa servirá. *Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga, y entonces -entonces- sucederá.* ¿Qué está diciendo Shiva?

hormiga está **reptando** por tu pierna. Sientes la reptación y de pronto quieres quitártela de encima. ¡Usa cualquier experiencia! Tienes una herida; es dolorosa. Tienes dolor de cabeza, o cualquier dolor en el cuerpo. Cualquier cosa servirá de objeto. Esto es sólo un ejemplo, *el sigiloso caminar de una hormiga*. Shiva dice: *Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga*. No importa lo que estés sintiendo; cierra todas las puertas de los sentidos.

¿Qué hay que hacer? Cierra los ojos y piensa que estás ciego y no puedes ver. Cierra los oídos y piensa que no puedes oír. Hazlo con los cinco sentidos, ciérralos. ¿Cómo los puedes cerrar? Es fácil. Deja de respirar por un solo momento: todos tus sentidos estarán cerrados. Cuando la respiración se ha parado y todos los sentidos están cerrados, ¿dónde está este sigiloso caminar? ¿Dónde está la hormiga? De pronto estás distanciado; lejos.

Un amigo mío, un viejo amigo, muy mayor, se cayó por la escalera, y los médicos le dijeron que no podría salir de la cama durante tres meses, que tendría que descansar durante tres meses. Y era un hombre muy inquieto; le resultaba difícil. Fui a verlo, y me dijo: «Pide por mí y bendíceme para que pueda morir, porque estos tres meses son aún más que la muerte. No puedo estar como una piedra. Y los demás me dicen: "No te muevas."»

Yo le dije: «Ésta es una buena oportunidad. Simplemente cierra los ojos y piensa que eres sólo una piedra, que no te puedes mover. ¿Cómo te vas a poder mover? Eres una piedra: sólo una piedra, una estatua. Cierra los ojos. Siente que ahora eres una piedra, una estatua.»

Me preguntó que qué pasaría. Le dije: «Pruébalo. Estoy aquí sentado y no se puede hacer nada. ¡No se puede hacer nada! Tendrás que estar aquí durante tres meses de todos modos, así que pruébalo.»

Él nunca lo habría probado, pero la situación era tan imposible que dijo: «¡De acuerdo! Lo probaré porque puede que pase algo. Pero no lo creo», dijo. «No creo que pueda pasar algo simplemente por pensar que soy como una piedra, muerto como una estatua, pero lo probaré.» De modo que lo probó.

Yo tampoco pensaba que fuera a pasar algo, dado el tipo de hombre que era. Pero, a veces, cuando estás en una situación imposible, desesperada, empiezan a pasar cosas. Cerró los ojos. Yo esperé, porque pensaba que en cuestión de dos o tres minutos los abriría y diría: «No ha sucedido nada.» Pero no habría los ojos, y pasaron treinta minutos. Yo podía sentir y ver que se había vuelto una estatua. Toda la tensión de su frente desapareció. Su cara había cambiado.

Tenía que marcharme, pero él no abrió los ojos. Y estaba absolutamente silencioso, como si estuviera muerto. Su respiración se apaciguó, y como tenía que marcharme, tuve que decirle: «Quiero irme ahora, así que, por favor, abre los ojos y dime qué ha sucedido».

Abrió los ojos totalmente cambiado. Y dijo: «Esto es un milagro. ¿Qué me has hecho?»

Yo le dije: «No he hecho nada en absoluto.»

Él dijo: «Debes de haber hecho algo, porque esto es un milagro. Cuando

empecé a pensar que soy como una piedra, como una estatua, de pronto me invadió la sensación de que, incluso si quería mover las manos, era imposible hacerlo. ¡La de veces que intenté abrir los ojos!, pero eran como piedra, así que no podía abrirlos.»

Dijo: «Incluso llegué a preocuparme por lo que estarías pensando, porque duraba tanto, pero ¿qué podía hacer? No podía moverme durante estos treinta minutos. Y cuando cesó todo movimiento, de repente el mundo desapareció y yo estaba solo, en lo profundo de mí, de mí mismo. Entonces el dolor desapareció.»

Era un dolor intenso; no podía dormir por la noche sin un tranquilizante. Pero el dolor desapareció. Le pregunté qué sintió cuando el dolor estaba desapareciendo.

122

Él dijo: «Primero empecé a sentir que el dolor estaba en alguna parte distante. Seguía ahí, pero muy lejos, como si le estuviera sucediendo a otra persona. Y luego, poco a poco, poco a poco, como si alguien se estuviera alejando más y más y no pudieras verlo, desapareció. ¡El dolor desapareció! Durante al menos diez minutos, no había dolor. ¿Cómo va a tener dolor un cuerpo de piedra?»

Este sutra dice:

*Cierra Las puertas de los sentidos. Vuélvete como una piedra, cerrado al mundo.*

Cuando estás cerrado al mundo, en realidad estás también cerrado a tu propio cuerpo, porque tu cuerpo no forma parte de ti; forma parte del mundo. Cuando estás cerrado completamente al mundo, estás cerrado también a tu propio cuerpo. Entonces, dice Shiva, entonces sucederá.

Así que pruébalo con el cuerpo. Cualquier cosa servirá, no necesitarás que una hormiga camine por ti. De otra forma, pensarás: «Cuando la hormiga camine, meditaré.» Y semejantes hormigas tan útiles son difíciles de encontrar, así que cualquier cosa servirá. Estás tumbado en la cama, sientes las sábanas frías: vuélvete como un muerto. De pronto las sábanas se irán muy, muy lejos, y desaparecerán. Tu cama desaparecerá; tu habitación desaparecerá; el mundo entero desaparecerá. Estás cerrado, muerto, como una piedra, como una mónada de Leibnitz, sin ninguna ventana fuera: ¡sin ninguna ventana! ¡No te puedes mover!

Y entonces, cuando no te puedes mover, eres arrojado de vuelta a ti mismo, te centras en ti mismo. Entonces, por primera vez, puedes mirar desde tu centro. Y una vez que puedes mirar desde tu centro, no puedes volver a ser el mismo otra vez.

*12 Permítete volverte ingrávulo.*

*Tercera técnica de relajación: Cuando estés en una cama o en un asiento,*

*permítete volverte ingrávigo, más allá de la mente.*

Estás aquí sentado. Simplemente siente que te has vuelto ingrávigo, que no hay peso. Sentirás que hay peso en una u otra parte, pero sigue sintiendo la ingravidez. La ingravidez llega. Llega un momento en que sientes que eres ingrávigo, que no hay peso. Cuando no hay peso, no eres un cuerpo, porque el peso es del cuerpo; no es tuyo. Tú eres ingrávigo.

Por eso se hicieron tantos experimentos. Alguien se está muriendo... Muchos científicos de todo el mundo han intentado pesar a la persona. Si hay una ligera diferencia, si cuando un hombre está vivo pesa más y cuando un hombre está muerto pesa menos, entonces los científicos pueden decir que algo ha salido del cuerpo, que un alma o el ser o algo que estaba allí ya no está; porque para la ciencia nada puede ser ingrávigo, ¡nada!

El peso es básico para toda materia. Incluso los rayos de Sol tienen peso. Es muy, muy leve, minúsculo, y son difíciles de pesar, pero los científicos los han pesado. Si puedes recoger todos los rayos de Sol que caen en una parcela de ocho kilómetros cuadrados, su peso será similar al de un cabello. Pero los rayos de Sol tienen peso; han sido pesados. Nada puede ser ingrávigo para la ciencia. Y si algo puede ser ingrávigo, entonces es inmaterial, no puede ser materia. Y la ciencia ha creído durante estos veinte o veinticinco años que no hay nada excepto materia.

De modo que cuando muere un hombre, si algo se va del cuerpo, el peso debe ser diferente. Pero nunca es diferente; el peso sigue siendo el mismo. A veces, incluso aumenta; ése es el problema. El hombre vivo pesa menos; el hombre muerto se vuelve más pesado. Eso creó nuevos problemas, porque lo que realmente estaban intentando descubrir era si se perdía algo de peso; entonces podrían decir que algo ha salido. Pero parece que, por el contrario, algo ha entrado. ¿Qué ha sucedido? El peso es material, pero tú no eres un peso. Tú eres inmaterial.

123

Si pruebas esta técnica de la ingravidez, has de imaginar que no tienes peso: y no sólo imaginar, sino sentir que tu cuerpo se ha vuelto ingrávigo. Si sigues sintiendo, sintiendo, sintiendo, llega un momento en que de pronto te das cuenta de que eres ingrávigo. Ya lo eres, así que puedes darte cuenta en cualquier momento. Sólo tienes que crear una situación en la que puedas sentir de nuevo que eres ingrávigo.

Tienes que deshipnotizarte a ti mismo. Ésta es la hipnosis, la creencia de que «soy un cuerpo y por eso siento peso». Si te puedes deshipnotizar a ti mismo para darte cuenta de que no eres un cuerpo, no sentirás peso. Y cuando no sientes peso estás más allá de la mente, dice Shiva: *Cuando estés en una cama o en un asiento, permítete volverte ingrávigo, más allá de la mente.* Entonces puede suceder. La mente también tiene peso; la mente de cada uno tiene un peso diferente.

En cierta época, se planteó que cuanto más pesada fuera la mente, más

inteligente sería. Y en general es verdad, pero no absolutamente, porque a veces hombres muy geniales tenían mentes muy pequeñas, y a veces la mente de algún idiota estúpido pesaba muchísimo. Pero, en general, es verdad, porque cuando tienes un mecanismo mayor de la mente, pesa más. La mente también es un peso, pero tu consciencia es ingrávida. Para sentir esta consciencia, tienes que sentir la ingravidez. Así que pruébalo: andando, sentado, durmiendo, lo puedes probar.

Algunas observaciones... ¿Por qué el cuerpo muerto se vuelve, a veces, más pesado? Porque en el momento en que la consciencia abandona el cuerpo, el cuerpo se queda sin protección. Inmediatamente, pueden entrar en él muchas cosas. No estaban entrando debido a ti. En un cuerpo muerto pueden entrar muchas vibraciones; en ti, no pueden entrar. Tú estás ahí, el cuerpo está vivo, es resistente a muchas cosas. Por eso, una vez que estás enfermo, empieza a ser una larga serie; una enfermedad, luego otra, y luego otra: porque una vez que estás enfermo, te vuelves indefenso, vulnerable, sin resistencia. Entonces cualquier cosa puede entrar en ti. Tu presencia protege el cuerpo. De modo que, a veces, un cuerpo muerto puede ganar peso. En el momento en que lo abandonas, cualquier cosa puede entrar en el cuerpo.

En segundo lugar, cuando eres feliz siempre te sientes ingrávido; cuando estás triste siempre sientes más peso, como si algo estuviera tirando de ti hacia abajo. La gravedad aumenta mucho. Cuando estás triste, eres más pesado. Cuando eres feliz, eres ligero. Lo notas. ¿Por qué? Porque cuando eres feliz, siempre que sientes un momento dichoso, te olvidas completamente del cuerpo. Cuando estás triste, sufriendo, no puedes olvidarte del cuerpo, sientes su peso. Tira de ti hacia abajo: hacia la tierra, como si estuvieras enraizado. Entonces no le puedes mover; tienes raíces en la tierra. Con la felicidad eres ingrávido. Con el sufrimiento, con la tristeza, te vuelves pesado.

En meditación profunda, cuando te olvidas completamente de tu cuerpo, puedes levitar. Incluso el cuerpo puede elevarse contigo. Sucede muchas veces. Algunos científicos han estado observando a una mujer en Bolivia. Mientras medita, se eleva un metro y veinte centímetros, y ahora lo han observado científicamente; se han tomado varias películas, y muchas fotografías. Ante miles y miles de observadores, la mujer se eleva de pronto y la gravedad se vuelve nula, anulada. Por el momento no hay ninguna explicación para lo que está sucediendo, pero esa misma mujer no puede elevarse cuando no está meditando. Y si se perturba su meditación, de pronto cae al suelo.

¿Qué sucede? En meditación profunda, te olvidas completamente del cuerpo, y se rompe la identificación. Tu cuerpo es una cosa muy pequeña; tú eres muy grande, tienes poder infinito. Tu cuerpo no tiene nada comparado contigo.

Es como si un emperador se hubiera quedado identificado con su esclavo, de modo que cuando el esclavo se va a mendigar, el emperador se va a



mendigar; cuando el esclavo llora, el emperador llora. Cuando el esclavo dice: «No soy nadie», el emperador dice: «No soy nadie.» Una vez que el emperador reconozca su propio ser, una vez que reconozca que es un emperador y que este hombre es sólo un esclavo, todo cambiará de repente.

Eres poder infinito identificado con un cuerpo muy finito. Una vez que te percatas de tu ser, la ingravidez aumenta y el peso del cuerpo disminuye. Entonces puedes levitar, el cuerpo puede elevarse.

Hay muchísimas historias que aún no pueden demostrarse científicamente, pero serán demostradas..., porque si una mujer puede elevarse un metro y veinte centímetros, entonces no hay ningún obstáculo. Otra persona puede elevarse mil metros, otra puede entrar completamente en el cosmos. Teóricamente, no hay ningún problema: un metro o cien metros o mil metros, da lo mismo.

Hay historias sobre Rama y sobre muchos otros que han desaparecido completamente con el cuerpo. Sus cuerpos no fueron encontrados muertos en esta Tierra. Mahoma desapareció completamente: no sólo con su cuerpo; se dice que desapareció también con su caballo. Estas historias parecen imposibles, parecen mitológicas, pero no lo son necesariamente.

Una vez que conoces la fuerza ingrávida, te vuelves el señor de la gravedad. Puedes usarla; la gravedad depende de ti. Puedes desaparecer completamente con tu cuerpo.

Pero para nosotros la ingravidez será un problema. La técnica de *siddhasana*, la manera en que se sienta Buda, es el mejor medio para ser ingrávido. Siéntate sobre la tierra: no sobre alguna silla o algo similar, sino simplemente en el suelo. Y es bueno que el suelo no sea de cemento o de algo artificial. Siéntate en la tierra para estar lo más cerca posible de la naturaleza. Es bueno si te puedes sentar desnudo. Siéntate desnudo en la tierra con la postura de Buda, *siddhasana*; porque *siddhasana* es la mejor postura en la que ser ingrávido. ¿Por qué? Porque sientes más peso si el cuerpo se apoya de esta o esa forma. Entonces tu cuerpo tiene más área en la que ser afectado por la gravedad. Si me siento en esta silla, un área mayor de mi cuerpo es afectada por la gravedad.

Cuando estás de pie, un área menor es afectada, pero no puedes estar de pie demasiado tiempo. Mahavira siempre meditaba de pie; siempre, porque entonces uno cubre la menor área. Sólo tus pies están tocando el suelo. Cuando estás de pie, erguido, te afecta la menor cantidad de gravedad, y la gravedad es peso.

Sentarse en la postura de Buda, trabado -tus piernas están trabadas, tus manos están trabadas-, también ayuda, porque entonces tu electricidad interna se vuelve un circuito. Haz que tu columna vertebral esté recta.

Ahora puedes entender por qué se ha puesto tanto énfasis en tener la columna vertebral recta: porque con la columna vertebral recta se cubre un área menor, de modo que la gravedad te afecta menos. Con los ojos cerrados, equilibrate completamente, céntrate. Inclínate hacia la derecha y

siente la gravedad; inclínate hacia la izquierda y siente la gravedad; inclínate hacia delante y siente la gravedad; inclínate hacia atrás y siente la gravedad. Encuentra el centro en el que se sienta menos la gravedad, en el que se sienta menos peso, y permanece ahí. Entonces olvídate del cuerpo y siente que no tienes peso: eres ingrávigo. Entonces sigue sintiendo esta ingravidéz. De pronto te vuelves ingrávigo; de pronto no eres el cuerpo; de pronto estás en un mundo diferente de incorporeidad.

No tener peso es no tener cuerpo. Entonces trasciendes también la mente. La mente también forma parte del cuerpo, parte de la materia. La materia pesa; tú no pesas. Ésta es la base de esta técnica.

Prueba cualquier técnica, pero persevera durante varios días para poder sentir si está funcionando o no.

Suficiente por hoy.

125

## Capítulo 8

### Aceptación Total y No División: El Significado de la Pureza Tántrica

Pregunta

*¿Qué es la pureza para el tantra?*

#### Pregunta 1

Una de las cosas que se preguntan es:

*¿Qué significa el tantra al hablar de la purificación de la mente, la pureza de la mente, como condición básica para seguir progresando?*

Todo lo que corrientemente se da a entender cuando se habla de pureza no es lo que quiere decir el tantra. Normalmente, lo dividimos todo en malo y bueno. La división puede hacerse por cualquier razón. Puede hacerse higiénicamente, moralmente o de cualquier otra manera, pero dividimos la vida en dos: bueno y malo. Y normalmente, cuando decimos pureza queremos decir lo bueno: las cualidades «malas» no deberían permitirse y las cualidades «buenas» deberían estar presentes. Pero para el tantra esta división de bueno y malo no tiene sentido. El tantra no mira la vida a través de ninguna dicotomía, ninguna dualidad, ninguna división. Entonces: «¿Qué es la pureza para el tantra?» es una pregunta muy relevante.

Si le preguntas a un santo, dirá que la ira es mala, que el sexo es malo, que la avaricia es mala. Si le preguntas a Gurdjieff, dirá que la negatividad es mala, que cualquier emoción que sea negativa es mala, y que ser positivo es bueno. Si les preguntas a los jainas, a los budistas, a los hindúes, a los cristianos o a los mahometanos, puede que difieran en su definición de lo

bueno y lo malo, pero tienen definiciones. Llamamos malas a ciertas cosas y buenas a ciertas cosas. De modo que no les resulta difícil definir la pureza. Cualquier cosa que consideran buena es pura, cualquier cosa que consideran mala es impura.

Pero para el tantra es un profundo problema. El tantra no hace divisiones superficiales entre lo bueno y lo malo. Entonces, ¿qué es la pureza? El tantra dice que dividir es impuro y que vivir en la no-división es pureza. Así que, para el tantra, pureza significa inocencia: inocencia indiferenciada.

Hay un niño; lo llamamos puro. El niño se enfada, tiene avaricia, así que ¿por qué lo llamamos puro? ¿Qué es puro en la infancia? ¡La inocencia! No hay ninguna división en la mente de un niño. El niño no tiene conciencia de ninguna división en lo que es bueno y lo que es malo. Esa inconsciencia es la inocencia. Incluso si se enfada, no tiene ninguna intención de estar enfadado; es un acto puro y simple. Sucede, y cuando la ira se va, se ha ido. No queda nada de ella. El niño vuelve a ser el mismo, como si nunca hubiera estado enfadado. La pureza no ha sido afectada; la pureza es la misma. De manera que el niño es puro porque no hay mente.

Cuanto más crezca la mente, más impuro se volverá el niño. Entonces la ira aparecerá como una cosa calculada, no espontáneamente. Entonces, a veces el niño reprimirá la ira: si la situación no la permite. Y cuando la ira es reprimida, a veces

129

será transferida a otra situación. Cuando en realidad no haya ninguna necesidad de enfadarse, se enfadará, porque la ira reprimida necesitará alguna salida. Entonces todo se volverá impuro, porque ha entrado la mente.

Un niño puede ser un ladrón a nuestros ojos, pero un niño, por sí mismo, nunca es un ladrón, porque el concepto mismo de que las cosas pertenecen a los individuos no existe en su mente. Si coge tu reloj, tu dinero o cualquier cosa, para él no es un robo, porque la noción misma de que las cosas le pertenecen a alguien es inexistente. Su robo es puro, mientras que incluso tu no-robo es impuro: está la mente.

El tantra dice que cuando alguien se vuelve de nuevo como un niño, es puro. Por supuesto, no es un niño: sólo como un niño. Hay una diferencia y hay una semejanza. La semejanza es la inocencia recuperada. Alguien es de nuevo como un niño. Hay un niño desnudo: nadie siente la desnudez, porque un niño no es aún consciente del cuerpo. Su desnudez tiene una cualidad diferente a tu desnudez. Tú eres consciente del cuerpo.

El iniciado debe recuperar esta inocencia. Mahavira está desnudo de nuevo. Esa desnudez tiene de nuevo la misma cualidad de inocencia. Ha olvidado su cuerpo; ya no es el cuerpo. Pero hay también una diferencia, y la diferencia es grande: el niño es simplemente ignorante, de ahí la inocencia. Pero el iniciado es sabio; ésa es la razón de su inocencia.

El niño tomará un día conciencia de su cuerpo y sentirá la desnudez. Intentará esconderse, se sentirá culpable, se avergonzará. Llegará a tomar

conciencia. De modo que su inocencia es una inocencia fruto de la ignorancia. El conocimiento la destruirá.

Ése es el significado de la historia bíblica de la expulsión de Adán y Eva del Paraíso Terrenal. Estaban desnudos como niños. No eran conscientes del cuerpo; no eran conscientes de la ira, la avaricia, la lujuria, el sexo o ninguna otra cosa. Eran inconscientes. Eran como los niños, inocentes.

Pero Dios les había prohibido comer el fruto del árbol del conocimiento. El árbol del conocimiento estaba prohibido, pero ellos comieron, porque cualquier cosa prohibida se vuelve incitante. ¡Cualquier cosa prohibida se vuelve atractiva! Vivían en un gran jardín con un número infinito de árboles, pero el árbol del conocimiento se volvió el más importante y significativo porque estaba prohibido. En realidad, esta prohibición se convirtió en la atracción, la invitación. Estaban como magnetizados, hipnotizados por el árbol. No podían escaparse de él, tuvieron que comer.

Pero esta historia es bella, porque el árbol se llama «árbol del conocimiento». En el momento en que comieron el fruto del conocimiento dejaron de ser inocentes. Se volvieron conscientes; cayeron en la cuenta de que estaban desnudos. Inmediatamente, Eva trató de ocultar su cuerpo. Con la conciencia del cuerpo se volvieron conscientes de todo: la ira, la lujuria, la avaricia, todo. Se volvieron adultos, así que fueron expulsados del jardín.

De modo que en la Biblia el conocimiento es pecado. Fueron expulsados del jardín, fueron castigados, a causa del conocimiento. A no ser que se vuelvan de nuevo como niños -inocentes, sin saber- no pueden entrar en el jardín. Sólo pueden volver a entrar en el reino de Dios si cumplen la condición de volverse inocentes de nuevo.

Todo ello es simplemente la historia de la humanidad. Todo niño es expulsado del jardín, no sólo Adán y Eva. Todo niño vive su infancia en la inocencia, sin saber nada. Es puro, pero esa pureza es de la ignorancia. No puede durar. A no ser que se convierta en una pureza de la sabiduría, no puedes contar con ella. Tendrá que irse; tarde o temprano tendrás que comer el fruto del conocimiento.

Cada niño tendrá que comer el fruto del conocimiento. En el Paraíso Terrenal era fácil: había simplemente el árbol. Como sustituto del árbol nosotros tenemos escuelas, colegios y universidades.

130

Cada niño tendrá que pasar, tendrá que dejar de ser inocente, tendrá que perder su inocencia. El mundo mismo necesita conocimiento, la existencia misma necesita conocimiento. No puedes existir en ella sin conocimiento. Y en el momento en que llega el conocimiento, penetra la división. Empiezas a dividir entre lo que es bueno y lo que es malo.

Así es que para el tantra la división en bueno y malo es impureza. Antes de ella eres puro, después de ella eres puro; en ella eres impuro. Pero el conocimiento es un mal necesario, no te puedes escapar de él. Hay que pasar por él; forma parte de la vida. Pero no es necesario quedarse siempre en él;

puede ser transcendido. La trascendencia te hace puro e inocente de nuevo. Si las divisiones perdieran su significado, si el conocimiento que diferencia entre el bien y el mal dejara de existir, mirarías de nuevo el mundo desde una actitud inocente.

Jesús dice: «A no ser que os volváis como niños, no podéis entrar en mi reino de Dios.» A no ser que os volváis como niños...; ésta es la pureza del tantra.

Lao Tse dice: «Un centímetro de división, y el cielo y el infierno se separan.» La no-división es la mente del sabio: ¡ninguna división en absoluto! Un sabio no sabe qué es bueno y qué es malo. Es como los niños, pero también diferente a ellos, porque ha conocido esta división. Ha pasado por esta división y la ha transcendido; ha ido más allá. Ha conocido la oscuridad y la luz, pero ahora ha ido más allá. Ahora ve la oscuridad como parte de la luz, y la luz como parte de la oscuridad; ahora no hay división. La luz y la oscuridad se han vuelto una sola cosa: grados de un mismo fenómeno. Ahora lo ve todo como grados de una misma cosa; independientemente de lo opuestos que sean, no son dos. La vida y la muerte, el amor y el odio, lo bueno y lo malo, todo es parte de un fenómeno, una energía. La diferencia es sólo de grado, y nunca se pueden dividir. No se puede demarcar, determinar que «a partir de este punto hay división». No hay división.

¿Qué es bueno? ¿Qué es malo? ¿Desde dónde puedes definirlos y demarcarlos como separados? Son siempre uno. Son sólo grados diferentes de la misma cosa. Una vez que se sabe y se siente esto, tu mente se vuelve pura de nuevo. Ésta es la pureza a la que se refiere el tantra. Así es que definiré la pureza tántrica como inocencia, no como lo que es bueno.

Pero la inocencia puede ser ignorante: entonces es inútil. Tiene que ser perdida, tienes que ser expulsado de ella; de otra forma, no puedes madurar. Dejar el conocimiento y trascender el conocimiento forman parte del proceso de maduración, forman parte de ser realmente adulto. Así que pasa por él, pero no te quedes ahí. ¡Avanza! ¡Sigue avanzando! Llega un día en que estás más allá de él.

Es por eso que la pureza tántrica es difícil de comprender y puede ser malentendida. ¡Es delicada! De modo que reconocer a un sabio tántrico es virtualmente imposible. Los santos y sabios corrientes pueden ser reconocidos porque os siguen: vuestros estándares, vuestras definiciones, vuestra moralidad. Un sabio tántrico es incluso difícil de reconocer porque trasciende todas las divisiones. Así que, en realidad, en toda la historia del crecimiento humano no sabemos nada sobre los sabios tántricos. No se menciona o se registra nada sobre ellos porque es muy difícil reconocerlos.

Confucio acudió a Lao Tsé. La mente de Lao Tsé es la de un sabio tántricamente despierto. Nunca conoció la palabra «tantra»; la palabra no tiene sentido para él. Nunca supo nada acerca del tantra, pero todo lo que ha dicho es tantra. Confucio es representativo de nuestra mente, es representativo por antonomasia. Piensa continuamente desde el punto de vista de lo bueno y lo malo, o lo que se debería hacer y lo que no se debería hacer.

Es un legalista: el mayor legalista jamás nacido. Fue a ver a Lao Tsé, y le preguntó a Lao Tsé: «¿Qué es bueno? ¿Qué se debería hacer? ¿Qué es malo? Defínelo claramente.»

131

Lao Tsé dijo: «Las definiciones crean un lío, porque definir significa dividir: esto es esto, y eso es eso.» Divides y dices que A es A y B es B... Has dividido. Dices que A no puede ser B; entonces has creado una división, una dicotomía, y la existencia es una. A está siempre volviéndose B, A está siempre moviéndose hacia B. La vida está siempre volviéndose la muerte, la vida está siempre moviéndose hacia la muerte, así que ¿cómo puedes definir? La infancia está moviéndose hacia la juventud y la juventud está moviéndose hacia la vejez; la salud está moviéndose hacia la enfermedad y la enfermedad está moviéndose hacia la salud. Así que ¿dónde las puedes demarcar como separadas?

La vida es un movimiento, y en el momento en que defines provocas un barullo, porque las definiciones estarán muertas, y la vida es un movimiento vivo. De modo que las definiciones siempre son falsas. Lao Tsé dijo: «Definir crea no-verdad, así que no defines. No digas qué es bueno y qué es malo.»

Así que Confucio dijo: «¿Qué estás diciendo? Entonces ¿cómo puede la gente ser dirigida y guiada? Entonces ¿cómo se les puede enseñar? ¿Cómo se les puede hacer morales y buenos?»

Lao Tsé dijo: «Cuando alguien trata de hacer bueno a otro, eso es un pecado para mí. ¿Quién eres tú para dirigir? ¿Quién eres tú para guiar? Y cuantos más guías hay, más confusión. Deja a los demás en paz. ¿Quién eres tú?»

Este tipo de actitud parece peligrosa. ¡Lo es! La sociedad no puede basarse en semejantes actitudes. Confucio sigue preguntando, y toda la cuestión es que Lao Tse dice: «La naturaleza es suficiente; no es necesaria ninguna moralidad. La naturaleza es espontánea. La naturaleza es suficiente; no son necesarias leyes y disciplinas impuestas. La inocencia es suficiente; no es necesaria ninguna moralidad. La naturaleza es espontánea, la naturaleza es suficiente. No son necesarias leyes impuestas y disciplinas. La inocencia es suficiente. No es necesario el conocimiento.»

Confucio volvió muy perturbado. No pudo dormir durante noches. Y sus discípulos le preguntaron: «Cuéntanos algo sobre el encuentro. ¿Qué sucedió?» Confucio respondió: «Él no es un *hombre*; es un peligro, un dragón. No es un hombre. Nunca vayáis al sitio donde está. Cuando oigáis hablar de Lao Tsé, huid de ese lugar. Él perturbará completamente vuestra mente.»

Y eso es cierto, porque todo el tantra se ocupa de cómo trascender la mente. Está abocado a destruir la mente. La mente vive con definiciones, leyes y disciplinas; la mente es un orden. Pero recuerda: el tantra no es desorden, y ése es un punto muy sutil que hay que comprender.

Confucio no pudo entender a Lao Tsé. Cuando Confucio se fue, Lao Tsé se

estuvo riendo y riendo, así que sus discípulos le preguntaron: «¿Por qué te ríes tanto? ¿Qué ha sucedido?»

Se cuenta que Lao Tsé dijo: «La mente es tal barrera para la comprensión... Incluso la mente de un Confucio es una barrera. No pudo comprenderme en absoluto, y todo lo que diga sobre mí será un malentendido. Él piensa que va a crear orden en el mundo. *No se puede* crear orden en el mundo. El orden es inherente a él; siempre está ahí. Cuando intentas crear orden, creas desorden.» Lao Tsé dijo: «Pensaré que estoy creando desorden, cuando en realidad es él quien está creando desorden. Yo estoy en contra de todos los órdenes impuestos porque creo en una disciplina espontánea que llega y crece automáticamente. No necesitas imponerla.»

El tantra mira a las cosas de esa manera. Para el tantra, inocencia es espontaneidad, *sahajata*: ser uno mismo sin ninguna imposición, ser simplemente uno mismo, creciendo como un árbol. No es árbol de tu jardín, sino el árbol de tu bosque, creciendo espontáneamente; sin ser guiado, porque toda guía es una mala guía. Para el tantra, toda guía es una mala guía. Sin ser guiado, sin ser protegido, sin ser dirigido, sin ser motivado, sino simplemente creciendo.

132

La ley interna es suficiente; no es necesaria ninguna otra ley. Y si necesitas alguna otra ley, eso sólo muestra que no conoces la ley interna, que has perdido el contacto con ella. Así que lo auténtico no es algo impuesto. Lo auténtico es recuperar de nuevo el equilibrio, ir de nuevo al centro, volver de nuevo a casa para que obtengas la verdadera ley interna.

Pero para la moralidad, para las religiones -las denominadas religiones-, el orden tiene que ser impuesto, el bien tiene que ser impuesto desde arriba, desde fuera. Las religiones, las enseñanzas morales, los sacerdotes, los papas, todos ellos te consideran algo inherentemente malo: recuerda esto. No creen en la bondad del hombre; no creen en ninguna bondad interna. Creen que eres malo, que a no ser que se te enseñe a ser bueno, no puedes ser bueno; a no ser que se fuerce la bondad desde fuera, no hay ninguna posibilidad de que salga de dentro.

Así es que para los sacerdotes, para la gente religiosa, para los moralistas, eres naturalmente malo. La bondad va a ser una disciplina impuesta desde fuera. Eres un caos y ellos tienen que traer el orden; ellos traerán el orden. Y han convertido el mundo entero en un embrollo, una confusión, un manicomio, porque han estado ordenando durante siglos y siglos, disciplinando durante siglos y siglos. Han enseñado tanto que los enseñados se han vuelto locos.

El tantra cree en tu bondad interna; recuerda esta diferencia. El tantra dice que todo el mundo nace bueno, que la bondad es tu naturaleza. ¡Es cierto! ¡Ya eres bueno! Necesitas un crecimiento natural, no necesitas ninguna imposición; por eso nada se considera malo. Si surge la ira, si surge

el sexo, si surge la avaricia, el tantra dice que también son buenos. Lo único que falta es que no estás centrado en ti mismo; por eso no puedes usarlos.

La ira no es mala. En realidad, el problema es que no estás dentro; por eso la ira crea estragos. Si estás presente dentro, la ira se vuelve energía sana, la ira se vuelve salud. La ira es transformada en energía, se vuelve buena. Todo lo que hay es bueno. El tantra cree en la bondad inherente de todo. Todo es sagrado, nada es profano y nada es malo. Para el tantra no hay diablo, sólo existencia divina.

Las religiones no pueden existir sin el diablo. Necesitan un Dios y necesitan también un diablo. Así que no te confundas si sólo ves a Dios en sus templos. Justo detrás de Dios se oculta el diablo, porque ninguna religión puede existir sin el diablo.

Algo tiene que ser condenado, algo tiene que ser combatido, algo tiene que ser destruido. La totalidad no se acepta, sólo la parte. Esto es muy básico. No eres aceptado totalmente por ninguna religión, sólo parcialmente. Las religiones dicen: «Aceptamos tu amor, pero no tu odio. Destruye el odio.» Y esto es un problema muy profundo, porque cuando destruyes el odio completamente, el amor también es destruido: porque no son dos. Las religiones dicen: «Aceptamos tu silencio, pero no aceptamos tu ira.» Destruye la ira, y tu vitalidad será destruida. Entonces serás silencioso, pero no serás un hombre vivo: tan sólo un hombre muerto. Ese silencio no es vida, es sólo muerte.

Las religiones siempre te dividen en dos: el malo y el divino. Aceptan lo divino y están en contra del mal: el mal tiene que ser destruido. De modo que si alguien las sigue realmente, llegará a la conclusión de que en el momento en que destruyes al diablo, Dios es destruido. Pero nadie las sigue realmente: nadie las puede seguir, porque la enseñanza misma es absurda. Así que ¿qué está haciendo todo el mundo? Todos están simplemente dando el pego. Por eso hay tanta hipocresía. Esa hipocresía ha sido creada por la religión. No puedes hacer lo que están enseñando, así que te vuelves hipócrita. Si les sigues, morirás; si no les sigues, te sentirás culpable de que eres irreligioso. Así que ¿qué hacer?

La astuta mente hace una componenda. Se muestra conforme de boquilla, diciendo: «Os estoy

133

siguiendo», pero sigue haciendo todo lo que quiere hacer. Continúas con tu ira, continúas con tu sexo, continúas con tu avaricia, pero sigues diciendo que la avaricia es mala, que la ira es mala, que el sexo es malo: que es pecado. Esto es hipocresía. El mundo entero se ha vuelto hipócrita, nadie es honesto. A no ser que desaparezcan estas religiones divisorias, nadie puede ser honesto. Esto parecerá contradictorio, porque todas las religiones están predicando que hay que ser honesto, pero son las primeras piedras de toda deshonestidad. Os hacen deshonestos; como os predicán cosas imposibles, que no podéis hacer, os volvéis hipócritas.



El tantra te acepta en tu totalidad, en tu integridad, porque el tantra dice: acepta totalmente o rechaza totalmente; no hay nada entremedias. Un hombre es una totalidad, una totalidad orgánica. No puedes dividirlo. No puedes decir: «No aceptaremos esto», porque lo que rechazas está orgánicamente unido a lo que aceptas.

Es de esta manera... Aquí está mi cuerpo. Llega alguien y dice: «Aceptamos tu circulación sanguínea, pero no aceptamos el ruido de tu corazón. Este continuo latir de tu corazón no lo aceptamos. Aceptamos tu circulación sanguínea. Está bien, es silenciosa.» Pero mi circulación sanguínea es a través de mi corazón, y el latir está básicamente relacionado con la circulación de la sangre; sucede a causa de ella. Así que ¿qué puedo hacer? Mi corazón y mi circulación sanguínea son una unidad orgánica. No son dos cosas, son una.

Así que o acéptame totalmente o recházame totalmente, pero no trates de dividirme, porque entonces crearás una deshonestidad, una profunda deshonestidad. Si sigues condenando el latido de mi corazón, entonces también yo empezaré a condenar el latido de mi corazón. Pero la sangre no podrá circular, y no puedo estar vivo sin ello. Así que ¿qué hacer? Sigue siendo como eres, y sigue diciendo todo el tiempo otra cosa que no eres, que no puedes ser.

No es difícil ver cómo están relacionados el corazón y la circulación sanguínea, pero es difícil ver cómo están relacionados el amor y el odio. Son uno. Cuando amas a alguien, ¿qué estás haciendo? Es un movimiento, como la respiración saliendo. Cuando odias a alguien, ¿qué estás haciendo? Vas a encontrarte con él; es una respiración que sale. Cuando odias a alguien, es una respiración que vuelve a entrar.

Cuando amas, eres atraído a alguien. Cuando odias, eres repelido. La atracción y la repulsión son dos ondas de un movimiento. La atracción y la repulsión no son dos cosas; no puedes dividir las. No puedes decir: «Puedes inspirar pero no puedes espirar, o puedes espirar pero no puedes inspirar. Sólo se te permite hacer una cosa. O sigues espirando o sigues inspirando, pero no las dos cosas.» ¿Cómo vas a inspirar si no se te permite espirar? Y si no se te permite odiar, no puedes amar.

El tantra dice: «Aceptamos al hombre entero, porque el hombre es una unidad orgánica.» El hombre es una profunda unidad; no puedes descartar nada. Y es así como debería ser; porque si el hombre no es una unidad orgánica, entonces en este universo nada puede ser una unidad orgánica. El hombre es el punto culminante de la totalidad orgánica. La piedra tirada en la calle es una unidad. El árbol es una unidad. La flor y el pájaro son unidades. Todo es una unidad, así que ¿por qué no el hombre? Y el hombre es el punto culminante: una gran unidad, una totalidad orgánica muy compleja. En realidad, no puedes rehusar nada.

El tantra dice: «Te aceptamos tal como eres. Eso no significa que no haya necesidad de cambio; eso no significa que ahora tengas que dejar de crecer. Más bien, por el contrario, significa que aceptamos la base del crecimiento.» Ahora puedes crecer, pero este crecimiento no va a ser una elección. Este

crecimiento va a ser un crecimiento sin elección.

¡Mira! Por ejemplo, cuando un buda se ilumina podemos preguntar: «¿Adónde ha ido su ira?»

134

¿Adónde? Tenía ira, tenía sexo, así que ¿adónde ha ido su sexo? ¿Adónde se ha ido su ira? ¿Dónde está su avaricia?» Ahora no podemos reconocer nada de ira en él. Cuando está iluminado no podemos reconocer nada de ira en él.

¿Puedes reconocer el barro en el loto? El loto viene del barro. Si nunca has visto un loto creciendo en el barro y te traen una flor de loto, ¿puedes concebir que esta bella flor de loto haya salido del barro corriente de un estanque? ¡Este bello loto saliendo del feo barro! ¿Puedes reconocer el barro en alguna parte de él? Está ahí, pero transformado. Su fragancia procede de ese mismo barro feo. El color rosado de los pétalos viene del mismo barro feo. Si ocultas esta flor de loto en el barro, en unos pocos días desaparecerá de nuevo en su madre. Entonces serás incapaz de nuevo de reconocer a dónde se ha ido el loto. ¿Adónde? ¿Dónde está la fragancia? ¿Dónde están esos pétalos tan hermosos?

No te puedes reconocer a ti mismo en Buda, pero tú estás ahí; por supuesto, en un plano mayor y más elevado, transformado. El sexo está ahí, la ira está ahí, el odio está ahí. Todo lo perteneciente al hombre está ahí. Buda es un hombre, pero ha llegado a su crecimiento supremo. Se ha convertido en una flor de loto; no puedes reconocer el barro, pero eso no significa que el barro no esté ahí. Está ahí, pero no como barro. Es una unidad más elevada. Es por eso que en Buda no puedes sentir ni odio ni amor. Eso es aún más difícil de comprender, porque Buda parece totalmente amoroso: sin odiar nunca, siempre en silencio, nunca enfadado. Pero su silencio es diferente de tu silencio. No puede ser el mismo.

¿Qué es tu silencio? Einstein ha dicho en alguna parte que nuestra paz no es más que una preparación para la guerra. Entre dos guerras tenemos un intervalo de paz, pero esa paz no es realmente paz. Es sólo el intervalo entre dos guerras, de modo que se vuelve una guerra fría. Por tanto, tenemos dos tipos de guerra: caliente y fría.

Después de la segunda guerra mundial, Rusia y Estados Unidos comenzaron una guerra fría. No están en paz: tan sólo en preparación de otra guerra. Se están preparando. Toda guerra perturba, destruye. Tienes que prepararte otra vez, así que necesitas un lapso, un intervalo. Pero si en realidad las guerras desaparecen completamente de este mundo, entonces este tipo de paz que significa guerra fría también desaparecerá, porque sucede siempre entre dos guerras. Si las guerras desaparecen completamente, esta guerra fría que llamamos paz no puede continuar.

¿Qué es tu silencio? Tan sólo una preparación entre dos iras. ¿Qué pasa cuando pareces estar en calma? ¿Estás realmente relajado, realmente en calma, o estás simplemente preparándote para otro arrebató, para otra explosión? La ira es un derroche de tu energía, así que también necesitas

tiempo. Cuando te enfureces, no te puedes volver a enfurecer inmediatamente. Cuando entras en el acto sexual, no puedes volver a entrar inmediatamente. Necesitarás tiempo, así que necesitarás un periodo de *brahmacharya* -celibato- durante al menos dos o tres días. Dependerá de tu edad. Este celibato no es realmente celibato, estás tan sólo preparándote de nuevo.

Entre dos actos sexuales no puede haber *brahmacharya*. Sigues llamando ayuno al periodo entre dos comidas. Por eso por la mañana «desayunas», pero ¿dónde está el ayuno? Tan sólo te estabas preparando. No puedes seguir metiéndote comida continuamente, tienes que tener un intervalo, pero ese intervalo no es un ayuno. En realidad, es sólo una preparación para otra comida, no un ayuno.

De modo que cuando estás en silencio, es siempre entre dos iras. Cuando estás en calma, es siempre entre dos cúspides de tensión. Cuando eres célibe, es sólo entre dos actos sexuales. Cuando estás amando, es siempre entre dos odios: recuerda esto.

Así es que si Buda está en silencio, no pienses que ése es tu silencio. Cuando tu ira ha desaparecido,

135

tu silencio también ha desaparecido. Ambos existen juntos; no se pueden separar. De modo que cuando es un *brahmachari* -un célibe-, no pienses que ése es tu celibato. Cuando el sexo ha desaparecido, *brahmacharya* también ha desaparecido. Ambos formaban parte de una cosa, así que ambos han desaparecido. Con un Buda hay un ser tan diferente que no puedes concebirlo. Sólo puedes concebir la dicotomía que conoces. No puedes concebir el tipo de hombre que es, lo que le ha sucedido.

Toda la energía ha llegado a un nivel diferente, un plano diferente de existencia. El barro se ha convertido en un loto, pero aún sigue ahí. El barro no ha sido excluido del loto; ha sido transformado.

De modo que todas las energías que hay dentro de ti son aceptadas por el tantra. El tantra no está a favor de excluir nada en absoluto, sino de la transformación. Y el tantra dice que el primer paso es aceptar. El primer paso es muy difícil: aceptar. Puede que te estés enfureciendo muchas veces cada día, pero aceptar tu ira es muy difícil. Estar enfadado es muy fácil; aceptar tu ira es muy difícil. ¿Por qué? No sientes tanta dificultad en estar enfadado, así que ¿por qué sientes tanta dificultad en aceptarlo? Enfurecerse no parece tan malo como aceptarlo. Todo el mundo piensa que es una buena persona y que la ira es sólo momentánea, viene y va. No destruye tu auto imagen. Sigues siendo bueno. Dices que «simplemente sucedió». No es destructivo para tu ego.

De modo que los que son astutos se arrepentirán inmediatamente. Se enfurecerán y se arrepentirán, pedirán perdón. Éstos son los astutos. ¿Por qué los llamo astutos? Porque su ira hace temblar su auto imagen. Empiezan a sentirse inquietos. Empiezan a sentir: «¿Me enfurezco? ¿Soy tan malo que

me enfurezco?» De modo que la imagen de buena persona tiembla. Tiene que intentar asentarla de nuevo. Inmediatamente dice: «Esto está mal. No volveré a hacerlo. Perdóname.» Pidiendo perdón, su auto imagen se asienta de nuevo. Es bueno: de vuelta a su estado previo cuando no había ira. Ha cancelado su ira pidiendo perdón. Se ha llamado malo a sí mismo simplemente para seguir siendo bueno.

Es por eso que durante vidas enteras puedes seguir estando enfadado, siendo sexual, siendo posesivo, siendo esto y aquello, pero nunca aceptando. Éste es un truco de la mente. Todo lo que haces está sólo en la periferia. En el centro, sigues siendo bueno. Si aceptas que «tengo ira», en el centro te vuelves malo. Entonces no es sólo una cuestión de enfadarse, entonces no es momentáneo. Más bien, la ira es entonces parte de tu constitución. Entonces no es que alguien te irrite y te enfade. Incluso si estás solo, la ira está ahí. Cuando no te estás enfadando, la ira aún sigue ahí, porque la ira es tu energía, forma parte de ti.

No es que a veces destelle y luego se extinga, ¡no! No puede destellar si no está siempre presente. Puedes apagar esta luz, puedes encender esta luz; pero la corriente debe permanecer ahí continuamente. Si la corriente no está ahí, no puedes encenderla y apagarla. La corriente, la corriente de la ira, siempre está ahí; la corriente del sexo siempre está ahí, la corriente de la avaricia siempre está ahí. Puedes encenderla, puedes apagarla. Cambias con las situaciones, pero internamente continúas siendo el mismo.

Aceptar significa que la ira no es un acto. Más bien, *tú* eres ira. El sexo no es simplemente un acto; *tú* eres sexo. La avaricia no es simplemente un acto; *tú* eres avaricia. Aceptar esto significa desechar la auto imagen. Y todos hemos construido bellas imágenes de nosotros mismos. Todo el mundo ha construido una bella imagen de sí mismo: absolutamente bella. Y cualquier cosa que hagas nunca la afecta, sigues protegiéndola. La imagen es protegida, te sientes muy bien. Por eso te puedes enfurecer, te puedes volver sexual, y no estás turbado. Pero si aceptas y dices: «Soy sexo, soy ira, soy avaricia», entonces tu auto imagen se desmorona inmediatamente.

136

El tantra dice que éste es el primer paso, y el más difícil: aceptar todo lo que eres. A veces, tratamos de aceptar, pero siempre que aceptamos lo hacemos de nuevo de una forma muy calculada. Nuestra astucia es profunda y sutil, y la mente tiene formas muy sutiles de engañar. A veces aceptas y dices: «Sí, estoy enfadado.» Pero si lo aceptas, sólo lo aceptas cuando piensas en cómo trascender la ira. Entonces aceptas y dices: «Muy bien, estoy enfadado. Ahora dime cómo ir más allá de ello.» Sólo aceptas el sexo para no ser sexual. Siempre que estás tratando de hacer otra cosa, eres capaz de aceptar, porque tu auto imagen se mantiene de nuevo para el futuro.

Eres violento y tratas de ser no-violento; así que aceptas y dices: «Muy bien, soy violento. Hoy soy violento; pero, sin embargo, mañana seré no-

violento.» ¿Cómo te volverás no-violento? Pospones ésta auto imagen al futuro. No piensas sobre ti mismo en el presente. Piensas siempre desde el punto de vista del ideal: de la no-violencia, el amor y la compasión. Entonces estás en el futuro. Este presente existe simplemente para volverse un pasado; tu yo auténtico está en el futuro, así que sigues identificándote con ideales. Esos ideales son también formas de no aceptar la realidad. Eres violento: ésa es la realidad. Y el presente es lo único que es existencial; el futuro no lo es. Tus ideales son tan sólo sueños. Son trucos para posponer la mente, para enfocar la mente en otra parte.

Eres violento; ésta es la realidad, así que acéptalo. Y no trates de ser no-violento. Una mente violenta *no puede* volverse no-violenta. ¿Cómo es posible? Considéralo con profundidad. Eres violento, así que ¿cómo vas a ser no-violento? Cualquier cosa que hagas será hecha por la mente violenta: ¡cualquier cosa! Incluso mientras estés intentando ser no-violento, el esfuerzo lo estará haciendo la mente violenta. Eres violento, así que incluso intentar ser no-violento será violento. En el esfuerzo mismo por ser no-violento, intentarás todo tipo de violencia.

Por eso acudes a los que luchan por la no-violencia. Puede que ellos no sean violentos con los demás, pero lo son consigo mismos. Son muy violentos consigo mismos: se están matando a sí mismos. Y cuanto más se enfurecen consigo mismos, más célebres son. Cuando se vuelven completamente locos, suicidas, entonces la sociedad dice: «Éstos son los sabios.» Pero sólo han transformado el objeto de la violencia, nada más. Eran violentos con alguna otra persona, ahora son violentos consigo mismos: pero la violencia sigue ahí. Y cuando eres violento con otra persona, la ley puede proteger, los tribunales pueden ayudar, la sociedad te condenará. Pero cuando eres violento contra ti mismo, no hay ley. Ninguna ley te puede proteger contra ti mismo.

Cuando el hombre está contra sí mismo no hay protección, no se puede hacer nada. Y a nadie le importa, porque es asunto tuyo. Nadie más está involucrado en ello: es asunto tuyo. Los denominados monjes, los denominados santos, son violentos contra sí mismos. A nadie le interesa. Dicen: «¡Muy bien! Sigue haciéndolo. Es asunto tuyo.»

Si tu mente es avariciosa, ¿cómo vas a ser no-avaricioso? La mente avariciosa continuará siendo avariciosa. Cualquier cosa que haga para ir más allá de la avaricia no ayudará. Por supuesto, podemos crear nuevas avaricias. Pregunta a una mente avariciosa: «¿Qué estás haciendo acumulando simplemente riquezas? Morirás y no te puedes llevar tus riquezas contigo.» Ésta es la lógica de los denominados predicadores religiosos: que no te puedes llevar tus riquezas contigo. Pero si alguien pudiera llevárselas, toda la lógica se vendría abajo.

La persona avariciosa percibe la lógica, por supuesto. Pregunta: «¿Cómo me puedo llevar mi riqueza conmigo?» Pero quiere llevársela verdaderamente. Por eso el sacerdote se vuelve influyente. El sacerdote le muestra que es una tontería acumular cosas que no se pueden llevar más allá de la muerte. Le dice: «Yo te enseñaré a acumular

cosas que sí se pueden llevar. La virtud se puede llevar, *punya* -las buenas obras- se puede llevar, la bondad se puede llevar, pero no la riqueza. Así que dona la riqueza.»

Pero esto es una apelación a su avaricia. Esto es decirle: «Ahora te daremos cosas mejores que sí se pueden llevar más allá de la muerte.» La apelación obtiene resultados. La persona avariciosa siente: «Tienes razón. La muerte existe y no se puede hacer nada al respecto, así que debo hacer algo que sí se pueda llevar al más allá. Debo crear algún tipo de saldo bancario también en el otro mundo. El mundo, este saldo bancario, no puede estar conmigo para siempre.» Sigue hablando en estos términos.

Examina las Escrituras..., apelan a tu avaricia. Dicen: «¿Qué estás haciendo perdiendo el tiempo en placeres momentáneos?» El énfasis recae en «momentáneos». Así que encuentra placeres eternos; entonces está bien. No están en contra de los placeres, están simplemente en contra de que sean momentáneos. ¡Observa la avaricia!

A veces sucede que puede que encuentres una persona no avariciosa que está disfrutando placeres momentáneos, pero entre tus santos no puedes encontrar uno que no esté pidiendo, exigiendo, placeres eternos. En ellos la avaricia es aún mayor. Puedes encontrar una persona no avariciosa entre las personas corrientes, pero no puedes encontrar una persona no avariciosa entre los denominados santos. Ellos también quieren placeres, pero son más avariciosos que tú. Tú te contentas con placeres momentáneos, y ellos no. Su avaricia es mayor. Su avaricia sólo puede contentarse con placeres eternos.

La avaricia infinita pide placeres infinitos; recuerda esto. Una avaricia finita se contenta con el placer finito. Ellos te preguntarán: «¿Qué estás haciendo amando a una mujer? Ella no es más que huesos y sangre. Considera con detenimiento a la mujer que amas. ¿Qué es?» No están en contra de la mujer; están en contra de los huesos, en contra de la sangre, en contra del cuerpo. Pero si la mujer es de oro, entonces está bien. Están pidiendo mujeres de oro.

No están en este mundo, así que crean otro mundo. Dicen: «En el cielo hay doncellas de oro -*apsaras*- que son hermosas y que nunca envejecen.» En el cielo hindú, las *apsaras*, las chicas celestiales, permanecen siempre con dieciséis años. Nunca envejecen, siempre tienen dieciséis años: nunca más y nunca menos. Así que ¿qué estás haciendo perdiendo el tiempo en estas mujeres corrientes? Piensa en el cielo. No están realmente contra el placer. En realidad, están en contra del placer momentáneo.

Si, por algún capricho, Dios otorga a este mundo el placer eterno, todo el edificio de la religión se vendrá abajo inmediatamente; todo el atractivo se habrá perdido. Si de alguna forma los saldos bancarios se pueden llevar más allá de la muerte, nadie estará interesado en crear saldos bancarios en el otro mundo. Así es que la muerte es una gran ayuda para los sacerdotes.

Un hombre avaricioso siempre es atraído por otra avaricia. Si le dices y le convences de que su avaricia es la causa de su desdicha, y que si deja la avaricia alcanzará un estado de dicha, puede que lo intente: porque ahora ya no estás realmente contra su avaricia. Le estás dando nuevos pastos a su avaricia. Puede entrar en nuevas dimensiones de avaricia.

Así que el tantra dice que una mente avariciosa no puede volverse no-avariciosa, una mente violenta no puede volverse no-violenta. Pero esto parece irremediable. Si esto es así, entonces no se puede hacer nada. Entonces ¿qué defiende el tantra? Si una mente avariciosa no se puede volver no-avariciosa, y una mente violenta no se puede volver no-violenta, y una mente obsesionada por el sexo no puede transformarse por encima del sexo, si no se puede hacer nada, ¿qué defiende el tantra?. El tantra no está diciendo que no se pueda hacer nada. Se puede hacer algo, pero la dimensión es completamente diferente.

138

Una mente avariciosa tiene que comprender que es avariciosa y aceptarlo: no tratar de ser no avariciosa. La mente avariciosa tiene que profundizar en sí misma para caer en la cuenta de la profundidad de su avaricia. No alejándose de ella, sino permaneciendo con ella; no entrando en ideales -en ideales contradictorios, en ideales opuestos-, sino permaneciendo en el presente, entrando en la avaricia, conociendo la avaricia, comprendiendo la avaricia, y no tratando de escapar de ella de ninguna manera. Si puedes permanecer con tu avaricia, sucederán muchas cosas. Si puedes permanecer con tu avaricia, con tu sexo, con tu ira, tu ego se disolverá. Esto será lo primero, ¡y qué gran milagro es!

Mucha gente viene a mí y sigue preguntándome cómo no tener ego. No puedes no tener ego a no ser que mires los fundamentos de tu ego para encontrarlo. Eres avaricioso y piensas que no eres avaricioso: esto es el ego. Si eres avaricioso y sabes y aceptas totalmente que eres avaricioso, entonces ¿dónde puedes dejar que se mantenga tu ego? Si estás enfadado y dices que estás enfadado -no se lo dices a los demás, pero lo adviertes muy dentro de ti, sientes la impotencia- entonces ¿dónde se puede mantener tu ira? Si eres sexual, acéptalo. Cualquier cosa que haya en ti, acéptala.

La no-aceptación de la naturaleza crea el ego, la no-aceptación de tu esencia, tu *tathata*, lo que eres. Si lo aceptas, el ego no existirá. Si no lo aceptas, si lo rechazas, si creas ideales en contra de ello, habrá ego. Los ideales son la materia de la que está hecho el ego.

Acéptate a ti mismo. Pero entonces parecerás un animal. No parecerás un hombre, porque tu concepto del hombre está en tus ideales. Por eso seguimos enseñando a los demás a no ser como animales, y todo el mundo es un animal. ¿Qué puedes hacer? Eres un animal. Acepta tu animalidad. Y en el momento en que aceptas tu animalidad, has hecho lo primero para ir más allá de los animales: porque ningún animal sabe que es un animal; sólo el hombre puede saberlo. Eso es ir más allá. Negando, no puedes ir más allá.

¡Acepta! Cuando todo esté aceptado, de pronto notarás que has trascendido. ¿Quién está aceptando? ¿Quién acepta la totalidad? Lo que acepta ha ido más allá. Si rechazas, permaneces en el mismo plano. Si aceptas, vas más allá. Aceptación es trascendencia. Y si te aceptas totalmente a ti mismo, de pronto eres arrojado a tu centro. Entonces no te puedes mover a ninguna parte. No puedes salir de tu esencia, de tu naturaleza, así que eres arrojado a tu centro.

Todas estas técnicas tántricas que estamos planteando y tratando de comprender son maneras diferentes de arrojarte a tu centro, de sacarte de la periferia. Y tú estás tratando de escaparte del centro de muchas maneras. Los ideales son buenos escapes. Los idealistas son los más sutiles de los egoístas.

Sucedan muchas cosas... Eres violento y creas un ideal de no-violencia. Entonces necesitas no entrar en ti mismo, en tu violencia; no es necesario. Entonces ésta es la única necesidad: seguir pensando en la no-violencia, leyendo sobre la no-violencia, y tratando de practicar la no-violencia. Te dices a ti mismo: «No toques la violencia», y eres violento. Así que te puedes escapar de ti mismo, te puedes ir a la periferia, pero entonces nunca llegarás al centro. Eso es lo primero.

En segundo lugar, cuando creas el ideal de la no-violencia, puedes condenar a los demás. Ahora es muy fácil. Tienes el ideal con el que juzgar a todo el mundo, y puedes decirle a todo el mundo: «Eres violento.» India ha creado muchos ideales; es por eso por lo que India sigue condenando continuamente al mundo entero. Toda la mente de India es condenatoria. Sigue condenando al mundo entero; todos los demás son violentos, sólo India es no-violenta. Nadie parece ser no-violento aquí, pero el ideal es bueno para condenar a los demás. Nunca te cambia, pero puedes condenar a los demás

139

porque tú tienes el ideal, el criterio. Y cuando tú eres violento, lo puedes racionalizar: tu violencia es algo enteramente diferente.

Estos últimos veinticinco años hemos visto muchas cosas violentas, pero nunca hemos condenado nuestra violencia. Siempre la hemos defendido y racionalizado con bellas palabras. Si somos violentos en Bengala, en Bangladesh, entonces decimos que es para ayudar a que la gente obtenga la libertad allí. Si somos violentos en Cachemira, es para ayudar a los cachemires. Pero ya sabes, todos los militaristas dicen lo mismo. Si América es violenta en Vietnam, es por «esa pobre gente.» Nadie es violento para sí mismo; nadie lo ha sido nunca. Siempre somos violentos para ayudar a alguien. Incluso si te mato, es por tu propio bien, es para ayudarte. E incluso si acabas muerto, incluso si te mato, observa mi compasión... Incluso te puedo matar por tu propio bien. Así que sigue condenando al mundo entero.

Cuando India atacó Goa, cuando India entró en guerra con China, Bertrand Russell criticó a Nehru, diciendo: «¿Dónde está vuestra no-violencia ahora? Sois todos seguidores de Gandhi. ¿Dónde está vuestra no-violencia



ahora?» Nehru respondió prohibiendo el libro de Bertrand Russell en India. El libro que Russell escribió fue prohibido. Ésta es nuestra mente no-violenta.

Éste era un buen debate. El libro debería haber sido distribuido gratis, porque argumentaba magníficamente. Decía: «Sois un pueblo violento. Vuestra no-violencia era simplemente política. Vuestro Gandhi no era un sabio, era tan sólo una mente diplomática. Y todos habláis de la no-violencia, pero cuando llega el momento os volvéis violentos. Cuando los demás están luchando, vosotros os ponéis sobre vuestro elevado altar y condenáis al mundo entero por violento.»

Esto sucede con los individuos, con las sociedades, con las culturas, con las naciones. Si tienes ideales, no necesitas transformarte a ti mismo. Siempre puedes confiar en que serás transformado en el futuro por los propios ideales, y puedes condenar a los demás muy fácilmente.

El tantra dice que permanezcas contigo mismo. Seas lo que seas, acéptalo. No te condenes a ti mismo, no condenes a los demás. La condena es inútil, las energías no cambian con ella.

El primer paso es aceptar. Quédate con el hecho -esto es muy científico-, quédate con el hecho de la: ira, la avaricia y el sexo. Y conoce el hecho en toda su realidad. No lo toques simplemente desde arriba, desde la superficie. Conoce el hecho en su totalidad, en toda su realidad. Entra en él hasta las raíces. Y, recuerda, siempre que puedes entrar hasta las raíces de algo, lo trasciendes. Si puedes conocer tu sexualidad hasta las mismas raíces, te vuelves su amo. Si puedes conocer tu ira hasta las mismas raíces, te vuelves su amo. Entonces la ira se vuelve simplemente instrumental: la puedes usar.

Recuerdo muchas cosas sobre Gurdjieff. Gurdjieff enseñaba a sus discípulos a estar enfurecidos correctamente. Hemos oído hablar de las palabras de Buda: meditación correcta, pensamiento correcto y contemplación correcta. Hemos oído hablar de la enseñanza de Mahavira sobre la visión correcta y el conocimiento correcto. Gurdjieff enseñaba la ira correcta y la avaricia correcta, y la enseñanza estaba influida por la antigua tradición del tantra. Gurdjieff fue muy condenado en Occidente, porque en Occidente él era el símbolo viviente del tantra.

Él enseñaba la ira correcta; él enseñaba a estar totalmente enfadado. Si estabas enfadado, él te decía: «Sigue. No lo reprimas, deja que salga en su totalidad. Entra en ello. Vuélvete la ira. No te contengas, no te echas a un lado. Entra de un salto profundo en ella. Deja que todo tu cuerpo se vuelva una llama, un fuego.»

Tú nunca has entrado tan profundamente y nunca has visto a nadie hacerlo, porque todo el mundo está más o menos culturizado. Nadie es original; todo el mundo está más o menos imitando.

140

¡Nadie es original! Si puedes entrar totalmente en la ira, te volverás un fuego, un ardor. El fuego será tan profundo, las llamas serán tan profundas, que tanto el pasado como el futuro cesarán inmediatamente. Te volverás una

llama presente. Y cuando cada una de tus células esté ardiendo, cuando todas las partes de tu cuerpo estén en llamas y te hayas vuelto tan sólo furia -no furioso-, entonces Gurdjieff dirá: «Ahora sé consciente. No reprimas. Ahora sé consciente. Ahora de pronto sé consciente de lo que te has vuelto, de lo que es la ira.»

En este momento de total presente y presencia, uno puede hacerse consciente de pronto, y te puedes echar a reír de lo absurdo de todo el asunto, de la tontería, de la estupidez de todo el asunto. Pero esto no es represión; esto es risa. Te puedes reír de ti mismo porque te has transcendido a ti mismo. La ira no volverá a ser capaz de dominarte nunca más. Has conocido la ira en su totalidad, y no obstante te pudiste reír e ir más allá de ella. Pudiste ver desde más allá de tu ira. Una vez que has visto su totalidad, sabes qué es la ira. Y sabes también que incluso si toda la energía se transforma en ira, aún puedes ser un observador, un testigo. Así que no hay miedo.

Recuerda esto: lo que no es conocido, siempre produce miedo. Lo que es oscuro siempre produce miedo. Tienes miedo a tu propia ira.

De modo que la gente sigue diciendo que reprimas la ira porque no es bueno estar enfurecido, puede que haga daño a los demás. Pero ésa no es la verdadera causa. La verdadera causa es que tienen miedo a su ira. Si se enfadan realmente, no saben lo que puede suceder. Se tienen miedo a sí mismos. Nunca han conocido la ira. Es algo muy temible, escondido en su interior, así que le tienen miedo. Por eso están bajo el control de la sociedad, de la cultura, de la educación, y dicen: «No debemos enfadarnos. La ira es mala. Hace daño a los demás.»

Tienes miedo a tu ira, tienes miedo a tu sexualidad. Nunca has estado en el sexo totalmente.

El primer paso es aceptar. Quédate con el hecho -esto es muy científico-, quédate con el hecho de la: ira, la avaricia y el sexo. Y conoce el hecho en toda su realidad. No lo toques simplemente desde arriba, desde la superficie. Conoce el hecho en su totalidad, en toda su realidad. Entra en él hasta las raíces. Y, recuerda, siempre que puedes entrar hasta las raíces de algo, lo trasciendes.; tu mente siempre estaba ahí. Y si la mente está ahí en el acto sexual, entonces el acto es pseudo, falso. La mente debe disolverse, debes volverte simplemente cuerpo. No debe haber ningún pensar. Si estás pensando, estás dividido. Entonces el acto sexual no es más que soltar la energía excesiva. Es soltar energía, nada más. Pero tienes miedo de estar totalmente en el sexo. Por eso estás bajo el control de la sociedad y dices que el sexo es malo. ¡Tienes miedo!

¿Por qué tienes miedo? Porque si entras totalmente en el sexo, no sabes lo que puedes hacer, no sabes lo que puede suceder, no sabes qué fuerza animal puede surgir, no sabes lo que puede echar en ello tu inconsciente. ¡No sabes! Entonces no serás el amo; no tendrás el control. Puede que se destruya tu auto imagen. Por lo tanto, controlas el acto sexual. Y la forma de controlar es permanecer en la mente. Dejas que haya acto sexual, pero local.

Trata de comprender este «local» y «general». El tantra dice que un acto

sexual es local cuando sólo está involucrado tu centro sexual. Es local; es una suelta local de energía. El centro sexual va acumulando energía. Cuando es excesiva, tienes que soltarla; si no, creará tensiones, creará pesadez. La sueltas, pero es una suelta local. No está involucrado todo tu cuerpo, todo tu ser. La implicación no local, total, significa que cada fibra del cuerpo, cada célula del cuerpo, todo lo que eres, está en ello. Tu ser entero se ha vuelto sexual. No sólo tu centro sexual; todo tu ser se ha vuelto sexual.

Pero entonces tienes miedo, porque entonces cualquier cosa es posible. Y no sabes lo que puede suceder, porque nunca has conocido la totalidad. Puede que hagas ciertas cosas que no puedes concebir.

Tu inconsciente explotará. No te volverás un animal, sino muchos animales, porque has pasado

141

por muchas vidas, por muchos cuerpos animales. Puede que empieces a aullar, puede que empieces a gritar, puede que empieces a rugir como un león. No sabes.

Cualquier cosa es posible: eso produce miedo. Necesitas mantener el control para no perderte a ti mismo en algo. Por eso nunca conocemos nada. Y a menos que conozcas, no puedes trascender. Acepta, profundiza, entra hasta las mismas raíces. Esto es tantra. El tantra aboga por experiencias profundas. Cualquier cosa que se haya experimentado puede ser trascendida; cualquier cosa que se haya reprimido, nunca puede ser trascendida.

Esto es todo por hoy.

142

## **Capítulo 9**

### **Técnicas para Centrarte**

#### **Los Sutras**

**13** *O imagina que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real son tus cinco sentidos en el espacio ilimitable. Ahora deja que su belleza se funda por dentro. Del mismo modo, con cualquier punto del espacio o de una pared: hasta que el punto se disuelva. Entonces tu deseo de otro se hace realidad.*

**14** *Pon toda tu atención en el nervio, delicado como el estambre del loto, del centro de tu columna vertebral. Así, sé transformado.*

El hombre nace con un centro, pero permanece completamente inconsciente

de él. El hombre puede vivir sin conocer su centro, pero el hombre no puede existir sin un centro. El centro es el nexo entre el hombre y la existencia; es la raíz. Puede que no lo conozcas, el conocimiento no es esencial para que exista el centro, pero si no lo conoces vivirás una vida desarraigada, como si estuvieras desarraigado. No sentirás ninguna base, no te sentirás cimentado; no te sentirás en casa en el universo. Estarás sin hogar.

Por supuesto, el centro está ahí, pero al no conocerlo, tu vida irá a la deriva: no tendrá sentido, estará vacía, sin llegar a ninguna parte. Te sentirás como si estuvieras viviendo sin vida, a la deriva, simplemente esperando a la muerte. Puedes seguir posponiendo de un momento a otro, pero sabes muy bien que ese posponer no te llevará a ninguna parte. Simplemente estás pasando el tiempo, y esa sensación de profunda frustración te seguirá como una sombra. El hombre nace con un centro, pero no con el conocimiento del centro. Ese conocimiento hay que obtenerlo.

Tú tienes el centro. El centro está ahí; no puedes existir sin él. ¿Cómo vas a poder existir sin un centro? ¿Cómo vas a poder existir sin un puente entre tú y la existencia?.., o si te gusta la palabra: «Dios». No puedes existir sin un nexo profundo.

Tienes raíces en lo divino. Vives cada momento a través de esas raíces, pero esas raíces son subterráneas. Igual que con cualquier árbol, las raíces son subterráneas; el árbol no es consciente de sus propias raíces. Tú también tienes raíces. Ese enraizamiento es tu centro. Cuando digo que el hombre nace con él, quiero decir que existe una posibilidad de que tomes conciencia de tu enraizamiento.

Si tomas conciencia, tu vida se vuelve real; de otra forma, tu vida será como un dormir profundo, un sueño. Lo que Abraham Maslow ha llamado «autorrealización» no es, en realidad, más que volverte consciente de tu propio centro, desde el que estás conectado con el universo total, volverte consciente de tus raíces: no estás solo, no eres atómico, formas parte de esta totalidad cósmica. Este universo no es un mundo ajeno. No eres un extraño, este universo es tu hogar. Pero, a no ser que encuentres tus raíces, tu centro, este universo sigue siendo ajeno, extraño.

Sartre dice que el hombre vive como si hubiera sido arrojado al mundo. Por supuesto, si no conoces tu centro sentirás un arrojamiento, como si hubieras sido arrojado al mundo. Eres un extraño; no formas parte de este mundo, y este mundo no forma parte de ti. Entonces el miedo, entonces la ansiedad, entonces la angustia están abocados a resultar.

Un hombre, como un extraño en el universo, está abocado a sentir profunda ansiedad, espanto,

145

miedo, angustia. Toda su vida será simplemente una lucha, una pugna, y una pugna que está destinada a ser un fracaso. El hombre no puede triunfar porque una parte nunca puede triunfar contra el todo.

No puedes triunfar contra la existencia. Puedes triunfar con ella, pero

nunca contra ella. Y ésa es la diferencia entre un hombre religioso y un hombre no religioso. Un hombre no religioso está contra el universo; un hombre religioso está con el universo. Un hombre religioso se siente en casa. No siente que ha sido arrojado al mundo; siente que ha crecido en el mundo. Hay que recordar la diferencia entre ser arrojado y haber crecido de algo.

Cuando Sartre dice que el hombre es arrojado al mundo, la misma palabra, la formulación misma muestra que no estás en tu sitio. Y la palabra, la elección de la palabra «arrojado», significa que has sido obligado sin tu consentimiento. De modo que este mundo te parece hostil. Entonces el resultado será la angustia.

Sólo puede ser de otra manera si no eres arrojado al mundo, sino que creces como parte de él, como una parte orgánica. En realidad, sería mejor decir que eres el universo que ha crecido en una dimensión específica que llamamos «humana». El universo crece en multidimensiones: en árboles, en colinas, en estrellas, en planetas..., en multidimensiones. El hombre es también una dimensión de crecimiento. El universo está realizándose a sí mismo a través de muchísimas dimensiones. El hombre también es una dimensión junto con la altura y la cima. Ningún árbol puede tomar conciencia de sus raíces; ningún animal puede tomar conciencia de sus raíces. Es por eso que para ellos no hay ansiedad.

Si no eres consciente de tus raíces, de tu centro, nunca puedes ser consciente de tu muerte. La muerte es sólo para el hombre. Sólo existe para el hombre, porque sólo el hombre puede tomar conciencia de sus raíces, conciencia de su centro, conciencia de su totalidad y su enraizamiento en el universo.

Si vives sin un centro, si sientes que eres un extraño, el resultado será la angustia. Sin embargo, si sientes que estás en casa, que eres un crecimiento, una realización de la potencialidad de la existencia misma -como que la existencia misma se ha vuelto consciente en ti, como que ha tomado conciencia en ti -, si te sientes así, si realmente lo percibes de esta manera, el resultado será la dicha.

La dicha es el resultado de una unidad orgánica con el universo, y la angustia es el resultado de un antagonismo. Pero, a no ser que conozcas el centro, estás abocado a sentir un «arrojamiento», como si te hubieran impuesto la vida a la fuerza. Este centro que está ahí, aunque el hombre no es consciente de él, es de lo que tratan estos sutras de los que vamos a hablar. Antes de entrar en el *Vigyan Bhairav Tantra* y sus técnicas referentes al centro, dos o tres cosas más.

Una: cuando el hombre nace está enraizado en un punto concreto, en un *chakra* -centro- concreto, que es el ombligo. Los japoneses lo llaman *hara*: de ahí el término *harakiri*. *Harakiri* significa suicidio. Literalmente, el término significa matar el *hara*, la columna, el centro. El *hara* es el centro; destruir el centro es el significado de *harakiri*. Pero, en cierto modo, todos hemos cometido el *harakiri*. No hemos matado el centro, pero nos hemos olvidado de él, o nunca lo hemos recordado. Está ahí esperando, y nos hemos ido distanciando más y más de él.

Cuando nace un niño, está enraizado en el ombligo, en el *hara*; vive por medio del *hara*. Observa a un niño respirando: su ombligo sube y baja. Respira con el abdomen, vive con el abdomen; no con la cabeza, no con el corazón. Pero poco a poco tendrá que distanciarse.

Primero desarrollará otro centro: el corazón, el centro de la emoción. Aprenderá el amor, será amado, y se desarrollará otro centro. Este centro

146

no es el centro verdadero; este centro es un derivado. Por eso los psicólogos dicen que si un niño no es amado, nunca será capaz de amar.

Si un niño es criado en circunstancias no amorosas -en circunstancias que son frías, sin nadie que le ame y dé calor-, él mismo no será capaz de amar a nadie en su vida, porque el centro mismo no se desarrollará. El amor de la madre, el amor del padre, la familia, la sociedad: eso es lo que contribuye a desarrollar un centro. Ese centro es un derivado; no naces con él. De modo que si no se le ayuda a crecer, no crecerá. Hay muchísimas personas sin el centro del amor. Siguen hablando del amor, y siguen creyendo que aman, pero les falta el centro, así que ¿cómo van a poder amar? Es difícil tener una madre amorosa, y muy difícil y excepcional tener un padre amoroso. Todo padre, toda madre, piensa que ama. No es tan fácil. El amor es un brote difícil, muy difícil. Pero si no hay amor al principio para el niño, él mismo nunca será capaz de amar.

Por eso la humanidad entera vive sin amor. Seguíis produciendo niños, pero no sabéis cómo darles el centro del amor. Más bien, por el contrario, cuanto más civilizada se vuelve la sociedad, más fuerza a que surja un tercer centro, que es el intelecto. El ombligo es el centro original. Un niño nace con él; no es un derivado. Sin él, la vida es imposible, de modo que se recibe. El segundo centro es un derivado. Si el niño recibe amor, responde. En este responder, crece en él un centro: el centro del corazón. El tercer centro es la razón, el intelecto, la cabeza. La educación, la lógica y la enseñanza crean un tercer centro; ése también es un derivado.

Pero vivimos en el tercer centro. El segundo está casi ausente; o, incluso si está presente, no está en funcionamiento; o, incluso si a veces funciona, funciona irregularmente. Pero el tercer centro, la cabeza, se vuelve la fuerza básica en la vida, porque la vida entera depende de este tercer centro. Es utilitario. Lo necesitas para la razón, la lógica, el pensamiento. De modo que, tarde o temprano, todo el mundo se orienta hacia la cabeza; empezas a vivir en la cabeza.

La cabeza, el corazón, el ombligo: éstos son los tres centros. El ombligo es el centro que se nos da, el centro original. El corazón se puede desarrollar, y es bueno desarrollarlo por muchas razones. También es necesario desarrollar la razón, pero no debe ser desarrollada a costa del corazón, porque si la razón se desarrolla a costa del corazón, pierdes el nexo y no puedes volver al ombligo. El desarrollo es de la razón a la existencia y al ser. Tratemos de entenderlo de esta manera.

El centro del ombligo está en ser; el centro del corazón está en sentir; el centro de la cabeza está en saber. Saber es lo que está más lejos de ser; sentir está más cerca. Si te falta el centro de sentir, entonces es muy difícil crear un puente entre la razón y ser: verdaderamente difícil. Por eso una persona amorosa puede tomar consciencia de estar en casa en el mundo más fácilmente que una persona que vive mediante el intelecto.

La cultura occidental ha puesto el énfasis básicamente en el centro de la cabeza. Es por eso que en Occidente se siente una profunda preocupación por el hombre. Y la profunda preocupación viene con su no estar en casa, su vacío, su desarraigo. Simone Weil escribió un libro, *La necesidad de tener raíces*. El hombre occidental se siente desarraigado, como si no tuviera raíces. La razón de ello es que sólo la cabeza se ha vuelto el centro. El corazón no ha sido adiestrado, falta.

El latido del corazón no es tu corazón, sino sólo una función fisiológica. Así que si sientes el latido, no lo entiendas mal y pienses que tienes corazón. El corazón es otra cosa. Corazón significa la capacidad de sentir; cabeza significa la capacidad de saber. Corazón significa la capacidad de sentir, y ser significa la capacidad de ser uno, de ser uno con algo..., la capacidad de ser uno con algo.

La religión tiene que ver con el ser; la poesía tiene que ver con el corazón; la filosofía y la ciencia

147

tienen que ver con la cabeza. Estos dos centros, el corazón y la cabeza, son centros periféricos, no centros auténticos, tan sólo centros falsos. El centro auténtico es el ombligo, el *hara*. ¿Cómo llegar a él de nuevo? ¿O cómo percibirlo?

Normalmente, sólo sucede a veces -sucede alguna que otra vez, accidentalmente-, cuando te acercas al *hara*. Ese momento se volverá un momento muy profundo y dichoso. Por ejemplo, a veces en el sexo te acercas al *hara*, porque en el sexo tu mente, tu consciencia, va hacia abajo de nuevo. Tienes que salir de la cabeza y bajar. En un profundo orgasmo sexual, a veces sucede que estás cerca de tu *hara*. Por eso hay tanta fascinación en torno al sexo. No es realmente el sexo lo que te da la experiencia dichosa: en realidad, es el *hara*.

Al bajar hacia el sexo pasas por el *hara*, lo tocas. Pero para el hombre moderno, incluso eso se ha vuelto imposible, porque para el hombre moderno incluso el sexo es un asunto cerebral, un asunto mental. Incluso el sexo se ha metido en la cabeza; el hombre moderno piensa en él. Es por eso por lo que hay tantas películas, tantas novelas, tanta literatura, pornografía y cosas así. El hombre piensa en el sexo, pero eso es un absurdo. El sexo es una experiencia; no puedes pensar en él. Y si empiezas a pensar en él, te resultará más y más difícil tener la experiencia real del sexo, porque no es incumbencia de la cabeza en absoluto. La razón no es necesaria.

Y cuanto más incapaz se siente el hombre moderno de profundizar en el

sexo, más piensa en él. Se convierte en un círculo vicioso. Y cuanto más piensa en él, más cerebral se vuelve el sexo. Entonces incluso el sexo se vuelve fútil. Se ha vuelto fútil, una cosa repetitiva, aburrida. No se gana nada, sigues repitiendo simplemente un viejo hábito. Y en el fondo te sientes frustrado, como si te hubieran estafado. ¿Por qué? Porque, en realidad, la consciencia no está bajando otra vez al centro.

Sólo al pasar por el *hara* sientes dicha. De modo que, sea cual sea la causa, siempre que pasas por el *hara* sientes dicha. Un guerrero que lucha en el campo de batalla a veces pasa por el *hara*, pero no los guerreros modernos, porque ellos no son guerreros en modo alguno. Una persona que tira una bomba sobre una ciudad está dormida. No es un guerrero; no es un luchador; no es un *kshatriya*: no es Arjuna luchando.

A veces, cuando uno está a punto de morir, es arrojado de vuelta al *hara*. Para un guerrero que lucha con su espada, la muerte es posible en cualquier momento, en cualquier momento puede dejar de existir. Y cuando estás luchando con una espada no puedes pensar. Si piensas, dejarás de existir. Tienes que actuar sin pensar, porque pensar lleva tiempo; si estás luchando con una espada no puedes pensar. Si piensas, entonces el otro ganará, dejarás de existir. No hay tiempo para pensar, y la mente necesita tiempo. Como no hay tiempo para pensar y pensar supondrá la muerte, la consciencia baja de la cabeza: va al *hara*, y un guerrero tiene una experiencia dichosa. Por eso hay tanta fascinación en tomo a la guerra. El sexo y la guerra han sido dos fascinaciones, y la razón de ello es ésta: pasas por el *hara*. Pasas por él en cualquier peligro.

Nietzsche dice: «vive peligrosamente». ¿Por qué? Porque en el peligro eres arrojado de vuelta al *hara*. No puedes pensar; no puedes resolver las cosas con la mente. Tienes que actuar inmediatamente.

Pasa una serpiente. De repente ves la serpiente y se produce un salto. No hay un pensamiento deliberado acerca de ello, que «hay una serpiente». No hay ningún silogismo; no discutes dentro de tu mente, no arguyes dentro de tu mente. «Ahora hay una serpiente y las serpientes son peligrosas, así que debo saltar.» No hay ningún razonamiento lógico como ése. Si razones de esa manera, no estarás vivo en absoluto. No puedes razonar. Tienes que actuar espontáneamente, inmediatamente. El acto viene primero y luego viene el pensar. Cuando has saltado, entonces piensas.

148

En la vida corriente, cuando no hay peligro, primero piensas, luego actúas. Cuando estás en peligro, el proceso entero se invierte; primero actúas y luego piensas. Esa acción que viene primero sin pensar te arroja a tu centro original: el *hara*. Por eso hay tanta fascinación con el peligro.

Estás conduciendo un coche cada vez más rápidamente, y de pronto llega un momento en que cada instante es peligroso. En cualquier momento se puede acabar la vida. En ese momento de suspense, cuando la vida y la muerte parecen estar lo más cerca posible la una de la otra, dos puntos



cercanos y tú en el medio, la mente se para: eres arrojado al *hara*. Es por eso por lo que hay tanta fascinación con los coches, con conducir, conducir rápidamente, conducir como locos. O estás apostando y te lo has jugado todo: la mente se para, hay peligro. En el momento siguiente puedes convertirte en un mendigo. La mente no puede funcionar; eres arrojado al *hara*.

Los peligros tienen su atractivo porque en el peligro tu consciencia cotidiana, corriente, no puede funcionar. El peligro va hasta el fondo. Tu mente no es necesaria; te vuelves una no-mente. ¡Eres! Eres consciente, pero no hay pensamientos. Ese momento se vuelve meditativo. En realidad, al apostar, los jugadores de apuestas están buscando un estado mental meditativo. En el peligro -en una lucha, en un duelo, en las guerras-, el hombre siempre ha estado buscando estados meditativos.

De pronto una dicha hace erupción, explota en ti. Se vuelve un derramamiento interno. Pero éstos son fenómenos repentinos, accidentales. Una cosa es segura: siempre que te sientes dichoso estás más cerca del *hara*. Eso es seguro, independientemente de cuál sea la causa; la causa es irrelevante. Siempre que pasas cerca del centro original te llenas de dicha.

Estos sutras se ocupan de crear un arraigamiento en el *hara*, en el centro; científicamente, de un modo planeado; no accidentalmente, no momentáneamente, sino permanentemente. Puedes permanecer continuamente en el *hara*; ése puede llegar a ser tu arraigamiento. Cómo hacer que esto sea así y cómo crear esto son los puntos de interés de estos sutras.

Ahora tomaremos el primer sutra, que es otro de los modos relacionados con el punto, o centro.

### *13 Concéntrate totalmente en un objeto.*

*Primero: O imagina que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real son tus cinco sentidos en el espacio ilimitable. Ahora deja que su belleza se funda por dentro. Del mismo modo, con cualquier punto del espacio o de una pared: hasta que el punto se disuelva. Entonces tu deseo de otro se hace realidad.*

Todos estos sutras se ocupan de cómo lograr el centro interno. El mecanismo básico utilizado, la técnica básica utilizada es: si puedes crear un centro fuera -en cualquier parte: en la mente en el corazón, o incluso fuera, sobre una pared- y si te concentras totalmente en él y excluyes el mundo entero, te olvidas del mundo entero y sólo permanece un punto en tu consciencia, de pronto serás arrojado a tu centro interno.

¿Cómo funciona? Primero comprende esto... Tu mente es tan sólo un vagabundo, un vagabundeo. Nunca está en un punto. Está siempre yendo, moviéndose, alcanzando, pero nunca en un punto. Va de un pensamiento a otro, de A a B. Pero nunca está en A; nunca está en B. Siempre está en movimiento. Recuerda esto: la mente siempre está en movimiento,

esperando llegar a alguna parte, pero sin llegar nunca. ¡No puede llegar! La estructura misma de la mente es movimiento. Sólo se puede mover; ésa es la naturaleza inherente de la mente. El proceso mismo es movimiento: de A a B, de B a C..., sigue sin parar.

149

Si te paras en A o en B o en cualquier punto, la mente luchará contigo. La mente dirá: «Sigue adelante», porque si te paras, la mente muere inmediatamente. Sólo puede estar viva en movimiento. La mente significa un proceso. Si te paras y no te mueves, de pronto la mente se queda muerta, ya no está ahí; sólo permanece la consciencia.

La consciencia es tu naturaleza; la mente es tu actividad: igual que andar. Es difícil porque pensamos que la mente es algo sustancial. Pensamos que la mente es una sustancia; no lo es, la mente es tan sólo una actividad. De modo que en realidad es mejor llamarla «mentear» que mente. Es un proceso igual que caminar. Caminar es un proceso; si te paras, no hay caminar. Tienes piernas, pero no caminar. Las piernas pueden caminar, pero si te paras, aunque las piernas seguirán ahí, no habrá caminar.

La consciencia es como las piernas: tu naturaleza. La mente es como caminar: sólo un proceso. Cuando la consciencia se mueve de A a B, de B a C, este movimiento es la mente. Si paras el movimiento, no hay mente. Eres consciente, pero no hay mente. Tienes piernas, pero no caminar. Caminar es una función, una actividad; la mente también es una función, una actividad.

Si te paras en cualquier punto, la mente luchará. La mente dirá: «¡Sigue!» La mente intentará por todos los medios empujarte hacia delante o hacia atrás o a cualquier parte, pero «¡Sigue!» Da igual adónde, pero no te quedes en un punto.

Si insistes y si no obedeces a la mente..., es difícil, porque siempre has obedecido. Nunca le has ordenado a la mente; nunca has mandado sobre ella. No puedes hacerlo porque, en realidad, nunca te has desidentificado de la mente. Piensas que eres la mente. Esta falacia de que eres la mente le da a la mente una libertad total, porque entonces no hay nadie que mande sobre ella, que la controle. ¡No hay nadie! La mente misma es la que manda. Puede que se vuelva la que manda, pero esa autoridad es sólo aparente. Si lo intentas una vez, puedes doblegar esa autoridad: es falso.

La mente es tan sólo un esclavo que simula ser el señor, pero lo ha simulado durante tanto tiempo, durante vidas y vidas, que incluso el señor cree que el esclavo es el señor. Eso es sólo una creencia. Prueba lo contrario y sabrás que esa creencia era totalmente infundada.

Este primer sutra dice:

*Imagina que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real son tus cinco sentidos en el espacio ilimitable. Ahora deja que su belleza se funda por dentro.*

Piensa que tus cinco sentidos son cinco colores, y que esos cinco colores

Llenan todo el espacio. Simplemente imagina que tus cinco sentidos son cinco colores; colores bellos, vivos, expandidos en el espacio infinito. Entonces entra en ti con esos colores. Entra y siente un centro en el que estos cinco colores se están fusionando dentro de ti. Esto es sólo la imaginación, pero ayuda. Imagina que estos cinco colores penetran en ti y se unen en un punto.

Por supuesto, estos cinco colores se unirán en un punto: el mundo entero se disolverá. En tu imaginación hay sólo cinco colores -igual que en torno a la cola de un pavo real- expandidos por todo el espacio, entrando en lo profundo de ti, uniéndose en un punto. Cualquier punto servirá, pero el *hara* es el mejor. Piensa que se están uniendo en tu ombligo; que el mundo entero se ha convertido en colores, y que esos colores se están uniendo en tu ombligo. Ve ese punto, concéntrate en ese punto, y concéntrate hasta que el punto se disuelva. Si te concentras en el punto, se disuelve, porque es sólo imaginación. Recuerda: cualquier cosa que hayamos hecho es sólo imaginación. Si te concentras en ella, se disolverá. Y cuando el punto se disuelve, eres arrojado a tu centro.

El mundo se ha disuelto. No hay mundo para ti. En esta meditación sólo hay color. Has olvidado el mundo entero; has olvidado todos los objetos. Sólo has elegido cinco colores. Elige cinco colores cualesquiera. Esto es especialmente para los que tienen un ojo muy agudo, una sensibilidad

150

del color muy profunda. Esta meditación no será útil para todos. A no ser que tengas ojo de pintor, consciencia del color, a no ser que puedas imaginar color, será difícil.

¿Has observado alguna vez que tus sueños no tienen color? Sólo una de cada cien personas es capaz de ver sueños en color. Sólo ves en blanco y negro. ¿Por qué? El mundo entero es de colores y tus sueños son sin color. Si alguno de vosotros recuerda que sus sueños son en color, esta meditación es para él. Si alguien recuerda que, aunque sea a veces, ve colores en sus sueños, entonces esta meditación será para él.

Si le dices a una persona que es insensible al color: «Imagina el espacio entero lleno de colores», no será capaz de imaginarlo. Incluso si trata de imaginar, si piensa «rojo», verá la palabra «rojo», no verá el color. Dirá «verde», y aparecerá la palabra «verde», pero no habrá verdor.

De modo que si tienes sensibilidad para el color, prueba este método. Hay cinco colores. El mundo entero es sólo colores, y esos cinco colores se están uniendo en ti. En alguna parte profunda de ti, esos cinco colores se están uniendo. Concéntrate en ese punto, y sigue concentrándote en él. No te muevas de él; permanece en él. No des ocasión a la mente. No intentes pensar en el verde y el rojo y el amarillo y en los colores en general; no pienses. Simplemente velos uniéndose en ti. ¡No pienses en ellos! Si piensas, la mente se ha movido. Simplemente llénate de colores que se unen en ti, y, entonces, en el punto de unión, concéntrate. ¡No pienses! Concentración no

es pensar; no es contemplación.

Si de verdad estás lleno de colores y te has vuelto un arco iris, un pavo real, y todo el espacio está lleno de colores, esto te dará una profunda sensación de belleza. Pero no pienses en ello; no digas que es bello. No te pongas a pensar. Concéntrate en el punto en el que todos estos colores se juntan, y sigue concentrándote en él. Desaparecerá, se disolverá, porque es sólo imaginación. Y si fuerzas la concentración, la imaginación no puede permanecer, se disolverá.

El mundo ya se ha disuelto; sólo había colores. Esos colores eran tu imaginación. Esos colores imaginarios se estaban juntando en un punto. Por supuesto, ese punto era imaginario; y ahora, con profunda concentración, ese punto se disolverá. ¿Dónde estás ahora? ¿Dónde estarás? Serás arrojado a tu centro.

Los objetos se han disuelto mediante la imaginación. Ahora la imaginación se disolverá mediante la concentración. Sólo quedas tú como subjetividad. El mundo objetivo se ha disuelto; el mundo mental se ha disuelto. Estás sólo como consciencia pura.

Es por eso que este sutra dice: *Con cualquier punto del espacio o de una pared...* Esto será útil. Si no puedes imaginar colores, entonces cualquier punto de una pared servirá. Toma cualquier cosa como objeto de concentración. Si es interno, es mejor; pero de nuevo hay dos tipos de personalidad. Para los que son introvertidos, resultará fácil imaginar todos los colores juntándose por dentro. Pero hay extrovertidos que no pueden imaginar nada dentro. Sólo pueden imaginar fuera. Sus mentes sólo se mueven en el exterior; no pueden ir hacia dentro. Para ellos no hay nada interno.

El filósofo inglés David Hume ha dicho: «Siempre que entro en mí, nunca encuentro ningún yo. Lo único que encuentro son reflejos del mundo externo: un pensamiento, alguna emoción, alguna sensación. Nunca encuentro lo interno, sólo encuentro el mundo externo reflejado dentro.» Ésta es la mente extrovertida por excelencia, y David Hume es una de las mentes más extrovertidas.

De modo que si no puedes sentir nada por dentro, y si la mente pregunta: «¿Qué significa eso de lo interno? ¿Cómo entrar ahí?», entonces prueba mejor con cualquier punto de la pared. Hay personas que vienen a mí y me preguntan cómo llegar a su parte interna. Es un problema, porque si sólo conoces lo externo, si sólo conoces los movimientos

151

hacia fuera, es difícil imaginar cómo llegar a lo interno.

Si eres extrovertido, no intentes este punto interno; pruébalo fuera. El resultado será el mismo. Haz un punto en la pared; concéntrate en él. Entonces tendrás que concentrarte con los ojos abiertos. Si estás creando un centro interno, un punto dentro, entonces tendrás que concentrarte con los ojos cerrados.

Haz un punto en la pared y concéntrate en él. Lo auténtico sucede a causa de la concentración, no a causa del punto. Que esté dentro o fuera es irrelevante. Depende de ti. Si estás mirando la pared externa, concentrándote en ella; entonces sigue concentrándote hasta que el punto se disuelva. Esto no hay que olvidarlo: *¡hasta que el punto se disuelva!* No pestañees, porque pestañear ofrece un espacio para que la mente entre otra vez. No pestañees, porque entonces la mente empieza a pensar. Se convierte en una laguna; en el pestañeo se pierde la concentración. Así que no pestañees.

Puede que hayas oído hablar de Bodhidharma, uno de los más importantes maestros de meditación de toda la historia de la humanidad. Se cuenta una historia muy hermosa sobre él.

Se estaba concentrando en algo; algo externo. Sus ojos pestañeaban de vez en cuando y perdía la concentración, así que se arrancó los párpados. Ésta es una historia muy hermosa: se arrancó los párpados, los tiró, y se concentró. Después de varias semanas, vio que crecían algunas plantas en el lugar en que había tirado sus párpados. Esta anécdota sucedió en una montaña de China, y la montaña se llama Tah, o Ta. De ahí viene el nombre «té». Esas plantas que crecían se hicieron té, y es por eso por lo que el té te ayuda a estar despierto.

Cuando tus ojos estén pestañeando y te estés quedando dormido, tómate una taza de té. Son los párpados de Bodhidharma. Ésa es la razón por la que los monjes Zen consideran sagrado el té. El té no es una cosa corriente; es sagrado: los párpados de Bodhidharma. En Japón tienen ceremonias del té, y todas las casas tienen una sala del té, y el té se sirve con ceremonial religioso; es sagrado. El té hay que tomarlo en un estado muy meditativo.

Japón ha creado bellas ceremonias en torno al té. Entran en la sala del té como si estuvieran entrando en un templo. Entonces hacen té, y todos se sientan en silencio escuchando burbujear el samovar. El vapor, el ruido..., y todos están simplemente escuchando. No es una cosa corriente...: los párpados de Bodhidharma. Y como Bodhidharma estaba intentando estar despierto con los ojos abiertos, el té ayuda. Debido a que la historia sucedió en la montaña de Tah, se llama té. Sea verdadera o falsa, esta anécdota es bella.

Si estás concentrándote fuera, entonces será necesario que los ojos no pestañeen, como si ya no tuvieras párpados. Ése es el significado de tirar los párpados. Sólo tienes ojos, sin párpados para cerrarlos. Concentrándote hasta que el punto se disuelva. Si persistes, si insistes y no permites que se mueva la mente, el punto se disuelve. Y cuando el punto se disuelve, si estabas concentrado en el punto y para ti el punto era lo único que había en el mundo, si el mundo entero ya se había disuelto, si sólo quedaba este punto y ahora también el punto se disuelve, entonces la consciencia no puede moverse a ninguna parte. No hay ningún objeto al que moverse: todas las dimensiones están cerradas. La mente es arrojada a sí misma, la consciencia es arrojada a sí misma, y tú entras en el centro.

Así que, ya sea dentro o fuera, por dentro o por fuera, concéntrate hasta

que el punto se disuelva. Este punto se disolverá por dos razones. Si está dentro, es imaginario: se disolverá. Si está fuera, no es imaginario, es real. Has hecho un punto en la pared y te has concentrado en él. Entonces ¿por qué se disolverá este punto? Se puede entender que se disuelva dentro: no estaba allí en absoluto, tan sólo lo imaginabas; pero en la pared sí está, así que ¿por qué se disolverá?

Se disuelve por una cierta razón. Si te concentras en un punto, el punto no se va a disolver realmente;

152

se disuelve la mente. Si te estás concentrando en un punto externo, la mente no se puede mover. Sin movimiento no puede vivir, se muere, se para. Y cuando la mente se para no puedes estar relacionado con nada externo. De pronto, todos los puentes se rompen, porque la mente es el puente. Cuando te estás concentrando en un punto de la pared, tu mente está saltando continuamente de ti al punto, del punto a ti, de ti al punto. Hay un saltar constante; hay un proceso.

Cuando la mente se disuelve no puedes ver el punto, porque, en realidad, nunca ves el punto a través de los ojos; ves el punto a través de la mente y a través de los ojos. Si no hay mente, los ojos no pueden funcionar. Puedes seguir mirando a la pared, pero no se verá el punto. La mente no está ahí; el puente está roto. El punto es real: está ahí. Cuando la mente vuelva, volverás a verlo; está ahí. Pero ahora no puedes verlo. Y cuando no puedes ver, no puedes salirte. De pronto, estás en tu centro.

Este centramiento te hará tomar conciencia de tus raíces existenciales. Sabrás por dónde estás unido a la existencia. En ti hay un punto que está relacionado con la existencia total, que es uno con ella. Una vez que conoces este centro, sabes que estás en casa. Este mundo no es ajeno. No eres un extraño. Tienes un sitio en el mundo, formas parte de él. No es necesario ningún esfuerzo, no hay lucha. No hay una relación hostil entre tú y la existencia. La existencia se vuelve tu madre.

Es la existencia lo que ha entrado en ti y lo que ha tomado conciencia. Es la existencia lo que ha florecido en ti. Esta sensación, esta realización, este acontecimiento..., y ya no puede volver a haber angustia.

Entonces la dicha no es un fenómeno; no es algo que sucede y luego se va. Entonces la dicha es tu propia naturaleza. Cuando uno está enraizado en su propio centro, la dicha es natural. Uno simplemente es dichoso, y poco a poco uno incluso deja de darse cuenta de que uno es dichoso, porque para darse cuenta se necesita contraste. Si eres desgraciado, entonces cuando eres dichoso lo puedes sentir. Cuando la desdicha ya no existe, poco a poco te olvidas completamente de la desdicha. Y te olvidas también de tu dicha. Y sólo cuando también te puedes olvidar de tu dicha eres realmente dichoso. Entonces es natural. De la misma manera que las estrellas brillan, que los ríos fluyen, así eres tú dichoso. Tu ser mismo es dichoso. No es algo que te ha sucedido: ahora es *tú*.

Con el segundo sutra, el mecanismo es el mismo, la base científica es la misma, la estructura operativa es la misma:

#### **14 Pon tu conciencia en tu columna vertebral.**

*Pon toda tu atención en el nervio, delicado como el estambre del loto, del centro de tu columna vertebral. Así, sé transformado.*

Para este sutra, para esta técnica de meditación, uno tiene que cerrar los ojos y visualizar su columna vertebral, su espinazo. Es bueno mirar en algún libro de fisiología la estructura del cuerpo, o ir a alguna facultad médica u hospital y mirar la estructura del cuerpo. Entonces cierra los ojos y visualiza tu columna vertebral. Deja que la columna esté recta, erguida. Visualízala, vela, y justo en medio de ella visualiza un nervio, delicado como el estambre del loto, que recorre el centro de tu columna vertebral. *Así sé transformado.*

Si puedes, concéntrate en la columna vertebral, y luego en un hilo en el centro de ella; en un nervio muy delicado como un estambre de loto que lo atraviesa. Concéntrate en él, y esta concentración misma te arroja a tu centro. ¿Por qué?

La columna vertebral es la base de toda tu estructura corporal. Todo está ligado a ella. En realidad, tu cerebro no es más que un polo de tu columna vertebral. Los fisiólogos dicen que no es más que un desarrollo de la columna vertebral; en

153

realidad tu cerebro es un desarrollo de tu columna vertebral.

Tu columna está conectada con todo tu cuerpo; todo está conectado con ella. Por eso se llama la columna, la base. En esta columna hay realmente algo como un hilo, pero los fisiólogos no dicen nada sobre ello porque no es material. En esta columna, justo en el centro, hay un cordón de plata: un nervio muy delicado. No es realmente un nervio en el sentido fisiológico. No puedes operar y encontrarlo; no lo encontrarás ahí.

Pero en meditación profunda se ve. Está ahí; es inmaterial. Es energía, no materia. Y en realidad, ese cordón de energía en tu columna vertebral es tu vida. Mediante eso estás relacionado con la existencia invisible, y mediante eso estás relacionado también con lo visible. Eso es el puente entre lo invisible y lo visible. Mediante ese hilo estás relacionado con tu cuerpo, y mediante ese hilo estás relacionado también con tu alma.

Primero, visualiza la columna. Al principio te sentirás muy raro, serás capaz de visualizarla, pero a modo de ilusión. Y si persistes en el empeño, dejará de ser sólo tu imaginación. Te volverás capaz de ver tu columna vertebral.

Estuve trabajando con un buscador con esta técnica. Le di una ilustración de la estructura corporal para que se concentrara en ella, de manera que pudiera empezar a sentir cómo puede ser visualizada la columna vertebral

por dentro. Luego comenzó. En una semana vino y dijo: «Esto es muy extraño. Intenté ver la ilustración que me diste, pero muchas veces esa imagen desaparecía y veía una columna diferente. No es exactamente como la imagen que me diste.»

Así que le dije: «Ahora vas por buen camino. Olvídate por completo de esa imagen, y sigue viendo la columna que se ha vuelto visible para ti.»

El hombre puede ver su propia estructura corporal desde dentro. No lo hemos intentado porque es muy, muy aterrador, tremendo; porque cuando ves tus huesos, tu sangre, tus venas, te asustas. Así que, en realidad, hemos bloqueado completamente la capacidad de nuestras mentes de ver por dentro. Vemos el cuerpo desde fuera, como si otra persona estuviera mirando el cuerpo. Es como si sales de esta habitación y la miras: entonces conoces las paredes externas. Entra y mira la casa: entonces puedes mirar las paredes internas. Ves tu cuerpo desde fuera como si fueras otra persona que ve tu cuerpo. No has visto tu cuerpo desde dentro. Eres capaz de ello, pero debido a este miedo se ha vuelto algo extraño.

Los libros de yoga indios dicen muchas cosas sobre el cuerpo que la nueva investigación científica ha descubierto que son exactamente ciertas, y la ciencia es incapaz de explicar esto. ¿Cómo podían saberlo? La cirugía y el conocimiento del interior del cuerpo humano son avances muy recientes. ¿Cómo podían saber de todos los nervios, de todos los centros, de todas las estructuras internas? Conocían incluso los últimos descubrimientos; han hablado acerca de ellos, han trabajado con ellos. El yoga siempre ha sido consciente de todas las cosas básicas, significativas del cuerpo. Pero no diseccionaban cuerpos, así que ¿cómo podían saber?

En realidad, hay otra manera de mirar tu propio cuerpo: desde dentro. Si te puedes concentrar dentro, de pronto comienzas a ver el cuerpo, el revestimiento interno del cuerpo. Esto es bueno para los que tienen una tendencia profundamente corporal. Si sientes que eres materialista, si sientes que no eres más que el cuerpo, esta técnica será muy útil para ti. Si sientes que eres un cuerpo, si crees en Charvaka o en Marx, si crees que el hombre no es más que un cuerpo, esta técnica será muy útil para ti. Entonces ponte a ver la estructura ósea del hombre.

En las antiguas escuelas de tantra y de yoga usaban muchos huesos. Incluso ahora, siempre se encontrará a un tántrico con algunos huesos, con la calavera de un hombre. En realidad, eso es para ayudar a la concentración desde dentro. Primero

154

se concentra en esa calavera, luego cierra los ojos y trata de visualizar su propia calavera. Sigue intentando ver la calavera externa dentro, y poco a poco comienza a sentir su propia calavera. Su consciencia comienza a estar enfocada. Esa calavera externa, la concentración en ella y la visualización son sólo ayudas. Una vez que estás enfocado dentro, puedes ir de los dedos de tus pies a tu cabeza. Te puedes mover por dentro..., y es un gran



universo. Tu pequeño cuerpo es un gran universo.

Este sutra usa la columna vertebral porque dentro de la columna vertebral está el hilo de la vida. Por eso se insiste tanto en mantener la columna recta, porque si la columna no está recta no podrás ver el hilo interno. Es muy delicado, es muy sutil; es diminuto. Es un flujo de energía. De modo que sólo si la columna está recta, absolutamente recta, puedes tener vislumbres de ese hilo.

Pero nuestras columnas vertebrales no están rectas. Los hindúes han tratado de poner recta la columna de toda persona desde la misma infancia. Sus maneras de sentarse, sus maneras de dormir, sus maneras de caminar se basaban todas ellas, básicamente, en mantener la columna recta. Si la columna vertebral no está recta, es muy difícil ver el núcleo interno. Es delicado; y, en realidad, no es material. Es inmaterial; es una fuerza. Cuando la columna vertebral está absolutamente recta, esa especie de hilo de fuerza se ve fácilmente.

... *Así, sé transformado.* Una vez que puedas sentir, concentrarte y percibir este hilo, te llenarás de una nueva luz. La luz vendrá de tu columna vertebral. Se expandirá por todo tu cuerpo; puede que incluso vaya más allá de tu cuerpo. Cuando va más allá, se ven las auras.

Toda persona tiene un aura, pero normalmente tu aura no es más que sombras sin luz; tan sólo sombras oscuras en torno a ti. Y esa aura refleja todos tus estados de ánimo. Cuando estás enfadado, tu aura parece que está llena de sangre; se llena de una expresión roja, enfurecida. Cuando estás triste, bajo de moral, deprimido, entonces tu aura está llena de hilos oscuros, como si estuvieras próximo a la muerte: todo muerto, pesado.

Cuando percibes este hilo de la columna vertebral, tu aura se vuelve iluminada. De modo que un Buda, un Mahavira, un Krishna, un Cristo, no son representados con auras sólo como decoración; esas auras existen. Tu columna vertebral comienza a emitir luz. Por dentro, te iluminas -todo tu cuerpo se vuelve un cuerpo de luz-, entonces penetra en lo externo. Así que, en realidad, para un buda, para cualquiera que esté iluminado, no hay necesidad de preguntar a nadie lo que es. El aura lo muestra todo. Y cuando alguien se ilumina, el maestro lo sabe, porque el aura lo revela todo.

Os contaré una historia... Eno, un maestro chino, estuvo trabajando bajo la tutela de su maestro. Cuando Eno acudió a su maestro, el maestro dijo: «¿Para qué has venido aquí? No hay necesidad de venir a mí.» El no podía entenderlo. Eno pensó que todavía no estaba listo para ser aceptado, pero el maestro estaba viendo otra cosa. Estaba viendo su aura en expansión. Estaba diciendo esto: «Incluso si no vienes a mí, la cosa está destinada a suceder tarde o temprano, en cualquier parte. Ya estás en ello, así que no hay necesidad de venir a mí.»

Pero Eno dijo: «No me rechaces.» Así que el maestro lo aceptó y le dijo que fuera justo detrás del monasterio, a la cocina del monasterio. Era un gran monasterio de quinientos monjes. El maestro le dijo a Eno: «Simplemente ve detrás del monasterio y ayuda en la cocina, y no vuelvas a venir a mí. Cuando sea necesario, yo iré a ti.»

A Eno no se le dio ninguna meditación, ninguna Escritura que leer, estudiar o sobre la que meditar. No se le enseñó nada, simplemente fue mandado a la cocina. Todo el monasterio trabajaba. Había pandits, eruditos, y había meditadores, y había yoguis, y el monasterio entero se quedó pasmado. Todo el mundo estaba trabajando y este Eno estaba simplemente limpiando arroz y haciendo el trabajo de la cocina.

155

Pasaron doce años. Eno no volvió al maestro porque eso no estaba permitido. Esperó, esperó, esperó..., simplemente esperó. No era considerado más que un sirviente. Los eruditos venían, los meditadores venían, y nadie le prestaba siquiera ninguna atención. Y había grandes eruditos en el monasterio.

Entonces el maestro anunció que su muerte estaba próxima, y ahora quería designar a alguien para que tomara su lugar, así que dijo: «Los que piensen que están iluminados deberán componer un pequeño poema de cuatro líneas. En esas cuatro líneas deberéis poner todo lo que habéis ganado. Y si apruebo algunos poemas y veo que las líneas muestran que ha sucedido la iluminación, elegiré a alguien como mi sucesor.»

Había un gran erudito en el monasterio, y nadie intentó hacer el poema porque todos sabían que iba a ganar él. Era un gran conocedor de las escrituras, así que redactó cuatro líneas. Esas cuatro líneas eran así..., su significado era éste: «La mente es como un espejo, y el polvo se acumula sobre él. Limpia el polvo, y estás iluminado.»

Pero incluso este gran erudito tenía miedo, porque el maestro lo sabía. Él ya sabe quién está iluminado y quién no. Aunque todo lo que ha escrito es hermoso, es la esencia misma de todas las escrituras -la mente es como un espejo, y el polvo se acumula sobre él. Limpia el polvo, y estás iluminado-, éste era el fondo de todos los Vedas, pero sabía que eso era todo lo que era. Él no había sabido nada, así que tenía miedo.

No fue directamente al maestro, pero por la noche fue a la cabaña, a la cabaña de su maestro, y escribió las cuatro líneas en la pared sin firmarlas, sin ninguna firma. De esta manera, si el maestro les daba el visto bueno y decía: «Muy bien, esto está en lo cierto», entonces él diría: «Las he escrito yo.» Si decía: «¡No! ¿Quién ha escrito estas líneas?», entonces permanecería en silencio, pensó.

Pero el maestro las aprobó. Por la mañana, el maestro dijo: «¡Muy bien!» Se rió y dijo: «¡Muy bien! Quien haya escrito esto es un iluminado.»

De modo que todo el monasterio empezó a hablar de ello. Todos sabían quién lo había escrito. Estaban debatiendo y valorando, y las líneas eran hermosas, realmente hermosas. Entonces algunos monjes fueron a la cocina. Estaban bebiendo té y charlando, y Eno les estaba sirviendo. Oyó lo que había sucedido.

En cuanto oyó esas cuatro líneas, se rió. Así que alguien preguntó: «¿Por qué te ríes, tonto? Tú no sabes nada; durante doce años has estado sir-

viendo en la cocina. ¿Por qué te ríes?»

Nadie le había oído reírse antes. Lo consideraban un idiota que ni siquiera podía hablar. Así que dijo: «No sé escribir, y tampoco soy un iluminado, pero estas líneas están equivocadas. Así que si alguien viene conmigo, dictaré cuatro líneas. Si alguien viene conmigo, las puede escribir en la pared. Yo no sé escribir; no conozco la escritura.»

De modo que alguien lo siguió, en plan de broma. Acudió un tropel de gente y Eno dijo: «Escribe: No hay mente y no hay espejo, así que ¿dónde se puede acumular el polvo? Quien sabe esto está iluminado.»

Pero salió el maestro y le dijo: «Estás equivocado», a Eno. Eno le tocó los pies y volvió a su cocina.

Por la noche, cuando todos dormían, el maestro vino a Eno y dijo: «Estás en lo cierto, pero no podía decirlo delante de esos idiotas; y eso es lo que son, idiotas instruidos. Si hubiera dicho que tú eres designado como mi sucesor, te habrían matado. ¡Así que escápate de aquí! Tú eres mi sucesor, pero no se lo digas a nadie. Y supe esto el día que llegaste. Tu aura estaba creciendo; ésa es la razón por la que no se te dio ninguna meditación. No era necesario. Ya estabas en meditación. Y estos doce años de silencio -sin hacer nada, ni siquiera meditación- han vaciado completamente tu mente, y el aura se ha vuelto completa. Te has vuelto una luna llena. ¡Pero escapa de aquí! Si no, te matarán.

«Has estado aquí durante doce años, y la luz ha estado emanando constantemente de ti, pero

156

nadie lo ha observado. Y han estado viniendo a la cocina, todos han venido a la cocina todos los días, tres o cuatro veces. Todos pasan por aquí; por eso te puse en la cocina. Pero ninguno ha reconocido tu aura. Así que escápate de aquí.»

Cuando se toca, se ve, se percibe el hilo de la columna vertebral, comienza a crecer un aura a tu alrededor. ... *Así, sé transformado.* Llénate de esa luz y sé transformado. Esto también es una manera de centrarse, centrarse en la columna vertebral. Si tienes tendencia al cuerpo, esta técnica te ayudará. Si no tienes al cuerpo, es muy difícil, resultará muy difícil visualizar desde dentro. Entonces mirar tu cuerpo desde dentro será difícil.

Este sutra será más útil para las mujeres que para los hombres. Ellas tienen más tendencia al cuerpo. Ellas viven más en el cuerpo; sienten más. Pueden visualizar más el cuerpo. Las mujeres tienen más tendencia al cuerpo que los hombres, pero a cualquiera que pueda sentir el cuerpo, que sienta el cuerpo, que pueda visualizar, que pueda cerrar los ojos y sentir su cuerpo desde dentro, esta técnica le resultará muy provechosa.

Entonces visualiza tu columna vertebral, y en el medio un cordón de plata que la recorre. Primero puede que parezca imaginación, pero poco a poco notarás que esa imaginación ha desaparecido y que tu mente se ha enfocado en esa columna vertebral. Y entonces verás tu propia columna. En el

momento en que veas el núcleo interno, sentirás una explosión de la luz dentro de ti.

A veces esto puede suceder también sin ningún esfuerzo. Sucede a veces. De nuevo, a veces sucede en un profundo acto sexual. El tantra lo sabe: en un profundo acto de sexo toda tu energía se concentra cerca de la columna. En realidad, en un profundo acto sexual la columna empieza a emitir electricidad. Y a veces, incluso, si tocas la columna recibirás una descarga. Si el coito es muy profundo y muy amoroso y prolongado -en realidad, si los dos amantes están simplemente en un profundo abrazo, en silencio, inmóviles, llenándose el uno del otro, permaneciendo en un profundo abrazo-, sucede. Ha sucedido muchas veces que una habitación oscura se llena de pronto de luz, y ambos cuerpos quedan rodeados de un aura azul.

Se han dado muchísimos casos semejantes. Incluso en algunas de tus experiencias puede que haya sucedido, pero puede que no te hayas dado cuenta de que en una habitación oscura, en profundo amor, de pronto sientes una luz en torno a vuestros dos cuerpos, y esa luz se expande y llena toda la habitación.

Ha sucedido muchas veces que de pronto las cosas se caen de la mesa en la habitación sin ninguna causa visible. Y ahora los psicólogos dicen que en un acto profundo de sexo se emite electricidad. Esa electricidad puede tener muchos efectos e impactos. Puede que las cosas de pronto se caigan, se muevan o se rompan, e incluso se han tomado fotografías en las que se ve luz. Pero esa luz siempre está concentrada en torno a la columna vertebral.

Así que, a veces, también en un acto profundo de sexo -y el tantra sabe esto muy bien y ha trabajado con ello- puede que tomes conciencia, si puedes mirar por dentro el hilo que recorre el centro de la columna vertebral. Y el tantra ha usado el acto sexual para esta realización, pero entonces el acto sexual tiene que ser totalmente diferente, su cualidad tiene que ser diferente. No es algo que tenga que ser zanjado; no es algo que se haga para desahogarse; entonces no es un acto corporal. Entonces es una profunda comunión espiritual. En realidad, a través de dos cuerpos es un encuentro profundo de dos interioridades, de dos subjetividades, que penetran la una en la otra.

Así es que te sugeriré que pruebes esta técnica cuando estés en un profundo acto sexual: será más fácil. Olvídate del sexo. Cuando estés en un abrazo profundo, permanece dentro. Olvídate también de la otra persona; simplemente entra en ti y visualiza tu columna vertebral. Será más fácil, por

157

que entonces está fluyendo más energía cerca de la columna vertebral, y el hilo es más visible porque estás en silencio, porque tu cuerpo está en reposo. El amor es la relajación más profunda, pero hemos convertido el amor en una gran tensión. Lo hemos convertido en ansiedad, en una carga.

En la calidez del amor, lleno, relajado, cierra los ojos. Pero normalmente los hombres no cierran los ojos. Normalmente, las mujeres sí cierran los

ojos. Por eso dije que las mujeres tienen más tendencia al cuerpo, y los hombres, no. En un abrazo profundo en el acto del sexo, las mujeres suelen cerrar los ojos. En realidad, no pueden amar con los ojos abiertos. Con los ojos cerrados, sienten más el cuerpo desde dentro.

Cierra los ojos y siente tu cuerpo. Relájate. Concéntrate en la columna vertebral. Y este sutra dice muy sencillamente: *Así, sé transformado*. Y serás transformado con ello.

Suficiente por hoy.

158

## Capítulo 10

### Autorrealización: La Necesidad Básica

#### Pregunta 1

*¿Es la autorrealización una necesidad básica del hombre?*

Primero, trata de comprender lo que se entiende por autorrealización. A. H. Maslow ha utilizado este término: «autorrealización». El hombre nace como potencialidad. No está realmente realizado: es sólo potencial. El hombre nace como una posibilidad, no como una realidad. Puede que llegue a ser algo; puede que logre la realización de su potencialidad o puede que no la logre. Puede que la oportunidad sea usada o puede que no lo sea. Y la naturaleza no te está obligando a realizarte. Eres libre. Puedes elegir realizarte; puedes elegir no hacer nada al respecto. El hombre nace como una semilla. De modo que ningún hombre nace realizado; tan sólo con la posibilidad de la realización.

Si fuera así - y es así -, entonces la autorrealización se convertiría en una necesidad básica. Porque a menos que estés realizado, a menos que te vuelvas lo que puedes ser o lo que se supone que vas a ser, a no ser que se realice tu destino, a no ser que llegues realmente, a no ser que la semilla se convierta en un árbol realizado, sentirás que te falta algo. Y todo el mundo siente que le falta algo. Esa sensación de que falta algo se debe en realidad a esto, a que aún no estás realizado.

No es realmente que te falten riquezas o posición, prestigio o poder. Incluso si consigues lo que requieres -riquezas, poder, prestigio, cualquier cosa-, sentirás esta sensación constante de que falta algo dentro de ti, porque este algo que falta no está relacionado con nada externo. Está relacionado con tu crecimiento interno. A menos que te completes, a menos que llegues a una realización, un florecimiento, a menos que alcances una satisfacción interna en la que sientas: «Esto es lo que estaba destinado a ser», sentirás esta sensación de que falta algo. Y no puedes destruir esta sensación de que falta algo de ninguna otra manera.

De modo que la autorrealización indica que una persona ha llegado a ser lo que tenía que llegar a ser. Había nacido como una semilla y ahora ha

florecido. Ha alcanzado el crecimiento completo, un crecimiento interno, el fin interno. En el momento en que sientas que todas tus potencialidades se han realizado, sentirás la cima de la vida, del amor, de la existencia misma.

Abraham Maslow, que ha usado este término, «autorrealización», ha acuñado también otro término: «experiencia cumbre». Cuando uno llega a uno mismo, alcanza una cumbre: una cumbre de dicha. Entonces no hay ningún anhelo de ninguna otra cosa. Está totalmente contento consigo mismo. Ahora no falta nada; no hay ningún deseo, ninguna exigencia, ningún movimiento. Sea lo que sea, está totalmente contento consigo mismo. La autorrealización se vuelve una experiencia

161

cumbre, y sólo una persona autorrealizada puede alcanzar experiencias cumbres. Entonces todo lo que toca, todo lo que hace o no hace -incluso simplemente existir- es una experiencia cumbre para él; simplemente ser, es dichoso. Entonces la dicha no tiene que ver con nada externo; es simplemente un resultado del crecimiento interno.

Un buda es una persona autorrealizada. Es por eso por lo que representamos a Buda, Mahavira y otros -por lo que hemos hecho estatuas, imágenes, figuras de ellos- sentados sobre un loto completamente florecido. Ese loto totalmente florecido es la cumbre del florecimiento interno. Han florecido dentro y se han vuelto completamente florecidos. Ese florecimiento interno confiere un resplandor, una continua emisión de dicha que sale de ellos. Todos los que se aproximan incluso a su sombra, todos los que se acercan a ellos sienten una atmósfera de silencio en torno a ellos.

Hay una interesante historia sobre Mahavira. Es un mito, pero los mitos son bellos y dicen muchas cosas que no se pueden decir de otra manera. Se cuenta que cuando Mahavira se desplazaba, en torno suyo, en un área de unos cincuenta kilómetros a la redonda, todas las flores florecían. Incluso si no era la estación de las flores, florecían. Esto es simplemente una expresión poética, pero incluso si uno no estaba autorrealizado, si uno entraba en contacto con Mahavira, su florecimiento se volvía contagioso, y uno sentía también un florecimiento interno en uno mismo. Incluso si no era la estación apropiada para una persona, incluso si no estaba preparada, lo reflejaría, sentiría un eco. Si Mahavira estaba cerca de alguien, esa persona sentía un eco dentro de sí, y tenía un vislumbre de lo que podía ser.

La autorrealización es la necesidad básica. Y cuando digo básica, quiero decir que si todas tus necesidades quedan satisfechas, todas excepto la autorrealización, te sentirás insatisfecho. De hecho, si la autorrealización sucede y no se satisface nada más, sentirás no obstante una satisfacción profunda, total. Es por eso por lo que Buda era un mendigo y, sin embargo, un emperador.

Buda vino a Kashi\* cuando se iluminó. El rey de Kashi fue a verlo y le preguntó: «No veo que tengas nada, eres sólo un mendigo, y, sin embargo, siento que yo soy un mendigo comparado contigo. No tienes nada, pero tu

manera de andar, tu manera de mirar, tu manera de reír, hace parecer que el mundo entero es tu reino. Y no tienes nada visible; ¡nada! Así que ¿dónde está el secreto de tu poder? Pareces un emperador.» En realidad, ningún emperador ha tenido nunca ese aspecto: como si el mundo entero le perteneciera. «Tú eres el rey, pero ¿dónde está tu poder, la fuente?»

Así que Buda dijo: «Está en mí. Mi poder, mi fuente de poder, lo que sientes en torno a mí, está en realidad dentro de mí. No tengo nada excepto a mí mismo, pero es suficiente. Estoy realizado; ya no deseo nada. Me he vuelto sin deseos.»

Verdaderamente, una persona autorrealizada se volverá sin deseos. Recuerda esto. Normalmente decimos que si te vuelves sin deseos te conocerás a ti mismo. Lo contrario es más cierto: si te conoces a ti mismo, te volverás sin deseos. Y el énfasis del tantra no recae en no tener deseos, sino en autorrealizarse. Entonces la ausencia de deseos le sigue.

Deseo significa que no estás satisfecho por dentro, que te falta algo, así es que lo anhelas. Sigues y sigues, de un deseo a otro, buscando la plenitud. Esa búsqueda no acaba nunca, porque un deseo crea otro deseo. En realidad, un deseo crea diez deseos. Si vas en busca de un estado de dicha a través de los deseos, nunca lo alcanzarás. Pero si pruebas otra cosa - métodos de autorrealización, métodos para realizar tu potencialidad interna, de hacerla realidad-, entonces, cuanto más te realices, menos y menos deseos sentirás, porque en realidad sólo los sientes debido a que estás vacío

\* Kashi: otro de los nombres de la ciudad india de Benares. (*N. del T*)

162

por dentro. Cuando no estás vacío por dentro, los deseos cesan.

¿Qué hacer con respecto a la autorrealización? Hay que comprender dos cosas. Una: autorrealización no significa que si llegas a ser un gran pintor o un gran músico o un gran poeta estarás autorrealizado. Por supuesto, una parte de ti estará realizada, e incluso eso proporciona una gran satisfacción.

Si tienes una potencialidad de ser un buen músico y la realizas y te haces músico, una parte de ti estará realizada, pero no la totalidad. El resto de humanidad que hay dentro de ti permanecerá sin realizar. Estarás desequilibrado. Una parte habrá crecido, y el resto se habrá quedado como una piedra que cuelga de tu cuello.

Observa a un poeta. Cuando está en su disposición poética parece un buda. Se olvida completamente de sí mismo: es como si el hombre corriente que hay en el poeta ya no existiera. De modo que cuando un poeta está en su disposición, tiene una cumbre: una cumbre parcial. Y a veces los poetas tienen vislumbres que sólo son posibles con mentes iluminadas, como de buda. Un poeta puede hablar como un buda. Por ejemplo, Kahlil Gibran habla como un buda, pero no es un buda. Es un poeta, un gran poeta.

De modo que si ves a Kahlil Gibran a través de su poesía, parece Buda, Cristo o Krishna. Pero si vas y conoces al hombre Kahlil Gibran, es simple-

mente corriente. Habla tan hermosamente del amor... Incluso un buda puede que no hable tan hermosamente. Pero un buda conoce el amor con su ser total. Kahlil Gibran conoce el amor en su vuelo poético. Cuando está en su vuelo poético, tiene vislumbres del amor, bellos vislumbres. Los expresa con excepcional discernimiento. Pero si vas a ver al Kahlil Gibran auténtico, al hombre, percibirás la dicotomía. El poeta y el hombre están muy distanciados. El poeta parece ser algo que le sucede a este hombre a veces, pero este hombre no es el poeta.

Por eso los poetas sienten que cuando están creando poesía, otra persona está creando; no son ellos los que están creando. Sienten que se han vuelto instrumentos de alguna otra energía, alguna otra fuerza. Ellos ya no están. Esta sensación se da porque, en realidad, su totalidad no está realizada: sólo una parte de ella lo está, un fragmento.

No has tocado el cielo. Sólo uno de tus dedos ha tocado el cielo, y tú sigues arraigado en la tierra. A veces saltas, y por un momento no estás en la tierra; has engañado a la gravedad. Pero en el momento siguiente estás otra vez en la tierra. Cuando un poeta se siente colmado, tendrá vislumbres, vislumbres parciales. Cuando un músico se siente colmado, tendrá vislumbres parciales.

Se dice de Beethoven que cuando estaba en el estrado era un hombre diferente, totalmente diferente. Goethe ha dicho que cuando Beethoven estaba en el estrado dirigiendo a su grupo; a su orquesta, parecía un dios. No podía decirse que fuera un hombre corriente. No era un hombre en modo alguno; era sobrehumano. Su aspecto, la manera en que levantaba las manos, todo era sobrehumano. Pero cuando bajaba del estrado era un hombre corriente. El hombre que había en el estrado parecía estar poseído por alguna otra cosa, como si Beethoven ya no estuviera allí y alguna otra fuerza hubiera entrado en él. Fuera del estrado era otra vez Beethoven, el hombre.

Debido a esto, los poetas, los músicos, los grandes artistas, las personas creativas están más tensas: porque tienen dos tipos de ser. El hombre corriente no está tan tenso porque siempre vive en uno: vive sobre la tierra. Pero los poetas, los músicos, los grandes artistas, saltan; van más allá de la gravedad. En determinados momentos no están sobre esta tierra, no forman parte de la humanidad. Se vuelven parte del mundo del buda: el territorio de los budas. Luego vuelven aquí otra vez. Tienen dos puntos de existencia; sus personalidades están divididas.

Así es que todo artista creativo, todo gran artista está loco en cierta manera. ¡La tensión es tan

163

grande! La falla, la grieta entre estos dos tipos de existencias es tan grande..., insalvablemente grande. A veces es sólo un hombre corriente; a veces se vuelve como un buda. Entre estos dos puntos está dividido, pero tiene vislumbres.



Cuando digo autorrealización, no quiero decir que deberías convertirte en un gran poeta o que deberías convertirte en un gran músico. Quiero decir que deberías convertirte en un hombre total. No digo un gran hombre, porque un gran hombre siempre es parcial. La grandeza en cualquier cosa siempre es parcial. Uno se mueve más y más en una dirección, y en todas las demás dimensiones, todas las demás direcciones, uno sigue siendo el mismo: uno se vuelve desequilibrado.

Cuando digo que te vuelvas un hombre total, no quiero decir que te conviertas en un gran hombre. Quiero decir que crees un equilibrio, que estés centrado, que estés realizado como hombre; no como músico, no como poeta, no como artista, sino realizado como hombre. ¿Qué significa estar realizado como hombre? Un gran poeta es un gran poeta debido a la gran poesía. Un gran músico es grande debido a la gran música. Un gran hombre es un gran hombre debido a ciertas cosas que ha hecho: puede que sea un gran héroe. Un gran hombre en cualquier dirección es parcial. La grandeza es parcial, fragmentaria. Es por eso por lo que los grandes hombres tienen que afrontar más angustia que los hombres corrientes.

¿Qué es un hombre total? ¿Qué quiere decir ser un hombre completo, un hombre total? Significa, en primer lugar, que estés centrado; no existas sin un centro. En este momento eres algo; en el momento siguiente eres otra cosa. La gente viene a mí y generalmente yo les pregunto: «¿Dónde sientes tu centro: en el corazón, en la mente, en el ombligo, dónde? ¿En el centro sexual? ¿Dónde? ¿Dónde sientes tu centro?»

Generalmente dicen: «A veces lo siento en la cabeza, a veces en el corazón, a veces no lo siento en absoluto.» Así que les digo que cierren los ojos ante mí y lo sientan ahora mismo. En la mayoría de los casos sucede que dicen: «Ahora mismo, por un momento, siento que estoy centrado en la cabeza.» Pero al momento siguiente no están ahí. Dicen: «Estoy en el corazón.» Y al momento siguiente el centro se ha escabullido, está en alguna otra parte, en el centro sexual o en alguna otra parte.

En realidad, no estás centrado; sólo estás centrado momentáneamente. Cada momento tiene su propio centro, de modo que vas cambiando de posición. Cuando está funcionando la mente, sientes que la mente es el centro. Cuando estás enamorado, sientes que es el corazón. Cuando no estás haciendo nada en particular, estás confuso: no puedes averiguar dónde está el centro, porque eso sólo lo puedes averiguar cuando estás trabajando, haciendo algo. Entonces una parte específica del cuerpo se vuelve el centro. Pero *tú* no estás centrado. Si no estás haciendo nada, no puedes encontrar dónde está tu centro de ser.

Un hombre total está centrado. Al margen de lo que esté haciendo, permanece en el centro. Si está funcionando su mente, está pensando; pensar sucede en la cabeza, pero él permanece centrado en el ombligo. El centro nunca se pierde. Usa la cabeza, pero nunca se va a la cabeza. Usa el corazón, pero nunca se va al corazón. Todas estas cosas se convierten en instrumentos, y él permanece centrado.

En segundo lugar, está equilibrado. Por supuesto, cuando uno está

centrado, uno está equilibrado. Su vida es un profundo equilibrio. Nunca es unilateral, nunca está en ningún extremo: permanece en el medio. Buda ha llamado a esto el camino de en medio. Siempre permanece en el medio.

Un hombre que no esté centrado se irá siempre al extremo. Cuando coma, comerá demasiado, comerá excesivamente, o puede que ayune, pero le resulta imposible comer correctamente. Ayunar es fácil, comer excesivamente no es difícil. Puede estar en el mundo, implicado, involucrado, o puede renunciar al mundo; pero nunca puede estar

164

equilibrado. Nunca puede permanecer en el medio, porque si no estás centrado no sabes lo que significa el medio.

Una persona que está centrada siempre está en el medio en todo, nunca en ningún extremo. Buda dice que su manera de comer es correcta; no es ni comer excesivamente ni ayunar. Su actividad es actividad correcta: nunca demasiada, nunca demasiado poca. Sea lo que sea, siempre es equilibrado.

Lo primero. Una persona autorrealizada estará centrada.

Lo segundo: estará equilibrada.

Tercero: si suceden estas dos cosas -centramiento, equilibrio-, seguirán muchas otras. Siempre estará en calma. Al margen de cuál sea la situación, no se perderá la calma. Digo que no importa cuál sea la situación: incondicionalmente, la calma no se perderá, porque quien está en el centro siempre está en calma. Incluso si llega la muerte, está en calma. Recibirá a la muerte como se recibe a cualquier otro huésped. Si llega el infortunio, lo recibirá. Suceda lo que suceda, no podrá sacarlo de su centro. Esa calma es también producto de estar centrado.

Para un hombre semejante, nada es trivial, nada es grande; todo se vuelve sagrado, bello, divino: ¡todo! Independientemente de lo que esté haciendo, sea lo que sea, será de interés supremo, como si fuera de interés supremo. Nada es trivial. No dirá:

«Esto es trivial, esto es grande.» En realidad, nada es grande, ni tampoco nada es pequeño y trivial. El contacto del hombre es significativo. Una persona autorrealizada, una persona equilibrada, centrada, lo cambia todo. El mero contacto lo vuelve grande.

Si observas a un buda, verás que camina y ama caminar. Si vas a Bodhgaya, al paraje en que Buda alcanzó la iluminación, a la orilla del Niranjana -al lugar en el que estaba sentado bajo el árbol *bodhi*-, verás que han marcado el sitio de sus pisadas. Solía meditar durante una hora, luego paseaba un poco. En terminología budista esto se llama *chakraman*. Se sentaba bajo el árbol *bodhi*, luego paseaba. Pero paseaba con una actitud serena, como en meditación.

Alguien le preguntó a Buda: «¿Por qué haces esto? A veces te sientas con los ojos cerrados y meditas, luego caminas.»

Buda dijo: «Sentarse para estar en silencio es fácil, así que paseo. Pero llevo el mismo silencio por dentro. Me siento, pero por dentro soy el mismo:

silencioso. Camino, pero por dentro soy el mismo: silencioso.»

La cualidad interna es la misma... Cuando se encuentra con un emperador y cuando se encuentra con un mendigo, un buda es el mismo, tiene la misma cualidad interna. Cuando está con un mendigo no es diferente, cuando está con un emperador no es diferente; es el mismo. El mendigo no es un don nadie y el emperador no es un alguien. Y, en verdad, al estar con un buda, emperadores se han sentido como mendigos y mendigos se han sentido como emperadores. El contacto, el hombre, la cualidad permanece la misma.

Cuando Buda estaba vivo, todos los días por la mañana decía a sus discípulos: «Si tenéis que preguntar algo, preguntad.» La mañana del día en que se estaba muriendo, fue igual. Llamó a sus discípulos y dijo: «Si queréis preguntar algo ahora, podéis preguntar. Y recordad que ésta es la última mañana. Antes de que acabe este día, yo ya no estaré.» Era el mismo. Ésa fue su pregunta diaria por la mañana. ¡Era el mismo! El día era el último; pero él era el mismo. Igual que cualquier otro día, dijo: «Muy bien, si tenéis algo que preguntar, podéis preguntar; pero éste es el último día.»

No hubo ningún cambio de tono, pero sus discípulos empezaron a llorar. Se olvidaron de preguntar.

Buda dijo: «¿Por qué estáis llorando? Si hubieseis llorado cualquier otro día, habría estado bien, pero éste es el último día. Para el atardecer, ya no estaré, así que no perdáis el tiempo llorando. Otro día habría estado bien; podríais haber

165

perdido el tiempo. No perdáis el tiempo llorando. ¿Por qué estáis llorando? Preguntad, si tenéis algo que preguntar.» Era el mismo en la vida y en la muerte.

Así que, en tercer lugar, el hombre autorrealizado está en calma. La vida y la muerte son lo mismo; la dicha y el infortunio son lo mismo. Nada lo perturba, nada lo saca de su hogar, de su centro. A un hombre semejante no le puedes añadir nada. No puedes quitarle nada, no puedes añadirle nada: está satisfecho, realizado. Cada una de sus respiraciones es una respiración satisfecha, silenciosa, dichosa. Ha llegado. Ha alcanzado la existencia, el ser; ha florecido como hombre total.

Éste no es un florecimiento parcial. Buda no es un gran poeta. Por supuesto, cualquier cosa que dice es poesía. No es un poeta en absoluto, pero incluso cuando se mueve, cuando camina, es poesía. No es un pintor, pero cuando habla, cualquier cosa que dice se convierte en una pintura. No es un músico, pero su ser entero es música por excelencia.

El hombre como totalidad ha llegado. De modo que ahora, cualquier cosa que esté haciendo o no haciendo..., cuando está sentado en silencio, sin hacer nada, incluso en silencio su presencia opera, crea; se vuelve creativa.

Al tantra no le interesa ningún florecimiento parcial, le interesas tú como ser total. Así que hay tres cosas básicas: debes estar centrado, enraizado, y equilibrado; es decir, siempre en el medio: por supuesto, sin ningún

esfuerzo. Si hay esfuerzo no estás equilibrado. Y debes estar a gusto, a gusto en el universo, en casa en la existencia, y entonces seguirán muchas cosas. Ésta es una necesidad básica, porque a menos que esta necesidad se satisfaga, eres un hombre tan sólo de nombre. Eres un hombre como posibilidad, no eres realmente un hombre. Puedes serio, tienes la potencialidad, pero la potencialidad tiene que hacerse realidad.

## **Pregunta 2**

*Por favor, explica la contemplación, la concentración y la meditación.*

Contemplación significa pensamiento dirigido. Todos pensamos; eso no es contemplación. Ese pensamiento no está dirigido, es vago, no conduce a ninguna parte. En realidad, nuestro pensamiento no es contemplación, sino lo que los freudianos llaman asociación. Un pensamiento conduce a otro sin ninguna guía tuya. El pensamiento mismo lleva a otro debido a la asociación.

Ves un perro cruzando la calle. En el momento en que ves el perro, tu mente comienza a pensar sobre perros. El perro te ha llevado a este pensamiento, y luego la mente tiene muchas asociaciones. Cuando eras niño, te daba miedo cierto perro. Ese perro te viene a la mente, y luego la infancia te viene a la mente. Entonces ya has olvidado a los perros; entonces, sólo por asociación, empiezas a fantasear sobre tu infancia. Luego la infancia sigue siendo conectada con otras cosas, y te mueves en círculos.

Cuando estés en calma y a gusto, intenta ir hacia atrás desde tus pensamientos al sitio de donde vienen los pensamientos. Retrocede, desanda los pasos y verás que había otro pensamiento, y que ése condujo a éste. Y no están conectados lógicamente, porque ¿cuál es la conexión entre un perro en la calle y tu infancia?

No hay una conexión lógica; tan sólo una asociación en tu mente. Si yo cruzara la calle, el mismo perro no me llevaría a mi infancia, conduciría a otra cosa. En una tercera persona conduciría a otra cosa de nuevo diferente. Todo el mundo tiene cadenas de asociaciones en la mente. Con cualquier persona, algún suceso, algún accidente conducirá a la cadena. Entonces la mente empieza a funcionar como un ordenador. Entonces una cosa conduce a otra, la otra conduce a otra, y sigues, y estás todo el día haciendo eso.

166

Escribe en una hoja de papel todo lo que te llegue a la mente, honestamente. Te quedarás asombrado de lo que está sucediendo en tu mente. No hay relación entre dos pensamientos, y sigues pensando de esa manera. ¿Llamas a esto pensar? No es más que asociación de un pensamiento con otro, y ellos mismos dirigen..., tú eres dirigido.

Pensar se vuelve contemplación cuando el pensamiento no se mueve por asociación, sino que es dirigido. Estás ocupándote de un problema específico: entonces descartas todas las asociaciones. Te ocupas sólo de ese

problema, diriges tu mente. La mente tratará de escapar a cualquier desvío, a cualquier rumbo lateral, a alguna asociación. Tú cortas totalmente todas las rutas transversales; sólo diriges tu mente en un rumbo.

Un científico que trabaja en un problema está en contemplación. Un lógico que trabaja en un problema, un matemático que trabaja en un problema está en contemplación. Un poeta contempla una flor. Entonces el mundo entero es excluido, y sólo quedan esa flor y el poeta, y él se mueve con la flor. Habrá muchas cosas alrededor que lo atraerán, pero él no permitirá que su mente se vaya a ninguna parte. La mente se mueve en una línea, dirigida. Esto es contemplación.

La ciencia se basa en la contemplación. Cualquier pensamiento lógico es contemplación: el pensamiento es dirigido, guiado. El pensamiento corriente es absurdo. La contemplación es lógica, racional.

Luego está la concentración. Concentración es quedarse en un punto. No es pensar; no es contemplación. Es realmente estar en un punto, no permitiendo que la mente se mueva en absoluto. En el pensamiento corriente la mente se mueve como una loca. En la contemplación la loca es guiada, dirigida; no se puede escapar a ninguna parte. En la concentración no se permite a la mente que se mueva. En el pensamiento corriente, se le permite que se vaya a cualquier parte; en la contemplación, se le permite ir sólo a un sitio; en la concentración, no se le permite que se mueva, sólo se le permite estar en un punto. Toda la energía, todo el movimiento se detiene, se fija en un punto.

El yoga tiene que ver con la concentración, la mente corriente con el pensamiento no dirigido, la mente científica con el pensamiento dirigido. La mente yóguica tiene su pensamiento enfocado, fijo en un punto; no se permite ningún movimiento.

Y luego está la meditación. En el pensamiento ordinario, a la mente se le permite que se vaya a cualquier parte. En la contemplación, se le permite ir sólo en una dirección; todas las demás direcciones son cortadas totalmente. En la concentración, no se le permite moverse ni siquiera en una dirección; sólo se le permite que se concentre en un punto.

Y en la meditación, la mente no es permitida en absoluto. Meditación es no-mente.

Son cuatro fases: pensamiento corriente, contemplación, concentración, meditación.

Meditación significa no-mente: ni siquiera la concentración es permitida. ¡No se permite que exista la mente misma! Por eso la meditación no puede llegar a ser comprendida por la mente. Hasta la concentración, la mente tiene un ámbito, un medio. La mente puede comprender la concentración, pero la mente no puede comprender la meditación. En realidad, la mente no es permitida en modo alguno. En la concentración, a la mente se le permite estar en un punto. En la meditación, incluso ese punto es arrebatado. En el pensamiento corriente, todas las direcciones están abiertas. En la contemplación, sólo una dirección está abierta. En la concentración, sólo un punto está abierto; ninguna dirección. En la meditación, ni siquiera ese punto

está abierto: a la mente no se le permite estar.

El pensamiento corriente es el estado mental corriente, y la meditación es la posibilidad más alta. La más baja es el pensamiento corriente, la asociación, y la más alta, la cima, es la meditación: no-mente.

167

Y con la segunda pregunta, se inquiera también:

*La contemplación y la concentración son procesos mentales. ¿Cómo pueden los procesos mentales ayudar a conseguir un estado de no-mente?*

La pregunta es importante. La mente pregunta: ¿cómo puede la mente misma ir más allá de la mente? ¿Cómo puede cualquier proceso mental ayudar a conseguir algo que no es de la mente? Parece contradictorio. ¿Cómo puede tu mente intentar, hacer un esfuerzo por crear un estado que no es de la mente?

Trata de comprender. Cuando está la mente, ¿qué hay? Un proceso de pensamiento. Cuando hay no-mente, ¿qué hay? Ningún proceso de pensamiento. Si vas disminuyendo tu proceso de pensamiento, si vas disolviendo tu pensamiento, poco a poco, lentamente, vas alcanzando la no-mente. Mente significa pensar; no mente significa no pensar. Y la mente puede ayudar. La mente puede ayudar a suicidarse. Te puedes suicidar; nunca preguntas cómo un hombre que está vivo puede ayudarse a sí mismo a estar muerto. Te puedes ayudar a ti mismo a estar muerto: todo el mundo está tratando de ayudar. Te puedes ayudar a ti mismo a estar muerto, y estás vivo. La mente puede ayudar a ser no-mente. ¿Cómo puede ayudar la mente?

Si el proceso de pensamiento se vuelve más y más denso, entonces estás procediendo de mente a más mente. Si el proceso de pensamiento se vuelve menos denso, es disminuido, es aminorado, te estás ayudando a ti mismo a llegar a la no-mente. Depende de ti. Y la mente puede ser de ayuda, porque en realidad la mente es lo que estás haciendo con tu consciencia ahora mismo. Si dejas a tu consciencia en paz, sin hacer nada con ella, se vuelve meditación.

De modo que hay dos posibilidades: puedes disminuir tu mente lenta, gradualmente, poco a poco. Si disminuye un uno por ciento, entonces eres noventa y nueve por ciento mente y uno por ciento no-mente dentro de ti. Es como si hubieras sacado algunos muebles de tu habitación: se crea algo de espacio en ella. Luego sacas más muebles, y se crea más espacio. Cuando has sacado todos los muebles, la habitación entera se vuelve espacio.

En realidad, el espacio no es creado sacando los muebles; el espacio ya estaba allí. Es sólo que el espacio estaba ocupado por los muebles. Cuando retiras los muebles, no entra nada de espacio desde afuera; el espacio estaba ahí, ocupado por los muebles. Has sacado los muebles, y el espacio es recuperado, rescatado. En el fondo, la mente es espacio ocupado, llenado

por los pensamientos. Si extraes algunos pensamientos, se crea espacio; o se descubre, o se rescata. Si sigues retirando tus pensamientos, poco a poco vas recobrando tu espacio. Este espacio es meditación.

Puede hacerse lentamente; también de sopetón. No hay necesidad de seguir quitando los muebles durante vidas seguidas, porque hay problemas. Cuando empiezas a quitar los muebles, se crea un uno por ciento de espacio libre, y el noventa y nueve por ciento de espacio está ocupado. Ese noventa y nueve por ciento de espacio ocupado no se sentirá bien respecto al espacio desocupado; tratará de llenarlo. De modo que uno va disminuyendo lentamente los pensamientos y, sin embargo, creando nuevos pensamientos.

Por la mañana te sientas a meditar un rato; aminoras tu proceso de pensamiento. Luego vas al mercado, y allí hay de nuevo un ajetreo de pensamientos. El espacio es llenado de nuevo. Al día siguiente haces otra vez lo mismo, y continúas haciéndolo: echándolo, e invitándolo de nuevo a que entre.

También puedes deshacerte de todos los muebles de sopetón. Es tu decisión. Es difícil, porque te has acostumbrado a los muebles. Puede que te sientas incómodo sin los muebles; no sabrás qué

168

hacer con ese espacio. Puede que incluso te asuste entrar en ese espacio. Nunca has entrado en semejante libertad.

La mente es un condicionamiento. Nos hemos acostumbrado a los pensamientos. ¿Has observado alguna vez -si no lo has observado, obsérvalo- que sigues repitiendo los mismos pensamientos todos los días? Eres como un disco, y además uno no demasiado reciente, nuevo: uno viejo. Sigues repitiendo y repitiendo las mismas cosas. ¿Por qué? ¿De qué te sirve? Sólo sirve para una cosa; es tan sólo un viejo hábito: te parece que estás haciendo algo.

Estás tumbado en la cama esperando a que llegue el sueño, y se repiten las mismas cosas todos los días. ¿Por qué estás haciendo eso? Ayuda de una manera. Los viejos hábitos, los condicionamientos, ayudan. Un niño necesita un juguete. Si le dan el juguete, se dormirá; entonces le puedes quitar el juguete. Pero si no tiene el juguete, el niño no se puede dormir. Es un condicionamiento. En cuanto le dan el juguete, activa algo en su mente. Ahora está listo para dormirse.

Lo mismo te está sucediendo a ti. Los juguetes pueden ser diferentes. Una persona no se puede dormir a menos que empiece a entonar: «Rama, Rama, Rama...» ¡No se puede dormir! Esto es un juguete. Si canturrea: «Rama, Rama, Rama...», se le da el juguete; se puede dormir.

Tienes dificultades para dormirte en una nueva habitación. Si estás acostumbrado a dormir con una ropa determinada, necesitarás esa ropa concreta todos los días. Los psicólogos dicen que si duermes en pijama y no te lo dan, tendrás dificultades para dormirte. ¿Por qué? Si nunca has dormido desnudo y se te dice que duermas desnudo, no te sentirás a gusto. ¿Por

qué? No hay relación entre la desnudez y dormir, pero para ti sí hay una relación, un viejo hábito. Con los viejos hábitos uno se siente a gusto, cómodo.

Los patrones de pensamiento son también simplemente hábitos. Te sientes cómodo: los mismos pensamientos cada día, la misma rutina. Te parece que todo está bien.

Tienes intereses en tus pensamientos; ése es el problema. Tus muebles no son tan sólo basura que hay tirar; has invertido muchísimas cosas en ellos. Se pueden tirar todos los muebles inmediatamente, ¡se puede hacer! Hay métodos súbitos de los que hablaremos. Inmediatamente, ahora mismo, puedes ser liberado de todo tu mobiliario mental. Pero entonces, de pronto, estarás desocupado, vacío, y no sabrás quién eres. No sabrás qué hacer, porque por primera vez tus viejos hábitos ya no están. Puede que el *shock* sea demasiado súbito. Puede incluso que te mueras, o puede que te vuelvas loco.

Es por eso por lo que los métodos súbitos no se usan. A menos que uno esté preparado, los métodos repentinos no se emplean. Uno podría volverse loco de pronto, porque puede que eche de menos todas las amarras. El pasado desaparece inmediatamente, y cuando el pasado desaparece inmediatamente no puedes concebir el futuro, porque el futuro siempre se concebía en función del pasado.

Sólo queda el presente, y nunca has estado en el presente. Estabas en el pasado o en el futuro. De manera que cuando estás simplemente en el presente por primera vez, te parece que te has vuelto mochales, loco. Es por eso por lo que los métodos súbitos no se emplean a menos que estés trabajando en una escuela, a menos que estés trabajando con un maestro en un grupo, a menos que estés totalmente entregado, a menos que hayas dedicado toda tu vida a la meditación.

De manera que los métodos graduales son buenos. Requieren mucho tiempo, pero poco a poco te vas acostumbrando al espacio. Empiezas a sentir el espacio y su belleza, su dicha, y entonces tus muebles son retirados poco a poco.

De modo que desde el pensamiento corriente está bien volverse contemplativo: ése es el método gradual. De la contemplación es bueno pasar a la concentración: ése es el método gradual. Y de

169

la concentración es bueno dar el salto a la meditación. De esta manera estás yendo lentamente, sintiendo el terreno a cada paso. Y cuando estás realmente enraizado en un paso, sólo entonces empiezas a dar el próximo. No es un salto, sino un crecimiento gradual. Así que estas cuatro cosas -el pensamiento corriente, la contemplación, la concentración, la meditación- son cuatro fases.

### **Pregunta 3**



*¿Es el desarrollo del centro del ombligo exclusivamente libre e independiente del crecimiento de los centros del corazón y la cabeza, o se desarrolla el centro del ombligo simultáneamente al crecimiento del corazón y la cabeza? y también, por favor, explica en qué se diferencian el adiestramiento y las técnicas para el centro del ombligo del adiestramiento y las técnicas para el desarrollo de los centros del corazón y la cabeza.*

Hay que comprender algo básico: los centros del corazón y la cabeza tienen que ser desarrollados; el centro del ombligo, no. El centro del ombligo sólo tiene que ser descubierto; no tiene que ser desarrollado. El centro del ombligo ya está ahí. Tienes que destapararlo, o descubrirlo. Ya está completamente desarrollado; no tienes que desarrollarlo. El centro del corazón y el centro de la cabeza son desarrollos. No están ahí esperando a ser descubiertos; tienen que ser desarrollados. La sociedad, la cultura, la educación, el condicionamiento ayudan a desarrollarlos.

Pero naces con un centro del ombligo. Sin el centro del ombligo no puedes existir. Puedes existir sin el centro del corazón, puedes existir sin el centro de la cabeza. No son necesidades; es bueno tenerlos, pero puedes existir sin ellos. Será muy inconveniente, pero puedes existir sin ellos. Sin embargo, sin el centro del ombligo no puedes existir. No es sólo una necesidad; es tu vida.

De manera que hay técnicas para desarrollar el centro del corazón: cómo aumentar el amor, cómo aumentar la sensibilidad, cómo hacer una mente más sensible. Hay métodos y técnicas para volverse más racional, más lógico. La razón puede ser desarrollada, la emoción puede ser desarrollada, pero la existencia no puede ser desarrollada. Ya está ahí; tiene que ser descubierta.

Esto implica muchas cosas. Una: puede que no te resulte posible tener una mente, una facultad de razonar, como Einstein, Pero puedes convertirte en un buda. Einstein es un centro mental funcionando a la perfección. O alguna otra persona..., un amante. Un Majnu está funcionando a la perfección en su centro del corazón. Puede que no seas capaz de convertirte en un Majnu, pero puedes convertirte en un buda, porque la cualidad búdica no tiene que ser desarrollada en ti; ya está ahí. Tiene que ver con el centro básico, el centro original: el ombligo. Ya está ahí. Ya eres un buda, sólo que inconsciente.

No eres ya un Einstein. Tendrás que poner empeño en ello, y aun así no hay ninguna garantía de que llegues a serlo. No hay ninguna garantía porque, en realidad, parece imposible. ¿Por qué parece imposible? Porque para desarrollar la cabeza de Einstein se necesita el mismo crecimiento, el mismo ámbito social, el mismo adiestramiento que le fue dado a él. No puede ser repetido porque es irreplicable. En primer lugar tendrás que encontrar los mismos padres, porque el adiestramiento comienza en el útero. Es difícil encontrar los mismos padres: imposible. ¿Cómo vas a encontrar los mismos padres, la misma fecha de nacimiento, el mismo hogar, los mismos compañeros, los mismos amigos? Tendrás que repetir la vida de Einstein

exactamente: ¡un duplicado! Si falta aunque sea un solo punto, serás un hombre diferente.

De modo que eso es imposible. Cualquier individuo nace sólo una vez en este mundo, porque la misma situación no puede ser repetida. La misma situación es un fenómeno inaccesible. ¡Significa

170

que debe ser el mismo mundo en el mismo momento! No es posible; es imposible. Y ya estás aquí, de manera que, hagas lo que hagas, tu pasado estará en ello. No te puedes volver un Einstein. La individualidad no puede ser repetida.

Buda no es un individuo, Buda es un fenómeno. Ningún factor individual es significativo; sólo tu ser es suficiente para ser un buda. El centro ya está ahí, funcionando; tienes que descubrirlo. De modo que las técnicas para el corazón son técnicas para desarrollar algo, y las técnicas referentes al centro del ombligo implican destapar, descubrir. Tienes que destapar. Ya eres un buda; sólo tienes que saberlo.

De manera que hay dos tipos de personas: budas que saben que son budas, y budas que no saben que son budas. Pero todas son budas. Por lo que respecta a la existencia, todos son lo mismo. Sólo en existencia hay comunismo; en todo lo demás el comunismo es absurdo. Nadie es igual; la desigualdad es básica en todo lo demás. Así que puede parecer una paradoja si digo que sólo la religión conduce al comunismo, pero me refiero a *este* comunismo: esta cualidad profunda de existencia, de ser.

En eso eres igual a Buda, a Cristo, a Krishna, pero en nada más son dos individuos iguales. La desigualdad es básica en lo que respecta a la vida externa; la igualdad es básica en lo que respecta a la vida interna.

De modo que estos ciento doce métodos no son en realidad para desarrollar el centro del ombligo; son para destaparlo, para descubrirlo. Es por eso por lo que a veces uno se vuelve un buda instantáneamente, porque no es cuestión de crear nada.

Si puedes mirarte a ti mismo, si puedes ir al fondo de ti, todo lo que necesitas ya está ahí. Ya es así, de modo que la única cuestión es cómo ser arrojado a ese punto en el que ya eres un buda. La meditación no te ayuda a ser un buda; sólo te ayuda a tomar conciencia de tu budidad.

#### **Pregunta 4**

*¿Están todos los iluminados centrados en el ombligo? Por ejemplo, Krishnamurti ¿está centrado en la cabeza, o en el ombligo? ¿Estaba Ramakrishna centrado en el corazón, o en el ombligo?*

Todo iluminado está centrado en el ombligo, pero la expresión de cada

iluminado puede fluir por otros centros. Comprende la distinción claramente. Todo iluminado está centrado en el ombligo.; no existe otra posibilidad. Pero la expresión es otra cosa.

Ramakrishna se expresa desde el corazón. Usa su corazón como vehículo de su mensaje. Lo que ha encontrado en el ombligo lo expresa a través del corazón. Canta, baila: ésa es su manera de expresar su dicha. La dicha se encuentra en el ombligo; en ninguna otra parte. Está centrado en el ombligo, pero ¿cómo decir a los demás que está centrado en el ombligo? Usa el corazón para expresarlo.

Krishnamurti usa la cabeza para expresar; por eso las expresiones de ambos son contradictorias. Si crees en Ramakrishna no puedes creer en Krishnamurti. Si crees en Krishnamurti no puedes creer en Ramakrishna, porque la creencia siempre se centra en la expresión, no en la experiencia. Ramakrishna le parece infantil a un hombre que piensa con la razón: «¿Qué son estas tonterías: bailar, cantar? ¿Qué está haciendo? Buda nunca bailó, y este Ramakrishna está bailando. Resulta infantil.»

A la razón el corazón siempre le parece infantil, pero al corazón la razón le parece inútil, superficial. Lo que dice Krishnamurti es lo mismo. La experiencia es la misma que lo fue para Ramakrishna o Chaitanya o Mira. Pero si la persona es mental, su explicación, su expresión es racional. Si Ramakrishna ve a Krishnamurti, le dirá: «Venga, vamos a bailar. ¿Por qué perder el tiempo? Con la danza se puede expresar más fácilmente, y llega más adentro.» Krishnamurti dirá: «¿Bailar? Uno queda

171

hipnotizado con la danza. No bailes. ¡Analiza! ¡Razona! Compréndelo, analiza, sé consciente.»

Son centros diferentes que se usan para expresar, pero la experiencia es la misma. Uno puede pintar la experiencia: algunos maestros Zen han pintado su experiencia. Cuando se iluminaban, la pintaban. No decían nada, sólo la pintaban. Los *rishis*, los sabios de los Upanishads han creado bellos poemas. Cuando se iluminaban, creaban poesía. Chaitanya solía bailar; Ramakrishna solía cantar. Buda y Mahavira usaron la cabeza, la razón, para explicar, para decir lo que habían experimentado. Crearon grandes sistemas de pensamiento para expresar su experiencia.

Pero la experiencia no es ni racional ni emocional: está más allá de ambas cosas. Ha habido pocas personas, muy pocas, que pudieron expresar a través de ambos centros. Puedes encontrar muchos Krishnamurtis, puedes encontrar muchos Ramakrishnas, pero sólo a veces sucede que una persona puede expresar a través de ambos centros. Entonces esa persona resulta confusa. Entonces nunca estás a gusto con ese hombre, porque no puedes concebir ninguna relación entre ambos; parecen contradictorios.

Si digo algo, cuando lo digo debo hacerlo a través de la razón. De manera que atraigo a muchas personas que son racionalistas, mentales. Luego un día ven que permito que se cante y que se baile, y se sienten incómodos:

«¿Qué es esto? No hay relación...» Pero para mí no hay contradicción. Bailar también es una forma de hablar; y, a veces, una forma más profunda. La razón también es una forma de hablar; y, a veces, una forma muy clara. Así que ambos son formas de expresión.

Si ves a Buda bailando, estarás en dificultades. Si ves a Mahavira tocando la flauta, de pie y desnudo, no podrás dormir. ¿Qué le ha sucedido a Mahavira? ¿Se ha vuelto loco? Con Krishna la flauta está bien, pero con Mahavira es absolutamente inconcebible. ¿Una flauta en manos de Mahavira? ¡Inconcebible! No puedes siquiera imaginarlo. Pero la razón no es que haya contradicción alguna entre Mahavira y Krishna, Buda y Chaitanya; se debe a una diferencia de expresión. Buda atraerá a un tipo determinado de mente - la mente orientada hacia la cabeza- y Chaitanya y Ramakrishna atraerán justo lo opuesto: la mente orientada hacia el corazón.

Pero surgen dificultades. Una persona como yo crea dificultades: yo atraigo a ambos, y entonces nadie está a gusto. Cuando hablo, la persona orientada hacia la cabeza está a gusto, pero cuando permito el otro tipo de expresión, la persona orientada hacia la cabeza se siente incómoda. Y lo mismo le sucede al otro: cuando se usa algún método emocional, la persona orientada hacia el corazón se siente a gusto, pero cuando debato, cuando analizo lógicamente algo, entonces está ausente, no está ahí. Dice: «Esto no es para mí.»

Una señora vino a verme hace sólo un día, y dijo: «Estuve en el Monte Abu, pero había una dificultad. El primer día, cuando te oí fue muy hermoso, me atrajo; me sentí emocionada. Pero luego vi el *kirtan* -cánticos y bailes devocionales- y decidí irme inmediatamente; eso no era para mí. Fui a la estación de autobuses, pero entonces había un problema. Quería oírte hablar, así que volví. No quería perderme lo que decías.» Debe de haber estado en dificultades. Me dijo: «Era tan contradictorio...»

Parecía serio porque estos centros son contradictorios, pero esta contradicción está en *tí*. Tu cabeza no está a gusto con tu corazón; están en conflicto. A causa de tu conflicto interno, te parece que Ramakrishna y Krishnamurti están en conflicto. Crea un puente entre tu cabeza y tu corazón, y entonces sabrás que son medios, vehículos.

Ramakrishna era absolutamente inculto: ningún desarrollo de la razón. Era puro corazón. Sólo un centro se había desarrollado, el corazón. Krishnamurti es pura razón. Estuvo en manos de algunos de los más vigorosos racionalistas: Annie Besant, Leadbeater y los *teósofos*. Ellos fueron los

172

grandes creadores de sistemas de este siglo. En realidad, la teosofía es uno de los más grandes sistemas jamás creados, absolutamente racional. Krishnamurti fue educado por racionalistas; es pura razón. Incluso cuando habla sobre el corazón y el amor, la expresión misma es racional.

Ramakrishna es diferente. Incluso si habla sobre la razón, es absurdo. Totapuri acudió a él, y Ramakrishna empezó a aprender Vedanta de él. Así

que Totapuri dijo: «Deja todas estas tonterías devocionales. Deja completamente a esta Kali, la madre. A menos que dejes todo eso no te voy a enseñar, porque el Vedanta no es devoción, sino conocimiento.»

Así que Ramakrishna dijo: «Muy bien, pero permíteme un momento para que pueda ir a preguntarle a la madre si puedo dejarlo todo, toda esta tontería. Permíteme un momento para que le pregunte a la madre.»

Éste es un hombre orientado hacia el corazón. Incluso para dejar a la madre tendrá que preguntárselo a ella. «Y», dijo, «ella es tan amorosa que me lo permitirá, así que no te incomodes.»

Totapuri no entendía lo que había dicho.

Ramakrishna dijo: «Ella es tan amorosa..., nunca me ha dicho que no; en ninguna ocasión. Si digo: "Madre, te voy a dejar porque ahora estoy aprendiendo Vedanta y no puedo hacer estas tonterías emocionales; así que permítemelo, por favor" ,ella lo permitirá. Me dará completa libertad para dejarlo.»

Crea un puente entre tu cabeza y tu corazón, y entonces verás que todos los que se han iluminado dicen lo mismo; sólo sus lenguajes pueden diferir.

173

## El Libro de los Secretos 2

### Capítulo 11

#### *Técnicas para Penetrar en lo Interno*

##### Los Sutas

15 *Cerrando las siete aberturas de la cabeza con las manos, un espacio entre los ojos llega a incluirlo todo.*

16 *Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón, alcanza el centro del loto.*

17 *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: has ta que.*

El hombre es como si fuera un círculo sin centro. Su vida es superficial; su vida se da sólo en la circunferencia. Vives fuera, nunca vives dentro. *No* puedes, a menos que se encuentre un *centro*. *No* puedes vivir dentro; en realidad no tienes ningún «dentro». Estás sin un centro, sólo tienes el exterior. Por eso seguimos hablando sobre lo interno, sobre cómo entrar, cómo conocerse a uno mismo, *como* penetrar hacia *dentro*, pero estas palabras no conllevan ningún significado auténtico. Conoces el significado de las palabras, pero no puedes sentir lo que significan porque nunca estás dentro. Nunca has estado dentro.

Incluso cuando estás *solo*, en tu mente estás en una multitud. Cuando

no hay nadie fuera, ni siquiera entonces estás tú dentro. Continúas pensando en los demás; continúas yendo hacia fuera. Incluso cuando duermes estás soñando con los demás; no estás dentro. Sólo cuando duermes muy profundamente, cuando no hay sueños, estás dentro, pero entonces te vuelves inconsciente. Recuerda este hecho: cuando estás consciente nunca estás dentro, y cuando estás dentro al dormir profundamente te vuelves inconsciente. De manera que toda tu consciencia consta del exterior. Y siempre que hablamos de ir dentro, se comprenden las palabras pero no el significado: porque el significado no lo llevan las palabras, el significado *llega con* la experiencia.

Las palabras no tienen significado. Cuando digo «dentro», tú comprendes la palabra; pero sólo la palabra, no el significado. No sabes lo que es dentro, porque nunca has estado dentro conscientemente. Tu mente está yendo hacia fuera constantemente. No tienes ninguna percepción de lo que significa lo interno o de lo que es.

A eso me refiero cuando digo que eres un círculo sin centro: tan sólo una circunferencia. El centro está ahí, pero sólo caes en él cuando no estás consciente. De lo contrario, cuando estás consciente vas hacia fuera, y a causa de esto tu vida nunca es intensa; no puede serlo. Es sólo tibia. Estás vivo *como* si estuvieras muerto, o ambas cosas a la vez. Estás vivo mortalmente: viviendo una vida exánime. Estás existiendo al mínimo: no al punto máximo, sino al mínimo. Puedes decir: «Existo», eso es *todo*. No estás muerto; eso es lo que significa para ti estar vivo.

Pero la vida nunca puede conocerse en la circunferencia; sólo puede conocerse en el centro. En la circunferencia sólo es posible la vida tibia. Así que, en realidad, vives una vida muy falsa, y entonces incluso la muerte se vuelve falsa: porque quien no ha vivido realmente no puede morir realmente. Sólo la vida auténtica se puede volver muerte auténtica. Entonces la muerte es bella: cualquier cosa auténtica es bella. Incluso la vida, si es falsa, está abocada a ser fea. Y tu vida es fea, podrida. No sucede nada. Simplemente sigues esperando, confiando en que algo sucederá en alguna parte, algún día.

177

En este mismo momento sólo hay vacío, y cada momento ha sido así en el pasado: vacío. Estás simplemente esperando el futuro, confiando en que algo sucederá algún día, simplemente esperando. Entonces se pierde cada momento. No ha sucedido en el pasado, así que tampoco va a suceder en el futuro. Sólo puede suceder en este momento, pero entonces necesitarás intensidad, una intensidad penetrante. Entonces necesitarás estar arraigado en el centro, entonces la periferia no bastará. Entonces tendrás que encontrar tu momento.

En realidad; nunca pensamos en lo que somos; todo lo que pensamos son falsedades. Una vez viví con un profesor en el campus de una universi-

dad. Un día llegó muy alterado, así que le pregunté: «¿Qué pasa?»

Él dijo: «Me siento con fiebre.»

Yo estaba leyendo algo, así que le dije: «Vete a dormir. Coge esta manta y descansa.»

Sé fue a la cama, pero tras unos pocos minutos dijo: «No, no tengo fiebre. En realidad, estoy enfadado. Alguien me ha insultado, y siento mucha violencia contra él.»

Así que le dije: «¿Por qué dijiste que tienes fiebre?» .

Él dijo: «No podía admitir el hecho de que estaba enfadado, pero en realidad estoy enfadado. No tengo fiebre.» Se quitó la manta de encima.

Entonces le dije: «Muy bien, si estás enfadado, coge esta almohada. Golpéala y sé violento con ella. Deja que se libere tu violencia. Y si la almohada no es suficiente, yo estoy disponible. Puedes pegarme, y deja que salga esa ira.»

Se rió, pero la risa era falsa: estaba tan sólo pintada en su rostro. Llegó a su rostro y luego desapareció, nunca profundizó. Nunca vino de dentro; era sólo una sonrisa pintada. Pero la risa, incluso la risa falsa, creó un hueco. Dijo: «No, en realidad... no estoy enfadado. Alguien ha dicho algo en presencia de otros, y me sentí muy avergonzado. En realidad; esto es lo que pasa.»

Así que le dije: !«Has cambiado la aseveración sobre tus propios sentimientos tres veces en media hora. Dijiste que te sentías con fiebre, luego dijiste que estabas enfadado, y ahora dices que no estás enfadado sino sólo avergonzado. ¿Cuál es real?» .

Él dijo: «En realidad, me siento avergonzado.» Le dije: «¿Cuál? Cuando dijiste que te sentías con fiebre, también estabas seguro de eso. Cuando dijiste que estabas enfadado, también estabas seguro de eso. Y también estás seguro de esto. ¿Eres una persona o muchas personas? ¿Cuánto tiempo va a durar esta certeza?»

Así que el hombre dijo: «En realidad, no sé lo que estoy sintiendo. No sé lo que es. Estoy simplemente alterado. No sé si llamarlo ira o vergüenza o qué. Y éste no es el momento de discutirlo conmigo». Dijo: «Déjame en paz. Has hecho filosófica mi situación. Estás debatiendo qué es real, qué es auténtico, y yo me siento muy alterado.»

Esto no es sólo así con alguna otra persona -X, Y o Z-; lo es también contigo. Nunca estás seguro, porque la certeza llega de estar centrado. Ni siquiera estás seguro acerca de ti mismo. Es imposible estar seguro acerca de los demás cuando nunca estás seguro acerca de ti mismo. Sólo hay vaguedad, nebulosidad; nada es certero.

Había alguien aquí hace sólo unos pocos días, y me dijo: «Estoy enamorado de alguien, y quiero casarme con ella.» Le miré profundamente a los ojos durante unos minutos sin decir nada. Se inquietó y dijo: «¿Por qué me estás mirando? Me siento tan azorado.» Seguí mirando. Él dijo: «¿Crees que mi amor es falso?» No dije nada, sólo continué mirando. Él dijo: «¿Por qué crees que este matrimonio no va a ser bueno?» Dijo por su cuenta: «En realidad no lo había pensado bien, y por eso he venido a verte. En realidad,

no sé si estoy enamorado o no.»

Yo no había dicho una sola palabra. Sólo le estaba mirando a los ojos. Pero se inquietó, y lo que estaba dentro empezó a salir, a subir burbujeando.

178

No estás seguro, no puedes estar seguro de nada; ni sobre tu amor, ni sobre tu odio, ni sobre tus amistades. No hay nada de lo que puedas estar seguro porque no tienes centro. Sin centro no hay certeza. Todas tus sensaciones de certeza son falsas y momentáneas. En un momento te parecerá que estás seguro, pero al momento siguiente la certeza se habrá ido, porque a todo momento tienes un centro distinto. No tienes un centro permanente, un centro cristalizado. Cada momento es un centro atómico, de manera que cada momento tiene su propio yo.

George Gurdjieff solía decir que el hombre es una multitud. La personalidad es un engaño, porque no eres una persona, sino muchas personas. De modo que cuando una persona habla en ti, es un centro momentáneo. Al momento siguiente hay otro. Con cada momento, con cada situación atómica, te sientes seguro, y nunca caes en la cuenta de que eres sólo un flujo, un cambio continuo: muchas olas sin ningún centro. Entonces, al final notarás que la vida ha sido únicamente un desperdicio. Está abocada a serlo. Sólo hay un desperdicio, sólo un vagabundeo: sin propósito, sin significado.

El tantra, el yoga, la religión...; su interés básico es cómo descubrir antes el centro, cómo ser antes un individuo. Se ocupan de cómo encontrar el centro que persiste en toda situación. Entonces, a medida que la vida sigue cambiando en el exterior, conforme el flujo de la vida sigue y sigue, mientras las olas vienen y van, el centro persiste dentro. Entonces permaneces uno: enraizado, centrado.

Estos sutras son técnicas para encontrar el centro. El centro ya está ahí, porque no existe ninguna posibilidad de ser un círculo sin centro. El círculo sólo puede existir con un centro, así que el centro está simplemente olvidado. Está ahí, pero no somos conscientes. Está ahí, pero no sabemos cómo mirarlo. No sabemos cómo enfocar la consciencia en él.

15 Cierra todos los orificios de la cabeza.

Tercera técnica para centrarse: *Cerrando las siete aberturas de la cabeza con las manos, el espacio entre los ojos llega a incluirlo todo.*

Ésta es una de las técnicas más antiguas; muy utilizada y, además, una de las más sencillas. Cierra todas las aberturas de la cabeza: los ojos, los oídos, la nariz, la boca. Cuando todas las aberturas de la cabeza están cerradas, tu consciencia, que está continuamente fluyendo hacia fuera, es detenida de pronto; no puede ir hacia fuera.

Puede que no lo hayas observado, pero incluso si dejas de respirar un



momento, de pronto tu mente se parará: porque con la respiración la mente sigue adelante. Eso es un condicionamiento de la mente. Debes comprender lo que significa «condicionamiento»; sólo entonces te resultará fácil comprender este sutra.

Pavlov, uno de los más famosos psicólogos rusos, ha creado este término, «condicionamiento»-o «reflejo condicionado»-, una palabra común y corriente usada por todo el mundo. Cualquiera que esté al corriente de la psicología, aunque sea un poco, conoce la palabra. Dos procesos de pensamiento -dos procesos cualesquiera- se pueden llegar a asociar tanto que si empiezas con uno, el otro también es activado.

Éste es el famoso ejemplo pavloviano. Pavlov trabajó con un perro. Descubrió que si pones comida para perros ante un perro, comienza a producir saliva. El perro saca la lengua y comienza a prepararse para comer. Esto es natural. Cuando ve comida, o incluso imagina comida, la saliva empieza a fluir.

Pero Pavlov condicionó este proceso con otro.

Siempre que la saliva empezaba a fluir y había comida, hacía otras cosas. Por ejemplo, tocaba un timbre, y el perro oía sonar el timbre. Durante quince días, siempre que ponían la comida, el timbre

179

sonaba. Entonces, el día decimosexto no se puso comida ante el perro; sólo se hizo sonar el timbre. Pero, aun así, el perro empezó a salivar y sacó la lengua, como si hubiera comida.

Pero no había comida; sólo el timbre sonando. No existe ninguna asociación natural entre el timbre sonando y la saliva; la asociación natural es con la comida. Pero ahora el sonido continuo del timbre había quedado asociado con ella, e incluso el sonido del timbre comenzaba el proceso.

Según Pavlov -y tiene razón-, toda nuestra vida es un proceso condicionado. La mente es un condicionamiento. Así que si paras algo en el condicionamiento, todas las demás cosas asociadas también se paran.

Por ejemplo, nunca has pensado sin respirar.

Pensar siempre ha pasado con la respiración. No eres consciente de la respiración, pero la respiración está sucediendo continuamente, día y noche. Todo pensamiento, todo proceso de pensamiento está asociado con la respiración. Si dejas de respirar de repente, el pensamiento también se detendrá. Y si los siete agujeros -las siete aberturas de la cabeza- son cerrados, tu consciencia de pronto no podrá salir. Permanece dentro, y esa permanencia dentro crea un espacio entre tus *ojos*. Ese espacio es conocido como el tercer *ojo*.

Si todos los orificios de la cabeza están cerrados, no puedes ir hacia fuera, porque siempre has ido hacia fuera por esas aberturas. Permaneces dentro, y con tu consciencia permaneciendo dentro se concentra entre estos dos *ojos*, entre estos dos *ojos* corrientes. Permanece dentro entre estos dos *ojos*, enfocada. Ese punto es conocido como el tercer *ojo*.

Este espacio *llega a incluirlo todo*. Este sutra dice que en ese espacio todo está incluido, toda la existencia está incluida. Si puedes percibir ese espacio, lo has percibido todo. Una vez que puedes sentir dentro este espacio entre los dos *ojos*, has conocido la existencia, la totalidad de ella, porque este espacio interno lo incluye todo. Nada queda fuera de él.

Los Upanishads dicen: «Conociendo el uno, uno lo conoce todo.» Estos dos *ojos* sólo pueden ver lo finito. El tercer *ojo* ve lo infinito. Estos dos *ojos* sólo pueden ver lo material. El tercer *ojo* ve lo inmaterial, lo espiritual. Con estos dos *ojos* nunca puedes sentir la energía, nunca puedes ver la energía; sólo puedes ver la materia. Pero con el tercer *ojo*, la energía es vista como tal.

Este cierre de los orificios es una manera de centrarse, porque una vez que el caudal de la consciencia no puede fluir hacia fuera, permanece en su fuente. Esa fuente de la consciencia es el tercer *ojo*. Si estás centrado en el tercer *ojo*, pueden suceder muchas cosas. La primera es descubrir que el mundo entero está en ti.

Swami Ramateertha solía decir: «El Sol se mueve en mí, las estrellas se mueven en mí, la Luna crece en mí. Todo el universo está en mí.» Cuando dijo esto por primera vez, sus discípulos pensaron que se había vuelto loco. ¿Cómo van a estar las estrellas en Ramateertha?

Estaba hablando del tercer *ojo*, el espacio interno. Cuando el espacio interno se ilumina por vez primera, ésa es la sensación. Cuando ves que todo está en ti, te conviertes en el universo.

El tercer *ojo* no forma parte de tu cuerpo físico. El espacio entre nuestros dos *ojos* no es un espacio confinado en el cuerpo. Es el espacio infinito que ha penetrado en ti. Una vez que conozcas este espacio, nunca volverás a ser la misma persona. En el momento en que conoces este espacio interno, has conocido lo inmortal. Entonces no hay muerte.

Cuando conozcas este espacio por vez primera, tu vida será auténtica, intensa, realmente viva por primera vez. Ahora no es necesaria ninguna certeza, ahora no es posible ningún miedo. Ahora no se te puede matar. Ahora no se te puede quitar nada. Ahora todo el universo te pertenece: eres el universo. Los que han conocido este espacio interno, han gritado en éxtasis: «*¡Aham Brahmasmi.* ' Soy el universo, soy la existencia. »

180

El místico sufí Mansoor fue asesinado sólo a causa de esta experiencia del tercer *ojo*. Cuando tomó consciencia por vez primera de su espacio interno, empezó a gritar: «¡Soy Dios!» En India le habrían venerado, porque India ha conocido a muchísimas personas que han llegado a conocer este espacio interno del tercer *ojo*. Pero en un país mahometano era difícil. Y la afirmación de Mansoor «Soy Dios -*¡Ana'l haq!*»- fue considerada como algo antirreligioso, porque el mahometismo no puede concebir que el hombre y Dios se puedan hacer uno. El hombre es el hombre -el creado- y Dios es el creador, así que ¿cómo va el creado a volverse el creador? De manera que

esta afirmación de Mansoor: «Soy Dios,» no podía ser comprendida; así pues, fue asesinado. Pero cuando lo estaban asesinando, matando, él se reía. Así que alguien le preguntó: «¿Por qué te estás riendo, Mansoor?»

Se cuenta que Mansoor dijo: «Me río porque no me estáis matando, y no podéis matarme. Estáis siendo engañados por este cuerpo, pero yo no soy este cuerpo. Soy el creador de este universo, y fue mi dedo el que movió todo este universo al principio.»

En India habría sido comprendido fácilmente. Ese lenguaje ha sido conocido durante siglos y siglos. Hemos sabido que llega un momento en que se conoce el espacio interno. Entonces uno simplemente se vuelve loco. Y esta percepción es tan certera que incluso si matas a un Mansoor, él no cambiará su afirmación: porque, en realidad, no puedes matarlo en lo que a él respecta. Ahora se ha convertido en la totalidad. No hay ninguna posibilidad de destruirlo.

Tras Mansoor, los sufistas aprendieron que conviene guardar silencio. De modo que en la tradición sufí, tras Mansoor, se ha enseñado consistentemente a los discípulos: «Cuando llegues al tercer ojo, permanece en silencio y no digas nada. Cuando suceda esto, guarda silencio. No digas nada, o formalmente continúa diciendo cosas que cree la gente.»

De modo que el mahometismo ahora tiene dos tradiciones. Una es la corriente, la externa, la exotérica; otra, el verdadero mahometismo, es el sufismo: la esotérica. Pero los sufistas permanecen en silencio, porque desde Mansoor han aprendido que hablar en ese lenguaje que llega cuando se abre el tercer ojo es meterse en problemas innecesariamente: y no ayuda a nadie.

Este sutra dice:

*Cerrando las siete aberturas de la cabeza con las manos, un espacio entre los ojos llega a incluirlo todo. Tu espacio interno se convierte en todo el espacio.*

## **16 Absorbe los sentidos en el corazón**

*Cuarta técnica para centrarse: Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón, alcanza el centro del loto.*

Toda técnica es útil para un cierto tipo de mente. La técnica que hemos estado tratando, la tercera -cerrar las aberturas de la cabeza-, puede ser usada por muchas personas. Es muy sencilla y no es muy peligrosa. Puedes usarla muy fácilmente, y no hay necesidad de cerrar los orificios con las manos. Lo necesario es cerrar, así que puedes usar tapones para los oídos y una máscara para los ojos. Lo que importa es cerrar los orificios de la cabeza completamente durante algunos momentos: unos pocos momentos o unos pocos segundos. Pruébalo. No lo practiques: sólo es útil súbitamente. Cuando es repentino, es útil. Cuando estés tumbado en la cama, de pronto cierra todos tus orificios durante unos pocos segundos, y ve lo que está sucediendo dentro.

Cuando te sientas sofocado, sigue; a menos que se vuelva absolutamente inaguantable, porque la respiración estará cerrada. Sigue, a menos que se vuelva absolutamente insoportable. Y cuando sea absolutamente inaguantable, no podrás seguir

181

cerrando los orificios, así que no es necesario preocuparse. La fuerza interna abrirá de golpe todos los orificios. Por lo que a ti respecta, continúa. Cuando llegue la asfixia, ése es el momento: porque la asfixia romperá las viejas asociaciones. Si puedes continuar durante unos pocos momentos más, estará bien. Será difícil y arduo, y te parecerá que te vas a morir; pero no tengas miedo, porque no puedes morir. No puedes morir tan sólo por cerrar los orificios. Pero cuando sientas que ahora te vas a morir, ése es el momento.

Si puedes persistir en ese momento, de pronto todo será iluminado. Sentirás el espacio interno que sigue expandiéndose, y todo está incluido en él. Entonces abre tus orificios. Sigue probándolo una y otra vez. Siempre que tengas tiempo, pruébala. Pero no lo practiques. Puedes practicar parar la respiración durante unos momentos. Pero la práctica no será útil; es necesaria una sacudida repentina. En esa sacudida, el flujo dentro de tus viejos canales de consciencia se para, y algo nuevo se hace posible.

Muchos practican esto incluso hoy en día; muchas personas por todo India. Pero lo practican, y es un método súbito. Si lo practicas, no sucederá nada. Si te echo de esta habitación de repente, tus pensamientos se detendrán. Pero si lo practicamos a diario, entonces no sucederá nada. Se convertirá en un hábito mecánico. Así que no lo practiques. Simplemente inténtalo siempre que puedas. Entonces, de repente, a la larga, tomarás conciencia de un espacio interno. Ese espacio interno sólo llega a tu consciencia cuando estás a punto de morir. Cuando estás sintiendo: «Ya no puedo continuar ni un solo momento, la muerte está cerca», ése es el momento idóneo. ¡Persiste! No tengas miedo. La muerte no es tan fácil. Al menos hasta ahora ni una sola persona ha muerto usando este método.

Hay mecanismos de seguridad inherentes; es por eso por lo que no puedes morir. Antes de la muerte uno se vuelve inconsciente. Si estás consciente y sintiendo que te vas a morir, no tengas miedo. Todavía estás consciente, así que no te puedes morir. Y si pierdes el conocimiento, entonces empezarás a respirar. Entonces no puedes impedirlo. Así que puedes usar tapones para los oídos, etc. Las manos no son necesarias. Las manos sólo se usaban porque si estás perdiendo el sentido, las manos se aflojarán y el proceso vital se reanudará por sí sólo.

Puedes usar tapones para los oídos, una máscara para los ojos, pero no uses tapones para la nariz o para la boca, porque puede llegar a ser letal. Al menos la nariz debería permanecer abierta. Ciérrala con las manos. Entonces, cuando estés realmente perdiendo el sentido, las manos se aflojarán y la respiración entrará. De modo que hay un mecanismo de seguridad inherente. Este método puede ser utilizado por muchas personas.

El cuarto método es para los que tienen un corazón muy desarrollado, los que son amorosos, de carácter sensible, emocional.

*Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón, alcanza el centro del loto.*

Este método sólo puede ser usado por las personas orientadas al corazón. Por lo tanto, primero comprende qué es una persona orientada al corazón. Entonces podrás comprender este método.

Con alguien que está orientado al corazón, todo lleva al corazón, todo. Si le amas, su corazón sentirá tu amor, no su cabeza. Una persona orientada a la cabeza, incluso cuando es amada, lo siente cerebralmente, en la cabeza. Ese tipo de persona piensa en ello, planifica en torno a ello. Incluso su amor es un esfuerzo deliberado de la mente.

Una persona del tipo sensible vive sin razonamiento. Por supuesto, el corazón tiene sus propias razones, pero vive sin razonamiento. Si alguien te pregunta: «¿Por qué amas?», si puedes responder por qué, entonces eres una persona orientada a la cabeza. Y si dices: «No lo sé, simplemente amo», eres una persona orientada al corazón.

Incluso si dices que alguien es bello y que es por eso por lo que amas, eso es una razón. Para

182

una persona orientada al corazón, alguien es bello porque lo ama. La persona orientada a la cabeza ama a alguien porque ese alguien es bello o bella. La razón es lo primero, y luego viene el amor. Para la persona orientada al corazón, primero viene el amor y luego todo lo demás. La persona de tipo sensible está centrada en el corazón, de manera que todo lo que sucede toca su corazón.

Obsérvate a ti mismo. En tu vida están sucediendo muchas cosas a cada momento. ¿Dónde te tocan? Estás pasando y un mendigo cruza la calle. ¿Dónde eres afectado por el mendigo? ¿Empiezas a pensar en las condiciones económicas? ¿Empiezas a pensar en cómo la ley debería impedir la mendicidad, o en cómo se debería crear una sociedad socialista para que no haya mendigos? Éste es un hombre orientado a la cabeza. Este mendigo se convierte tan sólo en un dato para él. Su corazón no está afectado, sólo su cabeza está afectada. No va a hacer nada por este mendigo aquí y ahora, ¡no! Hará algo por el comunismo, hará algo por el futuro, por alguna utopía. Incluso puede que dedique toda su vida, pero no puede hacer nada ahora mismo.

La mente siempre está haciendo en el futuro; el corazón siempre está aquí y ahora. Una persona orientada al corazón hará algo ahora por este mendigo. Este mendigo es un individuo, no un dato. Pero para un hombre orientado a la cabeza, este mendigo es sólo una figura matemática. Para él, el problema es cómo se debería detener la mendicidad, no que habría que ayudar a este mendigo: eso es irrelevante. Así que obsérvate a ti mismo. En muchas situaciones, observa cómo actúas. ¿Estás involucrado con el

corazón, o estás involucrado con la cabeza?

Si adviertes que eres una persona orientada al corazón, entonces este método te resultará muy beneficioso. Pero ten muy claro que todo el mundo está tratando de engañarse a sí mismo para creer que está orientado al corazón. Todo el mundo intenta sentir que es una persona muy amorosa, sensible: porque el amor es una necesidad tan básica que nadie se puede sentir a gusto si ve que no tiene amor, que no tiene un corazón amoroso. Así es que todo el mundo sigue pensando y creyendo esto, pero la creencia no servirá. Observa muy imparcialmente, como si estuvieras observando a otra persona, y luego decide: porque no hay necesidad de que te engañes a ti mismo, y no servirá para nada. Incluso si te engañas a ti mismo, no puedes engañar a la técnica, así que cuando hagas esta técnica notarás que no está pasando nada.

La gente viene a mí, y yo les pregunto a qué tipo pertenecen. No lo saben realmente. Nunca han pensado en ello: en qué tipo de persona son. Sólo tienen concepciones vagas sobre sí mismos, y esas concepciones en realidad son sólo imaginaciones. Tienen ciertos ideales y auto imágenes, y creen -o más bien, desean- que son esas imágenes. No lo son, y a menudo sucede que resultan ser justo lo contrario.

Hay una razón para ello. Una persona que insiste en que es una persona orientada al corazón puede que sólo esté insistiendo porque siente la ausencia de corazón, y tiene miedo. No puede tomar conciencia de que no tiene corazón.

¡Observa el mundo! Si todos tienen razón sobre su corazón, entonces este mundo no puede ser tan despiadado. Este mundo es nuestra suma total, así que algo anda mal en alguna parte. No hay corazón. En realidad, nunca lo adiestraron para que lo hubiera. La mente es adiestrada, así es que ahí está. Hay escuelas, colegios, universidades para adiestrar la mente, pero no hay ningún lugar para adiestrar el corazón. Y el adiestramiento de la mente resulta provechoso, pero el adiestramiento del corazón es peligroso. Si tu corazón está adiestrado, te volverás absolutamente inadecuado para este mundo, porque el mundo entero funciona mediante la razón.

Si tu corazón está adiestrado, serás simplemente absurdo en el contexto de la pauta general. Cuando el mundo entero vaya a la derecha, tú estarás yendo a la izquierda. Sentirás dificultades en todas

183

partes. En realidad, cuanto más civilizado se vuelve el hombre, menos y menos es adiestrado el corazón. Nos hemos olvidado realmente de él: de que existe, o de que hay necesidad de adiestrarlo. Es por eso por lo que métodos semejantes, que pueden funcionar muy fácilmente, nunca funcionan.

La mayoría de las religiones se basan en técnicas orientadas al corazón: el cristianismo, el mahometismo, el hinduismo y muchas otras. Se basan en la persona orientada al corazón. Cuanto más antigua es una religión, más se se

basa en las personas orientadas al corazón. En realidad, cuando se escribieron los Vedas y se estaba gestando el hinduismo, había gente orientada al corazón. Y era realmente difícil encontrar una persona orientada a la mente entonces. Pero ahora lo contrario es un problema. No puedes orar, porque la oración es una técnica orientada al corazón. Es por eso que incluso en Occidente, donde el cristianismo -que es una religión de oración- prevalece, la oración se ha vuelto difícil. Especialmente, la Iglesia católica se orienta a la oración.

No existe nada semejante a la meditación para el cristianismo, pero ahora incluso en Occidente la gente se está entusiasmando por la meditación. Nadie va a la iglesia -e incluso si alguien va, es sólo una cosa formal, tan sólo religión de los domingos- porque la oración orientada al corazón se ha vuelto absolutamente desconocida para el hombre tal como es en Occidente.

La meditación es más tendente a la mente, la oración es más tendente al corazón. O podemos decir que la oración es una técnica de meditación para las personas orientadas al corazón.

Esta técnica es también para las personas orientadas al corazón:

*Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón,  
alcanza el centro del loto.*

Así, que ¿qué hay que hacer en esta técnica? *Conforme los sentidos son absorbidos en el corazón...* ¡Prueba! Es posible de muchas maneras. Tocas a alguien; si eres una persona orientada al corazón, el contacto va inmediatamente a tu corazón, y puedes sentir la cualidad. Si tomas la mano de una persona orientada a la cabeza, la mano estará fría; no simplemente fría, sino que la cualidad misma será fría. En la mano habrá una falta de vida, una cierta falta de vida. Si la persona es orientada al corazón, hay una cierta calidez, su mano se fundirá realmente contigo. Sentirás un cierto algo que fluye de su mano a ti, y habrá un encuentro, una comunicación de calidez.

Esta calidez viene del corazón. Nunca puede venir de la cabeza, porque la cabeza siempre es fría..., gélida, calculadora. El corazón es cálido, no calculador. La cabeza siempre piensa en cómo conseguir más; el corazón siempre siente cómo dar más. Esa calidez es simplemente un dar: un dar energía, un dar vibraciones internas, un dar vida. Si la persona te abraza realmente, sentirás una fusión profunda con ella.

¡Toca! Cierra los ojos; toca cualquier cosa. Toca a tu amada o amante, toca a tu hijo o a tu madre o a tu amigo, o toca un árbol o una flor, o simplemente toca la tierra. Cierra los ojos y siente una comunicación de tu corazón a la tierra, o a tu amada. Siente que tu mano es simplemente tu corazón extendido para tocar la tierra. Deja que la sensación del contacto se vincule al corazón.

Estás escuchando música. No la escuches desde la cabeza. Olvídate de la cabeza y siente que no tienes cabeza, que no hay cabeza en absoluto. Es bueno tener una foto tuya sin la cabeza en el dormitorio. Concéntrate en ella; estás sin la cabeza; no permitas que entre la cabeza. Mientras estés

escuchando música, hazlo desde el corazón. Siente la música llegando a tu corazón; deja que tu corazón vibre con ella. Deja que tus sentidos se unan al corazón, no a la cabeza. Prueba esto con todos los sentidos, y siente más y más que todos los sentidos van al corazón y se disuelven en él.

*Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón,  
alcanza el centro del loto.*

184

El corazón es el loto. Los sentidos no son otra cosa que la apertura del loto, los pétalos del loto. Primero trata de vincular tus sentidos al corazón. En segundo lugar, piensa siempre que cada sentido va a lo profundo de tu corazón y es absorbido en él. Cuando estas dos cosas se afiancen, sólo entonces comenzarán tus sentidos a ayudarte. Te conducirán al corazón, y tu corazón se convertirá en un loto.

Este loto del corazón te dará un centro. Una vez que conoces el centro del corazón, es muy fácil bajar al centro del ombligo, muy fácil. Este sutra ni siquiera menciona esto: no es necesario. Si estás en verdad absorbido en el corazón totalmente, y la razón ha dejado de funcionar, irás hacia abajo. Desde el corazón, la puerta se abre hacia el ombligo. Sólo desde la cabeza es difícil ir hacia el ombligo. O si estás entre los dos, entre el corazón y la cabeza, entonces también es difícil ir al ombligo. Una vez que estás absorbido en el ombligo, de pronto has ido más allá del corazón. Has caído en el centro del ombligo, que es el básico: el original.

Es por eso por lo que ayuda la oración. Es por eso por lo que Jesús podía decir: «El amor es Dios.» No es exactamente correcto, pero el amor es la puerta. Si estás profundamente enamorado; de quien sea, no importa de quien... El amor importa; el objeto del amor no importa. Si estás profundamente enamorado de alguien, tan enamorado que no hay relación desde la cabeza, si sólo el corazón está funcionando, entonces este amor se convertirá en oración y tu amada o tu amante se volverá divino.

En realidad, el ojo del corazón no puede ver otra cosa, y es por eso que también sucede con el amor corriente. Si te enamoras de alguien, ese alguien se vuelve divino. Puede que no resulte ser muy duradero, y puede que no resulte ser algo muy profundo, pero en ese momento el amante o la amada se vuelven divinos. Tarde o temprano, la cabeza destruirá todo el asunto, porque la cabeza entrará y tratará de dirigirlo todo. Incluso el amor tiene que ser dirigido. Y una vez que la cabeza dirige, todo es destruido.

Si puedes estar enamorado sin que entre la dirección de la cabeza, tu amor está abocado a convertirse en oración y tu amado se convertirá en la puerta. Tu amor te centrará en el corazón; y una vez que estás centrado en el corazón, caes de manera automática profundamente en el centro del ombligo.

**17 No elijas, permanece en el medio.**



*Quinta técnica para centrarse: Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que.*

El sutra es sólo esto. Como cualquier sutra científico, es corto, pero incluso estas pocas palabras pueden transformar tu vida totalmente. *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que.*

*Mantente en el medio...* Buda desarrolló toda su técnica de meditación sobre este sutra. Su camino se conoce como *majjhim nikai*: el camino medio. Buda dice: «Permanece siempre en el medio: en todo.»

Un cierto Príncipe Shravan tomó la iniciación; Buda lo inició en *sannyas*. Ese príncipe era un hombre inusual, y cuando tomó *sannyas*, cuando fue iniciado, todo su reino quedó asombrado. El reino no podía creerlo, la gente no podía creer que el príncipe Shravan se hiciera *sannyasin*. Nadie lo había siquiera imaginado nunca, ya que era un hombre de este mundo: permitiéndose todos los gustos, permitiéndoselo todo al extremo. El vino y las mujeres constituían todo su ambiente.

Entonces, de pronto llegó Buda a la ciudad, y el príncipe fue a verlo para un *darshan*: un encuentro espiritual. Cayó a los pies de Buda y dijo:

«Iníciame. Dejaré este mundo.»

Los que habían venido con él ni siquiera se dieron cuenta...; era tan repentino. Así que le preguntaron

185

a Buda: «¿Qué está pasando? Esto es un milagro. Shravan no es ese tipo de hombre, y ha vivido con mucho lujo. Hasta ahora ni siquiera podíamos imaginar que Shravan fuera a tomar *sannyas*, así que ¿qué ha pasado? Has hecho algo.»

Buda dijo: «No he hecho nada. La mente puede ir fácilmente de un extremo al otro. Ésa es la disposición de la mente: ir de un extremo a otro. Así que Shravan no está haciendo nada nuevo. Era de esperar. No conocéis la ley de la mente es por eso por lo que estáis tan asombrados.»

La mente va de un extremo a otro; ésa es la disposición de la mente. Así que sucede a diario: una persona que estaba loca por la riqueza renuncia a todo, se vuelve un faquir desnudo. Pensamos: «¡Qué milagro!» Pero no es nada: simplemente la ley ordinaria. De una persona que no haya estado loca por la riqueza no se puede esperar que renuncie, porque sólo de un extremo puedes ir a otro: igual que un péndulo, de un extremo al otro.

De manera que una persona que persiga la riqueza, que persiga locamente la riqueza, se volverá locamente contra ella, pero la locura continuará: eso es la mente. Un hombre que vive sólo para el sexo puede que se vuelva célibe, puede que se aisle, pero la locura continuará. Antes vivía sólo para el sexo, ahora sólo vivirá contra el sexo: pero la actitud, el acercamiento, sigue siendo el mismo.

Así que un *brahmachari*, un célibe, no está realmente más allá del sexo;

toda su mente está orientada al sexo. Está en contra, pero no más allá. El camino del más allá siempre está en el medio, nunca está en el extremo. Así que Buda dice: «Esto era de esperar. No ha sucedido ningún milagro. Así es como funciona la mente.»

Shravan se convirtió en un mendigo, un *sannyasin*. Se convirtió en un *bhikkhu*, un monje, y pronto otros discípulos de Buda observaron que se estaba yendo al otro extremo. Buda nunca había pedido a nadie que anduviese desnudo, pero Shravan iba desnudo. Buda no estaba a favor de la desnudez. Dijo: «Eso es sólo otro extremo.»

Hay personas que viven para la ropa, como si la ropa fuera su vida, y hay otras personas que van siempre desnudas: pero ambos creen en lo mismo. Buda nunca predicó la desnudez, pero Shravan iba siempre desnudo. Era el único discípulo de Buda que estaba desnudo. Empezó a torturarse mucho a sí mismo. Buda permitía una comida al día para los *sannyasins*, pero Shravan sólo tomaba una comida en días alternos. Se quedó delgado y demacrado. Mientras que todos los demás discípulos se sentaban para meditar bajo los árboles, a la sombra, él nunca se sentaba bajo ningún árbol. Permanecía siempre al sol ardiente. Era un hombre hermoso y tenía un cuerpo muy bello, pero en menos de seis meses nadie podía reconocer que fuera el mismo hombre. Se volvió feo, oscuro, negro, quemado.

Buda fue a ver a Shravan una noche y le preguntó: «Shravan, he oído que cuando eras un príncipe, antes de la iniciación, solías tocar una *veena*, un sitar, y que eras un gran músico. Así que he venido a hacerte una pregunta. Si las cuerdas de la *veena* están muy flojas, ¿qué sucede?»

Shravan dijo: «Si las cuerdas están muy flojas, no es posible hacer música.»

Y entonces Buda dijo: «y si las cuerdas están muy apretadas, demasiado apretadas, ¿qué pasa entonces?»

Shravan dijo: «Entonces tampoco se puede producir música. Las cuerdas deben estar en el medio: ni flojas ni apretadas, sino justo en el medio.» Shravan dijo: «Es fácil tocar la *veena*, pero sólo un maestro puede ajustar estas cuerdas correctamente, en el medio.»

Así que Buda dijo: «Esto es lo que tengo que decirte, después de observarte durante los últimos seis meses: que también en la vida sólo hay música cuando las cuerdas no están ni flojas ni prietas, sino justo en el medio. De modo que renunciar es fácil, pero sólo un maestro sabe estar en el medio. Así que, Shravan, sé un maestro, y deja que estas cuerdas de la vida estén justo en el medio: en

186

todo. No te vayas a este extremo, no te vayas a ése. Todo tiene dos extremos, pero tú permanece justo en el medio.»

Pero la mente es muy descuidada. Por eso dice este sutra: *Desatendiendo la mente...* Oirás esto, lo comprenderás, pero la mente no tomará nota. La mente seguirá siempre eligiendo extremos.

El extremo le resulta fascinante a la mente. ¿Por qué? Porque en el medio, la mente muere. Observa un péndulo: si tienes algún reloj viejo, observa el péndulo. El péndulo sigue moviéndose todo el día si va a los extremos. Cuando va a la izquierda está ganando impulso para ir a la derecha. Cuando va hacia la derecha, no pienses que está yendo hacia la derecha: está ganando impulso para ir hacia la izquierda. De modo que los extremos son derecha-izquierda, derecha-izquierda.

Haz que el péndulo esté en el medio: entonces todo el impulso se pierde. Entonces el péndulo no tiene energía, porque la energía viene de uno de los extremos. Entonces ese extremo lo lanza hacia el otro, y otra vez, y es un círculo... El péndulo sigue moviéndose. Déjalo en el medio, y entonces se detendrá todo el movimiento.

La mente es igual que un péndulo y todos los días; si lo observas, llegarás a saberlo. Decides una cosa en un extremo, y luego vas al otro. Estás enfadado; luego te arrepientes. Decides: «No, esto es suficiente. Nunca volveré a enfadarme.» Pero no ves el extremo.

«Nunca» es un extremo. Cómo estás tan seguro de que nunca volverás al enfadarte? ¿Qué estás diciendo? Piénsalo de nuevo: ¿nunca? Luego vete al pasado y recuerda cuántas veces has decidido que «nunca volveré a enfadarme». Cuando dices: «Nunca volveré a enfadarme», no sabes que estando enfadado has ganado impulso para ir al otro extremo.

Ahora te sientes arrepentido, te sientes mal. Tu auto imagen está perturbada, sacudida. No puedes decir que eres bueno, no puedes decir que eres religioso. Has estado enfadado, y ¿cómo va a estar enfadado un hombre religioso? ¿Cómo va a estar enfadado un hombre bueno? De modo que te arrepientes para recuperar de nuevo tu bondad. Al menos ante ti mismo te puedes sentir a gusto: te has arrepentido y has decidido que no volverá a haber más ira. La imagen sacudida ha vuelto al viejo statu quo. Ahora te sientes a gusto, te has ido al otro extremo.

Pero la mente que dice: «nunca volveré a enfadarme», volverá a enfadarse. Y cuando estés enfadado de nuevo, olvidarás completamente tu arrepentimiento, tu decisión: todo. Después de la ira, llegará otra vez la decisión y llegará el arrepentimiento, y nunca advertirás el engaño de todo ello. Esto siempre ha sido así.

La mente va de la ira al arrepentimiento, del arrepentimiento a la ira. Permanece en el medio. No te enfades y no te arrepientas. Si has estado enfadado, entonces, por favor, al menos haz esto: no te arrepientas. No te vayas al otro extremo. Permanece en el medio. Di: «He estado enfadado y soy una persona mala, una persona violenta. He estado enfadado. Así es como soy.» Pero no te arrepientas; no te vayas al otro extremo. Permanece en el medio. Si puedes permanecer, no ganarás el impulso, la energía para enfadarte de nuevo.

Así que este sutra dice: *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que.* ¿Y qué quiere decir *hasta que*? ¡Hasta que explotes! Mantente en el medio hasta que la mente muera. Mantente en el medio hasta que no haya mente. Así que *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta*

*que* no haya mente. Si la mente está en los extremos, entonces el medio será no-mente.

Pero esto es lo más difícil del mundo de hacer.

Parece fácil, parece simple; puede que parezca que puedes hacerla. Y te sentirás bien si piensas que no hay necesidad de ningún arrepentimiento. Pruébalo, y sabrás que si has estado enfadado, la mente insistirá en que te arrepientas.

Los maridos y las mujeres siguen peleándose, y durante siglos y siglos ha habido consejeros,

187

asesores, grandes hombres que han estado enseñando a vivir y a amar: pero siguen peleándose. Freud, por vez primera, se dio cuenta del fenómeno de que cuando estás lleno de amor -lo que llaman amor- estás también lleno de odio. Por la mañana es amor, por la tarde es odio, y el péndulo sigue moviéndose. Todo marido, toda esposa lo sabe, pero Freud tiene una percepción muy extraña. Freud dice que si una pareja ha dejado de luchar, ten claro que el amor ha muerto.

Ese amor que existía con el odio y la lucha, no puede permanecer, así que si ves a una pareja que nunca se pelea, no pienses que es la pareja ideal. Significa que no son pareja en absoluto. Están viviendo paralelamente, pero no juntos. Son líneas paralelas que no se juntan en ninguna parte, ni siquiera para pelearse. Ambos están viviendo solos: paralelamente.

La mente tiene que irse al opuesto, así que ahora la psicología ofrece mejor consejo. El consejo es mejor, más profundo, más penetrante. Dice que si realmente quieres amar -con la mente-, entonces no tengas miedo de pelearte. En realidad, debes pelearte auténticamente para poder irte al otro extremo del amor auténtico. Así que cuando estés peleándote con tu esposa, no lo evites; de lo contrario, también el amor será evitado. Cuando llegue el momento de luchar, lucha hasta el final. Entonces, al llegar la noche podrás amar: la mente habrá ganado impulso. El amor corriente no puede existir sin la lucha, porque hay un movimiento de la mente. Sólo un amor que no sea de la mente puede existir sin lucha, pero entonces es algo enteramente diferente.

Un Buda amando...; eso es algo enteramente diferente. Pero si Buda llega a amarte, no te sentirás bien, porque no habrá tacha en ello. Será simplemente dulce y dulce y dulce: y aburrido, porque la chispa sale de la pelea. Un Buda no puede enfadarse, sólo puede amar. No sentirás su amor porque sólo puedes sentir los opuestos, sólo puedes sentirlo por contraste.

Cuando Buda volvió a su ciudad natal después de doce años, su esposa no quiso ir a recibirlo. Toda la ciudad se reunió para recibirlo, excepto su esposa. Buda se rió, y le dijo a su discípulo principal, Ananda: «Yasryodhara no ha venido. La conozco bien. Eso significa que todavía me ama. Es orgullosa, y se siente dolida. Yo estaba pensando que doce años es mucho tiempo y que ella podría no estar enamorada ya, pero parece que aún está

enamorada: todavía está enfadada. No ha venido a recibirme. Tendré que ir a su casa.»

Así es que Buda fue. Ananda estaba con él; era una condición con Ananda. Cuando Ananda tomó la iniciación, le puso una condición a Buda, y éste aceptó: que siempre permanecería con él. Era un primo-hermano mayor, así que Buda tuvo que acceder.

Ananda le siguió a la casa, al palacio, así que Buda dijo: «Al menos para esto mantente atrás y no vengas conmigo, porque ella estará furiosa. Estoy volviendo después de doce años, y me marché sin ni siquiera decírselo a ella. Todavía está enfadada, así que no vengas conmigo; de lo contrario pensará que ni siquiera la he permitido decir nada.

Debe estar queriendo decir muchas cosas, así que déjala estar enfadada, no vengas conmigo.»

Buda entró. Por supuesto, Yashodhara estaba como un volcán. Entró en erupción, explotó. Empezó a gritar ya llorar y a decir cosas. Buda permaneció allí, esperó allí, y poco a poco ella fue calmándose y se dio cuenta de que Buda no había dicho ni una sola palabra.

Se enjugó los ojos y miró a Buda, y éste dijo: «He venido a decirte que he alcanzado algo, he sabido algo. He caído en la cuenta de algo. Si te serenas te puedo dar el mensaje, la verdad a la que he despertado. He esperado tanto para que pudieras tener una catarsis. Doce años es mucho tiempo. Debes de haber acumulado muchas heridas, y tu ira es comprensible; la esperaba. Eso muestra que todavía estás enamorada de mí. Pero hay un amor más allá de este amor, y sólo por ese amor he venido a decirte algo.»

188

Pero Yashodhara no podía sentir ese amor. Es difícil sentirlo porque es muy silencioso. Es tan silencioso que parece ausente. Cuando la mente cesa, sucede un amor diferente. Pero ese amor no tiene un opuesto. En realidad, cuando la mente cesa, nada de lo que sucede tiene un opuesto. Cuando está la mente, siempre hay un polo opuesto, y la mente se mueve como un péndulo.

Este sutra es portentoso y puede producir milagros: *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que.*

Así que pruébalo. Y este sutra es para tu vida entera. No puedes practicarlo a veces; tienes que ser consciente continuamente. Haciendo, andando, comiendo, en tu relación, en todas partes: permanece en el medio. Prueba al menos, y sentirás que se desarrolla una cierta calma, que llega a ti una tranquilidad, que crece en ti un centro silencioso.

Incluso si no logras estar exactamente en el medio, trata de estar en el medio. Poco a poco llegarás a sentir qué significa el medio. Independientemente de lo que esté pasando -odio o amor, ira o arrepentimiento-, recuerda siempre los polos opuestos y permanece entremedias. Y tarde o temprano tropezarás con el punto medio exacto.

Una vez que lo conoces, no puedes volver a olvidarlo, porque ese punto medio está más allá de la mente. Ese punto medio es el significado entero de la espiritualidad.

189

## Capítulo 12

### Más Allá de la Mente, Hasta la Fuente

#### Preguntas

*Por favor, explica las funciones del centro del ombligo, el centro del tercer ojo y la médula espinal.*

*El ascetismo de Buda parece lo opuesto de la vida mundana y no el camino medio. Por favor, explícalo.*

*¿Cuáles son algunos medios prácticos para desarrollar el centro del corazón?*

*¿Debería uno amar en el camino medio, o ser intenso tanto en el polo del amor como en el del odio?*

Hay muchas preguntas. Primera:

*Ayer por la noche dijiste que en el albor de la iluminación, el espacio entre los dos ojos, el tercer ojo, llega a incluirlo todo. El otro día dijiste que todos los iluminados están centrados en el ombligo, y otro día explicaste el cordón de plata del centro de la columna vertebral. Así pues, conocemos tres cosas básicas como raíces del hombre. Por favor, explica la significación relativa y las funciones relativas de estas tres cosas: el centro del ombligo, el tercer ojo y el cordón de plata.*

Lo básico que hay que comprender sobre estos centros es esto: siempre que estás centrado dentro, en cuanto estás centrado, al margen de cuál sea el centro, caes al ombligo. Si estás centrado en el corazón, el corazón es irrelevante: estar centrado es fundamental.

O si estás centrado en el tercer ojo, el tercer ojo no es básico; el punto básico es que tu consciencia está centrada. De modo que sea cual sea el punto en que te centres, una vez que estés centrado -en cualquier parte-, bajarás al ombligo.

El centro existencial básico es el ombligo, pero tu centro funcional puede estar en cualquier parte. Desde ese centro bajarás automáticamente. No hay necesidad de pensar en ello. ¡Y éste no es sólo el caso del centro del corazón o el centro del tercer ojo. Si estás realmente centrado en la razón, en la

cabeza, también caerás al centro del ombligo.

La cuestión es centrarse, pero es muy difícil estar centrado en la razón, en la cabeza. Se presentan problemas. El centro del corazón está basado en el amor, la fe, la entrega. La cabeza está basada en la duda y la negación.

En realidad, ser totalmente negativo es imposible; estar totalmente en duda es imposible. Pero a veces ha sucedido, porque lo imposible también sucede. A veces, si tu duda alcanza una intensidad tal que no queda nada que creer, ni siquiera se cree a la mente que duda, si la duda se vuelve contra sí misma y todo se vuelve duda; entonces caerás al centro del ombligo inmediatamente. Pero, ése es un fenómeno muy excepcional.

La confianza es más fácil. Puedes confiar totalmente con más facilidad de lo que puedes dudar totalmente. Puedes decir sí totalmente con más facilidad de lo que puedes decir no. De manera que, incluso si estás centrado en la cabeza, lo que es básico es *estar centrado*: caerás a tus raíces existenciales. Así que estate centrado en cualquier parte. La columna servirá, el corazón servirá, la cabeza servirá. O puedes encontrar también otros centros en el cuerpo.

Los budistas hablan de nueve *chakras*: nueve centros dinámicos en el cuerpo. Los hindúes hablan de siete *chakras*: siete centros dinámicos en el cuerpo. Los tibetanos hablan de trece centros en

193

el cuerpo. Tú también puedes encontrar el tuyo propio; no hay necesidad de estudiar ésos.

Cualquier punto del cuerpo puede convertirse en un punto para centrarse. Por ejemplo, el tantra usa el centro del sexo para centrarse. El tantra funciona llevando tu consciencia a él totalmente. El centro sexual servirá.

Los taoístas han usado el dedo gordo del pie como centro. Baja tu consciencia al dedo gordo del pie; permanece allí, olvídate de todo el cuerpo. Deja que toda tu consciencia vaya al dedo gordo del pie. Eso servirá, porque, *en realidad*, en lo que te centres es irrelevante. Te estás centrando: eso es lo básico. La cosa sucede debido a que te centras, no a causa del centro: recuerda esto. El centro no es importante; *centrarse* es importante.

Así que no te extrañes, porque en tantos métodos, en ciento doce métodos, se utilizarán muchos centros. No te lías pensando qué centro es más importante o cuál es real; cualquier centro servirá. Puedes elegir según tus propias inclinaciones.

Si tu mente es muy sexual, es bueno elegir el centro sexual. Úsalo, porque tu consciencia está fluyendo naturalmente hacia él: entonces es mejor elegirlo. Pero se ha vuelto difícil elegir el centro sexual. Es uno de los centros más naturales; tu consciencia está atraída hacia él biológicamente. ¿Por qué no usar esta fuerza biológica para la transformación interna? Conviértelo en el punto en el que te centras.

Pero el condicionamiento social, las enseñanzas sexualmente represivas, los moralizadores... han causado un daño profundo. Estás separado de tu centro sexual. En realidad, nuestra imagen de nuestro yo real excluye el centro sexual. Imagina tu cuerpo: pasarás por alto los órganos sexuales; es por eso por lo que a mucha gente le parece que sus órganos sexuales son algo diferente a ellos, no forman parte de ellos. Por eso hay tanta ocultación, tanto volverse inconsciente.

Si llegase alguien del espacio, de algún otro planeta, y te viera, no podría concebir que no tengas ningún centro sexual. Si te oyera hablar, no podría comprender que exista algo como el sexo. Si entrara en tu sociedad, en el mundo formal, no sabría que algo como el sexo está sucediendo.

Hemos creado una división. Hay una barrera, y hemos cortado el centro sexual de nosotros mismos. En realidad, debido al sexo hemos dividido el cuerpo en dos. La parte de arriba significa «superior» en nuestras mentes, y la parte de abajo significa «inferior»: es condenada. De manera que «inferior» no es sólo información sobre la ubicación de la mitad de abajo, sino también una evaluación. Tú mismo no piensas que la parte de abajo del cuerpo es tú.

Si alguien te pregunta: «¿Dónde estás en tu cuerpo?», señalarás la cabeza, porque es lo más alto. Por eso los brahmanes en India dicen: «Nosotros somos la cabeza, y los sudras, los intocables, son los pies». Los pies son más bajos que la cabeza. En realidad, eres la cabeza, y los pies y las demás partes sólo te pertenecen, no son tú. Para hacer esta división hemos hecho ropas en dos partes: una ropa para la parte alta del cuerpo, y otra para la parte baja. Esto es sólo para dividir el cuerpo en dos. Hay una división sutil.

La parte baja del cuerpo no forma parte de ti. Cuelga de ti: eso es otra cosa. Es por eso por lo que es difícil usar el centro sexual para centrarse. Pero si puedes usarlo, es lo mejor, porque biológicamente tu energía está fluyendo hacia ese centro. Concéntrate en él. Siempre que sientas cualquier deseo sexual, cierra los ojos y siente tu energía fluyendo hacia el centro sexual.

Hazlo una meditación: siéntete a ti mismo centrado en el centro sexual. Entonces, de pronto advertirás un cambio en la cualidad de la energía. La sexualidad desaparecerá, y el centro sexual se volverá iluminado, lleno de energía, dinámico. Sentirás la vida en su punto máximo en este centro. Y si estás centrado, la verdad es que el sexo será olvidado completamente en ese momento. Desde el centro sexual sentirás la energía fluyendo por todo

194

el cuerpo, incluso trascendiendo el cuerpo y entrando en el cosmos. Si estás totalmente centrado en el centro sexual, de pronto serás arrojado a tu raíz básica, al ombligo.

El tantra ha usado el centro sexual, y yo pienso que el tantra ha sido uno de los enfoques más científicos hacia la transformación humana, porque usar el sexo es muy científico. Cuando la mente está ya fluyendo hacia él,



¿por qué no usar este flujo natural como vehículo?

Ésa es la diferencia básica entre el tantra y las supuestas enseñanzas moralistas. Los maestros moralistas nunca pueden usar el centro sexual para la transformación: tienen miedo. Y a alguien que tenga miedo a la energía sexual le resultará realmente difícilísimo transformarse a sí mismo o a sí misma, porque está luchando contra la corriente, fluyendo innecesariamente contra el río.

Es fácil fluir con el río, simplemente flotar. Y si puedes flotar sin ningún conflicto, puedes usar este centro para centrarte.

Cualquier centro servirá. Puedes crear tus propios centros... No hay necesidad de ser tradicional. Todos los centros son utensilios: utensilios para centrarse. Cuando estés centrado bajarás a tu ombligo automáticamente. Una consciencia centrada vuelve a la fuente original.

Segunda pregunta:

*Buda estimuló a un gran número de personas para que se convirtieran en sannyasins: sannyasins que mendigaban para comer y vivían lejos de la sociedad, los negocios y la política. El propio Buda vivió una vida ascética. Esta vida monástica parece estar en el otro extremo de la vida mundana. Esto no parece ser el camino medio. ¿Puedes explicarlo?*

Será difícil de comprender, porque no eres consciente de cuál es el otro polo de la vida mundana. El otro polo de la vida es siempre la muerte.

Ha habido maestros que dijeron que el suicidio es el único camino. Y no sólo en el pasado; incluso ahora, en el presente, hay pensadores que dicen que la vida es absurda. Si la vida como tal no tiene sentido, entonces la muerte se vuelve significativa. La vida y la muerte son polos opuestos, de modo que lo opuesto de la vida es la muerte. Trata de comprenderlo. Y te será útil para descubrir el camino para ti mismo.

Si la muerte es el polo opuesto de la vida, entonces la mente puede ir a la muerte muy fácilmente; y así sucede. Cuando alguien se suicida, ¿has observado que la persona que lo hace estaba demasiado apegada a la vida? Sólo los que están demasiado apegados a la vida pueden suicidarse.

Por ejemplo, estás demasiado apegado a tu marido o a tu esposa y piensas que no puedes vivir sin él o sin ella. Entonces el marido o la esposa se muere, y tú te suicidas. La mente se ha ido al otro extremo porque estaba demasiado apegada a la vida. Cuando la vida es frustrante, la mente puede ir al otro polo.

Los suicidios son de dos tipos: el suicidio integral y el suicidio gradual. Puedes cometer un suicidio gradual retrayéndote de la vida, aislándote, soltando las amarras de la vida poco a poco, muriendo lentamente, gradualmente.

En tiempos de Buda había escuelas que predicaban el suicidio. Éstos eran los verdaderos opuestos a la vida, a la vida mundana. Había escuelas

que enseñaban que suicidarse era la única salida de este desatino que llamamos vida, la única salida de este sufrimiento. «Si estás vivo tendrás que sufrir», decían, «y no hay manera de trascender el sufrimiento mientras estás vivo. Así que suicídate, destrúyete a ti mismo.» Seguramente parece un punto de vista demasiado extremista, pero intenta comprenderlo con profundidad. Conlleva cierto significado.

Sigmund Freud, después de cuarenta años de trabajo constante con la mente humana, una de las investigaciones más largas que puede llevar a

195

cabo un individuo, llegó a la conclusión de que el hombre tal como es no puede ser feliz. La manera misma en que funciona la mente crea desdicha, de manera que, como mucho, la elección puede ser entre menos o más desdicha. Ninguna desdicha no puede ser la elección. Si ajustas tu mente serás menos desdichado, eso es todo. Parece una situación muy desesperada.

Los existencialistas -Sartre, Camus y otros dicen que la vida nunca puede ser dichosa. La naturaleza misma de la vida es temor, angustia, sufrimiento, de modo que lo más que uno puede hacer es afrontarla con valentía, sin ninguna esperanza.

Sólo puedes afrontarla con valentía, y eso es todo: sin ninguna esperanza. La situación en sí es desesperada. Camus pregunta: «Pues si ésta es la situación, ¿por qué no suicidarse? Si no hay manera de trascender la vida, ¿por qué no dejar esta vida?»

Uno de los personajes de Dostoievski en una de las mejores novelas de la historia, *Los hermanos Karamazov*, dice: «Estoy tratando de descubrir dónde está tu Dios para devolverle la entrada: el boleto de entrada a la vida. No quiero estar aquí. Y si hay un Dios, debe de ser muy violento y cruel», dice el personaje, «porque me ha arrojado a la vida sin preguntarme. Nunca ha sido mi elección. ¿Por qué estoy vivo sin haberlo elegido?»

Había muchas escuelas en tiempos de Buda. La época de Buda fue uno de los periodos más dinámicos intelectualmente de la historia humana. Por ejemplo, estaba Ajit Keshkambal. Puede que no hayas oído su nombre, porque es difícil crear una escuela de adeptos en torno a los que predicán el suicidio. De modo que no existe ninguna secta en torno a Ajit Keshkambal, pero durante cinco años dijo continuamente que el suicidio es el único camino.

Se cuenta que alguien preguntó a Ajit: «Entonces, ¿por qué no te has suicidado todavía?»

Él dijo: «Sólo para predicar tengo que soportar la vida. Tengo un mensaje que dar al mundo. Si me suicido, ¿quién predicará? ¿Quién enseñará este mensaje? Tan sólo para dar este mensaje estoy aquí. De otra forma, la vida no merece la pena ser vivida.» Es el extremo opuesto de la vida, de esta supuesta vida que vivimos.

El de Buda era el camino medio. Buda dijo: ni la muerte ni la vida. Eso

es lo que *sannyas* significa: ni apego ni repulsa a la vida, sino sólo estar en el medio. De modo que Buda dice que *sannyas* es estar justo en el medio. *Sannyas* no es negación de la vida. Más bien, *sannyas* es la negación de la vida y la muerte. Cuando no te preocupan ni la vida ni la muerte, entonces te haces *sannyasin*.

Si puedes ver los polos opuestos de la vida y la muerte, entonces la iniciación a *sannyas* de Buda es simplemente una iniciación al camino medio. Así que un *sannyasin* no está realmente contra la vida. Si lo está, no es un *sannyasin*. Entonces, en realidad es un neurótico; se ha ido al otro extremo. Un *sannyasin* tiene una consciencia muy equilibrada: equilibrada justo en el medio.

«Si la vida es desdicha», dice la mente, «entonces vete al otro extremo.» Pero para los budistas la vida es desdicha porque estás en el extremo. Ésa es la idea budista: la vida es una desdicha porque está en un extremo, y la muerte también será una desdicha porque es otro extremo. La dicha está justo en el medio, la dicha es equilibrio.

Un *sannyasin* es un ser equilibrado -ni inclinado a la derecha ni a la izquierda, ni izquierdista ni derechista: justo en el medio-, silencioso, inalterado, sin elegir esto ni aquello, sin elegir, permaneciendo en el centro.

Así que no elijas la muerte. La *elección* es desdicha. Si eliges la muerte, habrás elegido la desdicha; si eliges la vida, habrás elegido la desdicha, porque la vida y la muerte son dos extremos. Y recuerda: son dos extremos de una cosa. No son realmente dos, sino sólo una cosa que tiene dos polos: la vida y la muerte.

Si eliges uno, tendrás que ir contra el otro polo. Eso crea desdicha, porque la muerte está implícita

196

en la vida. No puedes elegir la vida sin elegir la muerte. ¿Cómo vas a poder? En el momento en que eliges la vida, has elegido la muerte. Eso crea desdicha, porque, como resultado de haber elegido la vida, la muerte estará ahí. Has elegido la felicidad; simultáneamente, sin saberlo, has elegido la infelicidad, porque forma parte de ella.

Si has elegido el amor, has elegido el odio.

Uno está intrínseco en el otro, está oculto allí. Y quien elija el amor sufrirá, porque odiará: y cuando llegue a odiar sufrirá.

No elijas, permanece en el medio. En el medio está la verdad. En un cabo está la muerte, en el otro cabo está la vida. Pero esta energía que se mueve entre las dos, en el medio, es la verdad. No elijas, porque elección significa elección de una cosa contra otra. Estar en el medio significa no elegir. Entonces dejarás todo el asunto. Y cuando no has elegido, no se te puede hacer desdichado. El hombre se hace desdichado mediante la elección. No elijas. ¡Simplemente sé! Es arduo, parece imposible: pero inténtalo. Siempre que tengas dos opuestos, intenta estar en el medio. Con el tiempo conocerás la intuición, la sensación, y una vez que conoces la sensación de

cómo estar en el medio -y es algo muy sutil, lo más sutil que hay en la vida-, una vez que tienes la sensación, nada te puede molestar, nada te puede hacer sufrir. Entonces existes sin sufrimiento.

Eso es lo que *sannyas* significa: existir sin sufrimiento. Pero para ello tienes que existir sin elección, así que mantente en el medio. Y Buda ha intentado por primera vez, muy conscientemente, crear un camino para estar siempre en el medio.

Tercera pregunta:

*Esclarécenos algunos puntos prácticos para abrir y desarrollar el centro del corazón.*

El primer punto: trata de estar sin cabeza. Visualízate a ti mismo sin cabeza; muévete sin cabeza. Suena absurdo, pero es uno de los ejercicios más importantes. Pruébalo, y entonces sabrás. Camina, y siente como si no tuvieras cabeza. Al principio será sólo «como si». Será muy extraño.

Cuando te llegue la sensación de que no tienes cabeza, será muy extraño y raro. Pero con el tiempo te asentarás en el corazón.

Hay una ley... Puede que hayas visto que alguien que está ciego tiene oídos más agudos, oídos más musicales. Los ciegos son más musicales; su sensibilidad para la música es más profunda. ¿Por qué? La energía que normalmente pasa por los ojos no puede pasar por ellos, así que elige un curso diferente. Pasa por los oídos.

Los ciegos tienen una sensibilidad más profunda para el tacto. Si un ciego te toca, notarás la diferencia, porque normalmente ejercitamos mucho el tacto a través de los ojos; nos tocamos mutuamente a través de los ojos. Un ciego no puede tocar con los ojos, de manera que la energía pasa a través de sus manos. Un ciego es más sensible que alguien que tiene ojos. Puede que a veces no sea así, pero generalmente es así. La energía empieza a moverse desde otro centro si un centro no está disponible.

Así que prueba este ejercicio del que estoy hablando -el ejercicio de no tener cabeza- y de pronto notarás algo extraño: será como si por vez primera estuvieras en el corazón: Camina sin cabeza. Siéntate a meditar, cierra los ojos; y simplemente siente que no hay cabeza. Siente: «Mi cabeza ha desaparecido.» Al principio será sólo «como si», pero a la larga sentirás que la cabeza ha desaparecido realmente. Y cuando sientas que tu cabeza ha desaparecido, tu centro bajará inmediatamente al corazón. Estarás mirando el mundo a través del corazón y no a través de la cabeza.

Cuando los occidentales llegaron a Japón por primera vez, no podían creer que los japoneses llevaran siglos creyendo tradicionalmente que pensaban con el ombligo. Si le preguntas a un

pensamiento?», se señalará el ombligo.

Han pasado siglos y siglos, y Japón ha estado viviendo sin la cabeza. Es sólo un concepto. Si te pregunto: «¿Dónde está sucediendo tu pensamiento?», te señalarás la cabeza, pero un japonés se señalará el ombligo, no la cabeza. Y ésta es una de las razones por las que la mente japonesa es más calmada, tranquila y serena.

Ahora este concepto ha sido alterado porque Occidente se ha extendido por todo. Ahora ya no existe Oriente. Sólo en algunos individuos aquí y allí, que son como islas, existe Oriente. Aparte de eso, Oriente ha desaparecido; ahora el mundo entero es occidental.

Prueba a estar sin cabeza. Medita de pie ante el espejo del cuarto de baño. Mírate profundamente a los ojos y siente que estás mirando desde el corazón. Con el tiempo, el centro del corazón empezará a funcionar. Y cuando el corazón funciona, cambia toda tu personalidad, toda la estructura, toda la pauta, porque el corazón tiene su propio modo.

Así que, en primer lugar, prueba a estar sin cabeza. En segundo lugar, sé más amoroso, porque el amor no puede ocurrir a través de la cabeza. ¡Sé más amoroso! Por eso, cuando alguien está enamorado, pierde la cabeza. La gente dice que se ha vuelto loco. Si no estás loco y enamorado, entonces no estás realmente enamorado. Hay que perder la cabeza. Si la cabeza sigue ahí, sin ser afectada, funcionando normalmente, entonces el amor no es posible, porque para el amor necesitas que funcione el corazón, no la cabeza. Es una función del corazón.

Sucede que cuando una persona muy racional se enamora, se vuelve tonta. Ella misma nota la estupidez, la tontería que está haciendo. ¿Qué está haciendo? Entonces divide su vida en dos partes. Crea una división. El corazón se vuelve un asunto callado, privado. Cuando sale de casa, sale del corazón. Vive en el mundo con la cabeza, y sólo baja al corazón cuando está amando. Pero es muy difícil, y normalmente nunca sucede.

Estuve en Calcuta en casa de un amigo que era juez en el Tribunal Supremo. Su mujer me dijo: «Sólo tengo un problema que plantearte. ¿Me puedes ayudar?»

Así que le dije: «¿Cuál es el problema?». Ella dijo: «Mi marido es tu amigo. Te ama y te respeta, así que si tú le dices algo, puede que sea de ayuda».

De modo que le pregunté: «¿Qué hay que decir? Dime.»

Ella dijo: «Él sigue siendo juez del Tribunal Supremo incluso en la cama. Con él no tengo amante, ni amigo, ni marido. Es juez del Tribunal Supremo las veinticuatro horas del día.»

Es difícil, es difícil bajar de tu pedestal. Se convierte en una actitud fija. Si eres un hombre de negocios, seguirás siéndolo también en la cama. Es difícil acomodar dos personas dentro, y no es fácil cambiar tu pauta completamente, inmediatamente, en el momento que lo deseas. Es difícil, pero si estás enamorado tendrás que bajar de la cabeza.

De manera que para esta meditación trata de ser más y más amoroso. Y cuando digo que seas más amoroso, quiero decir que cambies la cualidad de

tu relación: deja que esté basada en el amor. No sólo con tu esposa o con tu hijo o con tu amigo; vuélvete más amoroso hacia la vida en sí. Por eso Mahavira y Suda han hablado de la no violencia. Era sólo para crear una actitud amorosa hacia la vida.

Cuando Mahavira se mueve, anda, permanece consciente para no matar siquiera una hormiga. ¿Por qué? En realidad, la hormiga no le atañe. Está bajando de la cabeza al corazón. Está creando una actitud amorosa hacia la vida en sí. Cuanto más se basen tus relaciones en el amor - todas las relaciones -, más funcionará tu centro del corazón. Empezará a funcionar; mirarás

198

el mundo a través de ojos diferentes, porque el corazón tiene su propio modo de mirar el mundo. La mente no puede mirar de esa manera: eso es imposible para la mente. ¡La mente sólo puede analizar! El corazón sintetiza; la mente sólo puede diseccionar, dividir: separa. Sólo el corazón da unidad.

Cuando puedes mirar con el corazón, el universo entero parece una unidad. Cuando lo enfocas con la mente, el mundo entero se vuelve atómico. No hay unidad, sólo átomos y átomos y átomos. El corazón ofrece una experiencia unitaria, une, y la síntesis suprema es Dios. Si puedes mirar con el corazón, el universo entero se vuelve uno. Esa unidad es Dios.

Por eso la ciencia nunca puede encontrar a Dios. Eso es imposible, porque el método empleado nunca puede llegar a la unidad suprema. El método mismo de la ciencia es la razón, el análisis, la división. De manera que la ciencia llega a las moléculas, los átomos, los electrones... Seguirán dividiendo, pero nunca pueden llegar a la unidad orgánica de la totalidad. La totalidad es imposible de mirar a través de la cabeza.

Así que sé más amoroso. Recuerda: independientemente lo que estés haciendo, la cualidad del amor debe estar en ello. Esto tiene que ser recordado constantemente. Estás andando por la hierba: siente que la hierba está viva. Cada hoja está tan viva como tú.

Mahatma Gandhi se alojaba con Rabindranath Tagore en Shanti Niketan. ¡Observa sus talentos tan diferentes! La no violencia de Gandhi era un asunto mental. Siempre se mostraba razonador en torno a ello, racional. Pensaba en ello, se afanaba en ello, lo sopesaba, lo consideraba, y luego sacaba conclusiones; experimentaba, y luego sacaba conclusiones. Si has leído su autobiografía, recordarás que ha titulado el libro *Experimentos con la verdad*. La palabra misma «experimentos» es científica, de la razón: una palabra de laboratorio.

Se estaba alojando con Rabindranath Tagore, el poeta, y fueron a dar un paseo juntos por los jardines. El terreno estaba verde, vivo, y Gandhi le dijo a Rabindranath: «Sal al césped.»

Rabindranath dijo: «Eso es imposible. No puedo caminar por el césped. Cada hoja está tan viva como yo. No puedo pisar un fenómeno tan vivo.»

Y Rabindranath no era en absoluto un predicador de la no-violencia.

Nunca habló de la no-violencia, pero su enfoque era a través del corazón. Sentía la hierba.

Gandhi reflexionó sobre lo que había dicho y luego respondió: «Tienes razón.» Éste es un enfoque mental.

Sé amoroso. Incluso con las cosas, sé amoroso. Si estás sentado en una silla, sé amoroso. Siente la silla; ten un sentimiento de gratitud. La silla te está dando comodidad. Siente el contacto, ámala, ten un sentimiento amoroso. La silla misma no es importante. Si estás comiendo, come amorosamente.

Los hindúes dicen que la comida es divina. Eso significa que cuando estás comiendo, la comida te está dando vida, energía, vitalidad. Muéstrate agradecido, sé amoroso con ella.

Normalmente comemos la comida muy violentamente, como si estuviéramos matando algo, no como si estuviéramos absorbiendo: como si estuviéramos matando. O sigues arrojando cosas en tu barriga con mucha indiferencia, sin ningún sentimiento. Toca tu comida amorosamente, con gratitud: es tú vida. Tómala, saboréala, disfrútala. No te muestres indiferente y no seas violento.

Nuestros dientes son muy violentos debido a nuestra herencia animal. Los animales no tienen otras armas; las uñas y los dientes son sus únicas armas de violencia. Tus dientes son básicamente un arma, de manera que la gente sigue matando con los dientes: matan su comida. Por eso, cuanto más violento seas, más necesitarás comida.

Pero hay un límite para la comida, así que uno sigue fumando o mascando chicle. Eso es violencia. Lo disfrutas porque estás matando algo con

199

tus dientes, triturando algo con tus dientes, así que uno sigue mascando chicle o *pan*\*. Esto es una parte de violencia. Haz cualquier cosa que estés haciendo, pero hazla amorosamente. No seas indiferente. Entonces tu centro del corazón empezará a funcionar, e irás a lo profundo del corazón.

Primero: prueba a estar sin cabeza. Segundo: prueba el amor. Tercero: sé más más estético, sensible a la belleza, a la música, a todo lo que toca el corazón. Si este mundo puede ser más diestro para la música y menos para las matemáticas, tendremos una humanidad mejor; si podemos adiestrar la mente más para la poesía y menos para la filosofía, tendremos una humanidad mejor. Porque, mientras estás escuchando música o tocando música, la mente no es necesaria, te sales de la mente.

Sé más estético, más poético, más sensible.

Puede que no seas un gran músico o un gran poeta o un gran pintor, pero puedes disfrutar, y puedes crear algo por derecho propio. No hay necesidad de ser un Picasso. Puedes pintar tu casa tú mismo, puedes pintar algunos cuadros.

No es necesario ser un virtuoso, un Alauddin Khan. Puedes tocar algo en

tu casa; puedes tocar la flauta, no importa lo *amateur* que seas. Pero haz algo que tenga que ver con el corazón. Canta, baila, haz algo que tenga que ver con el corazón. Sé más sensible al mundo del corazón: y no se necesita mucho para ser sensible.

Incluso un pobre puede ser sensible; no es necesaria la riqueza. Puede que no tengas un palacio en el que ser sensible. Si estás simplemente tumbado en la playa, es suficiente para ser sensible. Puedes ser sensible a la arena, puedes ser sensible al sol, puedes ser sensible a las olas, al viento, a los árboles, al cielo. El mundo entero existe para que seas sensible a él. Intenta ser más sensible, estar

\* *Pan*: pasta hecha con el fruto de la areca, hojas de betel, cal de, conchas y limia, usada para mascar; muy popular en el subcontinente indio. (N. del T.)

más vivo: y *activamente* sensible, porque el mundo entero se ha vuelto pasivo.

Vas a un cine; otra persona está haciendo algo y tú tan sólo te sientas allí y miras. Otra persona está amando en la pantalla y tú estás mirando. Eres simplemente un *voyeur*: pasivo, muerto, sin hacer nada. No estás participando. A menos que participes, tu centro del corazón no funcionará. Así que a veces es mejor bailar.

No vas a ser un gran bailarín: no es necesario. No importa lo torpe que seas; baila. Eso te hará sentir el corazón. Mientras estés bailando, tu centro será el corazón; nunca puede estar en la mente. Salta, juega como un niño. De vez en cuando, olvídate completamente de tu nombre, de tu prestigio, de tu rango. Olvídalos completamente, sé como un niño. No seas serio. Tómate la vida como una diversión, y el corazón se desarrollará. El corazón se llena de energía.

Y cuando tengas un corazón que está vivo, la cualidad de tu mente también cambiará. Entonces puedes ir a la mente, puedes funcionar con la mente, pero la mente se convertirá simplemente en un instrumento: puedes usarla. Entonces no estás obsesionado con ella, y puedes salirte de ella siempre que quieras. Entonces eres el amo, el maestro. El corazón te hará sentir que eres el maestro.

Y otra cosa: llegarás a saber que no eres ni la cabeza ni el corazón, porque puedes ir del corazón a la cabeza, de la cabeza al corazón. Entonces sabes que eres otra cosa: X. Si permaneces en la cabeza y nunca vas a ninguna parte, te identificas con la cabeza. No sabes que eres diferente. Este movimiento desde el corazón a la cabeza y desde la cabeza al corazón te hará advertir que eres totalmente diferente. A veces estás en el corazón y a veces estás en la cabeza, pero no eres ni el corazón ni la cabeza.

Este tercer punto de conciencia te llevará al tercer centro: al ombligo. Y el ombligo no es realmente un centro. Ahí *¡eres!* Es por eso por lo que no puede ser desarrollado; sólo puede ser descubierto.



Cuarta pregunta:

*Dijiste que los psicólogos occidentales ahora dicen que es mejor no evitar las peleas en una relación amorosa, y que afrontarlas cuando llegan hace que el amor sea más intenso. Luego hablaste del camino medio que Buda, que excluye ambos extremos. Para los que aún no han trascendido al amor que está más allá de los dos polos, ¿qué camino es preferible para los amantes en tu opinión?*

Algunos puntos básicos: en primer lugar, el amor de la mente está abocado a ser un movimiento entre los dos polos opuestos del odio y el amor. Con la mente, la dualidad está abocada a existir. De manera que si estás amando a alguien con la mente, no puedes escaparte del otro polo. Puedes ocultarlo, puedes reprimirlo, puedes olvidarte de él: los que denominamos civilizados siempre están haciendo eso. Pero entonces se vuelven aletargados, muertos.

Si no puedes luchar con tu amante, si no puedes enfadarte, la autenticidad del amor se pierde. Si reprimes la ira, esa ira reprimida se hará parte de ti, y esa ira reprimida no permitirá que te sueltes totalmente mientras estés amando. Siempre está ahí. Estás conteniéndola; la has reprimido.

Si estoy enfadado y lo he reprimido, entonces cuando estoy amando, la ira reprimida está ahí, y eso hará que mi amor esté muerto. Si no he sido auténtico en mi ira, no puedo ser auténtico en mi amor. Si *eres* auténtico, entonces *eres* auténtico en ambos. Si no *eres* auténtico en uno, no puedes ser auténtico en el otro.

En todo el mundo, lo que denominamos enseñanzas, civilización, cultura, ha amortiguado el amor completamente. Y esto ha sucedido en nombre del amor. Dicen: «Si amas a alguien, no te enfades; tu amor es falso si te enfadas. Así que no te pelees, así que no odies.»

Por supuesto, parece lógico. Si estás enamorado, ¿cómo vas a odiar? De modo que cortamos totalmente la parte de odio. Pero con la parte de odio cortada, el amor se vuelve impotente. Es como si le hubieras cortado una pierna a un hombre y luego le dijeras: «¡Ahora muévete! Ahora puedes correr, eres libre para correr.» Pero le has cortado una pierna, así que no se puede mover.

El odio y el amor son dos polos de un solo fenómeno. Si cortas el odio, el amor estará muerto e impotente. Es por eso por lo que toda familia se ha vuelto impotente. Y entonces te da miedo soltarte. Cuando estás enamorado no puedes soltarte completamente porque tienes miedo. Si te sueltas completamente, puede que la ira, la violencia, el odio que está oculto y reprimido, salga. Así que tienes que empujarlo hacia abajo continuamente. En lo más íntimo de ti tienes que luchar contra ello continuamente. Y al luchar contra ello no puedes ser natural y espontáneo. Entonces posas como

que estás amando. Finges, y todo el mundo lo sabe: tu esposa sabe que estás fingiendo, y tú sabes que tu esposa está fingiendo. Todo el mundo está fingiendo. Entonces toda la vida se vuelve falsa.

Hay que hacer dos cosas para ir más allá de la mente. Primero, entra en meditación, y luego conecta con el nivel de no-mente dentro de ti. Entonces conseguirás un amor que no tendrá ningún polo opuesto. Pero entonces en ese amor no habrá excitación, pasión. Ese amor será silencioso: una profunda paz sin ni siquiera una oscilación.

Un Buda, un Jesús, también aman. Pero en ese amor no hay excitación, no hay fiebre. La fiebre viene del polo opuesto, la excitación viene del polo opuesto. Dos polos opuestos crean tensión. Pero el amor de Buda, el amor de Jesús es un fenómeno silencioso, de manera que sólo los que han alcanzado el estado de no-mente pueden comprender su amor.

Jesús pasaba, y hacía calor, al mediodía. Estaba cansado, así que descansó bajo un árbol. No sabía

201

a quién pertenecía el árbol. Pertenecía a María Magdalena. María era prostituta.

Miró por la ventana y vio a este hombre tan bello, uno de los más bellos que han nacido. Se sintió atraída, y no sólo atraída: sintió pasión. Salió y le dijo a Jesús: «Entra en mi casa. ¿Por qué estás descansando aquí? Eres bienvenido.»

Jesús vio pasión, amor -lo que denomináis amor- en sus ojos. Jesús dijo: «La próxima vez, cuando esté otra vez cansado al pasar por aquí, iré a tu casa. Pero ahora mismo la necesidad ya está satisfecha. Estoy listo para andar de nuevo, así que gracias.»

María se sintió insultada. Esto era raro... En realidad, ella nunca había invitado a nadie antes. La gente venía de muy lejos tan sólo para mirarla. Incluso reyes venían a ella, y aquí estaba este mendigo rechazándola. Jesús era sólo un mendigo, un vagabundo: un *hippie*, y la rechazaba. Así que María le dijo a Jesús: «¿Es que no sientes mi amor? Esto es una invitación de amor. ¡Entra! No me rechaces. ¿Es que no hay nada de amor en tu corazón?»

Jesús le dijo como respuesta: «Yo también te amo; y en realidad, todos los que vienen fingiendo que te aman, no te aman.» Le dijo: «Sólo yo te amo.»

Y tenía razón. Pero ese amor tiene una cualidad diferente. Ese amor no tiene el polo opuesto, el contraste. Por tanto, falta la tensión, falta la excitación. Jesús no está excitado por el amor, no está febril. Y para él, el amor no es una relación, es un estado de ser.

Ve más allá de la mente; alcanza un nivel de no-mente. Entonces el amor florece, pero ese amor no tiene un opuesto. Más allá de la mente nada tiene un opuesto. Más allá de la mente todo es uno. En la mente, todo está dividido en dos. Pero si estás en la mente, es mejor ser auténtico que

ser falso.

Así que sé auténtico cuando te sientas enfadado con tu amante o tu amada. Sé auténtico mientras estés enfadado, y luego, sin ninguna represión, cuando llegue el momento del amor, cuando la mente se vaya al otro extremo, tendrás un flujo espontáneo. De modo que, con la mente, considera que la pelea forma parte de ello. Es el mecanismo mismo de la mente funcionar en polos opuestos. Así que sé auténtico en tu ira, sé auténtico en tu lucha; entonces serás auténtico también en tu amor.

De manera que, para los amantes, me gustaría decir: sé auténtico. Y si eres realmente auténtico, sucederá un fenómeno único. Te hartarás de todo el desatino de irte a los polos opuestos. Pero sé auténtico; de otro modo nunca te hartarás.

Alguien con una mente reprimida nunca se da cuenta realmente de que está apresado en los polos opuestos. Nunca está realmente enfadado, nunca está realmente enamorado, de manera que no tiene ninguna experiencia real de la mente. Por lo tanto, recomiendo ser auténtico. No seas falso. *¡Sé real!* y la autenticidad tiene su propia belleza. Tu amante, tu amada, entenderá cuando estés realmente enfadado, auténticamente enfadado. Sólo una ira fingida o una no-ira falsa no pueden ser perdonadas. Sólo una cara falsa no puede ser perdonada. Sé auténtico, y entonces serás auténtico también en el amor. Ese amor auténtico compensará, y mediante esta vida auténtica te hartarás. Llegarás a preguntarte qué estás haciendo: por qué eres sólo un péndulo que va de un polo a otro. Estarás aburrido, y sólo entonces puedes decidir ir más allá de la mente y más allá de la polaridad.

Sé un hombre auténtico o una mujer auténtica.

No permitas ninguna falsedad, no finjas. Sé real y sufre la realidad. El sufrimiento es bueno. El sufrimiento es en realidad un adiestramiento, una disciplina. *¡Súfrelo!* Sufre la ira y sufre el amor y sufre el odio. Recuerda sólo una cosa: nunca seas falso. Si no sientes amor, entonces di que no sientes amor. No finjas; no intentes mostrar que amas. Si estás enfadado, entonces, di que estás enfadado, y estate enfadado.

202

Habrás mucho sufrimiento, pero vívelo. Por medio de ese sufrimiento nace una nueva consciencia. Te das cuenta de todo el desatino del odio y el amor. Odias a esa persona y también amas a la misma persona, y sigues moviéndote en círculo. Ese círculo se volverá claro como el agua para ti, y sólo se vuelve claro como el agua mediante el sufrimiento.

No te escapes del sufrimiento. Necesitas un sufrimiento *real*. Es como el fuego: te quemará. Todo lo que es falso se quemará y quedará todo lo que es real. Esto es lo que los existencialistas llaman «autenticidad». Sé auténtico, y entonces ya no puedes estar en la mente. Sé no-auténtico, y estarás durante vidas y vidas en la mente.

Te aburrirás de la dualidad. Pero ¿cómo se puede aburrir uno de la dualidad a menos que esté realmente en la dualidad, no fingiendo? Entonces

sabrás que el supuesto amor de la mente no es más que una enfermedad.

¿Has observado que un amante no puede dormir? No está a gusto: está febril. Si lo examinas, mostrará muchos síntomas de muchas enfermedades. Este amor, el supuesto amor de la mente y el cuerpo, en realidad es una enfermedad, pero uno permanece ocupado: ésa es su función. De otro modo te sentirás desocupado, como si no estuvieras haciendo nada en este mundo. Tu vida entera parecerá vacía, así que el amor es bueno para llenarla.

La mente misma es la enfermedad, de manera que todo lo que pertenezca a la mente va a ser una enfermedad. Sólo más allá de la mente, donde no estás dividido en dualidad, donde eres uno, sólo ahí florece un amor diferente. Jesús lo llama amor. Buda lo llama compasión. Esto es sólo para hacer una distinción. Da igual lo que lo llames.

Hay una posibilidad de un amor que no tiene un opuesto, pero ese amor sólo puede llegar cuando vas más allá de este amor. Y para ir más allá, sugiero que seas auténtico. Que seas auténtico; en el odio, en el amor, en la ira, en todo, sé auténtico: real, sin fingir, porque sólo una realidad puede ser trascendida. No puedes trascender cosas irreales.

203

## Capítulo 13

### Centrarse Internamente

#### *Los Sutras*

**18** *Mira amorosamente algún objeto. No te vayas a otro objeto. Aquí, en medio del objeto: la bendición.*

**19** *Sin apoyo para los pies o las manos, siéntate sólo sobre las nalgas. De pronto, el centramiento.*

**20** *En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente, experimenta. O en un vehículo, parado, meciéndote en círculos invisibles cada vez más lentos.*

**21** *Perfora alguna parte de tu forma llena de néctar con un alfiler, y entra dulcemente en el pinchazo y alcanza la pureza interna.*

EL cuerpo humano es un mecanismo misterioso. Su funcionamiento es bidimensional. Para ir hacia fuera, tu consciencia pasa por los sentidos para entrar en contacto con el mundo, para entrar en contacto con la materia. Pero ésta es sólo una dimensión de las funciones de tu cuerpo. Tu cuerpo tiene también otra dimensión: te lleva hacia dentro. Si la consciencia sale, todo lo que conoces es materia; si la consciencia entra, todo lo que conoces

es no-materia. En, realidad, no hay división: la materia y la no-materia son una sola cosa. Pero si esta realidad -X- se mira a través de los, ojos, los sentidos, parece materia. Esta misma realidad -X- mirada desde dentro -no a través de los sentidos, sino del centramiento- parece no-materia. La realidad es una, pero puedes mirarla de dos maneras. Una es a través de los sentidos; la otra no es a través de los sentidos. Todas estas técnicas de centrarse son en realidad para llevarte a un punto en ti mismo en el que los sentidos no funcionan, en el que estás más allá de los sentidos.

Hay que comprender tres cosas antes de que nos adentremos en las técnicas. En primer lugar, cuando ves por medio de los ojos, los ojos no están viendo; son sólo aberturas para ver. El que ve está detrás de los ojos. Lo que mira a través de los ojos no es los ojos. Por eso puedes cerrar los ojos y aún ver, sueños, visiones, imágenes. El que ve está detrás de los sentidos; va al mundo a través de los sentidos. Pero si cierras los sentidos, el que ve sigue dentro.

Si el que ve, esta consciencia, está centrado, de pronto toma conciencia de sí mismo. Y cuando *eres* consciente de ti mismo, *eres* consciente de la existencia total, porque tú y la existencia no sois dos. Pero para tomar conciencia de uno mismo uno necesita centrarse. Con «centrarse» quiero decir que tu consciencia no está dividida en muchas direcciones, no se está yendo a ninguna parte; permanece en sí misma..., sin moverse, enraizada, sin ninguna dirección, simplemente permaneciendo ahí: dentro.

Parece difícil permanecer dentro, porque para nuestras mentes incluso este pensar en cómo permanecer dentro se convierte en un salir. Empezamos a pensar: el «cómo» empieza a pensar. Pensar en dentro, en lo interno, también es un pensamiento para nosotros: y todo pensamiento de por sí pertenece a lo externo, nunca a lo interno, porque en el centro más íntimo *eres* simplemente consciencia.

Los pensamientos son como nubes. Han llegado a ti, pero no son tuyos. Todo pensamiento viene de fuera, de lo externo. No puedes producir ni un solo pensamiento dentro, en lo interno. Todo pensamiento viene de fuera; no hay ninguna posibilidad de crear un pensamiento dentro. Los pensamientos son nubes que llegan a ti. De modo que cuando estás pensando, no estás dentro: recuérdalo.

207

Estar pensando es estar fuera. Así que incluso si estás pensando en lo interno, el alma, el ser, no estás dentro.

Todos estos pensamientos sobre el ser, sobre lo interno, lo interior, han venido de fuera; no son tuyos. Lo único que es tuyo es la simple consciencia, como el cielo, sin las nubes.

Así que ¿qué se puede hacer? ¿Cómo conseguir esta simple consciencia dentro? Se usan algunas tácticas, porque directamente no puedes hacer nada. Son necesarias algunas tácticas mediante las cuales eres arrojado dentro, eres arrojado a ella. Este centro siempre necesita un acercamiento

indirecto; no puedes abordarlo directamente. Comprende esto claramente, porque es muy básico.

Estás tocando un instrumento, y luego dices que era una experiencia muy dichosa, que «me sentía muy *feliz*, lo disfruté: Ha quedado una sutil felicidad». Alguien te escucha. Él, como todo el mundo, también está buscando la felicidad. Dice: «Entonces debo tocar un instrumento, porque si tocando se logra la felicidad, entonces debo lograrla.» Él también toca, pero está ocupado directamente con la felicidad, con la dicha, con el *disfrute*. La felicidad es un resultado adicional. Si estás totalmente en ello mientras tocas, absorbido, resulta la felicidad, pero si estás constantemente anhelando la felicidad, no sucede nada. Tocar es el comienzo.

Estáis escuchando música. Alguien dice: «Me siento muy dichoso.» Pero si estás preocupado constantemente con la dicha, ni siquiera podrás escuchar. Esa preocupación, esa codicia de dicha se convertirá en una barrera. La dicha es un resultado adicional; no puedes agarrarla directamente.

Es un fenómeno tan delicado que sólo te puedes aproximar ir a él indirectamente. Haces otra cosa y sucede. No puedes hacerla directamente.

Todo lo que es bello, todo lo que es eterno es tan delicado que si tratas de cogerlo directamente se destruye. Eso es lo que se deriva de las técnicas y las tácticas. Estas técnicas te dicen que hagas algo. Lo que estás haciendo no es significativo, lo significativo es lo que resulta. Pero tu mente debe estar ocupada haciendo, ocupada con la técnica, no con el resultado. El resultado sucede: está abocado a suceder. Pero siempre sucede indirectamente, así que no te ocupes del resultado. Ocupate de la técnica. Hazla tan totalmente como puedas, y olvídate del resultado. El resultado sucede, pero te puedes convertir en una barrera para él.

Si sólo estás preocupado por el resultado, nunca sucederá. Y entonces todo se vuelve muy extraño. La gente viene a mí y me dice: «Dijiste que si meditamos sucederá esto, pero estamos meditando y esto no sucede.» Y tienen razón, pero han olvidado la condición: tienes que olvidarte del resultado; sólo entonces sucede. Tienes que estar totalmente en el acto. Cuanto más estás en el acto, antes sucede el resultado.

Pero siempre es indirecto. No puedes ser agresivo con ello, no puedes ser violento con ello. Es un *fenómeno* enormemente delicado, no puede ser atacado. Llega a ti cuando estás involucrado tan totalmente en otra cosa que tu espacio interno está vacío. Todas estas técnicas son indirectas. No hay ninguna técnica directa para el suceso espiritual.

## **18 Mira amorosamente un objeto.**

*Sexta técnica para centrarse: Mira amorosamente algún objeto. No te vayas a otro objeto. Aquí, en medio del objeto: la bendición.*

Debería repetirlo: *Mira amorosamente algún objeto. No te vayas a otro...* No te muevas a otro objeto. *Aquí, en medio del objeto: la bendición.*

*Mira amorosamente algún objeto... Amorosamente es la clave. ¿Has*

mirado alguna vez algún objeto amorosamente? Puede que digas que sí porque no sabes lo que significa mirar amorosamente un objeto. Puede que hayas mirado lascivamente

208

un objeto: eso es otra cosa. Eso es totalmente diferente, diametralmente opuesto. Así que, primero, la diferencia; trata de advertir la diferencia.

Una cara guapa, un cuerpo hermoso: lo miras y te parece que lo estás mirando amorosamente. Pero ¿por qué lo estás mirando? ¿Quieres conseguir algo de él? Entonces es lascivia, no amor.

¿Quieres sacarle provecho? Entonces es lascivia, no amor. Entonces, en realidad, estás pensando cómo usar este cuerpo, cómo poseerlo, cómo hacer de este cuerpo un instrumento para tu felicidad.

Lascivia significa usar algo para tu felicidad; amor significa que tu felicidad no te preocupa en absoluto. En realidad, lascivia significa cómo conseguir algo de ello, y amor significa cómo dar algo. Son diametralmente opuestos.

Si ves una cara guapa y sientes amor por esa cara, el sentimiento inmediato en tu consciencia será cómo hacer algo para hacer feliz a esa cara, cómo hacer algo para hacer feliz a ese hombre o esa mujer. El interés no recae en ti, el interés recae en el otro.

En el amor, lo importante es el otro; en la lascivia, lo importante eres tú. En la lascivia estás pensando en cómo convertir al otro en tu instrumento; en el amor estás pensando en cómo convertirte tú mismo en instrumento. En la lascivia vas a sacrificar al otro; en el amor te vas a sacrificar a ti mismo. Amor significa dar; lascivia significa conseguir. El amor es una entrega; la lascivia es una agresión.

Lo que digas es insignificante: incluso en la lascivia hablas en términos de amor. Tu lenguaje no es muy significativo, así que no te engañes. Mira dentro de ti, y entonces llegarás a comprender que ni siquiera una vez en tu vida has mirado amorosamente a alguien o a algún objeto.

La segunda distinción que hay que hacer: este sutra dice: *Mira amorosamente algún objeto*. En realidad, incluso si miras amorosamente algo material, inanimado, el objeto se volverá una persona. Si lo miras amorosamente, tu amor es la clave para transformar algo en una persona. Si miras amorosamente un árbol, el árbol se vuelve una persona.

Justo el otro día, estaba hablando con Vivek y le dije que cuando nos mudemos al nuevo ashram pondremos nombre a cada árbol, porque todo árbol es una persona. ¿Has oído alguna vez que alguien ponga nombre a un árbol? Nadie pone nombre a un árbol, porque nadie siente amor por él. Si sucediera lo contrario, un árbol se volvería una persona. Entonces no es simplemente uno entre una multitud; se vuelve único.

Pones nombre a los perros y los gatos. Cuando le pones un nombre a un perro y lo llamas Tigre o alguna otra cosa, el perro se vuelve una persona. Entonces no es sólo un perro entre otros perros, sino que además tiene

personalidad; has creado una persona. Cuando miras amorosamente algo, se vuelve una persona.

Y lo contrario también es cierto. Cuando miras con ojos lascivos a una persona, la persona se vuelve un objeto, una cosa. Por eso los ojos lascivos son repulsivos: porque a nadie le gusta convertirse en una cosa. Cuando miras a tu esposa con ojos lascivos -o a cualquier otra mujer, u hombre, con ojos lascivos-, el otro se siente herido. ¿Qué estás haciendo en realidad? Estás convirtiendo una persona, una persona viviente, en un instrumento muerto. Estás pensando en cómo «usar», y la persona es matada.

Por eso los ojos lascivos son repulsivos, *feos*.

Lo que digas es insignificante: incluso en la lascivia hablas en términos de amor. Tu lenguaje no es muy significativo, así que no te engañes. Mira dentro de ti, y entonces llegarás a comprender que ni siquiera una vez en tu vida has mirado amorosamente a alguien o a algún objeto.

209

Por ejemplo, si eres un empleado en una oficina o un maestro en una escuela o un profesor en una universidad, tu puesto es reemplazable. Otro profesor te reemplazará; puede reemplazarte en cualquier momento porque eres simplemente usado allí como profesor. Tienes un sentido y significado funcional.

Si eres un empleado, cualquier otra persona es capaz de hacer el trabajo fácilmente. El trabajo no te esperará. Si te mueres ahora mismo, al momento siguiente alguien te reemplazará y el mecanismo continuará. Tú eras sólo una figura: otra figura servirá. Eras sólo una utilidad.

Pero entonces alguien se enamora de este empleado o de este profesor. De pronto el empleado ya no es un empleado; se ha vuelto una persona única., Si muere, la amada no puede reemplazarlo. Es irremplazable. Entonces el mundo entero puede seguir igual, pero la persona que estaba enamorada no puede seguir igual. Esta unicidad, este ser una persona, sucede a través del amor.

Este sutra dice: *Mira amorosamente algún objeto*. No hace ninguna distinción entre un objeto y una persona. No es necesario, porque cuando miras amorosamente cualquier cosa se vuelve una persona. La mirada misma cambia, transforma.

Puede que hayas observado, o no, lo que sucede cuando conduces un coche concreto, pongamos un Fiat. Hay miles y miles y miles de Fiat exactamente similares, pero tu coche, si estás enamorado de él, se vuelve único: una persona. No puede ser reemplazado; se ha creado una relación. Ahora percibes ese coche como a una persona. Si algo va mal, un ligero sonido, lo adviertes. Y los coches son muy temperamentales. Conoces el temperamento de tu coche: cuándo se siente bien y cuándo se siente mal. El coche se vuelve, con el tiempo, una persona.

¿Por qué? Si hay una relación de amor, cualquier cosa se vuelve una persona. Si hay una relación de lascivia, entonces una persona se vuelve una



cosa. Y éste es uno de los actos más inhumanos que puede hacer el hombre: convertir a alguien en una cosa.

*Mira amorosamente algún objeto...* Así que ¿qué hay que hacer? Cuando mires amorosamente, ¿qué tienes que hacer? Lo primero: olvídate de ti mismo. ¡Olvídate completamente de ti mismo! Mira una flor y olvídate completamente de ti mismo. Deja en paz a la flor; vuélvete completamente ausente. Siente la flor; y un profundo amor fluirá de tu consciencia hacia la flor. Y deja que tu consciencia se llene con sólo un pensamiento: cómo puedes ayudar a esta flor a florecer más, a volverse más bella, a volverse más dichosa. ¿Qué puedes hacer?

No es significativo si puedes hacer algo o no; eso no es relevante. La sensación de qué puedes hacer -este dolor, este profundo malestar acerca de qué puedes hacer para hacer esta flor más bella, más viva, más floreciente- es significativa. Deja que este pensamiento reverbere en todo tu ser. Deja que cada fibra de tu cuerpo y de tu mente lo sienta. Te traspasará un éxtasis, y la flor se volverá una persona.

*No te vayas a otro objeto...* No te puedes ir. Si estás en una relación de amor, no te puedes ir. Si amas a alguien en este grupo, entonces te olvidas de toda la multitud; sólo permanece una cara. En realidad, no ves a nadie más, sólo ves una cara. Todas las demás están ahí, pero son subliminales: tan sólo en la periferia de tu consciencia. *No* existen. Son sólo sombras; sólo una cara permanece. Si amas a alguien, sólo permanece esa cara, así que no te puedes ir.

No te vayas a otro objeto, permanece con uno. Permanece con una rosa o permanece con el rostro de una persona amada. Permanece ahí amando, fluyendo con sólo un corazón, con la sensación de «¿Qué puedo hacer para que el amado sea más feliz, dichoso?».

*Aquí, en medio del objeto: la bendición.* Y cuando sucede esto, estás ausente, no preocupado por ti mismo en absoluto, no egoísta, no pensando

210

en función de tu placer, tu gratificación. Te has olvidado completamente de ti mismo, y estás pensando sólo en función del otro. El otro se ha vuelto el centro de tu amor; tu consciencia está fluyendo hacia el otro. Con profunda compasión, con un profundo sentimiento de amor, estás pensando: «¿Cómo puedo hacer dichoso al amado?» En este estado, de pronto, *Aquí, en medio del objeto: la bendición.*

De pronto, como resultado adicional, llega a ti la bendición. De pronto estás centrado.

Esto parece paradójico, porque este sutra dice que te olvides de ti mismo completamente, que no pienses en ti mismo, que vayas al otro completamente. Se cuenta que Buda decía continuamente que siempre que reces, reza por los demás, nunca por ti mismo. De lo contrario la oración es inútil.

Un hombre vino a Buda y dijo: «Acepto tu enseñanza, pero hay sólo una

cosa que es muy difícil de aceptar. Dices que cuando oremos no debemos pensar en nosotros mismos. Tenemos que decir: «Sea cual sea el resultado de mi oración, que ese resultado sea distribuido a todos.» El hombre dijo: «Esto está bien, pero ¿puede hacer tan sólo una excepción? No a mi vecino de al lado él es mi enemigo. Que esta bendición sea distribuida a todos excepto a mi vecino de al lado.»

La mente es egocéntrica, así que Buda dijo: «Tu oración es vana. Nada resultará de ella a menos que estés dispuesto a darlo todo, a distribuirlo todo, y entonces todo será tuyo.»

En el amor te olvidas de ti mismo. Parece paradójico: entonces ¿cuándo y cómo sucederá el centramiento? Estando totalmente ocupado con el otro, con la felicidad del otro, cuando te olvidas completamente de ti mismo y sólo queda el otro, de pronto te llenas de dicha: la bendición.

¿Por qué? Porque cuando no estás ocupado contigo mismo te vuelves vacante, vacío; se crea el espacio interno. Cuando tu mente está totalmente ocupada con el otro, *te* quedas sin mente dentro de ti. Entonces no hay pensamientos dentro. Y entonces este pensamiento -«¿Cómo puedo ayudar? ¿Cómo puedo crear más dicha? ¿Cómo puede ser más feliz el otro?»- ya no puede continuar, porque, en realidad, no hay nada que puedas hacer. Este pensamiento se convierte en un *stop*. No hay nada que puedas hacer. ¿Qué puedes hacer? Si piensas que puedes hacer algo, todavía estás pensando en función de ti mismo: el ego.

Con el objeto del amor uno se vuelve totalmente desvalido: recuerda esto. Siempre que amas a alguien te sientes totalmente desvalido. Ésa es la agonía del amor: uno no puede percibir lo que puede hacer. Quiere hacerlo todo, quiere dar el universo entero al amante o la amada, pero ¿qué puede hacer? Si piensas que puedes hacer esto o lo otro, aún no estás en una relación de amor. El amor es muy desvalido, absolutamente desvalido, y ese desvalimiento es su belleza, porque en ese desvalimiento te entregas.

Ama a alguien y te sentirás desvalido; odia a alguien y puedes hacer algo. Ama a alguien y te sentirás absolutamente desvalido: porque ¿qué puedes hacer? Cualquier cosa que puedas hacer parece insignificante, sin sentido; nunca es suficiente. No se puede hacer nada. Y cuando uno siente que no hay nada que hacer, uno advierte que está desvalido. Cuando uno quiere hacer de todo y siente que no se puede hacer nada, la mente se para. En esta entrega desvalida, sucede. Estás vacío. Es por eso por lo que el amor se convierte en una profunda meditación.

En realidad, si amas a alguien, no es necesaria ninguna otra meditación. Pero como nadie ama, son necesarios ciento doce métodos; y puede que ni siquiera ellos sean suficiente.

El otro día vino alguien. Me decía: «Me da mucha esperanza. Te he oído decir que hay ciento doce métodos; no lo sabía. Me da mucha esperanza, pero de algún modo me viene también una depresión a la mente: ¿sólo ciento doce métodos? ¿Y si estos ciento doce métodos no funcionan conmigo, no hay un ciento trece?»

Y tiene razón. ¡Tiene razón! Si estos ciento doce métodos no funcionan contigo, entonces se acabó. Así que, tal como él sugiere, una depresión sigue a la esperanza. Pero, en realidad, son necesarios métodos porque falta el método básico. Si puedes amar, no es necesario ningún método.

El amor mismo es el método máximo, pero el amor es difícil; en cierto modo, imposible. Amor significa sacarte a ti mismo de tu consciencia, y en el mismo lugar, donde existía tu ego, poner a otra persona. Reemplazarte a ti mismo por otra persona significa amor: como si ya no estuvieras y sólo estuviese el otro.

Jean-Paul Sartre dice que el otro es el infierno, y tiene razón. Tiene razón porque el otro sólo crea infierno para ti. Pero también está equivocado, porque si el otro puede ser el infierno, el otro puede ser el cielo. Si vives mediante la lascivia, el otro es un infierno, porque estás tratando de matar a esa persona. Estás intentando convertir a esa persona en una cosa. Entonces esa persona reaccionará también y tratará de convertirte en una cosa, y eso crea el infierno.

De manera que todo marido y toda esposa están creándose mutuamente el infierno, porque cada uno está tratando de poseer al otro. La posesión sólo es posible con las cosas, nunca con las personas. Sólo puedes ser poseído por una persona; nunca puedes poseer a una persona. Una cosa puede ser poseída, pero tú intentas poseer personas. A través de ese esfuerzo, las personas se vuelven cosas. Si te convierto en una cosa, reaccionarás. Entonces soy tu enemigo. Entonces intentarás hacer de mí una cosa: eso crea el infierno.

Estás sentado solo en tu habitación, y de repente te das cuenta de que alguien está mirando furtivamente por el ojo de la cerradura. Observa minuciosamente lo que sucede. ¿Has notado algún cambio? ¿Y por qué te estás enfadando con este mirón? No te está haciendo nada; sólo está fisgando. ¿Por qué estás enfadado? Te ha transformado en una cosa. Está observando; te ha convertido en una cosa, en un objeto. Eso te produce malestar.

Y lo mismo le pasará a él si tú te acercas al ojo de la cerradura y te pones a mirar por él. El otro se sentirá deshecho, aturdido. Era un sujeto justo un momento antes: él era el observador y tú eras el observado. Ahora de pronto ha sido atrapado. Ha sido observado observándote a ti, y se ha vuelto una cosa.

Cuando alguien está observándote, de pronto sientes que tu libertad ha sido perturbada, destruida. Por eso, a menos que estés enamorado de alguien, no puedes mirar fijamente a una persona. Esa mirada fija se vuelve fea y violenta; a no ser que estés enamorado. Si estás enamorado, una mirada fija es una cosa bella, porque tu mirada no está convirtiendo al otro en una cosa. Entonces puedes mirar directamente a los ojos, entonces puedes mirar al fondo de los ojos del otro. No estás transformándolo en una cosa. Más bien, mediante tu amor tu mirada está convirtiéndole en una persona.

Por eso sólo las miradas fijas de los amantes son bellas; de otra forma las miradas fijas son feas.

Los psicólogos dicen que hay un tiempo límite. Y todos lo sabéis; observad y sabréis cuál es el tiempo límite durante el cual puedes mirar a los ojos de alguien si es un extraño. Un momento más, y el otro se enfadará. Una simple mirada en público al pasar puede ser perdonada, porque parece que estabas viendo, no mirando.

Una mirada es algo muy profundo. Si simplemente te veo al pasar, no se crea ninguna relación. O estoy pasando y tú me miras justo al pasar: no se da a entender ninguna ofensa, así que está bien. Pero si de pronto te levantas y me miras, te conviertes en un acechador. Entonces tu mirada me molestará y me sentiré insultado: «¿Qué estás haciendo? Soy una persona, no una cosa. Ésa no es forma de mirar.»

A causa de esto, la ropa se ha vuelto tan significativa. Sólo cuando amas a alguien puedes estar desnudo fácilmente, porque en cuanto estás desnudo, tu cuerpo entero se vuelve un objeto. Alguien puede mirar todo tu cuerpo, y si no está enamorado

212

de ti, sus ojos convertirán todo tu cuerpo, todo tu ser, en un objeto. Pero cuando estás enamorado de alguien puedes estar desnudo sin sentir que estás desnudo. Más bien, te gustaría estar desnudo, porque te gustaría que este amor transformante transformase todo tu cuerpo en una persona.

Siempre que conviertes a alguien en una cosa, ese acto es inmoral. Pero si estás lleno de amor, entonces, en ese momento lleno de amor, con cualquier objeto es posible este fenómeno, esta bendición. Sucede.

*En medio del objeto: la bendición.* De pronto te has olvidado de ti mismo: el otro estaba allí. Entonces, cuando llegue el momento adecuado, cuando ya no estés presente, cuando estés absolutamente ausente, el otro también se volverá ausente. Y entre los dos sucede la bendición. Eso es lo que sienten los amantes. Esa bendición es también a causa de una meditación desconocida, inconsciente.

Cuando hay dos amantes; poco a poco ambos se vuelven ausentes. Queda una pura existencia: sin egos, sin conflicto..., simplemente una comunión. En esa comunión uno se siente dichoso. Y se deduce erróneamente que el otro te ha dado esa dicha. Esa dicha ha llegado porque, sin saberlo, has caído en una técnica meditativa profunda.

Puedes hacerla conscientemente, y cuando lo haces conscientemente va más profundo, porque entonces no estás obsesionado con el objeto. Esto sucede todos los días. Si amas a alguien, no te sientes dichoso debido a él o a ella, sino debido al amor. ¿Y por qué debido al amor? Porque sucede este fenómeno; sucede este sutra.

Pero entonces te obsesionas. Entonces piensas que es debido a A, debido a la proximidad, a la cercanía de A, debido al amor de A que sucede esta bendición. Entonces piensas: «Debo poseer a A, porque sin que A esté

presente puede que no sea capaz de conseguir esta bendición de nuevo». Te vuelves celoso. Si otro posee a A, entonces será dichoso y tú te sentirás desgraciado, de modo que quieres eliminar todas las posibilidades de que A sea poseído por ninguna otra persona. A sólo debería ser poseído por ti, porque tú has vislumbrado un mundo diferente por medio de él. Entonces, en el momento en que trates de poseer, destruirás toda la belleza y todo el fenómeno.

Cuando el amante es poseído, el amor se ha ido. Entonces el amante es sólo una cosa. Puedes usarlo, pero la bendición nunca volverá, porque esa bendición venía cuando el otro era una persona. El otro era hecho, creado: tú creabas la persona en el otro, y el otro creaba la persona en ti. Ninguno era un objeto. Ambos erais subjetividades que se encontraban: dos personas encontrándose, no una persona y una cosa.

Pero en el momento en que poseas, esto se volverá imposible. Y la mente intentará poseer, porque la mente piensa en función de la avaricia: «Un día ha sucedido la bendición, así que debe sucederme todos los días. Así que debo poseer.» Pero la bendición sucede porque no hay posesión. Y la bendición sucede, en realidad, no debido al otro, sino debido a ti. Recuerda esto: la bendición sucede debido a ti. Debido a que estás tan absorbido en el otro, la bendición sucede.

Puede suceder con una rosa, puede suceder con una piedra, puede suceder con los árboles, puede suceder con cualquier cosa. Una vez que conoces la situación en la que sucede, puede suceder en cualquier parte. Si sabes que no eres, y tu consciencia, con profundo amor, se ha ido al otro: a los árboles, al cielo, a las estrellas, a cualquiera; cuando tu consciencia total está dirigida al otro, te deja, se va de ti: en esa ausencia del yo está la bendición.

19 Siéntate sólo sobre las nalgas.

*Séptima técnica para centrarse: Sin apoyo para los pies o las manos, siéntate sólo sobre las nalgas. De pronto, el centramiento.*

213

Esta técnica ha sido empleada por los taoístas en China durante siglos; y es una técnica estupenda, una de las más fáciles. Prueba esto: *Sin apoyo para los pies o las manos, siéntate sólo sobre las nalgas. De pronto, el centramiento.*

¿Qué hay que hacer? Necesitarás dos cosas. Primero, un cuerpo muy sensible, que no tienes. Tienes un cuerpo muerto; es tan sólo un fardo con el que hay que cargar: no es sensible. Primero tendrás que hacer tu cuerpo sensible; de lo contrario esta técnica no funcionará. Así que primero te diré algo sobre cómo hacer tu cuerpo sensible, y especialmente las nalgas, porque normalmente las nalgas son la parte más insensible de tu cuerpo. Tienen que serlo. Tienen que serlo porque estás todo el día sentado sobre

tus nalgas. Si son demasiado sensibles, será difícil.

Así es que tus nalgas son insensibles: necesitan serlo. Igual que las plantas de los pies, son insensibles. Sentado continuamente sobre ellas, nunca notas que estás sentado sobre tus nalgas. ¿Lo has notado antes alguna vez? Ahora puedes sentir que estás sentado sobre tus nalgas, pero nunca antes lo has sentido; y has estado sentado sobre tus nalgas toda tu vida, nunca conscientemente. Su función es tal que no pueden ser muy sensibles.

Así que primero tienes que hacerlas sensibles. Prueba un método muy fácil... Y este método se puede hacer con cualquier parte del cuerpo; entonces el cuerpo se volverá sensible. Simplemente siéntate en una silla, relajado, y cierra los ojos. Siente tu mano izquierda o tu mano derecha; cualquiera de las dos. Siente tu mano izquierda. Olvídate de todo el cuerpo y siente tan sólo la mano izquierda. Cuanto más la sientas, más pesada se volverá la mano izquierda.

Continúa sintiendo la mano izquierda. Olvídate de todo el cuerpo; sigue sintiendo la mano izquierda como si fueras sólo la mano izquierda. La mano seguirá volviéndose más y más y más pesada. Según se vaya volviendo pesada, sigue sintiéndola volviéndose más pesada. Entonces trata de sentir lo que está sucediendo en la mano. Cualquiera que sea la sensación, toma nota de ella: cualquier sensación, cualquier sacudida, cualquier ligero movimiento: toma nota en la mente de que esto está sucediendo. Y sigue haciéndolo todos los días durante al menos dos semanas. En cualquier momento del día, hazlo durante diez, quince minutos. Simplemente siente la mano izquierda y olvídate de todo el cuerpo.

En un plazo de tres semanas sentirás que tienes una mano izquierda nueva, o una mano derecha nueva. Será muy sensible. Y te harás consciente de cada tenue y delicada sensación de la mano.

Cuando tengas éxito con la mano, inténtalo con las nalgas. Intenta esto: cierra los ojos y siente que sólo existen las dos nalgas; tú ya no existes. Deja que toda tu consciencia vaya a las nalgas. No es difícil. Si lo intentas, es estupendo. Y la sensación de vitalidad que llega al cuerpo es en sí misma muy dichosa. Entonces, cuando puedas sentir tus nalgas y se puedan volver muy sensibles, cuando puedas sentir todo lo que esté sucediendo dentro -un ligero movimiento, un ligero dolor o cualquier cosa-, entonces podrás observar y saber. Entonces tu consciencia está unida a las nalgas.

Primero pruébalo con la mano. Como la mano es muy sensible, es fácil. Una vez que adquieras la confianza en que puedes sensibilizar tu mano, esta confianza te ayudará a sensibilizar tus nalgas. Entonces haz esta técnica. De modo que necesitarás al menos seis semanas antes de poder acceder a esta técnica: tres semanas con tu mano y luego tres semanas con tus nalgas, haciéndolas más y más sensibles.

Tumbado en la cama, olvídate de todo el cuerpo. Recuerda que sólo sientes las dos nalgas. Siente el contacto: las sábanas, el frío o la calidez que llega lentamente. Siéntelo. Tumbado en la bañera, olvídate del cuerpo.

Recuerda sólo las nalgas: siente. Ponte contra una pared con tus nalgas tocando la pared: siente el frío de la pared. De pie junto a tu amado, junto a tu esposa o tu marido,

214

las nalgas de uno junto a las nalgas del otro: siente al otro a través de las nalgas. Esto es sólo para «crear» tus nalgas, para llevarlas a una situación en la que puedan empezar a sentir.

Luego haz esta técnica: *Sin apoyo para los pies o las manos...* Siéntate en el suelo. *Sin apoyo para los pies o las manos, siéntate sólo sobre las nalgas.* La postura de Buda servirá, *padmasana* servirá. O *siddhasana* servirá, o cualquier asana normal, pero es bueno no usar las manos. Permanece sobre las nalgas, siéntate sólo sobre las nalgas.

Entonces ¿qué hay que hacer? Simplemente cierra los ojos. Siente las nalgas tocando el suelo. Y como las nalgas se han vuelto sensibles, sentirás que una nalga está tocando más. Te estás apoyando sobre una nalga, y la otra está tocando menos. Entonces mueve el apoyo a la otra. Inmediatamente vete a la otra; luego vete a la primera. Sigue moviéndote de una a la otra, y luego, poco a poco, equilibrate.

Equilibrarse significa que tus dos nalgas están sintiendo lo mismo. Tu peso en ambas nalgas es exactamente el mismo. Y cuando tus nalgas estén sensibles, esto no será difícil, lo sentirás. Una vez que tus nalgas estén equilibradas, *de pronto, el centramiento.* Con ese equilibrio, de pronto serás arrojado al centro del ombligo, y estarás centrado dentro. Te olvidarás de las nalgas, te olvidarás del cuerpo. Serás arrojado al centro interno.

Por eso digo que los centros no son significativos, pero centrarse sí; suceda en el corazón o en la cabeza o en las nalgas, o en cualquier parte. Has visto budas sentados. Puede que no hayas imaginado que están equilibrando sus nalgas. Vas a un templo y ves a Mahavira sentado, a Buda sentado: puede que nunca se te haya pasado por la imaginación que este estar sentados es sólo un equilibramiento de las nalgas. Lo es; y cuando no hay desequilibrio, de pronto ese equilibrio te da el centramiento.

## **20 Cómo meditar en un vehículo en movimiento.**

*Octava técnica para centrarse: En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente, experimenta. O en un vehículo parado, meciéndote en círculos invisibles cada vez más lentos.*

Es lo mismo de manera diferente. *En un vehículo en movimiento...* Estás viajando en tren o en un carro de bueyes: cuando se desarrolló esta técnica sólo existía el carro de bueyes. Vas en un carro de bueyes por un camino indio; incluso hoy día el camino es el mismo. Pero cuando estás desplazándote, todo tu cuerpo se desplaza. Entonces es inútil.

*En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente...*

Bamboléate rítmicamente. Intenta comprender; esto es muy minucioso. Siempre que estás en un carro de bueyes o en cualquier vehículo, te estás resistiendo. El carro de bueyes se bambolea hacia la izquierda, pero tú te resistes. Tú te bamboleas hacia la derecha para equilibrarte; si no, te caerás. De manera que estás resistiéndote continuamente. Sentado en un carro de bueyes; estás luchando contra sus movimientos. Se mueve hacia este lado, y tú tienes que moverte hacia el otro.

Por eso, cuando estás sentado en un tren, te cansas. No has estado haciendo nada. ¿Por qué te cansas tanto? Has estado haciendo mucho sin saberlo. Estabas luchando contra el tren continuamente; había resistencia. No te resistas: esto es lo primero. Si quieres hacer esta técnica, no te resistas. Más bien, muévete con los movimientos, bamboléate con los movimientos. Vuélvete parte del carro, no te resistas. Independientemente de lo que el carro de bueyes esté haciendo en el camino, vuélvete parte de él. Es por eso por lo que los niños nunca se cansan de viajar.

Poonam acababa de llegar de Londres con sus dos niños, y tenía miedo de que se pusieran enfermos,

215

o de que se cansaran con un viaje tan largo. Ella se cansó, y ellos llegaron riéndose. Ella se cansó completamente al venir. En el momento en que entró en mi habitación estaba muerta de cansancio, y los dos niños empezaron a jugar allí mismo. Un viaje de dieciocho horas de Londres a Bombay y no estaban siquiera un poco cansados. ¿Por qué? Porque todavía no saben resistirse.

De manera que un borracho se puede sentar en un carro de bueyes toda la noche, y por la mañana estará tan fresco como siempre, pero tú no. Es porque un borracho no puede resistirse. Se mueve con el carro; no hay lucha. No hay ninguna lucha; es uno con el carro.

*En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente...* Así que haz una cosa: no te resistas. Y lo segundo, crea un ritmo. Crea un ritmo en tus movimientos. Hazlo una bella armonía. Olvídate del camino; no maldigas al camino y al gobierno: olvídate de ellos. No maldigas al buey y al carro, o al conductor: olvídate de ellos. Cierra los ojos, no te resistas. Muévete rítmicamente y crea una música en tu movimiento. Haz como si fuera una danza. *En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente, experimenta.* El sutra dice que la experiencia llegará a ti.

*O en un vehículo parado...* No preguntes dónde conseguir un carro de bueyes; no te engañes a ti mismo, porque el sutra dice: *o en un vehículo parado, meciéndote en círculos invisibles cada vez más lentos.* Sentado simplemente, mécete en círculo. Primero haz un círculo grande, luego ve cada vez más lento..., cada vez más lento, más lento, haciéndolo cada vez más y más pequeño, hasta que ya no sea visible que tu cuerpo está moviéndose, pero por dentro sientas un movimiento sutil.

Empieza con un círculo grande, con los ojos cerrados. De otro modo,



cuando el cuerpo se pare, tú pararás. Con los ojos cerrados, haz círculos grandes; simplemente sentado, meciéndote en círculo. Sigue meciéndote, haciendo el círculo cada vez más y más pequeño. Visiblemente te pararás; nadie será capaz de detectar que todavía estás moviéndote. Pero por dentro sentirás un movimiento sutil. Ahora el cuerpo no se está moviendo, sólo la mente. Sigue haciendo el círculo cada vez más pequeño, y siente, experimenta. Eso se volverá un centramiento. En un vehículo, en un vehículo en movimiento, un movimiento rítmico no resistido creará un centramiento dentro de ti.

Gurdjieff creó muchas danzas para tales técnicas. Estuvo trabajando en torno a esta técnica. Todas las danzas que usaba en su escuela eran, en realidad, mecerse en círculos. Todas las danzas eran en círculos: simplemente dar vueltas, pero permaneciendo consciente por dentro, haciendo los círculos cada vez más pequeños. Llega un momento en que el cuerpo se para, pero la mente sigue moviéndose y moviéndose y moviéndose por dentro.

Si estás viajando en tren durante veinticuatro horas, después de llegar a casa, después de haber dejado el tren, si cierras los ojos sentirás que todavía estás viajando. Todavía estás viajando. El cuerpo se ha parado, pero la mente aún está sintiendo el vehículo. Así que haz esta técnica.

Gurdjieff creó danzas fenomenales, muy hermosas. En este siglo hizo milagros: no milagros como Satya Sai Baba. Ésos no son milagros; cualquier mago callejero puede hacerlos. Pero Gurdjieff realmente hizo milagros. Preparó a un grupo de cien personas para la danza meditativa, y estuvo mostrando esa danza a una audiencia en Nueva York por vez primera. Había cien danzantes dando vueltas en el escenario. Los que estaban en la audiencia, incluso sus mentes, comenzaron a dar vueltas. Había cien danzantes con túnicas blancas simplemente dando vueltas.

Cuando lo indicaba con la mano, daban vueltas, y en el momento en que decía: «Stop», había un silencio sepulcral. Eso era un *stop* para la audiencia, pero no para los danzantes, porque el cuerpo puede pararse inmediatamente, pero entonces la mente lleva el movimiento dentro; sigue y sigue. Era hermoso incluso mirarlo, porque cien

216

personas de repente se volvían, estatuas muertas. Creaba también una sacudida repentina en la audiencia, porque cien movimientos -movimientos hermosos, movimientos rítmicos- de pronto se paraban. Estabas mirándolos moverse, girar, bailar, y de repente los bailarines se paraban. Entonces tu pensamiento también se paraba.

A muchos en Nueva York les pareció que era un extraño fenómeno: sus pensamientos se pararon inmediatamente. Pero para los danzantes, la danza continuaba por dentro, y los círculos internos se hicieron cada vez más pequeños hasta que se centraron.

Un día sucedió que se estaban acercando al borde del escenario, bailando. Se esperaba, se suponía, que Gurdjieff los pararía justo antes de

que se cayeran del escenario encima de la audiencia. Cien bailarines estaban justo al borde del escenario. Un paso más y todos caerían a la sala. La sala entera estaba esperando que Gurdjieff dijera «Stop» de repente, pero él se volvió de espaldas para encender su puro. Dio la espalda a los bailarines para encender su puro, y, el grupo entero de cien bailarines cayó del escenario al suelo: a un suelo de piedra sin cubrir.

Toda la audiencia se levantó. Estaban gritando, chillando, y pensaban que muchos debían de haberse roto los huesos: había sido un golpe brutal. Pero ni uno estaba herido; no tenían ni un solo rasguño.

Le preguntaron a Gurdjieff qué había sucedido. Nadie había resultado herido, y había sido tal golpe que parecía imposible. La única razón era ésta: no estaban realmente en el cuerpo en ese momento. Estaban aminorando la velocidad de sus círculos internos. Y cuando Gurdjieff vio que estaban completamente ajenos a sus cuerpos, les dejó que se cayeran.

Si estás completamente ajeno a tu cuerpo, no hay resistencia. Un hueso se rompe debido a la resistencia. Si te estás cayendo, te resistes: vas en contra de la fuerza de la gravedad. Ese ir en contra, esa resistencia es el problema: no la gravedad. Si puedes caer con la gravedad, si puedes cooperar con ella, entonces no surgirá ninguna posibilidad de que te hieras.

*Este sutra: En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente, experimenta. O en un vehículo parado, meciéndote en círculos invisibles cada vez más lentos.*

Puedes hacerlo. No es necesario un vehículo; da vueltas como hacen los niños. Cuando tu mente se vuelva loca y te parezca que te vas a caer, no pares: ¡sigue! Incluso si te caes, no te preocupes por ello; cierra los ojos y da vueltas. Tu mente estará en un torbellino y te caerás. Cuando tu cuerpo haya caído, por dentro ¡siente! El giro continuará. Y estará más y más y más cerca, y de pronto estarás centrado.

Los niños disfrutan esto mucho porque les produce una gran excitación. Los padres nunca permiten que los niños den vueltas. Eso no está bien: deberían dejarles; más aún, alentarles. Y si también puedes volverles conscientes de su giro interno, puedes enseñarles meditación a través de sus giros. Lo disfrutan porque les da una sensación de no tener cuerpo. Cuando dan vueltas, de pronto los niños se dan cuenta de que su cuerpo está girando, pero ellos no. Por dentro sienten un centramiento que nosotros no podemos sentir tan fácilmente, porque sus cuerpos y almas están aún un poco separados; hay una ligera fisura.

Cuando llegas al vientre de tu madre, no puedes meterte totalmente en el cuerpo; lleva su tiempo. Cuando nace un niño, tampoco entonces está absolutamente afianzado, su alma no está absolutamente afianzada al cuerpo; hay fisuras. Por eso hay muchas cosas que no puede hacer. Su cuerpo está listo para hacerlo, pero él no puede hacerlo.

Si has observado, puede que hayas notado que los niños recién nacidos no pueden ver con dos ojos; siempre ven con un ojo. Si observas, verás que

cuando observan y ven cualquier cosa, no pueden ver con dos ojos. Siempre miran con un ojo: un ojo se vuelve más grande. La pupila de un

217

ojo se vuelve más grande, y la otra pupila permanecerá pequeña. La consciencia de un recién nacido aún no está fija; está suelta. Poco a poco se fijará, y entonces mirarán con dos ojos.

Todavía no pueden sentir que su propio cuerpo y los demás cuerpos son diferentes. Es difícil. Aún no están fijos, pero la fijación llegará, poco a poco.

La meditación está tratando de crear de nuevo una fisura. Te has vuelto fijo, sólidamente afianzado a tu cuerpo. Por eso sientes: «Soy el cuerpo.» Sólo si se puede crear una fisura, sólo entonces puedes sentir que no eres el cuerpo, sino algo más allá del cuerpo. Bambolearse y dar vueltas son actividades útiles. Crean la fisura.

## **21 Concéntrate en un dolor de tu cuerpo.**

*Novena técnica para centrarse: Perfora alguna parte de tu forma llena de néctar con un alfiler, y entra dulcemente en el pinchazo y alcanza la pureza interna.*

Este sutra dice: *Perfora alguna parte de tu forma llena de néctar...* Tu cuerpo no es sólo un cuerpo; está lleno de ti, ese tú es el néctar. Pincha tu cuerpo. Cuando estás perforando tu cuerpo, tú no eres perforado: sólo el cuerpo es perforado. Pero tú sientes el pinchazo como si hubieras sido perforado; por eso sientes dolor. Si puedes tomar conciencia de que sólo el cuerpo es perforado, de que tú no eres perforado, en vez de dolor sentirás dicha. No hay necesidad de hacerla con un alfiler. Pueden suceder muchas cosas todos los días; puedes usar esas situaciones para la meditación. O puedes crear una situación.

Hay algún dolor en tu cuerpo. Haz una cosa: olvídate de todo el cuerpo y concéntrate en la parte del cuerpo que tiene dolor. Y entonces notarás algo extraño. Cuando te concentras en la parte del cuerpo que está dolorida, ves que esa parte se encoge. Primero sientes que el dolor, la punzada, está en toda tu pierna. Cuando te concentras, adviertes que no está en toda la pierna. Era una exageración: está sólo en la rodilla.

Concéntrate más, y notarás que no está en toda la rodilla, sino sólo en un pequeño punto. Concéntrate más en el punto; olvídate del resto del cuerpo. Simplemente cierra los ojos y sigue concentrándote para descubrir dónde está el dolor. Seguirá encogiéndose; el área se hará cada vez menor. Entonces llegará un momento en que será sólo un punto minúsculo. Sigue fijando la atención en el punto, y de pronto el punto desaparecerá y te llenarás de dicha. En vez de dolor te llenarás de dicha.

¿Por qué sucede esto? Porque tú y tu cuerpo sois dos, no sois uno. El que se está concentrando eres tú. Te estás concentrando en el cuerpo: ése

es el objeto. Cuando te concentras, la fisura se agranda, la identificación se rompe. Para tener concentración, vas hacia dentro, lejos del cuerpo. Para poner el punto en perspectiva, tienes que alejarte.

Ese alejarte crea la fisura. Y cuando te estás concentrando en el dolor, olvidas la identificación, olvidas que «yo estoy sintiendo dolor».

Ahora tú eres el observador y el dolor está en otra parte. Tú estás observando el dolor, no sintiendo el dolor. Este cambio de sentir a observar crea la fisura. Y cuando la fisura es más grande, de pronto te olvidas completamente del cuerpo; sólo eres consciente de la consciencia.

Puedes probar también esta técnica:

*Perfora alguna parte de tu forma llena de néctar" con un alfiler, y entra dulcemente en el pinchazo.*

Si hay dolor, primero tendrás que concentrarte en toda el área; luego, poco a poco; vendrá a un pequeño punto.

Pero no es necesario esperar. Puedes usar un alfiler. Usa un alfiler en cualquier parte que sea sensible. En el cuerpo hay muchos puntos que son puntos muertos; éstos no serán útiles. Puede que no hayas oído hablar de los puntos muertos del cuerpo. Entonces dale un alfiler a cualquiera, a tu

218

amigo, y siéntate, y dile a tu amigo que te pinche en muchos puntos de la espalda con el alfiler. En muchos puntos no sentirás dolor. Dirás: «No, todavía no has pinchado. No siento nada de dolor.» Ésos son puntos muertos. En las mejillas hay dos puntos muertos que se pueden poner a prueba.

Si vas a pueblos indios, es habitual que en los festivales religiosos se pinchen las mejillas con un dardo. Parece un milagro, pero no lo es. Las mejillas tienen dos puntos muertos. Si perforas esos puntos muertos, no saldrá sangre y no habrá dolor. En la espalda hay miles de puntos muertos, en los que no puedes sentir dolor. Tu cuerpo tiene dos tipos de puntos; sensibles, vivos, y los que están muertos. Así que encuentra un punto sensible en el que puedas sentir incluso un ligero contacto. Entonces pincha con el alfiler y *entra en el pinchazo*. De eso se trata; ésa es la meditación. Y entra en el pinchazo *dulcemente*. Cuando el alfiler entra en tu piel, y sientes el dolor, tú entras también. No sientas que el dolor está entrando en ti; no sientas el dolor, no te identifiques con él. Entra con el alfiler. Pincha con el alfiler.

Cierra los ojos; observa el dolor. Cuando el dolor te esté perforando, perfórate tú también. Y con el pinchazo del alfiler, tu mente se concentrará fácilmente. Usa ese punto de dolor, de dolor intenso, y obsérvalo. Eso es lo que se quiere decir con *entra dulcemente en el pinchazo*.

*Y alcanza la pureza interna.* Si puedes entrar observando, sin identificarte, distanciado, quedándote lejos, sin sentir que el dolor te está

perforando, sino observando que el dolor está perforando el cuerpo y que tú eres un observador, alcanzarás la pureza interna, te será revelada la inocencia interna. Por primera vez tomarás conciencia de que no eres el cuerpo. Y una vez que sabes que no eres el cuerpo, tu vida cambia completamente, porque toda tu vida gira en torno al cuerpo. Una vez que sabes que no eres el cuerpo, no puedes continuar esta vida. Te estabas perdiendo el centro.

Cuando no eres el cuerpo, tienes que crear una vida diferente. Esa vida es la vida del sannyasin. Es una vida diferente; ahora el centro es diferente. Ahora existes en el mundo como alma, como *atma*, no como cuerpo. Si existes como cuerpo, has creado un mundo diferente: de ganancia material, avaricia, gratificación, lascivia, sexo. Has creado un mundo en torno a ti; es el mundo orientado al cuerpo.

Una vez que sabes que no eres el cuerpo, todo tu mundo desaparece. No puedes seguir sustentándolo. Surge un mundo nuevo que gira en torno al alma: un mundo de compasión, de amor, de belleza, de verdad, de bondad, de inocencia. Ha cambiado el centro, y ya no está en el cuerpo. Está en la consciencia.

Suficiente por hoy.

219

## Capítulo 14

### Cambiar la Dirección de la Energía

#### Preguntas

*¿Por qué la consciencia cósmica -samadhi- es llamada centramiento?*

*Explica más cómo «el amor solo puede ser suficiente» sin meditación.*

*¿Por qué es insensible el hombre?*

Primera pregunta:

*Si iluminación y samadhi significan consciencia total, consciencia cósmica, consciencia omnipresente, entonces parece muy extraño llamar centramiento a este estado de consciencia cósmica, ya que la palabra «centramiento» implica poner la atención en un punto. ¿Por qué la consciencia cósmica, o samadhi, es llamada centramiento?*

Centrarse es el camino, no el objetivo. Centrarse es el método, no el resultado. El samadhi no es llamado centramiento; el centramiento es la técnica para llegar al samadhi. Por supuesto, parecen contradictorios, porque cuando uno se realiza, se ilumina, no queda ningún centro.

Jacob Bohme ha dicho que cuando uno llega a lo divino se puede describir de dos maneras: o el centro está ahora en todas partes, o bien el centro no está en ninguna parte; ambas cosas significan lo mismo. Así que la palabra «centramiento» parece contradictoria, pero el camino no es la meta y el método no es el resultado. Y el método puede ser contradictorio. Así que tenemos que comprenderlo, porque estos ciento doce métodos son métodos de centramiento.

Pero una vez que te centres, explotarás. Centrarte consiste simplemente en ponerte a ti mismo totalmente en un punto. Una vez que te has recogido en un punto, que te has cristalizado en un punto, ese punto explota automáticamente. Entonces no hay ningún centro; o entonces el centro está en todas partes. De modo que centrarse es un medio para explotar.

¿Por qué el centramiento se convierte en el método? Si no estás centrado, tu energía no está enfocada, no puede explotar. Está difusa; no puede explotar. Una explosión requiere mucha energía. Explosión significa que ahora no estás difuso: estás en un punto. Te vuelves atómico; te vuelves, realmente, un átomo espiritual. Y sólo cuando estás suficientemente centrado para volverte un átomo puedes explotar. Entonces hay una explosión atómica.

No se habla de esa explosión porque no se puede, así que sólo se da el método. Del resultado no se habla. No se puede hablar. Si practicas el método, el resultado le seguirá, y no hay ninguna manera de expresarlo.

Así que recuerda esto: básicamente, la religión nunca habla de la experiencia misma, sólo habla del método; muestra el cómo, no el qué. El qué queda para ti. Si haces el cómo, el qué llegará a ti. Y no hay manera de comunicarlo. Uno lo puede conocer, pero no puede comunicarlo. Es una experiencia tan infinita que el lenguaje se vuelve inútil. La inmensidad es tal que ninguna palabra es capaz de expresarla. De maneta que sólo se da el método.

223

Se cuenta que Buda dijo continuamente durante cuarenta años: «No me preguntéis acerca de la verdad, acerca de lo divino, acerca del nirvana, la liberación. No me preguntéis nada acerca de cosas semejantes. Preguntadme sólo cómo llegar ahí. Os puedo mostrar el camino, pero no os puedo dar la experiencia, ni siquiera en palabras.» La experiencia es personal; el método es impersonal. El método, es científico, impersonal; la experiencia siempre es personal y poética.

¿Qué quiero decir cuando diferencio de esta manera? El método es científico. Si puedes hacerlo, resultará el centramiento. Ese centramiento está abocado a resultar si se practica el método. Si el centramiento no está sucediendo, entonces puedes saber que estás entendiendo mal algo. En algún punto te has equivocado con el método, no lo has seguido. El método es científico, el centramiento es científico, pero cuando te llega la explosión, es poética.

Con poética quiero decir que cada uno de vosotros la experimentará de una manera diferente. Entonces no hay terreno común. Y todo el mundo lo expresará de una manera diferente. Buda dice algo, Mahavira dice algo, Krishna dice otra cosa, y Jesús, Mahoma, Moisés y Lao Tsé, todos difieren: no en los métodos, sino en la manera de expresar su experiencia. Sólo en una cosa están todos de acuerdo: en que todo lo que dicen no está expresando lo que han sentido. Sólo en ese punto están de acuerdo.

No obstante, lo intentan. No obstante, tratan de comunicar de alguna forma, de sugerir. Parece imposible; pero si tienes un corazón compasivo puede que algo sea comunicado. Pero eso requiere una profunda compasión y amor y reverencia. Así que, en realidad, siempre que algo es comunicado no depende del que comunica, depende de ti. Si puedes recibirlo con profundo amor y reverencia, entonces algo te llega. Pero si te muestras crítico hacia ello, entonces no llega nada. En primer lugar, es difícil expresar. E incluso si es expresado, tú te muestras crítico: entonces el mensaje se vuelve imposible; no hay comunicación.

La comunicación es muy delicada. Es por eso que en todos estos ciento doce métodos ha sido dejada completamente al margen; sólo se sugiere. Shiva dice muchísimas veces: «Haz esto, y entonces llega la experiencia», y luego se queda callado. «Haz esto, y entonces llega la bendición», y luego se queda callado.

La bendición, la experiencia, la explosión: más allá de ellas hay experiencia personal. Con lo que no se puede expresar, es mejor no intentar expresarlo; porque si se intenta la expresión con lo que no puede ser expresado, será mal interpretada. De modo que Shiva guarda silencio. Está hablando simplemente de métodos, técnicas, de cómo hacerlo.

Pero el centramiento no es el fin, sino sólo el camino. ¿Y por qué sucede el centramiento, se desarrolla, se convierte en una explosión? Porque si se centra mucha energía en un punto, el punto explotará. El punto es tan pequeño y la energía es tan grande que el punto no puede contenerla; por eso, la explosión.

Esta bombilla puede contener una cantidad concreta de electricidad. Si hay más electricidad, la bombilla explotará. Ésa es la razón para centrarse: cuanto más centrado estás, más energía hay en tu centro. En el momento en que haya mucha energía, el centro no podrá contenerla. Explotará.

De manera que es científico; es una ley científica. Y si el centro no está explotando, eso significa que aún no estás centrado. Una vez que estás centrado, la explosión llega inmediatamente. No hay intervalo. Así que si notas que no llega la explosión, eso significa que aún no estás centrado. Aún no tienes un centro, todavía tienes muchos centros, todavía estás dividido, tu energía todavía está disipada, tu energía todavía está yendo hacia fuera.

Cuando la energía va hacia fuera, te estás vaciando de energía, te estás disipando. Al final te quedarás sin fuerzas. En realidad, cuando llega la

muerte tú ya has muerto; eres una célula muerta. Has estado tirando la energía hacia fuera constantemente; así, independientemente de cuál sea la cantidad de energía, en un cierto plazo te quedarás vacío. Energía que sale significa muerte. Te estás muriendo a cada momento; tu energía está siendo vertida; estás tirando tu energía, disipándola.

Dicen que incluso el Sol, que ha estado ahí durante millones y millones de años, una reserva tal de energía, está descargándose constantemente. Y en un plazo de cuatro billones de años morirá. El sol morirá simplemente porque no habrá energía que radiar. Está muriendo cada día porque los rayos llevan su energía hacia los límites del universo, si es que hay algún límite. La energía está yendo hacia fuera.

Sólo el hombre es capaz de transformar y cambiar la dirección de la energía. De otro modo, la muerte es un fenómeno natural: todo muere. Sólo el hombre es capaz de conocer lo inmortal, lo que no muere.

De manera que puedes reducir todo esto a una ley. Si la energía está yendo hacia fuera, la muerte será el resultado y nunca sabrás qué significa la vida. Sólo puedes conocer una muerte lenta. Nunca puedes sentir la intensidad de estar vivo. Si la energía está yendo hacia fuera, la muerte es el resultado automático: de cualquier cosa, de todo. Si puedes cambiar la dirección de la energía -energía que no va hacia fuera, sino hacia dentro-, entonces sucede una mutación, una transformación.

Entonces esta energía que va hacia dentro se centra en un punto dentro de ti. Ese punto está cerca del ombligo: porque, en realidad, has nacido como un ombligo. Estás conectado con tu madre en el ombligo. La energía vital de la madre está entrando a raudales en ti a través del ombligo. Y una vez que se ha cortado el cordón umbilical, estás separado de tu madre, te vuelves un individuo. Antes de eso no eres un individuo, tan sólo parte de tu madre.

De modo que el nacimiento auténtico tiene lugar cuando se corta el cordón umbilical. Entonces el niño toma su propia vida, se vuelve su propio centro. Ese centro está abocado a estar justo en el ombligo, porque a través del ombligo la energía llega al niño. Ése era el enlace. Y todavía, te des cuenta de ello o no, tu ombligo sigue siendo el centro.

Si la energía comienza a entrar a raudales, si puedes cambiar la dirección de la energía para que vaya hacia dentro, llegará al ombligo. Seguirá entrando y centrándose en el ombligo. Cuando sea tanta que el ombligo no pueda contenerla, que el centro ya no pueda contenerla, el centro explota. En esa explosión, de nuevo ya no eres un individuo. No eras un individuo cuando estabas conectado con tu madre; de nuevo, no serás un individuo.

Ha tenido lugar un nuevo nacimiento. Te has hecho uno con el cosmos. Ahora no tienes un centro; no puedes decir «yo». Ya no hay ego. Un Buda, un Krishna, sigue hablando y usando la palabra «yo». Eso es simplemente formal; no tienen ego. *No* son.

Buda se estaba muriendo. El día que iba a morirse, muchísima gente, discípulos, sannyasins, se reunieron, y estaban tristes; estaban llorando y gi-



miendo. Así que Buda preguntó: «¿Por qué estáis llorando?»

Alguien dijo: «Porque pronto ya no estarás.» Buda se rió y dijo: «Pero no he estado por más de cuarenta años. Morí el día que me iluminé. No ha habido centro durante cuarenta años. Así que no lloréis, no estéis tristes. Nadie se está muriendo ahora. ¡Yo ya no soy! Pero hay que usar la palabra "yo" incluso para indicar que ya no soy.»

La energía yendo hacia dentro es toda la religión, es lo que se quiere decir al hablar de búsqueda religiosa. ¿Cómo mover la energía, cómo crear un giro, una media vuelta total? Estos métodos ayudan. Así que recuerda: el centramiento no es el samadhi, el centramiento no es la experiencia. El centramiento es la puerta a la experiencia, y cuando hay la experiencia no hay centramiento. De modo que el centramiento es sólo un pasaje.

225

Ahora no estás centrado. En realidad estás multicentrado; por eso digo que ahora no estás centrado. Cuando te centras, sólo hay un centro. Entonces la energía que ha estado yéndose a los multicentros ha vuelto; es un regreso a casa. Entonces estás en tu centro; entonces... la explosión. De nuevo ya no hay centro, pero entonces no estás multicentrado. Entonces no hay centro en absoluto. Te has hecho uno con el cosmos. Entonces existencia y tú significan una misma y única cosa.

Por ejemplo, hay un iceberg flotando en el mar. El iceberg tiene un centro propio. Tiene una individualidad separada; está separado del océano. En lo más íntimo, no está separado, porque no es más que agua a una determinada temperatura. La diferencia entre el agua del océano y el iceberg no radica en su naturaleza: naturalmente, son lo mismo. La diferencia es sólo de temperatura. Y entonces sale el Sol, y la atmósfera se calienta, y el iceberg comienza a derretirse. Después no hay iceberg: se ha derretido. Ya no puedes encontrarlo, porque no hay ninguna individualidad, ningún centro en él. Se ha hecho uno con el océano.

Entre tú y Buda, entre Jesús y los que lo estaban crucificando, entre Krishna y Arjuna, no hay diferencia de naturaleza. Arjuna es como un iceberg y Krishna es como un océano. No hay diferencia en su naturaleza. Ambos son una misma y única cosa, pero Arjuna tiene una forma, un nombre: una individualidad, una existencia aislada. Él siente: «Yo soy.»

Mediante estos métodos de centramiento, la temperatura cambiará, el iceberg se derretirá, y entonces no habrá diferencia. Esa sensación oceánica es el samadhi; ser un iceberg es la mente. Y sentirse oceánico es ser una no-mente.

El centramiento es sólo el pasaje, el punto de transformación a partir del cual el iceberg ya no existirá. Antes de él no había océano, sólo un iceberg. Después de él no habrá iceberg, sólo océano. La sensación oceánica es el samadhi: es sentirse a uno mismo uno con el todo.

Pero no estoy diciendo *pensarse* a uno mismo uno con el todo. Puedes pensar, pero pensar es de antes del centramiento; eso no es realización. No

sabes: sólo lo has oído, lo has leído. Deseas que algún día esto pueda sucederte a ti también, pero no lo has realizado. Antes del centramiento puedes seguir pensando, pero pensar no sirve para nada. Después del centramiento no hay pensador. ¡Sabes! ¡Ha sucedido! Ya no eres; sólo el océano es. El centramiento es el método. El samadhi es el fin.

No se ha dicho nada sobre lo que sucede en el samadhi porque no se puede decir nada. Y Shiva es muy científico. No está interesado en absoluto en decir. Es telegráfico; no utilizará ni una sola palabra extra. Así es que simplemente sugiere: «La experiencia, la bendición, el suceso.» No sólo eso, sino que a veces dirá simplemente: «Entonces.» Dirá: «Estate centrado entre dos respiraciones y *entonces*.» Y no dirá más. A veces dirá simplemente: «Estate en el medio, justo en el medio entre dos extremos, y *eso*.»

Éstas son indicaciones: *eso*, *entonces*, la experiencia, la bendición, el suceso, la explosión. Pero entonces ya no dice nada más. ¿Por qué? Nos gustaría que dijera algo más.

Dos razones. Una: *eso* no se puede explicar. ¿Por qué no se puede explicar? Hay pensadores -por ejemplo, los positivistas modernos, los analistas del lenguaje y otros en Europa- que dicen que lo que se puede experimentar se puede explicar. Y se muestran satisfechos. Dicen que si puedes experimentarlo, entonces ¿por qué no puedes decirlo? Después de todo, ¿qué es una experiencia? Lo has comprendido, así que ¿por qué no puedes hacérselo entender a los demás? Así es que dicen que si hay cualquier experiencia, puede ser expresada. Y si no puedes expresarla, eso muestra simplemente que no hay ninguna experiencia. Entonces eres un liante: estás confuso, ofuscado. Y si no puedes expresarlo, entonces no hay ninguna posibilidad de que seas capaz de experimentarlo.

226

Debido a este punto de vista, dicen que la religión no es más que una tontería sentimental. ¿Por qué no puedes expresarlo si puedes decir que lo has experimentado? Su idea resulta atractiva para muchos, pero su argumento no tiene fundamento. Deja de lado las experiencias religiosas: las experiencias corrientes, experiencias muy simples, tampoco pueden ser explicadas y expresadas.

Tengo dolor de cabeza, y si tú nunca has tenido dolor de cabeza, no te puedo explicar qué significa un dolor de cabeza. Eso no significa que yo esté ofuscado; eso no significa que sólo esté pensando y que no esté experimentando. El dolor de cabeza existe. Lo estoy experimentando en su totalidad, en todo su dolor. Pero si tú nunca has sentido un dolor de cabeza, no se te puede explicar, no se te puede expresar. Si tú también lo has experimentado, entonces, por supuesto, no hay problema, se puede expresar.

La dificultad de Buda es que tiene que hablar con no-budas; no con no-budistas, porque los no-budistas también pueden ser budas. Jesús es un no-

budista, pero es un buda. Como Buda, tiene que comunicarse con los que no lo han experimentado; hay una dificultad. No sabes qué es un dolor de cabeza. Hay muchos que no conocen los dolores de cabeza. Sólo han oído la palabra; no significa nada para ellos.

Puedes hablar con un ciego sobre la luz, pero no se transmite nada. Él oye la palabra «luz», oye la explicación. Comprende toda la teoría de la luz, pero, aun así, la palabra «luz» no le revela nada. A menos que pueda experimentar, la comunicación es imposible. Así que toma nota: la comunicación sólo es posible si se están comunicando dos personas que han tenido la misma experiencia.

Somos capaces de comunicarnos en la vida ordinaria porque nuestras experiencias son similares. Pero, incluso entonces, si uno habla muy fino se presentarán dificultades. Yo digo que el cielo es azul y tú también dices que el cielo es azul, pero ¿cómo vamos a decidir que mi experiencia del azul y tu experiencia del azul son la misma? No hay forma posible de decidir.

Puede que yo esté viendo un tono de azul y puede que tú estés viendo un tono diferente de azul, pero lo que estoy viendo dentro, lo que estoy experimentando, no te lo puedo transmitir. Simplemente puedo decir «azul». Tú también dices «azul», pero el azul tiene mil tonos; y no sólo tonos: «azul» tiene miles de significados. En mi pauta mental, azul puede significar una cosa. Puede que para ti signifique otra cosa, porque azul no es el significado. El significado está siempre en la pauta mental. De manera que incluso en las experiencias comunes es difícil comunicar.

Además, hay experiencias que son del más allá. Por ejemplo, alguien se ha enamorado. Experimenta algo. Toda su vida está en juego, pero no puede explicar qué le ha sucedido, qué le está sucediendo. Puede llorar, puede cantar, puede bailar; éstas son indicaciones de que algo está sucediendo en él. Pero ¿qué le está sucediendo? Cuando el amor le sucede a alguien, ¿qué está sucediendo realmente? Y el amor no es muy inusual. Le sucede a todo el mundo de una manera u otra. Pero, no obstante, todavía no hemos sido capaces de expresar qué sucede dentro.

Hay personas que sienten el amor como una fiebre, como una especie de enfermedad. Rousseau dice que la juventud no es la cumbre de la vida humana, porque la juventud es propensa a la enfermedad llamada amor. A no ser que uno se haga tan viejo que el amor pierda todo significado, la mente permanece confusa y perpleja. De modo que la sabiduría sólo es posible a una edad muy, muy avanzada. El amor no te permitirá ser sabio: ésa es su impresión.

Puede que haya otros que tengan una impresión diferente. Los que son realmente sabios guardarán silencio en lo referente al amor. No dirán nada; porque la sensación es tan infinita, tan profunda, que el lenguaje está abocado a traicionarla. Y si es expresada, entonces uno se siente culpable

porque uno nunca puede hacer justicia a la sensación de lo infinito. De modo

que uno permanece en silencio: cuanto más profunda es la experiencia, menor es la posibilidad de expresión.

Buda permaneció en silencio acerca de Dios, no porque no haya Dios. Y los que hablan mucho acerca de Dios muestran en realidad que no lo han experimentado. Buda permaneció en silencio. Siempre que iba a algún sitio, anunciaba: «Por favor, no me preguntéis nada sobre Dios. Me podéis preguntar cualquier cosa, pero no sobre Dios.»

Los eruditos, los pandits, que en realidad no tenían ninguna experiencia, sino sólo conocimientos, empezaron a hablar de Buda y a crear rumores, diciendo: «Guarda silencio porque no sabe. Si supiera, ¿por qué no iba a decir?» Y Buda se reía. Esa risa sólo la podían comprender unos pocos.

Si el amor no puede ser expresado, ¿cómo va a poder ser expresado Dios? Entonces cualquier expresión es perjudicial: eso es lo primero. Por eso Shiva guarda silencio acerca de la experiencia. Va al punto en que se puede usar un dedo como indicación -*entonces, eso, la experiencia*- y luego se queda callado.

La segunda razón es: incluso si se puede expresar de cierta manera, incluso si sólo se puede expresar parcialmente, incluso si no se puede expresar realmente, también entonces se pueden crear algunos paralelos para ayudar. Pero Shiva tampoco los está usando, y hay una razón. Es porque nuestras mentes son tan avariciosas que siempre que se dice algo sobre la experiencia, la mente se aferra a ello. Y entonces la mente se olvida del método y sólo recuerda la experiencia, porque el método requiere esfuerzo: un esfuerzo prolongado que a veces es aburrido, a veces peligroso. Es necesario un esfuerzo prolongado y continuo.

Así es que nos olvidamos del método. Recordamos el resultado y seguimos imaginando, deseando, anhelando el resultado. Y uno se puede engañar a sí mismo muy fácilmente. Uno se puede imaginar que el resultado ha sido logrado.

Había alguien aquí hace unos pocos días. Es un sannyasin; un hombre mayor, muy mayor. Tomó *sannyas* hace treinta años; ahora tiene casi setenta. Vino a mí y dijo: «He venido a pedir información, a saber algo.»

Así que le pregunté: «¿Qué quieres saber?» De repente, él cambió. Dijo: «No, no a saber algo, realmente; sólo a conocerte, porque todo lo que se puede saber ya lo he sabido.»

Durante treinta años ha estado imaginando, deseando -deseando la dicha, experiencias divinas-, y ahora, a esta edad tan avanzada, se ha vuelto débil y la muerte se acerca. Ahora está creando alucinaciones de que ha experimentado. Así que le dije: «Si has experimentado, entonces permanece en silencio. Quédate aquí conmigo unos momentos, porque entonces no hay necesidad de hablar.»

Entonces se inquietó. Dijo: «¡Muy bien! Entonces supón que no he experimentado. Entonces dime algo.»

Así es que le dije: «No hay ninguna posibilidad de que yo suponga nada. O has sabido o no has sabido.» Le dije: «Así que sé claro al respecto. Si has sabido, permanece callado. Quédate aquí unos pocos momentos y luego

vete. Si no has sabido, sé claro: dímelo.»

Estaba perplejo. Había venido a pedir información sobre algunos métodos. Entonces dijo: «En realidad, no he tenido la experiencia, pero he estado pensando tanto acerca de *Aham Brahmasmi* -soy el *Brahma*- que a veces olvido que sólo he estado pensando. Lo he repetido tanto, día y noche continuamente durante treinta años, que a veces me olvido completamente de que no lo he sabido. Es sólo una afirmación prestada.»

Es difícil recordar qué es conocimiento y qué es experiencia. Se confunden; se revuelven y entremezclan. Y es muy fácil sentir que tu conocimiento se ha vuelto tu experiencia. La mente humana es tan engañosa, tan astuta, que eso es posible. Ésa es otra razón por la que Shiva ha permanecido en silencio acerca de la experiencia. No

228

dice nada sobre ella. Sigue hablando de métodos, permaneciendo completamente: en silencio sobre el resultado. No puedes ser engañado por él.

Ésa es una de las razones por las que este libro, uno de los libros más significativos, ha permanecido totalmente desconocido. Este *Vigyan Bhairav Tantra* es uno de los libros más significativos del mundo. Ninguna Biblia, ningún Veda, ningún Guita es tan significativo, pero, ha permanecido completamente desconocido. ¿La razón? Contiene sólo simples métodos sin ninguna posibilidad de que tu avaricia se aferre al resultado.

La mente quiere aferrarse al resultado. La mente no está interesada en el método; está interesada en el resultado final. Y si puedes pasar del método y llegar al resultado, la mente estará extremadamente feliz.

Alguien me preguntó: «¿Porqué tantos métodos? Kabir ha dicho: "*Sahaj samadhi bhali*: sé espontáneo." El éxtasis espontáneo es bueno, así que no hay necesidad de métodos.»

Le dije: «Si has logrado el *sahaj samadhi* -el éxtasis espontáneo-, entonces, por supuesto, ningún método es útil: no es necesario. ¿Por qué has venido aquí?» 1

Él dijo: «Aún no lo he logrado, pero me parece que *sahaj* -el espontáneo- es mejor.»

«Pero ¿por qué te parece que el espontáneo es mejor?», le dije. Como no se sugiere ningún método, la mente se siente bien, ya que no tienes que hacer nada, y sin hacer nada ¡puedes lograrlo *todo!*

Debido a esto, el Zen se ha puesto de moda en Occidente, porque el Zen dice: lógralo sin esfuerzo; no hay necesidad de esfuerzo. El Zen tiene razón; no hay necesidad de esfuerzo. Pero recuerda: para lograr este punto de no-esfuerzo necesitarás un esfuerzo muy, muy prolongado. Para llegar a un punto en el que no sea necesario ningún esfuerzo, para alcanzar un punto en el que puedas permanecer en no-hacer, será necesario un esfuerzo prolongado. Pero la conclusión superficial de que el Zen dice que no es necesario ningún esfuerzo se ha vuelto muy atractiva en Occidente. Si no es

necesario ningún esfuerzo, la mente dice: esto es lo correcto, porque puedes hacerla sin hacer nada. Pero nadie puede hacerlo.

Suzuki, que dio a conocer el Zen en Occidente, ha prestado un servicio y también ha perjudicado. Y el perjuicio permanecerá por un periodo de tiempo más largo. Era un hombre muy auténtico, uno de los hombres más auténticos de este siglo, y durante toda su vida se *esforzó* para llevar el mensaje del Zen a Occidente. Y solo, con su propio esfuerzo, lo dio a conocer en Occidente. Y ahora está de moda; hay amigos del Zen por todo Occidente. No hay nada ahora que atraiga tanto como el Zen.

Pero se comprende mal. La atracción se debe sólo a que el Zen dice que no es necesario ningún método, no es necesario ningún esfuerzo. No tienes que hacer nada; florece espontáneamente.

Esto es cierto; pero tú no eres espontáneo, así que nunca florecerá en ti. Ser espontáneo... Parece absurdo y contradictorio, porque para que tú seas espontáneo son necesarios muchos métodos para purificarte, para hacerte inocente y que puedas ser espontáneo. De otro modo, no puedes ser espontáneo en nada.

Este *Vigyan Bhairav Tantra* fue traducido al inglés por Paul Repts. Él ha escrito un libro muy hermoso, *Zen Flesh, Zen Bones*, \* y en el apéndice incluyó también este libro, *Vigyan Bhairav Tantra*. Todo el libro trata del Zen; en el apéndice incluyó también este libro, los ciento doce métodos, y lo denominó escrito pre-Zen. A muchos seguidores del Zen no les gustó esto, porque dijeron: «El Zen dice que no es necesario ningún esfuerzo, y este libro sólo tiene que ver con el esfuerzo. Este libro trata sólo de métodos, y el Zen dice que no es necesario ningún método, ningún esfuerzo. Así que es anti-Zen, no pre-Zen». Superficialmente tienen razón, pero en el fondo no la tienen,

\* «Carne zen, huesos zen». (N. del T.)

229

porque para lograr un ser espontáneo uno tiene que hacer muchos progresos.

Uno de los discípulos de Gurdjieff, Ouspensky, solía decir siempre que alguien venía a preguntarle sobre el camino: «No sabemos nada sobre el camino. Sólo enseñamos acerca de algunas veredas que llevan al camino. El camino no lo conocemos.» No pienses que ya estás en el camino. Incluso el camino está lejos. Desde donde estás, desde ese punto, incluso el camino está lejos. Así que primero tienes que llegar al camino. Ouspensky era un hombre muy humilde, y es muy difícil ser religioso y ser humilde; difícilísimo, porque en cuanto empiezas a sentir que sabes, la cabeza se vuelve loca. Él decía siempre: «No sabemos nada sobre el camino. Está muy lejos, y no hay necesidad de hablar de él en este momento.» Dondequiera que estés, primero tienes que crear un enlace, un pequeño puente, una vereda que te lleve al camino.

La espontaneidad *-sahaj yogah-* está muy lejos de ti. En el punto en el que estás, eres totalmente artificial, cultivado y culturizado. Nada es espontáneo: *nada*, digo, es espontáneo. Cuando nada es espontáneo en tu vida, ¿cómo va a ser espontánea la religión? Cuando nada es espontáneo, ni siquiera el amor es espontáneo. Incluso el amor es un negocio, incluso el amor es un cálculo, incluso el amor es un esfuerzo. Entonces nada puede ser espontáneo. Y entonces explotar espontáneamente en el cosmos es imposible.

Desde la situación en la que estás, desde esa situación es imposible. Primero tendrás que deshacerte de toda tu artificialidad, de todas tus actitudes falsas, todas tus convenciones cultivadas, todos tus prejuicios. Sólo entonces será posible un suceso espontáneo. Estos métodos te ayudarán a llegar a un punto desde el que no es necesario hacer nada: sólo tu ser es necesario. Pero la mente puede engañar. Y la mente engaña fácilmente, porque así puede conseguir consolidación.

Shiva nunca habla de ningún resultado, sólo de métodos. Recuerda este énfasis. Haz algo, para que pueda llegar a ser posible un momento en el que no se necesite nada, en el que tu ser central se pueda disolver en el cosmos. Pero eso hay que lograrlo. La atracción del Zen se debe a razones equivocadas, y lo mismo se puede decir respecto a Krishnamurti, porque él dice que no es necesario ningún yoga, que no es necesario ningún método. En realidad, dice que no existe ningún método de meditación. Tiene razón.

Tiene razón, pero Shiva dice que existen estos ciento doce métodos de meditación, y Shiva también tiene razón. Y por lo que a *tí* respecta, Shiva tiene más razón. Y si tienes que elegir entre Krishnamurti y Shiva, elige a Shiva. Krishnamurti no te sirve para nada. Incluso esto se puede decir para ayudarte: que Krishnamurti está absolutamente equivocado. Recuerda: digo para ayudarte. Y él puede ser dañino. Eso también lo digo para ayudarte, porque si te enredas en su argumento no conseguirás el samadhi. Sólo conseguirás una conclusión: que no es necesario ningún método. Y eso es peligroso. ¡Para ti, es necesario el método!

Llega un momento en que no es necesario ningún método, pero ese momento aún no ha llegado para ti. Y antes de ese momento, saber acerca de algo que está por llegar es peligroso. Por eso Shiva guarda silencio. No dice nada sobre el futuro, sobre lo que sucederá. Simplemente se atiende a ti, a lo que eres y a lo que hay que hacer contigo. Krishnamurti sigue hablando en términos que no puedes comprender.

Su lógica se puede notar. Su lógica es correcta; es bella. Estará bien que puedas recordar la lógica de Krishnamurti. Dice que si estás haciendo algún método, ¿quién está haciendo ese método? La mente lo está haciendo. ¿Y cómo va a poder disolver la mente ningún método hecho por la mente? Más bien, por el contrario, la fortalecerá más; fortalecerá más tu mente. Se volverá un condicionamiento, será falso.

De modo que la meditación es espontánea; no puedes hacer nada al respecto. ¿Qué puedes hacer

respecto al amor? ¿Puedes practicar algún método sobre cómo amar? Si puedes practicar, entonces tu amor será falso. Sucede, no puede ser practicado. Si ni siquiera el amor puede ser practicado, ¿cómo va a poder ser practicada la oración? ¿Cómo va a poder ser practicada la meditación?

La lógica es exacta, absolutamente correcta; pero *no* para ti, porque al escuchar continuamente esta lógica serás condicionado por esta lógica. Y los que han estado escuchando a Krishnamurti durante cuarenta años son las personas más condicionadas que he encontrado. Dicen que no hay ningún método, y no obstante, han fracasado por completo. Les digo: «Habéis comprendido que no hay ningún método y no practicáis ningún método, pero ¿ha florecido en vosotros la espontaneidad?» Ellos dicen: «¡No!»

Y si les digo: «Entonces practicad algún método», inmediatamente hace entrada su condicionamiento. Dicen: «No hay ningún método.»

No han estado practicando ningún método, y el samadhi no ha sucedido. Y si les dices: «Entonces probad algún método», (dicen que no hay ningún método. De manera que están en un dilema. No han avanzado un centímetro, y la razón de ello es que les han dicho algo que no era para ellos.

Es como instruir a un niño pequeño en el sexo. Puedes seguir enseñando, pero estas diciendo algo que todavía no tiene ningún sentido para el niño. Y tu enseñanza será peligrosa, porque estás condicionando su mente. No es lo que necesita; eso no le preocupa. No sabe qué significa el sexo porque sus glándulas aún no están funcionando, su cuerpo aún no es sexual. Su energía todavía no se ha movido biológicamente al centro sexual, y le estás hablando. ¿Crees que se le puede enseñar algo sólo porque tiene oídos? ¿Crees que se le puede enseñar algo sólo porque puede asentir con la cabeza?

Puedes instruir, y tu enseñanza puede volverse peligrosa y dañina. Él no se hace preguntas sobre el sexo, no se ha convertido en un problema para él. No ha alcanzado ese punto de madurez en el que el sexo se vuelve significativo. ¡Espera! Cuando empiece a indagar, cuando madure y haga preguntas, entonces dile. Y nunca le digas más de lo que pueda comprender, porque ese más se volverá una carga en su cabeza. Es lo mismo con el fenómeno de la meditación.

Sólo se te puede enseñar sobre métodos, no sobre resultados: eso es dar un salto. Y sin afianzarte en el método, dar el salto es simplemente un asunto cerebral, un asunto mental. Y entonces siempre desaprovecharás el método.

Es como los niños pequeños haciendo aritmética. Siempre pueden ir a la parte de atrás del libro y saber la respuesta. La respuesta está ahí; en la parte de atrás del libro se dan las respuestas. Pueden mirar la pregunta, ir a la parte de atrás y saber la respuesta. Y una vez que el niño sabe la respuesta, le resulta muy difícil aprender el método, porque no parece ser necesario. Cuando ya sabe la respuesta, no hay necesidad.



Y, en realidad, lo hará todo en orden inverso. Entonces llegará a la respuesta mediante cualquier método falso, cualquier seudométodo. Sabe lo que importa, sabe la respuesta, de modo que puede llegar a la respuesta simplemente creando un método falso. Y esto sucede tanto en religión que parece que, en lo que respecta a la religión, todo el mundo está haciendo lo que hacen los niños.

La respuesta no es buena para ti. La pregunta está ahí, el método está ahí, y la respuesta la tienes que alcanzar tú. Ninguna otra persona debería darte la respuesta. Los maestros auténticos no te ayudan a conocer la respuesta antes de que esté hecho el proceso; simplemente te ayudan a pasar por el proceso. De hecho, incluso si has sabido de alguna manera, incluso si has robado alguna respuesta en alguna parte, te dirán que eso es erróneo. Puede que no sea erróneo, pero ellos te dirán: «Eso es erróneo. Tíralo: no es necesario.» Te impedirán saber la respuesta antes de que *realmente*

231

llegues a saberla. Por eso no se da ninguna respuesta.

La amada de Shiva, Devi, le ha hecho preguntas. Él está dando métodos simples. La pregunta está ahí, el método está ahí. La respuesta queda para que tú la logres, para que tú la vivas.

Así que recuerda: centrarse es el método, no el resultado. El resultado es la experiencia cósmica, oceánica. Entonces no hay ningún centro.

Segunda pregunta:

*Dijiste que si uno puede amar realmente, entonces el amor es suficiente y los ciento doce métodos de meditación no son necesarios. Tal como has explicado el amor auténtico, siento que amo realmente, creo. Pero la dicha que encuentro en la meditación parece ser de otra dimensión que la satisfacción profunda que experimento con el amor, y no me puedo imaginar estar también sin meditación. Así que, por favor, explica más cómo el amor solo, sin meditación, puede ser suficiente.*

Habrás que comprender muchas cosas. Una: si realmente amas, no indagarás en absoluto sobre la meditación: porque el amor es una satisfacción, una culminación tan total que nunca se siente que falte algo, que haya que llenar algún hueco, que necesites algo más. Si sientes que es necesario algo más, hay un hueco. Si sientes que hay que hacer y experimentar algo más, entonces el amor es sólo una sensación, no una realidad. No dudo tu creencia; puede que creas que amas. Tu creencia es auténtica; no estás engañando a nadie. Sientes que estás enamorado, pero los síntomas muestran que no lo estás.

¿Cuáles son los síntomas de estar enamorado? Tres cosas. Primero, absoluta satisfacción. No se necesita nada más; ni siquiera Dios es

necesario. Segundo, no hay futuro. Este momento mismo de amor es la eternidad. No hay momento siguiente, no hay futuro, no hay mañana. El amor es algo que pasa en el presente. Y tercero, dejas de ser, ya no eres. Si todavía eres, aún no has entrado en el templo del amor.

Si suceden estas tres cosas..., si no eres, entonces ¿quién va a meditar? Si no hay futuro, entonces todos los métodos se vuelven inútiles, porque los métodos son para el futuro, para un resultado. Si en este mismo momento estás contento, absolutamente contento, ¿dónde está la motivación para hacer nada?

Hay una escuela de psicólogos -y ésta es una de las tendencias más significativas del pensamiento moderno- que comenzó con Wilhelm Reich. Éste dijo que toda enfermedad mental surge debido a la falta de amor. Como no puedes sentir amor profundo, como no puedes sentirlo totalmente, este ser insatisfecho anhela ardientemente la satisfacción en muchas dimensiones.

Cuando digo que «si puedes amar, nada es necesario», no quiero decir que entonces el amor es suficiente. Quiero decir que una vez que amas profundamente, el amor se vuelve una puerta: igual que cualquier meditación. ¿Qué va a hacer la meditación? Estas tres cosas: creará satisfacción; te permitirá permanecer en el presente, te ayudará a permanecer en el presente; y destruirá tu ego. Estas tres cosas van a hacer la meditación: sin ningún método. Así que puedes decirlo de esta manera: el amor es el método natural. Si uno se ha perdido el método natural, entonces habrá que proveer otros métodos, artificiales.

Pero uno puede sentir que está enamorado; entonces estas tres cosas serán los criterios para quien lo sienta. Pensará que éstas deberían ser las piedras de toque, las medidas, y observará si estas tres cosas están sucediendo. Si no están sucediendo, entonces su sensación puede ser muchas otras cosas, pero no amor. Y la sensación de amor es un gran fenómeno; puede ser muchas cosas. Puede ser lascivia, puede ser simple sexo, puede ser tan sólo una tendencia posesiva. Puede ser simplemente

232

una ocupación porque no puedes estar solo, y necesitas a alguien porque tienes miedo y necesitas seguridad. La presencia del otro te ayuda a sentirte seguro. O puede que sea simplemente una relación sexual.

La energía necesita salidas. La energía se va acumulando y llega a volverse una carga. Tienes que soltarla y sacarla. Así que puede que tu amor sea sólo una suelta de energía. El amor puede ser muchas cosas, y el amor es muchas cosas. Para mí, el amor es meditación. Así que prueba esto: con tu amado, estate en meditación. Siempre que tu amado o amada esté presente, estate en profunda meditación. Haz de esta presencia del otro un estado meditativo.

Normalmente, hacemos exactamente lo contrario. Cuando los amantes están juntos, están peleándose. Cuando están separados, entonces piensan

el uno en el otro, y cuando están juntos están luchando. Cuando están separados de nuevo, vuelven a pensar el uno en el otro. Cuando se juntan, comienza de nuevo la lucha. ¡Esto no es amor!

Así es que sugeriré algunas claves. Haz de la presencia de tu amado o amante un estado meditativo. Guarda silencio. Permanece íntimo, pero en silencio. Usa la presencia del otro para dejar la mente; no pienses. Si estás pensando mientras tu amante está contigo, entonces no estás con tu amante. ¿Cómo vas a estar? Estáis ahí los dos, pero muy lejos el uno del otro. Tú estás pensando tus pensamientos, tu amante está pensando sus pensamientos. Sólo parece que estás cerca, pero no lo estáis, porque cuando dos mentes están pensando, son polos aparte.

El amor auténtico significa cesación del pensamiento. En presencia de tu amado o amante, deja de pensar completamente; sólo entonces estáis cerca. Entonces, de pronto sois uno, entonces los cuerpos no pueden separaros. Entonces, en lo más hondo del cuerpo, alguien ha roto la barrera. El silencio rompe la barrera: eso es lo primero.

Haz de tu relación un fenómeno sagrado. Cuando estás realmente enamorado, el objeto de tu amor se vuelve divino. Si no lo es, entonces ten muy claro que no es una relación de amor; es imposible. Una relación de amor no es una relación profana. Pero ¿has sentido alguna vez veneración por tu amado? Puede que hayas sentido muchas otras cosas, pero nunca veneración.

Parece inconcebible, pero India ha probado muchísimas maneras... Por eso India ha venido insistiendo en que este amor entre hombre y mujer debería ser un fenómeno sagrado, no una relación mundana. El amado, la amada, se vuelven divinos. No puedes considerarlos de ninguna otra forma.

Me pregunto: ¿has sentido alguna vez veneración por tu esposa? El asunto mismo parece irrelevante: ¿veneración por una esposa? Está fuera de consideración. Puedes sentir condena, puedes sentir de todo, pero nunca veneración. La relación es simplemente mundana; os estáis usando mutuamente. Puede que la esposa diga que respeta a su marido, pero no he visto ni una sola esposa que respete realmente. Tradicionalmente, porque ha sido una convención respetar al marido, la esposa sigue diciendo que respeta, y así ni siquiera pronunciará su nombre. No debido al respeto, porque ella puede decir cualquier cosa, pero no dirá su nombre simplemente por la tradición.

La veneración es lo segundo. En presencia de tu amada o amado, siente veneración. Si no puedes ver lo divino en tu amada o amado, no puedes verlo en ninguna otra parte. ¿Cómo vas a verlo en un árbol, con el que no existe ninguna relación? Si no prevalece ninguna intimidad profunda, ¿cómo vas a poder verlo en una roca o un árbol? No están relacionados. Si no puedes verlo en la persona a la que amas, si no se siente a Dios ahí, no se le puede sentir en ninguna otra parte. Si lo puedes sentir ahí, tarde o temprano lo sentirás en todas partes, porque una vez que la puerta se abre, una vez que tienes un vislumbre de lo divino en cualquier persona, no puedes olvidar ese vislumbre. Y debido a

eso, todo se vuelve una puerta. Por eso digo que el amor mismo es una meditación.

Así que no pienses en antítesis, en si amar o meditar. Eso no es lo que quise decir. No intentes elegir entre amar y meditar. Ama meditativamente, o medita amorosamente. No crees ninguna división. El amor es un fenómeno muy natural, y se puede usar como vehículo. Y el tantra lo ha usado como vehículo: no sólo el amor; el tantra ha usado incluso el sexo como vehículo.

El tantra dice que en un profundo acto sexual puedes meditar más fácilmente que en ningún otro estado de ánimo: porque éste es un éxtasis natural, biológico. Pero todo lo que se conoce del acto sexual se conoce de una manera muy perversa. De modo que cuando se dicen tales cosas te sientes incómodo, porque todo lo que has conocido en nombre del sexo no es sexo. Es sólo una sombra, porque la sociedad entera ha cultivado tu mente contra el sexo.

Todo el mundo es en cierta forma reprimido, de manera que el sexo natural es imposible. Y cada vez que estás en un acto sexual, siempre está presente una profunda sensación de culpa. Ese sentimiento de culpabilidad se vuelve una barrera, y así se pierde una de las mayores oportunidades. Podrías haberla usado para entrar hasta lo más hondo de ti mismo.

El tantra dice: en el acto sexual, sé meditativo. Considera sagrado todo el fenómeno; no te sientas culpable. Más bien, siéntete bienaventurado de que la naturaleza te haya dado una fuente mediante la cual puedes entrar profundamente en éxtasis inmediatamente. Y luego, siéntete totalmente libre en el sexo. No reprimas, no te resistas. Deja que la comunión sexual se apodere de ti. Olvídate de ti mismo, desecha todas tus inhibiciones. Sé absolutamente natural, y sentirás una música profunda en el cuerpo.

Cuando dos cuerpos se vuelvan una armonía, te olvidarás completamente de que existes: y, no obstante, existirás. Entonces te olvidarás del «yo»: no habrá «yo», sólo la existencia jugando con la existencia, un ser con otro. Y los dos se harán uno. No habrá pensamientos; el futuro cesará y estarás en el presente en este mismo momento. Sin ninguna culpabilidad, sin ninguna inhibición, hazlo una meditación, y entonces el sexo es transformado. Entonces el sexo mismo se vuelve una puerta.

Si el sexo se vuelve una puerta, poco a poco el sexo deja de ser sexual. Y llega un momento en que el sexo se ha ido: sólo ha quedado el perfume.

Ese perfume es el amor. Y después, incluso ese perfume desaparece, y entonces lo que queda es el samadhi.

El tantra dice que no hay nada que pueda ser considerado enemigo. Toda energía es amigable; sólo hay que saber cómo usarla. Así que no elijas nada. Transforma tu amor en meditación y transforma tu meditación en amor. Entonces pronto olvidarás la palabra y tendrás lo auténtico, que no es la palabra. La palabra «amor» no es el amor, y la palabra, «meditación» no

es la meditación, y la palabra «Dios» no es Dios. Ésas son sólo palabras. Si puedes penetrar en ti mismo, Dios, la meditación, el amor, todos ellos se hacen uno.

Una pregunta más:

*¿Cuáles son las razones de la insensibilidad del hombre, y cómo extirparlas?*

Cuando nace un niño, el niño está desvalido. El bebé humano, particularmente, está totalmente desvalido. Tiene que depender de los demás para estar vivo, para seguir vivo. Esta dependencia es un trato, un intercambio. El niño tiene que entregar muchas cosas en este trato, y la sensibilidad es una de ellas. El niño es sensible; todo su cuerpo es sensible. Pero está indefenso, no puede ser independiente; tiene que depender de los padres, de la familia, de la sociedad; tendrá que ser dependiente. A causa de esta dependencia y este desvalimiento,

234

los padres, la sociedad, siguen imponiéndole cosas al niño, y él tiene que ceder. De lo contrario no puede seguir vivo, morirá. De manera que tiene que entregar muchas cosas en este trato.

La primera cosa muy profunda y significativa es la sensibilidad: tiene que dejarla. ¿Por qué? Porque cuanto más sensible es el niño, más está en apuros, más vulnerable es. Una ligera sensación y empieza a llorar. Los padres tienen que parar el llanto, y *no* pueden hacer nada. Pero si el niño sigue sintiendo cada detalle de la sensación, el niño dará mucho la lata. Y los niños dan mucho la lata, de modo que los padres tienen que restringir su sensibilidad. El niño tiene que aprender resistencia, el niño tiene que aprender control. Y con el tiempo el niño tiene que dividir su mente en dos. De modo que hay muchas sensaciones que simplemente deja de sentir porque no son «buenas»: le castigan por ellas.

El cuerpo entero del niño es erótico. Puede disfrutar de sus dedos, puede disfrutar de su cuerpo; todo su cuerpo es erótico. Va explorando su propio cuerpo; es un gran fenómeno para él. Pero llega el momento en su exploración en que el niño llega a los genitales. Entonces se vuelve un problema, porque el padre y la madre están reprimidos. En el momento en que el niño o la niña se toca los genitales, los padres se turban. Esto hay que observarlo con detenimiento. Su conducta cambia de repente, y el niño lo nota. Algo malo ha sucedido. Empiezan a gritar: «¡No toques!» El niño empieza a sentir que hay algo de malo en los genitales, que tiene que reprimir. Y los genitales son la parte más sensible de tu cuerpo: la parte más sensible, más viva de tu cuerpo, la más delicada. Una vez que no se permite que se toquen y que se disfruten los genitales se ha matado la fuente misma de la sensibilidad. Entonces el niño se volverá insensible. Cuanto más crezca, más insensible será.

De modo que primero hay un trato, un intercambio: necesario, pero nocivo. Y en el momento en que empiezas a comprender, tienes que desechar este trato y recuperar tu sensibilidad. La segunda razón de este trato obedece a la seguridad.

Estuve con un amigo durante muchos años; vivía en su *bungalow*. Desde el primer día observé que no miraba a sus sirvientes. Era rico, pero nunca miraba a sus sirvientes, nunca miraba a sus hijos. Entraba corriendo en el *bungalow*, e iba corriendo del *bungalow* a su coche. Así que le pregunté: «¿Qué pasa?»

Él dijo: «Si miras a tus sirvientes, empiezan a sentirse amigables, y entonces empiezan a preguntar por el dinero y esto y lo otro. Si hablas con tus hijos, entonces no eres el amo, no puedes controlarlos.» Así que creó un caparazón de insensibilidad en torno a sí mismo. Tenía miedo de que si hablaba con un sirviente, si notaba que el sirviente estaba enfermo, si sentía simpatía, tendría que prestar dinero o ayuda.

Todo el mundo aprende tarde o temprano que ser sensible es ser vulnerable a muchas cosas. Te aprietas la cintura, creas una barrera en torno a ti que es una defensa: una medida de seguridad. Entonces puedes ir por las calles..., hay mendigos pidiendo y hay barrios bajos sucios, feos, pero tú no sientes nada, no ves realmente. En esta fea sociedad uno tiene que crear una barrera en torno a sí mismo, un muro -un muro sutil, transparente- tras el que poder ocultarse. De lo contrario, uno es vulnerable, y resultará difícil vivir.

Por eso se afianza la insensibilidad. Te ayuda a estar en este mundo feo sin estar perturbado, pero hay un precio: y el precio es muy elevado. Estás a gusto en este mundo sin estar perturbado, pero entonces no puedes entrar en lo divino, en lo total, en la totalidad. No puedes entrar en el otro mundo. Si para este mundo la insensibilidad es buena y para ese mundo la sensibilidad es buena, eso crea el problema.

Si de verdad estás interesado en entrar en ese mundo, tendrás que crear sensibilidad, tendrás que tirar todos estos muros, estas seguridades. Por supuesto,

235

te volverás vulnerable. Tendrás mucho sufrimiento, pero ese sufrimiento no es nada comparado con la dicha que puedes alcanzar mediante la sensibilidad. Cuanto más sensible te vuelvas, más compasión sentirás. Pero sufrirás, porque por todas partes a tu alrededor hay infierno. Estás cerrado: por eso no lo puedes sentir. Una vez que te abras, estarás abierto a ambos: al infierno de este mundo y al cielo de ese mundo. Estarás abierto a ambos.

Y es imposible seguir cerrado en un punto y abierto en otro, porque, en realidad, o estás cerrado o estás abierto. Si estás cerrado, estás cerrado a ambos. Si estás abierto, estarás abierto a ambos. Así que recuerda esto: un buda está lleno de dicha, pero también lleno de sufrimiento.

Ese sufrimiento no es el suyo propio, es por los demás. Él está en una

dicha profunda, pero sufre por los demás. Y los budistas Mahayana dicen que cuando Buda llegó a la puerta del nirvana, el portero abrió la puerta -esto es un mito, y es muy bello-, el portero abrió la puerta, pero Buda se negó a entrar. El portero dijo: «¿Por qué no entras? Te hemos estado esperando durante milenios. Todos los días llega la noticia de que "¡Viene Buda, viene Buda!". Todo el cielo te está esperando. ¡Entra! ¡Eres bienvenido!»

Buda dijo: «No puedo entrar a no ser que todos los demás hayan entrado antes que yo. ¡Esperaré! A no ser que todos y cada uno de los seres humanos hayan entrado, el cielo no es para mí.»

Buda sufre por los demás. En cuanto a él mismo, ahora está en una profunda dicha. ¿Ves el paralelo? Tú estás en un profundo sufrimiento, y te sigue pareciendo que todos los demás están disfrutando la vida. A Buda le sucede todo lo contrario. Ahora él está en una profunda dicha, y sabe que todos los demás están sufriendo.

Estos métodos son los métodos para extirpar esta insensibilidad. Hablaremos más de *cómo* extirparla.

Suficiente.

236

## Capítulo 15

### Ver el Pasado como un Sueño

#### Los Sutras

*22 Deja que la atención recaiga en un punto en que estás viendo algún suceso pasado, e incluso tu forma, habiendo perdido sus características presentes, es transformada.*

*23 Siente un objeto ante ti. Siente la ausencia de todos los demás objetos excepto éste. Luego, dejando de lado la sensación-objeto y la sensación-ausencia, cae en la cuenta.*

*24 Cuando surja un estado de ánimo contra alguien o a favor de alguien, no lo pongas en la persona en cuestión, sino permanece centrado.*

Uno de los grandes tántricos de esta época, George Gurdjieff, dice que la identificación es el único pecado. El siguiente sutra, el décimo sutra sobre centrarse -en el que nos vamos a adentrar esta noche-, trata de la identificación. Así que primero hay que tener muy claro qué significa identificación.

Fuiste un niño una vez; ahora no lo eres. Alguien se hace joven, alguien se hace viejo, y la infancia se vuelve algo pasado. La juventud se ha ido, pero todavía estás identificado con tu infancia. No puedes verla como algo

que le sucede a otro; no puedes ser, un testigo de ella. Siempre que ves tu infancia, no te muestras distante. Siempre que alguien recuerda su juventud, está totalmente unido a ella.

En realidad, ahora es sólo un sueño. Y si puedes ver tu infancia como un *sueño*, como una película que pasa ante ti y no estás identificado con ella, eres sólo un testigo, lograrás una sutil comprensión de ti mismo. Si ves tu pasado como una película, como un sueño -no formas parte de él, estás fuera de él... Y, en realidad, lo estás-, entonces sucederán muchas cosas. Si estás pensando en tu infancia, no estás en ella: no puedes estar. La infancia es sólo un recuerdo, sólo un recuerdo pasado. Tú permaneces distante y mirándola. Eres diferente: eres un testigo. Si puedes sentir este ser-testigo y ves tu infancia como una película en una pantalla, sucederán muchas cosas.

Una: si la infancia se ha vuelto un sueño que puedes ver, todo lo que eres ahora mismo se volverá un sueño al día siguiente. Si eres joven, tu juventud se volverá un sueño. Si eres viejo, también tu vejez se volverá un sueño. Un día fuiste un niño; ahora la infancia se ha vuelto sólo un sueño y puedes observarla.

Es bueno empezar con el pasado. Observa el pasado y desidentifícate de él; vuélvete un observador. Luego observa el futuro, y sé también un testigo de eso. Luego puedes observar tu presente muy fácilmente, porque entonces sabes que todo lo que es presente ahora mismo ayer era futuro, y mañana se convertirá en pasado. *Pero* tu testigo nunca es pasado, nunca es futuro. Tu conciencia observadora es eterna; no forma parte del tiempo. Por eso todo lo que sucede en el tiempo se vuelve un sueño.

Recuerda esto también: siempre que estás soñando algo por la noche, te identificas con ello, y nunca puedes recordar en tu sueño que eso es un sueño. Sólo por la mañana, cuando te has despertado del sueño, puedes recordar que era un sueño

Y no una realidad. ¿Por qué? Porque entonces estás distanciado, no en ello. Entonces hay una distancia. Hay un espacio, y puedes ver que era un sueño.

*Pero* ¿qué es todo tu pasado? La distancia está ahí, el espacio está ahí. Trata de verlo como un sueño. Ahora es un sueño; ahora no es más que un sueño, porque de igual manera que un sueño se vuelve

239

un recuerdo, tu pasado se ha vuelto sólo un recuerdo. No puedes probar realmente que todo lo que piensas que fue tu infancia fue real o sólo un sueño. Es difícil de probar. Puede que haya sido sólo un sueño, puede que haya sido real. El recuerdo no puede decir si era real o un sueño. Los psicólogos dicen que las personas mayores a veces se hacen un lío entre lo que han soñado y lo que era real.

Los niños siempre se hacen un lío. Por la mañana, los niños pequeños no pueden diferenciar. Todo lo que han visto en el sueño no era real, pero puede que lloren por un juguete que se rompió en el sueño. Y tú también,



durante algunos momentos después de haberse roto el sueño, todavía te sientes afectado por tu sueño. Si alguien te estaba asesinando en el sueño, a pesar de que el sueño se ha roto y estás completamente despierto, tu corazón todavía palpita rápidamente, tu circulación sanguínea es rápida. Puede que aún estés sudando, y todavía te anda rondando un miedo sutil. Ahora estás despierto y el sueño ha pasado, pero te tomará unos pocos minutos sentir que era simplemente un sueño; entonces estás fuera de ello y ya no hay miedo.

Si puedes sentir que el pasado fue sólo un sueño -no tienes que proyectar esto y forzar la idea de que el pasado fue sólo un sueño: es una consecuencia -, si puedes observar esto, si puedes ser consciente de ello sin involucrarte en ello, sin estar identificado con ello, si puedes estar distanciado y mirando, se volverá un sueño. Cualquier cosa que puedes mirar como un testigo es un sueño.

Por eso Shankara y Nagarjuna pudieron decir que este mundo es sólo un sueño. No es que sea un sueño; no eran tontos, no eran simplones que sostenían que este mundo realmente es un sueño. Lo que querían decir con eso es que se han vuelto testigos. Incluso con respecto a este mundo que es tan real, se han vuelto testigos. Y una vez que te vuelves testigo de cualquier cosa, se vuelve un sueño. Ésa es la razón por la que el mundo es llamado *maya*, una ilusión. No es que sea irreal, sino que uno se ha vuelto un testigo de él. Y una vez que te vuelves un testigo -consciente, completamente consciente-, todo el asunto se cae como un sueño para ti, porque hay una distancia y no estás identificado con él. Pero seguimos estando identificados.

Hace sólo unos días estuve leyendo las *Confesiones*, de Jean-Jacques Rousseau. Es un libro inusual. Es en verdad el primer libro de la literatura mundial en el que alguien se desnuda a sí mismo, se desnuda totalmente. Todos los pecados que ha cometido, todas las inmoralidades...; se abre, se desnuda totalmente. Pero si lees las *Confesiones* de Rousseau estás abocado a sentir que lo está disfrutando; se siente muy exaltado. Hablando de sus pecados, hablando de sus inmoralidades, se siente exaltado. Parece como si estuviera disfrutándolo con mucho deleite. Al principio, en la introducción, Rousseau dice: «Cuando llegue el día del juicio final, le diré a Dios, al Todopoderoso: "No necesitas molestarme. Lee este libro y lo sabrás todo".»

Nadie antes se ha confesado nunca tan verazmente. Y al final del libro dice: «Dios todopoderoso, Dios eterno, satisface mi único deseo. Lo he confesado todo; ahora haz que una gran multitud se congregue para escuchar mis confesiones.»

De modo que se sospecha acertadamente que puede que haya confesado también algunos pecados que no ha cometido. Se siente tan exaltado y está disfrutando tanto del asunto. Se ha identificado. Y sólo hay un pecado que no ha reconocido: el pecado de estar identificado. Está identificado con cada uno de los pecados que ha cometido o no cometido; y ése es el único pecado para los que saben con profundidad cómo funciona la mente humana.

Cuando leyó por vez primera sus *Confesiones* ante un pequeño grupo de intelectuales, pensaba que se produciría una conmoción, porque era el primer hombre que se confesaba tan verazmente, como él decía. Los intelectuales escucharon, y empezaron a aburrirse más y más. Rousseau se sintió muy incómodo, porque él pensaba que iba a suceder

240

algo prodigioso. Cuando acabó, todos se sintieron aliviados, pero nadie dijo nada. Hubo un completo silencio durante algunos momentos. El corazón de Rousseau quedó destrozado. Él pensaba que había creado algo muy revolucionario, estremecedor, histórico, y había un completo silencio. Todo el mundo estaba pensando cómo salir de allí.

¿A quién le interesan tus pecados excepto a ti mismo? Nadie está interesado en tus virtudes, nadie está interesado en tus pecados. El hombre es de tal manera que se enaltece, siente su ego fortalecido, por sus virtudes y también por sus pecados. Después de escribir sus *Confesiones*, Rousseau empezó a considerarse a sí mismo un sabio, un santo, porque se había confesado. Pero el pecado básico permaneció. El pecado básico es estar identificado con lo que pasa en el tiempo. Cualquier cosa que sucede en el tiempo es como un sueño, y a no ser que te desapegues de ella, nunca conocerás la dicha.

La identificación es sufrimiento; la no-identificación es dicha. Esta décima técnica se ocupa de la identificación.

## **22 Mira tu pasado, des-identificado.**

*Décima técnica para centrarse: Deja que la atención recaiga en un punto en que estás viendo algún suceso pasado, e incluso tu forma, habiendo perdido sus características presentes, es transformada.*

Estás recordando tu pasado, cualquier incidente. Tu infancia, tus aventuras amorosas, la muerte de tu padre o de tu madre..., cualquier cosa. Míralo, pero no te involucres en ello. Recuérdalo como si estuvieras recordando la vida de otra persona. Y cuando ese incidente se esté filmando de nuevo, esté de nuevo en la pantalla, estate atento, consciente, un testigo, permaneciendo distanciado. Tu forma pasada estará en la película, en la historia.

Si estás recordando tu relación amorosa, tu primera relación amorosa, estarás ahí con tu amado; tu forma pasada estará ahí con tu amado. No puedes recordar de otra manera. Mantente desapegado también de tu forma pasada. Observa todo el fenómeno como si fuera otro el que está amando a otro, como si todo el asunto no te perteneciera. Eres sólo un testigo, un observador.

Ésta es una técnica muy, muy básica. Ha sido muy usada, particularmente por Buda. Esta técnica tiene muchas formas; puedes

encontrar tu propia manera de abordar esto. Por ejemplo, cuando te estés durmiendo por la noche, a punto de dormirte, pasa revista a tus recuerdos de todo el día. No empieces por la mañana. Empieza justo donde estés, en la cama -el último dato- y luego ve hacia atrás. Luego ve hacia atrás poco a poco, paso a paso, hasta la primera experiencia de la mañana cuando te despertaste. Ve hacia atrás, y recuerda continuamente que no te estás involucrando.

Por ejemplo, por la tarde alguien te insultó.

Mírate a ti mismo -a la forma de ti mismo- siendo insultado por alguien, pero eres sólo un observador. No te involucres; no te enfades de nuevo. Si te enfadas otra vez, estás identificado. Entonces no has comprendido la meditación. No te enfades. No te está insultando a ti; está insultando a la forma que había por la tarde. Esa forma ya se ha ido.

Eres como un río que fluye: las formas están fluyendo. En tu infancia tenías una forma, y ahora no tienes esa forma; esa forma se ha ido. Como un río, estás cambiando continuamente. Así que cuando estés meditando por la noche, revisando hacia atrás los sucesos del día, recuerda que eres un testigo: no te enfades. Alguien te estaba alabando: no te enorgullecas. Obsérvalo todo como si estuvieras mirando una película con indiferencia. E ir hacia atrás es muy beneficioso, especialmente para los que tienen problemas con el sueño.

Si tienes problemas con el sueño, insomnio, si te desvelas, si te resulta difícil dormirte, esto te

241

ayudará profundamente. ¿Por qué? Porque esto es un desmarañamiento de la mente. Cuando vas hacia atrás estás desenmarañando la mente. Por la mañana empiezas a devanarte la mente, y la mente se enmaraña en muchas cosas, en muchos sitios. Muchas cosas permanecen en la mente, sin acabar e incompletas, y no hay tiempo para dejar que se asienten en el momento mismo en que suceden.

Así que ve hacia atrás por la noche. Éste es un proceso desenmarañador. Y cuando vayas llegando a la mañana, cuando aún estabas en la cama, a lo primero de la mañana, volverás a tener la misma mente fresca que tenías por la mañana. Y entonces te puedes dormir como un niño muy pequeño.

También puedes usar esta técnica de ir hacia atrás con toda tu vida. Mahavira utilizó mucho esta técnica de ir hacia atrás. Y ahora en América hay un movimiento llamado *dianética*. Están usando este método y lo están encontrando muy, muy útil. Este movimiento, dianética, dice que todas tus enfermedades son tan sólo restos del pasado. Y tienen razón. Y puedes ir hacia atrás y desenmarañar toda tu vida; con ese desenmarañamiento muchas enfermedades desaparecerán completamente. Y esto ha quedado probado por muchísimos incidentes con éxito; ahora hay muchísimos casos con éxito.

Así es que muchas personas padecen de una determinada enfermedad, y no les ayuda nada fisiológico, nada médico; la enfermedad continúa, La enfermedad parece ser psicológica. ¿Qué hacer al respecto? Decirle a alguien que su enfermedad es psicológica no le ayuda. Por el contrario, puede resultar dañino, porque nadie se siente bien cuando le dices que su enfermedad es psicológica. ¿Qué puede hacer entonces? Se siente desvalido.

Este ir hacia atrás es un método milagroso. Si vas hacia atrás lentamente -desenmarañando la mente lentamente hasta el primer momento en que sucedió esta enfermedad-, si poco a poco retrocedes hasta cuando esta enfermedad te atacó por vez primera, si puedes desenmarañar hasta ese momento, llegarás a saber que básicamente esta enfermedad es un complejo de ciertas otras cosas, ciertas cosas psicológicas. Al ir hacia atrás, esas cosas aflorarán.

Si pasas por ese momento en que la enfermedad te atacó por vez primera, de pronto tomarás conciencia de qué factores psicológicos contribuyeron a ella. Y no tienes que hacer nada, sólo tienes que ser consciente de esos factores psicológicos y seguir yendo hacia atrás. Muchas enfermedades simplemente desaparecen de ti porque se ha roto el complejo. Cuando tomas conciencia del complejo, no hay necesidad de la enfermedad; te limpias, te purgas de ella.

Esto es una catarsis profunda. Y si puedes hacerla todos los días, notarás que te llega una nueva salud, una nueva frescura. Y si podemos enseñar a los niños que lo hagan diariamente, nunca les agobiará su pasado. Ni siquiera necesitarán ir al pasado, siempre estarán aquí y ahora. No tendrán *cuelgues*, no habrá nada del pasado que les ande rondando.

Puedes hacerla diariamente. Te dará un nuevo entendimiento ir hacia atrás pasando revista a todo el día. A la mente le gustaría empezar por la mañana, pero, recuerda, entonces no hay desenmarañamiento. Por el contrario, todo ello es re-enfatizado. Si empiezas por la mañana, estás haciendo algo muy erróneo.

Hay muchos supuestos maestros en India que sugieren hacerlo -recapacitar sobretodo el día-, y siempre dicen que se haga empezando por la mañana. Esto es erróneo y perjudicial, porque entonces estás reenfatizando todo ello y la trampa se hará más profunda. Nunca vayas desde la mañana a la noche, ve siempre hacia atrás. Sólo entonces puedes limpiarlo todo, purgarlo todo. A la mente le gustaría empezar desde la mañana porque es fácil: la mente lo sabe y no hay problema. Si empiezas a ir hacia atrás, de pronto advertirás que has saltado a la mañana y que has empezado a ir otra vez hacia delante. No hagas eso; sé consciente, vuelve hacia atrás.

242

Puedes adiestrar tu mente para ir hacia atrás también con otras cosas. Simplemente ve hacia atrás contando desde cien: 99,98,97..., ve hacia atrás. Ve desde cien a uno, hacia atrás. Notarás una dificultad, porque la mente tiene el hábito de ir de uno a cien, nunca de cien a uno.

De la misma manera, tienes que ir hacia atrás con esta técnica. ¿Qué sucederá? Yendo hacia atrás, desenmarañando la mente, eres un testigo. Estás viendo cosas que te sucedieron, pero ahora no te están sucediendo a ti. Ahora eres sólo un observador y están sucediendo en la pantalla de tu mente.

Haciendo esto diariamente, de pronto un día tomarás consciencia durante el día, mientras estés trabajando en el mercado, en tu oficina o en cualquier parte, de que puedes ser un testigo de lo que te está pasando ahora mismo. Si puedes ser un testigo después, y mirar hacia atrás a alguien que te ha insultado sin enfadarte por ello, ¿por qué no ahora mismo de lo que está sucediendo en el momento?

Alguien te está insultando: ¿cuál es la dificultad? Te puedes poner de lado a ti mismo en este momento y puedes ver que alguien está insultándote, y, aun así, eres distinto de tu cuerpo, de tu mente, de lo que es insultado. Puedes presenciarlo. Si puedes ser un testigo de esto, no te enfadarás; entonces es imposible. La ira sólo es posible cuando estás identificado. Si no estás identificado, la ira es imposible: ira significa identificación.

Esta técnica dice: observa cualquier suceso del pasado; tu forma estará allí. El sutra dice tu forma, no tú. Tú nunca estuviste allí. Siempre es tu forma la que está involucrada; tú nunca estás involucrado. Cuando me insultas, no me insultas a *mí*. No puedes insultarme, sólo puedes insultar a la forma. La forma que soy está sólo aquí y ahora para ti. Puedes insultar a esa forma y yo puedo distanciarme de la forma. Por eso los hindúes han estado siempre insistiendo en estar desapegado del nombre y la forma. No eres ni tu nombre ni tu forma. Eres la consciencia que conoce la forma y el nombre, y la consciencia es diferente, totalmente diferente.

Pero es difícil. Así que empieza con el pasado; entonces es fácil, porque ahora, con el pasado no hay urgencia. Alguien te insultó hace veinte años, así que no hay ninguna urgencia en ello. Puede que el hombre se haya muerto y que todo haya acabado. Es sólo un asunto muerto, algo muerto del pasado; es fácil ser consciente de ello. Pero una vez que puedes tomar consciencia, no hay dificultad en hacer lo mismo con lo que está pasando aquí y ahora.

Pero empezar con aquí y ahora es difícil. El problema es tan urgente y está tan próximo que no hay espacio en que moverse. Es difícil crear espacio y separarse del incidente. Por eso dice el sutra que se empieza con el pasado: mira tu propia forma, desapegado, permaneciendo distante y distinto, y sé transformado por medio de ello.

Serás transformado por ello porque es una limpieza profunda, un desenmarañamiento. Entonces puedes saber que tu cuerpo, tu mente, tu existencia en el tiempo, no son tu realidad básica. La realidad sustancial es diferente. Las cosas vienen y van sobre ella sin tocarla en lo más mínimo. Tú permaneces inocente, sin ser afectado; tú permaneces virgen. Todo pasa, la vida entera pasa: lo bueno y lo malo, el éxito y el fracaso, los elogios y las culpas; todo pasa. La enfermedad y la salud, la juventud y la vejez, el

nacimiento y la muerte: todo pasa, y tú no eres afectado por ello.

Pero ¿cómo conocer esta realidad no afectada dentro de ti? Ése es el propósito de esta técnica. Empieza con el pasado. Hay una distancia cuando miras tu pasado; es posible la perspectiva. O mira el futuro. Pero mirar el futuro es, difícil. Sólo para unas pocas personas no es difícil observar el futuro: para los poetas, para la gente con imaginación que puede otear el futuro como si estuvieran mirando la realidad. Pero normalmente es bueno usar el pasado; puedes examinar el pasado. Para los jóvenes puede que sea bueno investigar el futuro.

243

Para ellos es más fácil sondear el futuro porque la juventud está orientada al futuro.

Para los ancianos no hay futuro excepto la muerte. Ellos no pueden sondear el futuro; tienen miedo. Por eso los ancianos siempre están pensando en el pasado. Están siempre yendo una y otra vez a sus recuerdos, pero cometen el mismo error. Empiezan desde el pasado hacia su estado presente: eso es erróneo, deberían ir hacia atrás.

Si pueden ir hacia atrás muchas veces, con el tiempo notarán que todo su pasado ha quedado borrado. Y entonces una persona puede morir sin que el pasado se aferre a él. Si puedes morir sin que el pasado se aferre a ti, morirás conscientemente, morirás plenamente consciente. Entonces la muerte no será una muerte para ti. Más bien será un encuentro con lo inmortal.

Limpia toda la consciencia de la profundidad del pasado, y tu mismo ser quedará transformado por ello. Pruébalo. Este método no es muy difícil, sólo es necesario el esfuerzo persistente; no hay ninguna dificultad inherente en el método. Es sencillo, y puedes empezar haciéndolo con el día. Esta misma noche en la cama, ve hacia atrás, y te sentirás muy bello, te sentirás muy dichoso. Y entonces habrá pasado todo el día. Pero no lo hagas con prisa; pásalo lentamente para que no falte nada. Es una sensación muy extraña, porque surgirán muchas cosas ante tus ojos: muchas cosas que en realidad te habías perdido mientras transcurría el día porque estabas demasiado involucrado. Pero la mente sigue acumulando incluso cuando no te das cuenta.

Pasabas por una calle. Había alguien cantando, pero puede que no hayas prestado ninguna atención. Puede que ni siquiera hayas sido consciente de que has oído el sonido al pasar por la calle. Pero la mente lo ha oído y lo ha registrado. Ahora eso se quedará ahí, se convertirá en una carga para ti innecesariamente. Así que ve hacia atrás, pero hazlo muy lentamente, como si te estuvieran mostrando una película a cámara lenta. Ve hacia atrás y observa los detalles, y entonces un día tuyo te parecerá larguísimo. En realidad, lo es, porque ha habido mucha información para la mente, y la mente lo ha registrado todo. Ahora ve hacia atrás.

Con el tiempo llegarás a ser capaz de conocer todo lo que se ha

registrado. Y una vez que puedes ir hacia atrás, es como una cinta magnetofónica: se borra. Para cuando llegues a lo que ha pasado por la mañana, te dormirás, y la cualidad del sueño será diferente: será meditativo. Y de nuevo, por la mañana, cuando notes que te has despertado, no abras los ojos inmediatamente. Ve hacia atrás revisando la noche.

Al principio será difícil. Puede que vayas muy poco. Puede que te llegue a la mente alguna parte, algún fragmento de un sueño que estabas soñando justo antes de que te despertaras. Pero, con el tiempo, con el esfuerzo gradual, serás capaz de penetrar más y más y más, y tras un periodo de tres meses serás capaz de ir hacia atrás hasta el punto en que te dormiste. Y si puedes ir hacia atrás y entrar profundamente en tu dormir, la cualidad de tu dormir y tu despertar cambiará completamente, porque entonces no puedes soñar; soñar se habrá vuelto fútil. Si puedes ir hacia atrás en el día y en la noche, soñar no es necesario.

Los psicólogos dicen ahora que soñar es, en realidad, un desenmarañamiento. Si lo has hecho tú mismo, entonces no hay necesidad. Todo lo que ha estado pendiendo en la mente, todo lo que ha quedado incumplido, incompleto, trata de completarse a sí mismo en el sueño.

Estabas pasando y has visto algo -una casa bonita-, y surgió en ti un sutil deseo de poseerlo. Pero ibas para la oficina y no había tiempo para soñar despierto, así que simplemente pasaste. Ni siquiera te diste cuenta de que la mente había creado un deseo de poseer esa casa. Pero ahora ese deseo está rondando, colgando, y si no puede ser eliminado, será difícil dormir.

Básicamente, las dificultades para dormir significan sólo una cosa: que tu día todavía te anda

244

rondando y que no te puedes liberar de él. Te estás aferrando a él. Entonces, por la noche verás un sueño en el que te has vuelto el dueño de esa casa: estás viviendo en esa casa. En el momento en que te llega ese sueño, tu mente queda liberada.

Así que de ordinario la gente piensa que los sueños son una perturbación del dormir: eso es absolutamente erróneo. Los sueños no son perturbaciones del dormir. No están perturbando tu dormir, sino que en realidad están ayudando; sin ellos no podrías dormir en absoluto. Tal como estás, no puedes dormir sin sueños, porque tus sueños están ayudando a completar cosas que han permanecido incompletas.

Y hay cosas que no pueden ser completadas. Tu mente sigue deseando deseos absurdos, que no se pueden completar en la realidad, así que ¿qué hacer? Esos deseos incompletos siguen en ti, y te mantienen esperando, te mantienen pensando. Así que ¿qué hacer? Has visto una mujer muy guapa y te has sentido atraído hacia ella. Ha surgido el deseo de poseerla. Puede que no sea posible, puede que esa mujer ni siquiera te mire. Así que ¿qué hacer? El sueño te ayudará.

En un sueño puedes poseer a esa mujer, y entonces la mente se libera.

En lo que respecta a la mente, no hay ninguna diferencia entre sueño y realidad. ¿Cuál es la diferencia? Amar a una mujer en la realidad y amar a una mujer en un sueño: ¿cuál es la diferencia para la mente? No hay ninguna diferencia. O puede que ésta sea la diferencia: que en el sueño el fenómeno puede ser más bello, porque entonces la mujer no te perturbará. Es tu sueño y puedes hacer cualquier cosa, y la mujer no te creará ningún problema. El otro está completamente ausente, estás sólo. No hay ninguna barrera, de modo que puedes hacer todo lo que se te antoje.

Para la mente no hay ninguna diferencia; la mente no puede hacer distinción entre lo que es sueño y lo que es realidad. Por ejemplo, si te pudiesen poner en coma durante un año entero, y sueñas sin parar, durante un año no serás capaz de notar de ninguna manera que todo lo que estás viendo es un sueño. Será real, y el sueño continuará durante un año.

Los psicólogos dicen que si puedes poner a un hombre en coma durante cien años, soñará durante cien años, sin sospechar ni un momento que todo lo que está haciendo es sólo un sueño. Si muere, nunca sabrá que su vida fue sólo un sueño, que nunca fue real. Para la mente no hay diferencia: realidad y sueño son lo mismo. Así es que la mente se puede desenmarañar en el sueño.

Si haces esta técnica, no habrá necesidad de sueños. La cualidad de tu dormir cambiará totalmente, porque sin sueños caes al fondo mismo de tu ser, y sin sueños estarás consciente en tu dormir.

Eso es lo que dice Krishna en el Guita, que mientras todos están profundamente dormidos, el yogui no lo está, el yogui está despierto. Eso no significa que el yogui no esté durmiendo: él también está dormido, pero la cualidad del dormir es diferente. Tu dormir es como una inconsciencia narcotizada. El dormir de un yogui es una relajación profunda sin inconsciencia. Todo su cuerpo está relajado; cada fibra y célula de todo su cuerpo está relajada, sin que quede ninguna tensión. Pero él está plenamente consciente de todo el fenómeno.

Prueba esta técnica. Empieza esta noche, pruébala, y luego hazla también por la mañana. Y cuando sientas que estás en armonía con esta técnica, que puedes hacerla, después de una semana inténtala con todo tu pasado. Tómate un día libre. Vete a algún sitio apartado. Estará bien si ayunas: ayuna y guarda silencio. Túmbate en alguna playa solitaria o debajo de algún árbol, y entra en tu pasado partiendo de este momento: estás tumbado en la playa sintiendo la arena y el sol, y ahora ve hacia atrás. Sigue penetrando, penetrando, penetrando, y descubre lo último que puedes recordar. Te sorprenderás. Normalmente no puedes recordar mucho, y no puedes pasar la barrera de los cuatro o cinco años de edad. Los que tienen muy

buena memoria puede que vayan hasta la barrera de los tres años, pero entonces de pronto llega un bloqueo y todo se vuelve oscuro...Pero si



pruebas con esta técnica, con el tiempo romperás la barrera, y puedes llegar a recordar muy fácilmente el primer día en que naciste. Y eso es una revelación.

Al volver de nuevo a tu sol y tu playa, serás un hombre diferente. Si haces más esfuerzo, puedes entrar en el útero. Y tienes memorias del útero: nueve meses de memorias con tu madre. La mente también recuerda ese periodo de nueve meses. Cuando tu madre estaba deprimida, tú lo registraste, porque te sentiste deprimido. Estabas tan conectado con tu madre, tan unido, tan uno, que todo lo que le sucedía a tu madre te sucedía a ti. Cuando ella estaba enfadada, tú estabas enfadado. Cuando ella era feliz, tú eras feliz. Cuando ella era elogiada, tú te sentiste elogiado. Cuando ella estaba enferma, tú sentiste el dolor, el sufrimiento, todo.

Si puedes internarte hasta el útero, vas por buen camino. Y luego, con el tiempo, te adentrarás más Y, recordarás el primer momento en que entraste al útero.

Debido sólo a esta rememoración, Mahavira y Buda pudieron decir que hay vidas pasadas, renacimiento. En realidad el renacimiento no es un principio, sino sólo una profunda experiencia psicológica. Y si puedes recordar el primer momento en que entraste en el útero de tu madre, podrás adentrarte más y recordar la muerte de tu vida pasada. Una vez que llegas a ese punto, tienes este método al alcance de la mano; entonces puedes ir muy fácilmente a todas tus vidas pasadas.

Esta es una experiencia, y el resultado es fenomenal, porque entonces sabes que a lo largo de muchísimas vidas has vivido las mismas tonterías que estás viviendo ahora. Has estado haciendo estas tonterías muchísimas veces, repetidamente. La pauta es la misma, el formato es el mismo, sólo difieren los detalles. Amaste a alguna otra mujer, ahora amas a esta mujer. Acumulaste dinero... Las monedas eran de un tipo; ahora las monedas son diferentes. Pero la pauta es exactamente la misma; es repetitivo.

Una vez que ves que has vivido las mismas tonterías durante muchísimas vidas, lo estúpido que ha sido todo este círculo vicioso, de pronto te despiertas y todo el asunto se vuelve un sueño. Te sales de ello, y ya no quieres repetir lo mismo en el futuro.

El deseo cesa, porque el deseo no es otra cosa que el pasado que se proyecta al futuro. El deseo no es otra cosa que tus experiencias pasadas en busca de una nueva repetición. Deseo significa tan sólo una vieja experiencia que quieres volver a repetir; nada más. Y no puedes dejar el deseo a no ser que tomes conciencia de todo el fenómeno. ¿Cómo vas a dejarlo?

El pasado constituye una gran barrera, una barrera sólida como el granito. Está sobre tu cabeza; te empuja hacia el futuro. Los deseos son creados por el pasado y son proyectados al futuro. Si puedes ver el pasado como un sueño, todos los deseos pierden su fuerza. Caen, se marchitan... y el futuro desaparece. En esa desaparición del pasado y el futuro, te transformas.

## **23 Siente un objeto y conviértete en él.**

*Undécima técnica para centrarse: Siente un objeto ante ti. Siente la ausencia de todos los demás objetos excepto éste. Luego, dejando de lado la sensación-objeto y la sensación-ausencia, cae en la cuenta.*

*Siente un objeto ante ti:* cualquier objeto. Por ejemplo, una rosa. Cualquier cosa servirá. *Siente un objeto ante ti.* Primero, siéntelo. Verlo no servirá: siéntelo. Ves una rosa, pero tu corazón no está aquietado, no la estás sintiendo; de lo contrario puede que te pongas a llorar y a sollozar, de lo contrario puede que te echas a reír y te pongas a

246

bailar. No la estás sintiendo; sólo la estás viendo. E incluso puede que ese ver no sea completo, porque nunca ves completamente. El pasado, la memoria dice que esto es una rosa, y tú pasas de largo. Nunca la has visto realmente. La mente dice que eso es una rosa. Lo sabes todo sobre ella, porque ya has visto rosas antes, así que ¿qué hay de particular en ésta?

De modo que pasas de largo. Sólo una ojeada es suficiente para revivir la memoria de tus experiencias pasadas con rosas, y pasas de largo. Incluso el ver no es completo.

Permanece con la rosa. Mírala, y luego siéntela. ¿Qué hay que hacer para sentirla? Huélela, tócala, deja que se vuelva una profunda experiencia corporal. Primero cierra los ojos y haz que la rosa te toque toda la cara. Siéntela. Póntela sobre los ojos, deja que la toquen los ojos; huélela. Póntela sobre el corazón, estate en silencio con ella; dale una sensación a la rosa. Olvídate de todo, olvídate del mundo entero.

*Siente un objeto ante ti. Siente La ausencia de todos Los demás objetos...*, porque si tu mente todavía está pensando en otras rosas, esta sensación no entrará profundamente. Olvídate de todas las demás rosas, olvídate de todas las demás personas, olvídate de todo. Simplemente deja que permanezca ahí esta rosa. ¡Sólo la rosa, la rosa, la rosa! Olvida todo lo demás, deja que esta rosa te envuelva completamente... Estás inmerso en la rosa.

Esto será difícil, porque no somos tan sensibles. Pero para las mujeres no será tan difícil; ellas lo pueden sentir más fácilmente. Para los hombres puede que sea un poco más difícil, a menos que tengan un sentido estético muy desarrollado, como un poeta o un pintor o un músico: ellos pueden sentir las cosas. Pero prueba. Los niños pueden hacerla con mucha facilidad.

Estuve enseñando este método al hijo de uno de mis amigos. Podía sentir con mucha facilidad. Cuando le di una rosa y le dije todo lo que os acabo de decir, lo hizo, y lo disfrutó hondamente. Y luego le pregunté: «¿Cómo te sientes?»

Él dijo: «Me he vuelto una rosa: ésa es la sensación. Me he vuelto una rosa.» Los niños pueden hacerla con mucha facilidad, pero nunca los adiestramos; de otro modo podrían ser los mejores meditadores.

Olvida completamente todos los demás objetos. *Siente La ausencia de todos los demás objetos excepto éste.* Esto es lo que sucede en el amor. Si estás enamorado de alguien, te olvidas del mundo entero. Si todavía te acuerdas del mundo, entonces ten muy claro que esto no es amor. Te has olvidado del mundo entero; sólo queda la amada o el amante. Por eso digo que el amor es una meditación. También puedes usar esta técnica como una técnica de amor: olvida todo lo demás.

Hace unos pocos días vino a mí un amigo con su esposa. Su esposa se quejaba de algo; por eso había venido. El amigo dijo: «He estado meditando durante un año y ahora estoy profundamente en ello. Y mientras medito he descubierto que, cuando llega un punto culminante de mi meditación, me ayuda gritar de repente: "¡Osho, Osho, Osho!" Me ayuda, pero ahora ha sucedido algo extraño. Cuando estoy haciendo el amor con mi mujer, cuando llego a un clímax sexual, empiezo a gritar: "¡Osho, Osho, Osho!" Mi mujer está muy molesta por esto, y dice: "¿Estás haciendo el amor conmigo, estás meditando, o qué estás haciendo? ¿Y por qué surge este 'Osho'?"»

El hombre me dijo: «Ahora es muy difícil, porque si no grito "¡Osho, Osho, Osho!" no puedo llegar a un clímax. Y si grito, a mi mujer le molesta mucho. Se pone a llorar y a sollozar, y hace una escena. ¿Qué hago? Por eso he traído a mi mujer.» Por supuesto, la queja de su esposa es justa, porque no le gusta que haya otra persona presente entre ellos. Por eso el amor necesita intimidad, una intimidad absoluta. La intimidad es importante, para olvidar todo lo demás.

En Europa y América, ahora están experimentando

247

con el sexo en grupo. Eso es una tontería: muchas parejas haciendo el amor en una habitación. Es una absoluta tontería, porque entonces el amor no puede ir muy profundo. Se volverá simplemente una orgía sexual. La presencia de otros se vuelve una barrera; entonces no puede ser meditativo.

Con cualquier objeto, si puedes olvidarte del mundo entero, amas profundamente: a una rosa o a una piedra o a cualquier cosa. Pero la condición es sentir la presencia de este objeto y sentir la ausencia de todo lo demás. Deja que este objeto sea lo único existencial en tu consciencia. Será fácil si lo intentas con algún objeto que ames de manera natural.

Te resultará difícil poner ante ti una piedra, una roca, y olvidarte del mundo entero. Resultará difícil, pero los maestros Zen lo han hecho. Tienen jardines de rocas para la meditación. Ninguna flor, ningún árbol, nada: sólo rocas y arena. Y meditan con una roca, porque, según dicen, si puedes tener una profunda relación amorosa con una roca, nadie puede ponerte barreras. Y los hombres son como rocas. Si puedes amar una roca, entonces puedes amar a un hombre; entonces no hay problema. Los hombres son como rocas; incluso más pétreos. Es difícil romperlos y entrar en ellos.

Pero elige algún objeto que ames naturalmente, y luego olvídate del mundo entero. Aprecia la presencia, saborea la presencia, siéntela, entra

profundamente en ella y deja que entre profundamente en ti. *Luego, dejando de lado el objeto...* Y entonces llega la parte más difícil de esta técnica. Has dejado todos los demás objetos, y sólo ha quedado un objeto. Los has olvidado todos; sólo ha quedado uno.

Ahora, *dejando de lado la sensación-objeto...* Ahora deja de lado la sensación que tienes por este objeto. *Dejando de lado La sensación-objeto y la sensación-ausencia* de los demás objetos. Ahora sólo hay dos cosas; todo lo demás está ausente. Ahora deja también esa ausencia. Sólo esta rosa, este rostro, esta mujer, este hombre, esta roca, está presente. Deja también esto, y deja también la sensación. De pronto caes en un vacío absoluto y no queda nada. Y Shiva dice: *Cae en la cuenta*. Cae en la cuenta de este vacío, de esta nada. Ésta es tu naturaleza, éste es tu ser puro.

Será difícil abordar la nada directamente; muy difícil y arduo. De modo que es fácil usar un objeto como vehículo. Primero pon un objeto en tu mente, y siéntelo tan totalmente que no necesites recordar nada más. Toda tu consciencia está llena de este único objeto. Luego deja esto también, olvida también esto.

Caes en un abismo. Ya no queda nada, ningún objeto. Sólo hay tu subjetividad: pura, incontaminada, vacía. Este puro ser, esta pura consciencia, es tu naturaleza. Pero hazlo en etapas; no intentes toda la técnica de una vez. Primero crea una sensación-objeto. Durante algunos días haz sólo esta parte, no hagas toda la técnica.

Primero, durante algunos días o algunas semanas, haz sólo una parte: la primera. Crea una sensación-objeto; llénate del objeto. Y usa un objeto, no vayas cambiando de objeto, porque tendrás que volver a hacer el mismo esfuerzo con cada objeto. Si has elegido una rosa, sigue usando esa rosa todos los días. Llénate de ella para que un día puedas decir: «Ahora soy la flor.» Entonces la primera parte está consumada. Cuando sólo hay la flor y todo lo demás está olvidado, aprecia esta idea durante unos días. Es bella en sí misma: bellísima, vital poderosa en sí misma.

Simplemente siéntela durante unos días. Y, entonces, cuando estás armonizado con ella y se ha vuelto fácil, no necesitas esforzarte. Entonces la flor llega de repente, el mundo entero queda olvidado y sólo queda la flor.

Entonces prueba la segunda parte: cierra los ojos y olvídate también de la flor. Si has hecho la primera parte, la segunda no será difícil, recuerda.

248

Pero si intentas toda la técnica de una vez, la segunda parte será imposible; porque si puedes hacer la primera, si puedes olvidar el mundo entero por una flor, también puedes olvidar la flor por nada. De modo que la segunda parte llegará, pero primero tienes que esforzarte por ella. Pero la mente es muy tramposa. La mente dirá siempre que intentes toda la técnica, y entonces no tendrás éxito. Entonces la mente dirá: «No sirve», o «No es para mí».

Inténtala por partes si quieres tener éxito. Haz que la primera parte esté

completa, y luego haz la segunda. Entonces el objeto no está ahí y sólo queda tu consciencia, como una luz, una llama sin nada a su alrededor.

Tienes una lámpara, y la luz de la lámpara recae sobre muchos objetos. Visualízala. En tu habitación hay muchísimos objetos. Si introduces una lámpara en la oscuridad de la habitación, todos los objetos son iluminados. La lámpara irradia luz sobre todos los objetos para que puedas verlos. Ahora permanece con un objeto; haz que sólo haya un objeto. La lámpara es la misma, pero ahora sólo hay un objeto en su luz. Ahora retira también ese objeto; ahora la luz permanece sin ningún objeto.

Lo mismo sucede con tu consciencia. Eres una llama, una luz; el mundo entero es tu objeto. Dejas el mundo entero y eliges un objeto para tu concentración. Tu llama sigue siendo la misma, pero ahora no está ocupada con muchos objetos; sólo está ocupada con uno. Luego deja también ese objeto. De pronto hay simplemente luz: consciencia. No está cayendo sobre nada. A esto Buda lo ha llamado *nirvana*; a esto Mahavira lo ha llamado *kaivalya*: la soledad total. Los Upanishads lo han llamado la experiencia de *Brhma*, o el *atma*. Shiva dice que si puedes hacer esta simple técnica, tomarás conciencia de lo supremo.

## **24 Observa tus estados de ánimo.**

*Duodécima técnica para centrarse: Cuando surja un estado de ánimo contra alguien o a favor de alguien, no lo pongas en la persona en cuestión, sino permanece centrado.*

Si surge el odio por alguien o contra alguien, o surge el amor por alguien, ¿qué hacemos? Lo proyectamos sobre esa persona. Si sientes odio por mí, en tu odio te olvidas completamente de ti mismo. Si sientes amor por mí, te olvidas completamente de ti mismo; sólo yo me vuelvo tu objeto. Proyectas tu amor u odio o lo que sea sobre mí. Olvidas completamente el centro interno de tu ser; el otro se vuelve el centro. Este sutra dice que cuando surja el odio o surja el amor, o cualquier estado de ánimo por o contra alguien, no lo proyectes sobre la persona en cuestión. Recuerda: tú eres la fuente de ese estado.

Te amo: la sensación ordinaria es que tú eres la fuente de mi amor. En realidad no es así. Yo soy la fuente; tú eres tan sólo una pantalla sobre la que yo proyecto mi amor. Tú eres sólo una pantalla; yo proyecto mi amor sobre ti y digo que eres la fuente de mi amor. Esto no es un hecho, es una ficción. Yo exteriorizo mi energía de amor y la proyecto sobre ti. En esa energía de amor proyectada sobre ti, te vuelves adorable. Puede que no seas adorable para otra persona, puede que seas absolutamente aborrecible para otra persona. ¿Por qué? Si eres la fuente del amor, entonces todo el mundo sentirá amor por ti, pero tú no eres la fuente. Yo proyecto amor, y entonces te vuelves adorable; alguien proyecta odio, y entonces te vuelves aborrecible. Y otra persona no proyecta nada, le eres indiferente; puede que ni siquiera te haya mirado. ¿Qué está pasando? Estamos proyectando

nuestros propios estados de ánimo sobre los demás.

249

Por eso, si estás en tu luna de miel, la Luna parece preciosa, prodigiosa, maravillosa. Parece que el mundo entero es diferente. Y esa misma noche... puede que para tu vecino esta noche prodigiosa no exista en absoluto. Ha muerto su hijo: entonces la misma Luna es triste, intolerable. Pero para ti es encantadora, fascinante; es enloquecedora. ¿Por qué? ¿Es la Luna la fuente o es la luna tan sólo una pantalla y tú te estás proyectando a ti mismo?

Este sutra dice:

*Quando surja un estado de ánimo contra alguien o a favor de alguien, no lo pongas en la persona en cuestión; o en el objeto en cuestión.*

Permanece centrado. Recuerda que tú eres la fuente, así que no te vayas al otro, vete a la fuente. Cuando sientas odio, no te vayas al objeto. Vete al punto desde el que viene el odio. No te vayas a la persona a la que va dirigido, sino al centro desde el que procede. Vete al centro, entra en ti. Usa tu odio o amor o ira o cualquier cosa como un viaje hacia tu centro interno, a la fuente. Entra en la fuente y permanece centrado allí.

¡Pruébalo! Ésta es una técnica muy, muy científica, muy psicológica. Alguien te ha insultado: de pronto hace erupción la ira, te acaloras. La ira fluye hacia la persona que te ha insultado. Ahora proyectarás toda esta ira sobre esa persona. Ella no ha hecho nada. Si te ha insultado, ¿qué ha hecho? Simplemente te ha pinchado, ha ayudado a que surja tu ira: pero la ira es tuya. Si esa persona va a Buda y lo insulta, no podrá crear ira en él. O si va a Jesús, Jesús le ofrecerá la otra mejilla; o si va a Bodhidharma, éste se reirá a carcajadas. Así que depende.

El otro no es la fuente; la fuente siempre está dentro de ti. El otro está golpeando la fuente, pero si no hay ira dentro de ti, no puede salir. Si golpeas a un buda, sólo saldrá compasión, porque en él sólo hay compasión. No saldrá ira, porque no hay ira en él. Si echas un balde en un pozo seco, no sale nada. En un pozo lleno de agua, echas un balde y sale agua, pero el agua es del pozo. El balde sólo ayuda a sacarla.

De modo que alguien que te insulta está simplemente echando un balde en ti, y el balde saldrá lleno de la ira, el odio o el fuego que había en ti. Tú eres la fuente, recuerda.

Para esta técnica, recuerda que tú eres la fuente de todo lo que vas proyectando en los demás. Y siempre que surja una disposición a favor o en contra, entra inmediatamente en ti y vete a la fuente de la que sale este odio. Permanece centrado ahí; no te vayas al objeto. Alguien te ha dado una oportunidad de ser consciente de tu propia ira: agrádescelo inmediatamente y olvídate de él. Cierra los ojos, entra en ti, y mira la fuente de la que está viniendo este amor o ira. ¿De dónde? Vete dentro, entra en ti. Allí encontrarás la fuente, porque la ira está viniendo de tu fuente.

El odio o el amor o lo que sea está viniendo de tu fuente. Y es fácil ir a la fuente en el momento en que estás enfadado o amando u odiando, porque

entonces estás caliente. Entonces es fácil entrar en ti mismo. El cable está caliente y lo puedes usar para entrar en ti; puedes ir hacia dentro siguiendo ese calor. Y cuando llegues a un punto fresco dentro de ti, de pronto tomarás conciencia de una dimensión diferente, un mundo diferente que se abre ante ti. Usa la ira, usa el odio, usa el amor para entrar en ti.

Siempre lo usamos para ir al otro, y nos sentimos muy frustrados si no hay nadie sobre quien proyectar. Entonces proyectamos incluso en objetos inanimados. He visto a personas enfadarse con sus zapatos, tirándolos con furia. ¿Qué están haciendo? He visto a personas enfadadas empujando una puerta con furia, lanzando su ira a la puerta, maltratando la puerta, despotricando contra la puerta. ¿Qué están haciendo?

Voy a concluir con una percepción Zen acerca de esto. Uno de los maestros Zen más sobresalientes, Lin Chi, solía decir: «Cuando era joven me fascinaba ir en barca. Tenía una pequeña barca, y solía ir al lago solo. Me quedaba allí durante horas y horas.

250

Una vez sucedió que estaba meditando en mi barca con los ojos cerrados durante una noche muy hermosa. Una barca vacía llegó flotando corriente abajo y golpeó mi barca. Tenía los ojos cerrados, así que pensé: "Hay alguien con su barca y ha golpeado la mía." Surgió la ira. Abrí los ojos y, enfadado, iba a decirle algo a ese hombre; entonces me di cuenta de que la barca estaba vacía. No había manera de continuar. ¿A quién podía expresarle mi ira? La barca estaba vacía. Simplemente estaba flotando corriente abajo, y había llegado y golpeado mi barca. Así que no había nada que hacer. No había ninguna posibilidad de proyectar la ira en una barca vacía.»

De modo que Lin Chi dijo: «Cerré los ojos. La ira estaba allí, pero al no encontrar una salida, cerré los ojos y floté hacia dentro siguiendo la ira. Y esa barca vacía se convirtió en mi realización. Llegué a un punto dentro de mí mismo en esa noche silenciosa. Esa barca vacía fue mi maestro. Y ahora, si viene alguien y me insulta, me río y digo: "Esta barca también está vacía." Cierro los ojos y entro en mí.»

Usa esta técnica. Puede hacer milagros para ti.

251

## Capítulo 16

### Más Allá del Pecado de la Inconsciencia

#### PREGUNTAS

*¿Cómo practicar no poner nuestros estados de ánimo en los demás sin reprimirnos?*

*¿Porqué los psicólogos occidentales no tienen mucho éxito con esta técnica de «desenmarañamiento»?*

*¿No es cierto que ningún método es poderoso a menos que uno sea iniciado en él?*

*Si la identificación es el único pecado, ¿por qué la usan muchas técnicas y dicen que te hagas uno con una cosa?*

La primera pregunta:

La última técnica que explicaste ayer decía que cuando surja un estado de ánimo contra alguien o por alguien, no lo pongas en la persona en cuestión, sino permanece centrado. Pero cuando experimentamos con esta técnica con nuestra ira, odio, etc., sentimos que estamos reprimiendo nuestra emoción y se convierte en un complejo reprimido. Así que, por favor, clarifica cómo librarse de estos complejos reprimidos mientras practicamos dicha técnica.

La expresión y la represión son dos caras de una misma moneda. Son contradictorias, pero básicamente no son diferentes. En la expresión y en la represión, en ambas, el otro es el centro. Estoy enfadado: reprimo la ira. Iba a expresar la ira contra ti; ahora reprimo la ira contra ti. Pero la ira sigue siendo proyectada sobre ti tanto si la expreso como si la reprimo. Esta técnica no aboga por la represión. Esta técnica cambia la base misma tanto de la expresión como de la represión.

Esta técnica dice: no lo proyectes sobre otro, tú eres la fuente. Lo expreses o lo reprimas, tú eres la fuente. El énfasis no recae ni en la expresión ni en la represión. El énfasis está en saber de dónde surge esta ira. Tienes que ir al centro, la fuente de la que surgen la ira, el odio y el amor. Cuando reprimes no estás yendo al centro, sino luchando con la expresión.

La ira ha surgido en mí. De ordinario, puedo hacer dos cosas: expresarla sobre alguien o reprimirla. Pero en ambos casos pongo mi atención en el otro y pongo mi atención en la energía de ira que ha salido a la superficie: no la pongo en la fuente.

Esta técnica es para olvidar al otro completamente. Simplemente mira tu energía de ira surgiendo y entra en lo más hondo para descubrir dentro de ti la fuente desde la que sale. Y en el momento en que encuentres la fuente, permanece centrado en ella. No hagas nada con la ira, recuerda. En la expresión estás haciendo algo con la ira; en la represión también estás haciendo algo con la ira. No hagas nada con la ira; no la toques, simplemente úsala como un sendero. Simplemente entra en lo más profundo de ella para saber de dónde ha surgido. Y en el momento en que encuentres la fuente, será muy fácil estar centrado allí. En realidad, hay que usar la ira



como un sendero para encontrar la fuente. Se puede usar cualquier emoción.

Cuando reprimes no estás yendo a encontrar la fuente; simplemente estás luchando con la energía que ha surgido y quiere ser expresada. Puedes reprimirla, pero tarde o temprano será expresada, porque no puedes luchar para siempre con la energía que ha surgido. Tiene que ser expresada. Así que puede que no se la expreses a A, pero entonces

255

se la expresarás a B o a C. En cuanto encuentres a alguien más débil que tú, expresarás la energía. Y a menos que la expreses, te sentirás agobiado, tenso, pesado e intranquilo.

De modo que será expresada. No puedes reprimirla continuamente. Saldrá por alguna parte, porque si no sale, estarás preocupado constantemente por ella. De manera que la represión en realidad no es otra cosa que posponer la expresión. Simplemente pospondrás.

Estás enfadado con tu jefe y no puedes expresarlo; no es prudente. Tendrás que empujarlo hacia abajo, de modo que simplemente esperas hasta que puedas exteriorizarlo sobre tu mujer o sobre tu hijo o sobre alguien: sobre tu sirviente... Y en cuanto llegues a casa lo expresarás. Encontrarás motivos, por supuesto, porque el hombre es un animal racionalizador. Lo racionalizará; encontrará algo: algo muy trivial, pero que ahora se volverá muy significativo porque tienes algo que expresar.

La represión no es otra cosa que posponer. Puedes posponer durante meses, durante años. Y los que saben dicen que puedes posponer también durante vidas, pero tendrá que ser expresado. Esta técnica no se ocupa en absoluto de la represión o de la expresión: ¡no! Esta técnica usa tu estado de ánimo, tu energía, como un sendero por el que puedes profundizar en ti mismo.

Gurdjieff solía crear situaciones en las que forzaba en ti la ira, o el odio, o cualquier otro estado de ánimo, y era un fenómeno creado. No te dabas cuenta de lo que iba a suceder.

Gurdjieff está sentado con sus discípulos y, cuando entras, no te das cuenta de lo que va a suceder, pero ellos están listos para crear ira en ti. Se comportarán de una cierta manera... Alguien dirá algo, y todo el grupo se comportará de una manera tan insultante que te pondrás furioso. De pronto surgirá la ira; estás que ardes. Y cuando Gurdjieff haya visto que ha llegado un punto desde el que puedes ir a lo más hondo o puedes ir hacia fuera, cuando ha llegado un clímax dentro de ti y estás a punto de explotar, entonces dirá: «Cierra los ojos. Ahora sé consciente de tu ira y da marcha atrás.»

Sólo entonces te darías cuenta de que la situación estaba creada. A nadie le interesaba insultarte -eso era sólo teatro, un psicodrama-, pero la ira ha surgido. E incluso si llegas a saber que era simplemente teatro, la energía no hubiera podido bajar de repente, le hubiera llevado su tiempo. Ahora puedes entrar con la energía descendente hasta la fuente. Esta

energía te ayudará a bajar hasta el punto del que ha salido; ahora puedes entrar en contacto con la fuente original. Y éste es uno de los métodos de meditación con más éxito.

Crea cualquier estado de ánimo..., pero no es necesario, porque los estados de ánimo surgen durante todo el día. Usa cualquier estado de ánimo para meditar. Entonces te habrás olvidado del otro completamente, y no estarás reprimiendo nada. Simplemente estás entrando con alguna energía que ha surgido. Toda energía viene de la fuente, de modo que ahora mismo el camino está caliente y puedes usar ese camino para volver. Y en el momento en que llegues a la fuente original, la energía se asentará en la fuente original. No es represión: la energía ha vuelto a la fuente original. Y cuando te vuelves capaz de reunificar tu energía con tu fuente original, te has hecho el maestro de tu cuerpo, tu mente; tu energía. Te has vuelto el maestro. Ahora ya no disiparás tu energía.

Una vez que sabes cómo la energía vuelve hacia atrás contigo hasta el centro, no hay necesidad de ninguna represión y no hay necesidad de ninguna expresión. Ahora mismo no estás enfadado. Digo algo... y te enfadas. ¿De dónde viene esta energía? Hace un momento no estabas enfadado, pero la energía estaba en ti. Si esta energía puede volver hacia atrás hasta la fuente, volverás a ser el mismo que eras hace un momento.

Recuerda esto: la energía no es ni ira ni amor ni odio. La energía es simplemente energía: neutral. La misma energía se vuelve ira; la misma energía se vuelve sexo; la misma energía se vuelve amor;

256

la misma energía se vuelve odio. Todas ellas son formas de la misma energía. Tú das la forma, tu mente da la forma, y la energía va hacia ella.

Así que, recuerda, si amas profundamente no te quedará mucha energía para enfadarte. Si no amas en absoluto, tendrás mucha energía para enfadarte, e irás encontrando situaciones en las que enfadarte. Si expresas tu energía a través del sexo, serás menos violento. Si no expresas tu energía a través del sexo, serás más violento. Por eso los militares nunca permitirán las relaciones sexuales a los soldados. Si se permiten, los militares se volverán absolutamente impotentes para combatir.

Por eso, siempre que una civilización llega a un apogeo, no puede combatir. De modo que, siempre, sociedades más cultas y más civilizadas son invadidas y derrotadas por civilizaciones inferiores: siempre, porque una sociedad más desarrollada se preocupa de todas las necesidades de sus individuos, incluido el sexo. De manera que cuando una sociedad está realmente establecida y es opulenta, se satisfacen las necesidades sexuales de todos; pero cuando las necesidades sexuales están satisfechas no puedes combatir. Puedes combatir muy fácilmente si las necesidades sexuales no están satisfechas. Así que si quieres un mundo de paz, será necesaria más libertad sexual. Si quieres un mundo de guerras, luchas, entonces no aceptes el sexo, reprime el sexo, crea actitudes antisexo.

Esto es algo muy paradójico: los supuestos santos y sabios siguen hablando de la paz y también siguen hablando contra el sexo. Siguen creando una atmósfera antisexo y, al mismo tiempo, siguen diciendo que el mundo necesita paz, no guerra. Esto es absurdo. Los *hippies* son más acertados; su eslogan es correcto: «Haz el amor, no la guerra.» Eso es correcto. Si puedes hacer más el amor, en realidad no puedes hacer la guerra.

Es por eso que los supuestos sannyasins que han reprimido el sexo siempre serán violentos, enfadándose por nada: simplemente enfadados, violentos, hirviendo, a punto de explotar. Toda su energía está sin expresar. A no ser que la energía vuelva hacia atrás hasta la fuente, no es posible ningún *brahmacharya*, ningún celibato auténtico. Puedes reprimir el sexo: entonces se convertirá en violencia. Si la energía sexual vuelve hacia atrás hasta el centro, serás como un niño.

Un niño tiene más energía sexual que tú, pero todavía está en la fuente; aún no ha pasado al cuerpo. Pasará. Cuando el cuerpo esté listo y las glándulas estén listas y el cuerpo esté maduro, la energía pasará. ¿Por qué parece tan inocente un niño? La energía está en la fuente; no ha salido. Lo mismo sucede de nuevo cuando alguien se ilumina. Toda la energía va a la fuente, y la persona se vuelve como un niño. A eso se refiere Jesús cuando dice: «Sólo los que son como niños podrán entrar en el reino de Dios.»

¿Qué quiere decir eso? Científicamente quiere decir que toda tu energía ha vuelto a la fuente. Si la expresas, ha salido. Y cuando es expresada, estás creando un hábito de salir, de escurrirse, para la energía. Si la reprimes, la energía no ha vuelto a la fuente y no ha salido; está bloqueada. Y una energía bloqueada es una carga.

Por eso, si realmente expresas la ira; sientes alivio. Si practicas el sexo, sientes alivio. Si rompes algo, sueltas tu odio y sientes alivio. ¿Por qué sientes este alivio? Porque la energía bloqueada es opresiva, pesada. Con ella, tu mente está borrosa. Tienes que sacarla o dejarla que vuelva a la fuente original; ésas son las dos únicas posibilidades.

Si vuelve a la fuente, se vuelve sin forma. En la fuente, la energía no tiene forma. Por ejemplo, la electricidad no tiene forma. Cuando entra en un ventilador, toma un tipo de forma. Cuando entra en una bombilla, toma una forma diferente. Puedes utilizarla de mil maneras: la energía es la misma. La forma se la da el mecanismo por el que pasa.

La ira es un mecanismo, el sexo es un mecanismo, el amor es un mecanismo, el odio es un mecanismo. Cuando la energía pasa por el canal del

odio, se vuelve odio. Si la misma energía entra en el amor, se vuelve amor. Y cuando entra en la fuente, es energía sin forma: pura energía. No es ni odio ni amor ni ira ni sexo; simplemente energía. Entonces es inocente, porque la infirmitad es inocencia absoluta. Por eso Buda parece tan inocente, como un niño. La energía ha vuelto a la fuente.

No expreses, porque estás malgastando tu energía y contribuyendo a que el otro malgaste también la suya. No reprimas, porque entonces estás creando un fenómeno bloqueado al que habrá que dar suelta. ¿Qué hacer entonces?

Esta técnica dice: no hagas nada con el estado de ánimo mismo, simplemente vuelve a la fuente de la que viene el estado de ánimo. Y mientras el estado de ánimo está caliente, el camino está libre, visible dentro de ti; puedes ir por él. Usa los estados de ánimo para meditar. El resultado es milagroso, increíble. Y una vez que encuentres la clave que te muestra cómo verter la energía de vuelta a la fuente, tendrás una cualidad diferente de personalidad. Ya no estarás disipando nada; eso te parecerá estúpido.

Buda ha dicho que siempre que estás enfadado con alguien te estás castigando a ti mismo por la mala acción del otro. Él te ha insultado -ésa es su acción- y tú te estás castigando a ti mismo estando enfadado; estás disipando tu energía. Eso es estúpido. Pero entonces, escuchando a Buda, Mahavira, Jesús, empezamos a reprimir; empezamos a reprimir nuestra energía. Pensamos que eso no está bien, que es estúpido estar enfadado.

Así que ¿qué hacer? Reprime la ira, no te enfades, contrólate, ciérrate. Lucha con la ira y reprímela. Pero entonces estarás sentado sobre algo que explotará en cualquier momento. Estás sentado sobre un Vesubio: explotará en cualquier momento.

Sigues acumulando. Está acumulada la ira de todo el día; está acumulada la ira de todo el mes; está acumulada la ira de todo el año, y la ira de toda tu vida, y luego la ira de muchas vidas. Está ahí; puede explotar en cualquier momento. Entonces te asustas mucho incluso de estar vivo, porque en cualquier momento algo puede entrar en ti y explotará. Te asustas; cada momento es una lucha interna.

Los psicólogos dicen que es mejor expresar que reprimir, pero la religión no puede decir eso. La religión dice que ambas cosas son estúpidas. En la expresión estás haciéndole daño al otro y también a ti mismo. En la represión te estás haciendo daño a ti mismo, y algún día harás daño a alguna otra persona. Vete a la fuente para que la energía vuelva hacia atrás hasta la fuente y se vuelva sin forma. Entonces te sentirás muy poderoso sin estar enfadado. Entonces sentirás la energía: la energía vital. Estarás vivo, tendrás una vida intensa sin formas. Cualquiera estará impresionado simplemente por tu presencia. No necesitas dominar a nadie; simplemente con tu presencia sentirán que ha llegado alguna fuente poderosa.

Siempre que alguien va a un buda o a un krishna, de pronto su energía experimenta un cambio de situación debido a semejante fuente poderosa. En el momento en que te acercas, estás magnetizado. Nadie te está magnetizando, nadie está intentando nada; sólo hay la presencia. Puede que sientas que alguien te ha hipnotizado, pero nadie está hipnotizando. La presencia de un buda -cuya energía se ha vuelto sin forma, cuya energía ha ido a la fuente, que está centrado en su fuente-, la presencia misma es hipnotizante. Se vuelve carismática.

Buda se iluminó. Antes de su iluminación tenía cinco discípulos. Eran

ascetas, y cuando el mismo Buda era un gran asceta, torturando su cuerpo de muchísimas maneras, inventando técnicas nuevas y más sádicas para torturarse a sí mismo, esos cinco discípulos eran sus seguidores ardientes. Entonces Buda se dio cuenta de que esto era totalmente, absolutamente absurdo. Simplemente por torturar su cuerpo uno no va a realizarse. Cuando tomó conciencia de esto, abandonó los modos ascéticos. Esos seguidores lo abandonaron

258

inmediatamente. Dijeron: «Has caído. Ya no eres ascético.» Lo abandonaron.

I

Cuando Buda se iluminó, la primera idea que le llegó a la mente fue sobre esos cinco seguidores. Una vez habían sido sus seguidores, así que debía ir a ellos. Sintió una obligación: debía encontrarlos y decirles lo que había encontrado. De modo que los buscó, y viajó por Bihar, desde Bodhgaya a Benarés, sólo para encontrarlos. Estaban en Sarnath. Buda nunca volvió a Benarés, nunca volvió a Sarnath, porque vino sólo por esos cinco discípulos.

Fue a Sarnath. Era por la tarde, el Sol se estaba poniendo, y esos cinco ascetas, estaban sentados en una loma. Vieron que llegaba Buda, así que dijeron: «Viene ese Gautama Buda caído, ese Gautama Siddhartha que se ha salido del camino. No debemos presentarle nuestros respetos. Ni siquiera deberíamos tenerle el respeto normal.»

Así es que cerraron los ojos. Buda se acercó más y más, y esos cinco ascetas empezaron a notar un cambio: un cambio de parecer. Se turbaron. Cuando Buda llegó cerca, de pronto los cinco abrieron los ojos y cayeron a los pies de Buda. Buda dijo: «Pero ¿por qué hacéis esto? Habíais decidido no presentarme ningún respeto, así que ¿por qué hacéis esto?».

Ellos dijeron: «No lo estamos haciendo nosotros, está sucediendo. ¿Qué has logrado? Te has convertido en una fuerza magnética. Estamos siendo atraídos. ¿Qué nos estás haciendo? ¿Nos has hipnotizando?» Buda dijo: «¡No! Yo no os he hecho nada, pero algo ha sucedido en mí. Todas las energías han vuelto a la fuente, así que dondequiera que voy, de pronto se siente una fuerza magnética.»

Es por eso que los que están en contra de Buda o Mahavira siguen diciendo durante siglos: «Ese hombre no era bueno; hipnotizaba a la gente.» Nadie está hipnotizando. Tú te quedas hipnotizado: eso es otra cosa. Cuando tu energía vuelve a la fuente original, te conviertes en un centro magnético. Esta técnica es para crear este centro magnético en ti.

Segunda pregunta:

*Ayer dijiste que la técnica de meditación de desenmarañar la mente es muy significativa. Pero en Occidente cientos de psicoanalistas y psicólogos freudianos y jungianos están practicando esta técnica, pero no están*

*consiguiendo resultados muy significativos tratando de transformar el ser.  
¿Cuáles son las razones de que no estén teniendo éxito?*

Hay muchas razones que hay que observar. Una: la psicología occidental todavía no cree en el ser del hombre, sólo cree en la mente. Para la psicología occidental aún no hay nada más allá de la mente. Si no hay nada más allá de la mente, cualquier cosa que hagas no va a ayudar realmente al hombre. Como mucho le puede ayudar a ser normal; ¡como mucho!

¿Y qué es normal? ¿Qué es la normalidad? Tan sólo el promedio. Si el mismo hombre medio no es normal, entonces ser normal no significa nada. Simplemente significa que estás amoldado a la masa. De modo que la psicología occidental sólo está haciendo una cosa: cuando alguien está inadaptado, los métodos occidentales vuelven a amoldar a ese hombre a la masa. La masa no es cuestionada en absoluto; la cuestión no radica en si la masa misma está bien o no.

Para la psicología oriental, la masa no es el criterio. Recuerda esta distinción: para la psicología oriental la masa no es el criterio, la sociedad no es el criterio. La sociedad misma está enferma. Entonces ¿cuál es el criterio? Para nosotros el criterio es un buda. A menos que te vuelvas como un buda, estás enfermo.

Para la psicología occidental, la sociedad es el criterio, porque un buda no puede ser un criterio. No creen que haya semejante cosa como el ser interno.

259

Si no hay tal cosa como el ser interno, entonces no puede haber iluminación. Pero cuando el ser interno se ilumina, hay iluminación.

De modo que la psicología occidental en realidad es sólo terapéutica, es sólo una parte de la medicina. Intenta, te ayuda a readaptarte, pero no es una transcendencia. El propósito oriental es trascender la mente, porque para nosotros no hay enfermedades mentales, recuerda. Para nosotros no hay enfermedades mentales; más bien, la mente es la enfermedad. Para la psicología occidental la mente no es la enfermedad: la mente es tú, no es la enfermedad; la mente puede estar sana, y la mente puede estar enferma.

Para nosotros la mente es la enfermedad, la mente nunca puede estar sana. A no ser que vayas más allá de la mente, nunca puedes estar sano. Puedes estar enfermo y adaptado o puedes estar enfermo e inadaptado, pero nunca puedes estar sano. De modo que el hombre normal no está realmente sano. Simplemente está dentro de los límites, está enfermo dentro de los límites. La persona no normal es la que ha ido más allá de los límites; y la diferencia entre ambos es sólo de grado: de cantidad, no de cualidad.

Un loco en un hospital psiquiátrico y tú: no hay una diferencia cualitativa, sólo de grado. Él está un poco más loco que tú; tú estás dentro de los límites. Funcionalmente te puedes poner en marcha. Él ahora no se puede poner en marcha; ha ido más lejos que tú. Tú estás en camino y él ha

llegado.

La psicología occidental trata de traerlo de vuelta al redil, al rebaño, a la masa. Lo normaliza. Eso está bien; así, como va, está bien. Pero para nosotros, a no ser que un hombre vaya más allá de la mente, está loco, porque para nosotros la mente es locura.

De modo que estamos tratando de desenmarañar la mente para saber qué hay más allá de ella.

Ellos también están probando métodos de desenmarañamiento, pero sólo para adaptar la mente: no hay un más allá. Y recuerda esto: a no ser que puedas ir más allá de ti mismo, no sucede nada que valga la pena. A no ser que alcances algo que está más allá de ti, la vida no tiene sentido.

Ciertas otras cosas también... Para Freud y los freudianos, el hombre, en realidad, es un ser que no puede ser feliz. Para ellos, el ser mismo es tal que el hombre no puede ser feliz. Si no eres desgraciado, eso es todo. Recuerda, si no-eres desgraciado, estate satisfecho: es suficiente. No puedes ser feliz. ¿Por qué?, Porque la psicología freudiana dice que la felicidad estriba en ser instintivo, la felicidad estriba en ser como un animal, y que el hombre no puede serlo. La razón interfiere continuamente. Puedes perder la razón y volverte como un animal; así puedes ser feliz. Pero entonces no serás consciente de la felicidad. Ésta es la paradoja para ellos.

Si caes hacia abajo y te vuelves como un animal, serás feliz, pero no serás consciente. Si tratas de ser consciente, no puedes ser feliz, porque no te puedes volver como un animal. Y la razón sigue interfiriendo en todo. El hombre no puede perder la razón y tampoco puede vivir con la razón: ése es el problema. Así que, según Freud, no puedes ser feliz. Como mucho, si eres sabio, puedes disponer tu vida de tal manera que no seas desgraciado. Esto es algo muy negativo.

Para la psicología oriental o la metafísica o la religión, existe un objetivo positivo. Puedes ser feliz. No sólo feliz; puedes ser dichoso. Y la psicología oriental dice que si sientes que eres desgraciado, eso muestra tu potencialidad, la posibilidad de que puedes ser feliz; de otro modo tampoco serías capaz de sentir que eres desgraciado.

Si un hombre puede ver la oscuridad, tiene ojos, y alguien que puede ver la oscuridad puede ver la luz. Recuerda, los ciegos no pueden ver la oscuridad. Puede que piensas que los ciegos viven en la oscuridad: olvídale por completo. No pueden ver la oscuridad, porque incluso para ver oscuridad se necesitan ojos. Si puedes sentir desdicha,

260

tienes ojos, y si puedes sentir desdicha, puedes sentir felicidad. Verdaderamente, si no puedes sentir felicidad, no hay ninguna posibilidad de sentir desdicha. Son polos opuestos.

Eres capaz de ser totalmente feliz, pero entonces no puede estar la mente. Considéralo de esta manera: si descienes y te vuelves sólo un cuerpo, serás feliz. Freud también estaba de acuerdo con esto. Si descienes

y olvidas tu razón completamente, si te vuelves como un animal, sólo un cuerpo, serás feliz, pero no lo sabrás. Con la mente puedes saberlo, pero entonces no puedes ser feliz porque la mente sigue perturbando. El cuerpo puede ser feliz, pero la mente sigue perturbando.

Existe otra posibilidad que Oriente ha llevado a cabo: vete más allá. Freud dice que si descienes y te vuelves un animal, serás feliz, pero no lo sabrás; si estás en la mente lo puedes saber, pero no puedes ser feliz. La indagación oriental dice que si vas más allá de la mente serás feliz y también consciente. Ese es un punto tercero: del más allá.

De manera que hay tres puntos. El hombre está en el medio; debajo está la existencia animal. Vete a un bosque y observa a los animales. Puede que no sean conscientes de que son felices, pero tú sentirás que son felices. Vete a la playa por la mañana, o vete a un jardín por la mañana y escucha el canto de los pájaros. Puede que ellos no lo sepan, pero tú sentirás que son felices. Tú nunca has cantado así. Mírales bien a los ojos: los tienen tan claros e inocentes. Son felices, pero tú no eres feliz.

Desciende y vuélvete sólo un cuerpo: entonces serás feliz. O ve más allá y vuélvete el espíritu o vuélvete el ser, y serás feliz. Pero en el medio siempre estarás tenso, porque la mente no es realmente el fin. Es sólo una cuerda tendida entre dos realidades: el cuerpo y el alma.

De manera que estás en la cuerda como un *nata*, un funámbulo. Un funámbulo no puede estar en calma. Tiene que ir para atrás o tiene que ir para delante, pero no puede permanecer sobre la cuerda floja. Tiene que bajarse de la cuerda y hay dos posibilidades: puede retroceder, o puede ir hacia delante y más allá. La mente es una cuerda floja, y vivir con la mente es hacer funambulismo. Estás abocado a estar desequilibrado, intranquilo; en todo momento hay ansiedad, angustia. La vida de la mente es tensión. Por eso la psicología occidental consigue hacerte normal, pero no logra hacer una persona autorrealizada.

Pero hay nuevas tendencias, y la gente está pensando, y ahora Oriente está entrando muy profundamente en Occidente. Verdaderamente, ésa es la manera de conquistar de Oriente. Occidente conquistó Oriente: su manera fue muy burda. Oriente tiene sus propias maneras de conquistar: maneras muy sutiles, maneras silenciosas. Ahora Oriente está entrando profundamente en la mente occidental. Sin ninguna violencia, sin ningún conflicto visible, Oriente está penetrando muy profundamente en Occidente. Y tarde o temprano la psicología occidental tendrá que desarrollar conceptos acerca de trascender, acerca de cómo trascender la mente.

Desenmarañar puede ser útil en ambos caminos. Si simplemente estás intentando crear una mente normal, desenmarañar será útil. Pero entonces tu objetivo no es la trascendencia. Si tu objetivo es la trascendencia, también entonces será útil desenmarañar. Todas estas técnicas pueden usarse para la paz mental corriente, y todas estas técnicas se pueden usar también para un silencio auténtico que no es de la mente.

Hay dos tipos de silencio: uno de la mente, en el que la mente está silenciosa, y otro silencio en el que la mente ya no existe. El silencio en el



que la mente ya no existe es enteramente diferente a la paz mental. En la paz mental la mente está ahí, sólo que no muy loca. La locura está frenada; eso es todo.

La psicología occidental debe convertirse en una metafísica; sólo entonces puede el hombre trascender. Debe convertirse también en una filosofía

261

y, a la postre, debe convertirse en una religión. Sólo entonces se puede ayudar al hombre a trascender.

Tercera pregunta:

*Nos has estado explicando muchos métodos de meditación. Sin embargo, ¿no es cierto que ningún método puede ser muy potente a menos que uno esté iniciado en él?*

Un método se vuelve cualitativamente diferente cuando estás iniciado en él. Yo estoy hablando sobre los métodos: vosotros podéis usarlos. Una vez que conoces el trasfondo científico y la manera, la pericia, puedes usarlo, pero la iniciación lo hace cualitativamente diferente. Si te inicio en un método particular, será algo diferente, porque la iniciación conlleva muchas cosas.

Cuando hablo sobre un método y te lo explico, puedes usarlo por tu propia cuenta. El método te ha sido explicado, pero si será apropiado para ti o no, cómo funcionará contigo, qué tipo de personas eres, eso no se plantea. No es posible.

En la iniciación, tú eres más importante que la técnica. Cuando el maestro te inicia, te observa. El maestro averigua cuál es tu tipo, averigua cuánto has trabajado en vidas pasadas, dónde estás en este momento, en qué centro estás funcionando ahora mismo, y luego decide el método, elige el método. Es un enfoque individual. El método no es importante, tú eres importante; tú estás siendo estudiado y observado y analizado.

Tus vidas pasadas, tu consciencia, tu mente, tu cuerpo, son examinados cuidadosamente. Se percibe profundamente dónde estás, porque el viaje comienza en ese punto: el punto en que estás ahora mismo. No servirá cualquier método.

Entonces el maestro elige un método concreto para ti, y si siente que este método concreto hay que cambiarlo para ti, que son necesarias pequeñas alteraciones o algunos añadidos, él añade, quita, ajusta el método a ti. Y entonces da la iniciación; entonces te da el método. Por eso se insiste en que cuando seas iniciado en un método no debes hablar de él. Tiene que ser secreto porque es individual. Si se lo dices a otro, puede que no sea provechoso, e incluso puede que sea dañino.

Tiene que ser mantenido en secreto. A no ser que lo consigas y el

maestro diga que ahora puedes iniciar a otros, no deberías hablar de ello en absoluto: ni pronunciarlo, ni siquiera a tu marido o a tu mujer o a tu amigo. No, es absolutamente secreto, porque es peligroso, es muy potente. Ha sido elegido y hecho para ti. Funcionará para ti, pero no para cualquier otro individuo en el mundo. Verdaderamente, cada individuo es tan único que necesita un método diferente, y con una ligera diferencia un método se puede volver apropiado para él.

Los métodos de los que estoy hablando -estos ciento doce métodos- son métodos generalizados. Son ciento *doce* métodos generalizados, todos los métodos que se han usado. Es una forma general para que te familiarices. Puedes probar; si algo va contigo, puedes continuar. Pero eso no es una iniciación en un método. La iniciación es un asunto personal, individual entre el maestro y el discípulo. Es una transmisión secreta. Y la iniciación conlleva muchas otras cosas. Entonces el maestro elige un momento adecuado en el que te dará el método; para que entre en lo profundo del inconsciente.

Mientras hablo, tu mente consciente está escuchando. Te olvidarás. Cuando haya hablado de ciento doce métodos, ni siquiera serás capaz de volver a enumerarlos, los ciento doce. Te olvidarás completamente de muchos. Serás capaz de recordar unos pocos y, además, los mezclarás y confundirás. No sabrás cuál es cuál.

El maestro tiene que elegir un momento adecuado en el que tu inconsciente esté abierto, y entonces te da el método. Entonces entra en lo más hondo del inconsciente. De manera que muchas

262

veces la iniciación se da mientras duermes, no cuando estás consciente. Muchas veces se te da la iniciación en un trance de hipnosis profunda, cuando tu mente consciente está completamente dormida y tu mente inconsciente está abierta.

Por eso la entrega es tan necesaria en la iniciación. A no ser que te entregues, la iniciación no puede darse, porque a menos que te entregues, tu mente consciente siempre está alerta y en guardia. Cuando te entregas, tu mente consciente puede ser eximida de su quehacer y tu mente inconsciente puede entrar directamente en contacto con el maestro.

Hay que elegir un momento adecuado y, además, tienes que estar preparado para la iniciación. Puede que lleve meses prepararte. Tiene que haber la comida apropiada, el dormir apropiado, y todo tiene que llegar a un punto tranquilo; sólo entonces puedes ser iniciado, de modo que la iniciación es un proceso largo, un proceso individual. A no ser que alguien esté dispuesto a entregarse totalmente, la iniciación no es posible.

Así que no os estoy iniciando en estos métodos; simplemente os estoy familiarizando con estos métodos. Si alguien siente que algún método le complace profundamente y cree que debería ser iniciado en ese método, puedo iniciarle en ese método. Pero entonces va a ser un largo proceso. Entonces hay que conocer completamente tu individualidad. Tienes que

desnudarte completamente para que no quede nada oculto. Y entonces las cosas se vuelven muy fáciles; porque cuando se da un método adecuado a una persona adecuada en el momento adecuado, funciona inmediatamente.

A veces sucede que mientras se está iniciando al discípulo, el discípulo se ilumina, la iniciación misma se convierte en la iluminación. Entonces el método toma vida: cuando es dado por un maestro privadamente, individualmente. Lo que estoy haciendo ahora no es iniciar, recuerda esto. Es un enfoque científico para reavivar los ciento doce métodos, para darlos a conocer.

Si alguien está interesado, puede ser iniciado. Y cuando estés realmente interesado buscarás la iniciación, porque trabajar solo con el método es un asunto muy largo.

Puede que lleve años, puede que lleve vidas, y puede que no seas capaz de soportarlo durante tanto tiempo. Mediante la iniciación se vuelve muy fácil, y entonces el método se convierte en una transmisión. Entonces, mediante el método el maestro empieza a trabajar en ti. La iniciación es una relación viva con el maestro, y, por supuesto, una relación larga va muy dentro. Te cambia y te transforma.

Siguiente pregunta:

*Citaste a George Gurdjieff diciendo que la identificación es el único pecado, pero en muchas técnicas se usa el proceso de identificación. Dicen, por ejemplo, que te hagas uno con la persona amada, que te hagas uno con la rosa, que te hagas uno con el maestro. Y, además, se supone que la empatía es una cualidad meditativa y espiritual, así que el citado proverbio de Gurdjieff parece ser sólo parcialmente cierto, y útil sólo para ciertas técnicas.*

¡No! No es parcialmente cierto, sino totalmente cierto. Pero tendrás que comprender. La identificación es inconsciente, pero cuando usas la identificación en una técnica meditativa es consciente.

Por ejemplo, te llamas Ram. Alguien insulta a «Ram»: inmediatamente *tú* te sientes insultado porque estás identificado con el nombre Ram. Pero esto no es algo consciente para ti, es inconsciente. Tu mente no funciona de esta manera: «Me llamo Ram. Por supuesto, yo no soy Ram; esto es sólo mi nombre, y todo el mundo nace sin nombre. Este nombre me lo han dado, y es arbitrario. Este hombre sólo está insultando a mi nombre arbitrario, así que ¿debo enfadarme o no?» Tú nunca lo analizas lógicamente de esta manera. Si lo

263

analizases lógicamente de esta manera, no te enfadarías en absoluto. De pronto alguien insulta a «Ram» y tú te sientes insultado, pero es sólo un nombre arbitrario. Esta identificación es inconsciente; no es consciente.

Cuando te estás identificando con una rosa, es un esfuerzo consciente. No estás identificado con la rosa. Estás *intentando* identificarte con la rosa, y estás tratando de olvidarte de ti mismo. Estás intentando ser uno con la rosa, y eres profundamente consciente, perceptivo de todo el proceso. *Tú* lo estás haciendo. Si la identificación se hace conscientemente, se convierte en meditación. Y si haces una cierta técnica de meditación inconscientemente, no es meditación; recuerda.

Sigues haciendo tu oración cada mañana o cada noche inconscientemente; es sólo un asunto rutinario. Mientras lo haces no eres consciente en absoluto de lo que estás haciendo. No eres consciente en absoluto de qué palabras estás diciendo en la oración. Simplemente las repites como un loro. Eso no es meditación. Y si tomas tu baño conscientemente, es una meditación. Así que recuerda esto: cualquier cosa que hagas conscientemente, alerta, completamente despierto, se convierte en meditación. Incluso si matas a alguien conscientemente, estando completamente consciente, es meditativo.

Eso es lo que Krishna le decía a Arjuna: «No tengas miedo. Mata, asesina, completamente consciente, sabiendo totalmente que nadie es asesinado y nadie es matado.» Arjuna podía matar fácilmente a sus enemigos inconscientemente. Podía volverse loco en un arrebatado de furia y matar: eso es fácil. Pero Krishna está diciendo: «Estate alerta, sé totalmente consciente. Simplemente vuélvete el instrumento de las manos divinas, y ten muy claro que nadie es matado, nadie puede ser matado. El ser interno es eterno, inmortal. De modo que sólo estás destruyendo formas, no lo que está detrás de las formas. Así que destruye las formas.» Si Arjuna puede estar tan meditativamente consciente, entonces no hay violencia, nadie es matado, no se comete ningún pecado.

Te contaré una anécdota de la vida de Nagarjuna. Nagarjuna fue uno de los grandes maestros que ha generado India: del calibre de Buda y Mahavira y Krishna. Y Nagarjuna fue un genio excepcional. Verdaderamente, en el ámbito intelectual no hay parangón en todo el mundo; un intelecto tan agudo y penetrante raramente sucede.

Nagarjuna pasaba por una ciudad, una capital, y siempre se mantuvo desnudo. La reina de ese reino era una creyente y una seguidora de Nagarjuna, al que amaba; una devota. Así es que Nagarjuna fue al palacio a pedir comida. Tenía un cuenco de madera para mendigar.

La reina dijo: «Dame ese cuenco. Lo apreciaré como un regalo, y he hecho que hagan otro para ti. Puedes cogerlo.»

Nagarjuna dijo: «¡De acuerdo!» El otro era de oro, con muchas piedras preciosas engarzadas; era muy valioso. Nagarjuna no dijo nada. Normalmente ningún sannyasin lo tomaría, sino que diría: «No puedo tocar el oro.» Pero Nagarjuna lo tomó. Si en realidad el oro es simplemente barro, ¿por qué hacer ninguna distinción? Lo tomó.

Ni siquiera a la reina le pareció bien. Ella pensó: «¿Por qué? Debería haber dicho que no. ¡Un santo semejante! ¿Por qué ha tomado algo tan valioso en tanto que vive desnudo, sin ropa, sin ninguna posesión? ¿Por qué no

lo habrá rechazado?»

Si Nagarjuna lo hubiera rechazado, la reina habría insistido, rogado, pero ella se habría sentido mejor. Nagarjuna lo cogió y se fue. Un ladrón lo vio pasar por la ciudad y pensó: «Este hombre no puede conservar ese cuenco; por fuerza alguien se lo robará o se lo quitará. Desnudo... ¿cómo lo va a proteger?» Así que lo siguió..., el ladrón siguió a Nagarjuna.

Nagarjuna se estaba hospedando fuera de la ciudad, en un viejo monasterio, solo; el monasterio

264

estaba en ruinas. Entró, oyó el ruido de los pasos del hombre, pero no miró hacia atrás, porque pensó: «Debe de venir por el cuenco, no por mí, porque ¿quién iba a venir? Nadie viene nunca siguiéndome a estas ruinas.»

Entró. El ladrón se quedó detrás de un muro y esperó. Nagarjuna, viendo que estaba esperando fuera, tiró el cuenco por la puerta.

El ladrón no lograba entenderlo: «¿Qué tipo de hombre es éste? Desnudo, con una cosa tan preciada, y la ha tirado a la calle.» Así que le preguntó a Nagarjuna: «¿Puedo entrar señor? Tengo que hacerle una pregunta.»

Nagarjuna dijo: «He tirado el cuenco simplemente para que pudieras entrar: para ayudarte a entrar, porque voy a echar la siesta. Habrías entrado a por el cuenco, pero entonces no habría habido un encuentro conmigo. Así que entra.»

El ladrón entró. Dijo: «¿Una, cosa tan preciada y la has tirado? Y eres un sabio tal que no puedo mentir ante ti: soy un ladrón.»

Nagarjuna dijo: «No te preocupes, todo el mundo es un ladrón. Prosigue, no pierdas el tiempo con cosas tan innecesarias.»

El ladrón dijo: «A veces, al mirar a personas como tú, mi mente también anhela saber cómo se puede lograr este estado. Soy un ladrón, parece ser imposible para mí. Pero confío y rezo por que algún día yo también sea capaz de tirar una cosa tan valiosa. Enséñame algo. Voy a muchos sabios, y soy un conocido ladrón, así que todo el mundo me conoce. Dicen: "Primero deja tus asuntos, tu profesión; sólo entonces puedes ponerte a meditar. Eso es imposible, no puedo dejarlo, así que no puedo ponerme a meditar.»

Nagarjuna dijo: «Si alguien dice que primero dejes de robar y luego te pongas a meditar, es que no sabe nada en absoluto sobre la meditación; porque ¿en qué se relaciona la meditación con el robo? No hay ninguna relación. Así que sigue haciendo lo que sea que haces. Te daré una técnica; practícala.»

El ladrón dijo: «Ahora parece que podemos seguir juntos. ¿Así que puedo seguir con mi profesión? ¿Cuál es la técnica? ¡Dímela inmediatamente!»

Nagarjuna dijo: «Simplemente permanece consciente. Cuando vayas a robar algo, simplemente estate plenamente consciente y alerta. Cuando es-

tés forzando la entrada en alguna casa, sé plenamente consciente. Cuando estés asaltando alguna tesorería, sé plenamente consciente. Cuando estés cogiendo algo de la tesorería, sé plenamente consciente. Hazlo conscientemente. Lo que hagas no me concierne. Y vuelve en quince días, pero no vuelvas si no lo has practicado. Prácticalo durante quince días; sigue haciendo lo que sea que hagas, pero hazlo plenamente consciente.»

El ladrón volvió a los tres días y dijo: «Quince días es demasiado tiempo, y tú eres un tipo muy astuto. Me has dado una técnica tal que si soy plenamente consciente, no puedo robar. He ido al palacio las tres últimas noches. He llegado a la tesorería, la he abierto, había cosas preciosas ante mí, pero entonces me hice plenamente consciente. Y en el momento en que me hice plenamente consciente, me volví como una estatua de Buda. No pude seguir adelante; mis manos no se movían, y toda la tesorería me pareció inútil. Así es que he estado volviendo allí una y otra vez. ¿Qué voy a hacer? Y tú dijiste que abandonar mi profesión no era una condición, pero tu método parece tener un proceso inherente.»

Nagarjuna dijo: «No vuelvas a venir a *mí*. Ahora puedes elegir. Si quieres seguir robando, olvídate de la meditación. Si quieres la meditación, entonces olvídate de robar. Puedes elegir.»

El ladrón dijo: «Me has puesto en un dilema. Estos tres días he sabido que estoy vivo. Y cuando volví sin coger nada del palacio, sentí por vez primera que era un soberano, no un ladrón. Estos tres días han sido tan dichosos que ya no puedo dejar la meditación. Me has engatusado; ahora iníciame y hazme tu discípulo. No hay necesidad de seguir probando; tres días son suficientes.»

265

Cualquiera que sea el objeto, si eres consciente se vuelve meditación. Prueba la identificación conscientemente: se vuelve meditación. Inconscientemente, es un gran pecado.

Todos vosotros estáis identificados con muchas cosas: «Esto es mío, eso es mío...» ¡Estáis identificados! «Éste es mi país, ésta es mi nación, ésta es mi bandera nacional...» Si alguien tira tu bandera nacional te pones furioso: ¿qué está haciendo? No tienes ninguna nación y todas las banderas nacionales son mitos. Está bien jugar con ellas como hacen los niños; son juguetes. Pero podéis asesinar y ser asesinados por ellas, y se crean y se destruyen países por insultar a una bandera nacional. Y es sólo un trozo de tela.

¿Qué está sucediendo? Estáis identificados con ella. Esa identificación es inconsciente. La inconsciencia es pecado.

Suficiente por hoy.

266