

OSHO

TÓNICO PARA EL ALMA

Métodos sencillos para enfrentar
las dificultades de la vida cotidiana

Compártelo
MA GYAN DARSHANA
osho_library@gruposyadoo.com

Introducción

Hace algunos años leí un libro cuyo título es You Must Relax (Te debes relajar). Este título es simplemente absurdo porque la palabra "deber" va en contra del concepto de relajación. Esta palabra "deber" denota actividad; es una obsesión,

porque detrás de cada "debo" siempre está escondida una obsesión. En la vida hay acciones pero no "deberes" porque de ser así nos crearían debes relajar", es preciso reconocer que la relajación se ha convertido en una obsesión. Cuando nos dicen que debemos adoptar tal o cual postura, acostarnos boca abajo y decirle a nuestro cuerpo de que se relaje, desde los pies a la cabeza, ¿por qué utilizan la palabra "deber"? La relajación llega únicamente cuando no hay un "deber" en tu vida porque no es solamente un estado de tu cuerpo o de tu mente, sino de la totalidad de tu ser.

En el mundo moderno la mente tan sólo conoce un templo vacío ya que se ha olvidado completamente de aquel que lo habita, de tal forma que adoramos al templo pero no recordamos a Dios. Sin conocimiento alguno acerca del verdadero centro de la vida, nos dejamos de movernos ni de ser indulgentes en su periferia.

La gloria del cuerpo humano no está en sí mismo dado que éste es sólo el anfitrión. La verdadera gloria está en el invitado, en aquel que lo habita. Si te olvidas del invitado, entonces es pura indulgencia tuya. Por el contrario, si recuerdas y procuras al invitado, amar y celebrar al cuerpo, se hace parte de tu adoración a la vida.

Oriente posee una gran visión. En ella el cuerpo ocupa la parte más baja, la más visible y tangible. Además, el cuerpo no lo es todo. De hecho, bajo está óptica el cuerpo es sólo el principio, es sólo una puerta que hay que cruzar para llegar a conocer misterios más profundos. En Oriente el cuerpo es cuidado y venerado porque se considera un vehículo a través del cual podemos llegar a conocer aquello que habita en cada uno de nosotros, pero que no es el cuerpo mismo. El cuerpo es como una lámpara y Dios es la llama que le da vida. La lámpara es adorada por la llama pero, una vez que la flama se extingue, ¿quién se extingue en la flama, el cuerpo no es nada; polvo somos y en polvo nos convertiremos. Entonces el cuerpo regresa a la tierra. El cuerpo late a la par con Dios, palpita con él. Si eres capaz de observar esto, entonces aún el polvo se vuelve divino; si no, entonces el polvo será simplemente polvo. Entonces carece de significado.

El culto al cuerpo en Occidente no es especialmente importante. Por eso, las personas buscan comer saludablemente, darse masajes o hacer Rolwing (técnica de integración postural). Tratan, por mil y un caminos, de darle un sentido a sus vidas pero, No obstante, si observas su mirada verás que en ella hay un gran vacío. Te puedes dar cuenta de que han fallado en su búsqueda, que no hay fragancia y que la flor aún no ha florecido. Internamente están tan secos como un desierto, están perdidos y no saben qué hacer para sentirse bien. Ellos tratan de hacer muchas cosas para su cuerpo, pero pierden de vista lo más importante.

Cuenta una historia que...

Rosenfeld entró a su casa con una sonrisa en el rostro y le dijo a su esposa que no podía imaginarse la gamba que acababa de adquirir. Rosenfeld le explicó emocionado a su mujer que había comprado con descuento cuatro llantas radiales de poliéster con cinturón de acero para trabajos pesados. La señora Rosenfeld le preguntó que si estaba loco, que para qué había comprado esas llantas si ni siquiera tenía un automóvil, a lo que él respondió: "¿Y? Tú compras sostenes. ¿O me equivoco?".

Si el centro, si lo más importante está faltando, puedes pasar tu vida decorando la periferia, y es probable que logres engañar a los demás pero debes entender que eso no te va a llenar a ti mismo. De hecho, puede ser que en algún momento incluso llegues a engañarte a ti mismo, porque las mentiras repetidas muchas veces, (incluso nuestras propias mentiras), comienzan a parecer verdades, pero eso no te va a llenar ni te hará sentir satisfecho. Occidente realmente trata de disfrutar la vida pero parece ser que no existe el gozo. Por su lado, Oriente no trata de disfrutar la vida; simplemente lo hace sin mayor esfuerzo. De hecho, es curioso darse cuenta de que el Oriente no tiene nada que disfrutar; es simplemente

un mendigo en el camino. Sin embargo, existe en él un resplandor que emana misteriosamente de su interior y que lo rodea. Sus canciones no son únicamente canciones porque algo del más allá desciende para habitar en ellas; cuando baila no sólo se mueve su cuerpo, algo mucho más profundo se mueve también. El no trata de disfrutar.

Recuerda que cada vez que trates de disfrutar fracasarás, así como cada vez que trates de ser feliz no podrás alcanzar la felicidad. De hecho, es absurdo pensar que deber hacer un esfuerzo: la felicidad está aquí, no necesitas alcanzarla. No tienes que hacer nada más que permitirle la entrada. La felicidad está a tu alrededor; dentro y fuera de ti sólo ella existe, nada más que ella es real. Observa profundamente el mundo en que vives, a los árboles, a los pájaros, a las rocas, a los ríos, a las estrellas, al sol y a la luna, a las personas y a los animales; observa profundamente y te podrás dar cuenta de que la existencia está hecha de la misma materia que la felicidad. Está hecha de dicha y no hay nada más que debas hacer para disfrutarla. De hecho, es probable que todos tus intentos para ser feliz se conviertan en una barrera para tu dicha así que relájate y verás como te llena, como corre dentro de ti, como te desborda.

Oriente está relajado y Occidente está tenso. La tensión se crea cuando estás persiguiendo algo, mientras que la relajación surge cuando permites que algo suceda. Estas dos posturas representan una diferencia cualitativa importante. No es una cuestión de cantidad; es decir, no es que Oriente tenga más y que Occidente tenga menos, o que los estadounidenses tienen menos que los indios. El asunto es que existen en dos dimensiones completamente diferentes porque los estadounidenses no tienen nada de la felicidad propia de los indios, mientras que los indios no tienen la miseria, tensión, angustia y neurosis de los estadounidenses.

La dimensión de Oriente es el aquí y el ahora, y la dimensión de Occidente es en algún otro lugar y en algún otro tiempo, pero jamás aquí y ahora. La mente occidental está buscando el sentido de la vida sin cesar, tratando de exprimirla. Evidentemente, esto no lleva a ninguna parte dado que esa no es la manera de encontrar nada. No se puede exprimir la vida, ni puedes conquistarla, sino más bien rendirte valientemente ante ella. En este caso la derrota es un triunfo, y el esfuerzo que hagas para salir triunfante no será más que tu fracaso más grande. La vida no puede ser una conquista porque una pequeña parte no puede conquistar el todo; sería como si una diminuta gota de agua intentara conquistar al océano entero. Es cierto que la pequeña gota de agua puede caer en el océano y así formar parte de él, Sin embargo, no puede conquistarlo. De hecho, caer en el océano es la única forma de conquistarlo. Disuélvete en él.

Ahora bien, dado que Occidente está en una constante búsqueda de la felicidad, su preocupación por el cuerpo es tal que es casi una obsesión. En Occidente se han rebasado los límites de un interés sano y el cuerpo se ha convertido en una obsesión, todo el tiempo se piensa en él y en las miles de acciones que se pueden seguir para mejorarlo. De hecho, equivocadamente las personas intentan tener algún tipo de contacto con la felicidad a través de sus cuerpos.

Por su parte, Oriente ya ha conseguido, la ha encontrado en su interior y ha logrado penetrar más allá de su cuerpo no a través de los masajes, ni de sesiones de Rolfing ni de saunas, sino a través de amor y meditación. A través de estas acciones se han dado cuenta de que el tesoro está en su interior, y por eso adora y cuida a su cuerpo, porque es éste quién lleva a lo divino en su interior.

¿Has notado cómo camina una mujer embarazada? Camina despacio y con cuidado porque una nueva vida está creciendo en su interior. ¿Has notado la transformación del rostro de una mujer embarazada? Es luminoso, es un rostro de esperanza, lleno de vida y nuevas posibilidades; ella lleva un tesoro, un gran tesoro. Una nueva vida se va a crear a través de ella y camina y se mueve cuidadosamente, con una gracia nunca antes vista. Ella no está sola, su cuerpo se ha convertido en un templo. Te digo esto para hacerte entender.

En segundo lugar, la mente Occidental es competitiva. En este sentido, puedes no estar realmente enamorado de tu cuerpo sino más bien en competencia con otras personas, y como ellos están haciendo cosas, tú sientes que también las tienes que hacer. La mente de occidente es la más superficial y ambiciosa que ha existido en este mundo, es la más materialista. Por eso los hombres y mujeres de negocios se han convertido en la forma de vida más anhelada en Estados Unidos; todo lo demás se ha diluido en el fondo, y es el hombre de negocios, el hombre que controla el dinero, el que está en la cima del mundo.

El dinero es el ámbito más competitivo. En Occidente no necesitas ser culto, sólo necesitas tener dinero; no necesitas saber nada acerca de música, poesía, literatura antigua, historia, religión o filosofía. En realidad, no necesitas saber nada acerca de nada; basta con que tengas una jugosa cuenta de banco para que seas importante. Por eso digo que es la mente más materialista y superficial que ha existido. Además, es una mente que ha convertido todo en comercio y competencia. Por ejemplo, si decides comprar un Van Gogh o un Picasso no lo compras por el cuadro en sí, sino porque tus vecinos han comprado un Picasso y piensas que simplemente no es posible que ellos tengan uno adornando su sala de dibujo y tú no. Es probable que ni siquiera sepas nada acerca del cuadro o de su autor, o que incluso no tengas idea de cómo lo debes colgar, porque, al menos por lo que respecta a Picasso, es a veces difícil saber si los cuadros están colgados en el sentido correcto. Tal vez tampoco sepas si es un auténtico Picasso o no, pero dado que todos están hablando acerca de él, tú crees que debes enseñar tu cultura comprando uno. En realidad, lo único que estás haciendo es enseñar tu dinero y apoyar la idea de que lo que sea caro es importante; se cree que lo que cuesta mucho dinero es importante y significativo.

Así pues, el dinero y los vecinos parecen ser el único criterio para decidir todo; sus autos, sus casas, sus pinturas, sus decoraciones. Las personas están construyendo baños sauna en sus casas porque está de moda hacerlo y no necesariamente porque quieran cuidar sus cuerpos, y si tú decides no tenerlo parecerá que no tienes dinero. Si todo el mundo está comprando una casa en las montañas, tú tienes que comprarla. De hecho, si te das cuenta es posible que ni siquiera sepas como disfrutar de las montañas y simplemente te aburras ahí, o que te llesves tu radio y televisión y escuches o veas los mismos programas que estarías viendo en tu casa. Siendo así, ¿qué diferencia hace que estés sentado en tu habitación o en medio de las montañas? El hecho es que otras personas tienen una casa en las montañas y no te quieres quedar atrás. Quieres una cochera para cuatro autos sin tomar en cuenta que es probable que no necesites cuatro autos.

La mente occidental está en continua competencia con otros, mientras que la mente de Oriente no compite con nadie, desertó de la competencia; sólo le preocupa lo que es, no lo que otros están haciendo; sólo le preocupa lo que tiene, no lo que otros tienen. Si te das cuenta, esta forma de vida puede ser una verdadera bendición; puede ser que no poseas demasiadas cosas pero, ¿a quién le importa?

Cuenta una historia que...

El viejo Lucas y su esposa eran conocidos como la pareja más tacaña de todo el valle. Lucas murió y pocos meses después su esposa se encontraba en el lecho de muerte. Ella tomó el teléfono y llamó a su vecina para decirle que, cuando muriera, la enterrarán con su vestido negro de seda. No obstante, le dijo también que antes de hacerlo, cortara la parte trasera del vestido para hacer uno nuevo porque odiaba desperdiciar una buena tela. Ruth, la vecina, le contestó que no podía hacerlo, que pensara que dirían los ángeles cuando la vieran a ella y a Lucas subiendo por las escaleras de oro y se dieran cuenta de que ella no tenía la parte trasera de su vestido, a lo que ella respondió: "¡Ah! No te preocupes, los ángeles no me estarán viendo a mí... a Lucas lo enterré sin pantalones".

Si te das cuenta la preocupación es siempre el otro. Por ejemplo, Lucas estará sin pantalones así que lo mirarán a él. La preocupación de Occidente es

acerca del otro mientras que la preocupación de Oriente es simplemente con él mismo. A Oriente no le interesa tu biografía porque vive en esta tierra como si estuviera solo, y es por eso que tiene un gran espacio a su alrededor para moverse libremente, sin importarle las opiniones de los demás. Él vive su vida, hace lo que tiene que hacer, hace lo que su ser le dicta y por supuesto que experimenta la felicidad simple e inocente de un niño. Su felicidad no está manipulada o manufacturada; es básica, simple, esencial, como la de un pequeño.

¿Has observado a un niño corriendo, gritando o bailando por ninguna razón en particular? Si tú le preguntas cuál es el motivo de su felicidad, el niño no sabrá responderte y seguramente pensará que estás medio loco. Seguramente el niño se sorprenderá incluso de que le preguntes sobre la razón de su felicidad. ¿Debe haber alguna para estar feliz? El pequeño encogerá sus hombros y seguirá su camino cantando y bailando nuevamente. El niño no tiene nada, todavía no es primer ministro, presidente de los Estados Unidos o Rockefeller; no posee nada, o quizá tan sólo algunas piedras o conchas de mar que recolectó en la playa, eso es todo.

La vida en Oriente no termina cuando termina la vida; la vida en Occidente termina cuando termina la vida, cuando el cuerpo termina de existir, el hombre de Occidente deja de existir. Por eso, el hombre y la mujer de Occidente tienen miedo a la muerte y tratan de prolongar su vida lo más posible, en ocasiones hasta niveles absurdos. En estos momentos hay muchas personas que únicamente están vegetando en hospitales o asilos mentales. Esta gente no está viviendo, lleva muchos años muerta, y únicamente están siendo mantenidos por doctores, medicinas y equipos modernos.

El miedo a la muerte es tan grande porque Occidente piensa que una vez que mueras te vas para siempre y nada de ti sobrevivirá. Si lo único que conoces es el cuerpo serás muy pobre porque siempre tendrás miedo a la muerte, y quién tiene miedo de morir tendrá miedo de vivir. Vida y muerte son inseparables, y miedo a una necesariamente implica miedo a la otra; la vida es la que trae consigo la muerte, y si le tienes miedo a ésta, ¿cómo es posible que ames la otra? Siempre habrá un miedo escondido. Si la muerte termina con todo, si esa es tu idea y entendimiento, entonces tu vida será una constante persecución, todo el tiempo con prisa. Dado que la muerte se acerca, no puedes ser paciente: he ahí los orígenes de esa manía estadounidense por la velocidad. Todo tiene que ser hecho con rapidez porque la muerte se acerca así que hay que tratar de hacer la mayor cantidad de cosas posibles antes de morir.

En Occidente tratan de llenar su ser con la mayor cantidad de experiencias posibles antes de morir, porque una vez que se muere ya no hay nada que hacer.

Este pensamiento crea una gran ansiedad, angustia y un sentimiento de sinsentido. Si no existe nada que sobreviva al cuerpo, entonces nada de lo que hagas puede ser demasiado profundo ni puede satisfacerte completamente. Si la muerte es el final y nada te trasciende, la vida carece de significado, y cuando esto sucede, la vida es como un cuento contado por un idiota ruidoso y enojado, como un cuento sin mayor significado.

La mente oriental sabe que está dentro del cuerpo, pero que no es el cuerpo. Oriente ama el cuerpo, lo considera su morada, su casa, su hogar y no está en contra de él porque es una tontería estar en contra de su propio hogar. Oriente es terrenal pero no materialista; realista pero no materialista; sabe que al morir nada muere, sabe que la vida continúa cuando llega la muerte.

Cuenta una historia que...

Un funeral había terminado y Desmond, un agente funerario, se encontró parado a un lado de un anciano. Le preguntó si era uno de los familiares de la persona muerta, a lo que el viejo hombre le respondió afirmativamente. Después, Desmond le preguntó su edad y el anciano respondió que tenía noventa y cuatro años. Ya veo, respondió Desmond, pues ya no tiene mucho sentido que usted regrese a casa, señaló.

Toda la idea de esta conversación gira en torno a la vida del cuerpo: si tienes noventa y cuatro años estás acabado. ¿Cuál es el punto de regresar a tu casa si de todas formas pronto tendrás que regresar a la funeraria? De hecho, si la muerte es la única realidad, tampoco hace mucha diferencia si tienes noventa y cuatro o veinticuatro años, sólo es cuestión de unos años o más o unos años menos. Entonces, los jóvenes comienzan a sentirse viejos, y el niño comienza a sentirse como si estuviera muerto. Una vez que entiendes que este cuerpo es tu única vida, ¿cuál es el punto de todo? ¿Por qué seguir adelante?

Me parece acertada la idea de Camus cuando escribe que el único problema metafísico básico del hombre es el suicidio. Si el cuerpo es la única realidad y no existe nada más allá del cuerpo, ¿por qué no cometer el suicidio?, ¿por qué esperar a tener noventa y cuatro años? Y, ¿por qué sufrir toda suerte de miserias y penas en el camino? Si nos vamos a morir, ¿por qué no morir hoy?, ¿por qué levantarnos otra vez mañana por la mañana? En verdad parece una acción fútil.

Así pues, por un lado los estadounidenses están corriendo de un lado a otro en busca de experiencias, o en busca de no perderse ninguna experiencia. Corre por todo el mundo en una interminable búsqueda porque la muerte ya va a llegar; va de un pueblo a otro, de un país a otro, de un hotel a otro, de un gurú a otro, de una iglesia a otra. Por un lado esta carrera de locos, y por el otro un sentimiento profundo de que todo lo que hace es inútil dado que la muerte terminará con todo. Así que no hay mayor diferencia si viviste una buena vida o una vida pobre, si fuiste inteligente o no, si fuiste un buen amante o no. La muerte viene y hace a todos iguales: a los sabios y a los tontos, a los virtuosos y a los pecadores, a los iluminados y a los estúpidos; todos son enterrados y desaparecen así que ¿cuál es el punto de todo esto? ¿Qué diferencia tiene ser un Buda, un Jesús o un Judas? Jesús muere en la cruz y Judas comete suicidio al día siguiente: ambos desaparecen bajo la tierra.

Existe pues, el miedo de que mientras tú te puedes perder de algo otros pueden obtenerlo, pero, al mismo tiempo, existe una profunda aprehensión de que, aunque logres conseguir algo o llegar a algún lado antes que nadie, nunca ganas nada porque la muerte siempre llega y lo destruye todo. La mente de Oriente vive en el cuerpo, lo ama, lo celebra pero sabe que no es el cuerpo porque conoce al hombre esencial, porque sabe que existe algo en él que sobrevivirá todas las muertes, algo en él que es eterno y que no puede ser destruido por el paso del tiempo. Ha logrado este conocimiento a través de la meditación, el amor y las oraciones y no tiene miedo; no tiene miedo a la muerte porque sabe lo que es la vida. Tampoco está persiguiendo la felicidad porque sabe que Dios le está enviando millones de oportunidades para ser feliz y que él sólo debe dejarlas suceder.

¿Te das cuenta de cómo los árboles echan sus raíces al suelo? ¿Te das cuenta de cómo no se pueden ir a ninguna parte y a pesar de esto son felices? Los árboles no pueden perseguir la felicidad, ciertamente no pueden hacerlo porque están enraizados al suelo y no se pueden mover pero, ¿te puedes dar cuenta de su felicidad? ¿Puedes ver su alegría cuando llueve, cuando sopla el viento a su alrededor? ¿Puedes sentir su baile?

Ahora algunos investigadores dicen que cuando llega el jardinero y el jardinero ama el árbol, éste se siente feliz y dichoso. Si quieres a un árbol y te acercas a él, éste se siente feliz, como si un gran amigo se estuviera acercando. Actualmente existen instrumentos científicos que pueden ver si el árbol está contento o no, dado que vibra a un ritmo diferente. Cuando el enemigo se acerca, digamos un podador de árboles, el árbol se pone ansioso y con miedo, y cuando cortas un árbol, los científicos han comprobado que los otros árboles, los árboles que lo rodeaban, lloran y lo lamentan. Esto no sólo sucede con árboles; de hecho, si matas un pájaro, todos los árboles comienzan a llorar sutilmente, comienza a crecer en ellos una gran angustia y agonía. A pesar de todo esto, siguen enraizados, no se van a ningún lugar y la vida sigue viniendo hasta ellos.

Esta es la sabiduría de Oriente: que no es necesario ir a ninguna parte, que aunque decidas sentarte bajo un árbol como hizo Buda, Dios mismo se acercará a ti. Él no se fue a ningún lugar; simplemente estaba sentado bajo un árbol. Todo llega a ti si se lo permites; la vida está esperando a manifestarse en ti. Estás creando tantas barreras persiguiendo y buscando por todos lados la felicidad que cada vez que la vida toca a tu puerta nunca te encuentra ahí; siempre estás en otro lugar, cuando la vida te alcanza tú ya te moviste hacia otro lado. Estaba en Katmandú, cuando la vida llegó a Katmandú tú ya estabas en Goa; cuando la vida llegó a Goa tú ya estabas en Poona, y para cuando llegue a Poona, tú estarás en Filadelfia. Así pues, vas persiguiendo a la vida y la vida va persiguiéndote a ti pero nunca se encuentran.

Existe, sólo existe, y espera, y sé paciente.

CAPÍTULO 1

Medicina para la cabeza

Doma a la mente y, en ocasiones, salte de ella

DIAGNÓSTICO

La mente es sencillamente una biocomputadora. Cuando un niño nace no tiene mente; no hay parloteo dentro de él. Toma casi tres o cuatro años a su mecanismo empezar a funcionar. Podemos ver que las niñas empiezan a hablar más pronto que los niños. ¡Son máquinas parlantes más grandes! Tienen una biocomputadora de mejor calidad.

La biocomputadora necesita que se les alimente con información; es por ello que si tratas de recordar tu vida llegarás hasta un punto alrededor de los cuatro años si eres hombre y a los tres si eres mujer. Más atrás está en blanco. Tú estás ahí; deben haber sucedido muchas cosas, deben haber ocurrido muchos incidentes, pero parece que no se hubiera guardado información y entonces no te puedes acordar, puedes recordar hasta la edad de cuatro o tres con mucha claridad.

La mente recolecta información de los padres, de la escuela, de otros niños, de vecinos, parientes, la sociedad, la iglesia... por todos lados hay fuentes. Seguramente has visto que los niños pequeños, cuando empiezan a hablar, repiten la misma palabra muchas veces. Un nuevo mecanismo ha empezado a funcionar en ellos, ¡qué alegría!

Cuando forman oraciones lo hacen con gran alegría una y otra vez. Cuando comienzan a hacer preguntas, preguntan acerca de cualquier cosa. No están interesados en tus respuestas, ¡recuérdalo! Observa a un niño cuando hace una pregunta; no está interesado en la respuesta, así que por favor no le des una respuesta larga de la enciclopedia Británica. El niño no está interesado en tu respuesta; simplemente está disfrutando del hecho de poder preguntar. Una nueva facultad ha empezado a existir en él.

Y es así como empieza a recolectar información. Después empezará a leer y aprenderá más palabras. En esta sociedad el silencio no cuenta; cuentan las palabras, y cuando mejor sepas hablar más caso te harán los demás. ¿Qué son sus líderes, sus políticos? ¿Qué son sus profesores? ¿Qué son sus sacerdotes, teólogos, filósofos, reducidos a una sola cosa? Son gente que sabe hablar muy bien. Saben utilizar las palabras de manera significativa y consistente, de manera que pueden impresionar a la gente.

Raramente se considera que nuestra sociedad esté dominada por completo por gente que sabe hablar bien. Quizá no sepan nada, tal vez no sean sabios, ni siquiera inteligentes, pero hay algo cierto: saben jugar con las palabras. Es un juego y lo han aprendido, y remunera mucho en respetabilidad, en dinero, en

poder, en todos los sentidos. Entonces todo el mundo trata de jugarlo y la mente se llena con muchas palabras, muchos pensamientos.

Uno puede prender o apagar su computadora, pero no puede apagar la mente. No hay botón. No hay ninguna referencia de que cuando Dios hizo el mundo, cuando hizo al hombre, haya hecho un botón para poder encender y apagar la mente. No existe tal botón, así que ésta continúa desde el nacimiento hasta la muerte.

Es sorprendente que la gente que enciende su computadora y la que enciende el cerebro humano tengan una idea tan extraña al respecto. Si sacamos al cerebro del cráneo y lo mantenemos vivo mecánicamente, seguirá parlotando de la misma manera. No le importa que ya no esté conectado a la pobre persona que sufría por su causa; sigue soñando. Aunque esté conectado a máquinas sigue soñando; sigue imaginando, sigue temiendo, sigue proyectando, esperando, tratando de ser esto o aquello, y no se da cuenta en absoluto de que no puede hacer nada: la persona a la que estaba conectado ya no existe. Puede mantenerse a este cerebro vivo durante miles de años conectado a artefactos mecánicos y seguirá parlotando, reparando sobre las mismas cosas, porque no le hemos enseñado nuevas. En cuanto le enseñemos cosas nuevas, las repetirá.

En círculos científicos se cree que es un gran desperdicio que cuando un hombre como Albert Einstein muere, su cerebro también muera con él. Si pudiéramos salvar al cerebro, implantarlo en el cuerpo de otra persona, entonces seguiría funcionando. No importa si Albert Einstein está vivo o no; el cerebro seguirá pensando en la teoría de la relatividad, en estrellas y en teorías. De acuerdo con esta idea, así como la gente dona sangre u ojos antes de morir, podía donar también sus cerebros, de manera que puedan ser conservados. Si se cree que son cerebros especiales, muy calificados, y que es un claro desperdicio dejarlos morir, entonces deberían ser trasplantados.

Así, cualquier idiota puede ser convertido en Einstein y nunca lo sabrá, pues dentro del cráneo de un hombre no hay sensibilidad; puede cambiar cualquier cosa y la persona nunca lo sabrá. Solo hace falta que la persona esté inconsciente para cambiar lo que queramos en su cerebro, (incluso el cerebro completo), y se levantará con el nuevo cerebro, con el nuevo parloteo, y ni siquiera sospechará lo que ha sucedido.

Ese parloteo del que hablo es nuestra educación y básicamente está mal orientada porque sólo nos enseñan la mitad del proceso: cómo utilizar la mente. No nos enseña cómo detenerla para que pueda relajarse, pues incluso cuando estamos dormidos continúa trabajando. No conoce el sueño. A lo largo de toda nuestra vida, setenta, ochenta años, trabaja continuamente.

No obstante,, es posible ponerle un botón a la mente y apagarla cuando no se la necesita: esto es lo que llamamos meditación. Te ayudará de dos maneras: te dará una paz y un silencio antes desconocidos, y te permitirá un conocimiento de ti mismo que no es posible ahora a causa del parloteo de tu mente, el cual siempre te ha mantenido ocupado.

Por otra parte, también le da descanso a la mente, y gracias a ello ésta será más eficiente e inteligente.

Te verás beneficiado por ambos lados: por el lado de la mente y por el lado de tu ser. Sólo tienes que aprender cómo detener la mente y hacer que deje de funcionar, aprender a decirle: "Es suficiente. Ahora vete a dormir. No te preocupes, yo estoy despierto".

Si usas la mente sólo cuando sea necesario estará fresca, joven, llena de jugo y energía. Entonces lo que digas no será sólo palabrería, sino que estará pleno de vida, de autoridad, verdad y sinceridad y tendrá un significado contundente. Puedes usar las mismas palabras, pero la mente habrá reunido tanto poder al descansar que cada palabra que uses estará encendida y llena de poder.

Lo que conocemos como carisma es simplemente una mente que sabe cómo relajarse y permitir que la energía se reúna. Entonces, cuando la persona habla es

poesía, es el evangelio, y no necesita proporcionar ninguna evidencia ni seguir ninguna lógica; su sola energía es suficiente para influir sobre las personas. La gente siempre ha sabido que hay "algo", aunque nunca han sido capaces de señalar exactamente qué es aquello que ha llamado carisma.

Hablo sobre lo que es el carisma porque lo sé a partir de mi propia experiencia. Una mente que está trabajando día y noche está destinada a volverse débil, tonta, incapaz de impresionar, lenta en cierta forma. Cuando mucho es utilitarista. De esta manera millones de personas que podrían haber sido carismáticas permanecen pobres, sin causar impresión alguna, sin ninguna autoridad ni poder.

Si es posible, (de hecho lo es), poner a la mente en silencio y sólo utilizarla cuando se necesita, cobra una fuerza impresionante. Ha reunido tanta energía que cada palabra pronunciada llega directamente al corazón.

La gente cree que las mentes de las personas carismáticas son hipnóticas, pero no es así. En realidad son tan poderosas, tan frescas: para ellas siempre es primavera.

Eso es para la mente. En cambio, para el ser el silencio abre un universo nuevo de eternidad, de inmortalidad, de todo lo que pueda pensarse como una bendición. Por ello mi insistencia en que la meditación es la religión esencial, la única religión. No se necesita nada más. Todo lo demás es ritual sin esencia.

La meditación es justamente la esencia, la esencia verdadera. No se le puede quitar nada.

Además, nos da ambos mundos. Nos da el otro mundo, (el de la divinidad), y nos da este mundo también. Entonces uno no es pobre. Uno tiene una riqueza, pero no es material. Hay muchas formas de riqueza y el hombre que es rico porque tiene dinero es el más bajo en cuanto a categoría de riqueza. Déjenme decirlo así: el hombre con dinero es el más pobre de los ricos. Visto del lado de los pobres, es el más rico de los pobres. Visto del lado de un artista creativo, de un bailarín, de un músico, de un científico, es el más pobre de los ricos, y en lo que se refiere al mundo del último despertar, ni siquiera puede llamársele rico.

La meditación nos vuelve ricos en un sentido absoluto al darnos el mundo de nuestro ser más interno. También nos vuelve ricos en un sentido relativo porque libera nuestros poderes mentales en los talentos que tenemos. Mi propia experiencia me dice que todo el mundo nace con cierto talento, y a menos que lo experimente en su totalidad, algo le faltará. Empezará a sentir que de alguna manera hay algo que no está en su lugar.

Dale descanso a la mente, ¡lo necesita! Y es tan sencillo: sólo vuélvete su testigo. Te dará ambas cosas.

Lenta, lentamente la mente empieza a aprender a estar en silencio. Una vez que sabe que permaneciendo en silencio se vuelve poderosa, sus palabras no son sólo palabras: tienen una validez, una riqueza y una calidad que nunca antes tuvieron, tanto que viajan directamente, como flechas; traspasan las barreras lógicas y llegan al corazón mismo.

Entonces la mente es un buen sirviente de inmenso poder en manos del silencio. El ser el maestro, y el maestro puede usar a la mente cuando sea necesaria y puede apagarla cuando no lo sea.

Disfruta la mente

No trates de detener a la mente. Es una parte natural de ti; enloquecerás si tratas de detenerla. Sería como un árbol tratando de impedir que le crecieran hojas; las hojas son naturales para él.

Entonces, el primer consejo: no trates de detener tu pensamiento; está perfectamente bien.

El segundo consejo: el solo hecho de no detenerla no es suficiente; hay que disfrutarla. ¡Juega con ella! Es hermoso. Jugando con ella, disfrutándola, dándole

la bienvenida, comenzarás a estar más alerta, más al tanto de ella. Esta toma de consciencia llegará de una manera muy indirecta; no será un esfuerzo llegar de una manera muy indirecta; no será un esfuerzo por tomar consciencia. Cuando tratas de tomar consciencia, la mente te distrae y te molesta con ella. Sientes que es una mente que se la pasa parloteando constantemente, quieres estar en silencio y no te lo permite, así que comienzas a sentir a la mente como un enemigo.

Eso no es positivo; es dividirse en dos. Entonces tú y la mente se vuelven dos y surge el conflicto y las fricciones. Y toda fricción es suicida porque es perder energía sin necesidad. No tenemos tanta energía como para desperdiciarla en pelear contra nosotros mismos. Esa energía debe usarse para la alegría.

Por ello, comienza a disfrutar el proceso del pensamiento. Sólo observa los matices de los pensamientos, los giros que toman, cómo una cosa lleva a la otra, cómo se enganchan unos con otros. ¡Es un verdadero milagro que observar! Un pequeño pensamiento puede llevarte al final más alejado, y si observas no verás ninguna relación entre uno y otro.

Disfrútala, deja que se convierta en un juego; júégalo deliberadamente te sorprenderás: a veces sólo disfrutándolo encontrarás pautas hermosas. De repente encontrarás que un perro está ladrando y no está surgiendo nada en tu mente, no origina ninguna cadena de pensamientos. El perro sigue ladrando y ti sigues escuchando y no surge pensamiento. Surgirán pequeñas discontinuidades... pero no tendrán futuro. Llegan por sí solas y cuando vienen son hermosas. Y justo en esos pequeños huecos empezarás a observar al observador, pero eso será natural. Nuevamente empezarán los pensamientos y los disfrutarás. Hazlo con tranquilidad, tómalo con calma. La consciencia llegará a ti pero llegará indirectamente.

Observar, disfrutar, dejar a los pensamientos jugar su papel, es tan hermoso como ver al mar con sus millones de olas. La mente también es un mar y los pensamientos son olas. No obstante, la gente va y disfruta de las olas del océano y no disfruta de las olas de su consciencia.

Transforma la mente

Siempre que quieras cambiar un patrón de la mente que se ha convertido en un hábito duradero, la respiración es lo mejor. Todos los hábitos mentales están asociados con el patrón de respiración. Cambia el patrón de respiración y la mente cambiará inmediatamente, instantáneamente. ¡Inténtalo!

Siempre que observes que esté surgiendo en ti un juicio y que estés cayendo en un viejo hábito, exhala inmediatamente, como si estuvieras tirando el juicio con la exhalación. Exhala profundamente, jalando el estómago y, conforme sacas el aire, siente o visualiza cómo todo el juicio está siendo expelido.

Después inhala profundamente dos o tres veces.

Simplemente ve qué pasa. Sentirás una frescura completa; el viejo hábito no habrá logrado tomar posesión.

Comienza con la exhalación, no con la inhalación. Cuando quieras absorber algo, empieza con la inhalación; cuando quieras deshacerte de algo, comienza con la exhalación. Sólo mira la manera inmediata en que es afectada la mente. Inmediatamente verás que ésta se ha movido a otro lugar; ha llegado una nueva brisa. No te encuentras en la vieja rutina así que no repetirás el viejo hábito.

Esto sucede con todos los hábitos. Por ejemplo, si fumas y sientes la necesidad de fumar pero no quieres, inmediatamente exhala profundamente y expelle la necesidad. Respira profundamente y verás que la necesidad ha desaparecido de manera inmediata. Esta puede convertirse en una herramienta sumamente importante para el cambio interno.

Canta "Aum"

Cuando sientas demasiada perturbación alrededor o que tu mente está demasiado distraída, simplemente canta "Aum".

Toma la costumbre de al menos veinte minutos por la mañana y veinte minutos por la noche de sentarte en silencio en una postura cómoda y, con los ojos semiabiertos, simplemente mira hacia abajo. La respiración debe ser lenta y el cuerpo no debe moverse. Empieza a cantar "aum" en tu interior; no hay necesidad de decirlo en voz alta. Será más penetrante con los labios cerrados; ni siquiera la lengua debe moverse. Repite "aum" rápidamente: "aum, aum, aum"... rápida y fuertemente pero dentro de ti. Sólo siente que está vibrando por todo el cuerpo: de los pies a la cabeza, de la cabeza a los pies.

Cada "Aum" cae en tu consciencia como una roca echada a un pozo. Surgen pequeñas olas y se distribuyen por todos lados. Las olas continúan expandiéndose y tocan todo el cuerpo. Al hacer esto habrá momentos, (y serán los momentos más hermosos), en los que no estarás repitiendo nada y todo se habrá detenido. De repente te darás cuenta de que no estás cantando y que todo se ha detenido. Disfrútalo. Si empiezan a llegar pensamientos comienza nuevamente a cantar.

Cuando lo hagas de noche, hazlo al menos dos horas antes de acostarte. Si en cambio lo haces justo antes de ir a la cama no podrás dormirte porque te habrá refrescado de tal manera que no tendrás sueño. Sentirás como si fuera de mañana y hubieras descansado bien, así que no tendrá sentido dormir.

Puedes hacerlo rápido, o bien encontrar tu propio paso. Después de dos o tres días encontrarás el ritmo que se acomode a ti. A algunas personas les acomoda hacerlo muy rápido, "aum, aum, aum", casi solapándose. A otros les acomoda hacerlo muy despacio. Depende de ti. Hazlo de la manera que más te acomode.

Ten cuidado con el "no"

La mente siempre funciona de manera negativa. La función de la mente es precisamente negar, decir no.

Sólo obsérvate y mira cuántas veces dices "no" durante el día y reduce esa cantidad. Mírate y observa cuántas veces dices "sí" e incrementa esa cantidad.

Poco a poco irás viendo un pequeño cambio en la cantidad de "sí" y "no", y tu personalidad estará cambiando desde la base. Observa cuántas veces dices "no" cuando "sí" podría haber sido más fácil, cuando en realidad no había necesidad de decir "no"... ¿Cuántas veces podrías haber dicho "sí" pero dijiste "no" o te quedaste callado?

Siempre que dices "sí" eso va contra tu ego. El ego no puede comer "sí", se alimenta de "no". Di "¡no!, ¡no!, ¡no! Y surgirá un gran ego dentro de ti.

Simplemente ve a la estación de tren: puedes estar solo frente a la ventanilla para comprar un boleto, pero el empleado empezará a hacer algo, no te hará caso. Está tratando de decir "no": te hará esperar, simulará que está muy ocupado, revisará su registro y te obligará a esperar. Eso da una sensación de poder, de que él no es un empleado ordinario: puede hacer esperar a cualquiera.

La primera cosa que te viene a la mente es "no". "Sí" es casi difícil. Sólo dices "sí" cuando te sientes totalmente desamparado y tienes que decirlo. ¡Sólo obsérvalo! Conviértete en alguien que dice "sí"; deja de decir "no"; pues es del veneno del "no" de lo que se alimenta el ego, de lo que se nutre.

Muévete de la cabeza al corazón

Sentir es la vida verdadera. Pensar es ficticio porque siempre es acerca de algo; nunca es la vinculación con la cosa en sí. No es pensando en el vino como te intoxicas, sino bebiéndolo. Puedes ponerte a pensar en el vino, pero con sólo pensar en él jamás te intoxicarás. Tienes que beberlo, y el beberlo sucede a través del sentimiento.

Pensar es un pseudo-actividad, una actividad sustituta. Te da una percepción falsa de que algo sucede, pero no sucede nada. Entonces pasa de pensar a sentir, y la mejor manera será empezar respirando desde el corazón.

Durante el día, tantas veces como te acuerdes, simplemente respira profundamente. Siente cómo la respiración golpea justo a mitad del pecho. Siente como si toda la existencia estuviera fluyendo hacia tu interior, en el lugar donde está el centro de tu corazón. Varía según la persona; en general está hacia la derecha. No tiene nada que ver con el corazón físico. Es una cosa totalmente diferente; pertenece al cuerpo sutil.

Respira profundamente, y siempre hazlo al menos cinco veces. Inhala y llena el corazón. Sólo siente en el centro la manera en que la existencia está fluyendo a través del corazón. Vitalidad, vida, lo divino, la naturaleza: todo está entrando.

Entonces exhala profundamente, otra vez desde el corazón, y siente que vuelves a lo divino, a la existencia, todo lo que se te ha dado.

Hazlo varias veces al día, pero siempre que lo hagas respira cinco veces seguidas; esto re ayudará a pasar de la cabeza al corazón.

Te volverás más sensible, más consciente de muchas cosas de las que no lo estabas. Vas a oler más, gustar más, tocar más. Vas a ver más y a oír más; todo se volverá intenso. Entonces muévete de la cabeza al corazón y todos tus sentidos se volverán luminosos de repente. Sentirás cómo la vida realmente vibra dentro de ti, lista para saltar y fluir.

Consejo de sonido

Hay un sonido de felicidad constantemente en tu interior, como en el interior de todo mundo. Sólo tenemos que permanecer en silencio para escucharlo. Como la cabeza es demasiado ruidosa, no puede oír la voz baja y pequeña del corazón. A menos que todo esté en silencio nunca la escuchas, pero es la conexión entre tú y la existencia. Una vez que la has escuchado, sabes por dónde estás unido, ligado a la existencia. Una vez que la has escuchado se vuelve muy fácil entrar en ella. Entonces puedes concentrarte y entrar con facilidad, y siempre que lo hagas te rejuvenecerá, te dará una fuerza tremenda y te hará estar más y más vivo.

Si una persona es capaz de entrar una y otra vez en este sonido interior, nunca pierde la pista de lo divino; puede vivir en el mundo y mantenerse en contacto con lo divino. Es posible aprender poco a poco la habilidad hasta que incluso en el mercado pueda uno escucharlo. Una vez que sabes que está ahí, no es difícil escucharlo. Ni siquiera todo el ruido del mundo puede impedirte que lo escuches. El problema es sólo escucharlo por primera vez, pues uno no sabe dónde está ni qué es ni cómo permitirlo. Todo lo que se necesita es volverse más y más silencioso.

Siéntate en silencio. Cuando tengas tiempo, por una hora al día, no hagas nada: siéntate y escucha. Escucha los sonidos que hay alrededor, sin ningún propósito particular, sin ninguna interpretación acerca de que significan. Sólo escucha sin razón alguna. Hay un sonido, así que hay que escucharlo.

De manera muy, muy lenta la mente empieza a quedar en silencio. Se escucha el sonido pero la mente ya no está interpretándolo, ya no está apreciándolo, ni pensando en él. De repente cambia la estructura. Cuando la mente está en silencio, escuchando los sonidos de fuera, se oye de repente un sonido que no viene del exterior sino del interior. Una vez que lo has escuchado, tienes el hilo de Ariadna en las manos.

Sólo sigue el hilo, adéntrate más y más en el sonido. Hay un pozo muy profundo en el ser de cada persona y aquéllos que saben cómo entrar en él viven en un mundo totalmente diferente, en una realidad aparte.

Cambio de engranes

Uno debe cambiar continuamente de actividad porque el cerebro tiene muchos centros. Por ejemplo, si haces matemáticas, una cierta parte del cerebro funciona y lo demás descansa. Si lees poesía la parte que estaba funcionando en matemáticas descansa y otra parte empieza a funcionar.

Por ello en las universidades y escuelas cambiamos de materia después de cuarenta o cuarenta y cinco minutos: porque cada centro del cerebro tiene la capacidad de funcionar durante cuarenta minutos. Después se siente cansado y necesita reposar, el mejor descanso es cambiar el trabajo de manera que empiece a trabajar otro centro y éste se relaje. Entonces el cambio continuo es excelente; te enriquece.

Lo común es que hagas algo y la mente se obsesione; lo buscas locamente. Eso no ayuda; uno no debe dejarse poseer tanto al hacerlo. Absórbete, pero siempre mantente como un maestro, si no te convertirás en un esclavo. Incluso la esclavitud a la meditación no es positiva. Si no puedes dejar de hacer algo o te cuesta mucho trabajo, es simplemente una muestra de que no sabes cómo cambiar los engranes de la mente.

Entonces haz lo siguiente:

Siempre que estés haciendo algo, (por ejemplo, estás meditando y quieres hacer otra cosa), cuando termines de meditar simplemente exhala tan profundamente como puedas durante cinco minutos. Después deja que el cuerpo inhale; no inhales tú. Ten la sensación de que estás sacando todo lo que había en la mente, el cuerpo y el resto de tu sistema. Hazlo sólo durante cinco minutos, después empieza a hacer algún otro trabajo. Inmediatamente sentirás que has cambiado.

Necesitas un engrane neutral durante cinco minutos. Para cambiar las velocidades en un coche, primero hay que llegar el engrane a neutral; aunque sea para un solo movimiento, hay que hacerlo. Entre más eficiente sea el conductor, más rápido puede moverse a partir de neutral. Entonces dale cinco minutos al engrane neutral, en el que no estás trabajando en nada, sólo respirando, sólo siendo. Poco a poco puedes ir reduciendo la cantidad de tiempo. Después de un mes hazlo durante sólo cuatro minutos; después de dos meses, sólo tres minutos, y sigue así.

Poco a poco llegará un punto en el que una sola exhalación sea suficiente para terminar un trabajo, (está cerrado, hay un alto completo), y poder empezar otro.

De la cabeza al corazón, del corazón al ser

El hombre puede funcionar desde tres centros: uno es la cabeza; otro es el corazón y el tercero es el ombligo. Si funcionas desde la cabeza le darás vueltas a más y más pensamientos. Son muy insustanciales, materia de sueño; prometen mucho y no dan nada.

¡La mente es una gran trampa! Además, tiene una capacidad tremenda para embaucarte porque puede proyectar. Puede proporcionarte grandes utopías, grandes deseos, y siempre se la pasa diciendo: "Va a pasar mañana"... ¡y nunca sucede! Nunca pasa nada en la cabeza. La cabeza no es un lugar para que pase nada.

El segundo centro es el corazón. Es el centro de la percepción: uno siente a través del corazón. Estás más cerca del hogar; no has llegado, pero estás más cerca. Cuando sientes, tienes más sustancia, más solidez. Cuando sientes, existe la posibilidad de que algo pase. Con la cabeza no hay posibilidad; con el corazón hay una pequeña.

Pero ni siquiera el corazón es lo verdadero. Lo verdadero es más profundo que el corazón, es el ombligo. Es el centro del ser. Pensar, sentir y ser: esos son los tres centros.

Siente más y pensarás menos. No luches contra el pensamiento porque luchar contra el pensamiento es crear otros pensamientos, de lucha. Entonces la mente no es derrotada. Si ganas, es la mente quien ha ganado; si pierdes, eres tú el que pierde. De cualquier manera eres derrotado, así que nunca luches contra los pensamientos, es en vano.

En lugar de luchar contra los pensamientos, mueve tu energía hacia sentir. Canta en lugar de pensar, ama en vez de filosofar, lee más poesía que prosa. Baila, observa la naturaleza y haz lo que haz, que sea a partir del corazón.

Por ejemplo, si tocas a una persona, tócala desde el corazón. Toca sintiendo, permite que tu ser vibre. Cuando mires a alguien que no sea con una mirada sin vida, pasiva. Permite que fluya la entrega a través de tus ojos e inmediatamente sentirás que algo está sucediendo en el corazón. Es sólo cuestión de intentarlo.

El corazón es el centro negado. Una vez que empiezas a prestarle atención, comienza a funcionar. Y cuando esto ocurre, la energía que se movía en la mente de manera automática comienza a moverse a través del corazón, y el corazón está más cercano al centro de energía, el ombligo. Así que enviar energía a la cabeza es un trabajo difícil.

El primer paso es sentir cada vez más. Una vez que has dado ese paso, el segundo es muy fácil. Primero ama: has recorrido la mitad del viaje, y así como es fácil moverse de la cabeza al corazón, es aún más fácil moverse del corazón al ombligo.

En el ombligo eres simplemente un ser, un ser puro: sin sentimiento ni pensamiento. No te estás moviendo para nada. Es como el ojo del huracán.

Todo lo demás se está moviendo: la cabeza, el corazón y el cuerpo. Todo se está moviendo, todo está en un flujo constante. Sólo el centro de tu existencia, el centro del ombligo, está inmóvil; es el eje de la rueda.

Un descanso

Todos los días, al menos durante una hora, siéntate silenciosamente en algún lugar. Ve al río o al jardín, a algún lugar donde nadie te moleste. Relaja los músculos del cuerpo, no te tenses, y con los ojos cerrados dile a la mente: "¡Adelante! Haz lo que quieras hacer. Yo seré testigo y te observaré".

Te sorprenderá: verás que durante unos momentos la mente no está trabajando para nada. Durante unos momentos a veces sólo un segundo, verás que la mente no está trabajando y en ese hueco tendrás una percepción de la realidad tal y como es, sin tu imaginación que siempre está funcionando. Sin embargo, sólo será un momento, un momento muy pequeño, y después la mente volverá a trabajar. Comenzarán a fluir pensamientos y flotarán imágenes.

No te darás cuenta de inmediato. Sólo después, cuando hayan pasado algunos minutos, verás que la mente está trabajando de nuevo y que habrás perdido el camino. Entonces llama otra vez su atención y dile: "Haz lo que quieras y yo sólo seré un testigo", y otra vez se detendrá durante un segundo.

Esos segundos son tremendamente valiosos. Son los primeros momentos de realidad, los primeros vislumbres, las primeras ventanas. Son muy pequeños, tan sólo pequeños huecos que vienen y van, pero en esos momentos tendrás una probadita de la realidad.

Lentamente, poco a poco, esos intervalos serán cada vez más grandes. Aparecerán sólo cuando estés realmente muy alerta.

Cuando estás muy alerta la mente no funciona, pues la atención misma funciona como una luz en un cuarto oscuro. Cuando hay luz, no hay oscuridad. Cuando tú estás presente, la mente está ausente; tu presencia es la ausencia de la mente. Cuando no estás presente la mente empieza a funcionar. Tu ausencia es la presencia de la mente.

Aclara la confusión

Permite que la confusión esté dentro de ti. No trates de arreglar las cosas, no las planees, porque hagas lo que hagas no funcionará por ahora. Simplemente observa.

Puedes hacer una meditación todas las noches antes de acostarte. Sólo siéntate en tu cama en una posición cómoda, cierra los ojos y relaja tu cuerpo. Si el cuerpo se inclina hacia delante, déjalo; está bien. Puede querer tomar una postura fetal, como cuando el niño está en el vientre de su madre. Si tienes ganas, simplemente colócate en postura fetal. Conviértete en un niño pequeño que está en el vientre de su madre.

Entonces escucha tu respiración, nada más. Sólo escúchala: el aire entrando y saliendo, entrando y saliendo. No lo verbalices, sólo siente cómo entra y cómo sale. Sólo siéntelo, y en esa percepción sentirás que surge un silencio y una claridad tremendos.

Haz esta meditación sólo de diez a veinte minutos, (un mínimo de diez minutos, un máximo de veinte), y después duérmete. Sencillamente deja que las cosas sucedan como si tú no fueras el ejecutor.

Libera la caja del diálogo interno

Si hay un diálogo interno continuo, debe tener una causa interior. Entonces, más que reprimirlo, permítelo. Al hacerlo desaparecerá. Quiere comunicarte algo. Tu mente quiere hablarte. Algo que no has estado escuchando, a lo que no le has hecho caso, con lo que te has mostrado indiferente, quiere relacionarse contigo. Quizá no estés al tanto de esto porque siempre has estado peleando contra ella pensando que está loca, tratando de detenerla y de convertirla en otra cosa. Todas las diversiones son una especie de represión.

Existe algo que puedes hacer al respecto. Todas las noches antes de acostarte, siéntate durante cuarenta minutos frente a una pared y empieza a hablar: habla fuerte. Disfrútalo y sé tú mismo con eso. Si encuentras que hay dos voces, habla desde ambos lados. Apoya a un lado y luego responde desde el otro y observa cómo puedes crear un diálogo hermoso.

No trates de manipularlo, porque no lo estás diciendo para nadie. Si se vuelve loco, déjalo ser. No trates de cortar ni censurar nada, pues se perdería todo el sentido.

Hazlo durante al menos diez días durante cuarenta minutos cada vez, y de ninguna manera trates de ir en contra de eso. Sólo concentra toda tu energía. En diez días surgirá aquello que ha estado tratando de comunicarse contigo pero que tú no has escuchado, o algo que sabías que existía pero que no querías escuchar. Escúchalo y ya no te molestará.

Comienza estas conversaciones frente a la pared y adéntrate totalmente en ellas. Mantén las luces apagadas o muy bajas. Si tienes ganas de gritar y enojarte mientras hablas, entonces enójate y grita porque sólo profundizarás si lo haces de corazón. Si te mantienes sólo en un viaje de pensamientos al nivel de la cabeza y no haces más que repetir palabras como disco rayado, no ayudará, y aquello que quiere hablarte no surgirá.

Habla con sentimiento y con gestos, como si el otro estuviera presente. Después de unos veinticinco minutos habrás calentado. Los últimos quince minutos serán tremendamente hermosos; los vas a disfrutar. Después de diez días verás que poco a poco el parloteo interior va desapareciendo y que has llegado a comprender algunas cosas acerca de ti que nunca habías entendido.

La decisión de los veinticuatro días

Una decisión es positiva cuando proviene de la vida. Es negativa cuando viene sólo de la mente, ya que nunca es decisiva; es siempre un conflicto. Las alternativas permanecen abiertas y la mente continúa moviéndose todo el tiempo de un lado a otro. Así es como la mente crea conflicto.

El cuerpo está siempre aquí y ahora y la mente no; ese es el conflicto. Tú respiras aquí y ahora; no puedes respirar mañana ni respirar ayer. Tienes que respirar en este momento. No obstante, puedes pensar en mañana y pensar en ayer. Entonces el cuerpo permanece en el presente y la mente brinca continuamente entre el pasado y el futuro. Hay una separación entre el cuerpo y la mente. El cuerpo está en el presente y la mente nunca está en él; nunca se encuentran, nunca se cruzan. Por esa separación surgen la ansiedad, la angustia y la tensión; esa tensión es preocupación.

La mente tiene que ser llevada al presente, pues no existe otro momento. Entonces, siempre que comiences a pensar demasiado en el futuro o en el pasado, sólo relájate y presta atención a tu respiración. Todos los días, durante una hora al menos, simplemente siéntate en una silla, relajado, ponte cómodo y cierra los ojos. Observa tu respiración. No la cambies; sólo mira, observa. Al hacerlo se irá volviendo más y más y más lenta. Si normalmente respiras ocho veces por minuto, empezarás a respirar seis veces, luego cinco, cuatro, tres y luego dos. Después de unas dos o tres semanas estarás respirando una vez por minuto. Cuando llegas a esto, la mente se acerca al cuerpo.

Con esta pequeña meditación llega un momento en que la respiración se detiene durante algunos minutos. Pasan tres o cuatro minutos y luego respiras. Entonces estarás en sintonía con el cuerpo y por primera vez sabrás qué es el presente. De otra forma es sólo una palabra; la mente nunca lo ha conocido ni experimentado. Conoce el pasado y conoce el futuro, así que cuando hablas del "presente", la mente entiende algo entre pasado y futuro, algo en medio, pero la mente no lo ha experimentado.

Entonces, durante veinticuatro días, por una hora diaria, relájate con la respiración y déjala ser; ella fluye automáticamente. Cuando caminas respiras automáticamente. Muy, muy lentamente, habrá huecos, y esos huecos te darán la primera experiencia del presente. A partir de esos veinticuatro, veinticinco días, de pronto surgirá una decisión.

Es indiferente qué decisión surja. Lo más importante es de dónde venga no "qué", es sino "de dónde" viene. Si viene de la cabeza traerá disgustos, pero si surge de tu totalidad jamás te arrepentirás ni por un momento. Una persona que vive en el presente no conoce el arrepentimiento; nunca mira hacia atrás. No cambia su pasado y sus memorias y no prepara su futuro.

Una decisión desde la mente no es algo placentero. La misma palabra "decisión" significa de-cisión: te separa. No es una palabra positiva. Simplemente significa que te separa de la realidad. La mente te separa continuamente de la realidad.

Vuela en primera clase

No podrás encontrar una mejor situación para meditar que al volar a una gran altura. Cuanto mayor sea la altura, más fácil será la meditación. Por ello, a lo largo de los siglos quienes meditan han viajado a los Himalayas para encontrar una gran altura.

Cuando tu gravitación es menor y la tierra está muy lejos, muchas de las atracciones de la tierra están muy lejanas. Estás lejos de la sociedad que el ser humano ha construido. Estás rodeado de las nubes, las estrellas y la luna, el sol y el vasto espacio... Entonces haz una cosa: comienza a sentirte uno con la vastedad y hazlo en tres pasos.

El primer paso es que, durante unos minutos, piensa que estás volviéndote más grande..., que estás llenando todo el avión en el que te encuentras. El

segundo paso es que comiences a sentir que te vuelves aun más grande, más grande que el avión mismo; de hecho, el avión está dentro de ti ahora. Y el tercer paso es sentir que te has expandido a todo el cielo. Ahora estas nubes que se están moviendo, y la luna y las estrellas, se están moviendo dentro de ti: eres inmenso, ilimitado. Esta sensación se convertirá en tu meditación, y te sentirás completamente relajado y sin tensión.

CAPÍTULO 2

Desenreda

Dejar la tensión mediante la liberación y la relajación

DIAGNÓSTICO

La consciencia no puede estar contra el cuerpo; tu consciencia reside en él, no pueden verse como contrarios entre sí. Yo te hablo y mi mano hace un gesto sin que yo le diga nada. Hay una profunda sincronía entre mi mano y yo.

Caminas, comes, bebes, y todo indica que eres un cuerpo y una consciencia, como un todo orgánico. No puedes torturar al cuerpo y elevar tu consciencia. El cuerpo debe ser amado, tienes que ser su gran amigo. Es tu casa, tienes que limpiarlo de toda la basura y recordar que está a tu servicio continuamente, día y noche. Incluso cuando duermes tu cuerpo está trabajando continuamente en la digestión, en convertir el alimento en sangre, en desechar las células muertas, en incorporar oxígeno nuevo y fresco al organismo... ¡Y tú estás completamente dormido!

Está haciendo todo lo necesario para tu supervivencia, para tu vida, aunque tú seas tan desagradecido que ni una sola vez le hayas agradecido. Por el contrario, las religiones han enseñado a las personas a torturarlo: "El cuerpo es tu enemigo y tienes que liberarte de él, de sus ataduras".

Yo también sé que eres mucho más que el cuerpo y que no hay necesidad de tener ninguna atadura, pero el amor no es una atadura, la compasión no es una atadura. El amor y la compasión son absolutamente necesarios para tu cuerpo y su nutrición, y cuanto mejor sea tu cuerpo, mayor es la posibilidad de hacer crecer a la consciencia. Es una unidad orgánica.

El mundo necesita un tipo de educación totalmente nuevo donde esencialmente todas las personas sean introducidas en los silencios del corazón, (meditaciones, en otras palabras), donde se les prepare para tener compasión de sus propios cuerpos, pues a menos que tengas compasión por tu propio cuerpo, no la tendrás por el cuerpo de nadie más. Es un organismo vivo y no te ha hecho ningún daño. Ha estado en servicio continuamente desde que fuiste concebido y estará a tu servicio hasta que mueras. Hará todo lo que quieras, incluso lo imposible, y no te desobedecerá.

Es inconcebible crear un mecanismo así, tan obediente y tan sabio. Si tomas consciencia de todas las funciones de tu cuerpo te sorprenderás. Nunca has pensado en lo que tu cuerpo ha estado haciendo. Es tan milagroso, tan misterioso. Pero nunca lo has visto. Nunca te has molestado por intimar con tu propio cuerpo, ¿y pretendes amar a otra persona? No puedes, porque esa otra persona también aparece ante ti como cuerpo.

El cuerpo es el mayor misterio de la existencia y necesita ser amado: sus misterios y su funcionamiento deben ser examinados con detalle.

Desafortunadamente, las religiones han estado absolutamente en contra del cuerpo. Eso da una clave, una indicación definitiva de que si un hombre aprende la sabiduría del cuerpo y su misterio, nunca se molestará por el sacerdote o por Dios. Habrá encontrado lo más misterioso dentro de sí mismo y dentro del misterio del cuerpo se encuentra el altar mismo de la consciencia.

Una vez que estás al tanto de tu consciencia, de tu ser interior, no hay un Dios por encima de ti. Sólo una persona así puede ser respetuosa con otros seres humanos y otros seres vivientes, porque son tan misteriosos como él mismo; diferentes expresiones y variedades que enriquecen la vida. Además, una vez que un hombre ha encontrado la consciencia en sí mismo, ha encontrado la llave de lo esencial. Cualquier educación que no te enseña a querer a tu cuerpo, a tener compasión por él, a entrar en sus misterios, tampoco te enseñará a entrar en tu propia consciencia.

El cuerpo es la puerta, el escalón

PRESCRIPCIONES

Disuelve la armadura

Llevas una armadura a tú alrededor: no está adherida a ti, tú estás adherido a ella. Cuando te das cuenta de que existe, simplemente la tiras. La armadura está muerta: si tú no la cargas, desaparecerá. No sólo la estás cargando sino que también la estás nutriendo y alimentando continuamente.

Todos los niños fluyen. No tienen partes congeladas en ellos; todo su cuerpo es una unidad orgánica. La cabeza no es importante y los pies no dejan de serlo. De hecho no existe la división; no hay demarcaciones. No obstante, poco a poco esas demarcaciones comienzan a aparecer. Entonces la mente se convierte en el maestro, el jefe, y de pronto todo el cuerpo está dividido en partes. Algunas son aceptadas por la sociedad y otras partes no. Otras son peligrosas para la sociedad y tienen que ser prácticamente destruidas. Esa es la raíz de todo el problema.

Para resolverlo debes observar en qué partes del cuerpo sientes limitaciones. Tan sólo realiza tres cosas. Una: caminando, sentado o en un lugar donde no estés haciendo nada, exhala profundamente. El énfasis debe estar en la exhalación, no en la inhalación. Exhala profundamente, saca todo el aire que puedas. Exhala a través de la boca poco a poco. Cuanto más tiempo tome, mejor, pues es más profundo. Cuando todo el aire que había en tu cuerpo ha salido, el cuerpo inhala; no inhales tú. La exhalación debe ser lenta y profunda y la inhalación debe ser rápida. Esto modificará la armadura cerca del pecho.

Dos: si puedes comenzar a correr un poco, ayudará. No muchos kilómetros, uno y medio es suficiente. Sólo visualiza cómo un peso está desapareciendo de las piernas, como si se estuviera cayendo. La armadura está en las piernas si tu libertad ha sido demasiado restringida, si se te ha ordenado qué hacer, cómo ser y a dónde ir. Entonces empieza a correr y mientras corres también presta más atención a la exhalación. Una vez que recuperes tus piernas y su fluidez, tendrás un flujo de energía tremendo.

Tres: en la noche cuando vayas a acostarte desvístete y, mientras te quitas la ropa, sólo imagina que no sólo te estás quitando prendas, sino que también te estás quitando la armadura. Quitatela y haz una respiración profunda, después vete a dormir sin armadura, sin nada en el cuerpo y sin restricciones.

Caída libre

Todas las noches siéntate en una silla y deja caer la cabeza hacia atrás, para que esté relajada y descanse. Puedes usar una almohada para una postura en la que no haya tensión en el cuello. Entonces suelta la mandíbula, relájate de manera que la boca se abra ligeramente, y empieza a respirar por la boca, no por la nariz. Sin embargo, no cambies la respiración, debe ser natural. Las primeras respiraciones serán un poco cerradas. Poco a poco la respiración se volverá muy ligera. El aire entrará y saldrá muy suavemente; así es como debería ser. Mantén la boca abierta, los ojos cerrados y relajados.

Entonces empieza a sentir que tus piernas se están soltando, como si te las estuvieran quitando, se sueltan de las articulaciones. Piensa que tú eres sólo la parte de arriba. Ya no están las piernas.

Luego las manos: piensa que ambas manos se van soltando y que te las están quitando. Ta vez incluso escuches un pequeño "click" adentro cuando se separan. Ya no son tus manos; están muertas, ya no están. Entonces sólo queda el torso.

Piensa después en la cabeza, en que la están quitando y ya no tienes cabeza. Entonces suéltala: hacia donde gire, derecha e izquierda, tú no puedes hacer nada. Sólo déjala suelta; ya no la tienes.

Ahora sólo tienes el torso. Siente que sólo eres eso, el pecho y el vientre, nada más.

Hazlo durante por lo menos veinte minutos y después duérmete. Esto debe hacerse justo antes de dormir. Hazlo por un mínimo de tres semanas.

Tu inquietud se asentará. Tomando esas partes como separadas, sólo permanecerá lo esencial, de manera que toda tu energía se moverá hacia la parte esencial. Ésta se relajará y la energía empezará a fluir en tus piernas, tus manos y tu cabeza otra vez, ahora de manera más proporcionada.

Aclara la garganta

Si desde la infancia tu expresividad no ha sido como debiera, (no has podido decir o hacer lo que quieres), esa energía que no ha sido expresada queda atrapada en la garganta. La garganta también es el centro de expresión. No obstante, muchas personas usan el centro de la garganta sólo para tragar. Esa es sólo la mitad de su uso y la otra mitad, la más importante, permanece desnutrida. Hay algunas cosas que puedes hacer si necesitas volverte más expresivo.

Si amas a una persona, di las cosas que quieras decir, aún si parecen simples; a veces es bueno ser simple. Di las cosas que te surjan en el momento; no las reprimas. Si amas a una persona, déjate llevar, no te mantengas controlado. Si estás enojado y quieres decir algo, entonces dilo con todo el calor. Sólo el enojo con frialdad es negativo; el enojo en caliente, nunca... El enojo con frialdad es realmente peligroso, y es lo que se le ha enseñado a la gente: permanece frío incluso cuando estés enojado. Pero entonces el veneno permanecerá en tu sistema. A veces es bueno gritar y vociferar con cada emoción.

Todas las noches siéntate y empieza a balancearte. Debes hacerlo de manera que cuando te muevas para un lado, una nalga toque el piso, (así que siéntate en algo duro), y cuando te muevas para el otro lado, la otra nalga toque el piso. No deben tocarlo las dos al mismo tiempo, sino una por vez. Ése es uno de los métodos más antiguos para impulsar la energía desde la base de la columna.

Si hay algo ahí en la garganta, si hay alguna energía atrapada y tú has conseguido controlarla por completo, se necesita más de un aluvión.

Con este ejercicio tu control disminuye, la energía aumenta y no puedes controlarla, así la presa se rompe. Hazlo de quince a veinte minutos.

Después de diez minutos del ejercicio, sólo balancéate y empieza a decir "allah... allah...". Di *allah* cuando vayas para un lado y di *allah* cuando vayas al otro lado. Poco a poco sentirás más energía y el *allah* se hará más y más fuerte. Llegará un punto después de diez minutos en el que estarás casi gritando: ¡allah! Vas a empezar a transpirar; la energía se volverá muy caliente y el ¡allah! Será casi enloquecido. Cuando la presa se rompe uno enloquece.

Lo disfrutarás. ¡Será extraño pero lo disfrutarás! Puedes hacerlo dos veces al día: veinte minutos en la mañana y veinte minutos en la noche.

Relaja el vientre

Siempre que vayas en la mañana al baño a descargar tus intestinos, toma después una toalla áspera que esté seca y frótate el vientre. Súmelo y frota con fuerza. Empieza del lado derecho y muévete en círculo, frota alrededor del ombligo pero no lo toques, frota con fuerza de manera que te des un buen masaje. Sume el vientre para que se masajeen todos los intestinos. Hazlo siempre que vayas a obrar, un máximo de dos o tres veces por día.

Durante el día, entre la salida y la puesta del sol, (nunca por la noche), respira tan profundo como puedas tantas veces como puedas. Cuanto más veces respires y más profundo lo hagas, mejor. Sólo recuerda una cosa: la respiración debe ser desde el vientre y no desde el pecho, de manera que cuando inhales el estómago se infle, no el pecho. Cuando inhalas se infla el pecho y cuando exhalas se mete. Deja el pecho como si no tuviera nada que ver. Sólo respira desde el vientre de manera que todo el día sea como un masaje sutil.

Mira cómo respira un niño pequeño: esa es la manera correcta y natural de respirar. El vientre se infla y se desinfla y el pecho permanece completamente inalterado por el paso del aire. Toda su energía está concentrada cerca del ombligo.

Conforme crecemos, poco a poco perdemos contacto con el ombligo. Nos ocupamos cada vez más de la cabeza y la respiración se vuelve ligera. Cada vez que te acuerdes durante el día, inhala tan profundo como puedas, pero permite que el vientre se acostumbre.

Todo el mundo respira correctamente durante el sueño porque la mente no está ahí y no interfiere. El vientre se infla y se desinfla y la respiración se vuelve profunda de manera automática; no necesitas forzarla para que sea profunda. Simplemente permanece natural y así será. La profundidad de la respiración es consecuencia de su naturalidad.

Baila como un árbol

Si es posible, sal al exterior, párate entre los árboles, vuélvete un árbol y deja que el viento pase a través de ti.

Sentirse identificado con un árbol es inmensamente fortalecedor y nutritivo. Así, uno puede entrar con facilidad a la consciencia primordial; los árboles están ahí permanentemente. Habla con los árboles y abrázalos. Si no es posible salir, sólo párate en medio de un cuarto, visualízate como un árbol, (está lloviendo y hay un viento fuerte), y empieza a bailar. Danza como un árbol y serás capaz de sentir el flujo.

Es sólo cuestión de aprender el arte de mantener fluyendo la energía. Ésta será tu llave: siempre podrás abrirlo cuando se cierre.

Tensa primero, después relaja y duérmete

Todas las noches antes de acostarte, párate en medio del cuarto, (exactamente en la mitad), y tensa el cuerpo tanto como puedas, casi como si fueras a explotar. Hazlo durante dos minutos y después suelta, relájate dos minutos, de pie. Haz esta tensión-relajación dos o tres veces y luego métete a la cama. Entonces tensa todo el cuerpo otra vez tanto como te sea posible. Después de eso no hagas nada más, de manera que durante toda la noche la relajación sea cada vez más profunda.

Silencio absoluto

Hay un silencio que sólo viene cuando estás totalmente sin control; desciende sobre ti. Tienes que recordar esto: a través de tu control distraes tu energía. La mente es el gran dictador, trata de controlar todo, y si no puede controlar algo, lo niega diciendo que no existe.

Haz esta meditación todas las noches antes de acostarte. Siéntate en la cama, apaga la luz y no dejes ningún pendiente, ya que después de la meditación debes dormir de inmediato. No hagas nada; no deberás permitir al "hacedor" después de la meditación. Simplemente relájate y ve a dormir, pues además el sueño llega solo, no puedes controlarlo. Hay una cualidad del sueño que es casi como la meditación, (el silencio), simplemente llega. Es por eso, que mucha gente sufre de insomnio: incluso tratan de controlar eso, y de ahí viene el problema. No hay nada respecto a que puedas hacer algo. Sólo puedes esperar; sólo puedes estar de una manera relajada y receptiva.

Después de la meditación simplemente relájate y acuéstate para que haya continuidad y la meditación siga fluyendo dentro de ti. La vibración estará allí toda la noche. En la mañana, cuando abras los ojos, sentirás que has dormido de una manera totalmente diferente. Ha habido un cambio cualitativo, no fue sueño: algo más profundo que el sueño, ha estado presente. Has estado bajo una cascada de algo que no sabes qué es ni cómo categorizarlo.

La meditación es muy sencilla. Siéntate en la cama, relaja el cuerpo, cierra los ojos e imagina que estás perdido en una región montañosa. Es una noche oscura, sin luna en el cielo y está muy nublado. No puedes ver ni una sola estrella, está totalmente oscuro, ni siquiera puedes verte las manos. Estás perdido en las montañas y es muy difícil encontrar el camino. A cada momento hay peligro de caer en un valle, en un abismo, y desaparecer para siempre. Entonces vas a tientas con mucho cuidado. Estás totalmente alerta porque el peligro es tremendo y cuando el peligro es tremendo.

La imagen de la noche oscura y la región montañosa es sólo para crear una situación muy peligrosa. Estás muy alerta, incluso si cae un alfiler serás capaz de escucharlo. Entonces de repente llegas al borde de un precipicio. Puedes sentir que no hay camino hacia el frente y no puedes saber qué tan profundo es el abismo. Entonces coges una roca y la tiras al abismo para ver qué tan profundo es.

Quédate escuchando atentamente en espera del ruido de la roca golpeando otras al caer. Quédate escuchando, escuchando, escuchando. No oyes nada, es como si fuera un abismo sin fondo. Con sólo seguir escuchando surge un miedo terrible dentro de ti y tu estado de alerta se enciende aún más.

Déjate llevar por tu imaginación. Tiras la roca y esperas. Permaneces escuchando; esperas con el corazón latiendo y sin respuesta. El silencio lo abarca todo. Duérmete en ese silencio absoluto.

Flujo de energía

La energía siempre fluye hacia el objeto de amor. Siempre que sientas energía estancada en algún lugar, ese es el secreto para hacerla fluir: encuentra un objeto de amor. Cualquier objeto servirá; es sólo una excusa. Si puedes tocar un árbol con mucho amor la energía empezará a fluir, pues esta se precipita hacia donde quiera que haya amor. Es simplemente como agua corriendo cuesta abajo: donde quiera que esté el mar, el agua siempre busca el nivel del mar y se sigue moviendo.

Donde quiera que haya amor, la energía busca el nivel del amor y se sigue moviendo.

El masaje puede ayudar si se hace con mucho amor. En realidad cualquier cosa puede ayudar.

Toma una roca con la mano con amor y atención profundos. Cierra los ojos y siente un amor tremendo por la piedra, gratitud porque existe y porque acepta tu amor. De pronto verás: hay una pulsación y la energía se está moviendo. Poco a poco verás que no tienes necesidad de un objeto real, sino tan sólo la idea de que amas a alguien para que la energía comience a fluir. Después puedes incluso abandonar esa idea: sólo se amoroso y la energía estará allí fluyendo. El amor es flujo, y siempre que estamos congelados es porque no amamos.

El amor es calidez, y el congelamiento no puede suceder si la calidez está ahí. Cuando no hay amor, todo está frío. Empiezas a sentirte bajo cero.

Una de las cosas más importantes para recordar es que el amor es cálido, como el odio; la indiferencia es fría. Incluso cuando odias empieza a fluir la energía. Aunque, por supuesto, ese flujo es destructivo. Con el enojo, empieza a fluir la energía; es por eso que la gente se siente bien después del enojo: algo ha sido liberado. Es muy destructivo, pero aunque podría haber sido creativo si hubiera sido suscitado por medio del amor, es mejor que no haber sido expresado.

Si eres indiferente, no fluyes. Entonces algo que disuelva tu hielo y te caliente es positivo. No es el masaje lo que funciona: es tu dedicación, tu amor. Ahora trata de hacer lo mismo con una roca: sólo masajéala y observa qué pasa, y sé amoroso. Inténtalo con un árbol; cuando sientas que está sucediendo sólo siéntate en silencio e inténtalo. Recuerda a alguien que quieras; un hombre, una mujer, un niño o una flor. Recuerda esa flor, (sólo la idea), y de repente verás que la energía está fluyendo.

Entonces deja también la idea. Un día simplemente siéntate en silencio siendo amoroso, sin dirección, sin que sea para nadie en particular. Sólo siéntate en silencio con un ánimo amoroso y verás que está fluyendo. Entonces ya conoces la llave. El amor es la llave. El amor es el flujo.

Canaliza la energía sexual

Siéntate derecho, en una silla o en el piso, con la columna recta pero relajada y sin tensión.

Inhala lenta y profundamente: No te apresures; inhala muy lentamente. Primero se infla el vientre; tú sigues inhalando. Después se infla el pecho y finalmente puedes sentir que estás lleno de aire hasta el cuello. Entonces mantén la respiración un momento, tanto como puedas sin forzar, y luego exhala. Exhala también muy lentamente pero en el orden inverso. Cuando se vacíe el vientre, súmelo de manera que salga todo el aire. Sólo se necesita hacer siete veces.

Entonces siéntate en silencio y empieza a repetir: "Om, Om, Om". Mientras lo haces mantén la concentración en el tercer ojo, en el entrecejo. Olvídate de la respiración y sigue repitiendo "Om, Om, Om" de manera que te arrulle, como una canción de cuna para su hijo. La boca debe estar cerrada, de manera que la lengua esté tocando el paladar y toda tu concentración esté en el tercer ojo. Hazlo sólo dos o tres minutos y sentirás que toda la cabeza se relaja. Sentirás inmediatamente por dentro que una dureza está saliendo, una tensión desaparece.

Después lleva tu concentración a la garganta; sigue repitiendo Om con la concentración en la garganta. Sentirás que tus hombros, tu garganta y tu rostro se relajan y que la tensión cae como si tararas una carga; te estás convirtiendo en una persona que pesa nada.

Entonces baja más, lleva tu concentración al ombligo y continúa con el Om. Ve cada vez más y más abajo. Finalmente llega al centro del sexo. Esto tomará cuando mucho diez o quince minutos, así que ve con calma; no hay prisa.

Cuando hayas alcanzado el centro del sexo, todo el cuerpo estará relajado y sentirás un resplandor como si te rodeara un aura o una luz. Estarás lleno de energía, pero sin movimiento, la energía será como una respuesta. Puedes quedarte en ese estado tanto tiempo como quieras.

La meditación ha terminado; ahora simplemente estás disfrutando. Deja de decir Om y sólo siéntate. Si tienes ganas, puedes acostarte, pero si cambias de posición el estado desaparecerá más rápido, así que siéntate un momento y disfrútalo.

Cuando tu cuerpo se ponga en muy tenso por cualquier motivo, haz este ejercicio y sentirás una relajación total.

Onicófagos anónimos

Cuando hay demasiada energía y no sabes qué hacer con ella, te muerdes las uñas o fumas cigarros. Uno comienza a hacer cualquier cosa sólo para permanecer ocupado; si no, la energía permanece ahí y es una carga excesiva. Cuando la gente lo condena diciendo que es nerviosismo entonces hay más represión. ¡Ni siquiera tienes la libertad de morderte las unas! Son tuyas y no te permiten mordértelas. Entonces la gente encuentra otras formas como mascar chicle... Son formas sutiles: nadie objetará demasiado. Si fumas un cigarro, tampoco nadie objetará demasiado. Ahora, comerse las uñas es menos dañino; de hecho, no es dañino. Es un regocijo inocuo. Se ve un poco feo y algo infantil, nada más. Sin embargo,, tratas de no hacerlo.

Para que todo eso desaparezca, tan sólo tienes que aprender a vivir más enérgicamente. Baila más, canta más, nada más y da largas caminatas. Usa tu energía de manera creativa. Muévete del mínimo al máximo. Vive la vida de manera más intensa. Si estás haciendo el amor entonces hazlo salvajemente, no sólo "como las damas", pues eso es hacerlo al mínimo. Una "dama" es alguien que vive al mínimo o no vive realmente sólo lo pretende. ¡Sé salvaje! Además, ya no eres un niño así que puedes ser un desastre en tu casa. Brinca y canta y menéate.

Sólo hazlo unas pocas semanas y te sorprenderás: la comedera de uñas desaparecerá por sí sola. Ahora tienes cosas mucho más interesantes que hacer, ¿quién se preocupa por las uñas? Siempre mira la causa y no te preocupes demasiado por el síntoma.

¡Sólo di que sí!

"No" es nuestra actitud básica. '¿Por qué? Porque con el "no" sientes que eres alguien. La madre siente que es alguien: puede decir que no. El niño es negado, y el ego del niño resulta lastimado mientras que el ego de la madre se nutre. "No" alimenta al ego, es comida para él, y es por eso que nos entrenamos en decir que no.

En la vida encontrarás negadores por todos lados, porque con "no" sienten su autoridad: son *alguien*, pueden decir que no. Decir "sí, señor" te hace sentir inferior; sientes que eres el subordinado de alguien, un don nadie. Sólo en ese caso dices "sí, señor".

"Sí" es positivo y "no" es negativo.

Recuerda esto: "no alimenta al ego", "sí" es el método para descubrir el yo interior. "No" es fortalecer al ego, "sí" es destruirlo.

Primero observa y descubre si puedes decir que sí. Si es imposible decir que sí, entonces di que no.

Sin embargo, el método que hemos aprendido consiste en primero decir que no; si es imposible decir que no, y sólo entonces, con una actitud de derrota decimos que sí.

Inténtalo un día. Tómallo como un voto. Durante veinticuatro horas trata en todas las situaciones de empezar diciendo que sí. Fíjate la profunda relajación que te produce. ¡Sólo cosas comunes y corrientes! Por ejemplo, el niño que pide que lo lleves al cine. Él va a ir; tu "no" no significa nada. Por el contrario, tu "no" se convierte en una invitación, en una atracción, pues cuando tú estás fortaleciendo tu ego el niño trata también de fortalecer el suyo. Tratará de ir contra tu "no", y conoce maneras de convertir tu "no" en un "sí", sabe cómo transformarlo. Sabe que sólo necesita un poco de esfuerzo, de insistencia, para que tu "no" se convierta en "sí".

Durante veinticuatro horas trata de empezar siempre diciendo que sí. Sentirás mucha dificultad pues te darás cuenta de que inmediatamente el "no" viene primero. En todo, el "no" viene primero, se ha convertido en un hábito. No lo uses; usa "sí" y observa cómo te relaja.

El pensamiento adecuado significa comenzar a pensar con "sí". No significa que no puedas usar "no"; sólo significa empezar diciendo que sí. Observa con una mente afirmativa, y entonces, si es imposible decir que sí, di que no. No encontrarás muchos lugares donde decir que no si empiezas con "sí". Si empiezas con "no", no encontrarás muchos lugares donde decir que sí. El punto de partida significa que llevas ya el noventa por ciento. Tu comienzo matiza todo, incluso el final. El pensamiento correcto significa pensar, pero con una mente amigable. Piensa con una mente afirmativa.

Deshazte de tus problemas riendo

Siéntate en silencio y crea una risa desde las entrañas, como si todo tu cuerpo se estuviera riendo. Empieza a mecerte con esa risa y deja que se extienda desde el vientre a todo el cuerpo: manos riendo, pies riendo, déjate llevar locamente. Ríete durante veinte minutos. Si se vuelve aparatosa, ruidosa, permítela. Si se vuelve silenciosa, también. Entonces, ya sea silenciosa o ruidosamente, ríete durante veinte minutos.

Luego acuéstate en la tierra o en el piso y extiéndete boca abajo. Si hace calor y puedes hacerlo en el jardín, será mucho mejor. Si puedes hacerlo desnudo será incluso mejor. Toma contacto con la tierra con todo el cuerpo acostado sobre ella, y siente que la tierra es la madre y tú eres el niño. Piérdete en ese sentimiento.

Veinte minutos de risa, después veinte minutos de un contacto profundo con la tierra. Respira con la tierra y siéntete uno con ella. Venimos de la tierra y algún día regresaremos a ella. Después de esos veinte minutos de energizarte, (pues la tierra te dará tanta energía que tu

baile será diferente), baila durante veinte minutos... cualquier danza. Pon música y baila.

Si es difícil, si hace frío, entonces puedes hacerlo dentro de una habitación. Si el día es soleado hazlo afuera y si sientes frío, cúbrete con una cobija. Encuentra formas y maneras pero sigue haciéndolo, y después de seis u ocho meses sentirás grandes cambios ocurriendo por sí solos.

CAPÍTULO 3

El arte del corazón

Nutre tu potencial de amor

DIAGNÓSTICO

Nos hemos obsesionado demasiado con la cabeza. Toda nuestra educación y nuestra civilización, están obsesionadas con la cabeza porque con ella hemos hecho una gran cantidad de avances tecnológicos. Creemos en que lo es todo.

¿Qué puede darnos el corazón? En efecto, no puede darte tecnología avanzada, una gran industria, ni dinero. Puede darte alegría, celebración, una sensibilidad intensa por la belleza, la música, la poesía. Puede guiarte por el mundo del amor y finalmente por el mundo de la oración, pero estas cosas no están sujetas al comercio. No puedes hacer crecer tu cuenta bancaria a través del corazón; no puedes pelear guerras terribles, ni hacer bombas atómicas o de hidrógeno, ni puedes destruir gente a través del corazón. El corazón sólo sabe cómo crear y la cabeza sólo sabe como destruir. La cabeza es destructiva y toda nuestra educación ha sido confinada a la cabeza.

Nuestras universidades y escuelas están destruyendo a la humanidad. Creen que están haciendo un servicio pero sólo se están engañando. A menos que el ser humano se equilibre, a menos que el corazón y la cabeza crezcan juntos, permaneceremos en la desolación y ésta seguirá creciendo. Conforme más nos atengamos a la cabeza, y nos olvidemos de la existencia del corazón, tendremos cada vez una mayor desolación. Estamos creando el infierno en la tierra y lo seguiremos haciendo.

El paraíso pertenece al corazón. Sin embargo, el corazón ha sido olvidado completamente; ya nadie entiende su lenguaje. Entendemos la lógica, pero no entendemos el amor. Entendemos las matemáticas, pero no la música. Nos acostumbramos más a las maneras del mundo y nadie parece tener las agallas para hollar los senderos desconocidos, los laberintos desconocidos del amor, del corazón. Nos hemos puesto en sincronía con el mundo de la prosa, y la poesía simplemente ha dejado de existir.

El poeta ha muerto, y el poeta es el puente entre el científico y el místico. El puente ha desaparecido. Por un lado, está el científico: tremendamente poderoso, listo para destruir la tierra, toda la vida, y por otro lado, hay unos pocos místicos: un Buda, un Jesús, un Zarathustra, un Kabir. No tienen absolutamente nada de poder en el sentido en que lo entendemos y son inmensamente poderosos en un sentido totalmente diferente, pero no conocemos ese lenguaje para nada. Además el poeta ha muerto; esa ha sido la mayor calamidad. El poeta está desapareciendo.

Con poeta quiero decir también el pintor, el escultor. Todo lo creativo del hombre se está reduciendo para producir cada vez más bienes mercantiles. Lo creativo está perdiendo su fuerza y lo productivo se está convirtiendo en la meta de la vida.

En vez de valorar la creatividad, valoramos la productividad: hablamos sobre cómo producir más. La producción puede darte cosas, pero no puede darte valores. Puede hacerte rico por fuera pero te empobrecerá por dentro. La producción no es

creación. La producción es muy mediocre: cualquier estúpido puede producir, sólo hay que aprender cómo.

El poeta ha muerto, ya no existe. Y lo que existe en nombre de la poesía es casi prosa. Lo que existe en nombre de la pintura es más o menos demente. Puedes ver a Picasso, a Dalí y a otros ¡es patológico! Picasso es un genio pero enfermo, patológico. Su pintura no es más que catarsis, lo ayuda, es como si vomitara. Cuando tienes algo en el estómago, el vómito te alivia. Ayudó a Picasso; si no hubiera podido pintar se habría vuelto loco. Pintar le hacía bien, lo salvó de volverse demente, liberó su demencia hacia el lienzo. Pero, ¿qué pasa con los que compran esas pinturas, con los que las cuelgan en sus recámaras y las miran? Empezarán a enfermarse con facilidad.

La creatividad de la que yo hablo es totalmente diferente. El Taj Mahal... con tan sólo verlo en una noche de luna llena surgirá una gran meditación en ti. O los templos de Khajuraho, Konarak, Puri; sólo medita en ellos y te sorprenderás de que toda tu sexualidad se transforma en amor. Son milagros de creatividad.

Las grandes catedrales de Europa: son el anhelo de la tierra por alcanzar el cielo. Con sólo ver esas grandes creaciones surgirá una gran canción en tu corazón o descenderá un gran silencio sobre ti. El hombre ha perdido la pulsión poética, creativa, o bien esta ha sido asesinada. Estamos demasiado interesados en los bienes mercantiles, en las baratijas, en hacer más objetos. La producción tiene que ver con la cantidad y la creación tiene que ver con la calidad.

Tendrás que hacer que el corazón regrese. Tendrás que estar consciente de la naturaleza otra vez. Tendrás que aprender a observar otra vez las rosas, las flores de loto. Tendrás que establecer relación con los árboles y las rocas y los ríos. Tendrás que empezar otra vez un diálogo con las estrellas.

PRESCRIPCIONES

La alegría de amar

Siempre que amas estás contento. Cuando no puedes amar, no puedes estar contento. La alegría es una función del amor, una sombra del amor; sigue al amor.

Entonces vuélvete más amoroso, y te volverás más alegre. No te preocupes en si tu amor es correspondido o no; eso no tiene nada que ver. La alegría sigue al amor automáticamente, independientemente de si es o no correspondido o de si la otra persona responde o no. Esa es la belleza del amor, que su resultado y su valor sean intrínsecos. No depende de la respuesta del otro, es tuyo por completo. Tampoco hace diferencia qué estés amando: un perro, un gato, un árbol o una roca.

Siéntate junto a una roca y sé amoroso. Conversa un poco. Besa a la roca y acuéstate sobre ella. Siéntete uno con ella y repentinamente experimentarás una sacudida de energía, un surgimiento de energía, y serás tremendamente alegre. La roca no te habrá regresado nada, o tal vez sí, pero ese no es el punto.

Te alegraste porque amaste. Quien ama es alegre.

Una vez que conoces esta llave puedes estar alegre las veinticuatro horas. Si eres amoroso las veinticuatro horas y ya no eres dependiente de poseer objetos de amor, te vuelves más independiente, pues puedes ser amoroso incluso sin que haya nadie. Puedes amar al mismo vacío que te rodea. Sentado solo en tu cuarto lo llenas todo con tu amor. Puedes estar en prisión y convertirla en un templo en un segundo. En el momento en que la llenas de amor deja de ser una prisión. E incluso un templo se convierte en una prisión si no hay amor.

Abre los pétalos del corazón

A veces el corazón está ahí pero es como un botón, no como una flor. Sin embargo, el botón puede abrirse. Al iniciar un proceso de respiración. Hazlo siempre que tu estómago esté vacío, antes de haber comido o tres horas después.

Saca todo el aire: exhala profundamente, mete el estómago y saca todo el aire. Cuando sientas que ya no hay aire, sostén tanto tiempo como puedas, unos dos o tres minutos. Tres minutos es lo mejor. Será muy difícil, pero poco a poco serás capaz de hacerlo; estarás completamente necesitado de aire y entonces entrará como un torrente. Sentirás mucha alegría y una gran vitalidad con ese torrente, y esto ayudará a que se abra tu corazón.

Necesitas algo que penetre tu corazón, y puedes hacer esta respiración siempre que quieras. No lo hagas más de siete veces por sesión. Puedes hacerlo tres, cuatro o cinco veces por día o incluso más; con eso no hay problema. Sólo recuerda hacerlo con el estómago vacío, para que realmente puedas sacar todo el aire. Entonces déjalo fuera tanto tiempo como puedas. No te asustes, no te morirás, pues siempre que se vuelva imposible sostenerlo, perderás el control y el aire entrará. Poco a poco serás capaz de mantener el aire fuera durante tres minutos y entonces, cuando entre de manera torrencial, abrirá los pétalos de tu corazón. Esta es una de las maneras más eficaces de abrir el corazón.

Permite que tu amor sea como la respiración.

Si almacenas la respiración, morirás, pues se volverá estéril y muerta. Perderá esa vitalidad, la cualidad de la vida. El caso del amor es similar. Es una especie de respiración y se renueva en todo momento. Siempre que uno se atasca en el amor y deja de respirar, la vida pierde todo significado. Eso es lo que le está sucediendo a la gente: la mente es tan dominante que incluso influye al corazón, ¡y hasta logra hacerlo posesivo! El corazón no conoce el anhelo de poseer pero la mente lo contamina y lo envenena.

Recuerda eso. Enamórate de la existencia y permite que tu amor sea como la respiración. Inhala, exhala, pero permite que sea amor lo que entra y sale. Poco a poco, con cada respiración, tiene que crear la magia del amor. Esa será tu meditación: cuando exhalas, sólo siente que estás irradiando amor hacia la existencia: cuando inhalas, la existencia está irradiando amor hacia ti.

Pronto verás que la calidad de tu respiración cambiará. Empezará a convertirse en algo totalmente diferente de lo que antes habías conocido. Por eso en la India lo llamamos *prana*, vida, no sólo respiración. No es sólo oxígeno, hay algo más ahí; la misma esencia de la vida, lo divino. Si lo invitamos, entrará lentamente, con la respiración.

Permite que ésta sea tu meditación, tu técnica. Siéntate en silencio respirando; respira amor. Te regocijarás y comenzarás a sentir una especie de danza interior.

La respiración del amado

La experiencia de respirar tiene que ser más y más profunda, vista con detalle, observada y analizada. Mira cómo cambia tu respiración con tus emociones y viceversa. Por ejemplo, cuando tengas miedo, observa el cambio en tu respiración. Entonces un día trata de respirar como cuando tenías miedo. Te sorprenderás de que sentirás el miedo otra vez, inmediatamente.

Observa tu respiración cuando estás muy enamorado de alguien. Cuando estén tomados de la mano, cuando abracés a quien amas, observa tu respiración. Entonces un día, siéntate en silencio bajo un árbol y obsérvate otra vez respirando de la misma manera. Entra en la misma estructura, sigue el mismo patrón. Respira de la misma manera que cuando abrazas a la persona amada y te sorprenderás: ¡toda la existencia se convierte en quien amas! Otra vez está surgiendo mucho amor dentro de ti. Van juntos.

Observa tu respiración, porque ese ritmo de respiración amoroso es lo más importante: transformará todo tu ser.

Cuando dos respiran como uno

Observa cada vez más tus momentos de amor. Mantente alerta. Mira cómo cambia tu respiración. Mira cómo vibra tu cuerpo. Abraza a tu mujer o a tu hombre como un experimento y te sorprenderás. Un día, sólo abrazados, mezclándose uno con el otro, siéntense cuando menos una hora y se sorprenderán: ¡será una de las experiencias más psicodélicas!

Durante una hora, sin hacer nada, sólo abrazándose, cayendo uno en el otro, emergiendo, mezclándose, lentamente la respiración se volverá una. Respirarán como si fueran dos cuerpos pero un solo corazón. Respirarán juntos, y cuando esto suceda, (no debido a un esfuerzo específico sino sólo por que están sintiendo tanto amor que la respiración sigue), serán los mejores momentos, los más preciosos; no de este mundo sino del más allá y de lo más lejano.

En esos momentos vislumbrarán por primera vez la energía meditativa. En esos momentos la gramática se rendirá y el lenguaje morirá. En el intento por expresarlo el lenguaje muere, y con su muerte apunta finalmente hasta eso que no puede decir.

Da la mano conscientemente

Cuando le des la mano a un amigo, hazlo de manera alerta. Mira si tu mano despide calor o no. Si no lo hace, puedes darle la mano y no habrá comunicación ni transmisión de energía. De hecho puedes darle la mano y que esté completamente fría y congelada. No hay vibración, no hay pulsación; no está fluyendo energía hacia el amigo. Entonces es en vano. Es un gesto vacío, un gesto impotente.

Cuando le des la mano a alguien mira profundo dentro de ti si está fluyendo energía o no, y ayuda a dirigir esa energía; lleva la energía hacia allá, muévela.

Al principio será sólo un ejercicio de imaginación, pero la energía sigue a la imaginación. Puedes hacerlo... si quieres puedes tomarte el pulso y luego imaginar durante minutos que el pulso va más rápido. Después el pulso otra vez, y verás que ha aumentado. La imaginación crea la raíz, canaliza la energía.

Cuando le des la mano a alguien, dásela conscientemente e imagina que la energía está moviéndose ahí y que la mano se vuelve cálida y acogedora. Serás testigo de un cambio tremendo.

Mira con ojos de amor

Cuando mires a alguien, míralo con ojos de amor. Cuando mires a la gente, emite amor a través de tu mirada. Cuando camines, camina esparciendo amor alrededor. Al principio será sólo imaginación y después de un mes verás que se ha vuelto una realidad. Los demás empezarán a sentir que ahora tienes una personalidad más cálida, que acercarse a ti se siente muy bien. Surge un sentimiento de bienestar.

Vuélvelo tu esfuerzo consciente: estar más al tanto del amor y de emitir más amor.

Enamórate de ti mismo

Experimenta un poco con esto. Simplemente siéntate bajo un árbol tú solo y enamórate por primera vez. Olvida al mundo, sólo enamórate de ti mismo. De hecho, la búsqueda espiritual es la búsqueda por enamorarse de uno mismo. El mundo es un viaje relacionado con enamorarse de otros; la espiritualidad es un viaje relacionado con enamorarse del propio yo interior.

La espiritualidad es muy egoísta: es una búsqueda para uno mismo, una búsqueda del significado de uno mismo. Es regocijarte en ti mismo, saborearte, y

cuando ese sabor empiece a darse dentro de ti... espera un poco, busca un poco. Siente tu unicidad, regocíjate de tu propia existencia pues... "¿Qué podría haber hecho si no hubiera nacido? ¿Cómo podía haberme quejado y ante quien, si no hubiera estado ahí?".

¡Estás en esta existencia! Ese solo hecho, esa consciencia, la comprensión de "yo soy", la sola posibilidad de vislumbrar la alegría interior: sólo regocíjate un poco en todo esto.

Permite que el sabor de todo esto inunde cada uno de tus poros. Déjate llevar por ese éxtasis. Empieza a bailar si tienes ganas, empieza a reír si tienes ganas o empieza a cantar una canción si eso quieres, pero recuerda de permanecer en el centro y permitir que los brotes de felicidad fluyan desde dentro de ti, no desde fuera.

Amanece con el sol

Justo quince minutos antes de que amanezca, cuando el cielo se está volviendo un poco más claro, espera y observa de la misma manera en que uno espera al ser amado: tan alerta, aguardando tan profundamente, tan esperanzado y emocionado, y al mismo tiempo en silencio. Y simplemente deja que el sol salga y continúa observando. No hay necesidad de fijar la mirada: puedes pestañear. Ten la sensación de que simultáneamente algo dentro de ti también amanece.

Cuando el sol esté en el horizonte, comienza a sentir como si estuviera cerca del ombligo. Ahí en frente está ascendiendo; y aquí, dentro del ombligo, sube lentamente un punto interno de luz. Bastará con diez minutos. Después cierra los ojos. Cuando vez el sol primero con los ojos abiertos se crea una imagen en negativo; así que, cuando cierras los ojos, puedes ver al sol deslumbrando en tu interior. Y esto te transformará de manera tremenda.

CAPÍTULO 4

Llegando a conocerte

La búsqueda de tu rostro original

DIAGNÓSTICO

Debe entenderse la palabra "personalidad". Viene de "persona" que significa máscara. En la antigua Grecia los actores de teatro usaban máscaras, las cuales eran llamadas persona, pues el sonido venía de dentro de la máscara. Sona significa sonido. La audiencia veía máscaras y de atrás de la máscara venía el sonido. De la palabra "persona" viene la palabra "personalidad".

Toda personalidad es falsa. Las buenas personalidades, las malas personalidades, la personalidad de un pecador o de la un santo: todas son falsas. Puedes tener puesta una máscara bonita o una máscara fea, no hace ninguna diferencia.

Lo importante es tu esencia.

La personalidad también es una parte necesaria del crecimiento. Es como si atrapas un pez en el mar y lo dejas en la orilla: el pez regresará al mar. Por primera vez sabrá que siempre ha vivido en el mar; por primera vez sabrá que "el mar es su vida". Hasta ese momento, antes de que fuera atrapado y dejado a la orilla del mar, tal vez jamás hubiera pensado en el mar; puede haber sido absolutamente ignorante de la existencia del mar. Para conocer algo primero tienes que perderlo.

Para tener consciencia del paraíso primero tienes que perderlo. A menos que lo pierdas y lo recuperes, no entenderás su belleza.

Adán y Eva tuvieron que perder el jardín del Edén; es parte del crecimiento natural. Sólo dejando el hermoso jardín de Dios, Adán puede llegar un día a ser Cristo, puede regresar. Adán dejando el Edén es justo como el pez siendo atrapado y dejado en la orilla y Jesús es el pez regresando al agua.

La gente primitiva, por ejemplo, tiene algo en común con los niños muy pequeños. Son hermosos, espontáneos, naturales, pero también inconscientes de lo que son: no están al tanto de sí mismos para nada. Viven alegremente pero su alegría es inconsciente. Primero tienen que perderla. Tienen que civilizarse, educarse, aprender cosas; tienen que convertirse en una cultura, una civilización, una religión. Tienen que perder toda su espontaneidad, tienen que olvidarse de su esencia y de repente un día empiezan a extrañarla. Tiene que ser así.

Eso está sucediendo en todo el mundo, y está sucediendo en tan gran medida porque es la primera vez que la humanidad se está civilizando realmente.

Cuanto más civilizada es una nación, mayor es la sensación de falta de sentido. Los países atrasados todavía no la tienen; no pueden. Para tener esa sensación de vacío interior, falta de sentido, absurdo, uno tiene que volverse muy civilizado.

Por eso estoy a favor de la ciencia, porque ayuda al pez a ser dejado en la orilla, y una vez que está en la orilla y lo quema el sol, siente la arena caliente y el pez empieza a sentirse sediento. Nunca antes había tenido sed. Por primera vez extraña el océano a su alrededor, a lo fresco, al agua que le da la vida. Se está muriendo.

Esa es la situación del hombre civilizado, el hombre educado: se está muriendo. Ha surgido mucha investigación. Queremos saber qué debería hacerse, cómo puede uno entrar otra vez en el océano de la vida.

En los países atrasados, como por ejemplo la India, no hay esa sensación de falta de sentido. Aunque algunos pocos intelectuales indios escriban acerca de ella, sus escritos no tienen profundidad porque no corresponden a la situación de la mente del indio. Unos pocos intelectuales indios escriben sobre la falta de sentido, el absurdo, casi de la misma manera que Soren Kierkegaard, Jean Paul Sartre, Jaspers, Heidegger... han leído acerca de ellos y tal vez hayan visitado el occidente y empiezan a hablar de falta de sentido, náusea, absurdo, pero suena falso.

He hablado con intelectuales indios; suenan falsos porque no es su propio sentir, es prestado. Es Soren Kierkegaard hablando a través de ellos, es Friedrich Nietzsche hablando a través de ellos; no es su propia voz. No están realmente al tanto de lo que está diciendo Soren Kierkegaard; no han sufrido la misma angustia. El sentimiento es extraño, extranjero; lo han aprendido como loros. Hablan sobre eso pero toda su vida dice y muestra otra cosa. Lo que dicen y lo que su vida muestra es diametralmente opuesto.

Es sumamente raro que algún intelectual indio llegue a suicidarse, (yo nunca lo he escuchado), pero muchos intelectuales occidentales se han suicidado. Es muy raro cruzarse con un intelectual indio que haya enloquecido; es un fenómeno muy común en occidente, muchos intelectuales han enloquecido. Los verdaderos intelectuales casi invariablemente han enloquecido; es su experiencia vital.

La civilización alrededor y la personalidad hipertrofiada se han convertido en una cárcel. Los están matando. El solo peso de la civilización es excesivo e insoportable. Están siendo sofocados, no pueden respirar. Incluso el suicidio parece ser una liberación, o si no pueden suicidarse, la locura parece ser una vía de escape. Por lo menos al enloquecer uno se olvida de la civilización y de toda la falta de sentido que conlleva el nombre de civilización. La locura es un escape de la civilización.

Pero sentir que en el fondo la vida no tiene sentido es estar en una encrucijada: puedes escoger el suicidio o bien *sannyas*; puedes escoger la locura o bien la meditación. Es un punto decisivo.

Toda personalidad es falsa. Hay una esencia interior que no es falsa, que traes al nacer, que siempre ha estado ahí.

Alguien le preguntó a Jesús: "¿Sabes algo acerca de Abraham?". Jesús respondió: "Antes de que Abraham jamás fuera, yo soy".

Ahora, qué afirmación tan absurda pero con un significado tan abrumador. Abraham y Jesús, hay un buen trecho entre ellos. Abraham precedió a Jesús por casi tres mil años y Jesús dice: "Antes de que Abraham jamás fuera, yo soy". Está hablando de la esencia. No está hablando de Jesús, está hablando de Cristo. Está hablando de lo eterno. No está hablando sobre lo personal sino acerca de lo universal.

La gente zen dice que a menos que llegues a conocer el rostro original que tenías aún antes de que tu padre naciera, no te iluminarás. ¿Cuál es ese rostro original? Incluso antes de que tu padre naciera tu lo tenías y lo tendrás de nuevo cuando hayas muerto y tu cuerpo haya sido quemado y no quede nada sino cenizas, la tendrás otra vez.

¿Cuál es ese rostro original? La esencia, llámala el alma, el espíritu, el yo interior; esas palabras significan lo mismo. Naces como una esencia, pero permaneces como una esencia sin que la sociedad te cree una personalidad, permanecerás como animal. Ha sucedido con alguna gente.

Por ejemplo, un niño fue encontrado en alguna parte del norte de la india cerca del Himalaya. Un niño de once años que había sido criado por lobos, un niño-lobo. Por supuesto, los lobos sólo pueden darle personalidad a un lobo; entonces el niño era humano, la esencia estaba ahí, pero tenía la personalidad de un lobo.

Ha sucedido en muchas ocasiones. Los lobos parecen ser capaces de criar niños humanos; parecen tener cierto amor, cierta compasión por los niños humanos. Esos niños no tienen nada de la corrupción que la sociedad humana imprime sin remedio; sus seres no están contaminados, son esencia pura. Son como peces en el océano: no saben quiénes son. Además, es muy difícil darles una personalidad humana una vez que han sido criados por animales; es un trabajo demasiado difícil. Casi todos los niños han muerto en el intento. No pueden aprender maneras humanas, es demasiado tarde. Ya han sido moldeados; se han convertido en personalidades fijas. Han aprendido cómo ser lobo. No conocen ninguna moral, no conocen ninguna religión. No son hinduistas, cristianos, mahometanos. No se preocupan por Dios; nunca han escuchado hablar de él. Todo lo que conocen es la vida de un lobo.

Si la personalidad humana es una barrera, sólo es una barrera si te adhieres a ella. Tiene que ser atravesada: es una escalera, un puente. Uno no debe hacer su casa en el puente, es verdad, pero uno tiene que pasar por él.

La personalidad humana es parcial. En una sociedad mejor les daremos personalidades a los niños pero también la capacidad de deshacerse de ellas. Eso es lo que falta en este momento: les damos personalidades, personalidades demasiado rígidas, de manera que quedan encapsulados, aprisionados, y nunca les damos una manera de deshacerse de ellas. Es como darle a un niño una armadura y no decirle para nada cómo quitársela, cómo tirar las partes una vez que haya crecido.

Lo que estamos haciendo con los seres humanos es exactamente lo que se hacía en la antigua China con los pies de las mujeres. Desde que eran niñas pequeñas se les ponían zapatos de hierro, de manera que sus pies nunca crecían, permanecían chiquitos. Los pies pequeños eran muy queridos, muy apreciados. Sólo las familias aristocráticas podían darse ese lujo, pues era casi imposible para la mujer hacer cualquier cosa. La mujer no podía ni siquiera caminar correctamente, los pies eran demasiado pequeños para sostener al cuerpo. Estaban deformados y la persona tenía que caminar con ayuda. Una mujer pobre no podía darse ese lujo, así que los pies pequeños eran un símbolo de aristocracia.

Podemos reírnos de eso, pero seguimos haciendo lo mismo. ¡Hoy día en occidente las mujeres caminan con unos zapatos tan absurdos, esos tacones altos! Está bien si lo haces en un circo, pero esos tacones altos no son para caminar. Sin embargo,, son apreciados, pues cuando una mujer camina con tacones altos se

vuelve más atractiva sexualmente: las nalgas salen de manera más prominente. Además, al ser difícil caminar, sus nalgas se mueven más de lo que lo harían normalmente. Eso se acepta, está bien. ¡En otras sociedades causará risa!

En todo el mundo las mujeres usan sostenes, y creen que es muy convencional y muy tradicional. De hecho, un sostén hace que la mujer se vea más sensual; es sólo darle a su cuerpo una forma que no tiene. Es para ayudarla a que sus senos se mantengan y parezcan muy jóvenes, para que no cuelguen. Sin embargo, las mujeres de sociedades tradicionales, que insisten en que las mujeres deben usar sostenes, piensan que son muy religiosas y ortodoxas. Simplemente se están engañando: el sostén es un artefacto sexual. Justo como el sostén, hay unas pocas sociedades primitivas que usan cosas extrañas. Los labios se hacen más grandes y gruesos. Desde la primera infancia se cuelgan pesos en los labios de manera que se vuelvan más gruesos, grandes. Ese es un símbolo de una mujer muy sexual: ¡por supuesto que labios más gruesos y grandes pueden dar un mejor beso! En algunas sociedades primitivas el hombre incluso utilizaba una funda para sus órganos genitales de manera que parecieran más grandes, justo como las mujeres usan sostenes. Ahora, nos reímos de esa gente, ¡pero es la misma historia! Incluso las personas más jóvenes en todo el mundo están usando pantalones muy apretados; eso es sólo para mostrar los genitales. Sin embargo, una vez que algo es aceptado, nadie le hace el menor caso.

La civilización no debería convertirse en un cercado rígido. Es absolutamente necesario que tengas una personalidad, pero debes tener una personalidad que pueda ponerse y quitarse con facilidad, como ropa suelta, no como piezas de acero. El algodón bastará para que puedas ponértelo y quitártelo; no necesitas tenerlo puesto siempre.

Eso es lo que yo llamo una persona de entendimiento: una que vive con su esencia pero en lo que se refiere a la sociedad se maneja con una personalidad. Usa la personalidad; es el señor de su propio ser.

La sociedad requiere que se tenga una cierta personalidad. Si llevas tu esencia a la sociedad estarás creando problemas para ti y para otros. La gente no entenderá tu esencia; tu verdad puede ser demasiado amarga para ellos, tu verdad puede ser demasiado perturbadora. ¡No hay necesidad! No necesitas ir desnudo por la sociedad, puedes llevar ropa.

Pero uno debe poder andar desnudo en su propia casa, jugando con sus hijos, tomando té una mañana de verano en el jardín, en el prado, uno debe poder estar desnudo. No hay necesidad de ir desnudo a la oficina. La ropa está perfectamente bien; no necesitas exponerte a todos y cada uno. Eso sería exhibicionismo, y sería otro extremo. Un extremo es que la gente no pueda ni siquiera irse a la cama sin ropa y otro extremo es que haya monjes jainas caminando desnudos en el mercado o *sadhus* hinduistas desnudos. Además, lo extraño es que esos jainas y esos hinduistas objetan que las mujeres de occidente lleven los brazos desnudos, les parece que no llevan ropa adecuada.

Ahora, en un país caliente como la India, la gente que viene de occidente encuentra realmente difícil llevar puesta mucha ropa. Le parece tan absurdo al viajero occidental ver indios con saco y corbata en este clima. ¡Se ve tan absurdo! Está bien en occidente, (hace frío y la corbata protege), pero en la India es como un intento de suicidio. En occidente está bien ponerse calcetines y zapatos, pero ¿en la India? Sin embargo, la gente tiende a imitar. Anda todo el día con calcetines y zapatos en un país caliente. La vestimenta occidental no es adecuada para la india, (pantalones apretados, saco, corbata y sombrero), y simplemente, hace que te veas ridículo. En la India se necesita ropa holgada. Pero tampoco hay necesidad de irse al otro extremo: empezar a correr desnudo, a andar desnudo en bicicleta por el mercado. Crearía problemas innecesarios a ti y a otros.

Uno debe ser natural, y con ser natural quiero decir que uno debe ser capaz de ponerse la personalidad cuando sea necesario, en la sociedad. Funciona como un lubricante, ayuda pues hay miles de personas. Se necesitan los lubricantes,

pues si no la gente estaría en conflicto constantemente, chocando unos con otros. Los lubricantes ayudan; hacen que tu vida se deslice con suavidad.

La personalidad sirve cuando te estás comunicando con otros, pero es una barrera cuando empiezas a comunicarte contigo. La personalidad sirve cuando te relacionas con seres humanos; es una barrera cuando empiezas a relacionarte con la existencia misma.

PRESCRIPCIONES

La luz interior

Todo niño en el vientre de su madre está lleno de luz; es una luz interior, un brillo interior. Empero, cuando el niño nace y abre los ojos y ve el mundo, los colores, la luz y la gente, lentamente va cambiando el patrón. Olvida mirar hacia adentro, se interesa demasiado por el mundo exterior. Se ve absorbido de tal manera que, muy lentamente, se le va olvidando que puede mirar hacia adentro.

En la meditación, uno tiene que volverse a conectar con esa fuente interna de luz, olvidarse de todo el mundo e ir hacia adentro, sintonizarse con su interior, como si el mundo hubiera desaparecido, como si no existiera.

Por lo menos una hora cada día uno tiene que olvidar al mundo por completo y ser sólo uno mismo. Entonces, lentamente, se vuelve a dar la antigua experiencia. Ese momento, cuando se llega a conocer la luz interior, es tremendo, pues ahora se ha visto el mundo y su variedad, se han visto todos los sonidos. Después de todo eso, ver el silencio interno y la pureza de la luz es una experiencia totalmente diferente. Además, nutre tanto, revitaliza tanto: es la fuente del néctar.

Entonces, esta puede ser tu meditación por las noches, temprano en la mañana o cuando tengas tiempo. Mientras más fácil sea olvidarse del mundo, (como tarde en la noche, cuando ya no hay tráfico, la gente se ha ido a dormir y todo el mundo ha desaparecido por acuerdo propio), más fácil será entrar. También puede ser temprano en la mañana, cuando la gente todavía está dormida. Sin embargo, una vez que empieces a ver la luz interior, podrás verla en cualquier momento. En el mercado, a mediodía, podrás cerrar los ojos y verla, y aunque sea sólo por un momento, es tremendamente relajante.

Empieza haciéndolo en la noche. Sólo siéntate en silencio durante una hora mirando hacia adentro, observando y esperando a que explote la luz. Un día explotará. No vas a crearla, sólo vas a redescubrirla.

Da lugar a la alegría

Conocerse a uno mismo es muy elemental. No es difícil, no puede serlo. No necesitas aprender nada para saber quién eres, sólo tienes que desaprender algunas cosas.

La primera, tienes que desaprender que te importen las cosas. La segunda, tienes que desaprender que te importen los pensamientos. La tercera cosa se da por sí sola: ser testigo.

La clave es, primero, empezar a observar las cosas. Sentado en silencio, mira un árbol y mantente observador. No pienses en él. No digas: "¿Qué tipo de árbol es?". No juzgues si es hermoso o feo. No digas "es verde" o "está seco". No crees ondas de pensamientos alrededor de eso, sólo mira el árbol.

Puedes hacerlo donde sea, observando cualquier cosa. Sólo recuerda algo: cuando el pensamiento venga, hazlo de lado. Avientalo hacia un lado y sigue viendo lo que veías.

Al principio será difícil, pero después de un tiempo empezarán a darse intervalos en los que no hay pensamiento. Encontrarás que surge una gran alegría a partir de esa sencilla experiencia. No ha pasado nada, es sólo que los pensamientos no están ahí. El árbol está ahí, tú estás ahí y entre ambos hay

espacio. El espacio no está lleno de pensamientos. De repente hay una gran alegría sin razón aparente, sin razón alguna. Has aprendido el primer secreto.

Esto debe usarse de una manera más sutil. Los objetos son toscos, por eso digo que comiences con un objeto. Puedes sentarte en una recámara, mirar una fotografía; lo único que hay que recordar es no pensar en ella. Sólo mira sin pensar. Lentamente empezará a suceder. Mira la mesa sin pensar y poco a poco la mesa está ahí, tú estás ahí y no hay ningún pensamiento entre ambos. Y repentinamente: alegría.

La alegría es función del no pensar. La alegría ya está ahí; está reprimida por tantos pensamientos. Cuando los pensamientos no están, sale a la superficie.

Comienza con lo tosco. Después, cuando hayas entrado en sintonía y hayas empezado a sentir momentos en que los pensamientos desaparecen y sólo los objetos están ahí, haz lo que sigue.

Cierra los ojos y observa cualquier pensamiento que pase, sin pensar en el pensamiento. Surge algún rostro en la pantalla de tu mente o se mueve una nube o cualquier cosa; solo obsérvala sin pensar.

Esto será un poco más difícil que lo primero porque las cosas son más toscas, los pensamientos son muy sutiles. Además, si ha sucedido lo primero, sucederá lo segundo; sólo se necesita tiempo. Observa el pensamiento. Después de un rato... Puede suceder después de semanas, puede suceder después de meses o puede tomar años, depende del empeño y la entrega con que lo hagas. Entonces un día, de repente, el pensamiento ya no está ahí. Estás solo. Surgirá una gran alegría, mil veces mayor que la primera que surgió cuando el árbol estaba ahí y el pensamiento había desaparecido. ¡Mil veces! Será tan intensa que estarás desbordante de alegría. Este es el segundo paso. Cuando esto empiece a suceder, haz la tercera cosa: observa al observador. Así, ya no habrá objeto. Se han desechado los objetos, y los pensamientos; estás solo. Entonces simplemente observa al observador, sé testigo de que estás siendo testigo.

Nuevamente será difícil en un principio porque sólo sabemos cómo observar algo: un objeto o un pensamiento. Incluso un pensamiento cuando menos es algo que observar. En ese momento no habrá nada, será el vacío absoluto. Sólo queda el observador. Tienes que volverte hacia ti.

Esta es la llave más secreta. Simplemente sigue estando ahí solo. Descansa en esa soledad y llegará un momento en que suceda. Tiene que suceder. Si han sucedido las dos primeras cosas, sucederá la tercera; no te preocupes por ella.

Cuando esto pase, por primera vez sabrás qué es la alegría. No es algo que te esté sucediendo y pueda irse. Eres tú en tu ser auténtico, es tu ser verdadero. Entonces no desaparece. No hay manera de perderla. Has llegado al hogar.

Tienes que desaprender cosas, pensamientos. Primero observa lo tosco, después observa lo sutil y después observa lo que está más allá de lo tosco y de lo sutil.

¿Todavía estás aquí?

El maestro zen Obaku preguntaba todas las mañanas: "Obaku, ¿todavía estás aquí?".

Sus discípulos decían: "¡Si te escucha la gente de fuera pensará que estás loco! ¿Por qué haces eso?".

Él decía: "Porque de noche me olvido de todo... una mente silenciosa sin sueños ni pensamientos... cuando me despierto tengo que recordarme a mí mismo otra vez que Obaku está aquí. ¿A quién le puedo preguntar? Sólo puedo preguntármelo a mí: "Obaku, ¿todavía estás aquí?".

Y él mismo se respondía: "¡Sí, señor!".

Uno debe tener un respeto profundo hacia sí mismo. Más que repetir los nombres de Rama y Krishna, es una disciplina muy buena preguntarte a ti mismo;

pronuncia tu nombre y pregunta: "¿Todavía estás aquí?", (que no te preocupe si alguien te escucha), y respóndete: "¡Sí, señor!".

Si puedes hacerlo, te sorprenderás de que sigue un gran silencio. Cuando dices: "¿Todavía estás aquí?", y dices "¡Sí, señor!", después sigue un gran silencio. Es también un recuerdo de tu propio ser, y un respeto, una gratitud de que se te ha dado un día más, de que el sol va a salir otra vez, de que por un día más podrás al menos ver a las rosas florecer.

Nadie lo merece pero la vida, en su abundancia, sigue vertiéndolo sobre ti.

Encuentra tu propio sonido

Empieza a sentir que surge un sonido de tu garganta como un gemido, un gruñido o un tarareo. Siente surgir el movimiento del sonido. Si te dan ganas de emitir algún ruido, hazlo de corazón. No seas tímido ni evites dejarte ir. Si tu cuerpo empieza a moverse o vibrar, permítelo. Deja que el sonido te posea.

En tu ser hay un gran sonido como reserva y a veces quiere explotar. A menos que explote, tú no te sentirás ligero. Tienes que ayudarlo. Quiere nacer y tú quieres que te posea; es la única manera en que puedes ayudarlo.

Nuestro ser básico está constituido por sonido; ese es uno de los más antiguos entre los grandes descubrimientos referentes al ser humano.

A menos que participes, tu propio sonido no puede empezar a funcionar. No puede funcionar por el solo hecho de que lo escuches. Tiene que volverse activo, móvil y vivo. Entonces empieza a tararear y a cantar. Todas las mañanas levántate muy temprano, a las cinco, antes del amanecer, y durante media hora sólo canta, tararea, gime y gruñe. Esos sonidos deben ser existenciales, no tener significado. No deben tener significado, sino existencia, no significado. Disfrútalos, nada más: ese es el significado. Muévete. Deja que sea en honor al sol naciente y no te detengas hasta que el sol haya salido.

Esto te mantendrá en un cierto ritmo durante todo el día. Estarás en sintonía desde temprano y verás que el día es diferente. Serás más amoroso, más comedido, más compasivo, más amigable; menos violento, menos enojón, menos ambicioso y menos egoísta.

Si tienes ganas de bailar, baila; si quieres mecerte sentado, hazlo. Lo importante es que tú ya no tienes el control, el sonido te controla.

Observa los huecos

Comienza haciendo una pequeña meditación de respiración.

Siéntate en una almohada de manera que tus nalgas queden un poco por encima de tus rodillas. Entonces endereza la columna. Mece un poco el cuerpo y siente dónde queda perfectamente balanceado; detente ahí. Empieza a moverte en círculos pequeños, cada vez más y más pequeños, sólo para sentir cuál es el lugar correcto, dónde deberías estar. Cuando llegues a sentir que tu espina está en la posición más derecha, que estás en el estado más balanceado y conectado en línea recta con el centro de la tierra, sube un poco la barbilla de manera que las orejas queden en línea recta con los hombros.

Cierra los ojos y observa tu respiración. Primero, la inhalación: siente cómo entra por las fosas nasales. Síguela hacia abajo hasta el fondo. En el fondo, llega un momento en que la inhalación es completa: sólo un instante, cuando la inhalación ha terminado y hay un espacio de tiempo. Después de ese espacio empieza la exhalación, pero entre la inhalación y la exhalación hay un pequeño intervalo.

Ese intervalo es de un valor inmenso. Eso es el equilibrio, la pausa. Nuevamente sube con la exhalación, recorre todo el camino. Se da el mismo espacio en el otro extremo. La exhalación ha terminado y tiene que empezar la inhalación. Entre ambas hay otra vez un intervalo. Observa ese intervalo.

Durante uno o dos minutos sólo observa la respiración entrando y saliendo. No hace falta que respire de ninguna manera particular, sólo respira naturalmente. No tienes que respirar profundamente. No debes cambiar en absoluto tu respiración, sólo tienes que observarla.

Después de uno o dos minutos de hacerlo, empieza a contar. Cuenta uno cuando inhales. No cuentes cuando exhales; sólo debe contarse la inhalación. Llega a diez y después regresa: otra vez de uno a diez, otra vez de uno a diez. A veces puedes olvidarte de observar la respiración, entonces regresa a observarla. Otras puedes olvidarte de contar o puedes seguir contando más allá de diez: once, doce y trece... Entonces empieza otra vez desde uno.

Debes recordar esas dos cosas: observar, (y en particular los intervalos, los dos intervalos), el de arriba y el de abajo. La experiencia del intervalo eres tú, es tu núcleo interior, es tu ser. Y cuenta pero no pases de diez y regresa a uno, y sólo cuenta la inhalación.

Esto ayuda a la toma de consciencia. Tienes que estar consciente, pues si no empezarás a contar la exhalación. Tienes que estar consciente para contar sólo hasta diez. Esto es sólo para ayudarte a permanecer alerta. Tienes que hacerlo de veinte a treinta minutos diarios.

Si disfrutas esta meditación, sigue haciéndola. Es de un valor inmenso.

Siéntete como un dios

La idea de ser un dios puede ayudarte inmensamente. Sólo empieza a vivir de esa manera. Camina como un dios, camina como lo harías si fueras un dios y verás que repentinamente se dan muchos cambios en tu energía. Siéntete como un dios, habla y compórtate como un dios, pero siempre recuerda que tú eres un dios y el otro también lo es. Mira a un árbol como si tú lo hubieras creado. Eres un dios y el árbol también.

Pronto verás, (una vez que hayas creado el clima y la idea haya quedado realmente enraizada), que respiras diferente, amas diferente, hablas diferente y te relacionas de manera diferente. Ese clima cambiará todo lo que te rodea.

Vuelve a vivir la infancia

Un niño requiere todo tipo de protecciones, pero tarde o temprano deja de necesitarlas. No obstante, esas protecciones permanecen arraigadas y se mantienen, e inevitablemente hay un conflicto entre la estructura y la consciencia.

Entonces sólo hay dos caminos. Uno es no permitir que la consciencia crezca. Así estás perfectamente cómodo, pero esa comodidad es como la muerte y además tiene un gran costo. La otra posibilidad es romper la estructura. Es fácil hacerlo si eres amigable, comprensivo, amoroso y agradecido hacia esa estructura porque te ha ayudado hasta ahora, te ha protegido.

Toda nuestra vida debe convertirse sólo una historia de comprensión: nada de miedo, nada de enojo: no hace falta. Son obstáculos innecesarios para la comprensión. Puedes hacer dos cosas que te ayudarán.

Todas las noches, antes de acostarte, siéntate en la cama y apaga la luz. Vuélvete un niño pequeño, tan pequeño como puedas conseguirlo, como puedas recordar; tal vez tres años, porque esa parece ser la memoria más antigua. Más atrás se te ha olvidado casi por completo. Vuélvete un niño de tres años. Todo está oscuro y el niño está solo. Empieza a llorar, balancéate y balbucea cualquier sonido, cualquier palabra sin sentido. No deben tener sentido, pues siempre que se lo encuentres, empezarás a controlar y a censurar. No hace falta que tenga sentido: cualquier cosa sirve. Balancéate, llora, chilla y ríe. Enloquece y déjate llevar.

Te sorprenderás: comenzarán a aparecer muchos sonidos, a llegar a la superficie. Pronto te adentrarás y se convertirá en una meditación espectacular,

apasionada. Si vienen gritos, grita, sólo disfrútalo por la diversión pura que causa, de diez a quince minutos.

Después duérmete. Con la simplicidad y la inocencia de un niño, duérmete.

Esa será una de las cosas más importantes para derretir toda la estructura que hay alrededor de tu corazón y volver a ser un niño. Esto es para la noche.

Durante el día, siempre que encuentres una posibilidad... si estás en la playa, corre como un niño o empieza a recolectar conchas y piedras de colores. Si estás en el jardín, conviértete otra vez en un niño; empieza a correr tras las mariposas. Olvida tu edad, juega con los pájaros o con los animales, y siempre que encuentres niños, mézclate con ellos; no permanezcas como adulto. Esto es siempre posible. Simplemente tendido en un prado, siéntete como un niño pequeño bajo el sol. Siempre que sea posible permanece desnudo, de manera que puedas sentirte otra vez como un niño.

Todo lo que se necesita es que te conectes otra vez con tu niñez. Ve hacia atrás en el tiempo siguiendo tu memoria. Tienes que llegar a la raíz, porque sólo pueden cambiar las cosas si podemos llegar hasta sus raíces; si no, es imposible.

Tan sólo haz esas dos cosas. Medita todas las noches y te sorprenderás de cómo viene la relajación, de lo profundo que se vuelve tu sueño y de lo bien que descansas. En la mañana no te sentirás como cuando tienes pesadillas, sudas y sientes presión en el pecho. Por el contrario, te sentirás relajado de tal manera, suelto, otra vez un niño pequeño, sin rigidez. Entonces, durante el día, siempre que haya una posibilidad de volverte un niño, no la desperdicies. En el baño, parado frente al espejo, haz caras como las haría un niño. Sentado en la tina, dale manotazos al agua como lo haría un niño o ten patos de plástico y cosas para jugar. Puedes encontrar mil y una alternativas.

El punto es que comiences a vivir otra vez tu niñez. Hay algo ahí listo para florecer pero no hay espacio. El espacio debe ser creado.

Recuerda al que está adentro

Siempre recuerda al que está adentro del cuerpo. Caminando, sentado, comiendo o haciendo cualquier cosa, recuerda al que está sentado, comiendo o haciendo cualquier cosa, recuerda al que no está ni caminando ni sentado ni comiendo.

Todas las acciones están en la superficie y más allá de toda acción está el ser. Entonces permanece al tanto del no-hacedor durante la acción, de el no-movimiento durante el movimiento.

La danza de la luna

Danza bajo la luna llena, canta bajo la luna llena, y pronto encontrarás que surge un nuevo ser en ti que no es tu personalidad: es tu esencia. La luna la jalará, sólo tienes que ser consciente de ella.

Bailar en una noche de luna llena es una de las más grandes meditaciones. Sin propósito alguno, simplemente baila con la luna, permitiendo que te penetre. Cuando bailas eres vulnerable, estás más abierto. Si realmente te emborrachas con el baile, (el bailaror desaparece y sólo está el baile), entonces la luna penetra hasta el centro de tu corazón, sus rayos llegan hasta el interior de tu ser.

Empezarás a encontrar que cada noche de luna llena se convierte en un día que va marcando tu vida.

Caras divertidas

Existen varias meditaciones antiguas que hacen uso de caras divertidas. Puedes hacer de esto una meditación: en el Tíbet es una de las tradiciones más antiguas.

Busca un gran espejo. Párate desnudo frente a él; haz caras y cosas chistosas y observa. Con tan sólo hacer esto durante quince o veinte minutos te sorprenderás. Comenzarás a sentirte que estás separado de esto. Si no estás separado entonces, ¿cómo puedes hacer todas estas cosas? Así, el cuerpo está en tus manos, es simplemente algo que está en tus manos. Puedes jugar con él de esta forma o de otra.

Descubre nuevas formas de hacer caras divertidas, posturas divertidas. Haz todo lo que puedas y tendrás una gran liberación y comenzarás a verte a ti mismo, no como el cuerpo, no como el rostro, sino como la consciencia. Esto te ayudará.

CAPÍTULO 5

Visión clara

Aprende a ver más allá de lo aparente

DIAGNÓSTICO

Filosofía significa pensar acerca de la verdad, "amor al saber". Lo que tenemos en la India es algo totalmente diferente. Lo llamamos *darshan*. Y *darshan* no significa pensar, significa ver.

Tu verdad no es para que pienses acerca de ella, es para que la veas. Ya está ahí. No tienes que ir a ningún lado para encontrarla. No tienes que pensar acerca de ella, tienes que dejar de pensar de manera que pueda emerger a la superficie de tu ser.

Se necesita espacio vacío dentro de ti para que la luz que está escondida pueda expandirse y llenar tu ser. No sólo llena tu ser, sino que también empieza a manar de él. Toda tu vida se vuelve una hermosura que no es del cuerpo sino que irradia desde adentro, la belleza de tu consciencia.

PRESCRIPCIONES

Elimina la corrupción de tus ojos.

Es tu visión lo que determina el mundo. No vivimos en el mismo mundo porque nuestras formas de ver son diferentes. Hay tantos mundos como personas, por eso el choque. Por eso los conflictos en el amor, en la amistad: porque dos maneras de ver las cosas no pueden concordar. Se traslapan o chocan. Tratan de manipularse y de dominarte una a otra. En el fondo, el hecho es que hay dos maneras de ver y hay una gran lucha para ver quién gana, para ver el ojo de quien resulta ser el que tiene la razón.

Cuando te vuelves hacia adentro, hay un tercer ojo. Tus dos ojos se encuentran en un punto profundo dentro de ti. Nunca se encontrarán fuera, no pueden. Entre más lejos veas, más lejos están; entre más te acerques, más se acercan. Cuando cierras los ojos, se vuelven uno, y este único ojo puede ver la realidad tal y como es. Es ver sin ver. Es ver sin ningún medio. Es ver de manera no corrompida. Los siete colores del arco iris se han hecho uno y se han convertido en blanco otra vez.

La gente está muy interesada en tener ojos hermosos. Más bien debería de interesarse en tener una manera hermosa de ver las cosas. Más que tener ojos hermosos, ten una visión hermosa. Ve de manera hermosa. Ve al uno, al que no está dividido, al eterno: eso es lo que quiero decir con "ve de manera hermosa". Es posible. Está a nuestro alcance; lo único que sucede es que nunca hemos tratado de lograrlo. Nunca hemos visto para nada ese potencial. Nunca nos hemos imaginado la posibilidad de que sea un hecho. Ha permanecido como una semilla. El tercer ojo ha permanecido como una semilla.

Una vez que tu energía entra y cae sobre el tercer ojo, éste empieza a abrirse. Se convierte en un loto, florece y, repentinamente, todo el patrón de tu vida ha cambiado. Eres una persona diferente. Ya no eres el mismo; nunca podrás volver a ser el mismo y el mundo nunca podrá volver a ser igual. Todo es igual y sin embargo nada será lo mismo otra vez. Haz logrado ver con un solo ojo.

Medita más con los ojos cerrados, trata cada vez más de ver adentro. Al principio es difícil. Está muy oscuro, pues has olvidado incluso cómo mirar hacia adentro. Lo has negado e ignorado. Lentamente se irán rompiendo las rocas de los hábitos viejos y serás capaz de sentir, asir, tentar, y poco a poco te irás acostumbrando y serás capaz de ver.

Al principio será la oscuridad absoluta. Es como si estuvieras en el exterior bajo el sol y entrarás a tu cuarto que está oscuro y no puedes ver durante unos segundos; después los ojos se adaptan. Paulatinamente el cuarto deja de estar oscuro y se va llenando de luz.

Sucede lo mismo con tu interior. Durante un tiempo todo estará oscuro, pero si persistes, (y la persistencia es meditación), si eres paciente, (y la paciencia es meditación), si continuas yendo más hacia adentro, un día te tropiezas con la fuente de tu energía. De repente desaparece la oscuridad, todo es luz y hay una grandeza y un resplandor que uno ni siquiera puede soñar.

Lléname con el amanecer

Para algunas personas el sol puede funcionar como el gran despertador de consciencia; depende del tipo de persona. Para otras, ese mismo sol puede ser muy molesto.

Tendrás que encontrar los momentos adecuados porque cuando el sol se ha elevado mucho ya no puedes mirarlo sin que te dañe los ojos.

Temprano en la mañana cuando el sol esté saliendo, (el sol bebé; así es como llamamos al sol de las primeras horas de la mañana en la India: el sol bebé, suave), puedes mirarlo por unos momentos y absorber tanta energía como puedas. Tendrás que encontrar los momentos apropiados porque cuando el sol se ha levantado demasiado no puedes mirarlo sin que te dañe los ojos. Sólo bébelo, literalmente bébelo. Ábrete a él y empápate de su energía. Al atardecer, cuando el sol se ponga, puedes mirarlo otra vez.

Lentamente llegarás a ser capaz de cerrar los ojos en cualquier momento y ver el sol; entonces puedes meditar interiormente en el sol. Sin embargo, empieza por lo exterior; siempre es bueno empezar desde el exterior, desde un objetivo, y después moverte lentamente hacia lo subjetivo.

Una vez que eres capaz de ver el sol con los ojos cerrados y de visualizar, ya no hay necesidad de meditar en el sol exterior. El sol interior funcionará, pues todo lo que hay afuera también está adentro; hay una correspondencia inmensa entre lo exterior y lo interior.

El sol interior tiene que ser provocado y retado. Una vez que empiece a funcionar, verás que tu vida cambia por sí sola. Verás que surge una gran energía en ti y que hay algo que no puedes agotar. Puedes hacer tanto como quieras y no se agotará.

Una vez que hayas hecho contacto con la fuente inagotable, la vida es rica. Ya no conoce la pobreza... Es rica interiormente. Nada exterior importa; todas las condiciones son casi iguales. En el éxito, en el fracaso, en la pobreza o en la riqueza, uno permanece tranquilo y no se distrae, pues uno sabe que "mi energía básica está dentro de mí". Uno sabe que "mi tesoro básico no es afectado por circunstancias externas".

Esas circunstancias externas son importantes sólo si no estamos al tanto del interior. Una vez que conocemos el interior, lo exterior empieza a marchitarse y su importancia simplemente desaparece. Por ello podemos ser mendigo y emperador a la vez. Podemos fallar en todo lo relativo al mundo exterior y sin embargo, tener

éxito. Además, no hay queja, no hay cicatriz; se está absolutamente feliz independientemente de las condiciones. Eso es algo real.

Sé observado por Dios

Imaginar que Dios te observa es uno de los métodos más antiguos. Cambia la vida por completo. Una vez que esta idea esté profundamente enraizada, (la idea de que Dios está observándote), empiezan a darse cambios sutiles. De repente hay algunas cosas que no puedes hacer; parecen muy absurdas frente a la idea de que si Dios te está observando, parecen muy tontas. Y algunas cosas que nunca has hecho se vuelven más fáciles porque Dios te está observando.

Esta es sólo una técnica para crear una situación nueva en tu ser. Después de sólo siete días empezarás a darte cuenta de que suceden cambios sutiles: caminas diferente, hay más elegancia, más gracia, pues Dios te está observando. No estás solo; la presencia del divino te sigue siempre.

Tan sólo piensa en esto: estás en el baño y de repente te das cuenta de que tu hijo está viendo por el hueco de la cerradura. Cambias inmediatamente ya no eres la misma persona. Si estás solo en la calle temprano en la mañana y no hay nadie, caminas de cierta manera; y si de repente aparece una persona en la esquina hay un cambio inmediato.

Cuando alguien te está observando, te vuelves más alerta y más consciente. Cuando alguien te está observando no puedes permanecer letárgico ni inconsciente.

Si la sensación de que Dios te está observando se vuelve parte de tu ser, sentirás que surge una gran consciencia en ti. Por lo tanto, tienes que estar alerta respecto a eso. Solo siéntate en silencio, cierra los ojos y siente que el divino te está observando desde todos lados. Percibe cómo surge en ti una nueva forma de consciencia y que te estás convirtiendo en un pilar de luz.

Recuérdalo, al comer o al hablar y verás que no estás diciendo tonterías. Verás que tu conversación ha cobrado más significado y se ha vuelto más poética, que hay una especie de música que nunca antes había estado en ella. Ama a un amigo y verás que tu amor tiene la cualidad de la plegaria en sí pues Dios te está observando. Todo tiene que convertirse en una ofrenda, tiene que ser digno del divino.

Observa la luna

La noche de luna llena tiene un impacto muy alquímico en la consciencia humana.

La próxima vez que se aproxime una noche de luna llena, al menos cinco días antes siéntate en la noche simplemente a esperar. Espera una hora cada noche durante cinco días. Entonces llegará la luna llena y esa noche espera por lo menos dos o tres horas. No tienes que hacer nada; sólo está ahí, disponible. Si sucede, estás listo; si no sucede, no hay nada de qué preocuparse. Si no sucede no te sientas frustrado porque no tiene nada que ver con lo que tú hagas. Si sucede no sientas que has hecho algo muy grande; si no, nunca sucederá otra vez. Si sucede, siéntete agradecido; si no sucede, simplemente sigue esperando.

Cada noche de luna llena empieza a esperar. No desees, pues eso es una perturbación y envenena todo. Es una puerta al más allá. Sólo empieza a esperarla, pero con una paciencia tremenda, sin prisa. No trates de provocarla.

Está más allá del control humano pero uno puede ingeniárselas para invitarla de una manera muy indirecta. Toma un baño, canta una canción, siéntate en silencio en la noche. Espera. Mécete con la luna, mírala y siéntete lleno con ella. Siente que la luna te baña, baila un poco; siéntate otra vez y espera. Deja que la noche de luna llena se convierta en tu noche particular para meditar; te ayudará.

La fuente de la luz

Medita en la luz de manera exterior y de manera interior. Deja que la luz se convierta en tu acompañante; piensa en ella y contéplala. Sólo mira, observa una estrella apareciendo o desapareciendo en el cielo, al sol saliendo o poniéndose, a la luna o simplemente a una vela en la habitación. Entonces a veces sólo cierra los ojos y busca la luz interior. Un día tropezarás con ella, y será un día de gran descubrimiento, ningún otro descubrimiento es comparable con ése. Ese día te volverás inmortal.

Meditación del tercer ojo

El cuerpo debe estar relajado de tal manera que puedas olvidarte de él; ése es el punto. Si puedes olvidarte del cuerpo, entonces estás en la postura correcta. Como sea que te olvides de él, esa es la postura correcta. Sólo ponte cómodo, tanto como sea posible, y desecha la idea vieja y tradicional de que si estás meditando tienes que estar incómodo de alguna manera. Eso es simplemente tonto.

Masajea el tercer ojo con la mano, el entrecejo, durante tres minutos. El hueco de la palma debe estar en el tercer ojo y entonces frota hacia arriba, muy lentamente, suave y amorosamente. La sensación dentro de ti debe ser la de que estás abriendo una ventana. El tercer ojo es la ventana y este masaje ayudará. Si después de tres minutos sientes que no ha afectado tu energía, empieza a frotar en el sentido de las manecillas del reloj.

Hay dos tipos de personas. A algunas el tercer ojo se le abre frotando hacia arriba, y a otras frotando hacia abajo. A algunas más se le abre frotando hacia arriba, así que intenta eso primero.

Después visualiza un pequeño punto de luz en el entrecejo, en el tercer ojo. Para tener la sensación puedes ponerte ahí un *bindi*, el pequeño adorno que llevan las mujeres en la India sobre el tercer ojo. Puedes ponértelo para que sientas donde está. Entonces cierra los ojos y mira ese punto de luz. Imagínate una estrella ardiente, azulada, y mira hacia arriba; que los ojos giren hacia arriba.

De hecho, ese punto en particular no es importante, lo que realmente importa es que los ojos miren hacia arriba. Cuando los ojos miran hacia arriba el cuerpo se tranquiliza. Es lo que sucede cuando duermes profundamente. La misma posición de los ojos ayuda para meditar. Esto es sólo una ayuda para que los ojos miren hacia arriba.

Gira los ojos hacia arriba. Será más fácil sentado en una silla que en el piso. No cruces las piernas y mantén ambos pies planos en el piso.

No pongas la alarma de tu reloj. Puedes tener un reloj cerca de ti y cuando tengas ganas simplemente abre los ojos, míralo y vuelve a cerrarlos; eso no te disturbará para nada. Nunca pongas la alarma de tu reloj ni le digas a nadie que te avise después de una hora, porque ese aviso llega de manera muy abrupta y altera todo el sistema.

Usa ropa tan suelta como sea posible. Lo mejor es estar desnudo; si no, ponte un camisón y no uses ropa interior.

Hazlo durante una hora. Si puedes hacerlo dos veces al día es mejor, es muy bueno. Si es difícil disponer de tanto tiempo, entonces sólo una vez, pero durante una hora: cuanto más largo el periodo, mejor.

Lleva tu mente a la pared

Siéntate todos los días durante una hora frente a la pared. Mírala con los ojos entrecerrados de manera que apenas puedas ver la punta de tu nariz. Siéntate muy cerca de la pared de forma que no puedas ver nada más.

Mantente relajado, y si vienen algunos pensamientos sólo míralos pasar entre tú y la pared. No necesitas preocuparte por lo que sean: fantasmas, sueños,

cualquier cosa... Siente que están entre tú y la pares. Poco a poco, después de dos semanas, estarás al tanto de lo que es ser testigo.

¡Sé un animal!

Los animales tienen más energía para moverse hacia el tercer ojo porque todo su cuerpo está horizontal. El hombre vive vertical. La energía se mueve contra la gravedad y es difícil que suba. Incluso llega a los ojos con gran dificultad. Para que el tercer ojo se abra se necesita un torrente fuerte. Es por eso que muchas escuelas de yoga usan *shirshasan*, (pararse de cabeza), para crear un torrente de energía.

Sin embargo, a mí no me agrada mucho eso porque el torrente puede ser excesivo. Debe recomendarse sólo en algunos casos especiales, ya que pueden destruirse muchos nervios sutiles, y una vez destruidos es muy difícil rehacerlos; desaparecen para siempre. La persona puede adquirir la percepción del tercer ojo pero se vuelve lenta en lo que se refiere a otros tipos de inteligencia.

Por otro lado, moverse como un animal es muy hermoso. No hay un torrente de energía tan fuerte: no es ni demasiado fuerte ni demasiado leve. Está proporcionado con exactitud. Además, cuando te estás moviendo como un perro y jadeando, el jadeo ayuda al centro de la garganta. El centro de la garganta está cerca del tercer ojo: éste se encuentra justo arriba del centro de la garganta. Así que una vez que el centro de la garganta empieza a funcionar, la energía empieza a moverse desde ahí hacia el tercer ojo.

Los animales viven en un mundo totalmente diferente y la única razón es que tienen la columna horizontal. El hombre se ha separado del mundo animal a causa de su columna vertical. A veces es bueno volver a ser un animal. Te pone en una relación estrecha con tu pasado, con toda tu herencia. Ya no eres algo aparte. Eres parte del reino animal.

Eso liberará mucha energía espontánea en ti y empezarás a sentirte menos preocupado. Pensarás menos, serás más como los animales. Ellos sólo están ahí: sin pensar en el pasado, en el presente ni en el futuro. Están en el aquí y ahora, perfectamente alertas, listos para responder pero sin ideas.

Llovizna de oro

Antes de acostarte, apaga la luz y siéntate en la cama. Cierra los ojos, relaja el cuerpo y siente que todo el cuarto está lleno de llovizna de oro. Llovizna de oro cayendo por todos lados. Visualízala durante un minuto con los ojos cerrados: llovizna de oro cayendo. Después de unos días serás capaz de ver todo el cuarto iluminándose en tu visión.

Inhala y siente que la llovizna de oro es inhalada hasta lo más profundo de tu corazón. Tu corazón está vacío y la llovizna entra y lo llena.

Entonces exhala: siente otra vez que la llovizna de oro sale y que tu corazón se vacía de nuevo; no han nada dentro. Esa llovizna llenando el corazón y tu ser interior, y después vaciándolo: justo como la inhalación y la exhalación. Con la inhalación lo llenas y con la exhalación lo vacías. Haz esto entre cinco y siete minutos y después duérmete. Siempre duérmete cuando estés vacío, no cuando estés lleno de llovizna de oro. Vacíate y duérmete. Tendrás un sueño de calidad muy diferente: más del vacío, más de la nada y más del no ser. En la mañana, al abrir los ojos, sentirás como si hubieras estado en una tierra totalmente diferente y como si hubieras desaparecido.

En la mañana, antes de salir de la cama, siéntate otra vez y repite el proceso durante cinco minutos. Cuando salgas de la cama, sal lleno de la llovizna de oro. Duérmete cuando estés vacío y sal de la cama en la mañana cuando estés lleno.

Mantén la llovizna de oro dentro y sal de la cama; todo el día sentirás una entrega sutil fluyendo en ti, una energía muy brillante. En la noche vacíate y en el día llénate: deja que el día sea lleno y la noche vacía.

El próximo paso es que permanezcas como un observador. La llovizna de oro entra, tú eres un observador; llena tu corazón, eres un observador; vacía el corazón, eres un observador. No eres nada: ni día ni noche, no eres vacío ni estás lleno, simplemente eres un observador.

Sé un pilar de energía

Si estás de pie, quietamente, un cierto silencio vendrá a ti inmediatamente. Inténtalo en la esquina de tu habitación. Párate quietamente en la esquina sin hacer nada. Repentinamente la energía también está de pie dentro de ti. Al estar sentado sentirás mucho disturbio en la mente porque estar sentado es la postura de un pensador. Al estar de pie, la energía fluye como un pilar y es distribuida equilibradamente a todo el cuerpo. Estar de pie es hermoso.

Inténtalo porque puedes encontrarlo como algo sumamente hermoso. Si puedes estar de pie por una hora es maravilloso. Tan sólo estar de pie sin hacer nada, sin moverte, encontrarás que algo se asienta dentro de ti, se vuelve silencioso, se centrará y entonces te sentirás como un pilar de energía. El cuerpo desaparece.

CAPÍTULO 6 Maneja el estado de ánimo

Vuélvete maestro de tu mundo emocional

DIAGNÒSTICO

La desolación puede darte muchas cosas que la felicidad no puede. De hecho, la felicidad te quita mucho. Te quita todo lo que siempre has tenido, lo que siempre has sido. ¡La felicidad te destruye! La desolación nutre tu ego y la felicidad es básicamente un estado de ausencia de ego.

Ese es el problema, el verdadero meollo del asunto. Es por eso que la gente encuentra muy difícil ser feliz. Es por eso que millones de personas en el mundo han decidido vivir en la desolación. Te da un ego muy, muy cristalizado. Miserable, eres. Feliz, no eres. En la desolación hay cristalización; en la felicidad te vuelves difuso. Si se entiende esto las cosas se vuelven muy claras.

La desolación te vuelve especial. La felicidad es un fenómeno universal, no tiene nada de especial. Los árboles son felices y las bestias son felices y los pájaros son felices. Toda la existencia es feliz excepto el hombre. Al estar desolado, el hombre se vuelve muy especial, extraordinario.

La desolación te permite atraer la atención de la gente. Siempre que estás desolado tienes atención, te tratan amigablemente, te quieren. Todos empiezan a cuidarte. ¿Quién quiere lastimar a una persona desolada? ¿Quién siente celos de una persona desolada? ¿Quién quiere estar en contra de una persona desolada? Sería demasiado vil.

La persona desolada es cuidada, querida, atendida. Se invierte muchísimo en la desolación. Si la esposa no está desolada, el esposo simplemente tiende a olvidarla. Si está desolada, el esposo no puede darse ese lujo. Si el esposo está desolado, toda la familia, (la esposa, los niños), está a su alrededor, preocupada por él; eso reconforta mucho. Uno siente que no está solo, que tiene familia, amigos.

Cuando estás enfermo, deprimido y en la desolación, tus amigos van a visitarte, a reconfortarte y a consolarte. Cuando eres feliz, esos mismos amigos

sienten celos de ti. Cuando realmente seas feliz, encontrarás que todo el mundo está en tu contra.

A nadie le gusta una persona feliz, pues hiere los egos de los demás. Los demás empiezan a sentir: "Te has vuelto feliz y nosotros seguimos arrastrándonos en la oscuridad, la desolación. "¡Cómo te atreves a ser feliz cuando todos nosotros estamos en esta desolación!"

Por supuesto, el mundo está compuesto por gente desolada y nadie es lo suficientemente valiente como para dejar que el mundo se ponga en su contra; es demasiado peligroso y arriesgado. Es mejor colgarte de la desolación que te mantiene siendo parte de la multitud. Sé feliz y serás un individuo; si estás desolado serás parte de una multitud: hinduista, mahometana, cristiana, india, árabe, japonesa.

¿Feliz? ¿Sabes lo que es la felicidad? ¿Es hinduista, cristiana, mahometana? La felicidad es simplemente felicidad. Uno es transportado a otro mundo donde deja de ser parte del mundo que ha creado la mente humana, del pasado, de la historia terrible. Uno deja de ser parte del tiempo por completo. Cuando realmente eres feliz, extático, el tiempo y el espacio desaparecen.

Albert Einstein dijo que en el pasado los científicos creían que habían dos realidades: espacio y tiempo. Pero él demostró que estas dos realidades no son dos, sino que son dos rostros de la misma realidad. Entonces acuñó el término espacio-tiempo, una sola palabra. El tiempo no es más que la cuarta dimensión del espacio. Einstein no era un místico, pues si no habría introducido también la tercera realidad: lo trascendental, ni espacio ni tiempo. Eso también está ahí; yo lo llamo el testigo. Una vez que están los tres, tienes a la trinidad completa. Tienes el concepto de *trimurti* completo, las tres caras de Dios, las cuatro dimensiones. La realidad es tetradimensional: tres dimensiones de espacio y la cuarta dimensión es el tiempo.

Sin embargo, hay algo más. No puede llamarse quinta dimensión porque no es la quinta realidad; es el todo, lo trascendental. Cuando eres realmente feliz empiezas a adentrarte en lo trascendental. No es social, no es tradicional, no tiene nada que ver con la mente humana.

Sólo observa tu desolación, mírala y serás capaz de encontrar las razones de que exista. Entonces observa los momentos en los que de vez en cuando te permites el gozo de estar alegre y ve qué diferencias hay. Te darás cuenta de que cuanto estás desolado eres un conformista. La sociedad te ama, la gente te respeta, incluso puedes llegar a convertirte en un santo, pues los santos están desolados. La desolación está escrita profundamente en sus rostros, en su mirada. Como están desolados, están en contra de toda alegría. Condenan toda alegría como hedonismo, toda posibilidad de alegría como pecado. Están desolados y les gustaría ver a todo el mundo igual. De hecho, sólo en un mundo miserable pueden ser considerados santos. En un mundo feliz tendrían que ser hospitalizados como enfermos mentales. Son patológicos.

Yo he visto muchos santos y observado las vidas de los santos de antaño. El noventa y nueve por ciento de ellos son simplemente anormales: neuróticos o incluso psicóticos. Además, fueron respetados por su desolación, recuérdalo.

Los grandes santos hacían ayunos muy largos, torturándose. Pero eso no es algo muy inteligente. Sólo los primeros días, la tercera semana, es difícil; la segunda semana es muy fácil; la tercera semana se vuelve difícil comer; la cuarta semana lo has olvidado por completo. El cuerpo disfruta comerse a sí mismo y se siente menos pesado, obviamente, y sin problemas que digerir. Además, toda la energía que se utiliza para la digestión está disponible para la cabeza. Puedes pensar más, puedes concentrarte mejor, puedes olvidar al cuerpo y sus necesidades.

Sin embargo, eso simplemente crearon gente desolada y una sociedad desolada. Observa tu desolación y encontrarás que hay ciertas cosas fundamentales. Primera: te hace respetable. La gente se muestra más amigable

hacia ti, más simpática. Tendrás más amigos si estás desolado. Es un mundo muy extraño, hay algo de base que está mal. No debería ser así; una persona feliz debería tener más amigos. Pero vuélvete feliz y la gente sentirá celos de ti, ya no serán amigables. Esto es porque se sienten traicionados; tienes algo que ellos no pueden conseguir. ¿Por qué eres feliz? Entonces a través de las diferentes épocas de la historia hemos aprendido un mecanismo sutil: reprimir la felicidad y expresar la desolación. Se ha convertido en nuestra segunda naturaleza.

Debes deshacerte de ese mecanismo. Aprende a ser feliz y a respetar a la gente feliz, aprende a prestar más atención a la gente feliz, recuérdalo. Este es un gran servicio a la humanidad. No seas demasiado amigable hacia la gente que está desolada. Si alguien está desolado, ayúdalo, pero no seas demasiado amigable. No le des la idea de que la desolación es algo valioso. Permítele saber perfectamente bien que lo estás ayudando pero no por respeto, sino simplemente porque está desolado. No estás haciendo nada sino tratando de sacar a un hombre de su desolación, pues la desolación es desagradable. Permite que la persona sienta que la desolación es así, que estar desolado no es algo virtuoso, que no le está haciendo un gran servicio a la humanidad.

Sé feliz, respeta la felicidad y ayuda a la gente a entender que la felicidad es la meta de la vida: *satchitanand*. Los místicos de Oriente han dicho que Dios tiene tres cualidades. Es *sat*: es verdad, ser. Es *chit*: consciencia. Y, a fin de cuentas, el punto más alto es *anand*: felicidad. Donde quiera que esté la felicidad, está Dios. Siempre que veas a una persona feliz, respétala; es santa. Cada vez que sientas una reunión alegre, festiva, piensa en ella como en un lugar sagrado.

PRESCRIPCIONES

Destantea a las rutinas de la mente

¿Te sientes triste? Baila o párate bajo la ducha y mira cómo desaparece la tristeza de tu cuerpo conforme desaparece su calor. Siente cómo el agua que cae sobre ti se lleva la tristeza de la misma manera en que se lleva la transpiración y el polvo de tu cuerpo. Observa qué sucede.

Trata de poner a la mente en una situación tal que no pueda funcionar como siempre. Cualquier cosa servirá. De hecho, todas las técnicas que se han desarrollado a lo largo de siglos no son sino maneras de tratar de distraer a la mente de los patrones establecidos.

Por ejemplo, si te sientes enojado sólo haz algunas respiraciones profundas. Inhala y exhala profundamente durante dos minutos y mira dónde está tu enojo. Confundes a la mente, no puede correlacionar ambas cosas. La mente comienza a preguntarse: "¿Desde cuándo respira la gente profundamente cuando está enojada? ¿Qué está pasando?".

El punto es hacer cualquier cosa pero nunca repetirla. Si cada vez que estés triste te metes bajo la ducha, la mente se acostumbrará. Después de tres o cuatro veces la mente aprende: "Muy bien, estás triste, es por eso que te metes bajo la ducha". Entonces se vuelve una parte constitutiva de tu tristeza. No, nunca lo repitas. Continúa destanteando a la mente todo el tiempo. Sé innovador, sé imaginativo.

Tu pareja dice algo y tú te sientes enojado. Siempre has querido pegarle o aventarle algo. Ahora, cambia: ¡ve y abrázalo! ¡Dale un buen beso y destantéalo también! Tanto tu mente como tu pareja se destantearán. De repente las cosas ya no serán iguales. Verás que la mente es un mecanismo; cómo se pierde completamente si cambias la estructura; no puede competir contra lo nuevo. Abre la ventana y permite que entre una brisa nueva.

Cambia el patrón de enojo

Puedes librar cosas mil veces, pero si el patrón básico no cambia, volverás a acumularlas. No hay nada malo en liberar energía. Es bueno, pero no tiene nada que ver con lo permanente.

Los métodos orientales son totalmente diferentes de los occidentales. No son catárticos; por el contrario, te enfrentan con tu patrón de acción. No se preocupan mucho por la energía reprimida. Tienen que ver con el patrón, con los mecanismos interiores que crean la energía, que la reprimen y que hacen que te enojas y que estés triste, deprimido y neurótico. Debe romperse el patrón. Liberar la energía es muy sencillo; romper el patrón es difícil, es un trabajo duro. Ahora trata de hacer algo para cambiar el patrón.

Todos los días durante quince minutos, en cualquier momento que te sientas bien, cierra la puerta de tu cuarto y enójate, pero no lo liberes. Continúa forzándolo, llega casi a enloquecer de enojo pero no lo liberes. Nada de expresión, ni siquiera una almohada para pegarle. Reprímelo de todas las maneras posibles, ¿entiendes? Es exactamente lo opuesto a la catarsis.

Si sientes que surge tensión en el estómago, como si algo fuera a explotar, jálalo hacia adentro; ténsalo tanto como puedas. Si sientes que los hombros se están tensando, ténsalos más. Tensa el cuerpo tanto como puedas, como si fuera un volcán sin cráter hirviendo por dentro. Eso es lo que hay que recordar: sin liberación, sin expresión. No grites, pues si no el estómago se liberará. No golpees nada, pues si no los hombros se liberarán y se relajarán.

Durante quince minutos aumenta el calor, como si estuvieras a cien grados. Durante quince minutos aumenta la tensión hasta el clímax. Pon la alarma de un reloj y cuando suene haz tu máximo esfuerzo. Cuando la alarma se detenga, siéntate en silencio, cierra los ojos y observa lo que sucede. Relaja el cuerpo. Haz esto durante dos semanas. Este calentamiento del sistema hará que tus patrones se fundan.

Adréntate profundamente en el “no”

Practica este método cada noche durante sesenta minutos. Primero, por cuarenta minutos vuélvete negativo, lo más negativo que puedas. Cierra las puertas, pon almohadas por todos lados, descuelga el teléfono y dile a todos que no te molesten durante una hora. Coloca una nota en la puerta que diga que deben dejarte totalmente solo durante una hora. Con una luz muy baja, pon una música triste y siéntete muerto.

Siéntate y percíbete negativo. Repite “no” como *mantra*. Imaginate escenas del pasado en las que hayas estado realmente muy mal y hayas querido suicidarte, en las que hayas sentido que la vida no tenía sentido, y exagéralas. Recrea toda la situación a tu alrededor. Tu mente te distraerá. Dirá: “¿Qué estás haciendo? ¡La noche está muy hermosa y la luna está llena!”. No la escuches. Dile que puede regresar después, pero que por el momento estás dedicado por completo a la negatividad. Sé religiosamente negativo. Chilla, llora, grita o maldice; lo que se te antoje. Sólo recuerda una cosa: no te alegres. No permitas ninguna felicidad. Si te sorprendes siendo feliz, ¡date inmediatamente una cachetada! Regresa a la negatividad. Golpea almohadas, pelea con ellas o bríncales encima. ¡Sé malo! Encontrarás que es realmente muy difícil ser negativo durante esos cuarenta minutos.

Ésta es una de las leyes básicas de la mente: cualquier cosa que hagas no la puedes hacer conscientemente, y si la haces conscientemente sentirás una separación. Estás siguiendo esta ley pero sigues siendo un testigo; no te estás dejando llevar por completo. Surge una distancia, y esa distancia es tremendamente hermosa. No estoy diciendo que fabriques esa distancia. Es un efecto secundario, no necesitas preocuparte por él.

Después de cuarenta minutos, sal de repente de la negatividad. Deja las almohadas, enciende la luz, pon alguna música hermosa y baila durante veinte

minutos. Sólo di: “¡Sí! ¡Sí! ¡Sí!”, deja que sea tu *mantra*. Después date un buen baño en la ducha. Eso desenraizará toda la negatividad y te dará una nueva visión respecto a decir “sí”. Te limpiará por completo. Sin profundizar en el “no”, nadie puede llegar realmente al “sí”. Debes convertirte en un negador, entonces el decir que sí saldrá de ahí.

Libera al tigre interior

La vida es un fenómeno tan vasto que es imposible manejarlo, y si realmente quieres manejarlo tienes que reducirlo al mínimo. Sólo así lo puedes manejar. De otra forma la vida es salvaje y libre. Es tan libre y salvaje como las nubes, la lluvia, la brisa, los árboles y el cielo.

Realiza una meditación en la noche. Siente como si no fueras humano. Puedes escoger cualquier animal que te guste. Si te gustan los gatos, un gato está bien. Si te gustan los perros, bien. ¡O sé un tigre, macho o hembra! Lo que te guste. Escoge el que quieras pero no lo cambies. Conviértete en ese animal. Muévete en cuatro patas por tu cuarto y conviértete en ese animal.

Durante quince minutos disfruta la fantasía tanto como puedas. Ladra si eres un perro y haz las cosas que un perro haría; ¡y hazlas realmente! Disfrútalo y no controles nada. Un perro no puede controlar nada; ser un perro implica tener libertad absoluta, así que haz lo que venga. No traigas al elemento humano de control. ¡Sé realmente un perro de la manera más perruna! Durante quince minutos ronda por tu cuarto, ladra y salta. Haz esto durante siete días, te ayudará.

Si eres demasiado sofisticado y civilizado, esto puede dejarte tullido. Necesitas un poco más de energía animal. Demasiada civilización te deja paralizado. Es buena en dosis pequeñas, pero en exceso es muy peligrosa. Uno debe siempre mantenerse con la capacidad de ser un animal. Si puedes aprender a ser un poco salvaje, todos tus problemas desaparecerán. Entonces empieza esta noche, ¡y disfrútalo!

En caso de crisis

Siempre que hay una presión del exterior, (lo que sucederá muchas veces en la vida), resulta difícil entrar directamente en la meditación. Por ello, antes de meditar tienes que hacer algo durante quince minutos para cancelar la presión; sólo entonces puedes entrar en la meditación, y no de otra manera.

Siéntate en silencio durante quince minutos y piensa que el mundo entero es un sueño; ¡y lo es! Piensa en el mundo entero como si fuera un sueño y como si no hubiera nada de importancia en él.

Por otra parte, recuerda que tarde o temprano todo desaparecerá, incluido tú. No has estado ni estarás siempre aquí. Nada es permanente.

Además, recuerda que sólo eres un testigo. Esto es un sueño, una película.

Recuerda esas tres cosas: el mundo entero es un sueño y todo pasará, incluso tú. La muerte se aproxima y la única realidad es el testigo, así que tú eres sólo un testigo. Relaja el cuerpo, sé testigo durante quince minutos y después medita. Podrás hacerlo y no habrá problema.

Sin embargo, deja de hacer esta preparación; si no, se volverá habitual. Debe usarse sólo en casos especiales en que sea difícil entrar a la meditación. Si lo haces todos los días será bueno pero te acostumbrarás y ya no tendrá efecto. Utilízala de manera medicinal. Cuando las cosas vayan mal y sean difíciles hazla; te abrirá el camino y serás capaz de relajarte.

El T'ai Chi de la desolación

Cuando sientas que estás cayendo en la desolación, comienza lentamente, no vayas rápido: haz movimientos lentos, movimientos de T'ai Chi.

Si te sientes triste, cierra los ojos y deja que las cosas fluyan en cámara lenta. Empieza muy lentamente, con una visión de conjunto, mirando y observando lo que sucede. Ve muy lento, de manera que puedas ver cada acto por separado, cada fibra por separado. Si te estás enojando, enójate poco a poco.

Durante algunos días realiza movimientos lentos en general. Por ejemplo, si caminas, camina más lentamente que lo normal. Come más despacio y mastica más. Si normalmente comes en veinte minutos, hazlo en cuarenta. Si generalmente abres los ojos rápido, hazlo ahora más lento. Báñate en el doble de tiempo que normalmente utilizas: haz todo más despacio.

Cuando haces todo más lento, automáticamente todo un mecanismo funciona de manera más lenta. El mecanismo es uno; es el mismo con el que caminas, hablas, y te enojas. No hay mecanismos diferentes, es un solo mecanismo orgánico. Así que si haces todo más lentamente, te sorprenderás: tu tristeza, miseria, enojo, violencia... todo será más lento.

Esto provoca una experiencia tremenda: tus pensamientos, deseos y hábitos antiguos también se hacen más lentos. Por ejemplo, si fumas, tu mano se mueve muy lentamente: entra al bolsillo... saca un cigarro... lo pones en la boca... saca la caja de cerillos. ¡Te mueves tan despacio que te toma casi media hora fumar un cigarro! Te sorprenderás, serás capaz de ver cómo haces las cosas.

Diario lunar

A veces la luna puede afectarnos mucho, así que obsérvala y utilízala. Lleva un registro diario durante a lo menos dos meses de acuerdo con la luna. Empieza con la luna nueva y lleva un registro de cómo te sientes ese día; después el día siguiente, y así todos los días, hasta el día de luna llena. Cuando la luna empiece a declinar, continúa con tu registro. Serás capaz de ver el ritmo, y que tu estado de ánimo varía de acuerdo con la luna.

Una vez que conozcas tu ciclo lunar, podrás hacer muchas cosas con él. De antemano sabrás lo que sucederá al día siguiente y podrás estar preparado. Si vas a estar triste, disfruta la tristeza. No habrá necesidad de pelear contra ella. Más que pelear contra ella, úsala, pues la tristeza también puede ser utilizada.

Jadea como un perro

Siempre que sientas un nudo en el estómago, camina y jadea como perro. Deja que tu lengua cuelgue. Todo el conducto se abrirá. Jadear puede ser muy significativo. Si lo haces durante media hora, tu enojo fluirá de manera muy hermosa. Todo tu cuerpo estará en ello.

Hazlo algunas veces en tu cuarto. ¡Puedes usar un espejo y ladrarle y gruñirle. Después de tres semanas sentirás que sucede algo a un nivel muy profundo. Una vez que el enojo se haya relajado y se haya ido, te sentirás libre.

Acepta lo negativo

También debes aprender a convivir con tus partes negativas; sólo entonces estarás completo. Todos queremos vivir sólo con la parte positiva. Cuando eres feliz, lo aceptas, y cuando no eres feliz, lo rechazas. Entonces, eres ambas cosas. Cuando todo fluye te sientes de maravilla, cuando todo se detiene y se estanca te sientes en el infierno. No obstante, ambas situaciones deben aceptarse. Así es la vida: consiste en infierno y cielo juntos. La división de infierno y cielo es falsa. No hay un cielo arriba y un infierno abajo: ambos están aquí. En un momento estás en el cielo y en otro momento estás en el infierno.

Tienes que aprender también su aspecto negativo y relajarte con él. Un día te sorprenderás de que la parte negativa añade sabor a la vida. No es innecesaria: le da sazón a la vida. De otra manera se volvería aburrida y monótona. Sólo

piensa que te sientes más feliz y más feliz y más feliz... ¿Qué harás entonces? Esos momentos de infelicidad traen chispa, búsqueda y aventura nuevamente. Recupera el apetito.

Tienes que estar con la totalidad de tu ser. Todos los aspectos de lo bueno y lo malo tienen que ser aceptados. No hay manera de deshacerse de nada. Uno nunca se deshace de nada, pero aprende lentamente a aceptar todo. Entonces surge una armonía entre la oscuridad y la luz y es hermoso. A partir del contraste, la vida se convierte en armonía.

Trata de vivir también estos momentos. No te fabriques problemas. No pienses: "¿Qué debo hacer para no estar inquieto?". ¡Cuando estés inquieto, permanece inquieto! Cuando seas feliz, sé feliz, y no te preocupes demasiado, sólo sé infeliz, ¿qué más puedes hacer?

Es igual que el clima: es verano y hace calor, ¿qué puedes hacer? Cuando haga calor, ten calor y transpira, y cuando haga frío, ¡tiembra y disfrútalo! Lentamente verás las relaciones entre los polos opuestos, y el día que entiendas esa polaridad será un día de gran comprensión y revelación.

En la nube nueva

La felicidad es difusa como una nube, indefinible y cambiando continuamente. No es temporal ni permanente. Es eterna. Además, no está muerta: está muy, muy viva. Es la vida misma, así que no es estática sino dinámica. Cambia constantemente. Esa es la paradoja de la felicidad: que es eterna y cambiante, a cada momento nueva y siempre la misma. En cierta manera siempre ha existido; en cierta manera a cada momento te sentirás extático y emocionado. Te sorprenderá a cada momento. Es muy nebulosa y no puede ser calificada como momentánea o permanente.

Comienza a sentir una nube de felicidad a tu alrededor. Sentado en silencio siente una nube a tu alrededor. Relájate en ella y después de unos días sentirás que se ha vuelto una realidad, porque está ahí; sólo que no ha sentido todavía. Está ahí. Todo vive en una nube de felicidad; simplemente tienes que reconocerla, es todo. Nacemos con ella. Es nuestra aura, nuestra naturaleza misma, intrínseca. Otras veces siéntate en silencio relajado, y siente que te estás perdiendo en una nube de felicidad que te rodea, que cambia constantemente pero permanece contigo.

Conforme comienzas a perderte te sentirás más feliz. Habrá algunos momentos en que estés completamente perdido. Cuando la nube es, tú no eres. Ésos son momentos de *satori* o *samadhi*, los primeros vislumbres, aunque lejanos, de la verdad. Una vez que la semilla esté ahí, el árbol estará viniendo.

¡Imagínatelo!

Si tienes una imaginación fuerte y si puedes utilizar tu capacidad conscientemente, puede ser una ayuda inmensa. Si no la usas con consciencia puede convertirse en una barrera. Si tienes alguna capacidad, debes utilizarla; si no, se vuelve como una piedra en el camino. Debes pisarla y transformarla en un escalón. Empieza a hacer tres cosas.

Primero imagínate tan feliz como sea posible. Después de una semana empezarás a sentir que estás muy feliz sin razón alguna; será una prueba de tu capacidad latente. Lo primero que debes hacer por la mañana es imaginarte inmensamente feliz. Sal de la cama con el ánimo muy feliz: radiante, chispeante y a la expectativa, como si algo perfecto, de valor infinito, fuera a abrirse o a suceder. Sal de la cama con un ánimo muy positivo y mucha esperanza, con la sensación de que ese día no será común, de que algo excepcional y extraordinario te está esperando y está muy cerca. Recuérdalo una y otra vez durante todo el día.

Después de siete días verás que todo tu patrón de comportamiento, tu estilo y tu vibración han cambiado.

Lo segundo es que cuando te vayas a dormir imagínate que estás cayendo en las manos de Dios, como si la existencia te estuviera sosteniendo, como si te estuvieras quedando dormido en su regazo. Visualiza eso y duérmete. El punto es imaginar y dejar que el sueño venga, de manera que la imaginación entre en el sueño y se traslapen.

Lo tercero es que no te imagines nada negativo, pues si la gente que tiene capacidad imaginativa se imagina cosas negativas, estas suceden. Si crees que te vas a enfermar, te enfermas. Si te imaginas que alguien viene y se porta mal contigo, sucede. Tu sola imaginación creará la situación. Imagina eso en la mañana y en la noche, y recuerda no pensar en nada negativo durante todo el día. Si algo viene, inmediatamente vuélvelo positivo. Dile que no. Exclúyelo y deshazte de él.

Sonríe desde el vientre

Siempre que estés sentado y no tengas nada que hacer, relaja tu mandíbula inferior y abre ligeramente la boca. Respira por la boca, pero no profundamente. Tan sólo deja que el cuerpo respire, de forma que la respiración sea cada vez más ligera. Cuando sientas que la respiración se ha vuelto muy ligera y que la boca está abierta y la mandíbula relajada, sentirás todo tu cuerpo muy relajado.

En ese momento, siente que surge una sonrisa; no en el rostro sino en tu ser interior. Serás capaz de hacerlo. No es una sonrisa que aparecerá en los labios; es una sonrisa de la existencia que se extiende en tu interior.

Inténtalo esta noche y sabrás lo que es, pues no puede explicarse. No necesitas sonreír con los labios, o el rostro, sino como si estuvieras sonriendo desde el vientre; el vientre está sonriendo. Es una sonrisa, no una carcajada, así que es muy suave, delicada y frágil, como una rosa pequeña abriéndose en el vientre y su fragancia se extiende por todo el cuerpo.

Una vez que hayas conocido lo que es esta sonrisa, podrás permanecer feliz durante veinticuatro horas. Siempre que sientas que estás perdiendo la felicidad, cierra los ojos y observa otra vez esa sonrisa y la verás ahí. Durante el día puedes volver a ella tantas veces como quieras. Siempre está ahí.

Derriba la gran muralla china

Durante toda su vida, muchas personas han llegado sólo hasta cierto punto en todos los aspectos. Si estás enojado, llegas sólo hasta cierto punto. Si estás triste, llegas sólo hasta cierto punto. Si estás feliz, llegas sólo hasta cierto punto. Hay una línea sutil más allá de la cual nunca has ido; todo llega hasta ahí y se detiene. Se ha vuelto casi automático, y en cuanto llegas a esa línea te detienes.

Todos hemos sido educados así: se nos permite enojo pero hasta cierto punto, pues más puede ser peligroso. Se nos permite cierta alegría pero no más, porque podrías enloquecer. Se nos permite estar tristes sólo un poco pero nada más, porque podría ser suicida. Hemos sido entrenados y hay una muralla china alrededor de ti y de todos los demás. Nunca vamos más allá de ella. Es nuestro único espacio, nuestra única libertad, de manera que cuando empezamos a estar felices o alegres, esa muralla china se interpone en el camino. Tienes que estar al tanto de esto.

Realiza un experimento que te ayudará tremendamente. Se llama el método de la exageración. Es uno de los métodos tibetanos más antiguos de meditación. Si empiezas a sentirte triste, cierra los ojos y exagera la tristeza. Entristéctete lo más posible, trasciende el límite. Si quieres quejarte, sollozar y llorar, hazlo. Si tienes ganas de rodar en el piso, hazlo, pero ve más allá del límite ordinario, a donde nunca has llegado.

Exagéralo porque ese límite, esa frontera constante dentro de la cual has vivido, se ha vuelto una rutina tal, que a menos que la trasciendas no podrás estar consciente. Es parte de tu mente habitual, así que puedes enojarte pero no te darás cuenta de ello a menos que trasciendas la frontera. De pronto estas consciente de ello porque está pasando algo que nunca había sucedido.

Hazlo con la tristeza, con el enojo, con los celos, con cualquier sentimiento de un momento determinado, y particularmente con la felicidad. Cuando te sientas feliz no creas en los límites. Simplemente ve y trasciéndelos: baila, canta o menéate. No seas avaro.

Una vez que aprendas a traspasar el límite estarás en un mundo totalmente diferente. Entonces sabrás todo lo que te has estado perdiendo en la vida. Chocarás contra la muralla china muchas veces, pero poco a poco aprenderás a salir de ella, pues realmente no está ahí, es sólo una creencia.

Crea un mundo privado

Practica este método todas las noches. Tiene tres fases. Los primeros siete días, practica la primera fase. Acostado o sentado en la cama, apaga la luz y permanece en la oscuridad. Recuerda cualquier momento hermoso que hayas experimentado en el pasado: escoge el mejor. Puede ser algo ordinario, pues en ocasiones las cosas extraordinarias suceden en lugares muy ordinarios.

Estás sentado, quieto y sin hacer nada y la lluvia cae sobre el techo. El olor, el sonido... estás rodeado y de repente algo hace clic; estás en un momento sagrado. Caminando un día por la calle de pronto te llega el sol por detrás de los árboles y ¡click!, algo se abre. Por un momento eres transportado a otro mundo. Una vez que has escogido el recuerdo, mantenlo durante siete días. Cierra los ojos y revívelo. Adéntrate en los detalles. La lluvia cae sobre el techo, el sonido rítmico, el olor, la mera textura del momento, un pájaro canta, un perro ladra, un plato se cae; todos los sonidos. Penetra en los detalles en todas las direcciones, desde muchas dimensiones, a través de todos los sentidos. Cada noche encontrarás que estás profundizando más en los detalles, recordando cosas que tal vez se te escaparon en el momento real pero que tu mente grabó. Independientemente de si tú te das cuenta o no en el momento, la mente lo graba.

Empezarás a sentir matices sutiles que no sabías que experimentaste. Cuando tu consciencia se enfoca en ese momento, estará ahí otra vez. Sentirás cosas nuevas. Repentinamente reconocerás que estabas ahí pero que se te habían escapado en el momento. La mente graba todo. Es un sirviente muy confiable, y tremendamente capaz. Para el séptimo día podrás verlo con tanta claridad que sentirás que nunca has visto un momento real tan claramente como ése.

Después de siete días, haz lo mismo pero añade algo más. El octavo día siente el espacio a tu alrededor. Siente que el clima te rodea por todos lados, hasta un metro de ti. Siente el aura de ese momento que te rodea. Para el día 14 casi serás capaz de estar en un mundo totalmente diferente, aunque consciente de que un metro más allá de ti, están presentes un tiempo y una dimensión totalmente distintos.

La tercera semana añade algo más. Vive el momento, permanece rodeado por él y además crea un anti-espacio imaginario.

En este anti-espacio te sientes muy bien; por ejemplo, un metro a tu alrededor está esa bondad, esa divinidad. Ahora piensa en una situación: alguien te insulta pero el insulto sólo llega hasta el límite. Hay una valla y el insulto no puede penetrarte. Entra como una flecha y rebota. O bien recuerda algún momento triste: estás lastimado pero la herida llega a la muralla de vidrio que te rodea y queda ahí. Nunca te alcanza. Para la tercera semana serás capaz de ver, (si las dos primeras han ido bien), que todo llega hasta el límite de un metro y nada te penetra.

Entonces, a partir de la cuarta semana mantén el aura contigo. Cuando vas al mercado o hablas con la gente tenlo siempre en mente. Estarás tremendamente

emocionado. Te moverás por el mundo teniendo tu propio mundo íntimo, siempre contigo.

Eso te hará capaz de vivir en el presente. Continuamente eres bombardeado por miles de cosas, y estas cosas atraen tu atención; si no tienes un aura de protección a tu alrededor, eres vulnerable. Un perro ladra y repentinamente la mente se ve atraída hacia esa dirección. Aparece el perro en la memoria. Ahora tienes muchos perros en la memoria. Un amigo tuyo tiene un perro y ahora del perro pasas al amigo, después a la hermana del amigo, de quien te has enamorado. Empieza todo el absurdo. El ladrido de ese perro estaba en el presente pero te llevó a alguna parte del pasado. Puede llevarte al futuro, no puede saberse. Cualquier cosa puede llevar a cualquier otra, es muy complicado.

Por ello necesitas un aura que te rodee y proteja. El perro sigue ladrando pero tú permaneces en ti mismo: asentado, calmado, tranquilo y centrado. Lleva esa aura durante unos días o unos meses. Cuando veas que ya no es necesaria, puedes tirarla. Una vez que sepas cómo estar aquí y ahora, una vez que hayas disfrutado de su belleza, de la tremenda alegría que conlleva, puedes tirar el aura.

Pies felices

Cuando te rías, ríete con todo el cuerpo; ese es el punto que debe entenderse. Puedes reírte sólo con los labios, puedes reírte con la garganta, pero no será profundo.

Siéntate en el piso en medio de la habitación y siente que la risa viene desde las plantas de los pies. Primero cierra los ojos y después siente que vienen oleadas de risa desde los pies. Son muy sutiles. Llegan al vientre y se vuelven más visibles; el vientre empieza a temblar y a estremecerse. Lleva la risa al corazón y el corazón se sentirá muy lleno. Después llévala a la garganta y luego a los labios. Puedes reírte con la garganta y los labios, puedes hacer un ruido que suene como la risa, pero no lo será ni ayudará mucho. Será otra vez un acto mecánico.

Cuando empieces a reírte, imagínate que eres un niño pequeño. Visualízate como un niño pequeño. Cuando los niños se ríen, se revuelcan en el piso. Si te dan ganas, revuélcate. Déjate llevar totalmente. Eso es mucho más importante que el sonido. Una vez que empiece, lo sabrás. Durante dos o tres días tal vez no puedas sentir si está sucediendo o no, pero sucederá. Sácala desde las raíces, como una flor sale de un árbol, viene de las raíces. Va subiendo. No puedes verla en ningún otro lugar, sólo cuando llega y florece en la copa la puedes ver, pero viene desde las raíces, desde muy profundo. Ha viajado desde las profundidades.

Exactamente de la misma manera la risa debe empezar en los pies y moverse hacia arriba. Permite que todo el cuerpo sea sacudido por ella. Siente la vibración estremecedora y coopera con ella. No permanezcas tieso: relájate y coopera. Incluso si al principio exageras un poco, ayudará. Si sientes que la mano tiembla, ayúdala a temblar más de manera que la energía comience a fluir y a distribuirse. Entonces revuélcate y ríete.

Haz esto en la noche antes de acostarte. Diez minutos bastarán, y después duérmete. En la mañana, que sea lo primero que hagas; puedes hacerlo en la cama. Que sea lo último en la noche y lo primero en la mañana. La risa nocturna marcará una dirección en tu sueño. Tus sueños serán más alegres, más alborotados, y te ayudarán a la risa matutina: crearán el ambiente. Y la risa matutina marcará la dirección para todo el día.

Cualquiera que sea lo primero que hagas en la mañana, marca la dirección de todo el día. Si te enojas, se vuelve una cadena. Un enojo lleva a otro enojo y luego otro enojo lleva a otro más. Te sientes muy vulnerable, cualquier cosa te da la sensación de ser herido, insultado. Una cosa lleva a otra. Realmente lo mejor para empezar el día es la risa, pero permite que sea algo completo. Durante todo el día, siempre que se de la oportunidad, no la dejes pasar: ¡ríe!

El mantra "sí"

Te estoy enseñando a decirle que sí a la vida, al amor, a la gente. En efecto, hay espinas, pero no hay necesidad de tomarlas en cuenta. Ignóralas; medita en la rosa. Y si tu meditación profundiza en la rosa y la rosa profundiza en ti, las espinas se irán volviendo más pequeñas. Llega un momento en que la rosa te ha poseído por completo; ya no hay espinas en el mundo.

Empieza a poner tu energía en el "sí"; haz del "sí" un *mantra*. Todas las noches antes de acostarte, repite: "Sí... sí...", y entra en sintonía con eso. Entra en ritmo y deja que llegue a todo tu ser, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Deja que te penetre. Repite «Sí... sí...». Deja que sea tu plegaria durante diez minutos en la noche y después duérmete.

Temprano en la mañana, durante al menos tres minutos, siéntate en la cama y hazlo. Lo primero que debes hacer es repetir "sí" y adentrarte en ese sentimiento. Durante el día, siempre que empieces a sentirte negativo, detente donde estés. Si puedes decir en voz alta "Sí... sí...", bien; si no, al menos repítelo en silencio. Prácticalo durante tres semanas.

No estés triste: ¡enojate!

Enojo y tristeza son lo mismo. La tristeza es enojo pasivo y el enojo es tristeza activa. Es difícil que una persona triste se enoje. Si puedes hacer enojar a una persona triste, su tristeza desaparecerá inmediatamente. También es muy difícil para una persona enojada entristecerse. Si logras entristecerlo, su enojo desaparecerá de inmediato.

En todas nuestras emociones se guarda la polaridad básica, (hombre y mujer, *yin* y *yang*, masculino y femenino). El enojo es masculino y la tristeza es femenina. Si estás en sintonía con la tristeza es difícil pasar al enojo, pero me gustaría que lo hicieras. Sácalo, actualo. Incluso si parece absurdo, no importa: ¡sé un bufón ante tus propios ojos pero sácalo!

Si puedes mantenerte entre el enojo y la tristeza, ambos se vuelven igual de sencillos. Experimentarás una trascendencia y entonces serás capaz de observar. Puedes estar detrás de las cámaras y ver el juego y así puedes ir más allá de ambos. De cualquier manera, primero tienes que moverte con facilidad entre esos dos; de otra manera tenderás a estar triste, y cuando uno está pesado la trascendencia es difícil.

Recuerda: cuando dos energías opuestas están distribuidas equitativamente, es muy fácil liberarse de su influencia porque están peleando y cancelándose entre sí y tú no estás atrapado por ninguna. Si tu tristeza y tu enojo tienen la misma fuerza, se cancelan entre sí. De repente eres libre y puedes escapar. Sin embargo, si la tristeza tiene el setenta por ciento y el enojo el treinta, es muy difícil. Treinta por ciento de enojo contra setenta de tristeza significa que quedará un cuarenta por ciento de tristeza; no serás capaz de escapar con facilidad. Ese cuarenta por ciento te atrapará.

Ésta es una de las leyes básicas de la energía interna: permitir siempre que las polaridades opuestas tengan la misma fuerza para poder escapar de ellas. Es como si dos personas están peleándose y tú puedes escapar. Están tan ocupados consigo mismos que no necesitas preocuparte y puedes escapar.

No inmiscuyas a la mente. Sólo vuélvelo un ejercicio. Puedes convertirlo en un ejercicio diario, olvídate de esperar a que llegue. Tendrás que enojarte a diario, eso será más fácil. Entonces brinca, da vueltas; grita y sácalo. Una vez que lo hayas sacado sin razón, estarás muy feliz porque tendrás libertad. De otra forma el enojo es dominado por las situaciones, tú no lo manejas. Si no puedes traerlo, ¿cómo vas a poder hacerlo a un lado?

En un principio parece un poco raro, extraño o increíble, pues siempre has creído en la teoría de que es el insulto de otra persona lo que ha creado tu enojo.

Eso no es verdad. El enojo siempre ha estado ahí; simplemente alguien te ha dado una excusa para que salga.

Tú puedes darte una excusa: imagínate una situación en la que te enojarías y enójate. Háblale a la pared y di cosas, ¡y pronto la pared te estará hablando! Enloquece completamente. Tienes que llevar el enojo y la tristeza a un nivel similar, donde estén proporcionados exactamente. Se cancelarán entre sí y tú podrás escapar.

George Gurdjieff lo llamaba el método del tramposo: llevar a las energías internas a un conflicto tal que luchan entre sí y se cancelen, de manera que uno tenga la oportunidad de escapar.

Nota los intervalos

Lo realmente verdadero es el intervalo: entre dos palabras, dos pensamientos, dos deseos, dos emociones o dos sentimientos. Siempre hay una pausa; entre el sueño y la vigilia o entre la vigilia y el sueño. En el espacio entre cuerpo y alma, en ese intervalo. Cuando el amor se vuelve odio, la pausa en la que ya no es amor y todavía no es odio. Cuando el pasado se vuelve futuro, la pausa en la que ya no está ahí y el futuro no ha llegado, ese momento pequeñísimo, ése es el presente, eso es el ahora. Es tan pequeño que no puede ser considerado parte del tiempo. Es tan pequeño que no puede ser dividido. Esa pausa es indivisible y llega a cada momento de mil maneras.

Tus estados de ánimo cambian de uno a otro y tú pasas por ellos. En veinticuatro horas experimentamos esos intervalos tantas veces que es un milagro que no nos damos cuenta. Sin embargo, nunca observamos la pausa; hemos aprendido ese truco, a no mirarla. Es tan pequeña que viene y se va y nunca nos damos cuenta de ella, de que ha estado ahí. Nos damos cuenta de las cosas sólo cuando ya no están, cuando se han convertido en parte del pasado. O bien nos damos cuenta cuando están llegando y son parte del futuro, pero cuando realmente están aquí nos las arreglamos para no verlas.

Cuando estás enojado, no lo ves; después te arrepientes. Cuando es muy inminente lo sientes y te ves perturbado porque llegue otra vez. Pero cuando está ahí, de repente te vuelves ciego y sordo, inconsciente, no te das cuenta. La pausa es tan pequeña que si no estás completamente alerta no la percibirás. Es muy pequeña, sólo puedes captarla si estás consciente por completo. Sólo cuando estés totalmente ahí serás capaz de ver. Cuando un pensamiento deja de existir y surge otro, entre ambos hay un intervalo sin pensamientos. Eso es lo verdaderamente importante.

Te estoy dando la clave. Ahora debes de empezar a trabajar con esa clave en tu ser. Cuando te quedes dormido, trata de ver la pausa cuando ya no estás despierto y todavía no estás dormido. Hay un momento, muy sutil, pero no dura mucho. Es sólo como un golpe de brisa: está ahí y ya se ha ido. Sin embargo, si puedes percibirlo te sorprenderás: te habrás tropezado con el tesoro más grande de la vida.

Al pasar por la pausa, aún sin darte cuenta, te ves beneficiado. Algo, un poco de la fragancia, llega a tu ser aunque no te des cuenta. A partir de este momento ponte alerta. Lentamente aprenderás a hacerlo.

Date cuenta tres veces

Los budistas tienen un método particular al que llaman "darse cuenta tres veces". Si surge un problema, (por ejemplo, si alguien siente de pronto deseo sexual, ambición o enojo), tiene que darse cuenta tres veces de que está ahí. Si hay enojo, el discípulo tiene que decir interiormente tres veces: "enojo... enojo... enojo", sólo para darse cuenta por completo de manera que la consciencia tome nota. Eso es todo; después sigue haciendo lo que estaba haciendo. No hace nada

con el enojo sino que simplemente se da cuenta tres veces de que está ahí.

Es tremendamente hermoso. En el momento en que tomas consciencia de eso y te das cuenta, desaparece. No puede atraparte porque sólo puede hacerlo cuando no estás consciente. Este darte cuenta tres veces te vuelve tan consciente por dentro que quedas separado del enojo. Puedes verlo objetivamente porque está "ahí" y tú estás "aquí". Buda les dijo a sus discípulos que hicieran eso con todo.

Comúnmente, todas las culturas y civilizaciones nos han enseñado a reprimir los problemas, de manera que poco a poco uno deja de estar consciente de ellos, incluso tanto que los olvida, cree que no existen.

Lo cierto es justo lo opuesto. Toma consciencia de ellos por completo, y al tomar consciencia y enfocarte en ellos, se funden.

La ley de la afirmación

Hay una ley espectacular llamada "la ley de la afirmación". Si puedes afirmar algo profunda, total y absolutamente, esto comienza a volverse real. Es por eso que la gente está en la desolación: ¡afirman la desolación! Es por eso que la gente es feliz, pero sólo algunos, pues pocos están al tanto de lo que hacen con su vida. Una vez que afirmas la alegría, te vuelves alegre.

Vuélvelo una regla: deja de afirmar lo negativo y empieza a afirmar lo positivo. Después de algunas semanas te sorprenderás de que tienes una llave mágica en las manos.

Por ejemplo, si te entristeces fácilmente, cada noche antes de dormirte afirma veinte veces en silencio y profundamente para ti, (lo suficientemente fuerte para que puedas escucharlo), que vas a ser alegre, que eso va a suceder, que ya viene. Has vivido tu última tristeza... ¡Adiós! Repítelo veinte veces y duérmete. En la mañana, apenas te des cuenta de que el sueño se ha ido, no abras los ojos: repítelo veinte veces.

Mira el cambio durante el día. Te sorprenderás: a tu alrededor hay algo diferente. Después de siete días habrás afirmado algo y conocido el resultado. Entonces lenta, lentamente deshazte de todos los aspectos negativos. Escoge algún aspecto negativo para una semana y deshazte de él. Escoge un aspecto positivo y absórbelo.

Todo depende de nuestra elección. El infierno es creado por tus pensamientos y el cielo también. "Un hombre es como piensa". Una vez que has visto esto, (que el pensamiento puede crear al infierno y al cielo), entonces puedes dar el salto definitivo hacia el no-pensamiento. Uno puede trascender tanto al infierno como al cielo, y recuerda, es más fácil trascender al cielo que trascender al infierno, así que muévete primero de lo negativo a lo positivo. Parece paradójico pero es más fácil dejar algo hermoso que algo horrible. Lo horrible se te cuelga.

Es más fácil dejar de ser rico que pobre. Es más fácil dejar a un amigo que a un enemigo. Es más fácil olvidar a un amigo que a un enemigo. Convierte al infierno en cielo, (las religiones orientales nunca han ido más allá de eso), pero Oriente lo ha inventado), y después abandona también al cielo, pues incluso un pensamiento positivo sigue siendo un pensamiento. Empieza a afirmar el no-pensamiento y finalmente sucederá.

CAPÍTULO 7

Sexualidad y Relación

Aprende a bailar con el otro

DIAGNÓSTICO

Vivimos juntos y nunca hemos sabido nada de lo que es comunidad. Puedes vivir con alguien durante años sin saber lo que es comunidad. Observa el mundo: la gente vive junta, nadie vive solo: esposas con esposos, hijos con sus padres, padres con amigos; todo mundo vive con alguien. La vida se da en comunidad pero, ¿sabes lo que es la comunidad? Después de haber vivido cuarenta años con tu esposa puede ser que no hayas vivido con ella ni un solo momento. Aún haciendo el amor con ella puedes haber estado pensando en otras cosas. Entonces no estabas ahí, hacías el amor mecánicamente.

Escuché que en una ocasión Mulla Nasrudin fue al cine con su esposa. Llevaban casados por lo menos veinte años. ¡Resultó ser una de esas ardientes películas extranjeras! Al salir del cine, su esposa le dijo: "Nasrudin, nunca me amas como los actores de la película se amaban, ¿por qué?". Nasrudin le respondió: "¿Estás loca? ¿Sabes cuánto les pagan para que hagan esas cosas?".

La gente vive junta sin amarse porque sólo ama cuando obtendrá alguna ventaja, ¿y cómo puedes amar si sólo amas cuando puedes obtener algo? El amor también se ha convertido en un bien mercantil. No es una relación, una comunidad, una celebración. No estás feliz con el otro; cuando mucho lo toleras.

La esposa de Mulla Nasrudin estaba en su lecho de muerte y el doctor dijo: "Mulla Nasrudin, debo serte franco; en estos momentos lo mejor es la verdad. Tu mujer no tiene salvación. La enfermedad nos ha sobrepasado y debes prepararte. No te permitas sufrir, acéptalo, es tu destino. Tu esposa va a morir". Mulla Nasrudin dijo: «No te preocupes. Si pude sufrirla durante tantos años, puedo aguantar unas horas más".

Cuando mucho. Toleramos, y siempre que piensas en términos de tolerancia sufres, tu comunidad está sufriendo. Es por eso que Jean Paul Sartre dice que el otro es el infierno... porque con el otro simplemente sufres, y el otro se convierte en la atadura, en tu dominador. El otro empieza a crear problemas y pierdes tu libertad y tu felicidad. Así se convierte en una rutina, en algo que tolerar. Si estás tolerando al otro, ¿cómo puedes conocer la hermosura de la comunidad? De verdad, nunca ha sucedido.

El matrimonio casi nunca se da pues matrimonio significa la celebración de la comunidad. No es un permiso. Ningún registro civil puede darte el matrimonio; ningún sacerdote puede regalártelo. Es una revolución tremenda en el ser, una gran transformación en todo tu estilo de vida, y sólo puede suceder cuando celebras la comunidad, cuando el otro no es sentido como «otro», cuando tú no te sientes como "yo". Cuando los dos no son realmente dos; ha aparecido un puente, en cierto sentido se han vuelto uno. Físicamente siguen siendo dos, pero en lo que se refiere al ser interior se han vuelto uno. Pueden ser los polos de una existencia pero no son dos. Existe un puente que te permite vislumbrar la comunión. Cruzarse con un matrimonio es una de las cosas más extrañas. La gente vive junta porque no puede vivir sola. Recuerda esto: porque no puede vivir sola, vive junta. Vivir solo no es cómodo, no es económico, es difícil, es por eso que la gente vive junta. Las razones son negativas.

Un hombre iba a casarse y alguien le preguntó: "Siempre has estado en contra del matrimonio, ¿por qué de repente has cambiado de idea?". Él contestó: "Dicen que este invierno será muy crudo. ¡No puedo pagar calefacción central y una esposa es más barata!".

Esa es la lógica. Vives con alguien porque es cómodo, conveniente, económico, más barato. Vivir solo es realmente difícil y la esposa juega tantos papeles: es ama de llaves, cocinera, sirvienta, enfermera. Es la mano de obra más barata del mundo, hace tanto sin que se pague nada. Es una explotación. El matrimonio existe como una institución de explotación; no es comunidad. Por eso no florece ningún tipo de felicidad en él. De las raíces de la explotación, ¿cómo puede nacer el éxtasis?

Están los que ustedes llaman santos que dicen que estás desolado porque vives en familia y porque vives en el mundo. Dicen: "¡Deja todo, renuncia!", y su

lógica parece ser correcta; no porque sea correcta, sino porque has olvidado la comunidad. Si no fuera así, todos esos santos sonarían totalmente equivocados. Alguien que ha conocido la comunidad, ha conocido lo divino; alguien que realmente vive en matrimonio ha conocido lo divino, pues el amor es la mayor de las puertas.

No obstante, no hay comunidad y tú vives con alguien sin saber lo que es la comunidad; vives así durante setenta, ochenta años, sin saber lo que es la vida. Vas a la deriva sin ninguna raíz. Pasas de un momento a otro sin saborear lo que la vida te da. No lo tienes de nacimiento. El conocimiento de la vida no es hereditario.

La vida llega con el nacimiento pero la sabiduría, la experiencia, el éxtasis, tienen que ser aprendidos. De ahí la importancia de la meditación. Debes merecerla, crecer hacia ella, alcanzar cierta madurez; sólo entonces serás capaz de conocerla. La vida puede abrirse hacia ti sólo en un cierto momento de madurez, pero la gente vive y muere de manera infantil. Nunca crecen realmente, nunca llegan a la madurez.

¿Qué es la madurez? El hecho de ser maduro sexualmente no significa que seas maduro. Pregúntale a los psicólogos: dicen que la edad mental del adulto promedio, es de trece o catorce años. Tu cuerpo físico sigue creciendo pero tu mente se detiene a la edad de trece. ¡No es extraño que te comportes de manera tan tonta, que tu vida se convierta en una idiotez continua! Una mente que no ha crecido está sujeta a hacer algo mal en todo momento.

Además, una mente inmadura siempre responsabiliza a otro. Te sientes infeliz y crees que es porque todo mundo te hace la vida un infierno. "El otro es el infierno". Considero que esta aseveración de Sartre es muy inmadura. Si eres maduro, el otro también puede convertirse en el cielo. El otro es lo que tú eres porque sólo es como un espejo, refleja tu imagen.

Cuando digo madurez me refiero a integridad interior, y esto llega sólo cuando dejas de hacer responsables a otros, cuando dejas de decir que el otro crea tu sufrimiento, cuando te das cuenta de que eres el creador de tu sufrimiento. Este es el último paso hacia la madurez: yo soy el responsable. Lo que sea que esté sucediendo, se debe a mí.

Te sientes triste. ¿Lo causas tú? Te sentirás muy perturbado, pero si puedes mantenerte con esa sensación, tarde o temprano dejarás de hacer muchas cosas. De eso se trata la teoría del Karma. Tú eres el responsable. No digas que son la sociedad, tus padres, las condiciones económicas; no le cargues la responsabilidad a nadie. Tú eres el responsable. Al principio parecerá una gran carga porque ya no hay a quién culpar. Pero acéptalo.

Alguien le preguntó a Mulla Nasrudin: "¿Por qué estás tan triste?". Él contestó: "Mi esposa insistió en que dejara de jugar, fumar y beber, y yo lo hice". Entonces el hombre dijo: "Tu esposa debe de estar ahora muy feliz". Mulla Nasrudin dijo: "Ese es el problema. Ahora ya no tiene nada de qué quejarse y por lo tanto es muy infeliz". Empieza a hablar, pero no puede encontrar nada de qué quejarse. Ahora no puede hacerme responsable de nada y nunca la había visto tan infeliz. Pensé que cuando dejara esas cosas se alegraría, pero se ha vuelto más infeliz que nunca".

Si le adjudicas la responsabilidad a otros y ellos hacen lo que tú les digas, terminarás suicidándote. En un momento dado no habrá nadie a quien ponerle tus responsabilidades.

Por ello, es bueno tener algunos defectos; ayuda a los demás a ser felices. Si hubiera un marido realmente perfecto, su esposa lo abandonaría. ¿Cómo puede dominar a un hombre perfecto? Así que aunque no quieras, haz algunas cosas mal de manera que tu pareja pueda dominarte y sentirse feliz.

Donde hay un esposo perfecto es inevitable el divorcio. Encuentren un hombre perfecto y estarán todas en contra de él, pues no podrán condenar, no podrán decir nada malo acerca de él. A nuestras mentes les encanta adjudicarle la responsabilidad a alguien. Nuestras mentes quieren quejarse.

Nos hace sentir bien pues ya no somos responsables, ya no llevamos ninguna carga. Sin embargo, perder esa carga es muy costoso. Realmente no estás sin carga, sino que estás cargando cada vez más. Lo único que sucede es que no estás alerta. Hay gente que ha vivido durante setenta años y muchas vidas sin saber lo que es la vida. No ha sido madura, integrada, no ha estado centrada. Ha vivido en la periferia.

Si tu periferia encuentra otra periferia ocurre un choque, y si sigues preocupándote porque la otra persona está equivocada, permaneces en la periferia. Una vez que te das cuenta: "Yo soy el responsable de mi ser; cualquier cosa que haya sucedido, yo soy la causa, yo lo he hecho", de repente tu consciencia pasa de la periferia al centro. Te conviertes por primera vez en el centro de tu mundo.

Entonces puede hacerse mucho, pues puedes tirar lo que no te guste, adquirir lo que te guste, seguir lo que sientas verdadero y no necesitas seguir nada que sientas falso, pues ahora estás centrado y enraizado en ti mismo.

PRESCRIPCIONES

Puertas y paredes

Si te mantienes cerrado, te mantienes muerto. Es como si tuvieras todo el cielo disponible y sólo estuvieras mirando por el ojo de la cerradura. Claro que también puedes ver un poco de cielo a través de la cerradura y a veces pasa un rayo de sol. En ocasiones puedes ver una estrella vacilante, pero es difícil y tú permaneces pobre. Déjalo, puedes hacerlo. Intenta un pequeño experimento.

Todas las noches antes de acostarte, párate en la mitad del cuarto y mira la pared. Concéntrate en ella. Piensa en ti como en una pared sin puertas, completamente cerrada. Nadie puede entrar y tú no puedes salir; estas prisionero. Psicológicamente, conviértete en una pared. Entonces toda tu energía se vuelve una pared, una muralla china.

Durante diez minutos sé una pared y ponte tenso, tanto como puedas. Deshecha todas las aberturas y ciérrate por completo, lo que Leibniz llamó una "mónada", un átomo sin ventanas, totalmente cerrado en ti mismo. Empezarás a transpirar y a temblar; surgirá ansiedad. Te sentirás como si estuvieras muriendo, como si estuvieras entrando en tu tumba. No te preocupes: entra en ella. Lleva al clímax esa tensión, esa contracción y ese temblor.

Entonces voltéate y mira la puerta, (mantenla abierta), y conviértete en una puerta. Empieza a sentir que te vuelves una puerta, no eres una pared. Cualquiera puede entrar en ti, ni siquiera hay necesidad de tocar. También pueden salir, no hay barrera. Relájate. Relaja todo el cuerpo y todo el sentimiento. Expándete. Permanece ahí parado pero expándete. Siente que llenas todo el cuarto, que tu energía fluye por afuera de la puerta hacia el jardín. Sólo deja que la energía salga y siente que el mundo exterior entra.

Durante diez minutos sé una pared y durante veinte minutos sé una puerta. Después duérmete. Hazlo durante al menos tres meses. Después de la tercera semana empezarás a sentirte tan abierto. Pero continúa.

Te estoy dando ambas: la pared y la puerta, de manera que puedas sentir el contraste con más facilidad.

Una vez que puedas entender tu propia energía, (que se vuelve una pared y se vuelve una puerta), estarás al tanto de una dimensión muy hermosa. Podrás sentir las energías de otros. Al cruzarte con un hombre en la calle podrás sentir si es una pared o una puerta. Tendrás una comprensión interna de eso. Aun si quieres relacionarte con ese hombre, si sientes que es una pared no lo hagas, porque nada sucederá. Sólo relaciónate cuando sientas que es una puerta.

Esto se volverá una experiencia tan profunda en las relaciones que ni siquiera puedes imaginario. Acércate a una persona cuando es una puerta y esa misma

persona será totalmente diferente. Acércate a tu hijo cuando es una puerta; entonces te escuchará, entonces estará listo para absorber lo que dices. De otra manera te la pasarás gritando y no te escuchará; es una pared. Háblale a tu amado cuando sea una puerta. Haz el amor con tu amante cuando sea una puerta. Cuando es una pared es mejor no perturbarlo. Entonces, una vez que lo sientes dentro de ti, puedes sentirlo en cualquier lugar.

Comunión con tu pareja

Empiecen una meditación juntos. Siéntense frente a frente en la noche y junten las manos cruzándolas. Durante diez minutos mírense a los ojos y si el cuerpo empieza a moverse o mecerse, permítanlo. Pueden parpadear pero continúen mirando a los ojos. Si el cuerpo empieza a mecerse, (lo cual sucederá), permítanlo. No se suelten de las manos, pase lo que pase. No deben olvidarlo. Después de diez minutos cierren los ojos y permitan el movimiento diez minutos más. Después levántese y muévase juntos con las manos unidas durante diez minutos.

Esto mezclará profundamente sus energías. Por diez minutos mírense a los ojos tan profundamente como sea posible y permitan el movimiento, diez minutos con los ojos cerrados, aún sentados, con el movimiento. Sólo sientan que la energía los posee. Entonces levántese y con los ojos abiertos permitan el movimiento. Casi se volverá una danza, pero mantengan las manos unidas de la misma manera.

Hagan esto durante media hora todas las noches por diez días y si se sienten bien pueden hacerlo también en la mañana. Háganlo dos veces al día, pero no más.

El otro oceánico

Observa el mar; hay millones de olas. Nunca ves el mar; siempre ves las olas, pues están en la superficie. Sin embargo, cada ola no es más que un movimiento del mar, el mar se mueve por medio de todas las olas. Recuerda al océano y olvida las olas, pues las olas no existen realmente, sólo existe el océano.

Cuando tengas tiempo siéntate con alguien: tu amado, tu esposa, tu esposo, tu amigo o cualquier persona, un extraño servirá; sólo siéntense y mírense a los ojos sin pensar y traten de penetrar la mirada. Sólo miren cada vez más profundo en los ojos del otro. Pronto se darán cuenta de que han atravesado las olas y el océano se ha abierto ante ustedes. Mírense a los ojos profundamente, pues los ojos son sólo las puertas, y no piensen. Si tan sólo se miran fijamente pronto las olas desaparecerán y el océano será revelado.

Hazlo primero con un ser humano, porque estás más cerca de ese tipo de ola. Después hazlo con animales, un poco más de distancia. Después con árboles, olas aún más distantes; finalmente con rocas.

Si puedes mirar profundamente a los ojos sentirás que la persona ha desaparecido. Algún fenómeno oceánico está escondido detrás y esta persona era sólo el oleaje de un mar profundo, una ola de algo desconocido y escondido.

Intenta lo siguiente, ya que es algo que vale la pena saber. Siempre que sientas alguna distinción, reconoce que estás en la superficie. Todas las distinciones son en la superficie; "muchos" pertenece a la superficie.

Mira profundo y no te engañes con la superficie. Pronto serás consciente de un océano a tu alrededor. Entonces verás que tú eres también sólo una ola, tu ego es sólo una ola. Atrás de ese ego está escondido lo que no tiene nombre, el uno.

Desbloquea tu energía sexual

Cada mañana después de dormir párate en la mitad del cuarto y sacude todo el cuerpo. ¡Conviértete en una licuadora! Sacude todo el cuerpo, desde la punta del

pie hasta la cabeza y siente que es casi orgásmico... como si estuvieras experimentando un orgasmo sexual.

Disfrútalo, nítrelo y si sientes ganas de emitir algún sonido, hazlo. Disfrútalo durante diez minutos. Después frota todo el cuerpo con una toalla seca y date un baño. Hazlo todas las mañanas.

Esperen el momento

Antes de empezar a hacer el amor, siéntate con tu pareja en silencio durante quince minutos con las manos juntas, cruzadas. En la oscuridad o con una luz muy tenue y siéntanse uno al otro. Sintonícense. La manera de hacerlo es respirando juntos. Cuando exhalas, el otro exhala; cuando inhalas, el otro inhala. Después de dos o tres minutos estarán respirando juntos. Respiren como si estuvieran en un organismo; no dos cuerpos sino uno, y mírense a los ojos, sin agresividad, suavemente.

Tomen tiempo para disfrutarse. Jueguen con sus cuerpos. No hagan el amor a menos que el momento surja por sí mismo. No es que hagas el amor, pero de repente te encuentras haciéndolo. Espera eso. Si no llega, no hay necesidad de forzado. Es bueno: váyanse a dormir, no hace falta hacer el amor. Esperen ese momento uno o dos o tres días. Un día llegará, y cuando llegue, el amor será muy profundo. Será un sentimiento muy, muy silencioso, oceánico. Hay que esperar el momento, no forzado.

El amor es algo que tiene que hacerse como la meditación. Es algo que debe cuidarse y saborearse muy lentamente de manera que tu ser se vea totalmente inundado, y se convierta en una experiencia tan abrumadora que ya no estés ahí. No es que tú estés haciendo el amor, tú eres amor. El amor se vuelve una energía más grande alrededor de ti. Los trasciende a ambos; están perdidos en él. Pero para eso tendrán que esperar.

Esperen el momento y pronto sabrán cómo encontrado. Permitan que la energía se acumule y dejen que suceda por sí solo. Poco a poco estarán conscientes de cuándo surge el momento. Empezarán a ver sus síntomas, su prelude, y entonces no habrá dificultad.

Salvaje y observador

No hay peligro en ser salvaje; es hermoso. En realidad, sólo una persona salvaje puede ser hermosa. Una mujer que no es salvaje no puede ser hermosa. porque entre más salvaje sea, más viva estará. Entonces eres simplemente como un tigre salvaje o un venado salvaje corriendo en el bosque: ¡encierra hermosura! El punto es no perder la consciencia.

De esta manera, todo el proceso de convertirte en un testigo, es el proceso de transformar la energía sexual. Ten sexo y permanece alerta. Sin importar lo que suceda, obsérvalo y mira a través de eso; no te pierdas ni un detalle. Observa cualquier cosa que suceda en tu cuerpo, en tu mente y en tu energía interior; se está creando un nuevo circuito. La electricidad del cuerpo se está moviendo de una manera nueva, de un modo circular y se ha vuelto una con el compañero. Ahora se crea un círculo interior, siéntelo. Si estás alerta, podrás sentirlo. Sentirás que te has convertido en un vehículo de una energía vital en movimiento.

Permanece alerta. Pronto serás consciente de que conforme se crea el circuito se desechan los pensamientos; van cayendo como las hojas amarillas de un árbol. Los pensamientos se están cayendo y la mente se está vaciando cada vez más.

Permanece alerta y pronto verás que tú eres pero no hay ego. No puedes decir "yo". Te ha sucedido algo más grande que tú. Tú y tu pareja se han disuelto en una energía más grande.

No obstante, esta unión no debe dejar de ser consciente, pues en caso contrario estarán perdiendo el punto más importante, es un acto sexual hermoso

pero no una transformación. Es hermoso, no tiene nada de malo, pero no es una transformación, y si no es consciente te moverás siempre por un camino trillado. Una y otra vez querrás tener esa experiencia. La experiencia es hermosa pero se convertirá en una rutina, y cada vez que la tengas se creará más deseo, entre más la tengas más la desearás y te moverás en un círculo vicioso. No creces, sólo rotas.

Si permaneces alerta verás: primero, cambios de energía en el cuerpo; segundo, pensamientos que dejan la mente, y tercero, al ego que deja el corazón.

Estas tres cosas deben ser observadas con mucho cuidado. Una vez que la tercera ha sucedido, la energía sexual se ha vuelto energía meditativa. Ya no estás teniendo sexo. Puedes estar acostado junto a tu amada, los cuerpos juntos, pero ya no están ahí: han sido transportados a un mundo nuevo.

Disfruten el tiempo separados

El amor es una relación entre tú y alguien más. La meditación es una relación contigo mismo. El amor es hacia afuera, la meditación es hacia adentro.

El amor es compartir pero, ¿cómo puedes compartir si no tienes nada? ¿Qué vas a compartir? La meditación te dará algo que puede ser compartido. La meditación te dará la cualidad, la energía que puede convertirse en amor si te relacionas con alguien.

La meditación no es nada más que la manera de relacionarte contigo mismo. Y si no puedes relacionarte contigo mismo, ¿cómo puedes esperar relacionarte con alguien más? Así que el primer amor es hacia uno mismo. Sólo así es posible el segundo. La gente se precipita en el segundo tipo de amor sin saber nada sobre el primero.

Si extrañas a tu amor, recuérdala, recuérdalo. Escribe cartas hermosas... ¡Y no te preocupes si dicen verdades o mentiras! Deben ser hermosas. Escribe poemas y dedícale una hora a la persona amada todas las noches. De las diez a las once de la noche apaga las luces, siéntate en la cama y recuerda a esta persona, siéntela.

En tu visualización toca el cuerpo de la otra persona, besa, abraza y pierde el control. El otro nunca será tan hermoso como en tus fantasías. La gente de carne y hueso nunca es tan hermosa, o muy raramente. ¡Tarde o temprano empiezan a apestar! Sin embargo la fantasía es simplemente maravillosa.

Derrocha amor

Cuando la energía se mueve hacia arriba, la energía sexual se transforma y cambia su cualidad. Así, la necesidad de sexo será cada vez menor y la necesidad de amor cada vez mayor.

La energía que va hacia abajo se vuelve sexo y la energía que va hacia arriba se vuelve amor.

No esperes. Empieza a volverte más y más, amoroso hacia la gente. Conviértete en un derrochador de amor. Sé amoroso con tus amigos e incluso con los extraños. Con los árboles y las rocas, tan sólo sé amoroso.

Estás sentado en una roca, y justo como cuando tocas a quien ama, verás que si tocas a la roca con un amor profundo habrá una respuesta de su parte. Lo puedes sentir casi inmediatamente: la roca ha respondido. La roca ya no es una roca. Toca un árbol con un amor profundo y repentinamente verás que es recíproco. No es sólo que tú seas amoroso con el árbol: el árbol está respondiendo, resonando.

Sé amoroso con cualquier cosa que hagas. Incluso si estás comiendo, come muy amorosamente, mastica la comida muy amorosamente. Al tomar un baño recibe el agua que cae sobre ti con un amor, un respeto y una gratitud profundos. pues lo sagrado está en todos lados y todo es sagrado. Una vez que empiezas a sentir que todo es sagrado, no sentirás sed de amor porque será saciada por todos

lados.

Primera y última vez

Siempre recuerda que cuando estés con alguna persona, puede ser la última vez. No la desperdicies en trivialidades, no crees problemillas ni conflictos sin sentido. Cuando viene la muerte no importa nada más. Alguien hace algo, dice algo y tú te enojas: piensa en la muerte. Piensa en esa persona o en ti muriendo; ¿qué importancia tendrá que haya dicho eso? Y tal vez él no lo decía en ese sentido, puede haber sido sólo tu interpretación. El noventa y nueve por ciento de los casos es una interpretación.

Recuerda: cuando estés con alguna persona, él o ella no será la persona que conocías, pues todo cambia continuamente. No puedes bañarte dos veces en el mismo río ni puedes encontrarte dos veces con la misma persona. Puedes ir a ver a tus padres, a tus hermanos, hermanas o amigos, pero habrán cambiado. Nada permanece igual. Tú has cambiado, no vas a ser el mismo, y no los vas a encontrar iguales. Si recuerdan estas dos cosas, el amor florece entre los dos. Siempre mira a una persona como si fuera la primera vez que la vieras. Siempre mira a una persona como si fuera la última vez que la fueras a ver. Y así es como es. Este pequeño momento de encuentro puede llenarte inmensamente.

Libera lo negativo

El amor es siempre hermoso al principio porque no dejas que tus energías destructivas entren en juego. Al principio sólo permites tus energías positivas; ambos compañeros cooperan con energía positiva y la cosa es simplemente maravillosa. Pero poco a poco empiezan a salir las energías negativas a la superficie; no las puedes mantener guardadas siempre. Una vez que has terminado con tu energía positiva, que es muy poca, sale la negativa, que es mucha. La positiva es sólo una pequeña cantidad, así que después de unos días se acaba la luna de miel y viene lo negativo. El infierno abre sus puertas y no puedes entender qué ha pasado. Una relación tan hermosa, ¿por qué está por los suelos?

Si estás alerta desde el principio, puede salvarse. Entonces entrega tu energía positiva pero recuerda que tarde o temprano saldrá la negativa. Cuando esto suceda libera sólo la energía negativa.

Entra en una habitación, libera lo negativo; no hay necesidad de descargarlo en la otra persona.

Si quieres gritar y enojarte, entra en una habitación, grita, enójate y golpea una almohada. Nadie debe ser tan violento como para aventarle cosas a otras personas. No te han hecho nada malo, entonces ¿por qué habrías de arrojarles cosas? Es mejor tirar todo lo que es negativo a la basura. Si permaneces alerta te sorprenderás de ver que puedes hacerla, y una vez que liberas lo negativo lo positivo surge otra vez.

Puede liberarse en pareja sólo muy avanzada la relación, cuando ha quedado establecida por completo. Entonces también debe hacerse como medida terapéutica. Cuando los dos miembros de una pareja han llegado a estar muy alertas, a ser muy positivos, se han consolidado como un ser y son capaces de tolerar y usar la negatividad del otro, pueden llegar a un acuerdo en el que pueden ser negativos también juntos, como medida terapéutica.

Mi sugerencia es que permitan que se haga muy consciente; dejen que sea muy deliberado. Como regla, todas las noches durante una hora sean negativos uno con el otro, (permitan que sea un juego), en vez de ser negativos en cualquier lugar y en cualquier momento. La gente no está tan alerta, (durante veinticuatro horas no está alerta), pero durante una hora ambos pueden sentarse juntos y ser negativos. Entonces será un juego y será como un ejercicio terapéutico. Después de una hora habrán terminado y no se sentirán mal, no llevarán malos sentimientos

a la relación.

En la primera fase lo negativo debe liberarse a solas. En la segunda debe liberarse en un momento particular con un acuerdo previo de que ambos liberarán lo negativo. En la tercera fase deben comportarse naturalmente y no habrá miedo.

Entonces puedes ser tanto negativo como positivo y ambas formas son hermosas, pero sólo en la tercera fase.

En la primera fase empiezas a sentir que el enojo ya no viene; tienes la almohada enfrente y el enojo no está. Vendrá durante meses, pero un día encontrarás que ya no fluye; ha perdido el sentido y no puedes enojarte a solas. Entonces ha terminado la primera fase. Espera a que tu pareja sienta si su primera fase ha terminado o no. Si ambos están listos, comienza la segunda fase. Entonces durante una o dos horas, (en la mañana o en la noche, ustedes deciden), vuélvanse negativos deliberadamente. Es un psicodrama; es muy impersonal.

No golpeas duro; golpeas a la otra persona pero sin fuerza. De hecho simplemente estás sacando tu negatividad. No estás acusando al otro, no estás diciendo: "Estás mal"; simplemente estás diciendo: "Siento que éstas mal". No estás diciendo: "Me insultaste"; dices: "Me sentí insultado". Es totalmente diferente. Es un juego deliberado: "Me siento insultado así que voy a sacar mi enojo. Tú eres lo más cercano que tengo así que por favor sírveme de excusa"... y el otro hace lo mismo.

Llegará un momento en el que sientan otra vez que ya no funciona esa negatividad deliberada. Esperan durante una hora y no les viene nada a ninguno de los dos. Entonces han terminado con la segunda fase. Empieza la tercera fase y dura toda la vida. Ahora están preparados para ser negativos y positivos: pueden ser espontáneos. Así es como el amor se convierte en matrimonio.

De la soledad al recogimiento

La gente cree que cuando está sola tiene que estar triste. Eso es sólo una asociación e interpretación equivocadas, pues todo lo que es hermoso siempre ha sucedido en soledad; nada ha pasado en medio de una multitud. Nada del más allá ha sucedido salvo cuando uno está en retiro absoluto, solo.

Además, la mente extrovertida ha creado un condicionamiento por todos lados, el cual ha penetrado mucho: cuando estás solo te sientes mal. Sal, frecuente gente, pues toda felicidad es con la gente.

Eso no es verdad. La felicidad que surge de estar con la gente es muy superficial y la que sucede cuando estás solo es tremendamente profunda. Disfrútala.

Simplemente la palabra "solo" te produce cierta tristeza. No digas solo, di recogimiento; llámalo retiro, no lo llames aislamiento. Los nombres erróneos pueden producir problemas. Llámalo un estado meditativo, (lo es), y cuando suceda, disfrútalo.

Canta algo, baila o simplemente siéntate en silencio frente a la pared a esperar que algo suceda. Vuélvelo una espera y pronto conocerás algo diferente. No tiene nada que ver con la tristeza. Una vez que has probado la verdadera profundidad del recogimiento, toda relación es superficial. Ni siquiera el amor puede llegar tan profundo como el recogimiento porque a fin de cuentas el otro está presente y la mera presencia del otro te mantiene más cerca de la circunferencia, de la periferia. Cuando no hay nadie, ni siquiera el recuerdo de alguien, y estás realmente solo, empiezas a hundirte y te ahogas en ti mismo.

No tengas miedo. En un principio ese ahogamiento parecerá la muerte y serás rodeado por una oscuridad. Te rodeará la tristeza porque siempre has conocido la felicidad con otras personas en las relaciones. Sólo espera un poco. Húndete más profundo y verás que surge un silencio y una quietud que tienen una danza en sí... un movimiento sin movimiento en su interior. Nada se mueve y, pero todo tiene una velocidad tremenda; vacío pero lleno. Las paradojas se encuentran y las

contradicciones se disuelven.

Siéntate en silencio, relajado pero alerta, pues estás esperando, algo descenderá sobre ti. Siempre que te sientes, hazlo de frente a la pared. Una pared es muy hermosa. No hay posibilidad de moverse: hacia donde mires está la pared. No hay adónde ir. No coloques ni siquiera un cuadro, que sea sólo la pared lisa. Cuando no hay nada que ver, poco a poco desaparece el interés por ver. Con sólo estar frente a una pared lisa, un vacío y una claridad paralelos surgen dentro de ti. Paralela a la pared surge otra, de no-pensamiento.

Permanece abierto y disfruta. Sonríe o si quieres tararea algo o muévete ligeramente. En ocasiones puedes danzar pero mantente de frente a la pared; deja que sea tu objeto de meditación.

Tienes que encarar su soledad tarde o temprano. Una vez que lo haces, la soledad cambia de color, de cualidad. Su sabor se vuelve totalmente diferente. Se convierte en recogimiento. Entonces ya no es aislamiento, es retiro. El aislamiento conlleva desolación, la soledad es como un gran valle de felicidad.

CAPÍTULO 8

Conecta Cuerpo y Mente

Ejercicios para la salud y la integridad

DIAGNOSTICO

Mulla Nasrudin estaba atestiguando en el tribunal. Se dio cuenta de que el relator del tribunal anotaba todo lo que decía. Hablaba cada vez más rápidamente. Finalmente, el relator trataba de mantenerle el paso de manera frenética. De pronto Mulla dijo: "¡Qué barbaridad, señor! No escriba tan rápido. No puedo mantenerle el paso".

No me fijo en el reloj para nada, pero he llegado a entender mi cuerpo. He llegado a entender sus necesidades. He aprendido mucho al escucharlo. Y si tú también escuchas y estás atento a tu cuerpo, empezarás a tener una disciplina que no puede llamarse disciplina.

No me he forzado a hacerlo. He intentado todo tipo de cosas en mi vida. He experimentado continuamente sólo para sentir dónde se ajusta perfectamente mi cuerpo. Hace tiempo me levantaba temprano, a las tres de la mañana. Luego a las cuatro, luego a las cinco. Ahora llevo muchos años levantándome a las seis. Poco a poco fui observando lo que se ajusta a mi cuerpo. Uno tiene que ser muy sensible.

Ahora bien, los fisiólogos dicen que el cuerpo, mientras duerme, pierde su temperatura normal durante dos horas; la temperatura cae dos grados. Puede suceder entre las tres y las cinco, o entre las dos y las cuatro, o entre las cuatro y las seis, pero el cuerpo de todos disminuye en dos grados su temperatura todas las noches. Y esas dos horas son las del sueño más profundo. Si uno se levanta en medio de esas dos horas, se sentirá desorientado todo el día. Uno puede haber dormido seis o siete horas; no importa. Si te levantas en medio de esas dos horas cuando la temperatura ha bajado, entonces te sentirás cansado todo el día, somnoliento, bostezando. Y sentirás que falta algo. Estarás más alterado, el cuerpo se sentirá poco saludable.

El momento adecuado para levantarse es exactamente después de dos horas. Entonces estás totalmente refrescado. Si sólo puedes dormir durante dos horas, hasta eso es suficiente. No se necesitan seis, siete u ocho horas. Si uno duerme sólo esas dos horas cuando la temperatura disminuye en dos grados, se sentirá contento y a gusto. Todo el día se sentirá la gracia, el silencio, la salud, la integridad, el bienestar.

Pero cada quien debe observar cuándo son esas dos horas. No hay que seguir ninguna disciplina del exterior, por el simple hecho de que fue buena para la persona que la creó... Algún *yogi* se levanta a las tres de la mañana: es muy adecuado para él, pero luego sus seguidores se levantan a las tres y se sienten apagados todo el día. Piensan que no son capaces de una disciplina tan común. Se sienten culpables. Lo intentan pero no lo logran y piensan que su maestro es muy excepcional, grandioso. Él nunca está apagado. Sencillamente, le acomoda.

Tienes que encontrar tu propio cuerpo, tu modo, lo que conviene, lo que es bueno para ti. Y una vez que lo has encontrado, fácilmente puedes darle lugar, y no será forzado porque estará a tono con el cuerpo, así que no hay nada que se parezca a una imposición; no hay lucha, no hay esfuerzo. Observa lo que te conviene cuando comes. La gente come todo tipo de cosas. Luego se altera y su mente se afecta. Nunca hay que seguir la disciplina de otro, porque nadie es como tú, y nadie puede decir lo que te conviene.

Por eso yo les doy sólo una disciplina, que es la de la consciencia de uno mismo, la de la libertad. Escuchar el propio cuerpo. El cuerpo tiene una gran sabiduría: si lo escuchas no te equivocarás. Si no lo haces y le impones cosas nunca estarás feliz, sino infeliz, enfermo, incómodo y siempre alterado y distraído,

desorientado.

Ésta ha sido una larga experimentación. He comido casi de todo, y con el tiempo he eliminado todo lo que no me convenía. Ahora sólo como lo que sea que me convenga. Mi cocinera tiene problemas porque debe cocinar casi lo mismo todos los días y no puede creer cómo lo sigo comiendo y disfrutando. Comer está bien, pero ¿disfrutarlo? Si te conviene puedes disfrutar lo mismo una y otra vez. Para ti no será una repetición. Si no te conviene, entonces hay problemas.

Un jueves por la noche Mulla Nasrudin fue a cenar a su casa. Su esposa le sirvió frijoles cocidos. Aventó su plato de frijoles contra la pared y gritó: "¡Odio los frijoles cocidos!".

"Mulla, no te entiendo", dijo su mujer. "El lunes por la noche te gustaban los frijoles cocidos, el martes te gustaban los frijoles cocidos, el miércoles te gustaban los frijoles cocidos y de pronto ahora, el jueves por la noche, dices que odias los frijoles cocidos. ¡Esto es inconsistente!".

Comúnmente no se puede comer lo mismo todos los días.

Pero la razón no es porque sea lo mismo, la razón es que no le conviene a uno. Un día lo puede tolerar, otro día ya es un exceso. Y ¿cómo se puede tolerar todos los días? Si te conviene, no hay problema; puedes vivir toda la vida comiéndolo, y todos los días lo disfrutas porque te trae armonía. Simplemente se ajusta a ti, está de acuerdo contigo.

Sigues respirando; es el mismo aliento. Sigues bañándote; es la misma agua. Sigues durmiendo; es el mismo dormir. Pero te conviene, por eso todo está bien. Entonces no es una repetición.

La repetición es tu actitud. Si vives en perfecta armonía con la naturaleza, entonces no debes preocuparte por el ayer que ya pasó, no lo llevas en tu mente. No comparas tus ayeres con tu hoy y no proyectas tus mañanas. Simplemente vives aquí y ahora. disfrutas este momento.

Disfrutar el momento no tiene nada que ver con cosas nuevas. Disfrutar el momento ciertamente tiene algo que ver con la armonía. Puedes seguir cambiando cosas nuevas todos los días, pero si no te convienen, siempre estarás corriendo de aquí para allá sin encontrar reposo.

Pero lo que sea que yo haga, no está impuesto, es espontáneo. Así fue cómo, con el tiempo, me hice consciente de las necesidades de mi cuerpo. Siempre escucho a mi cuerpo. Nunca impondría mi mente sobre mi cuerpo. Haz lo mismo y tendrás una vida más feliz, más dichosa.

PRESCRIPCIONES

Conéctate en la salud con el cuerpo

Estar en contacto con el cuerpo significa tener una profunda sensibilidad. Tal vez ni siquiera sientas tu cuerpo; sucede que sólo cuando uno está enfermo siente su cuerpo. Hay dolor de cabeza, entonces sientes la cabeza; sin el dolor de cabeza no hay contacto con la cabeza. Hay dolor en la pierna y te vuelves consciente de ella. Te vuelves consciente sólo cuando algo está mal.

Si todo está bien permaneces sin ninguna consciencia. Y en realidad ése es el momento en que debe hacerse el contacto, cuando todo está bien, porque cuando algo está mal entonces el contacto se establece con la enfermedad, con algo que está mal y donde ya no está la sensación de bienestar.

Tienes una cabeza en este momento; luego viene el dolor de cabeza y estableces el contacto. ¡El contacto no se hace con la cabeza sino con el dolor! El contacto con la cabeza sólo es posible cuando no hay dolor y está llena de bienestar.

Pero casi hemos perdido esa capacidad. No tenemos ningún contacto cuando estamos bien, de manera que nuestro contacto sólo es una medida de emergencia. Hay dolor de cabeza: se necesita una reparación, se necesita un medicamento. Algo

debe hacerse, de modo que se establece el contacto y se hace algo. Trata de establecer el contacto con tu cuerpo cuando todo está bien.

Acuéstate en el pasto, cierra los ojos y percibe la sensación que ocurre por dentro, el bienestar que burbujea en tu interior. Acuéstate en un río. El agua toca tu cuerpo y todas las células se refrescan. Siente por dentro cómo entra esa frescura, célula por célula, y penetra profundamente en el cuerpo. El cuerpo es un gran fenómeno, uno de los milagros de la naturaleza.

Siéntate bajo el sol. Deja que los rayos penetren el cuerpo. Siente la calidez mientras se mueve por dentro, entra más, toca tus células sanguíneas y llega hasta los huesos. El sol es vida, su fuente misma. Así, con los ojos cerrados, siente lo que pasa. Permanece alerta, observa y disfruta.

Con el tiempo te harás consciente de una armonía muy sutil, una música muy hermosa que se da continuamente en tu interior. Tienes contacto con el cuerpo; si no lo haces, estarás cargando un cuerpo muerto.

Así que hay que tratar de ser cada vez más sensible con el cuerpo. Escúchalo; dice muchas cosas, y estás tan orientado sólo a la cabeza que no lo escuchas. Cuando hay un conflicto entre tu mente y tu cuerpo, el cuerpo casi siempre tendrá la razón más que tu mente. Porque el cuerpo es natural, la mente es social; el cuerpo pertenece a la vasta naturaleza y la mente pertenece a la sociedad, tu sociedad específica, la generación y la época. El cuerpo tiene raíces profundas en la existencia y la mente sólo flota en la superficie. Pero siempre escuchamos a la mente, nunca al cuerpo. Debido a esa antigua costumbre se pierde el contacto.

Todo el cuerpo vibra en torno al centro del corazón, tal como el sistema solar se mueve alrededor del sol. Comenzamos a vivir cuando el corazón empezó a latir y moriremos cuando deje de hacerlo. El corazón sigue siendo el centro solar de tu cuerpo. Permanece alerta. Pero puedes llegar a estar alerta, con el tiempo, sólo si estás alerta a todo el cuerpo.

Meditación en movimiento

Deja que tu meditación sea más y más de movimiento. Por ejemplo, correr, nadar o bailar pueden ser una meditación hermosa. La consciencia debe añadirse al movimiento. Movimiento más consciencia: ésa es la fórmula para ti. Corre, pero con plena consciencia; mantente alerta.

Es natural y fácil mantenerse alerta mientras estás en movimiento. Cuando estás sentado en silencio, lo natural es dormirse. Cuando te encuentras acostado en la cama es muy difícil mantenerse alerta porque toda la situación ayuda a quedarse dormido. Pero naturalmente en el movimiento, no te quedas dormido. Funciona de manera más alerta. El único problema es que el movimiento puede hacerse mecánico. Puedes estar corriendo mecánicamente. Puedes convertirte en experto, en un corredor profesional; entonces no hay necesidad de estar alerta. El cuerpo sigue corriendo como un mecanismo, un autómatas; entonces se pierde el sentido del asunto.

Nunca te conviertas en un experto en correr. Sigue siendo un aficionado, de modo que permanezca el estado de alerta. Si alguna vez sientes que correr se ha vuelto automático, déjalo. Intenta nadar. Si esto también se vuelve automático, entonces baila. Lo que hay que recordar es que el movimiento sólo es una situación para crear consciencia. Mientras cree consciencia es bueno; si deja de crear consciencia ya no sirve. Cambia a otro movimiento donde tengas que estar alerta otra vez. Nunca dejes que ninguna actividad se vuelva automática.

Imagínate correr

Si puedes correr, no hay necesidad de otra meditación: ¡es suficiente!

Cualquier acción en que puedas ser total se convierte en meditación, y correr es tan hermoso que puedes perderte totalmente en ello. Estás en contacto con

todos los elementos: el sol, el aire, la tierra y el cielo. Estás en contacto con la existencia. Cuando corres la respiración profundiza naturalmente y empieza a masajear el centro *hara*, que de hecho es el centro de donde se libera la energía meditativa. Está justo dos pulgadas debajo del ombligo. Cuando la respiración se profundiza masajea ese centro y lo hace estar vivo.

Cuando tu sangre está pura y no entorpecida por tóxicos y basura, (está roja y viva, llena de alegría, y cada gota baila dentro de ti), estás en el ánimo adecuado para atrapar la meditación. Entonces no hay necesidad de hacerla: ¡sucede! Correr contra el viento es una situación perfecta. Es la danza de los elementos.

Mientras corres, no puedes pensar: si piensas, entonces no estás corriendo como debe ser. Cuando corres totalmente, el pensamiento se detiene. Te ligas tanto a la tierra que la cabeza ya no funciona. El cuerpo está en tal actividad que ya no queda energía para que la cabeza siga; el pensamiento se detiene.

En la meditación llegarás una y otra vez a estos momentos que vienen al correr, y al correr llegarás una y otra vez a los momentos que vienen con la meditación. Con el tiempo, ambos métodos se unirán en uno solo. No habrá necesidad de hacerlos por separado: puedes correr y meditar, puedes meditar y correr.

Intenta alguna vez esta técnica: acostado en la cama, imagina que estás corriendo. Imagina toda la escena: los árboles, el viento, el sol, toda la playa y el aire salado. Imagina todo, visualízalo y hazlo lo más coloridamente que sea posible.

Recuerda cualquier mañana que te haya gustado mucho, cuando estabas corriendo en alguna playa o en algún bosque. Deja que te llene por completo; incluso el olor de los árboles, los pinos, o el olor de la playa. Deja que cualquier cosa que te haya gustado mucho esté ahí casi como si fuese real; luego corre en tu imaginación.

Verás que tu respiración cambia. Sigue corriendo... y lo podrás hacer largas distancias. No tiene fin; lo podrás hacer durante horas. Te sorprenderás de que incluso al hacer esto sobre la cama, otra vez alcanzarás esos momentos en que la meditación, de pronto está allí.

De modo que si un día no puedes salir a correr por alguna razón, (porque estás enfermo, la situación no lo permite o no vale la pena correr en la ciudad), si no puedes correr, puedes hacer esta meditación y alcanzarás los mismos momentos.

Convéncete de relajarte

Para la relajación sencillamente hay que relajarse, sin pensar en nada; es justo lo contrario de la concentración. Te diré un método que puedes empezar a hacer por la noche.

Justo antes de dormirte, siéntate en una silla. Ponte cómodo; la comodidad es la parte más esencial. Para la relajación uno debe estar muy cómodo, así que hazlo. Toma cualquier postura que quieras en la silla, cierra los ojos y relaja el cuerpo. Desde los dedos de los pies hasta la cabeza, siente por dentro dónde hay tensión. Si la sientes en la rodilla, relaja la rodilla. Sólo toca la rodilla y dile: "Por favor, relájate". Si sientes alguna tensión en los hombros, sólo toca el lugar y dile: "Por favor, relájate".

En una semana podrás comunicarte con tu cuerpo, y una vez que empieces a hacerla, las cosas se volverán muy fáciles.

No es necesario forzar al cuerpo; puedes convencerlo. No es necesario luchar contra el cuerpo. Eso es violento y agresivo, y cualquier tipo de conflicto creará más tensión. Así que no es necesario que estés en conflicto: que la comodidad sea la regla. Y el cuerpo es un regalo tan hermoso por parte de la existencia, que luchar contra él es negar la existencia en sí. Es un santuario y estamos guardados preciosamente en él, es un templo. Existimos en él y tenemos que cuidarlo; es nuestra responsabilidad.

Así que durante siete días haz lo siguiente. Parecerá un poco absurdo al principio porque nunca nos han enseñado a hablar con nuestro cuerpo, y hay milagros que se dan a través de él. Lo primero es relajarte en la silla, en la oscuridad o con poca luz, como prefieras; pero la luz no debe ser brillante. Dile a todos: "Durante los próximos veinte minutos no debe haber ninguna interrupción, ninguna llamada telefónica, nada en absoluto". Durante esos veinte minutos será como si el mundo no estuviera allí.

Cierra las puertas, relájate en la silla, con ropa suelta para que nada te apriete, y empieza a sentir dónde está la tensión. Encontrarás muchos puntos de tensión. "Primero tienen que relajarse éstos, porque si el cuerpo no está relajado, la mente tampoco lo estará. El cuerpo crea la situación para que ésta se relaje. El cuerpo se convierte en el vehículo' de relajación.

Sigue tocando el lugar, donde encuentres alguna tensión, toca tu propio cuerpo' con amor profundo y compasión. El cuerpo' es tu sirviente y no le has pagado nada a cambio; es sencillamente un regalo. Y es tan complejo; que la ciencia aún no ha sido capaz de hacer algo parecido.

Pero nunca pensamos en eso; no amamos al cuerpo. Al contrario, nos enoja. El cuerpo es uno de los chivos expiatorios más antiguos. Puedes echarle la que sea; el cuerpo' es mudo y no puede responder, no puede decir que estás equivocado. Así que, digas la que digas, el cuerpo no tiene una reacción en contra.

Recorre todo el cuerpo y rodéalo de compasión cariñosa, con gran comprensión y cuidada. Esto' tomará por la menos cinco minutos, y empezarás a sentirte muy, muy lánguido y relajado, casi somnoliento.

Luego lleva tu consciencia a la respiración, relaja la respiración. El cuerpo es nuestra parte más externa, la consciencia la más interna, y la respiración es el puente que los une. De modo que cuando el cuerpo esté relajado, cierra los ojos y Observa tu respiración; también relájala. Conversa un poco con la respiración: "Por favor, relájate; sé natural'. Verás que cuando lo digas habrá un leve chasquido.

Por lo general, la respiración se ha vuelto antinatural y hemos olvidado cómo relajarla; estamos tensos tan constantemente que se ha vuelto habitual que la respiración permanezca tensa. Sólo dile dos o tres veces que se relaje y luego quédate en silencio.

Sé más sensible

Sé más sensible. No puedes serlo en una sola dimensión. O bien eres sensible en todas las dimensiones o no lo eres en ninguna. La sensibilidad pertenece a tu ser total. Así que sé más sensible; así todos los días podrás sentir lo que está pasando.

Por ejemplo, cuando caminas bajo el sol, siente los rayos en tu cara, sé sensible. Hay allí un toque sutil. Te están pegando. Si los puedes sentir, entonces también sentirás la luz interna cuando te pegue; si no, no podrás hacerlo.

Cuando estés acostado en un parque, siente el pasto. Siente el verdor que te rodea, siente la diferencia de humedad, siente el aroma que viene de la tierra. Si no puedes sentirlo, no podrás sentir cuando los cambios internos empiecen a suceder.

Empieza por lo externo porque es más fácil. Y si no puedes sentir lo externo, no podrás sentir lo interno. Sé más poético y menos negociante en la vida. A veces no cuesta nada ser sensible.

Cuando te estás bañando, ¿sientes el agua? Simplemente lo tomas como una rutina de negocios y luego te sales. Siéntela durante unos minutos. Quédate bajo la ducha y siente el agua: siéntela fluir sobre ti. Esto puede convertirse en una experiencia profunda, porque el agua es vida. Tú mismo eres noventa por ciento agua. Y si no puedes sentir el agua que cae sobre ti, no podrás sentir las mareas internas de tu propia agua.

La vida nació en el mar y tú tienes algo de agua dentro de tu cuerpo con cierta cantidad de sal. Ve a nadar al mar y siente el agua fuera de ti. Pronto sabrás que eres parte del mar y que la parte interna pertenece al mar. Entonces también sentirás eso, y cuando hay luna y el mar se ondea en respuesta a ella, tu cuerpo también ondeará como respuesta. Ondea, pero no lo puedes sentir. De modo que si no puedes sentir las cosas obvias, te será difícil sentir algo tan sutil como la meditación.

¿Cómo puedes sentir el amor? Todos están sufriendo. He visto a miles de personas con un dolor profundo. El sufrimiento es por el amor. Quieren amar y quieren ser amados, pero el problema es que si alguna vez los amas, ellos no pueden sentirlo. Seguirán preguntando: "¿Me amas?". Entonces, ¿qué hacer? Si dices que sí, no lo creerán porque no pueden sentirlo. Si dices que no, se sentirán lastimados.

Si no puedes sentir los rayos del sol, la lluvia, el pasto, si no puedes sentir nada de lo que te rodea, (la atmósfera), entonces no puedes sentir cosas más profundas como el amor y la compasión; es muy difícil. Sólo puedes sentir ira, violencia, tristeza, porque son toscas. La sutilidad es el camino que va hacia adentro y, cuanto más sutil sea tu meditación, más sutiles serán los sentimientos. Por lo tanto, tienes que estar preparado.

Por ello, la meditación no es sólo algo que haces durante una hora y después lo olvidas. En realidad, toda la vida tiene que ser meditativa. Sólo entonces empezarás a sentir las cosas, y cuando digo que toda la vida debe ser meditativa, no quiero decir que cierres los ojos durante veinticuatro horas y te sientes a meditar. ¡No! Dondequiera que estés puedes ser sensible y esa sensibilidad tendrá su recompensa.

¿Puedes llorar? ¿Puedes reír espontáneamente? ¿Puedes bailar espontáneamente? ¿Puedes amar espontáneamente? Si no es así, ¿cómo puedes meditar? ¿Puedes jugar? ¡Es difícil! Todo se ha vuelto difícil. El ser humano se ha vuelto insensible.

Trae de nuevo tu sensibilidad. ¡Reclámala! ¡Juega un poco! Ser juguetón es ser religioso. Ríe, llora, canta, haz algo espontáneamente con todo tu corazón. Relaja tu cuerpo, relaja tu respiración y muévete como si fueras niño otra vez. Recupera el sentimiento: menos pensamiento, más sentimiento. Vive más con el corazón, menos con la cabeza.

En ocasiones, vive totalmente en el cuerpo; olvida el alma. Vive totalmente en el cuerpo, porque si ni siquiera sientes el cuerpo, no sentirás el alma. Recuérdalo. Regresa al cuerpo. En realidad estamos merodeando cerca del cuerpo, pero no estamos en él. Tenemos miedo de estar en el cuerpo. La sociedad ha creado el temor; tiene raíces profundas.

Regresa al cuerpo, sal otra vez; sé como un animal inocente. Mira animales saltar, correr; a veces corre y salta como ellos, y así regresarás a tu cuerpo. Entonces serás capaz de sentir tu cuerpo, los rayos del sol, la lluvia y el viento que sopla. Sólo con esta capacidad de estar consciente de todo lo que sucede a tu alrededor, desarrollarás la capacidad de sentir lo que está pasando dentro de ti.

Para fumadores (1)

Chuparse el dedo es mejor que fumar, y luego será más fácil dejar de fumar.

Esto es algo importante que hay que entender: si de niño te chupabas el dedo y lo dejaste, ahora has elegido fumar para sustituirlo. Fumar no es tu problema: no puedes hacer nada al respecto. No obstante, por más que te esfuerces nunca lo lograrás porque, en primer lugar, no es un problema; el problema fue otra cosa y lo has reemplazado. Has dejado de lado el problema real y en su lugar está uno falso. No puedes cambiarlo.

Mi sugerencia es que te olvides de luchar contra el cigarrillo; empieza a

chuparte el dedo. Y no te preocupes: es hermoso, en verdad hermoso. No tiene nada de malo porque no hace daño. Empieza a chuparte el dedo, y una vez que lo hagas, dejarás de fumar. Cuando dejes de fumar estarás en buen camino. Luego, durante unos meses sigue chapándote el dedo para que el hábito de fumar por tantos años desaparezca. Durante seis o nueve meses chúpate el dedo, y no te avergüences de hacerlo, porque no tiene nada de malo.

Primero deja de fumar y, en su lugar, empieza a chuparte el dedo. Ve hacia atrás, ten una regresión. Después de seis o nueve meses, cuando haya desaparecido del todo el fumar, sustituye el chuparte el dedo. Comienza a beber leche en un biberón todas las noches, como los niños. Disfrútalo como un pecho y que no te dé vergüenza. Disfrútalo todas las noches con regularidad durante quince minutos; te dará un sueño muy profundo. Luego duérmete acostado junto con la botella.

También por la mañana, cuando abras los ojos, puedes tomar la botella y chupar un poco de leche tibia. Durante el día también, dos o tres veces, no mucho, sólo un poco de leche.

Así, primero dejas el cigarrillo, luego te chupas el dedo; después dejas de hacerlo. Luego regresas al pecho, (esta vez artificialmente), y a partir de allí, los problemas desaparecerán. Después de unos días verás que ya no hay necesidad. Al principio beberás cuatro, cinco o seis veces al día, luego tres veces, luego dos y luego una. De pronto, un día sentirás que no hay necesidad. Así es como deberá desaparecer.

Si luchas contra el cigarrillo, nunca lo lograrás. Millones de personas están luchando y nunca lo logran porque no siguen el procedimiento completo. Hay que hacerla de manera muy científica. Hay que llegar a la causa de raíz: te faltaba el pecho de tu madre. No obtuviste de él tanto como querías. Ese deseo permanece, no se ha ido, y con ese deseo algo del niño insatisfecho siempre permanecerá dentro de ti. El problema no es realmente fumar: el niño insatisfecho estará allí.

Una vez que manejes bien este problema, verás que por primera vez eres un adulto. Una vez que ese niño y su deseo de mamar desaparezcan, de pronto sentirás un estallido de energía; algo enjaulado ha sido liberado. Serás adulto.

Una vez que conoces la raíz, puedes cortada. Pero si no la conoces puedes seguir luchando contra la sombra y serás derrotado, nunca podrás triunfar. De modo que hazlo como un programa de un año.

No sólo desaparecerá el hábito de fumar, sino que a través de ello te transformarás. Algo muy básico en ti, que te está reteniendo, desaparecerá. Tu cuerpo será más saludable y tu mente más aguda e inteligente. En todos los aspectos serás más adulto.

Para fumadores (2)

Sugiero que fumes tanto como quieras. En primer lugar, no es pecado. Te lo garantizo, me hago responsable. Asumo el pecado, de modo que si te encuentras con Dios el día del juicio final sólo dile que este hombre es responsable. Y yo estaré allí como testigo de que tú no eres responsable. Así que no te preocupes porque sea pecado. Relájate y no trates de dejarlo con gran esfuerzo. No, eso no te ayudará.

Fuma tanto como quieras, sólo que hazlo meditativamente. Si la gente zen puede tomar el té meditativamente, ¿por qué no vas a fumar meditativamente? De hecho, el té contiene el mismo estimulante que el cigarrillo; no hay mucha diferencia entre ellos. Fuma meditativamente, muy religiosamente. Hazlo como una ceremonia. Inténtalo a mi manera.

Arregla un rincón de tu casa sólo para fumar: un pequeño templo dedicado al dios de fumar. Primero inclínate ante tu cajetilla de cigarrillos. Ten una conversación, habla con los cigarrillos. Pregúntales: "¿Cómo están?", y luego muy lentamente saca un cigarrillo, tan lento como puedas, porque sólo si lo haces

lentamente tomarás consciencia de ello. No lo hagas de manera mecánica, como siempre lo haces. Luego da golpecitos a la cajetilla con el cigarrillo lentamente y durante el tiempo que quieras. Tampoco en esto hay prisa. Luego toma el encendedor; inclínate ante él. ¡Éstos son grandes dioses, deidades! La luz es dios, entonces ¿por qué no el encendedor?

Luego empieza a fumar muy despacio, como una meditación budista. No lo hagas como un ejercicio de respiración de yoga, (*pranayama*), rápido y seguido y profundo, sino muy lento. Buda dice: respira naturalmente. Entonces fuma naturalmente: despacio, sin prisa. Si es un pecado tienes prisa, quieres terminarlo lo antes posible y no quieres mirarlo. Sigues leyendo el periódico y fumas. ¿Quién quiere mirar un pecado? Pero esto no es un pecado, así que míralo, observa cada uno de tus actos.

Divide tus actos en pequeños fragmentos para que te puedas mover muy lento. Y te sorprenderás: al observarte fumar lentamente disminuirá cada vez más. Y de pronto un día... desaparecerá. No habrás hecho ningún esfuerzo para dejarlo; desaparecerá por sí solo, porque al tomar consciencia de un patrón muerto, una rutina, un hábito mecánico, has creado y liberado una nueva energía de consciencia dentro de ti. Sólo esa energía puede ayudarte; nada más te ayudará.

Y no sólo es así con el cigarrillo, sino con todo lo demás en la vida: no hagas mucho esfuerzo por cambiarte. Eso deja cicatrices. Aún si cambias, será superficial y encontrarás un sustituto en alguna parte; tendrás que encontrarlo porque si no te sentirás vacío.

y cuando algo se deteriora por sí solo, porque en silencio te has hecho tan consciente de su estupidez que no se necesita ningún esfuerzo, cuando cae sencillamente, como una hoja muerta que cae de un árbol, no deja una cicatriz y no deja atrás al ego.

Si dejas algo a través del esfuerzo, esto crea un gran ego. Empiezas a pensar: "Ahora soy un hombre muy virtuoso porque no fumo". Si crees que fumar es pecado y lo dejas, naturalmente, creerás que eres un hombre muy virtuoso.

Así son los hombres "virtuosos". Alguien no fuma, alguien no bebe, alguien come sólo una vez al día, alguien no come en la noche, alguien ha dejado de tomar agua en la noche... ¡y todos son grandes santos! ¡Éstas son cualidades santas, grandes virtudes!

Hemos hecho de la religión algo tan tonto, que ha perdido toda su gloria. Se ha vuelto tan estúpida como la gente. Pero todo depende de tu actitud: si crees que algo es un pecado, entonces tu virtud será su opuesto.

Insisto: no fumar no es una virtud, fumar no es un pecado; la consciencia es una virtud, la falta de consciencia es pecado. Esta misma ley se aplica a toda tu vida.

Come alimentos que zumban

Hay dos tipos de comida. Uno es la que te gusta, que se te antoja o que está en tus fantasías. No hay nada malo en eso, pero tendrás que aprender un truco relacionado con ello.

Hay comida que tiene una atracción tremenda, que sólo se debe a que ves que la comida está disponible. Entrás a un hotel o un restaurante y ves cierta comida: su olor y su color. No estabas pensando en comida y de pronto te interesa. Esto no te ayudará; éste no es tu deseo verdadero. Puedes comer eso pero no te satisfará. Comerás y nada resultará; no derivarás de ello ninguna satisfacción, y la satisfacción es lo más importante. La insatisfacción es lo que crea la obsesión por la comida.

Sencillamente medita todos los días antes de comer. Cierra los ojos y siente lo que necesita tu cuerpo, sea lo que sea. No has visto la comida y no hay comida disponible; simplemente estás sintiendo tu propio ser, lo que tu cuerpo necesita, lo que se te antoja y lo que anhelas.

El doctor Leonard Pearson llama a esto "comida zumbadora", comida que te zumba. Ve y come todo lo que quieras pero que sea de esa comida. A la otra comida la llama "comida tentadora", cuando está disponible te interesas en ella. Entonces se trata de algo mental y no de tu necesidad. Si escuchas a tu comida zumbadora puedes comer todo lo que quieras y nunca sufrirás porque quedarás satisfecho. El cuerpo simplemente desea lo que necesita; nunca desea otra cosa. Eso dará satisfacción, y una vez que hay satisfacción, no comerás más.

El problema surge sólo si estás comiendo comida que es "tentadora": la ves disponible, te interesas y la comes. No puede satisfacerte porque en el cuerpo no hay necesidad de ella. Cuando no te satisface, te sientes insatisfecho. Y por eso comes más. Pero por más que comas no te va a satisfacer porque ante todo no había necesidad de ella. El primer tipo de deseo debe cumplirse y entonces el segundo desaparecerá.

Te tomará unos días o hasta unas semanas llegar a sentir qué te gusta. Come cuanto quieras de lo que te gusta. No te preocupes por lo que otros digan. Si se te antoja el helado, come helado. Come hasta estar satisfecho, a tus anchas, y de pronto verás que hay satisfacción. Cuando estás satisfecho, el deseo de hartarte desaparece. El estado de insatisfacción te hace hartarte más y sin ningún sentido. Te sientes lleno y todavía insatisfecho, así que surge el problema.

Primero tienes que aprender algo que es natural y que llegará, porque sólo lo has olvidado; está allí en el cuerpo.

Antes de desayunar, cierra los ojos y mira lo que quieres, lo que realmente es tu deseo. No pienses en lo que está disponible; simplemente piensa qué deseas y luego búscalo y cómelo. Come cuanto quieras. Durante unos días haz lo mismo. Con el tiempo verás que ya no hay comida que te "tiente".

En segundo lugar: cuando comas, mastica bien. No lo tragues con prisa, porque si es oral lo disfrutas en la boca; entonces, ¿por qué no masticado más? Si das diez bocados de un alimento, puedes disfrutar un bocado y masticado diez veces más. Casi será como dar diez bocados si es que lo que disfrutas es el sabor.

Entonces, cuando estés comiendo, mastica más, porque el disfrute está justo arriba de la garganta. Abajo de la garganta no hay sabor, (ni nada que se le parezca), así que ¿para qué la prisa? Sólo mastica más y saborea más. Para que el sabor sea más intenso, haz todo lo que hay que hacer. Primero huele la comida. Disfruta su olor porque la mitad del sabor proviene del olor.

Huele la comida, mira la comida. No hay prisa, toma el tiempo necesario. Hazlo una meditación. Aunque la gente crea que te has vuelto loco, no te preocupes. Mírala desde muchos lados. Tócala con los ojos cerrados, con la mejilla. Siéntela de todas las maneras; huélela una y otra vez. Luego toma un bocadito y másticalo, disfrútalo, que sea una meditación. Una pequeña cantidad de comida será suficiente y te dará más satisfacción.

Duerme bien

Duerme a la misma hora con regularidad: si es a las once de la noche, que sea a las once. Mantén esa hora regular y pronto el cuerpo entrará en un ritmo. No cambies la hora, porque confundirás al cuerpo. Hay un ritmo biológico y el cuerpo le ha perdido la pista. Así que si decides ir a la cama a las once, que sea fijo; suceda lo que suceda tendrás que acostarte a las once. Puedes decidir que sean las doce, no importa la hora, pero tiene que ser regular. Ese es el primer paso.

Antes de acostarte, baila vigorosamente durante media hora para que todo el cuerpo pueda deshacerse de todas sus tensiones. Si tienes problemas de insomnio, seguramente te acuestas con las tensiones; eso es lo que te mantiene despierto. De modo que si te vas a dormir a las once, empieza a bailar a las diez. Baila hasta las diez y media.

Luego toma una ducha o un baño caliente. Relájate en el baño durante quince minutos. Deja que todo el cuerpo se relaje: Primero el baile para que todas las

tensiones salgan, luego una ducha caliente. Un baño de tina caliente es mucho mejor que una ducha, porque puedes acostarte en la tina durante media hora o quince, o veinte minutos y relajarte.

Luego come algo, cualquier cosa caliente estará bien, no fría. Bastaría con leche caliente; luego acuéstate. Y no leas antes de dormir, nunca.

Éste debería ser el programa, un programa de una hora: baila, báñate, come algo, (lo mejor es leche caliente), y luego duermes. Apaga la luz y duérmete. No te preocupes por que el sueño llegue o no. Si no llega, quédate acostado en silencio y fíjate en tu respiración. No respires demasiado ya que eso te mantendría despierto. Deja la respiración tal cual, en silencio, pero sigue fijándote en ella: entra y sale, entra y sale... Es un proceso tan monótono que pronto estarás bien dormido. Todo lo monótono ayuda. Y la respiración es absolutamente monótona, no cambia... Sale y entra y sale y entra...

También puedes usar las palabras "entrando" y "saliendo", "entrando" y "saliendo". Eso se convierte en una meditación trascendental. ¡Y la meditación trascendental es buena para dormir, no para despertar!

Si no llega el sueño, no te levantes. No vayas al refrigerador a comer, ni leas ni hagas nada. Pase lo que pase quédate en la cama, relajado. Aunque no llegue el sueño, relajarse es casi tan valioso como dormir; sólo un poco menos valioso, eso es todo. Si dormir te da un descanso del cien por ciento, relajarte en la cama te dará noventa por ciento, pero no te levantes, si no perturbarás el ritmo.

Dentro de pocos días verás que llega el sueño. También hay que fijar la hora exacta de levantarse por la mañana.

Aunque no hayas dormido en toda la noche, no importa; cuando suene el despertador tienes que levantarte. No te vuelvas a dormir durante el día porque así puedes perturbar el ritmo. ¿Cómo podrá tu cuerpo entrar en el ritmo? No duermas durante el día; olvídale. Espera a la noche y a las once te volverás a acostar. Que el cuerpo esté hambriento de sueño. Así, de las once a las seis... siete horas son suficientes.

Aun cuando en el día tengas ganas de dormir, ve a caminar, lee, canta o escucha música, pero no duermas. Resiste contra esa tentación. El asunto es devolver el cuerpo a un círculo rítmico.

Tira la basura

Antes de dormir, empieza a decir galimatías. Treinta minutos de galimatías serán suficientes. Te vaciará con rapidez. Toma bastante tiempo de la manera normal: sigues y sigues rumiando y los pensamientos siguen y siguen, y tarda toda la noche. ¡Puede hacerse en media hora!

Galimatías es lo mejor: sólo siéntate en la cama, apaga las luces y empieza a hablar en lenguas. Permite los sonidos; permite lo que sea. No tienes que preocuparte por el lenguaje, por la gramática y ni por lo que estás diciendo. No tienes que preocuparte por el significado; no tiene nada que ver. Cuanto menos significado, mejor.

Esto simplemente tira la basura de la mente, tira el ruido. Así que, lo que sea, sólo comienza y sigue, pero tienes que ser muy apasionado al respecto, como si estuvieras hablando y tu vida estuviera en juego. Estás hablando galimatías y no hay nadie allí salvo tú, pero hazlo con pasión, mantén un diálogo apasionado. Treinta minutos bastan, y dormirás bien toda la noche.

La mente acumula ruido, y cuando quieres dormir el ruido continúa. Ya se ha convertido en costumbre: ya no sabe cómo apagarse, eso es todo. El interruptor que la prende y la apaga no funciona. Esto ayudará. Esto simplemente le permitirá liberar esa energía y luego, vacío, te dormirás.

Eso es lo que sucede con los sueños y los pensamientos por la noche: la mente está tratando de vaciarse para el día siguiente; tiene que prepararse. Has olvidado cómo terminar este proceso, y cuanto más lo intentas, más te despiertas,

de modo que es difícil dormir.

Entonces, no es cuestión de intentar dormir o no: no intentes nada. ¿Cómo puedes soltar las cosas? Sucede, no es algo que tengas que hacer. Sólo puedes crear una situación en que suceda fácilmente, eso es todo. Apaga la luz, ten una cama cómoda, una buena almohada y ponte a temperatura reconfortante. Eso es todo lo que puedes hacer. Luego, involúcrate durante media hora en un monólogo realmente intenso, sin sentido.

Llegarán sonidos, (enúncialos), y un sonido llevará a otro. Pronto estarás hablando en chino, italiano, francés y otras lenguas que no conoces. Es realmente hermoso porque el idioma que conoces nunca te ayudará a vaciarte. Dado que lo conoces, no permitirás que las cosas tengan su expresión completa. Tendrás miedo de muchas cosas. ¿Qué estás diciendo? ¿Está bien que lo digas? ¿Es moral? Puedes empezar a sentirte culpable por estar diciendo tantas cosas malas. Cuando hablas en sonidos no sabes lo que estás diciendo, pero tus gestos y tu pasión cumplirán esa función.

Recupérate del agotamiento

Durante siete días haz un pequeño experimento. Te tranquilizará y te dará gran comprensión de ti mismo. Durante siete días duerme lo más que puedas; come bien y vuélvete a dormir, come bien y otra vez a dormir. Durante siete días no leas, no escuches el radio, no mires televisión y no veas a nadie. Detén todo por completo. Simplemente relájate y descansa acostado. Esos siete días serán una gran experiencia para ti. Cuando salgas de esto podrás adaptarte perfectamente a cualquier tipo de sociedad y a cualquier tipo de trabajo. De hecho, en esos siete días empezarás a anhelar trabajar y estar activo y surgirá un gran deseo de levantarte de la cama. Pero durante siete días quédate en cama.

¡Deténte!

Comienza realizando un método muy simple al menos seis veces diarias. Toma sólo medio minuto cada vez, así que son tres minutos al día. ¡Es la meditación más corta del mundo! Pero tienes que hacerla repentinamente: ese es el punto.

Al caminar por la calle, repentinamente lo recuerdas. Detente, detente por completo, sin movimiento. Tan sólo estate presente por medio minuto. Sin importar la situación, detente completamente y estate presente a lo que sea que esté sucediendo. Luego comienza a moverte de nuevo. Seis veces al día. Si puedes más, pero no menos: esto te traerá mucha apertura, y tiene que ser realizado repentinamente.

Si te vuelves presente de manera repentina, toda la energía cambia. La continuidad que estaba sucediendo en la mente se detiene. Y es tan repentino que la mente no puede crear un nuevo pensamiento de inmediato. Le toma tiempo: la mente es estúpida.

En donde sea, en el momento en que lo recuerdes, tan sólo dale una sacudida a todo tu ser y detente. No sólo te volverás consciente, sino que pronto sentirás que los otros se han vuelto conscientes de tu energía, que algo ha sucedido; algo de lo desconocido está entrando en ti.

CAPÍTULO 9

El ojo del huracán

Mantente tranquilo, calmado y conectado

DIAGNOSTICO

"Hay tres cualidades que se desarrollan conforme se profundiza en la meditación. Por ejemplo, empiezas a sentirte amoroso sin razón alguna. No el amor que conoces, en el que tienes que caer: no enamorarte, sino sólo una cualidad de ser amoroso, no sólo con los humanos. Conforme tu meditación se profundice, empezarás a ser amoroso no sólo con la humanidad sino con los animales, los árboles e incluso las rocas y las montañas.

Si sientes que algo queda fuera de tu amor, significa que estás estancado. Tu cualidad de ser amoroso debe extenderse a toda la existencia. Conforme tu meditación se eleva, tus cualidades más bajas empiezan a ser desechadas. No puedes manejar ambas. No puedes enojarte con tanta facilidad como antes. Lentamente se volverá imposible enojarse. Ya no puedes traicionar, hacer trampa ni explotar de ninguna manera. Ya no puedes herir. Tu patrón de comportamiento irá cambiando con el cambio de tu consciencia interna.

Ya no caerás en estos momentos tristes en los que sueles caer: frustración, derrota, tristeza, falta de sentido, ansiedad, angustia; todo esto se volverá extraño poco a poco.

Llegará un momento en que aún si quieres enojarte encontrarás que es imposible; habrás olvidado el lenguaje del enojo. La risa vendrá con más facilidad. Tu rostro y tus ojos estarán alumbrados con una luz interior. Sentirás que te has vuelto ligero, como si la gravedad fuera menos fuerte que antes. Habrás perdido peso porque todas esas cualidades son muy pesadas: enojo, tristeza, frustración, engaño. Todos esos sentimientos son muy pesados. Tú no lo sabes, pero pesan en tu corazón y te vuelven duro.

Conforme crece la meditación sentirás que te vuelves suave, vulnerable. Así como la risa será fácil para ti, las lágrimas también lo serán. Sin embargo, esas lágrimas no serán de tristeza ni de pesar; sino de alegría, de éxtasis; serán lágrimas de gratitud. Dirán lo que la palabra no puede; esas lágrimas serán tus plegarias.

Por primera vez sabrás que las lágrimas no sólo expresan tu dolor, desolación y sufrimiento; así es como las hemos utilizado. No obstante, tienen un propósito mucho más grande que cumplir: son inmensamente hermosas cuando surgen como expresión del éxtasis.

Encontrarás, en general, expansión; verás que te éstas expandiendo, te estás volviendo más y más grande. No en el sentido del ego sino que tu consciencia se está extendiendo, está abarcando gente, tus manos se hacen más grandes al abrazar a gente lejana, las distancias se hacen pequeñas, aunque estén muy lejos, las estrellas están cerca, pues tu consciencia tiene alas.

Y es tan claro y cierto que no surge la menor duda. Si surge la duda, significa que estás estancado; entonces ponte más alerta,

pon tu energía con más intensidad en la meditación. Pero si esto llega sin que haya duda...

Este mundo es extraño: si eres miserable, si sufres, nadie te dice que alguien te ha lavado el cerebro, que alguien te ha hipnotizado, pero si estás sonriendo, bailando alegremente en la calle, cantando una canción, la gente se escandaliza. Te dice: "¿Qué estás haciendo? Alguien te ha lavado el cerebro. ¿Estás hipnotizado o te has vuelto loco?".

En este mundo extraño el sufrimiento es aceptado como natural, la angustia es aceptada como natural. ¿Por qué? Porque siempre que estás sufriendo y estás desolado haces que la otra persona se sienta feliz de no estar tan desolado, de no ser tan infeliz. Le das una oportunidad de mostrarte simpatía, y la simpatía no cuesta nada.

No obstante, si eres feliz y estás en éxtasis, esa persona no puede sentirse más feliz que tú; queda por debajo de ti. Siente que algo va mal con él. Tiene que condenar, pues si no tendría que pensar en sí mismo, y eso le da miedo. Todo mundo tiene miedo de pensar en sí mismo porque significa cambiar, transformar, ir más allá de los propios procesos.

Es fácil aceptar gente con cara triste, es muy difícil aceptar gente que ría. No debería ser así. En un mundo mejor, un mundo con gente más consciente, no debería ser así, sino justamente lo opuesto; que cuando sufrieras la gente te preguntara: "¿Qué pasa? ¿Algo va mal?", y cuando estuvieras feliz y bailando en la calle, la gente al pasar se uniera y bailara contigo, o al menos se sintiera feliz de verte bailar. No dirían que estás loco, pues bailar, cantar y ser alegre no es de locos; la desolación es de locos. Sin embargo, la locura es aceptada.

Conforme se desarrolla tu meditación, debes estar consciente de que estarás creando mucha crítica a tu alrededor y

la gente te dirá: "Algo está mal contigo. Te hemos visto sentado solo sonriendo. ¿Por qué estabas sonriendo? No es sano". Estar triste es sano, pero sonreír no es sano.

Para la gente será rudo insultarte y que no reacciones. Simplemente dices "gracias" y sigues tu camino. Es rudo para ellos porque insulta profundamente al ego de la persona. Te quiso sumir en el drenaje y tú no aceptaste; ahora está solo en el drenaje. No te puede perdonar.

Así que si estas cosas empiezan a pasar, puedes estar seguro de que vas por el camino correcto. Pronto la gente con entendimiento, con experiencia, empezará a ver los cambios en ti. Empezarán a preguntarte qué te ha sucedido, cómo te ha sucedido. "También querríamos que nos sucediera a nosotros". ¿Quién quiere ser miserable? ¿Quién quiere permanecer continuamente en la tortura interna?

Conforme tu meditación se haga más profunda, todas esas cosas empezarán a suceder: alguien te condenará, alguien creerá que estás loco, alguien con algún entendimiento te preguntará: "¿Qué te ha pasado y cómo puede pasarme a mí?".

Permaneces centrado, enraizado, basado en tu ser. No importa qué suceda alrededor. Te has convertido en el centro del ciclón, y sabrás cuando eso suceda. No hace falta preguntar: "¿Cómo lo sabremos?". ¿Cómo sabes que te duele la cabeza? Simplemente lo sabes.

Uno de mis maestros en la escuela era un hombre muy extraño. El primer día de clases nos dijo: "Recuerden una cosa: no creo en el dolor de cabeza, no creo en el dolor de estómago; sólo creo en las cosas que pueda ver. Así que si quieren estar libres de la escuela un día, no pongan la excusa de un dolor de cabeza o de estómago; tienen que mostrarme algo real".

Era considerado un hombre muy estricto. Era difícil conseguir incluso una hora libre. Justo enfrente de su casa había dos árboles *kadamba*, muy hermosos. Al atardecer salía a caminar y regresaba ya casi de noche.

Entonces el primer día yo dije: "Esto tiene que arreglarse". Me subí a uno de los árboles y cuando él pasaba por debajo le dejé caer una piedra en la cabeza. El gritó. Yo me bajé y pregunté: "¿Que pasa?".

Él dijo: "Me duele, y tú preguntas qué pasa".

Yo dije: "Tienes que mostrado. A menos que me lo muestres no te creeré. ¡Soy tu alumno! Nunca se lo menciones a nadie. No quiero que mañana me llames a la oficina del director porque tendrás problemas. Tendrás que mostrar tu herida, tendrás que ponerla sobre la mesa, de otra forma es sólo ficción; lo has inventado; es imaginación. ¿Por qué habría de subirme a un árbol enfrente de tu casa? Nunca lo he hecho en toda mi vida. ¿De repente enloquecí?".

Él dijo: "Mira, entiendo lo que quieres que entienda, pero no se lo digas a nadie. Si tienes un dolor de cabeza, yo lo aceptaré, pero no se lo digas a nadie porque es un principio que he sostenido toda mi vida. Estoy haciendo una excepción".

Yo dije: "Está bien. No me preocupan los demás. Sólo entiendo que cuando levante la mano, así sea un dolor de cabeza o un dolor de estómago, algo invisible, tendrás que dejarme ir".

Todo el grupo estaba sorprendido: "¿Qué pasa? En el momento en que mueves la mano, él simplemente dice: '¡Sal! ¡Sal inmediatamente!' Y durante todo el día quedas libre de su tortura. ¿Cuál es el significado de ese movimiento de mano, qué quiere decir y por qué lo afecta tanto?".

Tú lo sabrás; es mucho más profundo que un dolor de cabeza y mucho más profundo que un dolor de estómago; es

mucho más profundo que un dolor de corazón. Es un dolor del alma; lo sabrás.

PRESCRIPCIONES

Baja a la tierra

Uno de los problema más comunes de la modernidad es que toda la humanidad sufre de falta de raíces. Cuando te des cuenta, sentirás una vacilación en las piernas, incertidumbre, pues las piernas son realmente las raíces del ser humano. A través de las piernas estamos enraizados en la tierra.

Todas las mañanas, si estás cerca del mar, ve a la playa y corre en la arena. Si no estás cerca del mar entonces corre descalzo sobre la tierra desnuda y permite que haya un contacto entre los pies y la tierra. Pronto, después de algunas semanas, empezarás a sentir una energía y una fuerza tremendas en las piernas. Entonces corre descalzo.

Antes y después de correr, al principio y al final, haz lo siguiente: separa los pies unos quince o veinte centímetros y mantente parado con los ojos cerrados. Carga todo tu peso en el pie derecho, como si sólo estuvieras parado en él. El pie izquierdo no tiene carga. Siéntelo y después cambia de pie. Carga todo con el pie izquierdo y libera por completo al pie derecho, como si no tuviera nada que ver. Está ahí en la tierra pero no carga ningún peso.

Hazlo cuatro o cinco veces y siente este cambio de energía. Después trata de poner el peso justo a la mitad, ni sobre la izquierda ni sobre la derecha, o sobre ambas. Justo en la mitad, sin énfasis. Ese sentimiento del justo medio te enraizará más a la tierra. Empieza y termina de correr con esto y te ayudará mucho.

Respira profundamente. Si la respiración es ligera te sientes sin raíces. La respiración debe llegar hasta las raíces de tu ser y la raíz son tus órganos sexuales. El ser humano nace a partir del sexo. La energía es sexual. La respiración debe entrar en contacto con tu energía sexual de manera que haya un masaje continuo a los órganos sexuales. Entonces te sentirás enraizado. Si tu respiración es ligera y nunca llega hasta el centro del sexo, entonces hay un hueco. Ese hueco te causará vacilación, incertidumbre y confusión; no saber quién eres, adónde vas, cuál es el propósito de tu existencia; te sentirás a la deriva. Entonces poco a poco perderás el brillo, no tendrás vida, pues ¿cómo puede haber vida cuando no hay propósito, y cómo puede haberlo cuando no estás enraizado en tu propia energía?

Lo primero es asentarte en la tierra, que es la madre de todo. Después asentarte en el centro del sexo, que es el padre de todo. Una vez asentado en la tierra y en el centro del sexo, estarás completamente tranquilo, calmado, centrado y asentado.

Respira desde las plantas de los pies

La parte baja del cuerpo es un problema para mucha gente, casi para la mayoría. La parte baja ha muerto porque el sexo ha sido reprimido por siglos. La gente tiene miedo de moverse por debajo del centro del sexo. Permanecen rígidos, por encima del centro del sexo. De hecho mucha gente vive en la cabeza y la que es un poco más valiente vive en el torso.

Cuando mucho la gente baja hasta el ombligo, pero no pasa de ahí; la mitad del cuerpo está casi paralizada, y por eso también está paralizada la mitad de su vida. Entonces muchas cosas se vuelven imposibles porque la parte baja del cuerpo es como las raíces. Las piernas son las raíces y te conectan con la

tierra. Entonces las personas flotan como fantasmas, desconectados de la tierra. Tienes que regresar a los pies.

Lao- Tzu le decía a sus discípulos: "A menos que empiecen a respirar desde las plantas de los pies, no serán mis discípulos. Respiren desde las plantas de los pies". Es perfectamente acertado. Entre más profundices, más profundiza tu respiración. Es casi verdad que los límites de tu ser son los límites de tu respiración. Cuando el límite se extiende y toca tus pies, cuando tu respiración casi llega a los pies, (no sólo en un sentido psicológico sino en un sentido psicológico muy profundo), entonces serás amo de todo tu cuerpo. Por primera vez serás íntegro, de una pieza. Empieza a sentir más y más con los pies.

A veces simplemente párate en la tierra descalzo y siente la frescura, la suavidad y la calidez. Siente lo que sea que la tierra esté lista para dar en ese momento, y permite que fluya a través de ti. Permite que tu energía fluya hacia la tierra y conéctate con ella.

Si estás conectado con la tierra, lo estás con la vida. Si estás conectado con la tierra, lo estás con tu cuerpo. Si estás conectado con la tierra, te volverás muy perceptivo y centrado, y es lo que necesitas.

Consciencia del *hara*

Cuando no tengas nada que hacer, siéntate en silencio, mira hacia adentro y llega al vientre, (el centro conocido como *hara*, cinco centímetros debajo del ombligo), y permanece ahí. Eso hará que tus energías vitales se centren. Sólo tienes que mirar hacia adentro y empezará a funcionar; sentirás que la vida entera gira alrededor de ese centro.

Es desde el *hara* que empieza la vida y en él termina. Todos nuestros centros de energía están alejados; el *hara* queda

exactamente en el centro. Es ahí donde estamos balanceados y enraizados. Una vez que tomas consciencia del *hara*, empiezan a suceder muchas cosas.

Por ejemplo, cuanto más recuerdes al *hara*, menos pensamientos habrá. Automáticamente se reducirá el pensamiento, pues se moverá menos energía a la cabeza e irá al *hara*. Entre más pienses en el *hara*, entre más te concentres ahí, verás que surge más disciplina en ti. Llega naturalmente, no tiene que forzarse. Cuanto más consciente estés del centro del *hara*, menos miedo tendrás de la vida y de la muerte, pues es el centro de la vida y de la muerte.

Una vez que entres en sintonía con el centro del *hara*, podrás vivir con valentía. A partir de eso surge valentía: menos pensar, más silencio, menos momentos sin control, disciplina natural, enraizamiento y asentamiento.

Puerto nocturno

Si sientes cierta vacilación entre la derecha y la izquierda y no sabes dónde está tu centro, simplemente es muestra de que ya no estás en contacto con tu *hara*, así que debes crear ese contacto.

En la noche, cuando te vayas a dormir, acuéstate en la cama y pon ambas manos cinco centímetros abajo del ombligo y aplica un poco de presión. Entonces empieza a respirar profundamente. Empezarás a sentir que el centro sube y baja con la respiración. Siente toda tu energía como si te estuvieras encogiendo y sólo existieras como ese pequeño centro, energía muy concentrada. Simplemente haz esto unos diez o quince minutos y después duérmete.

Puedes quedar te dormido mientras lo haces; te ayudará. Entonces permaneces centrado durante toda la noche. Una y otra vez el inconsciente se centra ahí. Así que durante la noche,

sin que lo sepas, estarás estableciendo un contacto profundo con el centro de varias maneras.

En la mañana, cuando veas que el sueño se ha ido, no abras los ojos. Nuevamente pon tus manos ahí, presiona un poco y empieza a respirar; otra vez siente el *hara*. Hazlo unos diez o quince minutos y después levántate. Haz esto cada noche y cada mañana. Después de tres meses empezarás a sentirte centrado.

Es esencial tener centro; si no, te sientes fragmentado. No estás unido, eres sólo como un rompecabezas: fragmentos y nada de estructura, nada de totalidad. Las cosas están mal porque una persona sin centro puede excavar pero no amar. Sin centro puedes llevar a cabo una rutina cotidiana pero nunca, podrás ser creativo. Te sentirás vivo al mínimo; el máximo no será posible para ti. Sólo con centro vive uno al máximo, en el cenit, en la cima, en el clímax, y esa es la única manera; una vida verdadera.

Aura protectora

Todas las noches, antes de acostarte, siéntate en la cama e imagina un aura alrededor de tu cuerpo, a quince centímetros de él y con la misma forma, rodeándote y protegiéndote. Se convertirá en un escudo. Hazlo durante cuatro o cinco minutos y después, aún sintiéndola, duérmete. Duérmete imaginando al aura como una cobija a tu alrededor que te protege de manera que no puedan entrar tensión, pensamientos o vibraciones del exterior. Simplemente sintiendo esa aura, quédate dormido.

Esto es lo último que debe hacerse por la noche. Después de eso simplemente duérmete, de manera que la sensación continúe en tu inconsciente. Ese es el punto. El mecanismo es

que empieces a imaginar conscientemente y te quedes dormido. Poco a poco, cuando estés en el umbral del sueño, un poco de imaginación se mantendrá. Aunque te quedes dormido, un poco de imaginación entrará al inconsciente. Se convertirá en una fuerza y energía tremendas.

No sabemos cómo protegernos de otros. Los otros no sólo están ahí; están extendiendo su ser continuamente en varias vibraciones sutiles. Si una persona tensa pasa junto a ti, simplemente está lanzando flechas de tensión a su alrededor, no dirigidas particularmente hacia ti; simplemente las está lanzando. Es inconsciente; no se lo está haciendo a nadie a propósito. Tiene que deshacerse de su tensión porque está demasiado cargada. Enloquecerá si no lo hace. No es que haya decidido lanzarlas; es algo que se desborda. Es demasiado y no puede contenerlo, así que se desborda.

Alguien pasa junto a ti y te está lanzando algo. Si eres receptivo y no tienes un aura protectora recibes lo que el otro lanza, y la meditación te vuelve muy receptivo. Entonces cuando estás solo, está bien. Cuando estás rodeado por gente meditativa, aún mejor. Además, cuando estás en el mundo, en el mercado, y la gente no es meditativa sino que está muy tensa y ansiosa y tienen mil cosas en la mente, empiezas a absorberlas. Eres vulnerable; la meditación lo vuelve a uno muy suave, así que lo que sea que venga, entra en ti.

Después de la meditación. Tienes que crear un aura protectora. A veces sucede automáticamente, a veces no. Si no es automático en ti, tienes que trabajar en eso. Llegará en unos tres meses. En cualquier momento, entre tres semanas y tres meses, empezarás a sentirte muy poderoso. Así que durante la noche quédate dormido pensando de esa manera.

En la mañana, ese debe ser el primer pensamiento. En cuanto percibas que el sueño se ha ido, no abras los ojos. Sólo siente tu aura alrededor del cuerpo protegiéndote. Hazlo otra vez entre cuatro y cinco minutos y después levántate. Cuando te bañes y desayunes, sigue recordándola. Durante el día, siempre que tengas tiempo, (sentado en un auto, un camión o en la oficina si no tienes nada que hacer), relájate y por un momento siéntela otra vez.

Entre tres semanas y tres meses empezarás a sentirla como algo casi sólido. Te rodeará y serás capaz de sentir que puedes atravesar una multitud y no ser afectado, ni tocado. Te hará tremendamente feliz porque ahora tus problemas serán sólo tuyos, de nadie más.

Es muy fácil resolver los problemas propios porque son de uno. Es muy difícil cuando empiezas a adueñarte de los problemas de otros; no puedes resolverlos porque no son tuyos.

Trata de crear un aura protectora y serás capaz de verla y de ver su función. Verás que estás protegido por completo. Donde quiera que estés las cosas irán hacia ti pero serán reflejadas; no te tocarán.

Acto de equilibrio

Los lados izquierdo y derecho de tu cerebro funcionan de manera separada. En todos funcionan así, pero cuando la meditación ha penetrado profundamente, la separación y la diferencia pueden exagerarse.

Siéntate en silencio y presiona los ojos. Presiona los globos oculares hasta que empieces a ver luces. No lastimes los ojos demasiado, pero se permite lastimados un poco. Sólo mira esas luces. Eso ajustará muchas cosas.

Presiona los ojos durante cuatro o cinco minutos y después relaja durante cinco minutos, después vuelve a presionar. Hazlo durante cuarenta minutos y después échales agua fría. Cierra los ojos y siente la frescura.

Hazlo durante quince días. Este ejercicio ajustará muchas cosas en el cerebro y te sentirás muy bien y sano.

Estar ahí

Conforme tu consciencia crece, el mundo empieza a cambiar. No necesitas hacer nada directamente; todos los cambios que suceden se dan casi por sí mismos. La única cosa que necesitas es un esfuerzo por estar más consciente.

Vuélvete más consciente de todo lo que haces. Al caminar, hazlo conscientemente; lleva toda tu atención a caminar. Hay una gran diferencia entre caminar de manera inconsciente y llevar al acto la cualidad de la consciencia. El cambio es radical. Puede no ser visible desde el exterior pero en el interior se está moviendo realmente en otra dimensión.

Intenta un acto pequeño: por ejemplo, al mover tu mano lo haces mecánicamente. Entonces muévela con mucha consciencia, sintiendo lentamente el movimiento y observando desde tu interior cómo la mueves.

Con sólo ese pequeño gesto estás en el umbral de lo divino porque está sucediendo un milagro. Ése es uno de los grandes misterios que la ciencia aún no es capaz de medir. Decides que quieres mover la mano y la mano sigue tu deseo. Es un milagro porque es consciencia contactando materia, y no sólo eso, sino materia siguiendo a la consciencia. El puente no ha sido encontrado. Es mágico. Es el poder de la mente sobre la materia; de eso se trata la magia. Lo haces todo el día, pero aún no lo has hecho conscientemente; de otra manera con

ese simple gesto surgiría una gran meditación en ti. Ésa es la manera en que lo divino mueve a toda la existencia. Caminando, sentado, escuchando o hablando, permanece alerta.

Unidad

Cada vez que exhales di "uno" y cuando inhales no digas nada. Cuando exhales simplemente di: "Uno.,.uno...uno". No sólo lo digas, sino también siente que toda la existencia es una, es unidad. No lo repitas, sólo ten la sensación, y decir "uno" ayudará.

Hazlo durante veinte minutos diarios y establece como regla que nadie te moleste cuando lo hagas. Puedes abrir los ojos y mirar el reloj pero no pongas ninguna alarma. Cualquier cosa que pueda sobresaltarte no ayudará, así que no pongas el teléfono en la habitación y no permitas que nadie toque la puerta. Durante esos veinte minutos tienes que estar totalmente relajado. Si hay demasiado ruido alrededor, usa tapones en las orejas.

Decir "uno" con cada exhalación te calmará y te hará sentir muy bien; no te lo puedes imaginar. Hazlo durante el día, nunca en la noche; si no tu sueño se verá disturbado porque será tan relajante que no querrás dormir, te sentirás fresco. El mejor momento es la mañana, también puedes hacerlo en la tarde, pero nunca de noche.

El secreto de Lao Tzu

Ahora vaya decirte un *sutra* secreto de Lao Tzu. No está escrito en ningún lugar pero ha sido transmitido oralmente por sus discípulos a través de las generaciones. Es un *sutra* en un método de meditación.

Lao Tzu dice: "siéntate con las piernas cruzadas. Siente que hay una balanza en tu interior. Cada platillo de la balanza está cerca de cada lado de tu pecho. La aguja en el entrecejo.

donde se supone que está el tercer ojo. Los resortes de la balanza están en tu cerebro". Lao Tzu dice que estés consciente de esa balanza dentro de ti durante las veinticuatro horas del día y que te preocupes de que ambos platillos estén al mismo nivel y que la aguja se mantenga vertical. Si puedes equilibrar la balanza interior, has terminado tu viaje.

No obstante, es muy difícil. Verás que con una pequeña respiración los platillos de la balanza suben y bajan. Estás sentado en calma, de repente entra alguien en la habitación y los platillos de la balanza suben y bajan. Lao Tzu dice: "Equilibra tu consciencia. Los opuestos deben igualarse y la aguja debe permanecer fija en el centro. Así la vida traiga felicidad o infelicidad, luz u oscuridad, honor o deshonor, mantén tu atención en el equilibrio interior y sigue ajustándolo".

Un día alcanzará el balance perfecto, donde no hay vida sino existencia, donde no hay olas sino el océano, donde no existe el "yo" sino el todo.

Visualiza al Buddha dentro de ti

Hazlo cuando tengas tiempo, y debes tenerlo al menos una vez al día; cualquier momento es adecuado, pero es bueno hacerlo entonces. Hay más energía disponible cuando el estómago está vacío. No es que tengas hambre, sino que el estómago no debe estar demasiado lleno. Si has comido, espera dos o tres horas. Una taza de té está bien, ayuda mucho.

Si puedes bañarte antes de hacerlo, también ayudará. Primero sumérgete un tiempo en la tina caliente y después toma una ducha fría de dos minutos. Termina con una ducha fría; te preparara perfectamente.

Después toma una taza de té y siéntate, ponte cómodo. Puedes sentarte en el piso y poner una almohada debajo; eso

será bueno. Si la postura es difícil, puedes sentarte en una silla. Relaja todo el cuerpo y sólo concentrarte en el centro del pecho, justo al centro, dónde terminan las costillas y empieza el estómago. Con los ojos cerrados, imagínate que hay ahí una pequeña estatua de Buddha, simplemente la silueta. Puedes tener una imagen de una pequeña estatua de Buddha de manera que puedas imaginártelo con más facilidad. Una estatuilla de cinco centímetros.

Visualiza que está hecha de luz y emite rayos. Absórbete para que puedas dejarte llevar con facilidad... rayos que emanan y llenan todo tu cuerpo.

Te ayuda mucho sentarte como Buddha en el piso, pues la figura y tu postura coinciden. Los rayos se difunden y todo tu cuerpo se llena de luz. Entonces los rayos empiezan a expandirse más "allá del cuerpo"; una visualización interior. Los rayos empiezan a tocar el techo y las paredes y pronto salen del cuarto; siguen difundiéndose. Permite que en quince minutos cubran todo el universo, hasta donde puedas concebido.

Surgirá una gran paz. Permanece en ese estado entre cinco y diez minutos: todo el universo lleno de rayos y el centro de todo eso está en tu corazón. Mantente en ese estado durante diez minutos. Permanece contemplando, sintiendo los rayos; continúa, continúa, continúa. Todo el universo está lleno de esos rayos.

Empieza a retraerte lentamente, tan lentamente como saliste. Regresa a tu Buddha interior, otra vez la estatuilla de cinco centímetros llena de luz.

Luego, de pronto, permite que desaparezca abruptamente. Este es el punto, el más significativo de todo el proceso. Permite que desaparezca abruptamente y quedará una imagen negativa. Es como cuando miras una ventana por un tiempo y después cierras los ojos y ves la imagen de la ventana en negativo. La estatua de Buddha ha estado ahí, llena de luz; de repente, abruptamente, hazla desaparecer. Quedará una estatua de Buddha oscura, negativa, vacío. Mantén este hueco vacío entre cinco y diez minutos.

En la primera fase, cuando los rayos se expandan por todo el universo, sentirás una gran paz, como nunca antes la habías sentido, y una gran expansión; un sentimiento de que te has vuelto inmenso y todo el universo está en ti.

En la segunda fase, en lugar de paz encontrarás felicidad. Cuando la estatua de Buddha se haga negativa y la luz desaparezca y haya oscuridad y silencio, ¡sentirás una gran felicidad sin razón alguna! Algo positivo que surge en ti; mantenlo. Todo el proceso puede tomar de cuarenta y cinco a sesenta minutos.

Puedes hacerlo en la cama antes de acostarte; es el tiempo perfecto. Hazlo y después duérmete, de manera que conserves ese estado vibrando toda la noche. Muchas veces aparecerá esta estatua de Buddha en tus sueños y muchas veces sentirás esos rayos. En la mañana sentirás que tu sueño ha sido totalmente diferente. No ha sido sólo sueño. Había algo más positivo, una presencia. Estarás rejuvenecido, más alerta y más lleno de un respeto profundo por la vida.

Encuentra al cero interior

Antes de dormir, acostado en la cama con los ojos cerrados, imagínate un pizarrón, tan negro como puedas. Visualiza en el pizarrón al número 3 y haz esto en tres ocasiones. Primero visualízalo y bórralo. Visualiza al número dos tres veces; después visualiza el número uno tres veces; después visualiza al número cero tres veces. Para cuando llegues al tercer cero, sentirás un gran silencio, como nunca antes lo has sentido.

Algún día caerás en el silencio absoluto, como si toda la existencia hubiera desaparecido de repente y no hubiera nada fuera de ti. Eso te da una gran visión.

En la noche antes de dormirte, lleva a cabo este sencillo proceso, simplemente acostado en la cama; pero terminalo, pues da mucho silencio. Es un proceso sencillo y no tomará más de dos o tres minutos, pero puedes quedarte dormido antes de completarlo. Trata de terminarlo, no te duermas, el tercer cero debe llegar, y no te apresures, ve lenta y amorosamente.

El autor

LA MAYORÍA DE NOSOTROS vivimos nuestras vidas en el mundo del tiempo, entre recuerdos del pasado y esperanzas del futuro. Sólo rara vez tocamos la dimensión intemporal del presente, en momentos de belleza repentina, o de peligro repentino, al encontrarnos con una persona amada o con la sorpresa de lo inesperado. Muy pocas personas salen del mundo del tiempo y de la mente, de sus ambiciones y de su competitividad, y se ponen a vivir en el mundo de lo intemporal. Y muy pocas de las que así lo hacen han intentado compartir su experiencia con los demás. La Tse, Gautama Buda, Bodhidharma... o, más recientemente, George Gurdjieff, Ramana Maharshi, J. Krishnamurti: sus contemporáneos los toman por excéntricos o por locos; después de su muerte, los llaman "filósofos". Y con el tiempo se hacen legendarios: dejan de ser seres humanos de carne y hueso para convertirse quizás en representaciones mitológicas de nuestro deseo colectivo de desarrollarnos dejando atrás las cosas pequeñas y lo anecdótico, el absurdo de nuestras vidas diarias.

Osho ha descubierto la puerta que le ha dado acceso a vivir su vida en la dimensión intemporal del presente (ha dicho que es "un existencialista verdadero"), y ha dedicado su vida a incitar a los demás a que encuentren esta misma puerta, a que salgan de este mundo del pasado y del futuro y a que descubran por sí mismos el mundo de la eternidad.

Osho nació en Kuchwada, Madhya Pradesh, en la India, el 11 de diciembre de 1931. Desde su primera infancia, el suyo fue un espíritu rebelde e independiente que insistió en conocer la verdad por sí mismo en vez de adquirir el conocimiento y las creencias que le transmitían los demás.

Después de su iluminación a los veintiún años de edad. Osho terminó sus estudios académicos y pasó varios años enseñando filosofía en la Universidad de Jabalpur. Al mismo tiempo, viajaba por toda la India pronunciando conferencias, desafiando a los líderes religiosos a mantener debates públicos, discutiendo las creencias tradicionales y conociendo a personas de todas las clases sociales. Leía mucho, todo lo que llegaba a sus manos, para ampliar su comprensión de los sistemas de creencias y de la psicología del hombre contemporáneo. A finales de la década de los 60, Osho había empezado a desarrollar sus técnicas singulares de meditación dinámica. Dice que el hombre moderno está tan cargado de las tradiciones desfasadas del pasado y de las angustias de la vida moderna que debe pasar un proceso de limpieza profunda antes de tener la esperanza de descubrir el estado relajado, libre de pensamientos, de la meditación.

A lo largo de su labor, Osho ha hablado de casi todos los aspectos del desarrollo de la conciencia humana. Ha destilado la esencia de todo lo que es significativo para la búsqueda espiritual del hombre contemporáneo, sin basarse en el análisis intelectual sino en su propia experiencia vital.

No pertenece a ninguna tradición: "Soy el comienzo de una conciencia religiosa totalmente nueva", dice. "Os ruego que no me conectéis con el pasado: ni siquiera vale la pena recordarlo".

Sus charlas dirigidas a discípulos y a buscadores espirituales de todo el mundo se han publicado en más de seiscientos volúmenes y se han traducido a más de treinta idiomas. Y él dice: "Mi mensaje no es una doctrina, no es una filosofía. Mi mensaje es una cierta alquimia, una ciencia de la transformación, de modo que sólo los que están dispuestos a morir tal como son y a nacer de nuevo a algo tan nuevo que ahora ni siquiera se lo pueden imaginar... sólo esas pocas personas valientes estarán dispuestas a escuchar, porque escuchar será arriesgado.

"Al haber escuchado, habéis dado el primer paso hacia el renacer. De manera que esta filosofía no podéis echárosela por encima como un abrigo para

presumir. No es una doctrina en la que podáis encontrar el consuelo ante las dudas que os atormenta. No, mi mensaje no es ninguna comunicación oral. Es algo mucho más arriesgado. Trata nada menos que de la muerte y del renacer". Osho abandonó su cuerpo el 19 de enero de 1990. Su enorme comuna en la India sigue siendo el mayor centro de desarrollo espiritual del orbe y atrae a millares de visitantes de todo el mundo que acuden para participar en sus programas de meditación, de terapia, de trabajo con el cuerpo, o simplemente para conocer la experiencia de estar en un espacio búdico.

OSHO COMMUNE INTERNATIONAL

17 Koregaon Park
Pune 411 011 (MS)
India
Te: + 91 (212) 628 562
Fax: + 91 (212) 624 181
Email: Osho-commune@osho.org

Osho Internacional

570 Lexington Ave
New York. N.Y. 10022 USA
Email: Osho.int@osho.org
Phone: 1 800 777 7743 (USA only)
www.osho.org

