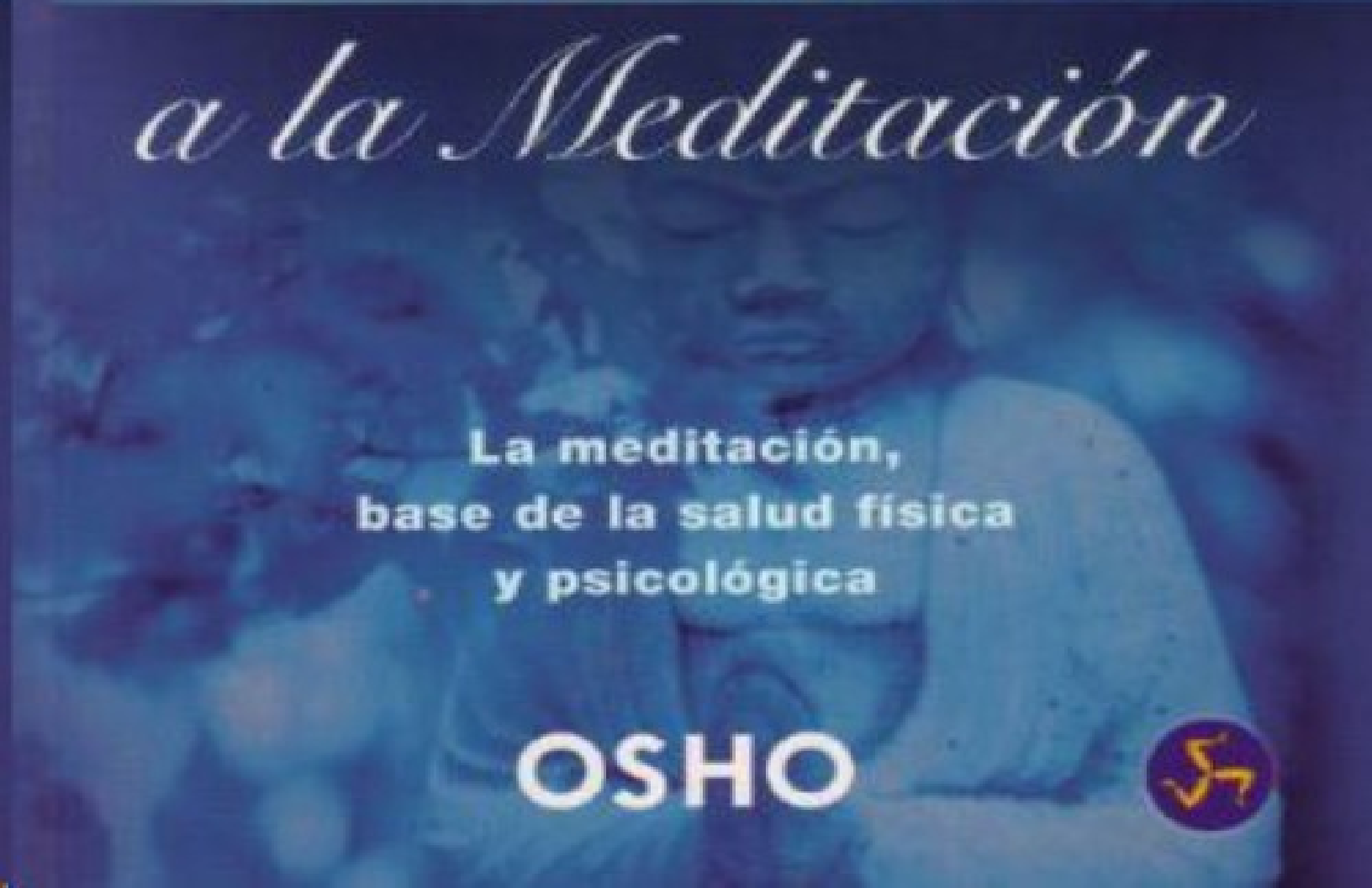




De la
Medicación

a la Meditación



La meditación,
base de la salud física
y psicológica

OSHO



OSHO

Medicación De la a la Meditación

ÍNDICE

1. Definición de salud
2. Esta-opatía y esa-opatía
3. Relación entre mente, cuerpo y salud
4. El sanador
5. El cuerpo
6. Tensión y relajación
7. Depresión
8. Adicciones
9. Alimentación
10. Psicología
11. Trabajo corporal
12. Dolor
13. Funciones corporales
14. Envejecimiento
15. Muerte, eutanasia, suicidio
16. Esoterismo
17. Actitud ante la enfermedad
18. Sida
19. Salud e iluminación
20. Una mirada al futuro
21. Risa y salud

Prólogo

Charla dada en la Asociación Médica de Ahmedabad, Gujarat, India.

Amados míos:

El hombre es una enfermedad. Las enfermedades le ocurren al hombre, pero el hombre es, en sí mismo, también una enfermedad. Ese es su problema y, también, lo que le hace un ser único. Esa es su buena fortuna y también su infortunio. Ningún otro animal de la Tierra es tan problemático, está tan ansioso, tan tenso, tan enfermo como el hombre. Y esta ha sido la condición que le ha impulsado a su desarrollo, a su evolución; porque «enfermedad» significa que no podemos ser felices con lo que somos, que uno no puede aceptar lo que es. Es la propia enfermedad la que ha provocado el dinamismo del hombre, su inquietud, pero al mismo tiempo su desdicha; porque el hombre está inquieto, es infeliz, sufre.

Ningún otro animal excepto el hombre tiene la capacidad de enloquecer. A menos que el hombre trastorne a un animal, el animal no se vuelve loco por sí mismo; no se vuelve neurótico. En la selva los animales no se vuelven locos; se trastornan en un circo. En la selva, la vida de un animal no se deforma; se pervierte en un zoo. Ningún animal se suicida; solamente el hombre es capaz de suicidarse.

Dos métodos han sido utilizados para entender y sanar la enfermedad llamada hombre: una es la medicina, la otra es la meditación. Ambos son tratamientos para la misma enfermedad. Es conveniente comprender que la medicina analiza cada enfermedad del hombre por separado; es un enfoque que analiza las partes. La meditación considera que el propio hombre es la enfermedad; la meditación considera que la personalidad del hombre es la enfermedad. La medicina cree que las enfermedades le sobrevienen al hombre y se van, que son algo ajeno al hombre. Pero poco a poco esta diferencia ha disminuido y la ciencia médica también ha empezado a señalar: «No trates la enfermedad, trata al paciente».

Esta es una declaración de suma importancia, porque ello significa que la enfermedad no es otra cosa que una forma de vida que vive el paciente. Cada hombre enferma de una forma diferente. Las enfermedades también tienen su propia individualidad, su personalidad. El hecho de que yo sufra de tuberculosis y tú también sufras de tuberculosis no evidencia que los dos seamos el mismo tipo de paciente. Hasta nuestras tuberculosis nos afectarán de forma diferente, porque somos dos individuos diferentes. Y puede suceder que el tratamiento que cure mi tuberculosis no alivie en nada tu enfermedad. Así que, en el fondo, la raíz está en el paciente, no en la enfermedad.

La medicina trata las enfermedades del hombre muy superficialmente. La meditación aborda al hombre desde adentro. En otras palabras, se puede decir que la medicina trata de sanar al individuo desde afuera y la meditación trata de mantener sano el ser interno de la persona. Ni la ciencia de la meditación puede estar completa sin la medicina, ni la ciencia de la medicina está completa sin meditación, puesto que el hombre es cuerpo y espíritu. De hecho, es un error lingüístico llamar al hombre ambas cosas.

Durante miles de años el hombre ha creído que el cuerpo y el alma del individuo son dos entidades separadas. Este pensamiento ha provocado dos efectos muy peligrosos. Uno de ellos es que ha habido quien ha considerado que el hombre es solamente espíritu y ha menospreciado el cuerpo. Esa gente ha aportado avances en la meditación pero no en la medicina; no fue posible que la medicina se convirtiera en una ciencia, el cuerpo fue totalmente desatendido. En contraste a ello, otros han considerado al hombre solamente un cuerpo y han negado el espíritu. Han investigado y desarrollado mucho la medicina pero no han dado ningún paso hacia la meditación.

Pero el hombre es ambos al mismo tiempo. También digo que hay un error lingüístico: cuando decimos que ambos son una misma cosa da la impresión de que se trata de dos cosas, aunque conectadas una con la otra. No, de hecho el cuerpo y el espíritu son

dos extremos del mismo polo. Si se mira desde la perspectiva correcta no podemos decir que el hombre es un cuerpo más un espíritu; no es así. El hombre es psicosomático o somático-psíquico. El hombre es mente-cuerpo o cuerpo-mente.

Para mí, esa parte del espíritu que está al alcance de los sentidos es el cuerpo, y esa parte del cuerpo que está más allá del alcance de los sentidos es el alma. El cuerpo invisible es el espíritu, el espíritu visible es el cuerpo. No son dos cosas diferentes, no son entidades separadas: son dos estados de vibración diferentes de la misma entidad.

Esta noción dualista ha perjudicado enormemente a la humanidad. Siempre pensamos en términos dualistas y ello genera problemas. En un principio solíamos pensar en términos de materia y energía; ahora ya no. Ahora ya no podemos decir que la materia y la energía están separadas. Ahora decimos que la materia es energía. Lo cierto es que la utilización del antiguo lenguaje crea dificultades. Incluso el hecho de decir que la materia es energía no es correcto. Hay algo -llamémosle X- que mirado de una manera es materia, mientras que mirado de otra es energía; no son dos. Son dos formas distintas de la misma entidad.

De forma similar, el cuerpo y el alma son *dos* extremos de la misma entidad. La enfermedad puede comenzar por cualquiera de los dos extremos. Puede empezar por el cuerpo y llegar al espíritu; de hecho, sea lo que sea lo que le ocurra al cuerpo, sus vibraciones se sienten en el espíritu. Por eso a veces sucede que un hombre que está curado físicamente de una enfermedad todavía sigue sintiéndose enfermo. La enfermedad ha abandonado el cuerpo, el doctor dice que ya no hay enfermedad, pero el paciente sigue sintiéndose enfermo y se niega a creer que no está enfermo. Todos los exámenes médicos indican que clínicamente todo está bien, pero el paciente sigue diciendo que no se encuentra bien.

Este tipo de pacientes ha sido una molestia para los médicos porque los exámenes médicos demuestran que no hay enfermedad; pero la ausencia de enfermedad no implica que esté sano. La salud

alberga su propia positividad. La ausencia de enfermedad es sólo un estado negativo. Tal vez podemos asegurar que no hay una espina, pero ello no nos habla de la presencia de una flor; que no haya ninguna espina sólo indica la ausencia de espinas. Pero la presencia de una flor es otro fenómeno.

La ciencia médica todavía no ha sido capaz de descubrir nada en la dimensión de qué es la salud. Todo su trabajo gira en torno a qué es la enfermedad. Si le preguntas a la ciencia médica acerca de las enfermedades intentará darte definiciones, pero si le preguntas qué es la salud tratará de engañarte. Dirá que cuando no hay enfermedad hay salud. Esto es un engaño, no una definición. ¿Cómo puedes definir la salud en relación con la enfermedad? Es como definir una flor en relación con las espinas; es como definir la vida en relación con la muerte, o la luz en relación con la oscuridad. Es como definir al hombre en relación con la mujer, o viceversa.

No, la ciencia médica todavía no ha sido capaz de definir qué es la salud. Sólo puede decirnos qué es la enfermedad. La razón de ello es que la ciencia médica solamente alcanza a comprender desde afuera, solamente comprende las manifestaciones del cuerpo, y desde afuera lo único que se puede comprender es la enfermedad. La salud sólo puede comprenderse desde aquello que reside dentro del hombre, desde su ser interior y su espíritu. A este respecto, la palabra *swasthya* es realmente maravillosa. La palabra salud no significa lo mismo que *swasthya*. Salud deriva de sanación y está asociada con la enfermedad. Salud significa sanado: el que se ha recobrado de una enfermedad..

Swasthya no significa eso, *swasthya* significa haberse asentado en uno mismo, haber llegado al centro de uno mismo. *Swasthya* significa ser capaz de sustentarse firmemente en uno mismo; *swasthya* no es solamente salud. En realidad, no hay ningún idioma que tenga una palabra comparable al término *swasthya*. Todos los otros idiomas tienen palabras que son sinónimos ya sea del término enfermedad o del término *no-enfermedad*. El concepto que se aproxima al de *swasthya* es el de no-dolor. No obstante, la

ausencia de dolencia es algo necesario pero no suficiente para *swasthya*. Se requiere algo más, algo del otro extremo, del otro polo; algo de nuestro ser interior. Aunque la enfermedad comience en el exterior, sus vibraciones resuenan en el camino al alma.

Supongamos que tiro una piedra en un lago en calma: la perturbación ocurre en el lugar donde la piedra choca con el agua, pero las ondas que provoca llegan hasta las orillas del lago donde la piedra no ha chocado. De una forma similar, sea lo que sea que le ocurra a nuestro cuerpo, sus ondas alcanzan el alma. Y si la medicina clínica trata solamente el cuerpo, ¿qué sucederá entonces con esas ondas que han llegado hasta las orillas más lejanas? Si hemos arrojado una piedra al lago y nos concentramos solamente en el punto donde la piedra ha chocado con el agua y se ha sumergido, ¿qué sucederá con esas ondas que ahora existen independientemente de la piedra?

Una vez que el hombre enferma, las vibraciones de la enfermedad penetran el alma y por eso a veces la enfermedad persiste incluso después de que el cuerpo haya sido tratado y sanado. Esta persistencia de la enfermedad se debe a las reverberaciones de las vibraciones en el camino al ser interior, para las cuales la medicina todavía no tiene remedios. Por eso la ciencia médica permanecerá incompleta sin la meditación. Tal vez curemos la enfermedad, pero no curaremos al paciente. Por supuesto, al médico le conviene que el paciente no se cure, que solamente se cure la enfermedad; de esta forma el paciente siempre tiene que regresar.

La enfermedad también puede originarse en el otro extremo. De hecho, en el estado en que se encuentra el hombre, la enfermedad ya está presente ahí. El hombre ha acumulado mucha tensión en su interior. Como ya he dicho anteriormente, ningún otro animal está trastornado de esta forma, tan alterado, tan tenso, y ello tiene su razón de ser. Ningún otro animal alberga en su mente la idea de querer llegar a ser algo distinto de lo que es. Un perro es un perro, no tiene que llegar a serlo. Pero el hombre tiene que convertirse en

un ser humano, porque todavía no lo es. Por eso no tiene sentido decir que un perro es menos que un perro. Todos los perros son igualmente perros. Pero en el caso del hombre podemos afirmar razonablemente que un hombre es algo menos que un hombre. El hombre nunca nace completo.

El hombre nace incompleto. Todos los otros animales nacen completos, pero en el caso del hombre no es así. Hay ciertas cosas que tendrá que hacer para completarse. Este estado incompleto es su enfermedad. Por eso está tenso durante las veinticuatro horas del día. No es solamente el hombre pobre el que padece debido a su pobreza; esto es lo que generalmente pensamos. Pero no nos damos cuenta de que si el pobre prospera, lo único que cambia es el tipo de conflicto, pero los conflictos permanecen.

Lo cierto es que el hombre pobre nunca padece tanta ansiedad como el hombre acomodado, porque el hombre pobre al menos encuentra una justificación a sus problemas: que es pobre. El hombre próspero no tiene esta justificación. Ni siquiera puede determinar el motivo de su ansiedad. Y cuando la ansiedad no tiene una causa aparente, se vuelve algo terrible. Tener un motivo te alivia, te consuela, porque te queda la esperanza de poder eliminar el motivo. Pero cuando los conflictos surgen sin ningún motivo las dificultades son mayores.

Las naciones pobres han sufrido mucho, pero el día que se vuelvan prósperas se darán cuenta de que las naciones ricas tienen sus propios sufrimientos.

Me gustaría que la humanidad eligiera el sufrimiento del hombre rico, no el del hombre pobre. Si es una cuestión de elegir la clase de sufrimiento, es mejor elegir la del hombre rico aunque la intensidad de su angustia sea mayor.

Actualmente, el nivel de preocupación y de ansiedad con que se vive en los Estados Unidos es más elevado que en ningún otro país del mundo, aunque ninguna otra sociedad haya tenido nunca la cantidad de facilidades que hay disponibles en América. En realidad, es precisamente en los Estados Unidos donde más se ha adueñado

la desilusión de la gente. Por primera vez las ilusiones se han roto. El hombre solía creer que su ansiedad se debía a alguna razón. En América, por primera vez, se ha visto claro que el hombre vive ansioso sin ninguna razón; el hombre es, en sí, ansioso. Cada día se crea nuevas ansiedades. La personalidad que le acompaña le reclama continuamente lo que no tiene. Y lo que tiene, día a día deja de tener sentido; lo que se ha conseguido se vuelve carente de sentido, fútil. Hay una lucha continua por aquello que no se tiene.

Nietzsche ha dicho en alguna parte que el hombre es un puente que se extiende entre dos imposibles, siempre hambriento de alcanzar lo imposible, siempre hambriento de llegar a estar completo. Debido a esta ansia de llegar a estar completo nacieron todas las religiones.

Es interesante señalar que hubo un tiempo en el que el sacerdote era también médico, en que el líder religioso era también médico. Y no sería sorprendente que nos encontrásemos en la misma situación el día de mañana. Pero habrá una pequeña diferencia: ¡el médico será sacerdote! Esto ya ha empezado a ocurrir en América, porque por primera vez ha quedado claro que el problema no es solamente del cuerpo. Y también se ha visto que cuando el cuerpo está sano los problemas aumentan considerablemente, porque por primera vez el hombre empieza a sentir la enfermedad que está presente en su interior, en el otro polo de su cuerpo.

Nuestros sentidos también necesitan una causa. Si una espina hiere nuestra pierna, sólo entonces sentimos nuestra pierna. Hasta que la espina no nos pincha la pierna no percibimos nuestra pierna. Cuando la espina pincha la pierna, entonces nuestra alma entera se convierte en una flecha que apunta hacia la pierna; naturalmente, solamente percibe la pierna y nada más. Pero si se extrae la espina de la pierna, entonces también el ser necesitará sentir alguna otra cosa. Si puedes satisfacer tu hambre, si dispones de buena ropa, si a tu casa no le falta nada, si tienes la esposa que deseabas... aunque no hay mayor calamidad en este mundo que conseguir la

esposa que deseabas. Si no has conseguido la esposa que deseabas, al menos te queda la felicidad de la esperanza. Pero cuando has conseguido la esposa que querías se pierde hasta la esperanza.

Escuché una historia de un manicomio. Un hombre fue de visita a un manicomio y el director le acompañó por las dependencias. Frente a una celda en particular el hombre le preguntó al director qué le ocurría al interno. El director le contó que esa persona enloqueció porque no pudo conseguir la mujer que amaba. En otra celda había un interno que trataba de romper las rejas, se golpeaba el pecho y se arrancaba el cabello. Cuando le preguntó que le ocurría a ese hombre, el director le contó que ese hombre consiguió la mujer que el otro no pudo conseguir y se volvió loco. Pero el primer loco, puesto que no pudo conseguir a su amada, solía guardar una fotografía de ella cerca de su corazón y era feliz en su locura, mientras que el otro se golpeaba contra las rejas de la celda. ¡Felices aquellos que no consiguen sus amores!

De hecho, aquello que no hemos conseguido lo deseamos y podemos seguir viviendo con esa esperanza. Una vez lo conseguimos, se rompen nuestras esperanzas y nos sentimos vacíos. El día que la medicina libere al hombre de sus problemas físicos, ese día tendrá que asumir la otra parte del trabajo. El día que el hombre esté libre de enfermedades físicas, ese día se encontrará en una situación en que podrá percibir sus enfermedades internas. Por primera vez se sentirá agitado interiormente y se preguntará por qué estando todo aparentemente bien nada parece estar bien.

No es sorprendente que en la India veinticuatro *tirthankaras* fueran hijos de reyes; Buda era hijo de un rey, Rama y Krishna provenían de la realeza. Para esa gente la inquietud había desaparecido del nivel corporal; su inquietud provenía de su interior.

La medicina intenta librar al hombre de sus enfermedades superficiales, a nivel corporal. Pero recuerda: incluso libre de todas sus enfermedades, el hombre no se libra de la enfermedad humana

básica. Esa enfermedad llamada hombre es un deseo por lo imposible. Esa enfermedad de ser hombre es el no satisfacerse con nada; esa enfermedad humana hace que todo lo que alcancemos sea fútil y que sintamos interés por aquello que no hemos conseguido.

La curación para esa enfermedad que es ser un hombre, es la meditación. Para todas las otras enfermedades los médicos tienen el remedio, la medicina tiene el remedio; pero para esta particular enfermedad humana sólo la meditación tiene el remedio. La ciencia médica estará completa el día en que entendamos la parte interna del ser humano y empecemos a trabajar también con ella, porque la persona enferma interiormente crea mil y una enfermedades a nivel corporal.

Como ya he dicho anteriormente, cuando el cuerpo enferma, las vibraciones, las ondas, afectan al alma. De forma similar, si el espíritu está enfermo las vibraciones afectan al cuerpo.

Es por eso que hay tantos tipos de «patías» en el mundo. No sería así si la patología fuera, en sí misma, una ciencia; entonces no habría miles de «patías». Pero es así, y es que las enfermedades del hombre son de muchos tipos. Algunos tipos de enfermedad no pueden curarse con la ayuda de la alopátia. Para esas enfermedades que se originan en el interior del hombre y se manifiestan en el exterior, la alopátia es ineficaz. Para las enfermedades que empiezan en el exterior y se mueven hacia el interior, la alopátia es muy eficaz. Estas enfermedades que proviniendo de dentro se manifiestan en el exterior, no son en absoluto enfermedades físicas. Simplemente se manifiestan en el cuerpo. Su origen es siempre psíquico, o incluso más profundo: espiritual.

Si una persona sufre de una enfermedad psíquica, ninguna medicina clínica puede ayudarla. De hecho puede ser perjudicial porque producirá efectos, y en ese proceso, si no ayuda al paciente, le producirá perjuicios. Únicamente son incapaces de causar algún perjuicio las medicinas que tampoco son capaces de producir

ningún alivio. La homeopatía, por ejemplo, no perjudica a nadie porque tampoco cabe esperar de ella ningún alivio. Pero la homeopatía sí alivia a los pacientes. Es incapaz de dar alivio, pero eso no significa que la gente no experimente un alivio.

Pero experimentar alivio es una cosa, producir alivio es otra. Son dos fenómenos diferentes. La gente se alivia porque, si la enfermedad se ha originado en el nivel psíquico, la persona necesita de algún placebo. Necesita de un placebo para su enfermedad, necesita de algún consuelo, de algo que la convenza de que no está enferma, de que sólo se cree que está enferma. Eso también puede lograrse mediante las cenizas de un mendicante, con el agua sagrada del Ganges, etcétera.

Hoy día se está experimentando mucho con lo que podríamos calificar de medicina ilusoria, con placebos. Si nueve pacientes sufren de la misma enfermedad y tres de ellos son tratados con alopátia, tres con homeopatía y otros tres con naturopatía, los resultados que se observan son interesantes: cada una de estas «patías» afecta positiva o negativamente en la misma proporción. Hay poca diferencia en las proporciones. Esto hace que *tengamos* que plantearnos un interrogante: «¿Qué está sucediendo?».

Para mí, la alopátia es la única medicina científica. Pero puesto que hay algo en el hombre que no es científico, la medicina exclusivamente científica no es suficiente. La alopátia aborda el cuerpo humano científicamente. Pero la alopátia no es eficaz en un cien por cien porque el hombre, en su ser interior, es imaginativo, inventivo y también proyectivo. En realidad, la persona a quien la alopátia no le sirve de ayuda está enferma por causas no científicas. ¿Qué significa estar enfermo debido a una razón no científica?

Estas palabras tal vez parezcan incongruentes... Vosotros sabéis que puede haber un tratamiento médico científico y también un tratamiento médico no científico. Lo que estoy diciendo es que también hay enfermedades científicas y enfermedades no científicas: maneras no científicas de enfermar. Todas las enfermedades que tienen su origen en el nivel psíquico de la

persona y se manifiestan a nivel físico, no se pueden curar de forma científica.

Conozco a una mujer joven que se volvió ciega. Pero su ceguera era psicológica; en realidad sus ojos no estaban afectados. Los oculistas dijeron que sus ojos estaban perfectamente, que la chica estaba mintiendo. Pero la chica no mentía, porque si se la conducía hacia el fuego, seguía recta hacia el fuego; si se la conducía hacia una pared, chocaba contra la pared lastimándose la cabeza. La chica no estaba fingiendo; realmente no podía ver con sus ojos. Pero la enfermedad estaba más allá del alcance de los médicos.

Me trajeron a la chica y traté de entenderla. Averigüé que estaba enamorada de alguien pero que los miembros de su familia no le permitían ver a esa persona. Cuando le pregunté a la chica, me dijo que no deseaba ver a nadie excepto a la persona que amaba. Esa determinación de no ver a nadie excepto a la persona que amaba... si tal intensidad está presente en la determinación, los ojos se vuelven psicológicamente ciegos. Los ojos perderán la visión. Esto no puede entenderse en un examen anatómico de los ojos, porque la anatomía es normal, el mecanismo de la visión está operativo. Simplemente, el espectador que estaba detrás de esos ojos se ha ausentado, se ha quitado de en medio. Esto mismo lo experimentamos en nuestra vida diaria, aunque no somos conscientes de ello. El mecanismo de nuestro cuerpo funciona solamente cuando nuestra presencia está ahí detrás.

Imagínate a un muchacho joven que jugando a hockey se lastima la pierna. Está sangrando pero no se da cuenta. Los demás ven que está sangrando pero él no lo percibe. Media hora después, cuando el partido ha concluido, se mira la pierna y empieza a lamentarse. Le duele mucho. La herida de su pierna es real, el mecanismo sensorial de su pierna funciona perfectamente, incluso desde que le avisaron de la herida de su pierna. Pero, ¿por qué no recibió antes el mensaje? Su atención no estaba en la pierna, su atención estaba en el juego, y la concentración era tal que no le quedaba atención para notar su pierna. La pierna le debe haber

estado enviando señales -los músculos y los nervios deben haberse crispado-, la pierna debe haber llamado a todas las puertas, debe haber marcado todos los números, pero en el otro lado de la línea el hombre estaba dormido. Estaba profundamente dormido o estaba presente en otro lado. Estaba ausente, no estaba presente. A su regreso, media hora después, se da cuenta de que tiene una herida en la pierna.

Le dije a la familia que la chica, debido a que no se le permitía ver a la persona a la que quería ver, se había suicidado parcialmente: los ojos se habían suicidado. «Permítanla que se encuentre con su amado», les dije. «¿Qué tiene eso que ver con sus ojos?», replicaron ellos. Les pedí que lo intentaran al menos una vez... Tan pronto como le comunicaron a la chica que podía reunirse con su amado, que llegaría a las cinco, se abalanzó hacia la puerta y recobró la vista.

Esto no es un engaño. Los experimentos bajo trance hipnótico han demostrado que no hay lugar para el engaño. Lo que os cuento proviene de mis experiencias. Si a una persona profundamente hipnotizada se le pone una piedra en sus manos y se le dice que es un carbón incandescente, se comportará de la misma forma que si tuviese una ascua en su mano. La arrojará y empezará a gritar lamentándose por haberse quemado. Hasta este punto es fácilmente comprensible. Pero también le saldrán ampollas en sus manos; entonces surge la dificultad. Si el mero hecho de imaginar que tienes un carbón incandescente en tus manos puede provocarte ampollas, entonces será peligroso tratar esas ampollas a nivel físico. El tratamiento de esas ampollas deberá empezar a nivel mental.

Debido a que solamente tenemos en cuenta un extremo del hombre, hemos sido capaces de ir eliminando las enfermedades que afectan al cuerpo pero, a la vez, las enfermedades de origen mental han aumentado. Actualmente, incluso aquellos que analizan en términos estrictamente científicos han empezado a aceptar que al menos el cincuenta por ciento de las enfermedades tienen su origen en la mente. Esto no es así en la India, porque para esas

enfermedades se requiere una mente fuerte. En la India, el noventa y cinco por ciento de las enfermedades que observamos son físicas, pero en Estados Unidos las enfermedades mentales van en aumento.

Las enfermedades de la mente suelen empezar interiormente y se proyectan hacia el exterior; son enfermedades que se expanden hacia fuera, mientras que las enfermedades del cuerpo se proyectan hacia dentro. Si intentas tratar los síntomas físicos de una enfermedad mental, la enfermedad encontrará inmediatamente otra forma de manifestarse. Tal vez podamos detener las pequeñas goteras de una enfermedad mental en un punto o en un segundo o en un tercer punto, pero con toda seguridad se manifestarán en un cuarto y en un quinto punto. Intentará manifestarse en el punto más débil de la personalidad del individuo. Por eso, a menudo el médico no es capaz de tratar una enfermedad si no que, además, es responsable de haber multiplicado los síntomas de la enfermedad. Lo que puede salir a través de un solo lugar empieza a verterse por varios lugares, porque hemos construido diques en diferentes puntos.

Para mí, la meditación es la sanación del otro extremo del ser humano. Naturalmente, las medicinas dependen de la materia, de sus componentes químicos; la meditación depende de la consciencia. No hay pastillas disponibles para la meditación, aunque la gente pruebe con LSD, mescalina, marihuana... se han probado infinidad de cosas. Se han dedicado muchísimos esfuerzos a la producción de píldoras para meditar, pero nunca existirá una píldora para la meditación. En realidad, el mero intento de producir tales píldoras delata esa vieja obstinación de tratar solamente el nivel físico, de tratar solamente desde el exterior. Incluso aunque afecte a nuestra psique, seguirá siendo un tratamiento externo, no provendrá del interior. Las drogas como la mescalina y el LSD solamente pueden producir una ilusión de salud interior; no pueden crearla. No se puede llegar al ser más profundo del hombre a través de ningún medio químico. Cuanto más profundamente nos adentramos en el

interior, menor es el efecto de la química. Cuanto más profundizamos en el ser, menos significativa se vuelve la aproximación física y material. Una aproximación no-material -o podríamos llamarla aproximación psíquica- sí tiene sentido.

Pero todavía no se ha logrado debido a algunos prejuicios. Es interesante señalar que la profesión médica es una de las dos o tres profesiones más ortodoxas. Los profesores de medicina y los doctores pertenecen a la clase más ortodoxa; no se desprenden fácilmente de las viejas ideas. Hay una razón, quizá una razón bastante natural. Si los doctores y los profesores se desprendieran de las viejas ideas, si se volvieran flexibles, tendrían dificultades a la hora de enseñar a los estudiantes. Si las cosas son firmes, inamovibles, pueden enseñar eficientemente. Las ideas deberían ser irrefutables, sólidas, no inestables y líquidas; sólo entonces pueden sentirse seguros mientras las enseñan.

Ni siquiera los criminales requieren de la seguridad que un profesor precisa. El profesor necesita tener la confianza de que lo que dice es absolutamente correcto, y cualquiera que en su profesión precise este tipo de seguridad se vuelve ortodoxo. Esto es muy perjudicial, porque la educación debería ser, en todos los sentidos, lo menos ortodoxa posible; de otro modo se obstaculiza el progreso. Esta razón explica el hecho de que ningún profesor sea un inventor. En las universidades hay muchos profesores, pero los inventos, los descubrimientos, son obra de personas externas. Más del setenta y cinco por ciento de los Premios Nobel son personas externas a las universidades.

La otra profesión ortodoxa por excelencia es la de doctor en medicina. También hay una razón profesional. Los doctores tienen que tomar decisiones diligentes. Si empiezan a dudar mientras el paciente está en su lecho de muerte, el paciente fallecerá. Si el médico es muy heterodoxo, liberal, y pone en práctica nuevas teorías, experimentando en cada ocasión, también es un peligro. Tiene que tomar decisiones instantáneas, y todos aquellos que tienen que tomar decisiones instantáneas dependen

fundamentalmente de los conocimientos del pasado; no quieren desorientarse con ideas nuevas.

Esa gente que tiene que tomar decisiones en el acto tiene que apoyarse en conocimientos pretéritos, y debido a ello la profesión médica lleva treinta años de retraso con respecto a la investigación médica. El resultado de ello es que muchos pacientes fallecen innecesariamente, porque lo que hoy ya no debería practicarse todavía sigue vigente. Esto es un peligro profesional. Algunas ideas de los doctores son muy fundamentalistas. Una de ellas es su fe en la medicina, que es mayor que en el propio hombre: tienen más fe en la química que en la consciencia; se le da más importancia a la química que a la consciencia. El peligro que resulta de esta actitud es que mientras se le conceda más importancia a la química no se experimentará con la consciencia.

Me gustaría exponeros algunos ejemplos para la reflexión. El hecho de eliminar los dolores de parto durante el nacimiento de un bebé ha sido algo sometido a cuestión desde muy antiguo. Siempre se ha cuestionado el dar a luz sin sufrimiento. Por supuesto, el clero está en contra. En realidad, los sacerdotes están en contra de que el mundo se libere del dolor y el sufrimiento porque si en el mundo no hubiera sufrimiento se quedarían sin trabajo. Su profesión carecería de sentido. Si hay dolor, sufrimiento, miseria, hay necesidad de orar. Si en el mundo no hubiera sufrimiento, tal vez nos olvidaríamos de Dios completamente. La gente dejaría de rezar, porque solamente nos acordamos de Dios cuando sufrimos. Los sacerdotes siempre han estado en contra del parto sin dolor; dicen que el dolor durante el parto es un proceso natural.

Pero no debería ser así. Llamarlo una disposición divina es una idea falsa. Ningún Dios quiere hacerte sufrir durante el parto. El médico cree que para dar a luz sin dolor deben suministrarse medicamentos, debe utilizarse la química, debe anesthesiarse a la madre. Todos estos remedios utilizados por el médico empiezan a nivel físico: proporcionan al cuerpo un estado en el que la madre no

percibe el dolor. Naturalmente, las mujeres han estado experimentando con ello durante siglos...

Por eso el setenta y cinco por ciento de los bebés nacen durante la noche. Durante el día es más difícil nacer porque la mujer es muy activa. Cuando la mujer está durmiendo está más relajada y ello facilita el nacimiento del bebé; durante la noche se acuesta y se relaja. Por eso el setenta y cinco por ciento de los bebés no tienen oportunidad de nacer durante el día; tienen que nacer durante la noche. La madre empieza a poner obstáculos al bebé ya desde el mismo momento en que va a nacer. Desde luego, posteriormente se las arreglará para crearle otros obstáculos, pero ya le empieza a causar dificultades incluso antes de nacer.

Una solución es suministrarle una medicación para que el cuerpo se relaje, al igual que se relaja durante el sueño. Estos medicamentos se han investigado pero tienen sus propios inconvenientes. El inconveniente mayor es el de no confiar en absoluto en la consciencia de la persona. Y en la medida en que decrece la confianza en la consciencia humana, la consciencia empieza a desaparecer.

Un doctor, el doctor Lozem, ha confiado en la consciencia humana y ha conseguido que miles de mujeres den a luz sin dolor. Este método consiste en la cooperación consciente: la madre intenta cooperar meditativa y conscientemente durante el parto. La madre recibe gratamente el parto, no lucha, no ofrece resistencia. El sufrimiento del parto no se debe al nacimiento del bebé sino a las resistencias de la madre. La madre intenta contraer todo el mecanismo del alumbramiento. Teme que sea doloroso, tiene miedo del parto. Este miedo, esta resistencia, impide el nacimiento del bebé. Mientras el bebé está intentando nacer, hay una pugna entre los dos; hay un choque entre la madre y el bebé. Este conflicto provoca dolor. Este dolor no es natural: es consecuencia del choque, de la resistencia.

Hay dos formas de resolver este problema de resistencia. Si estamos trabajando a nivel físico, podemos sedar a la madre. Pero

en este caso hay que señalar que la madre que da a luz a su hijo en un estado de inconsciencia nunca puede llegar a ser una madre en todos los sentidos. Y ello tiene su razón. Cuando el niño nace, no solamente nace el niño, también nace la madre. En realidad, el nacimiento del niño son dos nacimientos: un niño nace y una mujer común se convierte en madre. Y si el niño nace estando la madre inconsciente, hemos, distorsionado la relación básica entre la madre y el niño. La madre no nacerá, una enfermera se encargará del proceso.

No soy partidario de sedar a la madre con la ayuda de sustancias químicas o utilizando medios superficiales. La madre debería estar plenamente consciente durante el alumbramiento, porque en ese preciso instante también nace la madre. Si eres capaz de ver la verdad intrínseca, implica que la consciencia de la madre debería prepararse para el alumbramiento. La madre debería ser capaz de afrontar el alumbramiento meditativamente.

La meditación tiene dos significado para la madre. Uno es que no debería ofrecer resistencia, no debería luchar. Debería cooperar con lo que está sucediendo, al igual que un río fluye por dondequiera que haya una depresión del terreno, al igual que soplan los vientos, al igual que caen las hojas secas... Nadie tiene idea de ello, la hoja seca simplemente se desprende del árbol. De forma similar, la madre debería cooperar totalmente con todo aquello que se desarrolla ante ella. Y si durante el parto la madre coopera totalmente, no lucha en contra, no tiene miedo, se sumerge totalmente meditativa en el acontecimiento, el nacimiento será sin dolor, el dolor se desvanecerá.

Lo que os expongo tiene una base científica. Se han hecho muchos experimentos utilizando estos métodos. La madre se libraría del dolor y los beneficios serán mucho más amplios. Desde el primer momento, desde el primer contacto, empezamos escondiendo un rencor a la cosa o la persona que nos produce el dolor. Se genera una discordia con la persona con la cual experimentamos una pugna en nuestra primera experiencia. Esto se vuelve un obstáculo para la

creación de una relación amistosa. Es difícil crear un puente de cooperación con una persona con la cual hemos tenido un conflicto desde el primer momento, será superficial. Pero si podemos dar a luz a un niño con cooperación y total consciencia...

Es muy interesante: hasta ahora solamente hemos oído la expresión «dolores de parto» pero nunca hemos oído la expresión «gozos de parto», y es que hasta ahora no se ha dado. Pero si hay total cooperación, entonces también ocurrirán los «gozos de parto». Yo no estoy a favor del dolor en el alumbramiento, estoy a favor de un nacimiento dichoso. Con la ayuda de la ciencia médica tan sólo podemos lograr el parto sin dolor pero no el nacimiento gozoso. Pero si abordamos el nacimiento desde el lado de la consciencia, podemos lograr nacimientos gozosos. Y desde el primer momento crearemos una conexión interna consciente entre la madre y el niño.

Este es sólo un ejemplo para exponer que también se puede hacer algo desde adentro. Cuando nos enfermamos, intentamos tratar la enfermedad únicamente desde el exterior. La cuestión es: ¿está el paciente dispuesto interiormente a combatir la enfermedad? Nunca nos preocupamos de averiguarlo. Es bastante probable que su enfermedad sea una enfermedad inducida. El porcentaje de enfermedades inducidas es muy alto. Obviamente, las hemos «invitado» desde mucho antes de que aparezcan, por eso somos incapaces de ver la conexión.

Durante miles de años muchas sociedades no pudieron relacionar el acto sexual con el nacimiento, porque la diferencia de tiempo es grande: nueve meses. Para ellos era difícil relacionar una causa y un efecto tan distante. Además, no todos los actos sexuales generan un nacimiento, por tanto no había motivo para pensar que una cosa estaba relacionada con la otra. Fue mucho después que el hombre comprendió que el nacimiento era el resultado de lo que había ocurrido nueve meses antes. Pudo relacionar causa y efecto. A nosotros nos sucede lo mismo respecto a las enfermedades. Las inducimos en algún momento pero se manifiestan más tarde.

Transcurre mucho tiempo entre los dos eventos, y por eso no somos capaces de ver la relación entre lo uno y lo otro.

Me contaron acerca de un hombre que estaba a punto de arruinarse. Tenía miedo de ir al mercado, a su establecimiento. Tenía miedo incluso de caminar por la calle. Un día, saliendo del cuarto de baño, cayó al suelo paralizado. Ahora está recibiendo toda clase de tratamientos. Y es que no se quiere admitir que el hombre *quiso* paralizarse. Él no pensaba acerca de ello conscientemente, pero esa no es la cuestión. Ni tampoco si estaba predispuesto o no para la parálisis; probablemente nunca pensó en ello. Pero en alguna parte de su mente, en su inconsciente, debió desear el no poder ir al mercado, a su establecimiento, a la calle. Este es el primer punto.

El segundo es que deseaba que la gente fuera menos hostil hacia su persona, que le demostrasen algo de simpatía; esos eran sus deseos más profundos. Naturalmente, el cuerpo tenía que secundarle. El cuerpo siempre sigue a la mente como una sombra; siempre secunda a la mente. La mente se ocupa de los preparativos. En realidad, nunca nos damos cuenta de los arreglos que nuestra mente efectúa en la trastienda. Si has estado ayunando durante todo el día comerás en sueños por la noche, la mente lo verá. En tus sueños te dirá que has estado ayunando todo el día, que te sientes incómodo: «Vayamos a un banquete al palacio del rey», y de noche comerás ahí en sueños.

La mente se ocupa de todo aquello que el cuerpo no pudo hacer. Por eso la mayoría de los sueños son de este estilo; son solamente substitutos. Lo que no podemos hacer durante el día lo hacemos durante la noche. La mente se ocupa de ello. Si, de repente, durante la noche sientes la necesidad de ir al cuarto de baño, la mente dispara una alarma. Te enviará al cuarto de baño en tu sueño y sentirás menos tensión en tu vejiga. Creerás que está bien, que has estado en el cuarto de baño. La mente se ocupa de que tu sueño no se perturbe. La mente se ocupa de colmar todos tus deseos, de día y de noche.

Ese hombre tuvo un ataque de hemiplejía y se la trataron. Pero la verdad es que los medicamentos pueden perjudicarle porque no padece hemiplejía; él mismo ha inducido la enfermedad. Si se le trata la parálisis se manifestará una segunda, tercera, cuarta, o tal vez una quinta enfermedad. En realidad, hasta que no reúna el valor suficiente para ir al mercado, para ir él a su establecimiento, sufrirá de una u otra enfermedad. Al percatarse de que debido a su enfermedad la situación ha cambiado radicalmente, ahora tiene una justificación por haberse arruinado. «¿Qué puedo hacer? ¡Estoy paralizado!». Ahora puede decir a sus acreedores: «¿Cómo puedo pagarles mi deuda? Ya ven en que condiciones me encuentro». Cuando el acreedor se le acerque se sentirá avergonzado de reclamarle el dinero. Su esposa se ocupará más de él, sus hijos le servirán mejor, sus amigos le visitarán, sus allegados se reunirán junto a su cama.

Generalmente nunca demostramos nuestro cariño a nadie hasta que enferma. Por eso, cuando alguien necesita sentir afecto tiene que enfermarse. Las mujeres se enferman constantemente, y la razón primordial es que al enfermarse reciben cariño. Ellas saben que no hay otra forma de tener a sus maridos en casa. La esposa no puede retener al marido pero la enfermedad si. Cuando nos percatamos de ello, y si ello se asienta en nuestra mente, cada vez que queramos recibir muestras de afecto nos enfermaremos. En realidad es contraproducente demostrar afecto a una persona enferma; solamente se le debería tratar. Es contraproducente porque demostrándole afecto puedes alentar su enfermedad y ello la puede perjudicar.

Ningún medicamento curará a esta persona que tiene parálisis; como mucho reemplazará la enfermedad por otro trastorno, porque en realidad no tiene la enfermedad, es solamente una profunda autosugestión. Su hemiplejía es de origen mental.

Una historia similar es la de otro hombre que también sufría de hemiplejía. Durante dos años estuvo enfermo, ni siquiera se pudo levantar. Un día su casa se incendió y todo el mundo salió

apresuradamente. De pronto se empezaron a preguntar qué le estaría ocurriendo al hombre enfermo... Entonces le vieron salir - estaba corriendo-, y antes esa persona era incluso incapaz de sentarse. Cuando su familia le hizo darse cuenta de que podía caminar, él dijo que eso no era posible y se colapsó en ese mismo instante.

¿Qué le ocurrió a ese hombre? No estaba engañando a nadie: la enfermedad era de origen mental, no de origen físico. Esa es la única diferencia. Y esa es la razón por la cual, cuando un médico le dice al paciente que la enfermedad está en la mente, el paciente no lo acepta, porque parece que quisiera demostrar innecesariamente que está enfermo. Esto no es correcto. Nadie quiere hacer ver que está enfermo sin motivo. Hay causas mentales para enfermar, y esas causas son tan relevantes o incluso más relevantes que las causas físicas que originan una enfermedad física. Y es un tratamiento inadecuado por parte del médico decirle a alguien, incluso por error, que está mentalmente enfermo. El paciente no se sentirá mejor con esa afirmación, de hecho se sentirá mal con el médico.

Todavía no hemos sido capaces de desarrollar una actitud cordial respecto a las enfermedades de origen mental. Si me duele la pierna todo el mundo simpatiza conmigo, pero si mi mente está resentida la gente empieza a decir que padezco una enfermedad mental como si hubiese hecho algo malo. Si mi pierna está lesionada consigo simpatía, pero si padezco de una enfermedad de origen mental entonces me responsabilizan como si ello fuera culpa mía. No, no es culpa mía.

Las enfermedades de origen mental tienen su razón de ser, pero los médicos no las aceptan. Este antagonismo se debe a que solamente tienen tratamientos para las enfermedades de origen físico; no hay otra razón. Está más allá de sus posibilidades; por eso el médico dice que no es una enfermedad. En realidad debería decir que está fuera de su alcance. Debería recomendarte que acudas a consultar a otro tipo de médico. Esta persona necesita un

tratamiento que empiece desde adentro y se mueva hacia fuera. Y es posible que algo minúsculo cambie su vida interior.

Para *mi*, la meditación es un tratamiento que se expande de dentro hacia fuera. En una ocasión alguien se acercó a Buda y le preguntó: «¿Tú qué eres? ¿Eres un filósofo, un pensador, un santo o un yogui?». Buda contestó: «Soy solamente un sanador, un médico».

Su respuesta es verdaderamente maravillosa: solamente un sanador; sé algo acerca de las enfermedades internas y eso es de lo que hablo contigo.

El día que comprendamos que hay que hacer algo respecto a las enfermedades de origen mental porque de todos modos tampoco conseguiremos erradicar completamente todas las enfermedades de origen físico, ese día veremos que la medicina y la religión se han aproximado la una a la otra. Ese día veremos que la medicina y la meditación están más cerca la una de la otra. Tal como yo veo las cosas, ninguna otra rama de la ciencia contribuirá tanto a tender un puente entre la ciencia y la religión como la medicina.

La química no tiene ningún motivo para acercarse a la religión. La física y las matemáticas no tienen ningún motivo para acercarse a la religión. Las matemáticas pueden subsistir sin la religión, y creo que siempre será así porque no veo ninguna situación donde las matemáticas precisen la ayuda de la religión. Ni tampoco puedo concebir una situación donde las matemáticas no puedan seguir desarrollarse sin la religión. Nunca llegará ese día. Las matemáticas pueden seguir expandiéndose eternamente porque las matemáticas son únicamente un juego, no son la vida.

Pero el médico no está jugando, está tratando con la vida. Probablemente el médico será el primero en crear un puente entre la religión y la ciencia. En realidad ya está sucediendo, especialmente en los países más desarrollados. Ello se debe a que los médicos tienen que tratar con la vida humana. Carl Gustav Jung lo dijo antes de morir. Dijo que como médico podía asegurar que todos los pacientes que acudían a él rebasando la edad de cuarenta

años debían su enfermedad básicamente a la ausencia de religión. Es una declaración muy sorprendente: si podemos darles algún tipo de religión entonces se sanarán.

Esto merece entenderse. En la medida en que la vida de la persona declina... hasta la edad de treinta y cinco años asciende, entonces empieza a declinar. Los treinta y cinco son la cúspide. Por eso, hasta la edad de treinta y cinco años es posible que la persona no descubra ningún valor en la meditación, porque hasta entonces la orientación del hombre es eminentemente física; el cuerpo está en su apogeo. Tal vez todas sus enfermedades sean físicas. Pero rebasada la edad de treinta y cinco las enfermedades toman un nuevo rumbo, porque ahora la vida empieza a moverse hacia la muerte.

Cuando la vida crece se expande hacia el exterior, pero cuando el hombre declina se contrae hacia el interior. La vejez es haberse contraído hacia dentro. Probablemente todas las enfermedades de los ancianos están profundamente enraizadas en la muerte.

Se suele decir que tal o cual persona falleció a causa de tal o cual enfermedad. Pero creo que sería más apropiado decir que tal o cual persona está enferma *debido* a la muerte. Lo que ocurre es que la posibilidad de la muerte hace que la persona se vuelva vulnerable a todo tipo de enfermedades. Tan pronto como la persona siente que se está acercando a la muerte, todas las puertas se abren a las enfermedades y empieza a ser presa de ellas. Incluso si una persona sana sabe con certeza que morirá mañana, enfermará. Todo funcionaba perfectamente, todos los exámenes eran normales: los exámenes de rayos X eran normales, la presión sanguínea era normal, el pulso perfecto, el estetoscopio indicaba que todo estaba bien... Pero una persona que esté completamente convencida de que mañana ha de morir empezará a contraer toda clase de enfermedades. En veinticuatro horas contraerá tal cantidad de trastornos que sería difícil contraerlos en veinticuatro vidas.

¿Qué le ha ocurrido a esa persona? Se ha abierto a toda clase de enfermedades. Ha cesado la resistencia. Tan pronto se convence

de que va a morir se separa de su consciencia, la cual actuaba como una protección hacia todas las enfermedades. Se sugestionaba para morir, y las enfermedades empiezan a llegar. Por eso, cuando la gente se jubila fallece en seguida.

Quien desee jubilarse debería entender esto antes de jubilarse. Suelen morir antes, unos cinco o seis años antes. Alguien que habría fallecido a los setenta, fallecerá a los sesenta y cinco; quien habría fallecido a los ochenta, fallecerá a los setenta y cinco. Esos diez, quince años de jubilación se malgastarán preparando la muerte; la persona no realizará nada más, porque ahora cree que su vida no tiene ninguna utilidad. No hay trabajo para él, en la calle nadie le saluda.

Era distinto cuando iba a la oficina. Ahora ni siquiera le miran, porque ahora tienen que saludar a otro. Todo funciona económicamente. No se pueden permitir seguir saludándole. Le olvidarán. De repente se da cuenta de que ha dejado de ser útil. Se siente desarraigado. Ya no es útil para nadie. Incluso sus hijos están ocupados con sus esposas, yendo al cine... Poco a poco han ido falleciendo las personas que conocía. Ha dejado de ser útil para aquellos que hasta ahora le necesitaban. De repente se vuelve vulnerable, se abre completamente a la muerte.

¿Cuándo se vuelve sana la consciencia interior del hombre? Primeramente, cuando empieza a sentir su consciencia interior. Generalmente no percibimos lo interno, toda nuestra atención es para el cuerpo: para la mano, para la pierna, para la cabeza, para el corazón. No sentimos «Yo soy». Toda nuestra percepción se concentra en la «casa», no en el morador de la casa.

Esta situación es muy peligrosa, porque si mañana la casa empieza a venirse abajo empezaré a sentir que me vengo abajo yo, y esto precisamente se convertirá en mi enfermedad. Pero el hecho de comprender que soy diferente a la casa, que solamente resido en ella -que aunque se colapse la casa yo permaneceré-, generará una gran diferencia, una diferencia básica. Entonces el miedo a la muerte desaparecerá.

Sin la meditación el miedo a la muerte nunca se desvanece. Por eso el primer sentido de la meditación es tener consciencia de uno mismo. Mientras estamos conscientes, generalmente nuestra consciencia consiste en poner atención en alguna cosa, nunca sobre sí misma. Por eso, cuando nos sentamos solos empezamos a sentir sueño, porque no hay nada que hacer. Si leemos un periódico o escuchamos la radio nos sentimos despiertos... Si dejamos a una persona sola en la oscuridad sentirá que se adormece, porque como no puede ver nada no necesita su consciencia. Si no puedes ver nada, ¿qué puedes hacer sino dormir? Parece como si no hubiera otra alternativa. Si estás solo, está oscuro, no hay con quien hablar, nada que pensar, entonces el sueño te envolverá. No hay otra posibilidad.

Recuerda que el sueño y la meditación se parecen en un sentido y difieren en otro. Dormir significa que estás solo, pero en un sueño. La meditación significa estar solo, pero despierto. Esta es la única diferencia. Si puedes permanecer consciente de ti mismo cuando estás solo...

En una ocasión, una persona que estaba sentada junto a Buda movía incesantemente un dedo del pie. Buda le preguntó:

- ¿Por qué mueves el dedo del pie?

La persona le respondió: -Olvídalo, se movía solo. No me daba cuenta de ello.

Buda dijo: -¿Tu dedo se estaba moviendo y ni siquiera te has dado cuenta? ¿De quién es ese dedo? ¿Es tuyo?

El hombre dijo: -Es mío; ¿pero por qué te estás desviando de lo que estabas diciendo? Por favor, continúa.

Buda dijo: -No continuaré mi charla porque la persona con la que estoy hablando está inconsciente. En adelante, sé consciente del movimiento de tu dedo. Eso te dotará de una consciencia doble. Con la consciencia del dedo nacerá también la consciencia del observador.

La consciencia es siempre doble. Si experimentamos con ella, un aspecto de ella irá hacia fuera y el otro penetrará dentro de ti. Así

que la meditación básica es empezar a ser conscientes de nuestro cuerpo y de nosotros mismos. Y si esta consciencia puede expandirse, el miedo a la muerte desaparecerá.

La ciencia médica no puede librar al hombre del miedo a la muerte, no puede sanar esta enfermedad que llamamos hombre. Por supuesto, la ciencia médica se esfuerza, intenta alargar la vida. Pero alargando la vida solamente se alarga el periodo de espera a la muerte, y nada más. Y es mejor esperar durante un corto periodo de tiempo. Alargando la vida, la muerte se vuelve más dolorosa.

En los países donde la medicina ha alargado la vida humana ha surgido un movimiento nuevo. Este movimiento está a favor de la eutanasia. La gente mayor está exigiendo el derecho constitucional a morir. Dicen que cuando vivir se vuelve un tormento no tiene sentido mantenerse con vida en un hospital. Hoy día es posible mantener artificialmente vivo a un hombre indefinidamente. Puedes mantenerlo vivo, pero esa vida será peor que la muerte. Quién sabe la cantidad de gente que permanece artificialmente viva en los hospitales de Europa y América. No tienen el derecho a morir y están exigiendo que se les otorgue el derecho a morir.

Mi parecer es que, hacia finales de este siglo, en la mayoría de los países desarrollados el derecho a la muerte será constitucional, porque el médico no tiene la potestad de mantener viva a una persona en contra de sus deseos.

Aumentando la esperanza de vida no se elimina el miedo a la muerte. Sanando a una persona puedes hacer que su vida sea más dichosa, pero no puedes librarla del miedo. Vivir sin miedo es solamente posible cuando uno entiende interiormente que hay algo en - él, en ella, que nunca muere. Esta realización es absolutamente esencial.

La meditación es la realización de esta inmortalidad, de que lo que está dentro de mí nunca muere. Sólo muere lo externo. Por eso debes tratar el cuerpo médicamente, para que pueda ser dichoso durante el tiempo que viva; y al mismo tiempo trata de percibir lo que está dentro de ti, de forma que cuando la muerte llame a tu

puerta no la temas. De esta comprensión interna resulta la desaparición del miedo.

La meditación desde adentro y la medicación para lo exterior; entonces podréis hacer de la medicina una ciencia completa. Para mí, la meditación y la medicina son dos polos de la misma ciencia, pero el eslabón que las conecta sigue perdido. Pero, poco a poco, se están acercando la una a la otra. Actualmente, en la mayoría de los principales hospitales de Norte América se ha vuelto esencial la figura del hipnotizador. La hipnosis no es meditación pero de todas formas es un paso positivo. Demuestra que se empieza a considerar la idea de que algo se tiene que hacer en lo que a la consciencia del ser humano respecta, que no es suficiente con tratar sólo el cuerpo.

Y si hoy el hipnotizador está presente en los hospitales, mañana tendrá cabida un templo. Llegará tarde o temprano, es cuestión de tiempo. Después del hipnotizador, todos los hospitales tendrán un departamento de yoga, de meditación. Así debería ser; entonces seremos capaces de tratar al hombre íntegramente. Los doctores se ocuparán del cuidado del cuerpo, los psicólogos de la mente, y el yoga y la meditación del espíritu.

El día que los hospitales acepten al hombre íntegramente, como una totalidad... cuando le traten de esta forma, será un día de regocijo para la humanidad. Os exhorto a que penséis en esa dirección para que ese día llegue pronto.

Os agradezco que hayáis escuchado mi charla con amor y silencio. Para concluir, ofrezco mi saludos al Dios que hay entronizado en el interior de cada uno de vosotros. Aceptad mis saludos.

Osho

CAPÍTULO 1

Definición de Salud

Pregunta Primera

Recientemente has dicho que la mayoría de la humanidad está vegetando, no viviendo. Por favor, explícanos el arte de vivir para que también la muerte pueda convertirse en una celebración.

El hombre nace para vivir la vida, pero puede perdersela; todo depende de él. Puede respirar, puede comer, puede envejecer, puede caminar hacia la tumba, pero eso no es vivir. Es una muerte gradual de la cuna a la tumba, una muerte gradual de setenta años. Y debido a que a tu alrededor hay millones de personas muriéndose gradualmente, muriéndose lentamente, empiezas a imitarlas. Los niños aprenden todo de las personas que les rodean, y estamos rodeados de muerte. Así que primero habrá que entender lo que quiero decir con vivir la vida. No consiste solamente en hacerse viejo. Consiste en hacerse mayor, en crecer. Envejecer y crecer son dos cosas diferentes. Cualquier animal es capaz de envejecer; crecer es el privilegio de los seres humanos. Pero solamente unos pocos ejercen su derecho.

Crear significa adentrarse cada vez más profundamente en el principio de la vida momento a momento; significa distanciarse de la muerte, no adentrarse en la muerte. Cuanto más profundamente te

adentras en la vida, tanto más percibes la inmortalidad inherente en ti. Te distancias de la muerte; llega un momento en que puedes ver que la muerte no es otra cosa que un cambio de atuendo, un cambio de casa, un cambio de forma; nada muere, nada *puede* morir. La muerte es la mayor ficción.

Para crecer, simplemente mira un árbol. A medida que el árbol crece hacia arriba sus raíces crecen más profundamente hacia abajo, más hondo. Hay un equilibrio: cuanto más se eleva el árbol, más profundas son sus raíces. No puede existir un árbol de cincuenta metros de altura que tenga raíces pequeñas; no podrían sostener a un árbol tan grande. En la vida, crecer significa profundizar en ti mismo: es ahí donde están tus raíces.

Para mí, el primer principio de la vida es la meditación. Todo lo

demás es secundario. Y la infancia es el mejor momento. A medida que envejeces te acercas a la muerte y resulta más y más difícil adentrarte en la meditación. Meditación significa adentrarte en tu inmortalidad, adentrarte en tu eternidad, adentrarte en tu divinidad. Y el niño es el ser más capacitado, porque todavía no está saturado de conocimientos, de religión, de educación, de toda clase de impurezas. Es inocente. Pero desafortunadamente su inocencia ha sido tachada de ignorancia. La ignorancia y la inocencia tienen una similitud, pero no son lo mismo. La ignorancia es, al igual que la inocencia, un estado de desconocimiento. Pero hay una gran diferencia que hasta ahora la humanidad ha pasado por alto. La inocencia no es erudita, pero tampoco desea ser erudita. Es absolutamente feliz, plena...

El primer paso del arte de vivir es crear una línea de demarcación entre la ignorancia y la inocencia. La inocencia tiene que ser alentada, protegida, porque el niño trae consigo el mayor tesoro, el tesoro que los sabios encuentran tras arduos esfuerzos. Los sabios dicen que se han vuelto niños otra vez, que han renacido...

Cuando te das cuenta de que has perdido la vida, el primer principio que hay que recuperar es la inocencia. Desecha tus conocimientos, olvida tus escrituras sagradas, olvida tus religiones, tus teologías, tus filosofías. Nace otra vez, vuélvete inocente: está en tus manos. Limpia tu mente de todo aquello que sabes, de todo lo que es prestado, de todo aquello que proviene de la tradición, del convencionalismo, de todo aquello que te ha sido dado por otros: padres, profesores, universidades... Simplemente deshazte de ello. Vuelve a ser simple, vuelve a ser un niño. Y este milagro es posible a través de la meditación.

La meditación es simplemente un método quirúrgico que te desprende de todo lo que no te es propio y salva solamente lo auténtico de tu ser. Todo lo demás lo disuelve dejándote desnudo, solo bajo el sol, al viento. Es como si fueras el primer hombre que desciende sobre la tierra: que no sabe nada, que tiene que descubrir todo, que tiene que buscar, que tiene que salir en peregrinaje.

El segundo principio es el peregrinaje. La vida debe ser una búsqueda, no un deseo sino una búsqueda; no una ambición de llegar a ser esto, de llegar a ser aquello -el presidente de un país-, sino una búsqueda para encontrar «quién soy». Es muy extraño que la gente "que no sabe quién es esté intentando llegar a ser alguien. ¡Ni siquiera saben quién son ahora! No conocen su ser, pero tienen el objetivo de llegar a ser alguien. Llegar a ser es la enfermedad del alma. Ser es ser tú, y descubrir tu ser es el comienzo de la vida. Entonces cada instante es un descubrimiento inédito, cada momento te trae una nueva alegría: un misterio desconocido abre sus puertas, un amor incipiente crece en ti, una compasión nueva que nunca habías sentido antes, una sensibilidad nueva acerca de la belleza, acerca de la bondad.

Te vuelves tan sensible que incluso una brizna de hierba adquiere una inmensa importancia. Tu sensibilidad te dice que esta pequeña brizna de hierba es tan importante para la existencia como la mayor estrella; sin esta brizna de hierba la existencia sería menos

de lo que es. Esta pequeña brizna de hierba es única, es irremplazable, tiene su propia individualidad.

Esta incipiente sensibilidad te creará nuevas amistades: amistad con los árboles, con los pájaros, con los animales, con las montañas, con los ríos, con los océanos, con las estrellas. La vida se enriquece cuando el amor crece, cuando la amistad crece.

En la medida que te vuelves más sensible, la vida se expande. Deja de ser un pequeño estanque y se convierte en un océano. No se limita a ti, a tu esposa y a tus hijos; no está limitada en absoluto. Toda la existencia se vuelve tu familia. Y a menos que toda la existencia sea tu familia no conocerás qué es la vida; porque ningún hombre es una isla, todos estamos conectados. Somos un vasto continente, estamos unidos de millones de formas. Y si nuestros corazones no están llenos de amor hacia el todo, nuestra vida mengua en la misma proporción.

La meditación te dará sensibilidad, una profunda sensación de pertenecer al mundo. Es nuestro mundo, las estrellas son nuestras... no somos extranjeros aquí. Pertenece intrínsecamente a la existencia. Somos parte de ella, somos el corazón de ella.

La meditación te traerá un profundo silencio, porque todo el conocimiento inhumano desaparece, los pensamientos que forman parte del conocimiento también desaparecen... un inmenso silencio... y te sorprendes: este silencio es la única música. Toda la música es un esfuerzo para, de alguna forma, manifestar este silencio.

Los videntes del antiguo oriente revelaron que todas las artes -la música, la poesía, la danza, la pintura, la escultura- nacieron de la meditación. Son un esfuerzo para, de alguna forma, traer lo desconocido al mundo conocido para aquellos que no están todavía listos para el peregrinaje; sencillamente, son regalos para aquellos que no están todavía listos para ir de peregrinaje. Tal vez una canción pueda suscitar el deseo de ir en busca de la fuente, tal vez una estatua.

La próxima vez que entres en un templo de Gautama el Buda o de Mahavira, siéntate en silencio, mira la estatua... porque la estatua se ha hecho de tal forma, con unas proporciones tales que si la miras entrarás en silencio. Es una estatua de meditación; no tiene que ver con Gautama el Buda ni con Mahavira...

En ese estado oceánico el cuerpo adopta una cierta postura. Lo has observado, pero no estabas alerta. Cuando estás enfadado -¿lo has observado?-, tu cuerpo adopta cierta postura. Cuando estás enfadado no puedes mantener tus manos abiertas: cierras el puño. Cuando estás enfadado no puedes sonreír; ¿o acaso puedes? Una cierta emoción conlleva una cierta postura. Las cosas pequeñas están profundamente relacionadas interiormente...

Durante siglos se ha utilizado una ciencia secreta para que las generaciones venideras pudiesen conectar con la experiencia de las generaciones más viejas; no a través de libros, no a través de palabras, sino a través de algo que va mucho más profundamente: a través del silencio, a través de la meditación, a través de la quietud. Al crecer tu silencio, tu amor crece; tu vida se vuelve, momento a momento, una danza, un regocijo, una celebración...

¿Has pensado alguna vez por qué, en todo el mundo, en cada cultura, en cada sociedad, hay unos días al año dedicados a la celebración? Esos días de celebración son sólo una compensación, porque esas sociedades te han desposeído de toda la celebración de tu vida, y si no te dan algo a cambio puedes llegar a convertirte en un peligro para la sociedad. Todas las culturas tienen que ofrecerte una compensación para que no te sientas completamente perdido, sumido en el sufrimiento y la tristeza. Pero estas compensaciones son falsas. En tu mundo interior puede haber una continua sucesión de luminosidad, de canciones, de alegrías.

Recuerda siempre que la sociedad te compensa cuando presiente que lo que reprime puede provocar una situación peligrosa. La sociedad siempre encuentra alguna manera de permitirte descargar lo reprimido. Pero eso no es una verdadera

celebración, no es posible que sea auténtica. La verdadera celebración debe provenir de tu vida, ha de ser *en* tu vida.

La verdadera celebración no puede tener lugar a partir de un calendario previo que te dice que el primero de noviembre será un día de celebración. Es extraño: eres infeliz durante todo el año y el primero de noviembre, de repente, te olvidas de tus amarguras y te pones a bailar. O bien la amargura era falsa o el primero de noviembre es falso; no es posible que ambas cosas sean auténticas. Y cuando ha pasado el primero de noviembre te encuentras otra vez en tu agujero negro, todo el mundo regresa a su amargura, a su ansiedad.

La vida debería ser una celebración continua, un festival de luces todo el año. Sólo entonces puedes crecer, florecer. Transforma las pequeñas cosas en una celebración. Cada cosa que haces debería ser una expresión de ti, debería llevar tu firma. Entonces la vida se convierte en una celebración continua. Incluso si enfermas y has de permanecer en cama, sucederá que esos instantes serán de alegría, de relajación y descanso, de meditación; serán momentos para escuchar música o poesía. No hay necesidad de entristecerse. Deberías alegrarte de que mientras todo el mundo está en la oficina tú estás en tu cama, como un rey, relajándote; alguien te está preparando té, la tetera entona una melodía, un amigo ha venido a tocar la flauta para ti. Estas cosas son más importantes que cualquier medicina. Cuando enfermes, llama al médico. Pero todavía más importante: llama a todos aquellos que te aman, porque no hay ninguna medicina más poderosa que el amor. Llama a quienes pueden crear belleza, música, poesía a tu alrededor, porque nada sana tanto como una atmósfera de celebración.

La medicina es, entre todas las clases de tratamiento, el inferior. Pero parece que hemos olvidado todo, por eso dependemos de la medicina, nos ponemos de mal humor y nos entristecemos. ¡Cualquiera diría que te estás perdiendo algo fantástico! En la oficina estabas amargado. Incluso en un día libre te aferras a la amargura, no quieres soltarla.

Haz de cada cosa algo creativo; saca el mejor partido de lo malo -eso es lo que yo llamo «el arte»-. Y si un hombre ha vivido la vida plenamente, haciendo de cada momento y de cada fase algo hermoso, amoroso, alegre, sucederá que de manera natural su muerte será la culminación del esfuerzo de toda su vida.

Los últimos detalles... su muerte no será desagradable, tal como generalmente la vive la mayoría de la gente. Si la muerte es desagradable significa que toda tu vida ha sido un desperdicio.

La muerte debería ser una aceptación serena, una entrada amorosa en lo desconocido, una despedida gozosa de los viejos amigos, del viejo mundo. No debería entrañar ninguna tragedia...

Empieza a meditar y comenzarán a crecer cosas en ti: el silencio, la serenidad, la felicidad, la sensibilidad. Y lo que sea que te aporte la meditación, intenta traerlo a la vida cotidiana; compártelo, porque todo lo que se comparte crece con rapidez. Y cuando tengas que enfrentarte a la muerte sabrás que no hay muerte. Puedes decir adiós; no hay necesidad de ninguna lágrima de tristeza: tal vez lágrimas de alegría, pero no de tristeza.

Pregunta Segunda

¿Qué relación hay entre medicina y meditación?

La palabra «meditación» y la palabra «medicina» provienen de la misma raíz. Medicina significa aquello que sana lo físico; meditación significa aquello que sana lo espiritual. Ambas son poderes curativos.

Otra cosa a recordar: las palabras inglesas «*healing*» [sanar, curar] y «*whole*» [todo, completo] también provienen de la misma raíz. Sanarse significa ser un todo, estar completo, que no falta nada. Otra derivación de la misma raíz, la palabra «*holy*», significa sagrado. Sano, completo y sagrado no son diferentes en su raíz.

La meditación te sana, te hace íntegro, y estar íntegro es ser sagrado. La santidad no tiene nada que ver con vincularse a una religión, con pertenecer a una iglesia. Simplemente significa que

dentro de ti estás entero, completo; no falta nada, estás colmado. Eres aquello que la existencia quiere que seas. Has realizado tu potencial...

La religión es un viaje hacia el interior y la meditación es el camino. Lo que la meditación hace es llevarte, llevar tu consciencia, al nivel más profundo que sea posible. Incluso tu propio cuerpo se vuelve algo externo. Incluso tu mente se vuelve algo externo. Incluso tu corazón -el cual está muy cerca del centro de tu ser se vuelve externo. Cuando tu cuerpo, tu mente y tu corazón, los tres, son vistos como algo externo, has llegado al propio centro de tu existencia.

Esta llegada al centro es una tremenda explosión que lo transforma todo. Nunca volverás a ser el mismo, porque ahora sabes que el cuerpo es sólo la envoltura exterior; la mente es un poco más interior, pero no es tu centro interior; el corazón es un poco más interior todavía, pero tampoco es tu centro interior. Te has desidentificado de los tres.

Por primera vez empiezas a sentirte cristalizado... no esa vieja persona así-asá que siempre has sido. Por primera vez empiezas a sentir una tremenda energía, una energía inextinguible de la cual no eras consciente. Ahora sabes que la muerte solamente afecta al cuerpo, a la mente, al corazón, pero no a ti.

Tú eres eterno. Siempre has estado aquí y siempre estarás aquí, en formas diferentes y al final en un estado sin forma, pero no puedes ser destruido, eres indestructible. Eso te libera de todo miedo. Y la desaparición del miedo es la aparición de la libertad. La desaparición del miedo es la aparición del amor. Ahora puedes compartir. Puedes dar tanto como quieras, porque ahora te hallas en el manantial inextinguible de las aguas vivas...

La meditación te hace íntegro, te hace sagrado y te vuelve una fuente inextinguible para todos los que están hambrientos, sedientos, buscando, tanteando en la oscuridad. Te vuelves una luz... La meditación es el camino de la maestría de tu propio ser. No se precisa de ningún Dios, de ningún credo, de ningún libro sagrado.

Nadie necesita convertirse en un cristiano, en un judío, en un hindú, todo eso es puro disparate. Todo lo que se requiere es encontrar tu centro, y la meditación es la forma más simple de encontrarlo.

Te hará íntegro, espiritualmente sano, y te volverá tan rico espiritualmente que podrás destruir la pobreza espiritual del mundo. Y la verdadera pobreza es esa. La pobreza física -de alimento, ropa y hogar- puede remediarse fácilmente con ayuda de la ciencia y la tecnología, pero la ciencia y la tecnología no pueden darte la felicidad, eso está fuera de su alcance. Podrás tener todo lo que el mundo te pueda ofrecer, pero si no tienes paz, serenidad, silencio, éxtasis, seguirás siendo pobre. De hecho, sentirás más que nunca tu pobreza porque el contraste estará ahí. Tal vez vivas en un palacio dorado, pero sabes que eres un mendigo. El palacio dorado será un contraste: ahora puedes ver que dentro de ti no hay nada, que simplemente estás vacío.

Por eso, a medida que la humanidad se vuelve más inteligente, más madura, más gente empieza a sentir que la vida no tiene sentido, más gente empieza a sentir que la vida es accidental, que es fútil seguir viviendo.

Las últimas conclusiones de la filosofía occidental indican que quizá el suicidio sea la única solución. Obviamente, si tienes a tu alcance todo lo externo que el mundo te puede ofrecer pero no conoces tu mundo interior, el suicidio te parecerá la única solución.

La meditación puede enriquecerte interiormente. Entonces el suicidio está fuera de lugar; aun cuando quieras destruirte, no hay forma. Tu ser es indestructible. Y conocer esta inmortalidad te da una gran libertad: de la muerte, de la enfermedad, de la vejez. Todo ello vendrá y pasará, pero tú permanecerás intacto... Tu salud interior está más allá de toda enfermedad.

Y está ahí, aguardando tan sólo a ser descubierta.

La ciencia médica, la fisiología o la psicología están muy inmaduras en el sentido de que sólo trabajan en la superficie del ser humano, no han encontrado un camino que lleve al centro del hombre. Y debido a que no aceptan la existencia de alguna

consciencia más allá de la mente, de alguna consciencia más allá de la muerte, están completamente cerradas, llenas de prejuicios y en contra del tremendo esfuerzo que los místicos han realizado por encontrar el centro de la consciencia.

A menudo el diagnóstico de un fisiólogo o un médico es absolutamente erróneo por la simple razón de que su visión no es suficientemente amplia. Su visión del hombre se reduce a la materia; para ellos la mente es sólo un subproducto de la materia, un fenómeno sombrío más allá del cual no hay nada más, nada eterno, nada que pueda permanecer por siempre. Han fabricado una imagen que provoca la desesperación de la gente inteligente. Y debido a este rechazo, su enfoque no es científico; es tan supersticioso como cualquier otro fanatismo religioso o político.

La ciencia no tiene legitimidad para negar la consciencia a menos que explorara el espacio interior de la consciencia humana y encontrara que no es nada más que un conglomerado de sueños, que no es una realidad sino una sombra.

Pero *no* lo han explorado; simplemente lo han dado por asumido. El materialismo es la asunción de la superstición del mundo de la ciencia, al igual que Dios, el cielo y el infierno son las supersticiones del mundo de la religión.

La ciencia no es todavía una ciencia pura, y no puede serlo porque el científico todavía no es inocente, imparcial, libre de prejuicios, no está dispuesto a buscar la verdad a pesar de sí mismo y de sus condicionamientos.

Pregunta Tercera

Has hablado acerca de la necesidad de que la medicina-Occidental contemple al hombre como un organismo completo, y que lo que el hombre precisa no es que se le trate solamente la parte que está enferma. Puedes, por favor, hablar más acerca de esto.

Pongamos por caso que tienes dolor de cabeza; te darán una aspirina. La aspirina no cura, simplemente hace que no percibas el síntoma. La aspirina no elimina el dolor de cabeza, lo que hace es no permitirte que lo sientas. Te confunde. El dolor de cabeza persiste pero tú ya no lo percibes. Crea una especie de inconsciencia.

Pero, primero de todo: ¿por qué tenías dolor de cabeza? La medicina común no se preocupa de ello. Si vas a un médico no se tomará la molestia de averiguar por qué tienes dolor de cabeza. ¡Tienes dolor de cabeza! Para él es un problema simple: «El síntoma está ahí, toma esta medicina -alguna droga, alguna sustancia química- y ese síntoma desaparecerá». Es posible que desaparezca el dolor de cabeza pero que mañana tengas el estómago revuelto; otro síntoma se ha manifestado.

El hombre es una unicidad; el hombre es una totalidad, una unidad orgánica. Puedes desplazar el problema de un lugar, pero se manifestará en otro lugar. Tal vez pase algún tiempo antes de que llegue al otro lugar, pero llegará. Y si se le vuelve a desplazar, se manifestará en otro lugar. Se le va empujando de un lugar a otro... y el hombre tiene tantos lugares. El problema se va desplazando de un rincón a otro.

El resultado de esto es que en lugar de sanarte enfermarás cada vez más. Y a veces ocurre que algo pequeño se convierte en una grave enfermedad. Por ejemplo, si inhibes el dolor de cabeza, si inhibes el dolor de estómago, si inhibes el dolor de espalda, si inhibes todos los dolores, si cada vez que te duele algo lo neutralizas inmediatamente; si durante años has estado reprimiendo la enfermedad -porque eso es reprimir-, un día la enfermedad se refuerza, se reafirma de una forma más organizada, y puede convertirse en un cáncer. Todo eso se ha ido acumulando y entonces se reafirma casi como una explosión.

¿Por qué todavía no hemos sido capaces de encontrar un medicamento para el cáncer? Quizá el cáncer sea una expresión de las enfermedades reprimidas del hombre. Sabemos *cómo* reprimir

por separado cada enfermedad, pero el cáncer no es una simple enfermedad, es un ataque colectivo. Es un ataque total: *todos* los males se unen, juntan sus fuerzas. Se han constituido en un ejército que ahora te ataca. Por eso fracasan los medicamentos; parece que de momento no hay posibilidad de encontrar un medicamento.

El cáncer es una enfermedad nueva; no existe en las sociedades primitivas. ¿Por qué no existe en las sociedades primitivas? Porque el hombre primitivo no reprime, no hay necesidad. El cáncer es una *rebelión* de todo tu sistema. Si no lo reprimes no tiene necesidad de rebelarse. Los pequeños males llegan y se van.

La actitud religiosa consiste en buscar el origen, no el síntoma. Esto es lo que yo llamo la «Psicología de los Budas». Si tienes un dolor de cabeza, no es que tengas una dolencia, no es que tengas una enfermedad. De hecho, es una señal de tu cuerpo mediante la cual indica que algo marcha mal en el origen; ¡corre al origen! Busca qué es lo que anda mal. La cabeza te está dando simplemente una pista, una alarma: «Escucha al cuerpo. Algo marcha mal, estás haciendo algo que no es correcto, que está destruyendo la armonía del cuerpo. No lo vuelvas a hacer, de lo contrario el dolor de cabeza te lo recordará».

El dolor de cabeza no es una enfermedad, el dolor de cabeza no es tu enemigo; es tu amigo. Está a tu servicio. Es absolutamente esencial para tu existencia que el cuerpo pueda avisarte cuando algo va mal. Pero en lugar de cambiar lo incorrecto, simplemente apagas la alarma: te tomas una aspirina. Esto es absurdo. Esto es lo que está ocurriendo en la medicina y en las psicoterapias: que se hace un tratamiento sintomático.

Por eso se pierde lo esencial. Lo esencial es buscar el origen. La próxima vez que tengas dolor de cabeza prueba una pequeña técnica de meditación de forma experimental; más adelante podrás experimentar con trastornos mayores y síntomas mayores.

Cuando tengas dolor cabeza prueba un pequeño experimento. Siéntate-silenciosamente y obsérvalo, pero no como si estuvieras observando a un enemigo. Si lo miras como si mirases a un

enemigo no serás capaz de verlo correctamente. Lo evitarás; nadie mira directamente al enemigo, uno lo evita, uno tiende a evitarlo. Míralo como a un amigo. Es tu amigo, está a tu servicio. Te está avisando de que algo va mal; mira en esa dirección. Simplemente siéntate silenciosamente y contempla el dolor de cabeza sin ninguna intención de detenerlo, sin ningún deseo de que desaparezca, sin conflicto, sin antagonismo. Solamente míralo, contempla lo que es.

Observa; de esta forma si hay algún mensaje interior el dolor de cabeza podrá transmitírtelo. Tiene un mensaje codificado. Si lo observas silenciosamente te sorprenderás. Si miras silenciosamente, sucederán tres cosas. Primero: cuanto más lo mires, más se intensificará. Entonces te confundirás: «¿De qué me sirve si se vuelve más intenso?». Se vuelve más severo porque lo has estado evitando. Estaba ahí, pero lo estabas evitando, lo estabas reprimiendo; incluso sin la aspirina lo estabas reprimiendo. Cuando lo miras, desaparece la represión. El dolor de cabeza se manifestará con su severidad natural. Entonces lo estarás oyendo sin taparte los oídos; será muy intenso.

Si se está volviendo severo, puedes estar satisfecho de que estás mirando correctamente. Si no se agudiza, todavía no lo estás mirando; todavía lo estás evitando. Míralo; se intensificará. Esa es la primera indicación de que sí, de que está en tu visión.

La segunda cosa es que se concretará más en un punto; no se propagará en una región amplia. Lo que pensabas al principio era: «Me duele toda la cabeza». Ahora ves que no es toda la cabeza, que sólo se trata de un pequeño punto. Esto también es una indicación de que lo estás contemplando más profundamente. La sensación de dolor en una región amplia es un truco, es una forma de evitarlo. Si se concreta en un punto resulta más agudo, así que creas la ilusión de que es toda la cabeza lo que te duele, de que se propaga por toda la cabeza, y entonces el dolor no es tan intenso en ningún punto. Estos trucos los utilizamos continuamente.

Contéplalo, y el segundo efecto será que se concentrará más y más y más. Llega un momento en que solamente es una punta de

una aguja; *muy* afilada, inmensamente afilada, muy dolorosa: nunca has sentido tanto dolor en la cabeza; pero confinado a un punto muy pequeño. Sigue observándolo.

Entonces sucede la tercera cosa, que es la más importante. Si continuas contemplando ese punto cuando el dolor es muy severo y está confinado y concentrado en ese punto, a menudo encontrarás que desaparece. Cuando la observación es perfecta, desaparece. Y cuando desaparezca, tendrás un vislumbre de su origen, de cuál es la causa. Te ocurrirá muchas veces. El dolor regresará de nuevo: tu observación ha dejado de ser tan alerta, tan concentrada, tan atenta. Cuando tu observación esté *realmente* ahí, desaparecerá; y cuando desaparezca, te sorprenderás: tu mente está dispuesta a revelarte cuál es la causa, esa causa que se ocultaba tras el dolor.

Pueden tratarse de mil y una causas. Hay diferentes causas, aunque suena siempre la misma alarma, ya que el sistema de alarma es muy simple. En tu cuerpo no hay muchos sistemas de alarma. Puede sonar la misma alarma por diferentes causas. Tal vez últimamente has estado enfadado y no lo has expresado. De pronto, como una revelación, se te evidenciará; verás toda la ira que has ido acumulando... como pus dentro de ti. Ahora hay demasiada ira y quiere liberarse. Necesita una catarsis. ¡Ten una catarsis!: verás que inmediatamente desaparece el dolor de cabeza. No había necesidad de una aspirina, no había necesidad de ningún tratamiento.

1 MEDITACIÓN DINÁMICA DE OSHO

La meditación dinámica es una meditación catártica que tiene una duración de una hora y consta de cinco fases. Se puede hacer en solitario pero la energía es más poderosa si se hace en grupo. Es una experiencia individual, de modo que debes permanecer ajeno a los demás y mantener los ojos cerrados utilizando preferentemente una venda ocular. Conviene tener el estómago vacío y utilizar ropa suelta y confortable.

Primera fase: 10 minutos

Respira rápidamente a través de la nariz, deja que la respiración sea intensa y caótica. La respiración debe penetrar profundamente en los pulmones. Respira tan rápido como te sea posible pero asegurándote de que la respiración sea profunda. Hazlo tan totalmente como puedas sin tensar tu cuerpo; asegúrate que tu cuello y tus hombros están relajados. Continúa hasta que te vuelvas literalmente la respiración, permitiendo que la respiración sea caótica (no constante y predecible). Una vez tu energía esté en movimiento, empezará a mover tu cuerpo. Permite esos movimientos, aprovéchalos para incrementar todavía más la energía. El movimiento natural de tus brazos y de tu cuerpo te ayudará a elevar la energía. Siente incrementar tu energía; no te abandones durante la primera fase y nunca reduzcas el ritmo.

Segunda fase: 10 minutos

Sigue a tu cuerpo. Dale libertad para que exprese lo que quiera... ¡EXPLOTA!... Deja que tu cuerpo te posea. Suelta todo lo que necesites sacar. Enloquece totalmente. Canta, grita, ríe, llora, salta, estremécete, baila, patalea, déjate caer... No te guardes nada, mantén todo tu cuerpo en movimiento. Suele servir de ayuda actuar un poco para iniciar el proceso. No dejes que la mente interfiera con lo que está ocurriendo. Recuerda: sé total con tu cuerpo.

Y cuando la ira haya desaparecido aflorará en ti un bienestar de una cualidad totalmente diferente, un bienestar que no puede proporcionarte la aspirina. La aspirina reprime el dolor, pero la ira permanece dentro de ti, la violencia va haciendo estragos dentro de ti. Solamente apagas la alarma, eso es todo. Nada cambia, excepto que deja de sonar la alarma.

Y si esto sigue así, lo reprimido va aumentando y acumulándose día tras día, y te puede provocar úlceras, te puede provocar tuberculosis, y un día puede provocarte cáncer. Cuando se produce una gran acumulación ocurren cambios cualitativos. El cuerpo tiene un cierto límite de tolerancia; más allá de ese límite empieza a sentirse enfermo. Ocurre lo mismo con la mente. Y nunca

consideres que el cuerpo Y la mente son dos fenómenos separados; no lo son. El hombre es cuerpo-mente, es psicosomático.

Esta es una meditación en la cual tienes que estar continuamente alerta, consciente de lo que quiera que hagas. Si sientes

Tercera fase: 10 minutos

Con el cuello y los hombros relajados, levanta los brazos tanto como puedas sin bloquear los codos. Con los brazos en alto, salta exclamando el mantra ¡JU!... ¡JU!... ¡JU! tan profundo como te sea posible, de manera que provenga de la parte baja de tu vientre. En cada salto cae sobre las plantas de tus pies (asegúrate que los talones tocan el suelo), permite que el sonido «¡JU!» resuene profundamente en tu centro sexual. Entrégate completamente, agótate totalmente.

Cuarta fase: 15 minutos

¡DETENTE! Congélate dónde estás; en la posición en la que te encuentres. No modifiques la posición. Cualquier movimiento, incluso toser, disipará el flujo de energía y todo el esfuerzo se echará a perder. Sé un observador de todo lo que está sucediendo en ti.

Quinta fase: 15 minutos

¡Celebra!... expresa lo que sientas con música y baile. Deja que te acompañe esta vitalidad durante todo el día.

Permanece siendo un testigo. No te abstraigas. Es fácil abstraerse. Mientras estás respirando puedes olvidarte de todo; te puedes volver uno con la respiración y olvidarte del testigo. Pero entonces perderás el punto. Respira tan rápida y profundamente como te sea posible; pon toda tu energía en ello, pero permanece siendo un testigo. Observa lo que está ocurriendo como si fueras sólo un espectador, como si todo ello le estuviera ocurriendo a otro, como si todo ello le estuviera ocurriendo al cuerpo; la consciencia está centrada, observando. Este testigo tiene que mantenerse durante las tres fases. Y cuando en la cuarta fase todo se detiene y

te quedas completamente inactivo, congelado, entonces este estado de alerta alcanzará su cúspide. (Existe un fondo sonoro específico, la Meditación Dinámica, para ayudar a realizar esta meditación).

dolor, estate atento, no hagas nada. La atención es una espada: lo corta todo. Simplemente, presta atención al dolor.

Pongamos por caso que estás sentado silenciosamente en la parte final de la meditación, estático, y sientes problemas en el cuerpo: sientes que la pierna se te duerme, algo te pica en la mano, sientes hormigueo en el cuerpo... Lo has mirado muchas veces y no hay hormigas. El hormigueo proviene de adentro, no de afuera. ¿Sientes que se te duerme la pierna?: sé un observador, préstale total atención. ¿Sientes que te pica algo?: no te rasques. Rascarte no te ayudará. Simplemente préstale atención. Ni siquiera abras los ojos. Dale tu atención interiormente, espera y observa. En cuestión de segundos desaparecerá el picor. Hazlo así suceda lo que suceda: incluso si sientes dolor, un fuerte dolor en el estómago o en la cabeza. Estas cosas ocurren debido a que al meditar todo el cuerpo cambia. Cambia su química. Empiezan a suceder cosas nuevas y el cuerpo está en un caos. Algunas veces afectará al estómago, porque has reprimido muchas emociones en el estómago y están despertando. Otras veces sentirás náuseas, ganas de vomitar. Tal vez sientas un fuerte dolor en la cabeza debido a que la meditación está cambiando la estructura interior de tu cerebro. A través de la meditación estás pasando por un caos. Pronto todo se estabilizará, pero durante un rato todo estará agitado.

Por tanto, ¿qué es lo que debes hacer? Simplemente observa el dolor de la cabeza. Sé el observador. Olvídate de que eres un hacedor y poco a poco todo se calmará, y se calmará de un modo tan hermoso, tan radiante, que no podrás creerlo a menos que lo experimentes. No sólo desaparecerá el dolor de la cabeza -puesto que la energía que provocaba el dolor, al observarla, desaparecerá-, sino que esa misma energía se convertirá en placer. La energía es la misma.

Dolor y placer son dos dimensiones de la misma energía. Si puedes permanecer sentado silenciosamente prestando atención a las distracciones, todas las distracciones desaparecerán. Y cuando todas las distracciones desaparezcan, de repente te darás cuenta de que todo el cuerpo ha desaparecido. (2)

(2) Osho ha advertido en contra de convertir esta manera de observar el dolor en un fanatismo. Si los síntomas físicos -molestias, dolores o náuseas- persisten después de tres o cuatro días de meditación diaria, no hay necesidad de ser un masoquista: acude a una consulta médica. Esto mismo es aplicable a todas las técnicas de meditación de Osho.

Pregunta Cuarta

A tu juicio, ¿qué significa estar verdaderamente sano?

La verdadera salud tiene que ocurrir en alguna parte dentro de ti, en tu subjetividad, en tu consciencia, porque la consciencia no conoce ni el nacimiento ni la muerte: es eterna. Y tener una consciencia sana significa: primero, estar despierto; segundo, ser armónico; tercero, estar en éxtasis; y cuarto, ser compasivo. Si estas cuatro cosas se cumplen, uno está interiormente sano. Y la sannyas puede lograr estas cuatro cosas. Te puede hacer más consciente; porque todas las técnicas de meditación son métodos para hacerte más consciente, son instrumentos para sacarte de tu sueño metafísico. Y la música, la danza, el regocijo, pueden hacerte más armónico. Hay un momento en el que el danzarín desaparece y sólo la danza permanece. En ese raro espacio, uno siente armonía... Cuando el cantante es completamente olvidado y sólo permanece la canción, cuando no hay un centro funcionando como «yo» -el «yo» está absolutamente ausente- y tú estás fluyendo, esa consciencia que fluye es armonía.

Y el hecho de estar despierto y armónico crea la posibilidad del éxtasis. Éxtasis significa la dicha definitiva, inefable; ninguna palabra

es adecuada para hablar de ello. Y cuando alguien ha alcanzado el éxtasis, cuando alguien ha conocido la cumbre de la dicha definitiva, la consecuencia de ello es la compasión. Cuando tienes esa dicha te gusta compartirla; no puedes evitar compartirla, compartirla es inevitable. Es una consecuencia lógica del hecho de tener. Empiezas a rebosar, a desbordarte; no necesitas hacer nada. Sucede por sí mismo.

Estos son los cuatro pilares de la salud interior. Alcánzala. Es nuestro derecho de nacimiento, no tenemos más que reclamado.

¿Qué es la salud? Esto es lo que tenemos que entender. Si le preguntamos a un médico cuál es la definición de salud, generalmente nos dirá que la salud es la ausencia de enfermedad. Pero esta definición es negativa. Es lamentable que tengamos que definir la salud en función de la enfermedad. La enfermedad es negativa. La salud es algo positivo, un estado positivo. La salud es nuestra naturaleza; la enfermedad es una incursión contra la naturaleza. Por eso es tan muy extraño que tengamos que definir la salud en función de la enfermedad.

El hecho de que tengamos que definir al anfitrión en función del huésped, esto es lo que es muy extraño. La salud coexiste con nosotros; la enfermedad acontece ocasionalmente. La salud nos acompaña desde el nacimiento; la enfermedad es un fenómeno superficial. Pero si le preguntamos a un médico cuál es el significado de la salud solamente puede decir que la salud está presente cuando la enfermedad está ausente. Paracelso solía decir que esta interpretación es equivocada, que el concepto de salud requiere una definición positiva. ¿Pero cómo podemos llegar a una definición positiva, a una interpretación creativa del concepto de salud?

Paracelso solía decir: «Hasta que no conozcamos el estado de tu armonía interior sólo podremos, como mucho, aliviarte de la enfermedad; porque tu armonía interior es la fuente de tu salud. Pero cuando te aliviamos de una enfermedad inmediatamente padeces otra, porque nada se ha hecho respecto a tu armonía

interior. En realidad, es tu armonía interior la que debe ser alentada».

Sólo hay un tipo de salud, y no necesitamos aplicarle ningún adjetivo. Si una persona te pregunta: ¿cómo estás de salud?, tu dices: estoy muy bien de salud, no tienes que decirle de que clase de salud estás bien. Si esa persona te preguntara: ¿qué clase de salud tienes? Te sorprenderías. Dirías: ¡tengo salud! Sin más. Salud es simplemente salud, una sensación de bienestar, de que nada va mal, de que todo funciona perfectamente, de satisfacción, de no concebir que haya algo mejor que esto.

¿Hay muchas clases de salud? No, sólo hay una clase, pero hay millones de enfermedades.

Con la verdad sucede lo mismo: la verdad es una. Pero hay millones de mentiras, porque las mentiras dependen de ti; puedes inventar tantas como quieras. Las enfermedades dependen de ti. Puedes malvivir continuamente, comer cosas perjudiciales, hacer cosas nocivas y crear nuevas enfermedades.

La salud es siempre la misma; siempre nueva, pero siempre ha sido la misma. Puedes considerarla como la más antigua y, a la vez, como la última, la más nueva.

Hace cinco mil años alguien estaba sano, y ahora tú estás sano; ¿crees qué hay alguna diferencia? No tenía tu color, no conocía tu lengua y han transcurrido cinco mil años. Pero si alguien estaba sano -fuera quien fuese, cualquiera que fuese su lengua o su color, tanto si era hombre o mujer, joven o viejo, si estaba sano al menos sabes una cosa: que estaba sano. Esa sensación de salud la puedes experimentar. No necesitas saber nada acerca de esa persona -si era agraciada, fea, baja, alta-, eso no tiene importancia; algo es similar: que estaba sana y que tú estás sano. La experiencia es exactamente la misma.

Pero las enfermedades... cada día nacen nuevas enfermedades. Hay millones de enfermedades, y habrá muchas más a medida que el hombre desarrolle más la inventiva.

Nunca vas al médico cuando te sientes sano; ¿o acaso vas y dices?: «Hace un par de semanas que me encuentro estupendamente; algo va mal...».

De hecho, sucedía una cosa en la antigua China que vale la pena recordar; tal vez pueda usarse de nuevo en el futuro. Nadie ha tenido tanta influencia en China como Confucio. Una de sus ideas fue... y se implantó, estuvo vigente durante siglos. La idea era que el médico debía ser remunerado por mantener al paciente sano, no por curarlo. Cuando el médico es remunerado por curar, su interés es que estés enfermo. Cuanto más enfermes, mejor; cuanta más gente enferme, mejor. De este modo se crea una dicotomía en la mente del médico.

Primero enseñas al médico que su labor es mantener sana a la gente: «Tu función es alargar la vida de la gente, mantener su vitalidad, su juventud». Pero el doctor tiene un secreto interés, y es que si todo el mundo se conserva sano, joven, vital, si nadie enferma, entonces él se morirá de hambre. Si todo el mundo está sano entonces serán los doctores los que se pondrán enfermos, completamente enfermos, enfermos hasta la muerte. ¿Qué van a hacer? No, el secreto interés del médico va en contra de la filosofía que se le ha enseñado. Su interés es que la gente permanezca enferma, cuanta más enfermedad haya mejor. De hecho, cuando un hombre pobre enferma se recupera antes que uno rico. Es muy extraño... ¿por qué se restablece antes el pobre que el rico? Porque el médico quiere deshacerse de él, está malgastando su tiempo...

La idea de Confucio es sumamente importante; dice que cada persona debería abonar un cantidad mensual a su médico por mantenerlo sano. Mientras permanezca sano tiene que remunerar al médico, pero si enferma la cuota se reducirá proporcionalmente.

Puede que al principio nos parezca extraño, porque estamos haciendo justamente lo contrarió en todo el mundo, pero es algo muy lógico, muy cuerdo. Y Confucio es, en muchos sentidos, un hombre cuerdo. Todo el mundo tendría que tener su médico y debería pagarle por conservar su salud, no por curado. Si enferma,

entonces los gastos deben ir por cuenta del doctor: las medicinas y todos los gastos. Y además, se le reduce el salario porque no ha estado cuidando adecuadamente a la persona.

Esta práctica estuvo vigente durante siglos y dio muy buenos resultados, tanto para los médicos como para los pacientes. Los médicos no estaban tan agobiados y los pacientes estaban contentos porque los intereses del médico no iban en contra de los suyos sino que iban a favor.

El médico no tenía ningún interés en que los pacientes enfermaran y dependieran de medicamentos. Prescribía más ejercicio -caminar, nadar, hacer deporte- para que el paciente se conservara sano. Durante siglos, mientras perduró la influencia de Confucio, China debe haber sido el país más sano de la tierra.

Pregunta Quinta

Las sociedades occidentales han desarrollado el sistema sanitario más caro de la historia. Se invierten miles de millones de dólares al año y es realmente eficaz en algunos campos, como la cirugía, los trasplantes y la prevención de infecciones; pero por otro lado, parece que la gente está ahora más enferma de lo que jamás lo estuvo antes. ¿Qué es la salud?

La ciencia médica occidental ha contemplado al hombre como una unidad aparte, separada de la naturaleza. Este es uno de los mayores errores que ha cometido. El hombre es parte de la naturaleza; su salud no es otra cosa que estar de acuerdo con la naturaleza.

La medicina occidental tiene una visión mecánica del hombre. Por eso tiene éxito allí donde la mecánica es eficaz. Pero el hombre no es una máquina, el hombre es una unidad orgánica; el hombre no necesita solamente tratamiento en la parte enferma. La parte enferma es sólo un síntoma que indica que el organismo está en dificultades. Se manifiesta en esa parte debido a que es la parte más débil.

Tratas la parte enferma y tienes éxito... pero más tarde la enfermedad se manifiesta de otra forma. Impides que la enfermedad se exprese a través de la parte enferma y así la refuerzas. Pero no entiendes que el hombre es un todo: está enfermo o está sano, no hay un punto intermedio. Debe tomarse como un todo, como un organismo. Te daré algunos ejemplos aclaratorios.

La acupuntura se desarrolló en China hace unos siete mil años debido a un accidente. Un cazador disparó una flecha a un ciervo, pero se clavó accidentalmente en la pierna de un hombre que había padecido de migraña durante toda su vida. Tan pronto se le clavó la flecha, la migraña desapareció. Era algo muy extraño. Nadie había considerado esa posibilidad.

A raíz de ese accidente se desarrolló la acupuntura, y se desarrolló hasta constituirse en toda una ciencia. Si acudes a un acupuntor y le dices: «Algo anda mal con mis ojos» o: «Algo anda mal con mi cabeza» o: «Algo anda mal con mi hígado», no se centrará en tu cabeza o en tu hígado o en tus ojos. Tendrá en cuenta todo tu organismo. Intentará sanarte a *ti*, no solamente la parte que está enferma.

La acupuntura ha desarrollado setecientos puntos que fueron descubiertos en el cuerpo humano. El cuerpo humano es un fenómeno bioeléctrico. Esta bioelectricidad tiene setecientos puntos repartidos por todo el cuerpo, y cada punto está relacionado con alguna parte del cuerpo. Esto es lo que ocurrió en el accidente: la flecha se clavó en un punto bioeléctrico relacionado con la cabeza y desapareció la migraña.

La acupuntura es más holística. Ha de comprenderse la diferencia. Cuando contemplas al hombre como una máquina estás contemplándolo de forma parcial. Si su mano está enferma, simplemente tratas la mano; no te preocupas de todo el cuerpo del cual la mano es sólo una parte. La visión mecánica es parcial. Tiene éxito, pero su éxito no es un éxito real porque esa misma enfermedad que ha sido reprimida mediante la medicina o la cirugía empieza a manifestarse en otra parte de forma más grave. La

medicina se ha desarrollado tremendamente, la cirugía se ha convertido en una gran ciencia, pero el hombre padece más enfermedades, más trastornos que antes.

Este dilema es comprensible. Al hombre hay que contemplarlo como un todo, hay que tratarlo como una unidad orgánica. Pero el problema de la medicina moderna, de la medicina occidental, es que no cree que tengas un alma, que seas algo más que una estructura de cuerpo-mente. Es cierto que también eres una máquina: tus ojos se pueden sustituir, tus manos se pueden sustituir, tus piernas se pueden sustituir, y tarde o temprano también se podrá sustituir el cerebro...

Pero si pudiéramos extraer el cerebro de Albert Einstein cuando está falleciendo y lo transplantáramos al cráneo del Papa polaco, por ejemplo, ¿crees tú que el Papa se convertiría en Albert Einstein? El cerebro es sólo una parte. Producirá un fenómeno extraño, un híbrido entre un polaco y un Albert Einstein. Antes al menos era un perfecto polaco; ahora estará en el limbo, no sabrá quién es, si un Papa o un físico. (3)

Esto ya lo estamos haciendo: hacemos transfusiones de sangre y transplantamos órganos; tenemos corazones artificiales, por ejemplo. Un hombre con un corazón mecánico no puede ser igual que un hombre con un corazón real, auténtico. El hombre con el corazón mecánico no sentirá nada parecido al amor; incluso si ama, amará a través de la mente. Su amor será: «Yo pienso que te amo»; no provendrá directamente del corazón, porque no tiene corazón.

En la India la ciencia médica se desarrolló hace unos cinco mil años. Te sorprenderá saber que muchos avances de la cirugía contemporánea ya los describió Sushrut -uno de los grandes cirujanos de oriente- en escritos que tienen entre cinco y siete mil años de antigüedad. Pero se abandonó esa práctica, y es precisamente este punto el que quiero hacerte notar. ¿Por qué se abandonó una ciencia tan desarrollada? Porque se dieron cuenta que la cirugía percibía al hombre como un mecanismo, y el hombre

no es un mecanismo. Por eso, en lugar de destruir al hombre, abandonaron la cirugía.

Todos los instrumentos de precisión que utiliza la cirugía están descritos en los escritos de Sushrut. Todas las operaciones -incluso las del cerebro- están descritas detalladamente tal como lo hace un texto de cirugía moderna. Pero esos escritos tienen siete mil... o

(3) En el contexto europeo los polacos protagonizan los mismos chistes que en España protagonizan los de Lepe o en Argentina los gallegos. Es por ello que Osho suele hacer chistes a costa del Papa «polaco» y de los polacos en general. Más adelante de esta obra aparecerán más chistes de polacos. (*N. Del T.*)

como mínimo, cinco mil años de antigüedad. La cirugía se desarrolló hasta el mismo punto en que se encuentra actualmente, y seguramente tuvieron que enfrentarse con el mismo problema con el que nos estamos enfrentando. Debieron de descubrir que había algo que era básicamente erróneo.

A pesar de tanto esfuerzo las enfermedades van en aumento. Incluso el que alguien esté libre de sus enfermedades no implica que esté sano. La salud no es la ausencia de enfermedad; esa definición es negativa. La salud debería ser algo positivo, porque la salud es lo positivo y la enfermedad lo negativo. Pero lo negativo está definiendo lo positivo.

La salud es una sensación de bienestar, con todo tu cuerpo funcionando óptimamente, sin ninguna molestia. Sientes un cierto bienestar, una cierta unidad con la existencia. Eso no ocurría a través de la cirugía.

La India abandonó toda esa ciencia y desarrolló un enfoque totalmente diferente: el ayurveda, que significa «la ciencia de la vida». Es significativo. En occidente lo llamamos medicina, y medicina simplemente indica que hay enfermedad. La salud no tiene nada que ver con la medicina. Medicina significa que toda esa ciencia se dedica a curarte de la enfermedad.

El ayurveda tiene un enfoque diferente. Es la ciencia de la vida; no te ayuda a curar enfermedades sino a prevenirlas, a mantenerte tan sano que la enfermedad se vuelve imposible. Los enfoques de oriente y de occidente difieren en este punto: uno sostiene que el hombre es una máquina, el otro que es una entidad espiritual, una totalidad...

En segundo lugar, lo que ha hecho la medicina occidental ha sido volver menos inmune a la gente...

La verdadera medicina debería proporcionarte inmunidad en lugar de restártela. Debería reforzarte, capacitarte para combatir cualquier infección, no debilitarte de tal forma que te vuelves vulnerable a toda clase de infecciones.

Un famoso psicólogo, Delgado, ha estado experimentando con animales. Descubrió que las ratas que comen una vez al día viven el doble que aquellas que comen dos veces al día. Delgado estaba sorprendido: menos comida implica una vida más larga; más comida, menos vida. Ahora ha llegado a la conclusión de que una comida es suficiente; de otro modo estás sobrecargando el aparato digestivo y eso causará el acortamiento de tu vida. ¿Y qué decir de aquellos que comen cinco veces al día? La medicina no los dejará morir pero tampoco los dejará vivir. Simplemente vegetarán.

El hombre tiene que reconsiderar todas las tradiciones, todas las fuentes; cualesquiera que sean los datos disponibles, han de ser reconsiderados. Hay que desarrollar un enfoque médico totalmente nuevo que tenga en cuenta la acupuntura, que tenga en cuenta el Ayurveda, que tenga en cuenta la medicina griega, que tenga en cuenta a Delgado y sus investigaciones, que tenga en cuenta el hecho de que el hombre no es una máquina. El hombre es un ser espiritual multidimensional y tienes que comportarte con él de esa misma forma.

La salud no debería definirse negativamente: «No tienes ninguna enfermedad, luego estás sano». La salud debería tener una definición positiva. Yo comprendo la razón de que no se haya podido

encontrar una definición positiva, y es que la enfermedad es objetiva y la sensación de bienestar es subjetiva.

La medicina occidental no acepta que tengas una subjetividad. Solamente acepta tu cuerpo; no te acepta a *ti*.

Hay que aceptar al hombre en su totalidad.

Debería hacerse una síntesis con todos los métodos que se han estado utilizando. Actualmente funcionan como si fueran opuestos, pero en realidad no están en oposición los unos con los otros. Debería llegarse a una síntesis que te aportaría una mejor visión del hombre y que daría a los seres humanos una vida mejor...

Actualmente es bien conocido, y especialmente por los neurocirujanos, que todo tiene su centro en el cerebro. Si tu mano se paraliza es absurdo tratar la mano; no puedes tratarla. La alternativa mecánica consiste en reemplazarla por una mano mecánica que al menos sea movable, -que te sea de alguna utilidad. La mano paralizada es inservible, ha muerto. En realidad *no* ha muerto. Algún centro de tu cerebro controla esa mano, y ese centro ha de ser curado. La mano no requiere de ningún tratamiento; ese centro no funciona correctamente, hay algún problema en ese centro.

Tarde o temprano toda la medicina estará controlada por los centros del cerebro. Esos centros controlan todo el cuerpo. Cuando algo va mal en un centro se manifiesta simbólicamente en la parte corporal externa correspondiente. Si empiezas por tratar la manifestación externa no profundizas lo suficiente.

La medicina moderna occidental es superficial. Deberías ir a la raíz: ¿por qué se ha paralizado la mano de repente? El centro del cerebro tiene algún problema y ese centro puede curarse muy fácilmente. Es un centro bioeléctrico...

Es posible que si no te sientes bien se deba a que tu batería está descargada; necesitas recargada. Si tu mano se ha paralizado puede deberse a una pérdida de electricidad en su centro; es posible recargarla. No se requiere de ningún medicamento, no se requiere de ninguna intervención quirúrgica. Hemos llegado a un

punto desde el que podemos mirar al hombre desde diferentes ángulos. Las diferentes culturas han tratado al hombre de diferentes maneras, y aquello que funciona debería aceptarse, aunque nos parezca extraño, en vez de rechazarse.

Por ejemplo, el setenta por ciento de las enfermedades están solamente en tu mente; no las tienes, solamente crees que las tienes. Por eso tratarlas con medicación alopática es contraproducente, porque todos los medicamentos alopáticos son de una u otra forma perjudiciales. Si tienes la enfermedad, la medicación es buena; pero si no tienes la enfermedad, si es sólo una idea, la homeopatía es mejor porque no es perjudicial. No contiene nada, sin embargo es de una gran ayuda para la humanidad. Miles de personas se curan por medio de la homeopatía.

La cuestión no es si la homeopatía es realmente una medicina o no. Si la gente padece enfermedades irreales se necesita algún sistema médico irreal. La homeopatía no contiene nada, pero hay gente que padece mucho debido a la idea de que tienen una enfermedad. La homeopatía puede ayudarles; cura a mucha gente y nunca perjudica a nadie. No es medicina genuina pero, ¿cómo tratar a una humanidad irreal?

El médico y la enfermera ayurvédica no tienen instrumentos, ni mecanismos sofisticados, ni rayos X o cosas por el estilo; ni siquiera tienen estetoscopio. Solamente examinan los latidos de tu corazón, y ha funcionado estupendamente bien durante miles de años. Examinan el pulso porque es el centro de la vida; si algo no es perfecto les indica cómo debe procederse. En lugar de tratar la enfermedad, intentarán que tu pulso sea más armónico. Su medicación te ayudará a tener un pulso más armónico e inmediatamente desaparecerá la enfermedad. Crees que se te ha tratado la enfermedad, pero la enfermedad era sólo un síntoma.

Por eso el ayurveda descartó completamente la cirugía: era reducir al hombre a una máquina. Cuando el tratamiento puede ser a base de minerales, plantas medicinales y medios naturales que no

envenenan el organismo humano, ¿por qué utilizar sustancias tóxicas que tienen efectos secundarios?

Tal vez esta sea una de las razones por las que la medicina se ha desarrollado y, sin embargo, paralelamente se han ido desarrollando más enfermedades... Tratas una enfermedad, pero la tratas con una sustancia tóxica; la enfermedad desaparece pero la sustancia tóxica afecta al organismo produciendo efectos nocivos. Por eso, todas las medicinas herbarias, los tratamientos con minerales y los sistemas como la homeopatía deberían combinarse.

Debería haber sólo una ciencia con diferentes ramas, y lo que el médico tendría que decidir es la especialidad que le conviene a la persona. Es inútil decirle a alguien: «Usted no tiene ninguna enfermedad». Simplemente cambiará de médico, ese será el resultado. Estará encantado de encontrar un médico que le diga: «Usted padece tal enfermedad...».

Algunas personas han perdido su voluntad de vivir. Ninguna medicina puede ayudar a esas personas porque la voluntad básica de vivir no existe. Ya han muerto; están simplemente esperando el día del funeral. Estas personas no necesitan medicamentos, necesitan otro tipo de terapia, una terapia que les devuelva la voluntad de vivir. Eso es lo básico, sólo entonces puede ayudarles algún otro tipo de medicina.

Todo ello debe combinarse conjuntamente en una síntesis, en un todo, y el ser humano podría entonces librarse completamente de las enfermedades. El hombre puede vivir al menos trescientos años; esa es la estimación científica. Su cuerpo tiene la posibilidad de renovarse a sí mismo durante trescientos años. Obviamente, lo que hemos estado haciendo es básicamente erróneo porque el hombre muere a los setenta años.

En algunos lugares... en una parte de Cachemira que ahora pertenece a Pakistán, la gente suele vivir ciento cincuenta años; incluso algunos han alcanzado los ciento ochenta años. En Rusia hay mucha gente de ciento cincuenta años, y también hay gente que ha alcanzado los ciento ochenta. Se debería estudiar la alimentación

y los hábitos de esa gente, divulgar esa alimentación y esos hábitos. Una persona de ciento ochenta años de la Rusia Soviética, concretamente de una zona del Cáucaso, todavía trabaja en el campo como un hombre joven; ni siquiera está viejo. Su alimentación, su forma de vivir, debe analizarse profundamente. Y hay mucha gente así en esa región, sólo de esa región, el Cáucaso. Esa región ha producido gente realmente fuerte. El propio Joseph Stalin provenía de esa región; George Gurdjieff provenía de esa región.

La medicina requiere de una orientación totalmente nueva. Ahora es posible hallarla porque conocemos todo lo que ocurre alrededor del mundo; simplemente deberíamos abordar el tema sin ningún prejuicio inicial

Pregunta Sexta

En la medicina contemporánea hablamos de la subjetividad de la terapia: la misma medicina, practicada por distintos doctores, tiene resultados diferentes.

¿Podrías hablar acerca de la subjetividad de la ciencia que afirma ser objetiva?

Nada que tenga que ver con el ser humano puede ser totalmente objetivo; habrá de permitirse un cierto margen de subjetividad.

No es solamente cierto que la misma medicina practicada por distintos médicos tenga efectos diferentes; también es cierto que la misma medicina practicada por el mismo médico tiene efectos diferentes en distintos pacientes. El hombre no es un objeto.

Primero tienes que entender la palabra «sujeto». Una piedra es solamente un objeto. No tiene interioridad. Puedes partirla en dos, entonces tendrás dos objetos. Puedes partirla en cuatro, y el resultado será cuatro objetos. Pero no encontrarás ninguna interioridad.

Subjetividad significa que desde afuera el hombre es tan objetivo como cualquier objeto: una estatua, un cadáver, un cuerpo con vida,

¿cuál es la diferencia? La estatua es simplemente un objeto, no tiene subjetividad. El cuerpo exánime fue la casa de un fenómeno subjetivo, pero ahora está vacío. Ahora es una casa vacía, la persona que solía vivir en ella la ha dejado.

El hombre vivo tiene toda la objetividad de la estatua, del cadáver, y algo más una -dimensión interior- que puede cambiar muchas cosas porque es lo más poderoso de la existencia. Por ejemplo, se ha observado que tres personas pueden sufrir la misma enfermedad, pero la misma medicina no funcionará con los tres. Con una persona será efectiva; con otra lo hará a medias, funcionará y no funcionará; y con la tercera no funcionará en absoluto. La enfermedad es la misma pero las interioridades son diferentes. Y si se considera la interioridad, puede ser que el médico produzca diferentes repercusiones en personas distintas por distintas razones.

Uno de mis amigos era un gran cirujano de Nagpur -un gran cirujano pero no un buen hombre-. Nunca fracasaba en sus intervenciones quirúrgicas y cobraba cinco veces más que cualquier otro cirujano. Una vez, siendo huésped en su casa, le dije: «Esto es demasiado. Mientras los otros cirujanos cobran una cierta cantidad por cada intervención, tú cobras cinco veces más».

Me dijo: «Mi éxito se basa en ello: cuando una persona paga cinco veces más está determinada a sobrevivir. Mi motivo no es puramente económico. Si la persona está dispuesta a pagar cinco veces más -pudiendo someterse a la misma intervención a un precio muy inferior- está determinada a sobrevivir a cualquier precio. Y esta determinación es casi el cincuenta por ciento de mi éxito».

Hay gente que no quiere sobrevivir; no están deseando cooperar con el médico. Se toman la medicación pero no tienen ganas de vivir; al contrario, esperan que la medicación no dé resultado para que no se les pueda acusar de suicidas. Esas personas han renunciado interiormente de antemano. La medicina no puede ayudar a su interioridad, y sin su apoyo interior el médico tiene muy pocas posibilidades de éxito; la medicación no es suficiente.

Este cirujano me contó: «Tú no lo sabes... pero a veces hago cosas absolutamente inmorales, pero tengo que hacerlas para ayudar al paciente». «¿Qué quieres decir?» le pregunté.

El dijo: «Todos mis colegas profesionales me critican...». Y ciertamente, todos los doctores de Nagpur lo censuraban: «¡Nunca hemos visto una estafa como ésta!».

Cuando tenía al paciente en la mesa del quirófano -con los doctores y las enfermeras listos y los estudiantes mirando desde la galería superior-, le susurraba al oído al paciente: «La cantidad que estipulamos en un principio -diez mil- es insuficiente. Tu problema es más grave de lo que creía. Por menos de veinte mil no voy a coger el bisturí. Si quieres lo dejamos estar; puedes encontrar otros cirujanos más económicos».

En una situación así... La persona tenía dinero, de lo contrario ¿cómo podría decir que sí? Y aceptaba y decía: «Te daré veinte mil, pero sálvame».

Y me dijo: «Cualquier cirujano podría salvarlo, pero no con tanta certeza. La decisión de pagar veinte mil significa que está conmigo incondicionalmente; todo su ser interior es un apoyo. La gente me critica porque no me entiende. Ciertamente es inmoral pactar diez mil y en la mesa del quirófano decirle: "O me das veinte mil o lo dejamos estar, porque la cosa es más grave de lo que creía. Estoy arriesgándome, poniendo toda mi reputación en entredicho. Por diez mil no lo hago. Pero nunca he fallado, siempre me acompaña el éxito. Solamente opero cuando estoy seguro de que será un éxito. Así que decide... Y no tengo mucho tiempo, hay otros pacientes esperando. Tienes dos minutos para decidir...". Obviamente la persona dice: "Te daré lo que quieras pero por favor haz la operación". Es ilegal, es inmoral, pero no puedo decir que sea una mala psicología».

Nada que tenga que ver con el hombre puede ser puramente objetivo. Tenía otro amigo, un doctor que ahora está en la cárcel por ejercer sin estar calificado. Nunca cursó estudios médicos, todos sus diplomas eran falsos. Pero creo que no se ha hecho justicia con

ese hombre, porque lo de menos es sí ese hombre tenía diplomas o no. Ayudó a miles de personas, especialmente a aquellos que habían perdido toda esperanza y que estaban cansados de ir de un médico a otro, todos con diplomas. Y este hombre era capaz de ayudarlos. No tenía un diploma pero sí cierto carisma. E hizo de su hospital algo casi mágico. El paciente se sorprendía nada más entrar en su oficina. La persona había estado en todas partes... porque la gente solía acudir a él como último recurso. Todo el mundo sabía que aquel hombre era un cuentista. Pero si vas a morir, ¿qué pierdes con intentado?

Y a medida que entrabas en su jardín -porque tenía un jardín muy hermoso- y después a su oficina... Las recepcionistas eran preciosas, y todo ello era parte de su tratamiento médico. Porque aunque una persona esté muriéndose, al ver una mujer hermosa su deseo de vivir se reafirma, desea vivir. Después de la recepción la persona era conducida a través del laboratorio. Era innecesario, pero él quería que la persona viese que él no era un médico común. El laboratorio era fascinante: absolutamente inútil pero con tantos tubos, frascos y líquidos de colores moviéndose de un tubo a otro que parecía que se estuvieran haciendo grandes experimentos.

Entonces llegabas hasta el doctor. Y nunca utilizaba los métodos corrientes para examinar el pulso, no. Tenías que acostarte en una cama eléctrica dirigida por control remoto. La cama se elevaba a las alturas mientras tú mirabas unos tubos colgantes. Unos electrodos conectados a tu pulso hacían mover -los líquidos de los tubos. El corazón lo examinaba de la misma forma, no por medio de un estetoscopio común. Toda esta parafernalia visual la había diseñado para los pacientes, para que creyesen que estaban acudiendo a un genio, a un experto.

El hombre no tenía ningún diploma, ninguno en absoluto. Su farmacéutico tenía todas las acreditaciones y solía recetar los medicamentos. De hecho, él nunca cometió ningún crimen. Nunca recetó medicamentos, nunca firmó una receta; eso lo hacía una persona calificada. Pero puesto que había hecho todos esos

arreglos y debido a que había ideado unos diplomas muy extraños con su firma... aunque si esos títulos no existen no creo que puedan ser ilegales. No decían que hubieran sido otorgados por una universidad existente. Era *todo* pura ficción; pero la ficción ayudaba.

He visto cómo algunos pacientes se medio curaban ya en el reconocimiento. Al salir decían: «Me siento casi curado y todavía no he tomado la medicación. Aquí tengo la receta y ahora iré a comprar la medicina».

Pero debido a todo lo que hizo... Entonces comprendí que la ley es ciega. Él no hizo nada ilegal, no hizo daño a nadie, pero está en la cárcel por «estafador». Y no estafó a nadie. Si ayudar a la gente a vivir un poco más es una estafa, ¿qué es entonces la ayuda médica?

Debido a la naturaleza del ser humano, la medicina nunca puede llegar a ser una sólida ciencia objetiva al cien por cien. Por eso hay tantas escuelas de medicina -ayurvédica, homeopática, naturópata, acupuntor y muchas otras- y *todas* ellas ayudan. La homeopatía no es más que una simple pastilla de azúcar, pero ayuda. Lo importante es la fe del paciente. Hay gente fanática de la naturopatía, ninguna otra cosa les ayuda, sólo les ayuda la naturopatía. Y no tiene ninguna conexión con la enfermedad.

Uno de mis profesores estaba loco por la naturopatía. Para cualquier trastorno te ponía un saco de barro en el estómago. Solía ir a verle para pasar un buen rato; era muy relajante, tenía un espacio muy bien arreglado: un precioso cuarto de baño con duchas... Solía visitarle con alguna excusa: «Tengo una migraña muy severa».

«No te preocupes -decía él- te pondré un saco de barro en el estómago.» Un saco de barro en el estómago no alivia la migraña, pero a mí me ayudaba ¡porque yo no tenía migraña! Luego te sumergías en una bañera llena de barro, sólo quedaba afuera la cabeza; era muy agradable y refrescante. Pronto se dio cuenta: «Cada vez vienes con una enfermedad nueva...».

«Es cierto... -le dije-. Tengo un libro de naturopatía del cual extraigo la enfermedad y luego acudo a ti. Primero lo leo para saber qué vas a hacer. Si me apetece el tratamiento, acudo a ti con la enfermedad; si no, me sumerjo media hora en el barro sin necesidad...».

El me dijo: «¿Así que me has estado engañando?».

«No te he estado engañando -le dije-; soy tu paciente más asiduo. En la universidad todo el mundo se ríe de ti, yo soy el único que te apoya. Los que han venido aquí han venido recomendados por mí, porque les he dicho que mi migraña desapareció».

«Dios mío -dijo él-. ¡Ahora el que tiene migraña soy yo!
Vete y déjame tranquilo».

La gente se enfadaba conmigo. Me solían decir: «En lugar de aliviarse, mi migraña se ha vuelto más intensa. ¡El estómago frío no alivia la migraña!».

Entonces yo les decía: «Tu sistema debe funcionar de forma diferente al mío. Con mi sistema... ¡a mí me ayuda!».

Hay homeópatas fanáticos que creen que la homeopatía es la única medicina saludable y que todas las otras medicinas -especialmente la alopátia- son tóxicas. Si acudes a un homeópata lo primero que hará es averiguar todo tu historial, desde tu nacimiento hasta el momento presente. Y puede que sólo tengas un dolor de cabeza.

Un doctor homeopático vivía cerca de mi casa. Cuando mi padre me visitaba le acompañaba a la consulta del homeópata. Una vez el homeópata me dijo: «Te ruego que no me traigas a tu padre, porque se remonta a tres generaciones atrás: que su abuelo tuvo tal enfermedad...».

«El también es un homeópata -le dije-; profundiza en las raíces».

«Pero me hace perder demasiado tiempo -decía él-, y tengo que escucharle, ¡y sólo tiene un dolor de cabeza! Me cuenta todas las enfermedades de su abuelo, luego me cuenta las de su padre y sólo entonces empieza con las tuyas. Cuando *llega* a las tuyas ya ha transcurrido casi todo el día. Los otros pacientes, cansados de

esperar, se han ido. Luego me cuenta todas las enfermedades de su infancia, y finalmente resulta que tiene un dolor de cabeza».

- Y yo le digo: "Por Dios, ¿por qué no me lo dijo antes?", y él dice: "Soy un homeópata como usted y quiero darle un cuadro completo"».

Lo primero que quieren saber los homeópatas son todas tus enfermedades, porque creen que todas las enfermedades están relacionadas, que tu vida entera es una unidad. No importa si tuviste algo en la pierna o en la cabeza: son partes del mismo cuerpo, y para que el médico pueda hacerse una idea tiene que saberlo todo. El homeópata te preguntará qué clase de medicamentos alopáticos has estado tomando, porque esta es la causa de todas tus enfermedades: todos los medicamentos alopáticos son tóxicos. Esta es también la actitud de la naturopatía: la alopatía es tóxica. Así que primero tienes que ayunar, hacerte lavativas... para limpiarte de los medicamentos alopáticos.

El hombre es un ser subjetivo. Si el paciente ama al doctor, incluso el agua puede funcionar como medicina. Pero si el paciente odia al médico, ninguna medicina puede ayudarlo. Si el paciente siente indiferencia por parte del médico, lo cual sucede a menudo porque son seres humanos... Están todo el día viendo pacientes, cada día alguien fallece... Poco a poco se van endureciendo, crean barreras para sus emociones, para sus sentimientos, para su humanidad. Y ello impide que su medicina sea eficaz; se vuelve mecánica, como si una máquina te recetase medicamentos.

Cuando hay amor, el paciente no solamente consigue medicamentos: a través de ellos recibe algo invisible. La medicina tendrá que entender la subjetividad del hombre, su amor, y tendrá que crear alguna clase de síntesis en la cual el amor y la medicina se utilicen conjuntamente para ayudar a la gente.

Una cosa es cierta: la medicina nunca podrá ser enteramente objetiva. Ese ha sido el esfuerzo de la ciencia médica hasta ahora: hacer de ella algo absolutamente objetivo.

Está surgiendo un nuevo tipo de terapia denominada placeboterapia. Un placebo es algo falso, una pseudomedicina que no contiene cualidades medicinales pero que tiene que suministrarse de tal forma que el paciente crea que es una medicina. Y no solamente tiene que creerse el paciente que es una medicina sino que incluso el médico tiene que creerlo, de lo contrario su actitud puede revelar la verdad. Al médico se le mantiene ignorante; simplemente se le da agua para inyectar o pastillas azucaradas con todas las características y el nombre y la etiqueta de una verdadera medicina. El médico ignora la realidad; está convencido de que es una medicina. El paciente está convencido de que es una medicina. Y el milagro es que funciona, aunque no contiene ninguna medicina. El paciente se cura. El hecho de que el médico esté convencido de que es una medicina crea la atmósfera adecuada, una psicología, una hipnosis; y a eso hay que añadir toda la parafernalia del hospital... El paciente quiere librarse de su enfermedad, y cuando un médico famoso da un medicamento es inevitable que funcione; que sea o no una verdadera medicina no tiene demasiada importancia.

Se ha descubierto que la medicina y el placebo dan resultados muy parecidos. Si el setenta por ciento de los pacientes se curan por medio de medicina real, el setenta por ciento se curan con medicina irreal, con medicina placebo. Esto está provocando mucho revuelo en la profesión médica. ¿Qué está ocurriendo?

Lo que está ocurriendo es que, en primer lugar, la enfermedad es una creación mental, es un fenómeno mental. En segundo lugar, si la mente está convencida de que se va a curar, se curará. Por eso, si los honorarios del médico son modestos la medicina te producirá poco efecto. Cuanto mayor sean los honorarios, más eficaz será la medicina. Si el terapeuta cobra una suma muy alta y te estás gastando una fortuna, te producirá efectos mayores porque quieres que te afecte. Cuando es gratis, ¡qué más da si funciona o si no funciona! Si funciona, bien; si no funciona, no importa, al fin y al

cabo no te ha costado nada. Cuando pagas por ella estás predispuesto a que funcione, ¡y funciona!

Buda dice que la mente es como un prestidigitador, como un ilusionista: crea enfermedades y puede crear curaciones. La mente crea toda clase de ilusiones: lo bello y lo feo, el éxito y el fracaso, la riqueza y la pobreza... la mente está creando continuamente. Y una vez se apodera de ti una idea, toda tu energía vital funciona de tal forma que hace que se vuelva realidad. Cada pensamiento se vuelve una cosa, y cada cosa al principio era sólo un pensamiento y nada más. Vives en una especie de enfermedad. Buda dice que tienes que despertar de este estado hipnótico. El hombre tiene que ser deshipnotizado. El hombre tiene que ser consciente de que *todo* es mente: tanto el dolor como el placer, tanto el nacimiento como la muerte. Todo es mente. Y una vez que eres totalmente consciente de ello el ilusionista desaparece... y lo que permanece es la verdad. Y esa verdad te libera.

En todas las «patías» médicas desarrolladas alrededor del mundo -homeopatía, ayurveda o acupuntura- con excepción de la alopátia, nadie ha entendido con precisión la función interna del cuerpo y la mente. Y digo excepto la alopátia porque las otras, aunque a veces ayudan, no son científicas. Y no es que las otras ayuden poco; si observas los resultados se puede ver que son tremendamente útiles.

En casi el setenta por ciento de los casos el ayurveda será eficaz, la acupuntura será eficaz, la homeopatía y la naturopatía serán eficaces. Pero recuerda: sólo en el setenta por ciento; y es que el setenta por ciento de las enfermedades son falsas. Son mentales, no existen realmente. Por eso no necesitas una medicina real; cualquier caramelo servirá. Y el setenta por ciento no es un porcentaje pequeño, así que no me gustaría que esas «patías» desaparecieran del mundo. Deseo que se las reconozca, porque un setenta por ciento es un porcentaje muy alto.

Y curiosamente, los casos que entran dentro de ese setenta por ciento son los más difíciles de resolver a través de la alopátia. Ante

ellos la alopátia se encuentra en una situación difícil: ¿cómo tratar a una persona que no tiene una enfermedad pero que cree que la tiene? La alopátia no tiene ningún recurso para ayudar a esa persona. Por eso la alopátia sólo es eficaz en el treinta por ciento de los casos.

Extraño mundo el que vivimos: el treinta por ciento de los enfermos puede ser ayudado con un método científico y el setenta por ciento con toda clase de caramelos, con planteamientos supersticiosos que no producen ningún cambio realmente pero que ayudan. El enfoque científico de la alopátia se basa en una comprensión profunda de la naturaleza, en que el cuerpo tiene sus propias defensas.

Debido a este hecho, la naturopatía condena a la alopátia. La alopátia inyecta virus en los pacientes porque el razonamiento alopático dice que tan pronto como entran virus en el cuerpo, éste inmediatamente crea anticuerpos. Inmediatamente los empieza a combatir, tiene su propia resistencia. Todo el cuerpo permanece en alerta roja hasta haber destruido la enfermedad. La naturopatía la condena porque cree que de esta forma estás envenenado a la gente con enfermedades. Se supone que deberías sacar sus enfermedades y haces justamente lo contrario: les introduces virus.

La naturopatía limpia el cuerpo a través del ayuno y por medio de métodos increíblemente extraños. Pero solamente puede ayudar a quienes no padecen ninguna enfermedad real.

CAPÍTULO 2

Esta -opatía y esa -opatía

Pregunta Primera

Según la ciencia del yoga, el ser humano no tiene un cuerpo sino varios tipos de cuerpos. ¿Quiere decir esto que para distintos individuos un tipo de medicina puede ser más eficaz que otro, en función de dónde se ha originado la enfermedad?

Todavía no existe una ciencia del hombre. El yoga de Patanjali es lo más cercano a ello. Patanjali divide el cuerpo en cinco niveles, o cinco cuerpos. No tienes un cuerpo, tienes cinco cuerpos; y detrás de los cinco cuerpos está tu ser. La alopátia sólo acepta el cuerpo físico, el cuerpo ordinario. Lo mismo que sucedió con la psicología ha sucedido con la medicina. La alopátia sólo cree en el cuerpo físico, en el cuerpo más burdo. Va en paralelo con el conductismo. La alopátia es la medicina más burda. Por eso se ha vuelto científica, porque los instrumentos científicos, de momento, sólo son capaces de medir cosas muy burdas. Hay que profundizar más.

La acupuntura, la medicina china, se adentra en un nivel más profundo. Trabaja con el cuerpo vital, el *pranamayakos*. Si algo anda mal en el cuerpo físico, la acupuntura trata de trabajar en el cuerpo vital, en la bioenergía, en el bioplasma. Restablece el cuerpo vital e inmediatamente el cuerpo físico empieza a funcionar bien. La

alopatía trabaja en el cuerpo físico, en el cuerpo burdo, aunque lo que ande mal sea en el cuerpo vital. Desde luego, la alopátia tiene que hacer su trabajo cuesta arriba. Para la acupuntura, sin embargo, es un trabajo cuesta abajo. A ella le resulta más sencillo porque el cuerpo vital es superior al cuerpo físico. Si el cuerpo vital está correctamente asentado el cuerpo físico simplemente le sigue, porque el modelo se halla en el cuerpo vital. El cuerpo físico es sólo un instrumento del cuerpo vital.

Actualmente la acupuntura está ganando cada vez más respeto porque un cierto tipo de fotografía muy sensible desarrollada en la Rusia Soviética, la fotografía Kirlian, ha confirmado la existencia de los setecientos puntos vitales del cuerpo humano que descubrió la acupuntura hace al menos cinco mil años. Los acupuntadores chinos no tenían instrumentos para encontrar los puntos vitales del cuerpo, pero, poco a poco, probando y equivocándose, durante siglos, descubrieron setecientos puntos. Ahora Kirlian ha redescubierto los mismos setecientos puntos con instrumentos científicos y la fotografía Kirlian ha demostrado una cosa: tratar de cambiar lo vital a través de lo físico es absurdo. Es intentar que cambie el amo cambiando al sirviente. Es prácticamente imposible, porque el amo no obedece al sirviente. Si quieres cambiar al sirviente, cambia al amo; el sirviente cambiará inmediatamente. En lugar de intentar cambiar todos los soldados, es mejor cambiar al general. El cuerpo tiene millones de soldados, de células, trabajando bajo la misma orden, bajo el mismo mando. Cambia al jefe y todos los patrones del cuerpo cambiarán.

La homeopatía va todavía un poco más profundamente; trabaja en el *manomayakos*, el cuerpo mental. El fundador de la homeopatía, Hahnemann, hizo un gran descubrimiento. Descubrió que cuanto menor es la cantidad de una medicina, más profundamente se adentra. Al método de hacer medicinas homeopáticas lo llamó «potencializar»; consiste en ir reduciendo la cantidad de medicina. Tomaba una cierta cantidad de medicina y la mezclaba con nueve partes de agua o lactosa. Una parte de

medicina, nueve partes de agua y las mezclaba. Y la solución resultante la volvía a mezclar con nueve partes de agua, o lactosa. Y así una y otra vez: nuevamente tomaba una parte de la nueva solución y la mezclaba con nueve partes más de agua. De esta forma incrementaba la potencia.

Poco a poco la medicina alcanza el nivel atómico. Se vuelve tan sutil que parece imposible que pueda funcionar; prácticamente ha desaparecido. La potencia que está escrita en las medicinas homeopáticas dice: potencia diez, potencia veinte, potencia cien, potencia mil. Cuanto mayor es la potencia, menor es la cantidad. Con la potencia diez mil sólo queda una millonésima parte de la medicina original, es decir, prácticamente nada. Casi ha desaparecido, pero entonces entra en lo más profundo del *manomaya*. Entra en tu cuerpo mental. Va más profundo que la acupuntura. Es casi haber alcanzado el nivel atómico o subatómico. Entonces no toca tu cuerpo físico, no toca tu cuerpo vital; simplemente entra. Es tan sutil, tan pequeña la cantidad, que no encuentra barreras. Puede introducirse en el *manomayakos*, en el cuerpo mental, y desde ahí empieza a trabajar. Tiene una autoridad superior, incluso, que el *pranamaya*.

El ayurveda, la medicina india, es una síntesis de las tres. Es una de las medicinas más sintéticas.

La hipnoterapia va aún más profundo. Toca el *vigyanmayakos*: el cuarto cuerpo, el cuerpo de la consciencia. No utiliza medicamentos. No utiliza nada. Solamente utiliza la sugestión, eso es todo. Solamente pone una sugestión en tu mente; llámalo magnetismo animal, mesmerismo, hipnosis o como te plazca, pero funciona a través del poder del pensamiento, no a través del poder de la materia. Incluso la homeopatía funciona a nivel material, aunque muy sutilmente. La hipnoterapia prescinde de la materia. Trabaja con la energía del pensamiento, el *vigyanmayakos*: el cuerpo de la consciencia. Si tu consciencia acepta una cierta idea, empieza a funcionar.

La hipnoterapia tiene un gran futuro. Se convertirá en la medicina del futuro, porque si tu mente puede transformarse cambiando solamente tus patrones de pensamiento, y a través de la mente tu cuerpo vital, y a través del cuerpo vital tu cuerpo físico, ¿qué necesidad hay de utilizar sustancias tóxicas?, ¿qué necesidad hay de utilizar medicamentos? ¿Por qué no trabajar directamente con el poder del pensamiento? ¿Has visto trabajar a un hipnotizador con un médium? Si no lo has visto, vale la pena verlo. Te dará una cierta idea.

Tal vez hayas visto o hayas oído contar que en la India hay gente que camina sobre fuego. No es otra cosa que hipnosis: tienen la idea de que están poseídos por una dios o una diosa y que no hay fuego que los pueda quemar. La mera idea es suficiente. Esta idea controla y transforma el funcionamiento ordinario de sus cuerpos. Se preparan mediante un ayuno de veinticuatro horas. Cuando estás ayunando y todo tu cuerpo está limpio de deshechos, el puente entre tú y lo burdo desaparece. Durante veinticuatro horas, en un templo o en una mezquita, cantan, bailan, sintonizan con la divinidad. Entonces llega la hora de caminar sobre el fuego. Se acercan bailando, poseídos, con la plena confianza de que el fuego no los quemará. Eso es todo, no hay más. La cuestión es cómo crear la confianza. Entonces bailan sobre el fuego y el fuego no les quema.

Ha sucedido muchas veces que algún espectador, de repente, viendo a veinte personas caminando sobre el fuego sin quemarse, se ha sentido lleno de confianza, poseído -«Si esta gente puede hacerlo, ¿por qué yo no?»-, y ha saltado sobre el fuego y el fuego no le ha quemado. En ese preciso instante afloró una confianza. A veces ha ocurrido que personas que se habían preparado se han quemado; y, a veces, un espectador no preparado ha caminado sobre el fuego y no se ha quemado. ¿Qué sucede? Que esa gente que se había preparado probablemente albergara dudas. Deben de haber estado pensando acerca de si iba a ocurrir o no. Una duda sutil, debe haber permanecido en el *vigyanmayakos*, en su

consciencia. No tenían plena confianza; se acercaron al fuego dudando. Debido a esa duda el cuerpo no pudo recibir el mensaje que provenía del alma superior. La duda se interponía entre ambos, y el cuerpo continuó funcionando de forma ordinaria y se quemó. Por eso todas las religiones insisten en la confianza.

La confianza es hipnoterapia. Sin confianza no puedes entrar en las partes sutiles de tu ser porque basta una pequeña duda para ser arrojado de regreso a lo burdo. La ciencia trabaja con la duda. La duda es el método de la ciencia porque el campo de la ciencia es lo burdo. Al alópata no le preocupa si dudas o si no dudas. No te pide que confíes en la medicación; simplemente te la da. Pero el homeópata te preguntará si confías, porque sin tu confianza tendrá dificultades para trabajar contigo. Y el hipnoterapeuta te pedirá total entrega, de lo contrario no se puede hacer nada.

Religión es entrega. Religión es hipnoterapia. Pero todavía hay otro cuerpo, el *anandmayakos*: el cuerpo de la dicha. La hipnoterapia accede hasta el cuarto. La meditación va hasta el quinto. Meditación; la palabra es en sí misma hermosa porque tiene la misma raíz que la palabra «medicina». Ambas provienen de la misma raíz; medicina y meditación son derivaciones del mismo vocablo: aquello que sana, aquello que te hace sano e íntegro. Y al nivel más profundo, eso es lo que es la meditación.

En la meditación ni siquiera hay sugerencias, porque las sugerencias se dan desde afuera. Otra persona tiene que darte las sugerencias. La sugestión implica dependencia de alguien. Y no puede hacerte perfectamente consciente porque necesitas al otro y se moldeará una sombra en tu ser. La meditación te hace perfectamente consciente, sin ninguna sombra: luz absoluta sin oscuridad. En este punto incluso las sugerencias son algo burdo. Alguien sugiere; eso implica que hay algo que proviene de afuera, y en el análisis último, aquello que proviene de afuera es material. Incluso un pensamiento es una forma sutil de materia. Incluso la hipnoterapia es materialista.

La meditación abandona todo sostén, todo apoyo. Por eso la meditación es el fenómeno más difícil de entender, porque no queda nada: sólo pura comprensión, un testigo.

Pregunta Segunda

¿Podrías hablar más acerca de la acupuntura?

La acupuntura es genuinamente oriental. Por eso, cuando te acercas a una ciencia oriental con mentalidad occidental se te escapan muchas cosas; tu enfoque es diferente: metodológico, lógico, analítico. Y las ciencias orientales no son realmente ciencias sino artes. Todo dependerá de si eres capaz de invertir tu energía del intelecto a la intuición, de lo masculino a lo femenino, del yang al yin; si puedes cambiar tu actitud activa, agresiva, y volverte pasivo, receptivo. Sólo entonces dará resultado; de lo contrario, aunque aprendas todo sobre la acupuntura, no será acupuntura en absoluto. Sabrás todo acerca de ella, pero no la conocerás. Y a veces ocurre que una persona no tiene muchos conocimientos acerca de ella y sin embargo la conoce, y es que tiene dotes, sencillamente tiene intuición para la acupuntura.

Esto ocurre con muchas cosas de oriente: occidente se interesa en ellas porque *son* profundas. Pero cuando occidente se interesa en algo de oriente, pretende entenderlo con la mentalidad occidental.

En el momento en que la mente occidental lo aborda, lo básico es destruido. Entonces sólo quedan fragmentos, y esos fragmentos nunca funcionan. Ello no significa que la acupuntura no funcione; la acupuntura *sí* funciona, pero solamente con una actitud oriental.

Por eso, si quieres aprender acupuntura es conveniente tener un conocimiento de ella. Pero recuerda: eso no es lo más esencial.

Aprende de la información disponible, luego olvida toda la información y empieza a tantear en la oscuridad. Empieza a escuchar tu propio inconsciente, empieza a compenetrarte con el paciente. Es diferente...

Cuando un paciente acude a un médico occidental, el médico empieza a analizar, a razonar, a diagnosticar, a localizar la enfermedad, a averiguar qué enfermedad es y qué puede curarla. Utiliza sólo una parte de su mente, la parte racional. Ataca a la enfermedad, la intenta someter: da comienzo una lucha entre la enfermedad y el médico. El paciente no participa del asunto; al médico no le preocupa el paciente. El médico lucha contra la enfermedad; el paciente es completamente desatendido.

Cuando acudes a un acupuntor lo importante no es la enfermedad, el paciente es lo importante; porque es el paciente el que ha creado la enfermedad: la causa es el paciente, la enfermedad es sólo un síntoma. Puedes cambiar el síntoma y aparecerá otro síntoma. Puedes contener la enfermedad con fármacos, detener su forma de expresión, pero la enfermedad se reafirmará en otro punto y con más peligro, con más fuerza, con venganza. Este nuevo trastorno será más difícil de abordar que el anterior. Y si lo tratas con fármacos, la siguiente enfermedad será todavía más difícil de abordar.

Así es como la alopátia ha creado el cáncer. Contienes la enfermedad en un punto, se reafirma en otro punto, entonces la empujas a otro punto... y la enfermedad se vuelve más y más agresiva. No transformas al paciente, el paciente sigue siendo el mismo. Mientras la causa permanezca seguirá creando efectos.

La acupuntura trata la causa. Nunca trata el efecto, siempre va a la causa. ¿Y cómo puedes ir a la causa? La razón no puede llegar a la causa -es demasiado grande para la razón-, la razón solamente puede abordar el efecto. Únicamente la meditación puede ir a la causa. Así que el acupuntor sentirá al paciente. Se olvidará de sus conocimientos e intentará sintonizar con el paciente. Se compenetrará con el paciente. Empezará a sentir la enfermedad del paciente en su propio cuerpo, en su propia energía. Esa es la única forma que tiene de saber intuitivamente cuál es la causa, porque la causa está oculta. Se convertirá en un espejo y encontrará el reflejo en sí mismo.

En esto consiste todo el proceso, pero esto no ha sido enseñado porque no puede enseñarse. Y realmente vale la pena adentrarse en ello. Mi sugerencia es que primero aprendas en occidente durante dos años y que luego vayas al menos seis meses a un país del extremo oriente para estar con algún acupuntor. Simplemente permanece en su presencia; déjalo trabajar y observa. Simplemente absorbe su energía, y entonces serás capaz de hacer algo. De otra forma será difícil.

Y si poco a poco empiezas a sentir tu propia energía -o el funcionamiento de la energía en tu propio cuerpo, la acupuntura no será solamente una técnica, se convertirá en un instrumento.

Y es una intuición -puedes aprender la técnica y no suceder nada-, es más un presentimiento que un arte. Esta es una de las grandes dificultades de las técnicas antiguas: no son científicas; y si te acercas a ellas con una perspectiva científica, tal vez extraigas alguna idea pero te perderás lo más importante. Y lo que quiera, que extraigas no te servirá de mucho, será frustrante.

La actitud antigua era totalmente distinta: no era lógica en absoluto, era más femenina, más intuitiva, más ilógica. No consistía en razonamientos silogísticos o en una forma científica de pensar, sino en una profunda compenetración con la existencia, algo así como un estado de receptividad que permite que la naturaleza revele sus secretos y misterios. No era una actitud agresiva hacia la naturaleza... a lo sumo persuasiva. La aproximación, la actitud, provenía del interior.

Uno tiene que abordar su propio cuerpo desde su centro interior. Esos setecientos puntos no se conocieron de forma objetiva, se conocieron en meditación profunda. Cuando uno se introduce profundamente en su interior y mira desde el interior, es una experiencia tremenda: uno puede ver todos los puntos de acupuntura alrededor suyo como si se tratara de una noche estrellada. Y cuando has visto esos puntos de energía, sólo entonces estás preparado. Ahora tienes una percepción interna, y con sólo tocar el cuerpo de otra persona serás capaz de sentir y

localizar las carencias de energía: dónde fluye y dónde no fluye, dónde está frío y dónde hay calidez, dónde hay vitalidad y dónde entumecimiento. Hay puntos que responden y hay puntos que no responden en absoluto.

Conocerás la acupuntura en la medida en que te conozcas a ti mismo, y cuando ambos conocimientos coinciden -el conocimiento de ti mismo y el conocimiento de la acupuntura- hay una gran claridad. En esa luz puedes ver todo; no solamente acerca de ti mismo sino acerca de los cuerpos de los demás. Nace una visión nueva, como si se hubiera abierto el tercer ojo.

La acupuntura no es una ciencia sino un arte, y todo arte exige una profunda rendición. No es como cualquier otra técnica que un técnico puede manipular; requiere de todo tu corazón. Tienes que olvidarte de ti mismo, al igual que el pintor se olvida de sí mientras pinta o el poeta mientras escribe o el músico mientras toca. Es algo así. Un técnico puede practicar la acupuntura pero nunca producirá una verdadera sanación. Nunca llegará a serlo. La acupuntura es un arte. Tiene que absorberse. El secreto es la rendición. Si puedes rendirte totalmente a través de ella, si se convierte en una devoción, en una dedicación -y puede llegar a serlo, adéntrate en ella, adéntrate con todo tu corazón, lleno de dicha.

Empieza por tu cuenta. Y tendrás que descubrir tu propia destreza. La acupuntura es una habilidad y un arte; no hay necesidad de imitar a nadie como norma. No hay ninguna norma. No existen reglas, sólo intuiciones. Así que empieza a trabajar por tu cuenta... Al principio te sentirás un poco inseguro y a menudo te surgirá la preocupación de si estás haciendo las cosas bien o no. Pero así es como uno empieza. Es una especie de tanteo. Tarde o temprano encontrarás la puerta. Cuando empieces a encontrar la puerta te harán falta menos tanteos. Entonces ya conocerás la puerta. ¡Empieza a trabajar!

Cuando tocas el cuerpo de alguien o le pones agujas, estás trabajando sobre Dios. Uno tiene que ser muy respetuoso, muy cuidadoso. No hay que actuar en función de los conocimientos sino

desde un espacio de amor. El mero conocimiento no es adecuado, nunca basta. Así que siente a la persona. Ten siempre presente que los conocimientos son insuficientes, porque los conocimientos son limitados y la otra persona es todo un mundo, casi infinito... La gente te toca pero en realidad no te toca a ti. Solamente tocan tu periferia, y tú estás en alguna parte profunda de tu interior donde nadie puede entrar excepto el amor. El ser humano es un misterio y será siempre un misterio. No es accidental que el ser humano sea un misterio. El misterio es su mismo ser.

Pregunta Tercera

¿Podrías hablar de la transformación de la hipnosis en meditación? Me he percatado de que la línea divisoria entre la terapia y la meditación se está disolviendo.

Hubo un tiempo en que la hipnosis fue reconocida como una a la meditación, pero el cristianismo de la Edad Media condenó la hipnosis junto con la brujería. Esa condena todavía perdura, incluso en la mente de aquellos que no son cristianos pero que están bajo la influencia del cristianismo sin saberlo. ¿Por qué el cristianismo estaba en contra de la hipnosis? Te sorprenderá saber que estaba en contra de la hipnosis porque ésta te conduce directamente a la meditación; no hay necesidad de un sacerdote, no hay necesidad de una Iglesia, ni siquiera Dios era necesario. Este era el problema.

Si la meditación se expande por el mundo, las religiones dejarán de existir por la simple razón de que estarás en contacto directo con la existencia y contigo mismo. ¿Qué necesidad tendrás de recurrir a intermediarios que no saben nada, que han sido instruidos durante años en cómo influenciar a la gente y ganar adeptos? Lo que hacen no es religioso. Lo que hacen es la política de los números: «Suma tantos adeptos como puedas en tu redil; esa será tu fuerza y tu poder».

La hipnosis era un peligro para el clero, y el cristianismo se fundamentó desde un principio en el clero. Jesús nunca afirmó que

estuviera iluminado -ni ningún otro cristiano ha afirmado posteriormente que Jesús estuviera iluminado-. Declaró algo irrelevante: que solamente él era el hijo unigénito de Dios. Pero Dios es una hipótesis, y las hipótesis no son como los indios que no cesan de producir más y más niños. Las hipótesis son estériles, no producen nada...

El cristianismo nunca ha querido que estés directamente conectado con la existencia. Tienes que ir vía el sacerdote, el Papa, el hijo, y sólo *entonces*, Dios. Entre medio hay muchos intermediarios. Y nadie sabe quién miente... Y, obviamente, nunca puedes descubrirlo porque no tienes línea directa con Dios. Los sacerdotes tienen línea directa con el obispo, los obispos tienen línea directa con el Papa, el Papa tiene línea directa con Jesús, Jesús tiene línea directa con Dios, y sus números de teléfono no aparecen en las guías telefónicas.

La hipnosis era la puerta, siempre ha sido la puerta a la meditación. Cuando un hombre entra en el mundo de la meditación, es tal su claridad, es tal su fuerza, es tal la vida que emerge de él que no necesita de ningún padre en los cielos. No necesita de ningún sacerdote que rece por él. Él mismo se ha vuelto una plegaria; no una plegaria a algún Dios, sino pura plegaria, pura gratitud hacia el todo.

Para el cristianismo era absolutamente necesario condenar la hipnosis, condenarla como una creación del diablo. Bajo el mismo argumento se destruyó brutalmente la brujería: millones de mujeres fueron quemadas vivas porque estaban haciendo lo mismo. Estaban tratando de contactar con lo supremo por su propia cuenta, prescindiendo del conducto eclesiástico reglamentario.

La hipnosis puede ser utilizada peligrosamente a menos que se utilice al servicio de la meditación. Trataré de aclararte qué es exactamente la hipnosis y *cómo* puede ser empleada negativamente cuando no es utilizada al servicio de la meditación.

Hipnosis significa, literalmente, sueño deliberado. Hoy día se sabe que el treinta y tres por ciento, o sea un tercio de la

humanidad, es capaz de adentrarse en los niveles más profundos del trance hipnótico. Es un porcentaje extraño, porque solamente el treinta y tres por ciento de la gente tiene sentido estético, solamente el treinta y tres por ciento tiene sensibilidad, solamente el treinta y tres por ciento es amigable, solamente el treinta y tres por ciento es creadora. Y mi experiencia es que siempre es un treinta y tres por ciento porque la creatividad y la sensibilidad *son* meditación, *son* amor, *son* amigabilidad. Todo ello requiere esencialmente de una cosa: de una profunda confianza en uno mismo, en la existencia; requiere de receptividad y de un corazón abierto.

La hipnosis puede ser inducida de dos formas. Debido a una de ellas, y gracias a la propaganda cristiana, la gente creyó que era peligrosa. Esa es la hetero-hipnosis: cuando alguien te hipnotiza, un hipnotizador te hipnotiza. Hay muchas ideas equivocadas asociadas con la hipnosis. La primera y fundamental es que el hipnotizador tiene el poder de hipnotizarte. Eso es absolutamente falso. El hipnotizador conoce una técnica, pero no tiene ningún poder.

Nadie puede hipnotizarte en contra de tu voluntad. A menos que tú quieras, a menos que tú desees adentrarte en lo desconocido, en un viaje misterioso, ningún hipnotizador puede arreglárselas para hipnotizarte. Pero el hecho es que los hipnotizadores no niegan tener tal poder; al contrario, afirman que tienen el poder de hipnotizarte. Nadie tiene el poder de hipnotizar a otra persona. Sólo tú tienes el poder de hipnotizarte a ti mismo o de ser hipnotizado por otra persona. El poder está en tus manos. Pero cuando eres hipnotizado por otra persona puede hacerse un mal uso de ello.

El proceso, la técnica, es muy simple. El hipnotizador cuelga un cristal sobre tus ojos y te dice: «No cierres los ojos hasta que no puedas mantenerlos abiertos. Mantenlos ojos abiertos hasta que no puedas resistir más». El cristal emite destellos. Naturalmente, los ojos tendrán que parpadear continuamente para evitar que se sequen. Son la parte más delicada de tu cuerpo. Parpadeas porque tus párpados funcionan como los limpiaparabrisas de un coche:

lubrican tus ojos y los mantienen limpios de polvo o de cualquier otra cosa. Tus párpados mantienen tus ojos frescos y húmedos.

El hipnotizador te dice: «Deja de parpadear; fija la mirada en algo brillante»; brillante porque la visión de algo brillante producirá que tus ojos se cansen. Si te dice que mires a una bombilla eléctrica situada sobre tu cabeza, naturalmente tus ojos se sentirán muy cansados. Y se te ha dicho que no debes cerrados a menos que sientas que se cierran por sí mismos.

Esta es una parte. La otra es que el hipnotizador te está diciendo continuamente que tus ojos se están volviendo pesados, que tus párpados parecen estar muy cansados... Situado junto a ti, te repite estas palabras continuamente: «Tus ojos están muy cansados, los párpados quieren cerrarse...». Y tú estás intentando justamente lo contrario; las instrucciones son que debes resistir hasta el final. ¿Durante cuanto tiempo puedes luchar? Tres minutos a lo sumo, porque es un proceso doble. Estás concentrado en una luz que te está cansando los ojos, y el hipnotizador te repite, con una voz muy sugerente, que el sueño te invade. No puedes resistir por más tiempo; te resulta imposible mantener los ojos abiertos.

Por un lado las sugerencias, por otro la lucha... notas que tus ojos se están cansando, que los párpados te pesan. En el espacio de tres minutos llega un momento en que no puedes resistir la tentación de dejar que se cierren tus ojos. En el momento en que tus ojos se cierran, el hipnotizador te dice: «Estás sintiendo un sueño profundo, a partir de ahora solamente podrás oír mi voz y nada más. Yo seré tu único contacto».

A través de las sugerencias caes en un profundo sueño. Llega un momento en el que ya no oyes nada excepto la voz del hipnotizador diciendo: «Tu sueño es más y más profundo...». Entonces él hará una prueba para saber si estás en trance profundo. Te pinchará con cuidado en la mano; pero estás tan dormido que no te das cuenta, no lo sientes.

De hecho, en la Unión Soviética han empezado a utilizar la hetero-hipnosis para intervenciones quirúrgicas sin anestesia. Con

las condiciones adecuadas -una atmósfera relajada, luz tenue, ni oscuridad ni luminosidad, una luz brillante enfocada a los ojos, música suave, una fragancia agradable -una persona puede caer en un sueño tan profundo que puede ser sometido a una intervención quirúrgica y no sentir nada.

El hipnotizador hace varias pruebas: levanta tu mano y la suelta, y la mano cae porque no puedes mantenerla; estás profundamente dormido. Dormido no puedes mantenerla en el aire. Te levanta los párpados y ve sólo la parte blanca de los ojos; las pupilas están arriba.

Cuanto más profundo es el trance hipnótico, más arriba se desplazan tus pupilas. Ocurre diariamente durante el sueño profundo, y ocurre también cuando alguien muere. Por eso, en todo el mundo, cuando alguien muere, inmediatamente le cierran los párpados. La razón es que el hecho de ver a alguien con los ojos en blanco asusta. En la India se sabe desde hace siglos que cuando un hombre va a morir, sus ojos, poco a poco, empiezan a desplazarse hacia arriba. Recuerda: el día que no puedas ver tu nariz -porque cuando las pupilas de los ojos se desplazan hacia arriba no es posible ver la punta de la nariz- te quedan como máximo seis meses de vida...

Por eso el hipnotizador abre los párpados y comprueba si los ojos están en blanco y si las pupilas se han desplazado hacia arriba. Entonces tiene la certeza de que no eres capaz de oír nada, de que no eres capaz de desobedecerle, de que harás lo que te diga. Esto es peligroso. Puede decirte: «Saca todo tu dinero y dámelo», e inmediatamente le entregarás todo tu dinero. Puede quitarte tus joyas o puede pedirte que firmes algún documento que te traerá problemas, como por ejemplo uno que diga que has vendido o donado tu casa.

Hay algo más que debe comprenderse, algo muy peligroso: puede darte una sugestión post-hipnótica. Una sugestión post-hipnótica significa que te puede decir: «De aquí a diez días vendrás y me traerás todo tu dinero, tus joyas, todo lo que tengas de valor; lo

dejarás sobre mi mesa y te marcharás». Es posible dar una sugestión post-hipnótica para que después de veinticuatro horas dispares a alguien. Esas órdenes se seguirán porque la persona no sabe lo que ha ocurrido durante el trance hipnótico. La hipnosis profunda alcanza tu inconsciente.

Estos son los peligros que el cristianismo exageró diciendo que esto está en contra de la religión, en contra de la moral. Una mujer puede ser violada y no saberlo, o se le puede decir: «Estás enamorada de mí», y desde el momento que despierte empezará un gran romance. Se sentirá un poco confundida porque su mente consciente no entenderá lo que ha ocurrido, pero no habrá comunicación entre la mente consciente y la mente inconsciente. El inconsciente es tan poderoso -nueve veces más poderoso- que cuando el inconsciente quiere hacer algo puede que la consciencia proteste, pero esa protesta es inútil.

Todas estas cosas se difundieron de forma tremendamente exagerada. Pero el propósito de la Iglesia no era protegerte de estos peligros; el propósito era que la hipnosis fuera tan condenada que nadie pudiera entrar por esa puerta en la meditación.

El cristianismo mantuvo a la gente completamente ignorante acerca de otra clase de hipnosis: la autohipnosis, no la hetero-hipnosis. Solamente puede hacerse mal uso de la hetero-hipnosis, pero no se puede hacer mal uso de la autohipnosis. No hay nadie más, estás sólo tú. Puedes hacer lo mismo solo. Puedes poner un despertador y repetir tres veces que, en el plazo de quince minutos, cuando suene la alarma, regresarás de tu trance hipnótico. El procedimiento es el mismo.

Miras hacia la luz y haces lo que el hetero-hipnotizador hacía.

Mientras miras a la luz, repites interiormente: «Mis ojos se están cansando, los párpados están volviéndose pesados... más pesados, más pesados. Me estoy durmiendo. No puedo mantener los ojos abiertos más tiempo; lo estoy intentando pero es imposible». Necesitarás también tres minutos. Tres minutos como máximo;

puede suceder en dos minutos, puede suceder en un minuto. Pero cuanto más tiempo resistas, más profundo será el trance hipnótico.

Oí hablar de un hombre, un anciano, que estaba atormentando a su familia. Cada día se atribuía nuevas enfermedades. Los doctores estaban cansados; aseguraban que no tenía ninguna enfermedad. Solía ver un programa de televisión en el que aprendía cosas de las enfermedades. Luego empezaba a atormentar a la familia: «Me duele aquí, estoy padeciendo tal enfermedad... Nadie me cuida». Esa era su forma de atraer atención. Nadie presta atención a los ancianos, así que tienen que utilizar estrategias. Se vuelven más irritables, más exigentes, más malhumorados; tienen sus propias estrategias para atraer la atención. Durante toda su vida han recibido atención, pero ahora nadie les presta atención, a nadie le importa si existen o si han dejado de existir.

Un cantante indio que me ama, Jagjit Singh, cuenta una historia muy graciosa. Había venido a verle un amigo que vivía en Londres, y Jagjit Singh le preguntó:

- ¿Cómo estás?
- Muy bien -respondió él.
- ¿Cómo está tu mujer?
- También muy bien.
- ¿Y qué tal tus hijos?
- Estupendamente.

Finalmente Jagjit Singh le preguntó: -«¿Y qué tal tu padre?

- ¡Mi padre? -exclamó el hombre-. Mi padre está fenomenal desde hace casi cuatro años.

Hacía casi cuatro años que había muerto, por eso el amigo decía que estaba fenomenal, completamente bien, *¡eternamente* bien desde hacía cuatro años!

La gente mayor solamente tiene estos recursos para atraer atención: tienen migraña, tienen dolor de estómago... Cuanto mayor es su vocabulario médico, mejor se las arreglan.

Finalmente, los médicos ya no querían atenderle. Decían: «Está trastornado. No tiene ninguna enfermedad; lo hemos examinado

muchas veces».

Así que los hijos preguntaron a los médicos: «¿Qué podemos hacer?».

Los médicos le sugirieron que quizás un hipnotizador podría ayudarles: «Contratad los servicios de un hipnotizador y él le podrá hipnotizar y decirle que está perfectamente sano. Esta es la única medicina que precisa. Si el inconsciente acepta la idea de que está perfectamente, se acabarán los problemas».

Los hijos se alegraron mucho y trajeron al hipnotizador. El hipnotizador tenía el aspecto de un médico, con su cartera y toda la parafernalia, su barbita tipo Sigmund Freud, un lente en un ojo -uno tiene que vestirse de acuerdo con su profesión, ¡hay que impresionar!- y le preguntó al anciano: «¿Qué le pasa?».

El anciano le contó todo su repertorio de achaques y el hipnotizador le dijo: «Ahora recuéstese y mire fijamente a este péndulo que brilla gracias a una batería incorporada. Debe mantener los ojos abiertos hasta que no pueda más...».

La gente mayor se vuelve muy desconfiada después de la experiencia de toda una vida. El anciano pensó: «Este, con la pinta que tiene, me quiere engatusar. ¿Qué clase de tratamiento es este? En fin, veamos...». No esperó tres minutos; inmediatamente cerró los ojos. Y cuando el hipnotizador le tomó la mano, la dejó caer. Se sabía todos los trucos... ¡El abuelo se las sabía todas!

El hipnotizador dijo: «Está totalmente relajado y dormido. Ahora le daré la sugestión de que se encuentra perfectamente, de que no tiene ninguna enfermedad y de que no atormentará más a sus hijos con enfermedades que no existen». Y el viejo permaneció en silencio.

Sus hijos estaban encantados: «¿Por qué no se nos ocurrió antes acudir a un hipnotizador? Hemos malgastado una fortuna en médicos. Y aunque el abuelo nos ha dado dinero, nos ha estado mortificando; no estaba enfermo en absoluto. Este hombre es nuestro hombre».

El viejo seguía recostado, completamente inmóvil. El hipnotizador había terminado con las sugerencias y estaba cobrando sus honorarios. Uno de los hijos le acompañó hasta el coche para despedirlo. Pero aun antes de que regresara, el abuelo abrió un ojo y dijo: «¿Se ha ido ya ese mequetrefe?».

Si cierras los ojos inmediatamente no sucede nada porque permaneces consciente. Lo que quiera que diga el hipnotizador parecerá ridículo: ¡Qué tonterías dice! «Tus ojos se están volviendo pesados...»: no se vuelven pesados. «Estás cayendo en un sueño profundo...»: no te estás durmiendo, estás perfectamente alerta. Y encima te quiere tomar el pelo; ¡te dice que no tienes ninguna enfermedad!

Pero en una sesión de autohipnosis no hay ningún peligro. Te sumerges en el proceso. Miras algo brillante que cansa tus ojos -ese es el objetivo- y repites interiormente lo que el hipnotizador repetía. Finalmente sentirás que no puedes mantener los ojos abiertos, que se cierran. Has perdido el control sobre ellos. Esa sensación de pérdida de control te hará sentir que estás sumiéndote en un sueño profundo. Mientras estés consciente, repites interiormente: «Estoy yendo más y más profundo...». Llegará un momento en que te habrás trasladado al inconsciente. Diez minutos después sonará el despertador y regresarás de tu inconsciente a la consciencia. Te sorprenderás de lo fresco y joven que te sientes; te sentirás tan limpio como si hubieras atravesado un jardín lleno de flores, con una brisa suave.

También puedes darte sugerencias post-hipnóticas. Tienen que darse en el último momento, cuando tus ojos se están cerrando y sientes que ahora vas a adentrarte más profundamente. Antes de adentrarte más profundamente di: «A partir de mañana mi salud mejorará». Elige solamente una cosa, no muchas; ¡no seas codicioso! Y después de dos o tres semanas de darte sesiones, lo que quiera que hayas elegido, tal vez que mañana tu meditación será más, profunda... y descubrirás que tu meditación se está volviendo más profunda y que puedes crear un hermoso puente.

Cuando la meditación se vuelva más profunda, podrás sugerirte: «Mañana la sesión de hipnosis será más profunda». Puedes utilizar ambas cosas para adentrarte en lo más profundo de tu inconsciente.

Una vez has tocado las profundidades de tu inconsciente, puedes empezar con una segunda sugestión: «Cuando me adentre en la oscuridad del inconsciente permanecerá una chispa de consciencia, de forma que pueda ver lo que está ocurriendo». Y entonces repetir: «La chispa de consciencia está creciendo, creciendo, creciendo...». Y un día descubrirás que todo el inconsciente está iluminado con tu presencia, y eso es precisamente la meditación.

La hipnosis puede ser utilizada -debe ser utilizada- sin ningún miedo. Ya sea con otros -se puede practicar entre personas que confían unas en otras y que se aman de modo que no exista ningún temor a ser explotado... estás con amigos muy íntimos; sabes que no van a perjudicarte, que puedes abrirte, ponerte vulnerable-, o simplemente tú solo. En este caso requiere un poco más de tiempo porque tienes que hacer el trabajo de dos personas, es un poco más problemático.

Pero hoy día puedes disponer de grabadoras, así que puedes prescindir completamente de la otra persona y hacer las sugerencias mediante una grabadora. Y la grabadora no puede decirte que mates a tu esposa, a menos que tú lo hayas grabado en una cinta. Ahí ya no puedo ayudarte; lo que grabes se reproducirá. Puedes grabar todo el proceso en una cinta magnetofónica: las sugerencias para inducir el sueño, para adentrarte más profundamente... Y cuando estés en un trance profundo -programate, un intervalo de cuatro o cinco minutos que te permita asentarte en ese espacio- la grabadora puede decir que tu meditación de hoy será más profunda, que no tendrás que luchar con tus pensamientos, que tan pronto cierres, los ojos los pensamientos empezarán a disiparse.

La grabadora puede ser de gran ayuda porque no necesitas confiar en alguien. Puedes confiar en tu grabadora sin ningún temor.

Y puedes cerrar la puerta para que nadie manipule la grabadora, ¿de otro modo alguien podría jugártela!

La autohipnosis tiene que estar al servicio de la meditación; ese es el mejor uso que puedes hacer de ella. Pero también puede utilizarse para la salud, para alargar la vida, para el amor, para la amistad, para la valentía. La autohipnosis puede ayudarte en todo lo que tú quieras. Puede disipar tus miedos a lo desconocido, puede disipar tu miedo a la muerte, puede ayudarte a aceptar la soledad, el silencio, la paz. Puede ayudarte a mantener un flujo de meditación durante las veinticuatro horas del día. Incluso puedes sugerir que, mientras duermes, habrá una pequeña llama de consciencia que se mantendrá encendida sin molestar tu sueño.

En tu pregunta dices: «Me he percatado que la línea divisoria entre la terapia y la meditación se está disolviendo». Ese ha sido mi anhelo desde hace mucho tiempo. La terapia tiene que disolverse en la hipnosis, y la hipnosis tiene que disolverse en la meditación. Entonces habremos creado uno de los grandes apoyos para la iluminación, algo que nunca ha sido utilizado en el pasado.

La terapia nunca ha sido utilizada. La terapia te limpiará de toda la porquería, te despojará de todos tus condicionamientos; la terapia te ayudará a tener una catarsis de todo lo que has estado reprimiendo interiormente. La terapia lo expulsará. La terapia es un hermoso proceso de limpieza, y una mente así purificada puede entrar en trance hipnótico más fácilmente, sin ninguna resistencia. Incluso las personas que tienen dificultad para la hipnosis o la autohipnosis -la gente que no forma parte de ese treinta y tres por ciento-, mediante la terapia tal vez empiecen a estar receptivas a la hipnosis. La terapia puede hacer que todo el mundo sea un candidato a la hipnosis. La terapia tiene que utilizarse de tal forma que, poco a poco, se disuelva en la hipnosis; y la hipnosis tiene que utilizarse de forma que sea una inducción a la meditación.

Propongo esas tres cosas como mi trinidad. Olvídate de Dios, del hijo y del Espíritu Santo... olvídate de esas tonterías. Eso no es una trinidad. Que la trinidad sea algo científico, algo que puedas hacer

por ti mismo, algo que puedas practicar... y excepto por eso, todo lo demás en la religión está tan lleno de basura que la gente se ha interesado más por la basura y ha olvidado lo esencial. De hecho, lo esencial se ha vuelto tan minúsculo, en comparación con la montaña de disparates que se han ido acumulando en su cúspide durante siglos, que es difícil encontrarlo.

Mi propuesta es muy simple: no necesitas de ningún sacerdote, no necesitas de ninguna iglesia, no necesitas de ninguna escritura sagrada. Lo único que necesitas es un poco de entendimiento y un poco de coraje. Alcanza una catarsis total en la terapia. No sabes la cantidad de porquería que has acumulado dentro de ti. Cuando tengas una catarsis te darás cuenta: «¡Dios mío!, ¿este soy yo o es otra persona? ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué estoy diciendo?». Algunas veces lo que dices ni siquiera tiene sentido. Pero estaba ahí, de lo contrario no habría salido de ti. Ha sido un obstáculo para tu meditación y será un obstáculo para adentrarte profundamente en la hipnosis. Se erigirá en una barrera en algún lugar entre ambas.

Así que lo primero es la terapia. Lo segundo la hipnosis, y lo tercero crecerá de ello: tu meditación.

Y el fin de la meditación es la iluminación. Cuando la meditación llega a su plenitud entonces todo tu ser se llena de luz, se llena de felicidad, se llena de éxtasis.

CAPÍTULO 3

Relación entre mente, cuerpo y salud

Pregunta Primera

¿Podrías hablar de la conexión entre la mente y el cuerpo?

El setenta por ciento de las enfermedades tiene su origen en la mente. A través de la hipnosis podemos prevenir las enfermedades. El hipnoterapeuta puede descubrir qué clase de enfermedades van a desarrollarse en un futuro cercano, cuando todavía no se ha manifestado ningún síntoma en el cuerpo. Un examen médico rutinario no encontraría ningún indicio de que el paciente vaya a enfermar; aparentemente todo indica que goza de buena salud. Pero a través de la hipnosis podemos descubrir que en el plazo de tres semanas enfermará, porque antes de que se manifieste en el cuerpo, la enfermedad se gesta en el inconsciente cósmico. De ahí va al inconsciente colectivo, luego al inconsciente, y cuando llega a la mente consciente puede reconocerse en el cuerpo. La enfermedad se puede prevenir incluso antes de que la persona tenga la menor idea de que va a enfermar.

En Rusia, un fotógrafo genial, Kirlian, que ha experimentado profundamente con la fotografía, ha trabajado con ópticas y emulsiones muy sensibles, con el objeto de registrar fenómenos que no son visibles al ojo humano o a los instrumentos comunes. Kirlian

estaba asombrado de ver que sus fotografías registraban fenómenos con seis meses de anticipación. Si hacía una fotografía del capullo de una rosa con su emulsión hipersensible, la fotografía no mostraba el capullo de una rosa sino la imagen de una rosa. Ningún otro proceso fotográfico ha sido capaz de tal prodigio.

Al principio estaba asombrado ante el hecho de que una emulsión hipersensible pudiera registrar una imagen de algo que todavía no había sucedido: al día siguiente el capullo se abría y era exactamente igual a la imagen registrada con anterioridad. Poco a poco descubrió que hay una cierta aura alrededor del capullo, un campo de energía que contiene el programa del florecimiento del capullo.

La emulsión hipersensible registraba la imagen del aura que el ojo humano no podía ver. Más tarde empezó a trabajar con las enfermedades y generó una revolución en la medicina soviética.

No hay necesidad de enfermar primero y luego aplicar el remedio. Puedes sanarte antes de tener conocimiento de la enfermedad, porque la fotografía Kirlian muestra con anterioridad dónde se manifestará la enfermedad; la imagen de la energía del aura registra los trastornos con seis meses de anticipación. La energía del aura es un reflejo del inconsciente cósmico. A través de la experimentación profunda de la hipnosis puedes descubrir las enfermedades que van a desarrollarse y prevenirlas.

Un tema de debate entre los psicoanalistas ha sido por qué, en todo el mundo, excepto en ciertos lugares, prevalece la idea de que la vida tiene una duración de unos setenta años. Hay algunas tribus en Cachemira, en India -ahora esa parte de Cachemira está ocupada por Pakistán- donde la gente siempre ha vivido ciento treinta, ciento cuarenta o ciento cincuenta años. E incluso a la edad de ciento cincuenta años la gente es tan vital como una persona joven. Nunca envejecen, permanecen jóvenes hasta el final... Los psicólogos han estado tratando de encontrar la razón de que en algunos pocos lugares la gente tenga una larga vida mientras que

en la mayor parte del mundo la gente viva solamente los rutinarios setenta años.

Al parecer se trata tan sólo de un programa psicológico. Hemos sido programados durante siglos: siete décadas y estás acabado. Esta idea ha calado tan profundamente en nosotros que nos morimos, no porque tu cuerpo no pueda seguir viviendo sino porque tu psicología insiste: «Sigue la rutina, sigue a la mayoría». Y puesto que sigues en todo a la multitud, también la sigues psicológicamente en esto.

Los científicos dicen que el cuerpo humano es capaz de vivir al menos trescientos años. El cuerpo puede regenerarse durante trescientos años de la misma forma que lo hace durante setenta años, pero el programa tiene que cambiarse... Los científicos abordan de una forma distinta la cuestión de cambiar el programa, por lo que tardarán mucho tiempo en lograrlo. Ellos creen que el programa está en las células del cuerpo. Así que a menos que dividamos la célula humana -al igual que hemos sido capaces de dividir el átomo- y la reprogramemos, lo cual todavía está muy lejos de hacerse realidad porque ni siquiera se han iniciado los trabajos preliminares...

Pero mi parecer es que no hay necesidad de trabajar en el ámbito fisiológico sino en el ámbito psicológico. Si tu trance hipnótico es suficientemente profundo... cuanto más lo practiques, si lo haces diariamente, poco a poco llegarás al inconsciente cósmico. Ahí reside el verdadero programa, y podrás cambiarlo.

Nuestros hijos pueden vivir más años, nuestros hijos pueden vivir más sanos, nuestros hijos pueden vivir sin envejecer. Todo ello es posible; tenemos que conseguirlo, mostrarlo al mundo, pero hay un peligro: si los políticos hacen uso de las técnicas hipnóticas las utilizarán para sus propios propósitos.

Es posible ayudar a la gente con enfermedades porque casi el setenta por ciento de las enfermedades son mentales. Puede ser que se expresen a través del cuerpo, pero su origen está en la mente. Y si puedes poner en la mente la idea de que la enfermedad

ha desaparecido, que no necesitas preocuparte de ella, deja de existir, la enfermedad desaparece...

La mente tiene un tremendo poder sobre tu cuerpo. La mente dirige todo tu cuerpo. El setenta por ciento de las enfermedades pueden cambiarse cambiando la mente, porque empiezan ahí; solamente el treinta por ciento de las enfermedades empieza en el cuerpo. Te caes y tienes una fractura: evidentemente no es posible curarla a través de la hipnosis diciendo que no tienes ninguna fractura. La fractura permanecerá. La fractura ha empezado en el cuerpo y el cuerpo no puede hipnotizarse; el cuerpo tiene su propio funcionamiento. Pero si el proceso empieza en la mente y se extiende a algún punto del cuerpo, puede cambiarse fácilmente.

Las religiones lo han explotado. En la India hay gente que danza sobre brasas sin quemarse. Hay muchas religiones en la India que lo practican: lo hacen los mahometanos, lo hacen los tibetanos, lo hacen los birmanos: danzan sobre el fuego sin quemarse. Pero esa gente no es gente común, son monjes. Han sido hipnotizados durante años y en su inconsciente se ha asentado la idea de que el fuego no puede quemarles. Pero recuerda, sólo un setenta por ciento...

En América, a principios de siglo, había una secta muy prominente; creo que todavía sobrevive en algunos lugares... Era un grupo cristiano que se autodenominaba Ciencia Cristiana. Creían que todo puede curarse, que sólo hay que creer en Jesucristo.

Decían que tus enfermedades no son otra cosa que creencias: crees que tienes tuberculosis, por eso tienes tuberculosis.

Un joven se encontró en la calle con una anciana que le preguntó: «Hace tiempo que no veo a tu padre en nuestros encuentros», y es que solían reunirse cada domingo.

Él respondió: «Está enfermo, gravemente enfermo».

«Tonterías -dijo la anciana, porque somos cristianos científicos. Él es un cristiano científico; sólo cree que está enfermo».

«Si usted lo dice... tal vez solamente crea que está enfermo».

Dos o tres días más tarde, el joven se volvió a encontrar con la anciana y ésta le preguntó: «¿Cómo está tu padre?».

El joven le dijo: «Ahora cree que está muerto, y hemos tenido que llevarlo al cementerio. Lo intentamos todo, le sacudimos y le gritamos, "¡No creas que estás muerto. Tú eres miembro de la Ciencia Cristiana. Cree que estás vivo!", pero no dio resultado y los vecinos se reían... Ahora mi pobre padre está en la tumba. Todavía cree que está muerto».

El cuerpo ni cree ni deja de creer, pero la mente sí. Y la mente tiene un inmenso control sobre el cuerpo. La ciencia médica se ha dado ahora cuenta de cierto fenómeno. Es un fenómeno muy peculiar: cada país padece un cierto tipo de enfermedades; cada comunidad, cada grupo religioso, tiene tendencia a padecer un cierto tipo de enfermedades. Por ejemplo, oriente es más vulnerable a las epidemias: la peste, el cólera. Oriente es más propenso a padecer enfermedades infecciosas, porque en oriente no hay mucha individualidad, sólo existe la comunidad.,

En un pueblo indio nadie existe como individuo, existe la comunidad. Cuando lo colectivo prevalece, prevalecen las enfermedades infecciosas, porque nadie tiene una aura protectora alrededor de sí mismo. Si alguien enferma, poco a poco toda la comunidad es víctima de la enfermedad. Y puede que en la misma comunidad haya algunos occidentales, pero no les afecta la infección. De hecho, tendría que suceder lo contrario, porque un hombre occidental carece de la inmunidad de un nativo; debería enfermar antes. Pero no es así. Durante el último siglo se ha estudiado el fenómeno y se ha descubierto que siempre que hay alguna enfermedad infecciosa los europeos son protegidos por alguna fuerza desconocida; las víctimas son los indios.

La mente india es una mente más colectiva, la mente europea es más egoísta y personal. Por eso en occidente prevalecen otro tipo de enfermedades. Por ejemplo el ataque al corazón. El ataque al corazón es una enfermedad individual, no es infecciosa. En oriente el ataque al corazón es poco común; sólo ocurre cuando eres

occidental o has tenido una educación occidental y estás muy occidentalizado.

En oriente, el ataque al corazón, la diabetes y la presión sanguínea alta no son afecciones muy frecuentes. Son enfermedades no infecciosas. Los cristianos son más propensos a ellas. La mente occidental vive como una unidad individual. Obviamente, cuando vives como una unidad individual la comunidad no puede afectarte demasiado; estás protegido de las infecciones.

En occidente, poco a poco han desaparecido las infecciones. Pero la gente padece cada día más enfermedades personales: ataque al corazón, depresión, insomnio, presión sanguínea alta, trastornos mentales, suicidio. No se deben a una infección, su origen es la tensión, la ansiedad, la angustia...

En oriente la gente no suele estar tensa, está más relajada. No padece insomnio, no padece enfermedades del corazón. La comunidad les protege de ello, porque la comunidad no tiene corazón. Cuando vives una vida comunal no padeces enfermedades del corazón.

Es un fenómeno extraño. Ello quiere decir que la mente te predispone ante cierto tipo de enfermedades y te protege ante otras enfermedades.

Tu mente es tu mundo. Tu mente es tu salud, tu mente es tu enfermedad. Y si vives en la mente, vives en una cápsula, no puedes conocer qué es la realidad. La realidad se conoce cuando abandonas todas las clases de mente: comunal, individual, social, cultural, personal... Entonces tu mente se vuelve universal, entonces tu mente se vuelve una con la mente del universo.

Cuando no tienes una mente propia, tu consciencia se vuelve universal. Todos los problemas son psicósomáticos porque el cuerpo y la mente no son dos cosas separadas. La mente es la parte interior del cuerpo y el cuerpo es la parte exterior de la mente. Cualquier cosa que afecta al cuerpo puede entrar en la mente, o viceversa: puede empezar en la mente y afectar al cuerpo. No hay una división hermética.

Así que todos los problemas tienen dos vertientes y pueden abordarse a través de la mente o a -través del cuerpo. Algunos creen que todos los problemas provienen de cuerpo: los fisiólogos, los paulovianos, los conductistas... Tratan el cuerpo, y generalmente tienen éxito en un cincuenta por ciento de los casos. Y confían que a medida que la ciencia avance solucionarán más del cincuenta por ciento. Pero no tiene nada que ver con el desarrollo de la ciencia.

El otro grupo cree que todos los problemas provienen de la mente, lo cual es tan incierto como lo anterior. La Ciencia Cristiana, los hipnoterapeutas y psicoterapeutas creen que todos los problemas provienen de la mente. Ellos también tienen éxito en un cincuenta por ciento de los casos; y también creen que tarde o temprano solucionarán más casos. Eso es una tontería, no pueden resolver más del cincuenta por ciento de los casos; ese es el límite.

Mi entendimiento es que cada trastorno tiene que abordarse desde ambas vertientes conjuntamente. Tiene que abordarse por ambas puertas; entonces el hombre podrá curarse en un cien por cien de los casos. Cuando la ciencia se perfeccione trabajará conjuntamente sobre el cuerpo y la mente.

Lo primero es el cuerpo, porque el cuerpo es el portal de la mente, el porche. Y el cuerpo puede manipularse fácilmente. Primero hay que liberar al cuerpo de todas sus estructuras acumuladas. Si has vivido durante mucho tiempo sintiéndote débil, sucede que ello se ha ido asentando en tu cuerpo, en tu propia estructura corporal. Primeramente debe aliviarse el problema en el cuerpo, y simultáneamente hay que inspirar a la mente para que pueda ir ascendiendo y pueda ir soltando todas las cargas que la mantenían decaída.

CAPÍTULO 4

El Sanador

Pregunta Primera

¿Cuál es exactamente la función del sanador?

El sanador no es realmente un sanador porque él no es el que actúa. La sanación sucede a través suyo; él solamente tiene que desaparecer. En realidad, ser un sanador significa no ser. Cuanto menos eres, mejor es la sanación. Cuanto más eres, más bloqueado está el vehículo. Dios, o la totalidad, o como prefieras llamarlo es el sanador: el sanador es el todo...

Una persona enferma es aquella que ha desarrollado bloqueos entre ella misma y el todo, y por eso hay algo que está desconectado. La función del sanador es volverla a conectar. Pero cuando digo que la función del sanador es volverla a conectar no me refiero a que es el sanador quien tiene que hacer algo. El sanador es sólo un vehículo. Quien hace es Dios, el todo.

La medicina no es una profesión ordinaria. No es solamente una tecnología, porque trata con el ser humano. No estás reparando mecanismos, no es sólo una cuestión de «saber cómo», es cuestión de un profundo amor...

Estás jugando con seres humanos y con sus vidas, y eso es un fenómeno complejo. Algunas veces se pueden cometer errores y

esos errores pueden ser fatales. Así que practícala sumido en profunda oración. Acércate con humanidad, con humildad, con simplicidad.

Las personas que abordan la medicina como si fuera una ingeniería no son adecuadas para ser doctores o médicos; son personas inadecuadas para la medicina. Quienes no sean ambivalentes son inadecuados. Se comportan con un ser humano como un mecánico ante un automóvil. No sienten la presencia espiritual del paciente; no tratan a la persona, tratan los síntomas. Por supuesto, pueden ser muy precisas; un técnico es siempre preciso.

Pero cuando estás trabajando con seres humanos no puedes ser tan preciso, es natural tener dudas. Uno se lo piensa dos, tres veces antes de hacer algo, porque una vida está en juego: una vida que es preciosa, una vida que no podemos producir, una vida que cuando se va se va para siempre. Y es que el individuo es irremplazable, es único, es alguien que nunca antes existió, alguien que nunca volverá a existir. Estás jugando con fuego; es natural dudar. ¡Acércate a él! Acércate con humildad. Siente una profunda reverencia por el paciente. Y mientras lo estás tratando, conviértete en un vehículo de la energía divina. No seas un doctor, sé sencillamente un vehículo para la energía divina sanadora, tan sólo un instrumento. Siente una profunda reverencia por el paciente, no lo trates como un objeto. Deja que la energía divina fluya a través de ti y alcance al paciente. El paciente está enfermo; no puede conectar con lo divino. Se ha separado. Ha olvidado el lenguaje de cómo sanarse a sí mismo. Está desesperado. No puedes culparle; se encuentra desvalido.

Alguien que esté sano puede ser de una gran ayuda si se transforma en un vehículo. Y si esa persona sana es además un hombre de conocimiento será un instrumento todavía más importante, porque la energía divina sólo puede darte señales muy sutiles, señales que tienes descodificar. Si sabes medicina podrás descodificarlas muy fácilmente. Entonces no estarás haciendo nada al paciente, es la divinidad la que hace. Tú te haces accesible a Dios

y pones a su disposición todos tus conocimientos. Es la energía divina conjuntamente con tus conocimientos lo que ayuda. Y nunca es perjudicial. El que puede ser perjudicial eres tú. Así que suelta el yo, deja que esté Dios. Adéntrate en la medicina, adéntrate en la meditación.

Todo el mundo puede llegar a ser un sanador. La sanación es como la respiración: es natural. Alguien está enfermo: significa que ha perdido su capacidad de sanarse a sí mismo. Ha perdido el contacto con su propia fuente de salud. La función del sanador es ayudarlo a reunirse de nuevo con ella. Esa fuente es la misma en la que se sumerge el sanador, pero la persona enferma ha olvidado su lenguaje. El sanador está conectado con el todo, por eso puede convertirse en un vehículo. El sanador toca el cuerpo de una persona enferma y se convierte en un enlace entre el paciente y la fuente. El paciente está desconectado de la fuente y de este modo se conecta indirectamente. Cuando la energía empieza a fluir, el paciente se sana.

Y si el sanador es en verdad una persona de conocimiento... porque puedes ser un sanador y no entenderlo. "Hay muchos sanadores que sanan pero que no saben cómo sucede: desconocen el proceso. Si tú, además, entiendes el proceso, puedes ayudar al paciente a sanarse y además puedes ayudarlo a que perciba la fuente de donde procede la sanación. De esta forma, el paciente no solamente es sanado sino que le previenes de futuras enfermedades. Entonces la sanación es perfecta. No es solamente curativa, es también preventiva.

Entonces la sanación se convierte casi en una experiencia de oración, en una experiencia de Dios, del amor, del todo.

Pregunta Segunda

Soy un miembro de la profesión médica y quisiera conocer tu visión acerca de lo que es mejor para el cuidado de los enfermos. Las religiones han estado diciendo: «Ama al enfermo, ama a los que

padecen. Acude a los hospitales, construye hospitales, sirve a los pobres». Por favor, ¿podrías comentar algo?

Parece que a todas las religiones sólo les importan los enfermos, los pobres, los desvalidos. A nadie le importas tú con tus riquezas, tu grandeza y tu esplendor.

Yo te digo: a menos que te ames a ti mismo, a menos que hayas encontrado tu riqueza interior, tu esplendor, no serás capaz de compartir tu amor con nadie. Es verdad que el enfermo necesita cuidados, pero no necesita amor. Esto tiene que entenderse, porque el cristianismo ha hecho de ello casi una verdad universal: que amar al enfermo y al desvalido es lo más religioso, lo más espiritual. Pero esto va absolutamente en contra de la psicología y de la naturaleza. Cuando amas al enfermo no le estás ayudando a recuperarse de su enfermedad, porque cuando se restablece nadie le ama. La enfermedad es una buena excusa para provocar la compasión de los demás.

Tal vez lo hayas visto, pero puede que nunca hayas pensado en ello. A veces la esposa ha estado trabajando todo el día, perfectamente, pero cuando ve por la ventana que el marido regresa a casa se recuesta en la cama. Tiene dolor de cabeza..., porque si no tiene dolor de cabeza el marido no le demuestra ningún afecto. Pero si no se encuentra bien, el marido, aunque sea reticentemente se sienta junto a ella, masajea su cabeza, le demuestra algo de afecto, le dice algo agradable. Durante meses no le había llamado «cariño», pero cuando tiene dolor de cabeza le llama «cielo». Y eso es lo que ella quiere oír: «Te quiero cariño; y no sólo hoy sino que siempre te querré».

Es extraño que sólo demuestres amor a tus hijos cuando están enfermos. Pero no comprendes que provocas una sencilla asociación psicológica: se asocia el estar enfermo con el ser querido. Cuando el niño necesita tu amor tiene que enfermarse. ¿A quién le importa un niño sano? ¿A quién le importa una esposa saludable? ¿A quién le importa un marido sano? Pareciera que el

amor es como la medicina: algo que solamente necesitan los enfermos.

Quiero ser muy claro contigo: cuida del enfermo pero nunca le demuestrés amor. Cuidar de un enfermo es algo totalmente diferente. Sé indiferente, porque un dolor de cabeza no es gran cosa. Cuídalo, pero evita decirle dulces naderías; cuídalo de una forma muy pragmática. Dale la medicina, pero no le demuestrés amor porque eso es perjudicial. Cuando un niño está enfermo, cuídalo, pero sé indiferente. Qué el niño entienda que enfermado no podrá chantajearte. Toda la humanidad está chantajeando a los demás. La enfermedad y la vejez se han convertido casi en una exigencia: «Tienes que quererme porque estoy enfermo, porque soy viejo...».

Cuando alguien enferma le demuestras cariño... Y esa es la rutina que ha seguido la humanidad. A la persona enferma no le demuestras que estás enfadado aunque estés enfadado-. A la persona enferma -aunque no sientas por ella ningún afecto- le demuestras afecto; y si no afecto, al menos simpatía. Pero eso es perjudicial, va en contra de los descubrimientos de la psicología...

Debes amarte a ti mismo sin pensar si te lo mereces o no. Estás vivo; eso es suficiente para merecer amor, al igual que mereces respirar. No piensas si mereces respirar o no. El amor es el alimento del alma, al igual que la comida lo es del cuerpo. Y cuando estés lleno de amor por ti podrás amar a los demás. Pero ama a la persona sana, vital.

Cuida al enfermo, cuida al anciano; pero cuidar es un asunto totalmente diferente. La diferencia que hay entre amar y cuidar es la misma diferencia que entre una madre y una enfermera. La enfermera cuida, la madre ama. Cuando un niño está enfermo es mejor que la madre sea sólo una enfermera. Cuando el niño está sano, ámale tanto como puedas. Deja que el amor se asocie con la salud, la vitalidad, la inteligencia; eso le ayudará largamente en la vida.

Pregunta Tercera

Soy psiquiatra; ¿puede la meditación ayudarme en mi trabajo con los pacientes?

Un psiquiatra necesita ser más meditativo que cualquier otra persona, porque su trabajo es, en cierto sentido, peligroso. A menos que tengas serenidad y sosiego, a menos que puedas permanecer indiferente ante las cosas que ocurren a tu alrededor, es muy peligroso. Enloquecen más los psiquiatras que cualquier otro profesional. Esto es un motivo de reflexión. El porcentaje es verdaderamente muy alto. Entre los psiquiatras hay un porcentaje de suicidas dos veces mayor que en el resto de las profesiones. Eso es indicativo de que la profesión es peligrosa. Y lo es porque cuando estás tratando con personas trastornadas psicológicamente, estás recibiendo constantemente sus vibraciones. El paciente está descargando en ti su energía, sus vibraciones negativas, y tú tienes que escucharlo. Tienes que estar muy atento. Tienes que cuidarlo, tienes que amarlo, tienes que tener compasión; sólo entonces puedes ayudarlo. El paciente está emitiendo energía negativa constantemente, y tú la estás absorbiendo. Cuanta más atención le prestas, más absorbes su energía.

Viviendo continuamente rodeado de neuróticos y sicóticos, empiezas a creer, inconscientemente, que la humanidad es así. Poco a poco nos volvemos como la gente que nos rodea, porque nadie es una isla. Por eso, si trabajas con gente triste, te vuelves triste. Si trabajas con gente alegre, te vuelves alegre, porque todo es infeccioso. Las neurosis son infecciosas; el suicidio también es infeccioso.

Si vives rodeado de gente iluminada, de personas muy conscientes, algo en ti empieza a responder a esta posibilidad superior. Cuando vives rodeado de gente menguada, anormalmente menguada, pervertida, algo mórbido en ti empieza a corresponder y a relacionarse con ellos. Por eso, vivir siempre rodeado de gente

enferma es en cierto modo peligroso, a menos que te protejas. Y ninguna otra cosa puede ofrecerte la protección que te da la meditación.

Entonces puedes dar más de lo que estás dando y al mismo tiempo mantenerte sin ser afectado. Puedes ayudar más de lo que estás ayudando, porque cuanto más elevada sea tu energía, mayor es la posibilidad de ayudar. De otro modo, el psiquiatra, el sanador y el paciente están casi al mismo nivel; tal vez la diferencia sea de grado, pero la diferencia es tan pequeña que no merece la pena considerarse.

El psiquiatra puede trastornarse muy fácilmente; un simple empujón, un ligero accidente y puede verse desplazado al territorio condenado. Las personas neuróticas no fueron siempre neuróticas. Unos días antes eran normales, y pueden volver a ser normales. La normalidad y la anormalidad no son distinciones cualitativas, son cuantitativas: noventa y nueve grados, cien grados, ciento un grados; esa es la diferencia.

De hecho, en un mundo mejor, todos los psiquiatras deberían recibir un profundo adiestramiento en meditar; de lo contrario no debería permitírseles ejercer. Esa es la única forma de protegerse, de no ser vulnerable y de poder ayudar realmente. De otro modo, incluso los grandes psiquiatras, los grandes psicoanalistas, pierden toda esperanza acerca de la humanidad. Incluso Freud, después de la experiencia de toda una vida, finalmente dijo que no tenía ninguna esperanza en el hombre; perdió toda esperanza. Es natural: cuarenta años trabajando con gente enferma... su experiencia se reducía a la gente trastornada. Poco a poco empezó a ver lo anormal como normal... como si el hombre estuviera destinado a permanecer neurótico, como si el hombre albergara en sí algo natural que le impulsa a la neurosis.

Por eso la persona sana es, como mucho, aquella que se ajusta un poco mejor al mundo; eso es todo. Estar adaptado se convierte en el standard de la salud. Pero no puede ser así. Si toda la sociedad está trastornada, aunque te adaptes a ella, sigues estando

trastornado. De hecho, en una sociedad trastornada, una persona que no lo esté será un inadaptado. Y esa es realmente la situación.

Cuando un Jesús camina por este mundo es un ser inadaptado. Es un tipo tan raro que no podemos tolerarlo. Tenemos que crucificarla. Su presencia nos deja sólo dos posibilidades: o él está loco o nosotros estamos locos. Todos no podemos estar cuerdos. Nosotros somos muchos y él es sólo uno. Por supuesto, lo matamos; él no puede destruirnos. Cuando un Buda camina por el mundo nos parece un tipo raro; y es un hombre cuerdo, sano, realmente natural, un hombre normal, pero que se mueve en medio de una sociedad anormal.

Por eso Freud llegó a la conclusión de que la humanidad no tiene futuro. Como mucho podemos esperar que el hombre se adapte al patrón social; eso es todo. Pero no hay ninguna posibilidad de que el hombre sea feliz. No es posible, la propia naturaleza de las cosas lo impide. ¿Por qué llegó a una conclusión tan pesimista?: porque esa fue toda su experiencia.

La vida de Freud es una larga pesadilla de trabajo con personas trastornadas. Y, poco a poco, el propio Freud se volvió anormal. Freud no era una persona realmente sana; no era una persona feliz. Nunca conoció la totalidad. Tenía pánico a cosas de poca importancia, tanto pánico que es absurdo. Si alguien hablaba de espíritus, empezaba a transpirar. Tenía miedo a la muerte. En dos ocasiones se desmayó porque alguien empezó a hablar de la muerte. Esto no es propio de una mente equilibrada; pero tiene su razón de ser. Es un milagro que Freud permaneciese cuerdo toda su vida.

Uno de los psiquiatras más perspicaces, Wilhelm Reich, enloqueció. Y la única razón por la que él enloqueció y otros no, es que él era realmente penetrante. Tenía un gran talento para ir a la raíz de las cosas; pero eso es peligroso. La vida de Freud, Reich y otros muestra que si hubieran practicado meditación el mundo habría sido diferente. Entonces las personas neuróticas no constituirían el standard.

Tal vez sea muy difícil llegar a ser un Buda, pero él es la norma, una norma que no tiene nada que ver con la adaptación. Y una persona normal es aquella que está cerca de la norma, una persona que está cerca de la totalidad, la felicidad, la salud.

Pregunta Cuarta

¿Es peligroso para mi crecimiento espiritual asumir el papel de terapeuta?

¿Es posible ayudar a la gente y al mismo tiempo dejar que se disuelva mi propio ego? Siento que hay una lucha sutil dentro de mí, entre una parte clara y otra parte que no quiere saber nada de claridad. Con tus enseñanzas he aprendido a no dominar a los demás cuando uso mi capacidad de ver, ¿pero estoy todavía tratando de dominarme a mí mismo?

El rol de terapeuta es un asunto muy delicado y complejo.

Primero, el propio terapeuta padece los mismos problemas que está tratando de resolver en los demás. El terapeuta es sólo un técnico puede arreglárselas para engañarse a sí mismo y pretender ser un maestro; ése es el mayor peligro de ser terapeuta. Pero con un poco de entendimiento las cosas ya no serán así.

En primer lugar, no pienses en términos de ayudar a los demás. Eso te da la idea de que eres un salvador, de que eres un maestro; y el ego entra de nuevo por la puerta falsa. Te vuelves importante, eres el centro del grupo, todo el mundo está pendiente de ti...

Abandona la idea de ayudar. En lugar de usar la palabra «ayudar», utiliza la palabra «compartir». Compartes tu intuición, cualquiera que sea. El participante no es alguien inferior a ti. Tanto el terapeuta como el participante, ambos, van en el mismo barco; el terapeuta tiene solamente unos cuantos conocimientos más. Sé consciente del hecho de que tus conocimientos son prestados. Nunca olvides, ni por un momento, que lo que conoces no es todavía algo que haya surgido de tu propia experiencia, y esto ayudará a la gente que está participando en tu grupo.

El hombre es un mecanismo muy sutil; funciona por dos lados. El terapeuta empieza a asumir el papel de maestro, y con ello en vez de ayudar está destruyendo algo en el participante, porque el participante sólo aprenderá la técnica. No habrá una atmósfera de amor, de amistad compartida -una atmósfera de confianza-, sino una actitud de: «Tú sabes más; yo sé menos: participando en unos cuantos grupos de terapia yo también llegaré a saber tanto como tú».

Los participantes, poco a poco, empiezan a asumir el papel de terapeutas porque para ello no se requiere un grado académico; al menos en muchos países es así. En algunos países han empezado a prohibir toda clase de terapias no reconocidas, sólo alguien con un título universitario en terapéutica, en psicoanálisis, en psicoterapia, puede asistir a la gente en grupos de terapia.

Esto va a suceder en casi todos los países del mundo, porque la terapia se ha convertido en un negocio y este sector lo controlan personas sin ninguna calificación. Conocen las técnicas -porque las técnicas las pueden aprender participando en unos cuantos grupos- y entonces hacen una mezcla de su propia invención. Pero no hay manera de controlar...

Pero recuerda: desde el momento en que juegas el rol de que eres el que ayudas, el que recibe la ayuda jamás te lo perdonará. Le has herido su orgullo, le has herido su ego. No era esa tu intención... tu intención sólo era inflar tu propio ego, pero eso solamente puede suceder hiriendo el ego de otra persona. No puedes inflar tu ego sin herir a otros. Tu ego, que es más grande, necesitará más espacio, y los otros tendrán que encoger su espacio y su personalidad para poder existir contigo.

Desde el principio sé una persona auténticamente amorosa... Y vuelvo a insistir en el punto absolutamente esencial de que no hay nada más terapéutico que el amor. La técnica puede ser útil, pero el verdadero milagro ocurre a través del amor. Ama a la gente que participa en la terapia y sé uno más entre ellos, sin ninguna pretensión de ser superior o más espiritual.

Deja las cosas claras desde el principio: «Estas son las técnicas que he aprendido, y hay un poco que forma parte de mi propia experiencia. Os daré las técnicas y compartiré mi experiencia. Pero vosotros no sois mis discípulos, sólo sois amigos que tenéis una necesidad. Tengo cierto entendimiento, no mucho, pero puedo compartido con vosotros. Tal vez algunos de vosotros tengáis vuestro propio entendimiento proveniente de áreas diferentes, de direcciones distintas; también podéis compartir vuestra experiencia y enriquecer al grupo».

En otras palabras, lo que estoy proponiendo es un concepto de terapia totalmente nuevo. El terapeuta es sólo un coordinador. Él simplemente intenta lograr que el grupo sea más sereno, más silencioso; está pendiente de que nada vaya mal... más como un asistente que como un maestro. Y también tienes que dejar claro: «Yo también estoy aprendiendo mientras estoy tratando de compartir mi experiencia. Cuando os escucho, no son solamente vuestros problemas, también son mis problemas. Y cuando digo algo, no solamente lo estoy diciendo, también lo estoy escuchando».

Deja nítidamente claro el hecho de que no eres alguien especial. Esto debe hacerse al principio del grupo, y tiene que asentarse a medida que el grupo va explorando y profundizando. Tú eres simplemente un poco más viejo, alguien que ha caminado algunos pasos más, de lo contrario no serás capaz de ayudar a la gente.

Aprenderán las técnicas y se harán terapeutas por su cuenta. Y hay suficientes tontos -cinco mil millones de tontos- en la Tierra; encontrarán sus propios seguidores. Forma parte de la debilidad humana el hecho de que cuando la gente comienza a mirarte, tú empiezas a pensar: «Debo de ser especial puesto que la gente me admira». Ellos están en dificultades, sufren de las fragilidades humanas. Pero tú también eres humano, y errar es absolutamente humano. Sin condenarlos de ninguna forma, con mucho amor, ayúdales a que se abran; y eso es sólo posible si tú te abres.

Me he dado cuenta de un hecho extraño: los desconocidos se cuentan cosas que nunca contarían a alguien que conocen. Tal vez

coincidas con alguien en la estación de tren; no sabes su nombre, no sabes dónde va, no sabes de dónde viene, y os empezáis a contar vuestras vidas... Durante veinte años he estado viajando ininterrumpidamente por todo el país y he observado este fenómeno: la gente cuenta sus secretos a desconocidos, porque un desconocido no puede sacar de ello ningún provecho. En la próxima estación se apea, tal vez nunca vuelvas a verle; no tiene ningún interés en destruir tu reputación, en perjudicarte.

Al compartir tus secretos, tus debilidades, tu vulnerabilidad, consigues que los demás tengan más confianza en sí mismos, que sean más amorosos y tengan más confianza en ti. La confianza que tú depositas en ellos provoca su confianza en ti, y cuando ven que eres inocente, abierto y accesible, empiezan a abrirse, se convierte en una reacción en cadena... Pero un grupo de terapia no es el fin. Es sólo el principio. Es una preparación para la meditación, al igual que la meditación es una preparación para la iluminación. Si entiendes las cosas en su simple aritmética, no lo encontrarás difícil; y disfrutarás más del grupo, porque el grupo te permitirá profundizar más en ti. No solamente serás un instructor en el grupo, también serás un aprendiz.

Al-Mustafá, el profeta de la obra de Kahlil Gibran, hace una afirmación muy hermosa. Cuando alguien le pide: «Háblanos del aprender...». Él responde: «Puesto que me lo pides, hablaré. Pero recuerda: estoy hablando y también estoy escuchando contigo. Estoy aquí en el podio, y también estoy sentado entre vosotros. No soy especial en ningún modo...».

Ama a los participantes del grupo; ámalos tal como son, no como deberían ser. Han sufrido toda su vida la influencia de líderes religiosos, políticos, sociales, teológicos, filosóficos, que los aman solamente si los siguen, que los aman solamente si se convierten en simples imágenes de *sus* ideas, que los aman solamente cuando los han matado completamente, cuando los han destruido y reconstruido de acuerdo a sus ideas.

Todas las religiones han hecho eso a la humanidad. Nadie se ha librado de sus dañinas consecuencias. Y esa gente cree que está ayudando. Te dan ideales, ideologías, principios, mandamientos, todo ello con el propósito de ayudarte, porque de lo contrario te extraviarías. No pueden confiar en tu libertad, no pueden respetar tu dignidad; te han reducido miserablemente, y nadie pone ninguna objeción.

Me estoy acordando de una frase de un gran médico amigo mío. No sé si aún vive o no; no he sabido nada de él en estos últimos seis años. Era el médico más prominente de la ciudad en que yo residía antes de mudarme a Bombay y luego a Poona.

Solía decirme: «La experiencia de toda mi vida es que la función del médico no es curar al paciente. El paciente se cura por sí solo; el médico simplemente crea una atmósfera de amor, de esperanza. El médico simplemente le da confianza y le revive el anhelo de vivir un tiempo más. Las medicinas son una ayuda secundaria. Pero si la persona ha perdido el deseo de vivir, mi experiencia es que ninguna medicina -nada- sirve de ayuda».

La situación del terapeuta es la misma. El terapeuta no es la persona que cura los problemas psicológicos de la gente. Sólo puede crear una atmósfera amorosa donde las personas puedan abrir su inconsciente reprimido, sus imaginaciones inconscientes, sus represiones, sus alucinaciones, sus deseos, sin ningún temor de que los avergonzarán por ello, con la absoluta certeza de que todos sentirán compasión y amor hacia ellos. Todo el grupo de gente tiene que funcionar como una situación terapéutica.

El terapeuta es solamente un coordinador. Reúne a gente psicológicamente enferma o perturbada, y simplemente vigila que nada vaya mal. Y si puede apoyarlos con alguna idea, alguna intuición, alguna observación, siempre debería aclarar que: «Esto se debe solamente a mis conocimientos, no a mi experiencia», a menos que sea parte de su experiencia.

Si eres sincero, verdadero, honesto y auténtico, nunca caerás en la trampa de convertirte en un maestro, en un salvador, que es algo

en lo cual es muy fácil caer. Desde el momento en que te vuelves un maestro y un salvador -y no lo eres- ya no estás ayudando a la gente. Estás simplemente explotando a la gente, sus debilidades, sus problemas.

El movimiento psicoanalítico alrededor del mundo es el experimento más explotador de todos los existentes. No ayuda a nadie, todo el mundo es tremendamente explotado. Los psicoanalistas, los psicoterapeutas..., la psicología, se ha dividido en muchas ramas, pero todas hacen el mismo trabajo: te reducen a ser un paciente y ellos son los médicos.

Y el problema es que ellos están sufriendo las mismas enfermedades. Cada psicoanalista, por lo menos dos veces al año, tiene que tratarse con otro psicoanalista. Es una gran conspiración. A menos que estés más allá de la mente y de sus problemas, al escuchar toda clase de locuras vas a terminar trastornado. Vas a comenzar a padecer los mismos problemas que tus pacientes. En lugar de curarlos, ellos te enfermarán. Pero la responsabilidad es tuya.

Trae amor, franqueza, sinceridad... Antes de que empiecen a abrir las puertas de sus corazones -que las están manteniendo cerradas a cal y canto para que nadie vea sus problemas-, lo primero que debe hacer el psicoterapeuta es abrir *su* corazón para que vean que él es tan humano como los demás, que sufre de las mismas debilidades, la misma lujuria, el mismo deseo de poder, la misma codicia, la misma angustia, ansiedad y miedo a la muerte.

Abre tu corazón totalmente. Eso creará un clima de confianza, de que no eres un pretencioso. Atrás quedaron los días de los salvadores, los profetas, los mensajeros, los *tirthankaras*, los *avatars*. Ninguno de ellos es aceptable hoy día. En nuestro tiempo, si alguno de ellos reaparece, la gente ni siquiera los apedreará, simplemente se reirá de ellos. La gente les dirá: «Eres un estúpido; la mera idea de querer salvar a la humanidad es una locura. Primero sálvate a ti mismo, entonces veremos tu luz, tu esplendor, tu grandeza».

Y la confianza llega por sí sola. No tiene que pedirse. Llega como una brisa fresca de las montañas, como una ola del océano. No tienes que hacer algo para conseguirla. Solamente tienes que estar receptivo, en el momento adecuado, en el lugar preciso.

Nadie puede salvarte excepto tú mismo. En verdad te digo: Sé el salvador de ti mismo. Ayudar es posible, pero con una condición: que sea con amor, que sea con gratitud: «Porque confiaste en mí abriste tu corazón».

La función de un terapeuta es, ciertamente, muy compleja; ¡Y hay idiotas haciéndola! La situación es casi como si un carnicero se pusiera a hacer cirugía; saben cortar, pero eso no quiere decir que puedan practicar cirugía cerebral. Pueden matar un búfalo, una vaca o cualquier otro animal; su función está al servicio de la muerte. El terapeuta debe estar al servicio de la vida. Tiene que crear valores afirmativos y vivirlos él mismo entrando en el silencio de su corazón.

Cuanto más profundizas en ti mismo, más profundamente puedes alcanzar el corazón del otro. Es exactamente lo mismo, porque tu corazón y el corazón del otro no son cosas muy diferentes. Si comprendes *tu* ser, comprendes el ser de todos. Y entonces comprendes que tú también has sido un estúpido, que tú también has sido ignorante, que tú también has caído muchas veces, que tú también has cometido crímenes contra ti mismo y contra los demás. Y que si otra gente todavía los está cometiendo, no hay necesidad de condenarlos. Hay que intentar hacerles conscientes de ello y dejarlos luego a su aire; no debes moldearlos para que encajen en un cierto marco.

Entonces es un gran gozo ser terapeuta porque llegas a conocer el interior de los seres humanos, que es uno de los escondites más secretos de la vida. Y conociendo a otros, te conoces más a ti mismo. Es un círculo vicioso; no hay otra palabra, de lo contrario no usaría el término «vicioso». Permíteme acuñar una frase: «círculo virtuoso». Te abres a tus pacientes, a los participantes, y ellos se abren a ti. Eso te ayuda a abrirte más, y eso les ayuda a abrirse

más. Entonces no hay terapeuta y no hay paciente, sino simplemente un grupo amoroso donde el uno ayuda al otro.

A menos que el terapeuta se disuelva en el grupo, no es un buen terapeuta. Ese es mi criterio.

Dices: «Con tus enseñanzas he aprendido a no dominar a los demás cuando uso mi capacidad de ver, ¿pero estoy todavía tratando de dominarme a mí mismo?». No son dos cosas distintas. Dominación es dominación, tanto si dominas a otros como si te dominas a ti mismo. Si te dominas a ti mismo, dominarás de alguna forma sutil a los demás. ¿Cómo puede ser de otro modo?

La primera dominación que tienes que abandonar no es sobre los demás... porque no es seguro que los demás vayan a aceptar tu dominación. La primera dominación que tienes que abandonar es la de ti mismo. ¿Para qué ser prisionero de ti mismo? ¿Para qué esforzarse en crear una prisión alrededor tuyo y llevarla contigo dondequiera que vayas? Primero aprende el gozo absoluto de la libertad, de un pájaro volando en el cielo inmenso. Tu propia libertad se volverá una fuerza transformadora para otros. La dominación es nefasta. Déjala para los políticos, que no tienen ninguna vergüenza. Viven en el arroyo y creen que viven en palacios. Toda su vida es miserable; viven en el arroyo y mueren en él. Son ministros, presidentes, reyes, reinas...

En una ocasión le preguntaron a uno de los más relevantes poetas egipcios: ¿Cuántos reyes hay en el mundo? Y en aquel tiempo... él respondió: «Sólo hay cinco reyes. Uno está en Inglaterra y los otros cuatro en las barajas de naipes». Ahora podríamos decir que hay cinco reinas, una está en Inglaterra y las otras cuatro en las barajas de naipes... Pero no tienen nada más. Solamente tratan de conseguir más y más poder para llenar su interior, un interior que sienten vacío.

Mirado desde afuera, el interior está vacío. Mirado desde el interior, toda la existencia está vacía. Sólo tu interior está rebosante, pero aquello de lo que rebosa es invisible: la fragancia de tu ser, el amor, la felicidad, el éxtasis, el silencio, la compasión; nada de ello

puede ser visto con los ojos. Por eso, si miras desde afuera todo parece vacío. Y entonces surge una gran urgencia: ¿cómo llenarlo? ¿Con dinero, con poder, con prestigio, llegando a ser presidente o primer ministro? ¡Haz algo y llénalo! Uno no puede vivir con un vacío adentro.

Pero esa gente no ha ido adentro, han mirado desde afuera. Y ese es el problema: desde el exterior solamente puedes ver objetos, y el amor no es un objeto, la felicidad no es un objeto, la iluminación no es un objeto, el entendimiento no es un objeto, la sabiduría no es un objeto. Todo lo grande en la existencia y la vida del hombre es subjetivo, no objetivo. Pero desde afuera sólo puedes ver objetos. Eso te crea una tremenda urgencia de llenar tu vacío interior con cualquier porquería. Hay gente que lo llena con conocimientos prestados, hay gente que lo llena mortificándose: convirtiéndose en santos. Hay villanos que se vuelven ministros, presidentes. En todas partes, la gente que está vacía tiene una tremenda necesidad de dominar a los demás. Eso les hace sentir que no están vacíos.

Un *sannyasin* empieza buscando dentro de su subjetividad, desde adentro, y se vuelve consciente de tremendos tesoros, de tesoros inextinguibles. Sólo entonces dejas de dominarte a ti mismo y de dominar a los demás. No hay ninguna necesidad. Desde ese instante todo tu esfuerzo consiste en hacer conscientes a los demás de su individualidad, de su libertad, de su inmensa e inextinguible fuente de felicidad, de alegría y paz.

Para mí, si la terapia prepara el terreno para la meditación, es correcta; si prepara el terreno para el paciente y para el terapeuta, para ambos. La terapia, en cierto momento, tiene que desembocar en la meditación. Y la meditación desemboca, en cierto momento, en la iluminación. Y tener un potencial tan tremendo y permanecer como un mendigo... A veces me entristece pensar en los demás. No son mendigos pero se comportan como mendigos, y no quieren dejar de mendigar porque tienen miedo de perder lo que han conseguido. Y a menos que dejen de mendigar, nunca sabrán que son emperadores, que su imperio está en su interior.

Trata de entenderte a ti mismo tan profundamente como te sea posible. La terapia es secundaria. Y a menos que hayas refinado tu ser a través de la meditación y el silencio... No te estoy diciendo que dejes de trabajar, estoy diciendo que transformes la cualidad de tu trabajo. Haz que sea un trabajo verdadero. Abre tu corazón, cuéntales tus debilidades, cuéntales tus problemas, pídeles su consejo, pídeles que te ayuden. Y una vez que los participantes entiendan que el terapeuta no es un egoísta, se acercarán con absoluta humildad, abriendo sus corazones. Entonces podrás ayudarles.

Pero recuerda siempre y siempre: la terapia en sí es incompleta. Incluso la terapia más perfecta es sólo un primer paso. Sin el segundo paso carece de todo sentido.

Así que deja al paciente en el punto en el que empieza a dirigirse hacia la meditación. Tu terapia será completa sólo cuando tus pacientes empiecen a indagar sobre la meditación. Crea un gran anhelo por la meditación en sus corazones y diles que la meditación es también solamente un paso: el segundo paso. Y éste tampoco es suficiente a menos que te lleve a la iluminación; ésa es la culminación de todo el esfuerzo.

Tengo plena confianza en ti, de que eres capaz de ello.

Un judío de Odessa ocupaba el mismo compartimento que un oficial ruso, del ejército del Zar, que viajaba con un cerdo. Para molestar al judío, el oficial continuamente llamaba al cerdo Moisés.

«¡Moisés, estáte quieto! ¡Moisés, ven aquí! ¡Moisés, ve allá!».

Esto continuó durante todo el camino a Kiev. Finalmente el judío se hartó y le dijo:

- ¿Sabe usted, capitán? Es una vergüenza que su cerdo tenga un nombre judío.

- ¿Ah sí? ¿Por qué? -inquirió burlonamente el oficial.

- Pues porque con otro nombre podría haber llegado a ser un oficial del ejército del Zar.

¡Todo tiene un límite!

Dilo claramente: el límite de la terapia es donde comienza la meditación, y el límite de la meditación es donde comienza la iluminación. Por supuesto, la iluminación no es un paso hacia nada: simplemente desapareces en la consciencia universal, te conviertes en una gota de rocío que resbala por el pétalo de la flor de loto y cae en el océano. Pero es la experiencia más grandiosa... Por fin le da significado a la vida, le da sentido. Te permite convertirte en parte del universo, del cual tu ego te ha separado.

Sólo tienes que moverte en la dirección correcta. Un buen sentido de orientación y todo puede convertirse en un trampolín hacia estados de consciencia más elevados. He estado utilizando todo, pero la dirección es la misma. He utilizado muchas clases de meditaciones. En la periferia parecen diferentes. Hay ciento doce métodos de meditación. Parecen muy diferentes entre sí, y puedes pensar: «¿cómo pueden estos métodos tan distintos conducir a la meditación?».

Pero te conducen... De la misma forma que no se ve el hilo que une las flores de una guirnalda -sólo ves las flores-, esas ciento doce meditaciones tienen un hilo que las interconecta. Ese hilo es atestiguar, observar, darse cuenta, estar atento, estar consciente.

Por tanto, ayuda tanto como puedas al paciente a entender sus problemas; pero aclárale que aunque esos problemas se resuelvan, él sigue siendo el mismo. Mañana comenzará a crear los mismos problemas de nuevo, aunque tal vez con una forma diferente, con un color distinto. Por eso tu terapia no debería ser más que una apertura para meditación. Entonces tu terapia tendrá un valor inmenso. De lo contrario, sólo será un juego mental.

CAPÍTULO 5

El Cuerpo

Pregunta Primera

Parece que después de tantas vidas condicionados a estar en contra del cuerpo,

negando y reprimiendo sus impulsos naturales, considerando que su cuidado es una indulgencia antirreligiosa, el hombre es hoy más consciente de su cuerpo. Por otro lado, la atención que alguna gente dedica a su bienestar físico ha ido al otro extremo y es casi una obsesión.

¿Podrías hablar acerca de una relación sana con nuestro propio cuerpo?

Durante siglos al hombre se le han dicho toda clase de cosas negativas para la vida. Incluso el torturar tu cuerpo ha sido una disciplina espiritual...

Caminas, comes, bebes, todo ello indica que eres un cuerpo y una consciencia, un todo orgánico. No puedes torturar tu cuerpo y elevar tu consciencia. El cuerpo debe amarse; tiene que ser tu amigo. Es tu hogar, tienes que limpiarlo de toda clase de porquerías; recuerda que está a tu servicio continuamente, cada día. Incluso cuando estás durmiendo, tu cuerpo sigue trabajando, digiriendo,

transformando los alimentos en sangre, eliminando las células muertas, aportando oxígeno al organismo; ¡y tú estás durmiendo.

El cuerpo se ocupa de todo lo necesario para tu supervivencia, para la vida, a pesar de que eres un desagradecido que nunca le has dado las gracias. Al contrario, las religiones te han estado enseñando que debes torturarlo: el cuerpo es tu enemigo, debes librarte de él, de todos sus apegos. También yo sé que eres algo más que un cuerpo y que no hay necesidad de tener ningún apego. Pero el amor no es apego, la compasión no es apego. El amor y la compasión son absolutamente necesarios para tu cuerpo, para su desarrollo. Y cuanto más sano sea tu cuerpo, más posibilidades hay de que crezca tu consciencia. Ambos son una unidad orgánica.

Es preciso un nuevo tipo de educación donde a todo el mundo se le introduzca en los silencios del corazón -en otras palabras, a la meditación-, dónde a todo el mundo se le enseñe a ser amoroso con su propio cuerpo; porque a menos que seas amoroso con tu propio cuerpo, no puedes ser amoroso con ningún otro cuerpo. El cuerpo es un organismo viviente y no te ha hecho ningún daño. Ha estado continuamente a tu servicio desde que fuiste concebido y lo seguirá estando hasta el día de tu muerte. Hará todo aquello que le pidas, incluso lo imposible, y no te desobedecerá.

Es inconcebible crear un mecanismo más sabio y obediente que el cuerpo. Si fueras consciente de todas las funciones de tu cuerpo, te sorprenderías. Nunca has caído en cuenta de todo lo que ha estado haciendo tu cuerpo. Es milagroso, misterioso, pero nunca te habías parado a observar. Nunca te has preocupado de conocer tu propio cuerpo, y pretendes amar a los demás. Pero no es posible, porque los demás se te aparecen como cuerpos.

El cuerpo es el mayor misterio de toda la existencia. Este misterio necesita ser amado, es preciso indagar íntimamente en sus misterios, en su funcionamiento.

Desafortunadamente, las religiones han estado totalmente en contra del cuerpo. Pero eso nos da una clave, una clara indicación de que si el hombre aprende la sabiduría del cuerpo, si descubre el

misterio del cuerpo, dejará de interesarse en Dios y en los sacerdotes. Habrá encontrado el mayor de los misterios dentro de sí mismo, y dentro del misterio del cuerpo se halla el mismísimo santuario de tu consciencia.

Una vez que te has percatado de tu consciencia, de tu ser, no hay ningún Dios por encima tuyo. Solamente una persona consciente puede ser respetuosa con los otros seres humanos, porque todos son tan misteriosos como ella... expresiones diferentes que hacen la vida más rica. Y cuando el hombre descubra su propia consciencia, habrá encontrado la llave para lo supremo. Ninguna educación que no te enseñe a amar a tu cuerpo, a ser compasivo con tu cuerpo, a penetrar en sus misterios, será capaz de enseñarte a penetrar en tu propia consciencia.

El cuerpo es la puerta, el cuerpo es el trampolín. La educación que no aborda el tema del cuerpo y la consciencia, además de ser incompleta, es absolutamente perjudicial porque no cesará de ser destructiva. Solamente el florecimiento de tu propia consciencia puede prevenir la destructividad. Y ello te aportará un tremendo impulso creador, un anhelo de crear más belleza en el mundo, de crear más confort.

El hombre necesita un cuerpo mejor, un cuerpo más sano. El hombre necesita un ser más consciente, más alerta. El hombre necesita todo el confort y el lujo que la existencia está dispuesta a entregar. La existencia puede ofrecerte el paraíso aquí ahora, pero tú lo pospones: lo pospones para después de la muerte. En Sri Lanka estaba muriéndose un gran místico, venerado por miles de personas. Sus discípulos estaban reunidos junto a él. Abrió los ojos; tan sólo le quedaban unos instantes para partir, para partir para siempre. Todos estaban impacientes en escuchar sus últimas palabras. Entonces el anciano dijo: «Toda mi vida os he estado impartiendo enseñanzas acerca de la felicidad, el éxtasis, la meditación... Estoy a punto de dejar este mundo, ya no podréis disponer de mí por más tiempo. Me habéis estado escuchando, pero nunca habéis practicado mis enseñanzas. Siempre lo habéis dejado

para mañana. Ahora ya no tiene sentido seguir posponiendo, estoy a punto de partir... ¿Hay alguien dispuesto a venir conmigo?».

Hubo un silencio sepulcral. Todos se miraban los unos a los otros pensando que, tal vez, aquel hombre que durante cuarenta años había sido su discípulo, quizás él/ estuviera dispuesto... Pero él, a su vez, miraba a otros; nadie se levantaba. Un hombre que estaba en las últimas filas alzó la mano. El místico pensó: «Al menos hay una persona lo suficientemente valiente».

Pero el hombre dijo: «Por favor, déjame aclararte por qué no me he puesto de pie. Solamente he alzado la mano. Quiero saber cómo puedo alcanzar la otra orilla; porque, desde luego, hoy todavía no estoy preparado. Tengo que acabar de solucionar muchas cosas: acaba de llegar un huésped a mi casa, mi hijo más joven se va a casar, hoy está claro que no puedo ir... porque tú dices que no se puede regresar de la otra orilla. Algún día, con toda seguridad, iré y nos encontraremos... Si pudieses explicárnoslo una vez más - aunque nos lo hayas explicado durante toda tu vida-, sólo una vez más, cómo alcanzar la otra orilla. Pero recuerda que hoy no puedo ir; solamente pretendo refrescar mi memoria en espera de que llegue el día adecuado...».

El día adecuado nunca llega. Esta no es solamente la historia de ese pobre hombre, es la historia de millones de personas, de la inmensa mayoría. Están esperando a que llegue el momento adecuado, la constelación adecuada... Consultan al astrólogo, consultan al quiromántico... intentando averiguar por diferentes medios qué sucederá mañana. Nunca sucede nada mañana, nunca ha sucedido. Es solamente una estrategia estúpida para posponer. Lo que sucede es siempre hoy.

Una educación verdadera enseñará a la gente a vivir el aquí ahora, a crear un paraíso en esta Tierra, no a esperar un paraíso que habrá de llegar tras la muerte, no a sufrir hasta que la muerte acabe con su sufrimiento. Deja que la muerte te encuentre danzando, alegre, amoroso. Es una extraña experiencia, pero

cuando un hombre puede vivir su vida como si ya estuviera en el paraíso, la muerte no puede arrebatarse nada de esa experiencia.

Mi enfoque consiste en enseñarte que este es el paraíso, que no hay ningún otro paraíso y que no se precisa ninguna preparación para ser feliz, que no es necesaria ninguna disciplina para amar; solamente estar un poco alerta, un poco despierto, tener un poco de entendimiento.

Respetar tu cuerpo de la misma forma que respetas tu alma. Tu cuerpo es tan sagrado como tu alma. En la existencia todo es sagrado porque todo palpita con el latido de la divinidad...

Estás moviéndote, momento a momento, de un estado de consciencia a otro estado de consciencia. Tal vez el cuerpo esté profundamente dormido, pero sigue consciente. Si estás durmiendo y un mosquito empieza a molestarte, seguirás durmiendo mientras tu mano aparta al mosquito... El cuerpo tiene su propia consciencia.

Los científicos dicen que el cuerpo tiene millones de células vivas; cada célula tiene su propia vida. Has perdido la capacidad de asombro; de otro modo te preguntarías acerca de tu propio cuerpo, te preguntarías cómo transforma el pan en sangre. Todavía no hemos sido capaces de fabricar sangre a partir del pan. Y no solamente eso: tu cuerpo selecciona lo que necesita y lo que no necesita, desechando aquello que no precisa y utilizando aquello que requiere para las distintas funciones.

El cuerpo suministra a cada una de sus partes aquello que precisa, sea lo que sea. Comes los mismos alimentos para cubrir todas tus necesidades; de esos mismos alimentos se hacen tus huesos, tu sangre, tu piel, tus ojos, tu cerebro; y el cuerpo sabe perfectamente lo que necesita y dónde se precisa. La sangre circula constantemente suministrando las sustancias que cada parte requiere.

El cuerpo también conoce las prioridades. La primera prioridad es tu cerebro; de hecho, si no hay suficiente oxígeno, el cuerpo proporcionará primeramente el oxígeno al cerebro. Las otras partes -son más resistentes y pueden esperar, pero las células cerebrales

no son tan resistentes. Si durante seis minutos consecutivos no consiguen oxígeno mueren, Y una vez muertas no pueden revivir.

Es un tremendo trabajo de inteligencia estar atento a las distintas funciones. Cuando tienes una herida el cuerpo se centra en sanar la parte afectada, incluso a costa de reducir el suministro a otras partes. Inmediatamente las células blancas acuden presurosas hacia la herida para cubrirla y que no quede al descubierto. Y mientras, en el interior, el trabajo -el más sutil de los trabajos- prosigue.

La ciencia médica sabe que todavía no somos tan sabios como lo es el cuerpo. Los fisiólogos más importantes han dicho que no podemos curar el cuerpo: el cuerpo se cura solo, nosotros solamente podemos ayudarlo. Nuestras medicinas ayudan, pero la curación básica proviene del propio cuerpo. Y es asombroso como lo hace; tal es la magnitud de ese trabajo.

He podido saber a través de un científico amigo mío que ha estado investigando las funciones del cuerpo, que si quisiéramos hacer todas esas funciones necesitaríamos una fábrica de dos kilómetros cuadrados con toda clase de complicados mecanismos y ordenadores. E incluso así, tampoco es seguro que lo consiguiéramos... Y vuestras religiones han estado condenando el cuerpo diciendo que cuidar el cuerpo es irreligioso...

Primero, hazte uno con tu cuerpo interiormente, luego hazte uno con toda la existencia. El día que el latido de tu corazón esté sincronizado con el universo, con su latido, habrás encontrado la religión; no antes.

CAPÍTULO 6

Tensión y Relajación

Pregunta Primera

¿Cuál es la causa de las tensiones que sentimos en el cuerpo?

La causa original de toda tensión es el querer llegar a ser. Uno siempre está intentando ser algo, porque nadie se siente bien consigo mismo tal como es. El ser no se acepta, se niega, y algo distinto se adopta como un ideal y se quiere llegar a ser eso. La tensión básica siempre reside entre aquello que tú eres y aquello que anhelas llegar a ser.

Tú deseas llegar a ser algo. Tensión significa que no estás contento con lo que eres y que anhelas llegar a ser lo que no eres; entre ambos se crea la tensión. Aquello que deseas llegar a ser es irrelevante... Si deseas enriquecerte, ser famoso, ser poderoso, incluso si deseas ser libre, un liberado, ser divino, inmortal... incluso si anhelas la salvación, *moksha*, el nirvana, habrá tensión.

Todo aquello que se desea colmar en el futuro, en contra de ti *tal como tú eres*, crea tensión. Cuanto más imposible es el ideal, más tensión habrá. Por eso la persona materialista generalmente no está tan tensa como la persona religiosa, porque la persona religiosa está anhelando lo imposible, lo remoto. La distancia es tan grande que solamente una gran tensión puede llenar la brecha.

Tensión significa una brecha entre lo que eres y lo que quieres ser. Si la brecha es grande, la tensión será grande. Si la brecha es pequeña, la tensión será pequeña. Y si no hay brecha, significa que estás satisfecho con lo que eres. En otras palabras, no anhelas ser otra cosa que aquello que eres. Entonces tu mente existe en el momento presente. No hay motivo para estar tenso; estás relajado contigo mismo. Para mí, cuando no hay una brecha entre lo que eres y lo que quieres ser, eres religioso.

La brecha puede tener muchos niveles. Si el anhelo es físico, la tensión será física. Cuando anhelas un determinado tipo de cuerpo, una forma específica -si anhelas algo distinto de lo que eres a nivel físico- entonces habrá tensión en tu cuerpo físico. Si quieres ser más agraciado, más agraciada, tu cuerpo se tensa. Esta tensión empieza en tu primer cuerpo, el cuerpo físico; pero si es insistente, constante, puede ir más profundamente y extenderse a otros niveles de tu ser.

Si anhelas poderes psíquicos, la tensión empezará a nivel psíquico y se extenderá. Se extiende de igual forma que cuando tiras una piedra a un lago. La piedra cae en un punto, pero las vibraciones que crea se extienden hasta el infinito. Las tensiones pueden empezar en cualquiera de los siete cuerpos, pero la causa original es siempre la misma: la brecha entre lo que eres y el estado que anhelas.

Si tienes un determinado tipo de mente y quieres cambiada, transformarla; si deseas ser más perspicaz, más inteligente, se creará tensión. Solamente cuando nos aceptamos totalmente cesa la tensión. Esta aceptación total es el milagro, el único milagro. Encontrar a alguien que se ha aceptado a sí mismo totalmente es insólito.

Lo existencial no conoce tensión. La tensión siempre se debe a lo hipotético, a las posibilidades no existenciales. En el presente no hay tensión; la tensión siempre proviene de orientarse hacia el futuro. La tensión proviene de la imaginación; te imaginas a ti mismo de una forma distinta de lo que eres. Este potencial que ha sido

imaginado creará tensión. Cuanto más imaginativa sea la persona, más posibilidades tiene de crear tensión. En ese caso la imaginación se ha vuelto destructiva.

La imaginación también puede ser constructiva, creativa. Si toda tu capacidad de imaginación se centra en el presente -en el momento presente, no en el futuro-, entonces puedes ver tu existencia poéticamente. Tu imaginación no está creando un anhelo; se está utilizando en el vivir. Y este vivir en el presente está más allá de la tensión.

Los animales no están tensos, los árboles no están tensos, porque no tienen la capacidad de imaginar. Están por debajo de la tensión, no más allá de ella. Su tensión es solamente potencial, no se ha hecho actual. Están evolucionando. Llegará un momento en que las tensiones explotarán en sus seres y empezarán a anhelar un futuro. Es inevitable que sea así. La imaginación se vuelve activa.

La primera actividad de la imaginación es la creación del futuro. Creas imágenes, y debido a que la realidad no se corresponde, creas más y más imágenes. Generalmente no puedes concebir la imaginación en relación al presente. ¿Cómo puedes ser imaginativo en el presente? Parece que no hay ninguna necesidad. Este punto debe entenderse.

Si puedes estar conscientemente presente en el ahora, dejarás de vivir en tu imaginación. Entonces la imaginación estará libre para crear en el presente. Solamente se precisa el enfoque adecuado. Si la imaginación se orienta a lo real, empieza a crear. La creación puede tomar cualquier forma. Si eres un poeta, se vuelve una explosión de poesía. La poesía no será un anhelo por el futuro sino una expresión del presente. Si eres un pintor, la explosión será pictórica. La pintura no será una expresión de algo tal como lo has imaginado sino de algo como lo has conocido, como lo has vivido.

Cuando no vives en la imaginación te abres al presente, el presente se te ofrece. Puedes expresarlo o puedes moverte en el silencio. En este caso el silencio no es un silencio muerto, algo que

se practica. Este silencio también es una expresión del momento presente. El momento es tan profundo que ahora solamente puede expresarse a través del silencio. Ni siquiera la poesía es adecuada; ni siquiera la pintura es adecuada. Ninguna expresión es posible. El silencio es la única expresión. Este silencio no es algo negativo sino, por el contrario, un florecimiento positivo. Algo ha florecido en ti, la flor del silencio, y a través de este silencio todo lo que estás viviendo se expresa.

Hay un segundo punto que también debe entenderse. Esta expresión del presente a través de la imaginación no es ni una imaginación del futuro ni una reacción al pasado. No es la expresión de alguna experiencia que has conocido. Es la experiencia de estar experimentando, tal como lo estás viviendo, tal como te está sucediendo. No es una experiencia vivida sino un proceso vivo de experimentación.

Entonces tu experiencia y el experimentando no son dos cosas; son una, la misma. Entonces no hay pintor. El experimentando se ha vuelto la pintura; el propio experimentando se ha expresado. Tú no eres un creador; eres creatividad, una energía viva. No eres un poeta; eres poesía. La experiencia no es para el futuro o para el pasado; no proviene ni del futuro ni del pasado. El propio momento se ha vuelto eternidad y todo proviene de él. Es un florecer...

Si puedes sentir este momento de no-tensión en tu cuerpo, conocerás un bienestar que no habías conocido antes, un bienestar positivo... Tu cuerpo puede estar no-tenso solamente cuando estás viviendo una existencia momento a momento. Si estás comiendo y el momento se ha vuelto eternidad, entonces no hay pasado y no hay futuro. El propio proceso de comer es todo. No estás haciendo algo; te has vuelto el *haciendo*. No habrá tensión; tu cuerpo se sentirá pleno. O si estás en una comunión sexual y el sexo no es solamente una descarga de tensión sexual sino, al contrario, una expresión positiva de amor -si el momento se ha vuelto total, un todo, y estás en el momento completamente- entonces conocerás un bienestar positivo en tu cuerpo.

Si estás corriendo y el correr se ha vuelto la totalidad de tu existencia; si *eres* las sensaciones que vienen a ti -no algo aparte de ellas sino uno con ellas-; si no hay futuro, si este correr no tiene una meta -si el propio correr es la meta-, entonces conoces un bienestar positivo. Entonces tu cuerpo no está tenso; acabas de conocer un instante de vida sin tensión a nivel físico.

La tensión en el cuerpo la han creado aquellos que, en nombre de la religión, han estado predicando actitudes anti-corporales. En occidente, el cristianismo ha sido categóricamente antagonista con el cuerpo. Se ha creado una división falsa, un abismo entre tú y tu cuerpo; entonces toda tu actitud provoca que se cree tensión. No puedes comer de forma relajada, no puedes dormir relajadamente; todas las actividades del cuerpo se vuelven una tensión. El cuerpo es el enemigo, pero no puedes existir sin él. Tienes que permanecer con él, tienes que vivir con tu enemigo; se crea una tensión constante, nunca puedes llegar a relajarte.

El cuerpo no es tu enemigo, de ningún modo está en contra tuya, ni siquiera es indiferente a ti. La propia existencia del cuerpo es felicidad. En el momento que veas al cuerpo como un regalo, como un regalo divino, te acercarás al cuerpo. Lo amarás, lo sentirás, descubrirás las sutilezas de sus sentidos.

Nunca podrás sentir el cuerpo de otra persona si no sientes tu propio cuerpo, nunca podrás amar el cuerpo de otra persona si no amas tu propio cuerpo; es imposible. No puedes cuidar el cuerpo de otra persona si no has cuidado tu propio cuerpo; ¡y nadie lo cuida! Tal vez digas que lo cuidas, pero insisto: nadie lo cuida. Incluso aunque aparentemente lo cuides, no lo cuidas realmente. El motivo de tus cuidados reside en la opinión ajena, en que su aspecto sea agradable a los ojos de los demás; nunca cuidas de tu cuerpo para ti mismo. No amas tu cuerpo, y si no lo amas no puedes estar en él.

Ama tu cuerpo y sentirás una relajación como nunca habías sentido antes. Amar es relajante. Cuando hay amor, hay relajación. Si amas a alguien, si entre tú y él o tú y ella hay amor, con el amor llegará la música de la relajación. La relajación está ahí.

Cuando te sientes relajado con alguien es señal de que hay amor. Si no puedes relajarte con alguien, no le amas; el otro, el enemigo, siempre está ahí. Por eso Sartre ha dicho: «El otro es el infierno». Para Sartre el infierno está ahí, es inevitable que así sea. Cuando el amor no fluye entre dos personas, el otro es el infierno; pero cuando el amor fluye, el otro es el cielo. Que el otro sea el infierno o el cielo depende de si fluye o no fluye el amor.

Cuando el amor fluye, un silencio desciende. El lenguaje se pierde; las palabras pierden su significado. Tienes demasiado que decir y, al mismo tiempo, nada que decir. El silencio te envuelve, y en ese silencio el amor florece. Estás relajado. En el amor no hay futuro, no hay pasado; sólo hay pasado cuando el amor muere. Sólo recuerdas el amor cuando está muerto, un amor vivo nunca se recuerda; está vivo, no hay un espacio vacío para recordarlo. El amor se manifiesta en el presente; no hay futuro y no hay pasado.

Si amas a alguien no necesitas fingir. Puedes ser simplemente lo que eres. Puedes sacarte la máscara y relajarte. Cuando el amor no fluye tienes que llevar la máscara. Estás en continua tensión porque el otro está ahí; tienes que fingir, tienes que estar en guardia. Tienes que ser agresivo o defensivo: es una lucha, una pugna; no puedes relajarte.

La felicidad del amor es más o menos la felicidad de la relajación. Te sientes relajado, puedes ser lo que eres, puedes estar desnudo, mostrarte tal como eres. No necesitas preocuparte por ti, no necesitas fingir. Puedes ser abierto, vulnerable, y en ese espacio estás relajado.

Este mismo fenómeno ocurre si amas tu cuerpo: entonces te relajas, lo cuidas. No es algo inadecuado; amar tu cuerpo no es narcisista. De hecho, es el primer paso hacia la espiritualidad.

Pregunta Segunda

Siempre que estoy bajo estrés emocional mi cuerpo reacciona. Te he oído hablar acerca de que las cosas son tal cual y que hay

que tomar las cosas tal como son, es decir, la «talidad» y ello ha sido la clave para sosegar mi mente. ¿Puedes darme alguna otra clave para relajar mi cuerpo?

La llave de oro de la «talidad» no es una llave ordinaria; es la llave maestra. Puede servir para la mente, puede servir para el corazón, puede servir para el cuerpo, sólo que el cuerpo necesitará de un poco más de tiempo. Cuando me oíste hablar acerca de la talidad, en primer lugar se sosegó tu corazón: sentiste la brisa fresca de la talidad y te llegó una profunda aceptación de la existencia. Pero a medida que el corazón se sosiega, provoca que la mente empiece a cambiar. La mente será la segunda, aunque necesita un poco más de tiempo que el corazón. Pero la misma llave servirá y tu mente también se serenará.

El cuerpo será el tercero, porque la posición es ésta: tu ser es tu centro, y lo más cercano a tu ser es el corazón; lo siguiente es el círculo de la mente, y luego el círculo exterior del cuerpo. El cuerpo es el círculo más alejado del ser, por eso las cosas tardan un poco más en llegar. Así que cuando estés tumbado en tu cama, permite que el cuerpo sienta la *talidad*, que sienta que si estás padeciendo un resfriado, ello es correcto, está bien. Un resfriado no es una enfermedad sino una limpieza. El mecanismo interior de tu cuerpo tiene una capa de mucosa. Es una especie de lubricante que hace que tu cuerpo funcione más suavemente, más fácilmente. Y al igual que cualquier mecanismo, tú también necesitas cambiar de lubricante de vez en cuando: al menos una o dos veces al año la mucosa que se ha hecho vieja y ya no es tan eficiente como solía ha de expulsarse, y el cuerpo crea una nueva mucosa.

Un resfriado no es una enfermedad; por eso no hay medicinas para el resfriado. Si fuera una enfermedad habría una medicina. Por eso el dicho reza: «Si no tomas medicinas, siete días durará tu resfriado; si tomas medicinas, durará una semana». Con medicinas o sin ellas, no es una enfermedad: es un proceso de limpieza. Así que acéptalo, e incluso cuando haya una cierta enfermedad en tu

cuerpo, no la resistas. Usa medicinas, pero tu actitud general y tu disposición psicológica deben ser diferentes.

La medicina puede utilizarse con dos actitudes diferentes, con dos puntos de vista casi diametralmente opuestos. Uno de ellos es querer destruir la enfermedad. Es una actitud negativa. Esta es la actitud de casi todo el mundo. Pero alguien que entienda la *talidad* no tendrá esa actitud. Su actitud será la de aceptar que, tal vez, en este momento, esta enfermedad es necesaria. No la rechazas. Tomas la medicación para ayudar al cuerpo a que acepte la enfermedad, para darle al cuerpo la suficiente fortaleza para poder convivir con la enfermedad en *talidad*. No tomas la medicación en contra de la enfermedad; tomas la medicación para ayudar a tu vitalidad, a tu salud a ser lo bastante fuerte como para aceptar esa enfermedad como una amiga y no crear ningún antagonismo. Y te sorprenderá comprobar que esta idea de la *talidad* te ayuda con los desórdenes emocionales y sentimentales de tu corazón, con las confusiones de tu mente y con las enfermedades de tu cuerpo.

Pregunta Tercera

*Te he oído hablar acerca de la importancia de la relajación.
¿Pero cómo podemos relajarnos mientras estamos trabajando?*

La sociedad está concebida para el trabajo. Es una sociedad adicta al trabajo. No le interesa que aprendas a relajarte. Por eso desde la infancia te impregna de ideas antirrelajación.

No te estoy diciendo que debas relajarte durante todo el día. Haz tu trabajo, pero guárdate un tiempo para ti mismo, y ello sólo puedes lograrlo con la relajación. Si puedes relajarte durante una o dos horas cada veinticuatro, te sorprenderá la profunda percepción que obtendrás de ti mismo. Cambiará tu comportamiento externo: te volverás más tranquilo, más sosegado. Cambiará la calidad de tu trabajo: será más armónico, más artístico. Cometerás menos errores de los que solías cometer anteriormente, porque ahora estás más integrado, más centrado. La relajación tiene poderes milagrosos.

No es holgazanería. El holgazán, visto desde afuera, puede parecer inactivo; pero su mente es un torbellino. La persona relajada tiene el cuerpo relajado, su mente está relajada, su corazón está relajado. Durante dos horas está casi ausente, relajado en los tres niveles: el cuerpo, la mente y el corazón. En esas dos horas su cuerpo se restablece, su corazón se restablece, su inteligencia se restablece, y reconocerás ese restablecimiento en su trabajo.

No será un perdedor, aunque ya nunca más será un frenético, ya no correrá innecesariamente de aquí para allá. Irá directamente al punto que quiere ir. Hará aquello que debe hacerse, y no se perderá en asuntos innecesarios. Solamente dirá aquello que precisa decirse. Sus palabras se volverán telegráficas, sus movimientos se volverán armónicos, su vida se volverá poesía.

La relajación puede transformarte hermosamente, elevarte, y es una simple técnica, no es algo especial. Tal vez los primeros días te resulte difícil debido a los viejos hábitos... Pero inevitablemente te sobrevendrá la relajación. Aportará una nueva luz a tus ojos, una nueva frescura a tu ser y te ayudará a entender qué es la meditación.

Serán solamente los primeros pasos frente a la puerta del templo de la meditación. Cuando la relajación se haga más profunda se convertirá en meditación.

Pregunta Cuarta

¿Puedes hablar acerca de la relajación? Estoy percibiendo tensión dentro de mí y sospecho que probablemente nunca me he relajado totalmente.

La relajación total es lo definitivo. Ese es el momento en que uno se vuelve un Buda. Ese es el instante de la realización, de la iluminación, de la consciencia crística.

Ahora mismo no puedes relajarte totalmente; en tu interior persistirá la tensión. Pero empieza a relajarte. Empieza por la circunferencia; ahí es donde estamos, y solamente podemos

empezar desde donde estamos. Relaja la circunferencia de tu ser, relaja tu cuerpo, relaja tu comportamiento, relaja tus actos. Camina de forma relajada, come de forma relajada, escucha de forma relajada...

Reduce la velocidad de cada proceso. No tengas prisa. Muévete como si toda la eternidad estuviese a tu disposición. De hecho está a tu disposición; estamos aquí desde el principio y vamos a estar aquí hasta el final, si es que hay principio y hay final. En realidad no hay principio y no hay final; siempre hemos estado aquí y siempre estaremos aquí. Las formas cambian, pero no la esencia; el atuendo cambia, pero no el alma.

Tensión significa: prisa, miedo, duda. Tensión significa un esfuerzo constante en protegerse, en buscar seguridad. Tensión significa preparar el mañana ahora... temeroso de que pasado mañana no serás capaz de afrontar la realidad; ¡así que prepárate! Tensión significa que el pasado -un pasado que no has vivido realmente sino solamente pasado de largo- está en el aire, te envuelve, es como una resaca.

Recuerda algo fundamental acerca de la vida: cualquier experiencia que no haya sido vivida persistirá, te asediará: «¡Acábame! ¡Víveme! ¡Complétame!». Hay una cualidad intrínseca en toda experiencia que quiere ser acabada, completada, y tiende a ello. Una vez completada se evapora; incompleta, persiste, te mortifica, te persigue, atrae tu atención. Te dice: «¿Qué vas a hacer conmigo? Sigo sin completar: ¡complétame!».

Todo tu pasado te asedia porque no lo has completado, no lo has vivido realmente, lo has vivido parcialmente, a medias, tímidamente. No ha habido intensidad, pasión. Has vivido como un sonámbulo. Por eso el pasado te asedia y el futuro te asusta. Y entre el pasado y el futuro se estruja tu presente, la única realidad.

Tendrás que relajarte desde la circunferencia. El primer paso de la relajación es el cuerpo. Recuerda mirar dentro del cuerpo tantas veces como te sea posible para ver si estás acarreado alguna tensión en alguna parte: en el cuello, en la cabeza, en las piernas.

Relájala conscientemente. Simplemente céntrate en esa parte del cuerpo y persuádela, dile amorosamente: «¡Relájate!».

Te sorprenderá comprobar que si te aproximas a alguna parte de tu cuerpo, te escucha, te sigue; ¡es tu *propio* cuerpo! Cierra los ojos y adéntrate en tu cuerpo -desde los dedos de los pies a la cabeza en busca de dondequiera que haya tensión. Entonces háblale a esa parte amistosamente; deja que haya un diálogo entre tú y tu cuerpo. Dile que se relaje; dile: «No temas, no hay nada que temer. Estoy aquí para cuidarte; puedes relajarte». Poco a poco aprenderás el truco. Entonces el cuerpo se volverá más relajado.

El siguiente paso es un poco más profundo: es decirle a la mente que se relaje. Y si el cuerpo escucha, la mente también escucha; pero no puedes empezar con la mente, tienes que empezar desde el principio. No puedes empezar por la mitad. Mucha gente empieza con la mente y fracasa; fracasan porque empiezan desde un punto equivocado. Todo tiene que hacerse en su debido orden.

Si eres capaz de relajar tu cuerpo voluntariamente serás capaz de ayudar a tu mente a que se relaje voluntariamente. La mente es un fenómeno más complejo. Una vez que adquieras la confianza de que el cuerpo te escucha, ganarás una nueva seguridad en ti mismo.

- Ahora incluso la mente puede escucharte. Requerirá un poco más de tiempo, pero sucederá.

Cuando la mente esté relajada, empieza a relajar el *corazón* -el mundo de los sentimientos, las emociones-, que es incluso más complejo, más sutil. Pero ahora te moverás con una gran confianza en ti mismo. Ahora sabes que es posible. Si es posible con el cuerpo y con la mente, también es posible con el *corazón*. Y solamente entonces, cuando has pasado por estos tres pasos, puedes dar el cuarto paso. Ahora puedes adentrarte en el centro de tu ser el cual está más allá de tu cuerpo, de tu mente y de tu *corazón*-, el propio centro de tu existencia. Y también serás capaz de relajarlo.

Y esa relajación te traerá, con toda seguridad, el mayor gozo posible, el éxtasis supremo, la aceptación. Estarás lleno de gozo y

felicidad. Tu vida albergará la cualidad de una danza.

Toda la existencia es una danza, excepto el hombre... Toda la existencia forma parte de un movimiento muy relajado. El movimiento está ahí, ciertamente, pero es un movimiento totalmente relajado. Los árboles están creciendo, los pájaros están cantando, los ríos están fluyendo, las estrellas están moviéndose: todo está moviéndose de forma muy relajada... sin prisas, sin agobios, sin desperdicios -excepto el hombre-. El hombre ha caído víctima de su propia mente.

El hombre se eleva por encima de los dioses y cae por debajo de los animales. El hombre tiene un amplio espectro de posibilidades, desde lo más bajo a lo más elevado. El hombre es una escalera.

Empieza por el cuerpo, y poco a poco adéntrate más profundamente. Y no empieces con algo a menos que hayas resuelto los preliminares. Si tu cuerpo está tenso, no empieces con la mente.

Espera. Trabaja con el cuerpo. Esas pequeñas cosas son muy importantes.

Caminas a un cierto ritmo; se ha vuelto un hábito, algo automático. Trata de caminar lentamente... Buda solía decir a sus discípulos: «Caminad muy lentamente, dad cada paso conscientemente».

Si puedes dar cada paso conscientemente, caminarás lentamente. Si andas con prisas, corriendo, te olvidarás de estar consciente. Por eso Buda camina muy lentamente.

Trata de caminar lentamente y te sorprenderás: una nueva percepción empieza a manifestarse en el cuerpo. Come despacio y te sorprenderás de sentir una profunda relajación. Haz todo lentamente, simplemente para cambiar los viejos hábitos, para salirte de los viejos hábitos.

Primero tiene que relajarse el cuerpo totalmente, como el de un niño pequeño, entonces puedes empezar con la mente. Progresas científicamente: primero lo más simple, luego lo complejo, y

finalmente lo más complejo. Sólo entonces puedes relajarte en el último centro...

La relajación es uno de los fenómenos más complejos, ricos y multidimensionales. Todas estas cosas forman parte de ello: soltarse, confiar, entregarse, amar, aceptar, fluir, unión con la existencia, disolución del ego, éxtasis. Todo ello forma parte de la relajación, y todo ello empieza a suceder si aprendes a relajarte.

Tus presuntas religiones te han vuelto muy tenso, porque han creado remordimientos dentro de ti. Todo mi esfuerzo consiste en ayudarte a que te deshagas de todos tus remordimientos y de todos tus miedos. Me gustaría decirte: no existen ni el cielo ni el infierno. Así que no temas al infierno y no ambiciones el cielo. Lo único que existe es *este* momento. Tú puedes hacer de este momento un cielo o un infierno -eso es cierto-, pero no hay un cielo o un infierno en ninguna otra parte. El infierno es cuando estás tenso, el cielo es cuando estás relajado. La relajación total es el paraíso.

Pregunta Quinta

En mi trabajo soy muy rápido, pero siento mucho estrés. La gente me dice que me relaje, pero me resulta muy difícil.

¿Puedes darme algún consejo?

Un psicoanalista canadiense, el doctor Hans Sehye, ha trabajado toda su vida en un solo problema: el estrés. Y ha llegado a algunas conclusiones muy interesantes. Una de ellas es que el estrés no es siempre negativo; puede utilizarse positivamente. El estrés no es necesariamente negativo, pero si creemos que es negativo, que es perjudicial, empezamos a crear problemas. El estrés puede ser utilizado como un punto de apoyo, puede transformarse en algo creativo. Pero nos han dicho que el estrés es negativo, y cuando padeces alguna clase de estrés te asustas. Y ese temor, en lugar de ayudar, aumenta el estrés.

Por ejemplo, se crea una situación en el mercado de valores que te produce estrés. En el momento que percibes la tensión, el estrés,

crees que no debería ser así: «Tengo que relajarme». El intentar relajarte no te ayudará, porque no puedes relajarte. De hecho, al intentar relajarte crearás otra clase de estrés. El estrés está ahí, e intentas relajarte pero no lo consigues, así que el problema se complica. Cuando el estrés esté ahí, utilízalo como una energía creativa.

Primero: acéptalo; no hay necesidad de luchar contra él. Acéptalo, está perfectamente bien; simplemente indica que en el mercado de valores algo anda mal, que puede perjudicarte... El estrés es simplemente una indicación de que el cuerpo se está preparando para enfrentarse a una situación. Si ahora tratas de relajarte, si tomas alguna medicación, algún tranquilizante, estás yendo en contra del cuerpo. El cuerpo se está preparando para enfrentarse a una situación, para afrontar un desafío: ¡disfruta del desafío!

Incluso si algunas veces no puedes dormir durante la noche, no hay necesidad de preocuparse. Aprovecha la energía que emerge, da un paseo, corre, planea lo que quieres hacer, lo que la mente quiere hacer... En lugar de intentar dormir -lo cual te resulta imposible-, utiliza la situación de una forma creativa. El estrés es simplemente una indicación de que el cuerpo está dispuesto a afrontar el problema; no es el momento de relajarse. Podrás relajarte después.

De hecho, si vives tu estrés totalmente, la relajación vendrá automáticamente. Podrás llegar hasta un cierto punto, entonces el cuerpo se relajará automáticamente. Si quieres relajarte a la mitad estarás creando un problema; el cuerpo no puede relajarse a la mitad. Es como un atleta olímpico que está a punto de empezar una prueba, esperando la señal, lleno de estrés; ahora no es el momento de relajarse. Si el atleta se toma un tranquilizante no le ayudará en nada en la prueba. Y si trata de relajarse haciendo meditación trascendental lo echará todo a perder. Tiene que utilizar su estrés: el estrés está hirviendo, acumulando energía. Se está volviendo más y

más vital y potente. Tiene que apoyarse en este estrés y utilizarlo como energía, como combustible.

Sehye ha dado un nuevo nombre a este tipo de estrés: lo llama «eustrés», análogamente a la palabra «euforia»; es un estrés positivo. Después de la prueba el atleta dormirá profundamente, el problema se ha resuelto. Ahora ya no hay problema, el estrés desaparece por sí mismo.

Pruébalo: cuando te encuentres en una situación estresante, no te agobies, no temas el estrés. Adéntrate en él, utilízalo para luchar. El hombre dispone de una tremenda cantidad de energía, y cuanto más la usa, más tiene... Cuando llegue -ante la situación-, lucha, haz todo lo que puedas, con toda tu pasión... Permítelo, acéptalo, acógelo. Es positivo, te prepara para luchar. Y cuando lo hayas vivido, te sorprenderás: llega una profunda relajación, y esa relajación no ha sido creada por ti. Tal vez durante dos o tres días no puedas dormir y luego no puedas levantarte en cuarenta y ocho horas, ¡está perfectamente bien!

Acarreamos nociones erróneas; por ejemplo, que tenemos que dormir ocho horas diarias. Dependerá de la situación. Hay situaciones en que uno no precisa dormir, por ejemplo cuando tu casa está en llamas. Ante una situación tal no es posible dormir, *tiene* que ser imposible; ¿quién apagará el fuego si no? Cuando la casa está incendiándose todo lo demás queda relegado; de repente tu cuerpo está dispuesto a combatir el fuego. No sentirás sueño. Cuando se haya extinguido el fuego, cuando se haya resuelto la situación, tal vez duermas muchas horas y eso será lo adecuado.

No todo el mundo necesita dormir la misma cantidad de horas. Algunas personas tienen suficiente con dos, tres, cuatro, cinco, seis, ocho, diez, doce. Las personas son diferentes, no hay una norma. Respecto del estrés, también son diferentes las personas.

Hay dos tipos de personas: uno podemos llamarlo el tipo caballo de carreras, y el otro el tipo tortuga. Si al tipo caballo de carreras no se le permite correr, hacer las cosas velozmente, se estresará; tiene que permitírsele ir a su propio paso. ¡Y tú eres un caballo de

carreras! Así que olvídate de la relajación y de cosas por el estilo; no son para ti. ¡Esas cosas son para las tortugas como yo! Así que sé un caballo de carreras, eso es lo natural para ti; y no pienses en cómo disfrutaban las tortugas, eso no es para ti. Tú disfrutas de otra manera. ¡Si una tortuga quiere funcionar como un caballo de carreras tendrá el mismo problema!

Acepta tu naturaleza. Eres un luchador nato, un guerrero; así es como tienes que ser, y esa es tu dicha. No tienes por qué asustarte; adéntrate en ello con todo tu corazón. Puja en el mercado de valores, compite, haz todo lo que realmente quieres hacer. No temas las consecuencias, acepta el estrés. Una vez que aceptes el estrés, desaparecerá. Y no solamente eso: te sentirás dichoso porque habrás empezado a utilizar una nueva clase de energía.

No escuches a la gente que dice que tienes que relajarte; eso no es para ti. Solamente te relajarás cuando te lo hayas ganado tras arduos esfuerzos. Uno tiene que entender su propia naturaleza. Una vez que entiendes tu naturaleza no hay problema; entonces uno puede seguir una línea bien definida.

Pregunta Sexta

¿Cómo definirías el estado de hipertensión?

La hipertensión es un estado de la mente: el resultado de haberte vuelto demasiado racional y haber olvidado tus sentimientos. La hipertensión es la consecuencia de un desequilibrio; la raíz de la hipertensión es un exceso de confianza en la razón. La gente que vive en la cabeza se vuelve hipertensa. La relajación llega a través del corazón. Uno tendría que ser capaz de poder moverse fácilmente de la cabeza al corazón, al igual que uno entra y sale de su casa. Uno debería fluir entre la cabeza y el corazón. Estas son las dos orillas del río en el que estás. No deberías aferrarte a una orilla, de lo contrario la vida se desequilibra.

Occidente padece de mucha hipertensión porque ha olvidado el lenguaje del corazón. Y solamente el corazón sabe cómo relajarse,

porque solamente el corazón sabe cómo amar. Solamente el corazón sabe gozar, celebrar. Solamente el corazón sabe cantar y danzar. La cabeza no sabe nada de danza; la cabeza cree que la danza es algo estúpido. La cabeza no sabe nada de poesía, la cabeza condena la poesía.

¿Sabías que uno de los filósofos más importantes, Platón, en sus reflexiones acerca de la república utópica dijo que en ella no habría lugar para un poeta? En su república, en su ideal de la sociedad, no deberían permitirse los poetas. ¿Por qué? Porque él temía a los poetas. Dice: «Los poetas son fantasiosos, los poetas son soñadores, los poetas traen confusión y misticismo, y no queremos nada de eso. Queremos una sociedad bien definida, lógica, prosaica». Esa sociedad será hipertensa; todo el mundo estará neurótico. En la república de Platón, si alguna vez se hace realidad -y vamos camino de ello-, todo el mundo estará neurótico, todo el mundo tendrá su psicoanalista. Para cualquier asunto tendrán que consultar con su psicoanalista. Y ello ya empieza a ser una realidad en occidente. Me contaron que, en Nueva York, dos niños estaban hablando tal y como han hablado siempre los niños a lo largo de los siglos, pero lo que decían era muy nuevo. Un niño le decía al otro: «Mi psicoanalista puede ganarle al tuyo cuando quiera». Los niños siempre han hablado de esta forma: «Mi padre sabe más que el tuyo», o «Mi casa es más grande que la tuya», o «Mi perro es más fuerte que el tuyo». Así es el ego incipiente de un niño. Pero que uno le diga al otro: «Mi psicoanalista puede ganarle al tuyo cuando quiera», esto es algo nuevo.

Tres mujeres estaban hablando acerca de sus hijos. Una decía: «Mi hijo es el mejor de la clase; siempre es el primero». La segunda decía: «Mi hijo solamente tiene siete años y puede tocar música como un Mozart, como un Wagner» La tercera dijo: «Eso no es nada. Mi hijo solamente tiene cinco años y va solo a su psicoanalista».

La hipertensión es un estado en el cual has perdido la armonía. Eres incapaz de escuchar tu corazón, tu vida se reduce a la lógica; y

la lógica siempre es muy superficial. Cuando tu vida se rige por la lógica, solamente crea ansiedad; nunca te aporta paz, solamente te trae más y más problemas. Nunca soluciona los problemas -no puede solucionarlos, no está en sus manos-, solamente pretende solucionarlos, te da promesas. Te dice una y otra vez: «Yo solucionaré los problemas», pero nunca se solucionan. Los problemas se agrandan y no sabes cómo salir de ellos, porque no sabes cómo salir de tu cabeza. No sabes cómo jugar con los niños, no sabes cómo amar a tu mujer, no sabes cómo charlar con los árboles o dialogar de vez en cuando con las estrellas. Lo has olvidado completamente, has dejado de ser un poeta, tu corazón ha dejado de palpar.

Y cuando una parte de tu ser ha sido reprimida, esa parte toma revancha. Cuando se reprime una parte de la mente, esa parte toma revancha. Y el corazón es la parte más vital, la parte más fundamental. Uno puede vivir sin cabeza pero no sin corazón. La cabeza es un tanto superficial, es casi como un lujo, pero uno no puede vivir sin corazón. La cabeza es un atributo exclusivo del hombre, así que no puede ser muy esencial. Los animales viven perfectamente sin ella de forma mucho más silenciosa y feliz que el hombre. Los árboles viven sin cabeza, al igual que los pájaros, los niños y los místicos.

La cabeza es superficial; tiene una función específica. Úsala, pero no dejes que te utilice. Cuando eres utilizado por ella, la ansiedad se apodera de ti y tu vida se vuelve nauseabunda. Será solamente un largo camino de sufrimientos y no encontrarás ningún oasis en ninguna parte; la vida se volverá un desierto.

Recuerda: no hay que reprimir lo esencial. Lo no esencial ha de seguir a lo esencial, tiene que convertirse en su sombra. No puedes reprimir *nada* sin meterte en problemas. Escucha esta anécdota:

En una ocasión, un extraño platillo volante aterrizó en el jardín de Elsie Gumtree, justo encima de sus pantalones de flores -lo cual habría sido un desastre si ella hubiera estado dentro de ellos en vez de tenerlos tendidos-. Hubo un extraño ruido y un hombrecillo

morado salió de la escotilla lateral del platillo volante. Seguidamente se dirigió a la puerta de Elsie y la golpeó amablemente.

Elsie entreabrió la puerta y, rápidamente, haciéndose cargo de la situación, dijo:

- ¿Ha venido usted en el platillo volante?

- Mm -exclamó el hombre como si le doliera algo.

- ¿Es usted de Marte? -inquirió Elsie.

- Mm -repitió una vez más el hombrecillo con el rostro contorsionado.

- ¿Cuánto tiempo ha necesitado para llegar aquí? ¿Diez años?

- preguntó Elsie.

- Mm.

- ¿Veinte años?

- Mm -dijo el hombrecillo con un aspecto agonizante en el rostro.

- ¿Veinte años? ¿Se ha pasado usted todo ese tiempo en su platillo volante?

- Mm -asintió el hombrecillo furiosamente.

- y bien, ¿qué se le ofrece? -le preguntó Elsie.

El hombrecillo abrió la boca penosamente, y con suma dificultad dijo:

- Disculpe, ¿podría utilizar su retrete?

Basta con que reprimas algo para que se acentúe. Durante veinte años no ha dispuesto de un retrete y tú le preguntas toda clase de tonterías: «¿De dónde viene? ¿Quién es usted? ¿Cuánto tiempo lleva viajando...?». ¿Cómo puede responderte a todo ello? Lo que ha estado reprimiendo está ahí, tomando su revancha.

Tu corazón ha sido negado durante tantas vidas que cuando erupcione creará un gran caos en tu vida. Primero sufres de la mente -sus tensiones, sus ansiedades-, y luego puedes sufrir la explosión del corazón. Eso es lo que le sucede a un hombre cuando tiene una crisis nerviosa. Primero padece un estado de tensión mental hasta que un buen día el corazón toma su revancha, erupciona y el hombre se trastorna, y pierde los estribos.

Ambas situaciones son perjudiciales. Primero la cordura era excesiva; eso creó la locura. Una persona realmente cuerda es aquella que puede vivir entre la cordura y la locura en absoluto equilibrio. Una persona realmente cuerda siempre alberga alguna locura, la acepta. La persona verdaderamente racional es aquella que también respeta la irracionalidad, porque la vida es así.

Si debido a tu racionalidad no puedes reír -porque «la risa es ridícula»- vas a tener muchos problemas, estás predestinado a sufrir muchas contrariedades. La lógica es buena; la risa también es buena. La risa aporta equilibrio. Sí, es bueno ser serio, pero también es bueno no serlo. Tiene que haber un equilibrio constante.

¿Has visto caminar a un equilibrista sobre la cuerda floja? Está continuamente recobrando el equilibrio. Algunas veces se inclina hacia la izquierda, hasta que llega a un punto en donde un poco más de inclinación puede ser fatal. Inmediatamente se inclina hacia el otro lado, hacia la derecha, hasta que, nuevamente rebasar el límite puede ser fatal, y entonces vuelve a inclinarse hacia la izquierda. Ese es su proceder: inclinándose hacia la izquierda y hacia la derecha se mantiene en el centro. Esa es su belleza: que inclinándose hacia la derecha y hacia la izquierda, al inclinarse hacia los dos extremos, se mantiene en el medio.

Si quieres mantenerte en el medio tendrás que inclinarte hacia los dos lados una y otra vez. No hay que elegir. Si eliges caerás. Si has elegido la cabeza, caerás; te volverás hipertenso. Si eliges el corazón y te olvidas totalmente de la cabeza, enloquecerás. Y si quieres elegir, al menos elige la locura. Elige el corazón, porque es más esencial.

No te estoy diciendo que debas elegir, pero si insistes y dices «*Tengo* que elegir», elige la locura antes que ser seco y cuerdo.

Quédate en el corazón. Ama, ama locamente; canta, canta locamente; danza, danza locamente. Eso es inmensamente mejor que volverse calculador, lógico, racional y sufrir toda clase de pesadillas.

Pero no estoy diciendo... yo no te estoy sugiriendo que hagas eso. Mi sugerencia es que permanezcas sin elegir. «Consciencia que no elige» es la palabra clave. Permanece consciente y sin elegir, y cuando veas que algo está perdiendo el equilibrio, inclínate hacia el otro lado. Trae el equilibrio de nuevo; así es como uno se mueve. La vida es como caminar sobre la cuerda floja.

CAPÍTULO 7

Represión

Pregunta Primera

Antiguamente lo llamaban melancolía; hoy día se le llama depresión y es uno de los problemas psicológicos más extendidos en los países desarrollados. Se la describe como un estado de desesperación y desesperanza, una carencia de autoestima y una ausencia de entusiasmo e interés por lo que nos rodea. Adicionalmente, hay síntomas físicos, como la falta de apetito, trastornos en el sueño y pérdida de la energía sexual.

Hoy día, el tratamiento con electroshock ha sido abandonado, y las drogas y la terapia hablada parecen igual de eficaces -o de ineficaces-. Las explicaciones de la depresión han variado desde la química a la psicológica.

¿Qué es la depresión?

¿Es una reacción ante un mundo deprimente; una especie de hibernación durante

«el invierno de nuestro descontento»?

¿Es la depresión solamente una reacción a la represión o a la opresión- o es solamente una forma de autorrepresión?

El hombre ha vivido siempre con una esperanza, con un futuro, con un paraíso en algún lugar lejano. Jamás ha vivido en el

presente; su época dorada está todavía por llegar. Ello le mantenía entusiasta porque las grandes cosas estaban por llegar y entonces todos sus anhelos se colmarían. La anticipación le proporcionaba dicha. Sufría en el presente; su presente era miserable. Pero se olvidaba de todo ello gracias a los sueños que el día de mañana se cumplirían. El mañana ha sido siempre dador de vida.

Pero la situación ha cambiado. Aquella situación no era buena porque el mañana, la realización de sus sueños, nunca se hizo realidad. El hombre moría esperando. Incluso a la llegada de la muerte esperaba una vida futura, pero de hecho nunca experimentó ningún regocijo, no encontró ningún sentido. Pero era tolerable, era solamente una cuestión del hoy: el hoy pasará y es inevitable que llegue el mañana. Los profetas, los mesías, los salvadores, prometían toda clase de placeres en el paraíso; placeres que aquí se condenaban. Los líderes políticos, los ideólogos sociales, los utópicos, prometían lo mismo; no en el paraíso sino en la tierra, pero también en algún momento remoto del futuro en el que la sociedad pasaría por una revolución total y ya no habría pobreza ni clase sociales ni gobiernos, y el hombre sería absolutamente libre y tendría todo cuanto necesitara.

Ambos están colmando básicamente la misma necesidad psicológica. A los materialistas les atraían las utopías ideológicas, políticas, sociológicas; a los que no eran materialistas les atraían los líderes religiosos. Pero el objeto de atracción era exactamente el mismo: todo aquello que puedas imaginar, soñar, anhelar, se hará realidad. Esos sueños hacían que las miserias del presente pareciesen insignificantes.

En el mundo había entusiasmo, la gente no se deprimía. La depresión es un fenómeno contemporáneo, y el motivo de ello es que el mañana ha dejado de existir. Todas las ideologías políticas han fracasado. No hay ninguna posibilidad de que haya igualdad entre los hombres, de que llegue el día en que los gobiernos dejen de existir, de que todos tus sueños se hagan realidad.

Esto ha causado un gran impacto. Simultáneamente, el hombre se ha vuelto más maduro. Tal vez acuda a la iglesia, a la mezquita, a la sinagoga, al templo, pero es solamente un convencionalismo social, porque no quiere sentirse solo ante una situación tan oscura y deprimente; quiere sentirse acompañado, parte de la masa. Pero básicamente sabe que no hay ningún paraíso, que no va a venir ningún salvador.

Los hindúes han esperado a Krishna durante cinco mil años. Él no solamente prometió volver algún día, también prometió que cuando hubiese miseria, sufrimiento, cuando el vicio superase a la virtud, cuando la gente simple e inocente fuese explotada por hipócritas y villanos, él vendría. Pero durante cinco mil años no ha habido ningún indicio de él.

Jesús prometió que volvería, y cuando le preguntaron cuándo, dijo: «Muy pronto». Podemos alargar ese «Muy pronto», pero no dos mil años; eso es demasiado.

La idea de que nuestra miseria, nuestro dolor, nuestra angustia desaparecerán algún día ya no tiene atractivo. La mera idea de que hay un Dios que cuida de nosotros parece una broma. Si miramos el mundo, no parece que haya nadie que lo esté cuidando.

En Inglaterra hay casi treinta mil personas que adoran al diablo; y eso sólo en Inglaterra, una parte muy pequeña del mundo. Y vale la pena echar un vistazo a su ideología como referencia a tu pregunta. Ellos dicen que el diablo no está en contra de Dios, que el diablo es el hijo de Dios. Dios ha abandonado al mundo, y ahora la única esperanza es persuadir al diablo para que se haga cargo de lo que Dios no cuida. Y treinta mil personas están adorando al diablo como al hijo de Dios... Y la razón es que sienten que Dios ha abandonado el mundo, que ya no lo cuida. Naturalmente, la única posibilidad es atraer a su hijo. Si puede ser persuadido de alguna forma -con rituales, con invocaciones, con adoraciones-, tal vez sea posible apartar la miseria, la oscuridad, la enfermedad. Es un esfuerzo desesperado.

En realidad, el hombre siempre ha vivido pobremente. La pobreza contiene algo hermoso: nunca destruye tu esperanza, nunca va en contra de tus sueños, siempre aporta entusiasmo para el mañana. Uno mantiene la esperanza, cree que la situación mejorará: este periodo oscuro ya está pasando, pronto llegará la luz. Pero esa situación ha cambiado. En los países desarrollados... y recuerda: el problema de la depresión no es un problema de los países no desarrollados -en los países pobres la gente todavía tiene esperanza-, es un problema de los países desarrollados en los que la gente que allí vive tiene todo aquello que siempre ha deseado. En los países subdesarrollados, en los países pobres, la gente todavía tiene esperanza. Ahora pensar en el paraíso ya no sirve de nada en esos países; creer en una sociedad sin clases ya no sirve de ninguna ayuda. Ninguna utopía será mejor. Han alcanzado la meta, y el logro de esa meta es la causa de la depresión. Ahora ya no hay esperanza: el mañana es oscuro y pasado mañana será más oscuro todavía.

Todas esas cosas que soñaron eran muy bonitas, pero nunca se fijaron en sus implicaciones. Ahora que las tienen, las tienen junto con sus implicaciones. Un hombre puede ser pobre, pero tiene apetito; un hombre rico no tiene apetito. Y es mejor ser pobre y tener apetito, que ser rico y no tener apetito. ¿Qué vas a hacer con todo tu oro, con toda tu plata, con todos tus dólares? No puedes comértelas. Tienes todo, pero ese apetito que te ha estado impulsando a luchar ha desaparecido. Has triunfado, y os he dicho una y otra vez que no hay mayor fracaso que el éxito. Has alcanzado aquello que querías, pero no eras consciente de sus implicaciones. Tienes millones de dólares, pero no puedes dormir...

Cuando el hombre alcanza sus preciosos objetivos, entonces se da cuenta que hay muchas cosas alrededor de ellos. Por ejemplo, tal vez te hayas esforzado toda la vida en ganar dinero creyendo que el día que lo consigas podrás vivir relajadamente. Pero has estado tenso durante toda tu vida, la tensión se ha convertido en tu disciplina, y al final de tu vida, cuando has conseguido todo el dinero

que querías, no puedes relajarte. En consecuencia no eres un ganador, eres un perdedor. Pierdes tu apetito, destruyes tu salud, destruyes tu sensibilidad, destruyes tu sentido de la estética porque no tienes tiempo para todas esas cosas que no producen dinero.

Estás corriendo detrás del dinero: ¿quién tiene tiempo para contemplar las rosas?, ¿quién tiene tiempo para contemplar el vuelo de los pájaros?, ¿quién tiene tiempo para contemplar la belleza de los seres humanos? Todas esas cosas las estás posponiendo para cuando tengas todo, entonces te relajarás y disfrutarás... Pero de aquí al día que tengas todo te habrás vuelto un cierto tipo de persona: alguien ciego a las rosas, alguien ciego a la belleza, alguien que no puede disfrutar de la música, alguien que no puede entender la danza, alguien que no puede entender la poesía, alguien que solamente puede entender el dinero. Pero ese dinero no da la satisfacción.

Esa es la causa de la depresión. Esa es la razón por la cual solamente hay depresión en los países desarrollados y entre las clases más ricas de los países desarrollados -en los países desarrollados también hay pobres, pero no padecen depresiones-, y ahora ya no puedes dar una esperanza a esa persona que haga desaparecer su depresión, porque ya tiene todo, más de lo que tu puedes prometerle. Su situación es realmente lamentable. Nunca pensó en las implicaciones, nunca pensó en las consecuencias, nunca pensó en lo que perdería ganando dinero. Nunca pensó que perdería todo lo que podía haberle hecho feliz; dejó de lado todas esas cosas. No tenía tiempo, la competencia era atroz y tenía que ser insensible. Y al final descubre que su corazón ha muerto, que su vida no tiene sentido. No ve ninguna posibilidad de cambio en el futuro, porque: «¿Qué otra cosa hay...?».

Cuando visitaba Sagar, solía ser huésped de un hombre muy rico; era el mayor productor de *bidis* de la India. Tenía todo lo que puedes imaginar, pero era absolutamente incapaz -de disfrutar de nada. Hay que aprender a disfrutar de las cosas. Se requiere una cierta disciplina, un cierto arte; el contacto con las grandes cosas de

la vida requiere tiempo. Pero el hombre que persigue el dinero pasa por delante de todo aquello que es una puerta a lo divino, y llega al final del camino y delante de él no hay nada excepto la muerte.

Toda su vida fue miserable. Lo toleraba, lo ignoraba, con la esperanza de que las cosas cambiarían. Hasta que ya no puede seguir ignorándolo y tolerándolo porque mañana sólo está la muerte y nada más. Y toda la miseria ignorada acumulada durante toda una vida, todo el sufrimiento que ha ignorado explota en su ser.

El hombre más rico es, en el fondo, el hombre más pobre. Ser rico y no ser pobre es un gran arte. Ser rico siendo pobre es el otro aspecto del arte. Hay gente pobre en la que encontrarás una inmensa riqueza. No tienen nada, pero son ricos. Su riqueza no es material, su riqueza es su ser, sus experiencias multidimensionales. Y hay gente rica que tiene de todo pero que es absolutamente pobre, vacía. En su interior sólo hay un cementerio.

No es una depresión de la sociedad, porque si lo fuese también debería afectar a los pobres; es simplemente una ley natural que ahora el hombre deberá aprender. Hasta ahora no había necesidad, porque nadie había alcanzado el punto donde tenía todo y, al mismo tiempo, su interior permanecía totalmente oscuro e ignorante.

Lo principal en la vida es encontrarle el sentido al momento presente.

El aroma básico de tu ser debería ser de amor, de alegría, de celebración. Entonces puedes hacer cualquier cosa; el dinero no lo destruirá. Pero dejas todo de lado corriendo detrás del dinero, creyendo que el dinero puede comprar todo. Y entonces un día descubres que no puedes comprar nada y que has consagrado toda tu vida al dinero.

Esta es la causa de la depresión. Y particularmente en occidente la depresión será muy profunda. En oriente ha habido gente rica, pero había una cierta dimensión disponible. Cuando el camino a la riqueza llegaba a un final, no permanecían inmovilizados ahí, se movían en una nueva dirección. Esa nueva dirección estaba en el aire, disponible durante siglos. En oriente los pobres han estado en

muy buenas condiciones, y los ricos han estado en unas condiciones tremendamente buenas. Los pobres han aprendido a contentarse, no se preocupan en perseguir ambiciones. Y los ricos han entendido que un día tienes que renunciar a todo y salir en busca de la verdad, en busca del sentido.

En occidente, al final, el camino simplemente concluye. Puedes regresar, pero volver atrás no te ayudará en tu depresión. Necesitas, una nueva dirección. Gautama Buda, Mahavir y Parshvanath llegaron a la cúspide de la riqueza y vieron que era una carga. Hay que encontrar algo más antes de que la muerte te alcance. Ellos fueron lo suficientemente valientes como para renunciar a todo. Su renuncia ha sido mal interpretada. Renunciaron a todo porque no querían preocuparse ni un instante más por el dinero o por el poder, porque vieron que en la cúspide no hay nada. Llegaron al peldaño más alto de la escalera y descubrieron que no conduce a nada; es solamente una escalera que conduce a ninguna parte. Mientras te encuentras a medio camino, o más abajo de la mitad, tienes esperanza porque hay otros peldaños por encima tuyo. Pero llega un momento en que alcanzas el peldaño más alto y sólo te queda la posibilidad del suicidio o la locura... o la hipocresía: sigues sonriendo hasta que la muerte te acalla, aunque en tu interior sabes que has desperdiciado tu vida.

En oriente la depresión nunca ha sido un problema. Los pobres han aprendido a disfrutar de lo poco que tienen y los ricos han aprendido que tener el mundo a sus pies no da ningún sentido a la vida; tienes que salir en busca del sentido de la vida, no en busca de dinero. Y ellos tienen precedentes: durante miles de años ha habido gente que ha salido en busca de la verdad y la ha encontrado. No hay necesidad de desesperarse, de deprimirse, solamente tienes que moverte en una dimensión desconocida. Nunca la han explorado, pero a medida que empiezan a explorar esa nueva dimensión -es decir, a adentrarse en un viaje interior, un viaje a su propio ser-, todo lo que han perdido empieza a retornar.

Occidente necesita urgentemente un gran movimiento de meditación; de lo contrario, esta depresión matará a la gente. Y esa gente será la gente con talento, los que han alcanzado el poder, el dinero, los que han conseguido todo lo que han querido... los más altos reconocimientos académicos. Estas son las personas de talento, y todas ellas se sienten desesperadas.

Esto creará una situación peligrosa, porque la gente con más talento ha dejado de tener entusiasmo por la vida, y la gente mediocre tiene entusiasmo pero no tiene suficiente talento como para conseguir poder, dinero, educación, respetabilidad. No tienen el talento, por eso sufren se sienten incapacitados. Pero pueden destruir. Se vuelven terroristas, adoptan innecesarias actitudes violentas como venganza ante la imposibilidad de otra cosa. Y los ricos están a un paso del suicidio porque no tienen ninguna razón por la que vivir. Sus corazones dejaron de latir hace mucho tiempo. Son solamente cadáveres; muy adornados, muy respetados, pero interiormente vacíos e inútiles.

La situación de occidente es mucho peor que la de oriente, aunque parezca que occidente está en una situación mejor que oriente porque oriente es pobre. Pero la pobreza no es un problema tan grande como el fracaso de la riqueza; entonces el hombre sí es realmente pobre. Un hombre pobre corriente al menos tiene sueños, esperanzas; el rico no tiene nada. Lo que se necesita es un gran movimiento de meditación que llegue a todo el mundo.

En occidente la gente que está deprimida va al psicoanalista, al terapeuta y a toda clase de charlatanes que están más deprimidos que sus pacientes. Es natural, ya que están todo el día oyendo hablar de depresiones, desesperaciones y carencias de sentido... Viendo a tanta gente con talento en un estado tan lamentable, ellos mismos empiezan a perder el ánimo. No pueden ayudar; ellos mismos necesitan ayuda.

La función de una escuela es preparar a gente con energía meditativa y enviarla al mundo como ejemplo para los que están deprimidos. Si pueden ver que hay gente que no está deprimida,

sino que por el contrario son inmensamente felices, tal vez les surja un atisbo de esperanza. Ahora pueden tenerlo todo y no hay necesidad de preocuparse; pueden meditar.

Yo no enseño renuncia a la riqueza o a ninguna otra cosa. Deja las cosas tal como están. Solamente añade a tu vida una cosa más. Hasta ahora has estado añadiendo a tu vida nada más que cosas. Añade ahora algo a tu ser, y eso hará que suene la música, eso hará el milagro, eso creará la magia, eso creará una nueva sensación, una nueva juventud, una nueva frescura.

No es irremediable. El problema es grande, pero la solución es muy simple.

CAPÍTULO 8

Adicciones

Pregunta Primera

¿Cuál es la causa básica de la aflicción, de cualquier adicción?

En todas partes hay gente que tiene interés personal en que no vivas plenamente. Es sorprendente: ¿por qué tienen tanto interés en que no vivas plena y totalmente? Porque su explotación de la humanidad depende de ello.

El hombre que vive totalmente no bebe alcohol ni toma ninguna otra clase de droga. Naturalmente, la gente que está ganando millones de dólares con la venta de alcohol y de drogas no puede permitir que vivas totalmente. Vivir totalmente es tan gozoso que no quieres destruir tu gozo bebiendo alcohol. El alcohol lo necesita la gente miserable, la gente cargada de problemas, la gente que de alguna forma quiere olvidar sus problemas, sus ansiedades, al menos durante unas horas. El alcohol no va a cambiar nada, pero parece ser que hay millones de personas que tienen necesidad de un paréntesis de unas horas.

Cuando un hombre vive totalmente encuentra tal plenitud en cada instante que no lo verás haciendo cola frente a una sala de cine. ¿Quién quiere ver a otros haciendo el amor cuando tú mismo puedes hacer el amor? ¿Para qué necesitas ir al cine? Cuando tu

propia vida es un misterio, un tremendo desafío que descubrir, ¿a quién le interesa una historia cinematográfica de tercera?

El hombre que vive plenamente pierde la ambición, porque es tan feliz en este preciso instante que no puede concebir que algo mejor sea posible. La locura común de la mente humana -el deseo de tener más y más- se debe a que no estás viviendo plenamente. Siempre hay una brecha; falta algo. Sabes que las cosas podrían haber sido mejor. Todas las ambiciones son el resultado de vivir parcialmente, y aparece entonces todo el juego social: la gente quiere enriquecerse, ser famosa, ser un político, llegar a presidente o a primer ministro.

Hasta ahora la humanidad ha prosperado a base de no permitir al hombre vivir plenamente, creándole toda clase de impedimentos, porque el hombre total destruiría los intereses creados. El hombre total es el hombre más peligroso para los intereses creados. Es imposible esclavizar a un hombre que está disfrutando de su vida plenamente, totalmente. No puedes obligarlo a formar parte de un ejército, a matar ya morir. Con el hombre total toda la estructura social se colapsaría.

Con la llegada del hombre total la estructura de la sociedad sería diferente: no sería ambiciosa sino inmensamente alegre, sin hombres extraordinarios. Tal vez nunca hayas pensado en ello: pueden existir grandes hombres solamente porque millones de personas no son extraordinarias. De lo contrario, ¿quién recordaría a Gautama Buda? Si hubiera millones de Gautamas Budas, millones de Mahavires, millones de Jesucristos, ¿a quién le interesaría esa gente? Esos pocos fueron extraordinarios porque a millones de personas no se les ha permitido vivir totalmente. ¿Quién iría a las iglesias, a los templos, a las sinagogas, a las mezquitas si la gente no fuera miserable? ¿Quién iría? ¿A quién le importaría Dios, el cielo y el infierno? Un hombre que vive cada momento con tal intensidad que la vida se ha vuelto un paraíso, que la propia vida se ha vuelto divina, no necesita adorar estatuas, escrituras muertas, ideologías necias, supersticiones estúpidas.

El hombre total es el mayor peligro para el poder dominante de este mundo.

Pregunta Segunda

¿Necesito conocer y entender las raíces de mis viejos patrones de conducta para poder abandonarlos, o es suficiente la consciencia?

Esta es la línea divisoria entre la psicología occidental y el misticismo oriental. La psicología occidental representa un esfuerzo por entender las raíces de tus viejos patrones, pero no ayuda a nadie a deshacerse de ellos. Los entiendes mejor, te vuelves más moderado, te vuelves más normal, ya no hay tanta confusión en tu mente. Las cosas están un poco mejor asentadas que en el pasado, pero todos los problemas permanecen; sólo se han adormecido. Puedes entender tus celos, puedes entender tu ira, tu odio, tu codicia, tus ambiciones, pero todo este entendimiento será intelectual. Por eso los psicólogos más notables de occidente todavía están tan lejos de los místicos orientales.

El fundador de la psicología occidental, Sigmund Freud, tenía tanto miedo a la muerte que la mera mención de la palabra *muerte* bastaba para ponerle en estado de coma; su paranoia ante la muerte era tal que caía inconsciente. Ocurrió tres veces. Tenía tanto miedo a los espíritus que evitaba pasar junto a un cementerio... Un hombre como Sigmund Freud, dotado de una tremenda perspicacia intelectual, conocedor del funcionamiento y las raíces de la mente humana, sigue aún confinado a la mente.

La consciencia te conduce más allá de la mente. No se preocupa de entender los problemas de la mente, sus raíces; simplemente deja la mente a un lado, sale de ella. Esa es la razón por la cual en oriente no se ha desarrollado la psicología. Es extraño que habiéndose dedicado oriente durante al menos diez mil años la exploración de la consciencia humana nunca haya desarrollado ninguna psicología, un psicoanálisis o una psicósíntesis. Es

sorprendente que durante diez mil años nadie haya abordado el tema. En lugar de entender la mente, oriente ha desarrollado una propuesta totalmente diferente. Su propuesta ha sido la de desidentificarse de la mente: «Yo no soy la mente». Una vez cristalizada en ti esta consciencia, la mente se vuelve impotente.

Todo el poder de la mente reside en tu identificación con ella. Por eso se descubrió que era inútil e innecesario profundizar en las raíces, encontrar las causas detrás de las causas, investigar a través de los sueños, analizar los sueños, interpretar los sueños... Y cada psicólogo encuentra una raíz diferente, una interpretación diferente, una causa diferente. La psicología no es una ciencia todavía, aún es ficticia.

Si consultaras a Sigmund Freud tu sueño tendría una interpretación en términos sexuales. Su mente estaba obsesionada con el sexo. Encontraría inmediatamente una interpretación sexual en cualquier cosa que le expusieras. Alfred Adler -el fundador de otra escuela de psicología, la psicología analítica- estaba obsesionado con otra idea: la voluntad de poder. Si consultaras a Carl Gustav Jung interpretaría cada sueño como un eco lejano de tus vidas pasadas; su interpretación es mitológica. Y hay muchas más escuelas.

La psicósíntesis de Assagioli representa un gran esfuerzo por reunir todas esas escuelas, pero su psicósíntesis es absolutamente inútil. El psicoanálisis, al menos, contiene alguna verdad, y la psicología analítica también contiene alguna verdad; pero la psicósíntesis es simplemente un batiburrillo. Ha extraído una parte de una escuela, otra parte de *otra* escuela y las ha reunido. Assagioli era un gran intelectual y podía arreglárselas para encontrar un lugar apropiado para cada pieza del rompecabezas. Pero lo que era significativo en Sigmund Freud lo era dentro de un cierto contexto, y ese contexto ya no está ahí. Extrajo lo que parecía ser significativo, pero sin el contexto pierde su significado. De hecho, Assagioli trabajó toda su vida para crear una síntesis, pero

no fue capaz de crear algo significativo. Y todas esas escuelas han estado trabajando arduamente.

Oriente ha dejado simplemente la mente a un lado. En lugar de buscar las causas, las raíces y las razones, ha descubierto una cosa: ¿De dónde proviene el poder de la mente? ¿De dónde proviene la energía que la alimenta? La energía que alimenta la mente proviene de tu identificación: «Yo soy eso». Oriente ha roto ese puente.

La consciencia es eso: ser consciente de que «Yo no soy el cuerpo, yo no soy la mente, yo no soy ni siquiera el corazón; soy simplemente consciencia pura». Y esta consciencia se va haciendo más profunda, va cristalizando; la mente se vuelve cada vez más una sombra, su impacto en ti pierde toda su fuerza. Y cuando la consciencia se asienta al cien por cien, la mente simplemente se evapora.

La psicología occidental todavía tiene que descubrir el porqué de su fracaso. Miles de personas pasan a través del psicoanálisis y de otros métodos terapéuticos, pero ninguna de ellas, ni siquiera los fundadores, pueden llamarse iluminados ni pueden decir que no tienen problemas, ansiedades, angustias, miedos, paranoias. Todo ello existe en ellos al igual que en ti.

Los discípulos de Sigmund Freud le dijeron en diversas ocasiones: «Puesto que tú nos psicoanalizas a todos nosotros e interpretas nuestros sueños, sería un gran experimento que nos permitieses psicoanalizarte. Tú nos cuentas tus sueños y nosotros intentaremos descubrir su significado, de dónde provienen, *qué* indican...». Pero Sigmund Freud nunca aceptó. Ello demuestra una inmensa fragilidad en toda la estructura del psicoanálisis. Sigmund Freud temía que sus discípulos encontrasen en sus sueños lo mismo que él encontraba en los sueños de los demás. Entonces su superioridad como fundador, como maestro, habría quedado en entredicho.

Sigmund Freud no sabía nada acerca de gente como Gautama Buda, o Mahavir, o Nagarjuna. Esta gente no sueña, no hay nada

que analizar. Esta gente se ha alejado tanto de la mente que todas las conexiones se han cortado. Viven de la consciencia, no del intelecto. Su respuesta proviene de la consciencia, no de la mente y sus memorias. No reprimen nada, por eso no necesitan soñar.

El soñar es un subproducto de la represión. Hay tribus aborígenes cuyos miembros no sueñan, y si sucede, sucede muy de vez en cuando. A los aborígenes les sorprende que la gente civilizada sueñe casi toda la noche. Si duermes ocho horas, sueñas durante seis horas. El aborígen duerme ocho horas en profundo silencio; sin ninguna alteración. Sigmund Freud solamente era conocedor de la gente enferma occidental, no conocía a hombres conscientes; de otro modo la historia de la psicología occidental hubiese sido diferente.

No te aconsejo que te esfuerces en entender las raíces de tu mente y sus patrones; es, simplemente, una inútil pérdida de tiempo. Ser consciente es suficiente, más que suficiente. En la medida en que te vuelves consciente sales del dominio de la mente, la mente permanece casi como un fósil muerto. No hay necesidad de preocuparse de dónde proviene la codicia, lo fundamental es cómo deshacerse de ella. La cuestión no es cómo ha surgido el ego; eso son cuestiones intelectuales que para un buscador no tienen importancia.

Si intentas comprender la mente tendrás que tener en cuenta muchos puntos de vista filosóficos: de dónde proviene la codicia, de dónde proviene el ego, de dónde proviene tu envidia, de dónde proviene tu odio, de dónde proviene tu crueldad; tendrás que buscar el origen de todo ello. Y la mente es un inmenso mecanismo; de hecho, la vida es demasiado corta como para comprender todos los problemas de la mente y sus orígenes. Sus orígenes pueden estar miles de vidas atrás. Poco a poco la psicología occidental lo está descubriendo. Ese es el caso de la terapia primal.

Janov pensaba que había que encontrar el origen de los problemas. Pero Janov era cristiano y creía en una sola vida y, por lo tanto, que las raíces de los problemas debían hallarse en algún

momento de la infancia. Así que empezaba su trabajo haciéndote recordar la infancia, pero entonces se tropezó con una nueva realidad: que en hipnosis profunda la gente no sólo recuerda su infancia sino que también recuerda su nacimiento. Incluso hay quien recuerda los nueve meses en el interior del útero de la madre, y algunas personas muy sensibles recuerdan sus vidas pasadas.

Entonces él mismo se asustó de adentrarse en un túnel que parecía no tener final. Al adentrarte en una vida pasada su recorrido te conduce a otra vida. Tu mente es un cúmulo de muchas vidas, no podrás encontrar sus raíces en el presente. Tal vez tengas que viajar al pasado, recorrer miles de vidas, y no es algo fácil. Y aun así, incluso si logras entender de dónde proviene la codicia, nada cambia. Entonces tendrás que aprender a deshacerte de ella. Y hay tantos problemas que si los intentas abandonar por separado necesitarás millones de vidas para lograrlo. Y mientras estás abordando un problema se generan otros, acumulan más energía, más vitalidad, más influencia. Es un juego muy estúpido.

En oriente -en China, en India, en Japón, en Arabia- jamás nadie se ha interesado por ello en el pasado. Es luchar contra sombras. En oriente se ha trabajado desde un ángulo muy distinto y han tenido un éxito tremendo. Simplemente han sacado su consciencia fuera de la mente. Permanecían apartados de la mente, como unos testigos, y descubrieron que sucedía un milagro: en la medida en que se convertían en unos testigos la mente se volvía impotente, perdía todo el poder sobre ellos. Y no había ninguna necesidad de entender nada.

Cuando la consciencia se expande, la mente se reduce en la misma proporción. Si la consciencia es de un cincuenta por ciento, la mente queda reducida a un cincuenta por ciento. Si la consciencia es del setenta por ciento, solamente permanece un treinta por ciento de mente. El día que la consciencia es del cien por cien ya no se puede encontrar mente; no hay mente.

Por eso, el enfoque en todo oriente consiste en encontrar un estado de no-mente: ese silencio, esa pureza, esa serenidad. Y la

mente -con todos sus problemas, con todas sus raíces- ya no está ahí; simplemente se ha evaporado, al igual que se evaporan las gotas de rocío con el sol de la mañana sin dejar rastro. Por tanto, la consciencia no es solamente suficiente, es más que suficiente. No necesitas nada más.

La meditación todavía no tiene cabida dentro de la psicología occidental, por eso la gente sigue dando vueltas y más vueltas sin encontrar una solución. Hay gente que ha estado psicoanalizándose quince años; se han gastado fortunas en ello, porque el psicoanálisis es la profesión mejor pagada. En quince años de psicoanálisis lo único que han conseguido es volverse adictos al psicoanálisis. Ahora ya no pueden prescindir de él. En lugar de solucionar un problema ha surgido un nuevo problema. Se ha vuelto casi una drogadicción. Cuando se hartan de un psicoanalista acuden a otro. Si no son psicoanalizados sienten que les falta algo.

Pero el psicoanálisis no ha ayudado a nadie. Incluso los psicoanalistas aceptan que en occidente no ha habido un solo ser humano completamente analizado. Pero la ceguera de la gente es tal que no puede ver algo muy simple: ¿por qué no hay ni una sola persona que haya sido perfectamente analizada, que haya ido más allá de la mente, si hay miles de psicoanalistas analizando a la gente?

El análisis no puede llevarte más allá. El camino para ir más allá es la consciencia. El camino para ir más allá de la mente es la meditación. Es un camino simple, y en oriente ha creado miles de personas iluminadas. Y no estaban haciendo nada con la mente, estaban haciendo otra cosa: simplemente estaban volviéndose perceptivos, alertas, conscientes. Utilizaban la mente también como un objeto.

De la misma forma que tú ves un árbol, de la misma forma que tú ves unas columnas, de la misma forma que tú ves a otra gente, ellos intentaron ver también la mente como algo separado. Fue un éxito. Tan pronto vieron la mente como algo separado fue la muerte de la mente. Y en su lugar crece la claridad; el intelecto desaparece, nace

la inteligencia. Uno deja de reaccionar, responde. La reacción se basa en tus experiencias pasadas; la respuesta es como un espejo: te pones frente a él y responde, te muestra tu rostro. No acarrea ninguna memoria. Tan pronto te alejas es nuevamente puro, sin reflejo.

El meditador acaba convirtiéndose en un espejo. En él se refleja cualquier situación, y responde en el momento presente desde su presencia. De ahí que cada respuesta tenga una novedad, una frescura, una claridad, una belleza, una gracia. No es una idea vieja que se repite una y otra vez. Esto debe comprenderse: ninguna situación es exactamente igual a otra situación que hayas encontrado anteriormente. Si estás reaccionando al pasado no eres capaz de abordar la situación; te has quedado atrás.

Esa es la causa de tu fracaso. No ves la situación, te interesa más tu reacción; estás ciego a la situación. El hombre meditativo está simplemente abierto, con los ojos receptivos para ver la situación y dejar que sea la situación la que provoque en él la respuesta. No carga consigo respuestas hechas.

Hay una hermosa historia de Gautama Buda... Una mañana un hombre le preguntó: «¿Existe Dios?». Buda miró al hombre a los ojos y le -dijo: «No, Dios no existe».

Ese mismo día, por la tarde, otro hombre le preguntó: «¿Qué piensas acerca de Dios? ¿Existe Dios?». Buda miró al hombre a los ojos y le dijo: «Sí, Dios existe».

Ananda, que estaba con él, se quedó muy confundido, pero él ponía siempre mucho cuidado en no interferir en nada. Si tenía alguna pregunta, por la noche, cuando todo el mundo se retiraba y Buda se disponía a dormir, se la exponía.

Pero esa tarde, a la puesta de sol, otro hombre vino con una pregunta muy parecida aunque formulada de forma distinta. El hombre dijo: «Hay gente que cree en Dios y hay gente que no cree en Dios. Yo no sé a quien creer. He venido a pedirte ayuda».

Ananda estaba muy interesado en oír la respuesta de Buda; en un mismo día había dado dos respuestas absolutamente

contradictorias y ahora surgía una tercera oportunidad (y no hay una tercera respuesta). Pero Buda le dio una tercera respuesta. No habló, cerró los ojos. Era un hermoso atardecer. Buda estaba en un bosquecillo de mangos. Los pájaros estaban posados en las ramas de los árboles. El sol acababa de ponerse y soplaba una brisa fresca. El hombre, al ver a Buda sentado con los ojos cerrados, pensó que quizás era esa la respuesta, así que se sentó junto a él con los ojos cerrados.

Transcurrió una hora y el hombre abrió los ojos, tocó los pies de Buda y dijo: «Tu compasión es grande. Siempre te estaré agradecido por haberme dado la respuesta».

Ananda no podía creer lo que veía, porque Buda no había dicho una sola palabra... Y el hombre se marchó tan contento, totalmente satisfecho. Entonces Ananda le dijo a Buda: «¡Esto es demasiado! Deberías pensar en mí; me vas a volver loco. Estoy al borde de un ataque de nervios. A un hombre le dices que Dios no existe, a otro hombre le dices que Dios existe y al tercero no le contestas. Y el tercero dice que ha recibido la respuesta, está contento y agradecido, y te toca los pies. ¿Me puedes explicar qué significa todo esto?».

Buda dijo: «Ananda, la primera cosa que debes recordar es que esas preguntas no las habías formulado tú; por tanto, esas respuestas no eran para ti. ¿Por qué te preocupas innecesariamente por los problemas de otra gente? Primero soluciona tus propios problemas».

Ananda dijo: «Es cierto, esas no eran mis preguntas y la respuestas no iban dirigidas a mí... ¿Pero qué puedo hacer? Tengo oídos y oigo, y he oído y he visto, y ahora todo mi ser está confundido. ¿Cuál es la respuesta correcta?».

Buda dijo: «¿Correcta...? Lo correcto es la consciencia. El primer hombre era un teísta y quería que le reafirmase en su creencia de Dios. Vino con una respuesta -una respuesta hecha- solamente para que le reafirmase en su creencia y poder decir: "Estoy en lo cierto, incluso el propio Buda me ha dado la razón." Por eso le he dado esa

respuesta, solamente para perturbar su creencia, porque creer no es conocer.

»El segundo hombre era un ateo. También ha venido con una respuesta, una respuesta hecha -que Dios no existe-, y quería que le reafirmase en su incredulidad para poder decir que pienso como él. Tuve que decirle: "Sí, Dios existe." Pero el propósito era el mismo.

»Si eres capaz de ver mi propósito, verás que no hay contradicción. Estaba perturbando la creencia preconcebida del primer hombre y la incredulidad preconcebida del segundo hombre. La creencia es afirmativa, la incredulidad es negativa, pero en realidad ambas son una misma cosa. No provienen de alguien que conoce; y ninguno de ellos era un verdadero buscador, ambos acarreaban prejuicios.

»El tercero era un verdadero buscador. No tenía ningún prejuicio, abrió su corazón y me dijo: "Hay gente que cree en Dios, y hay gente que no cree en Dios. Yo no sé a quien creer. He venido a pedirte ayuda." Y la única ayuda que podía darle era una experiencia de consciencia silenciosa; las palabras son inútiles. Y cuando he cerrado mis ojos ha entendido el mensaje. Era un hombre con una cierta inteligencia: abierto, vulnerable. Y cerró los ojos.

»Al profundizar en el silencio, al volverse parte del campo de mi silencio y mi presencia, ha empezado a adentrarse en el silencio, a adentrarse en la consciencia. Cuando transcurrió una hora parecía como si sólo hubieran transcurrido unos minutos; no recibió ninguna respuesta en palabras pero recibió la verdadera respuesta en silencio: no te preocupes acerca de Dios, no tiene ninguna importancia si existe o no. Lo que importa es la existencia del silencio, si existe o no la consciencia. Si eres silencioso y consciente, tú mismo eres Dios. Dios no es algo ajeno a ti: o eres una mente o eres Dios. En silencio y conciencia, la mente se disuelve, desaparece, y se te revela la divinidad. Sin haberle dicho

nada ha recibido la respuesta, y la ha recibido de una forma perfectamente correcta».

La consciencia te lleva a un punto donde eres capaz de ver con tus propios ojos la realidad última de ti mismo y del universo... y la experiencia milagrosa de que tú y el universo no estáis separados, de que tú eres parte del todo. Para mí, el único significado de lo sagrado es este.

Has sido entrenado para el análisis, para el entendimiento, para la gimnasia intelectual. Esas cosas no van a ayudar a nadie; nunca han ayudado a nadie. Esa es la razón por la cual occidente carece de una de las dimensiones más preciosas: la iluminación, el despertar. Todas sus riquezas no son nada en comparación con las riquezas que aporta la iluminación, con el hecho de alcanzar el estado de no-mente.

No te embrolles con la mente; más bien vuélvete un observador al margen de la carretera y deja que la mente pase por la carretera. Pronto la carretera estará vacía. La mente vive como un parásito.

Tú te identificas con ella, esa es su vida. Tu consciencia corta la conexión, se convierte en su muerte.

Las antiguas escrituras de oriente dicen que el maestro es una muerte. Es una afirmación muy extraña pero inmensamente significativa. El maestro es la muerte porque la meditación es la muerte de la mente, la muerte del ego. La meditación es la muerte de tu personalidad, y el nacimiento, la resurrección, de tu ser esencial. Y conocer ese ser esencial es conocerlo todo.

Becky Goldberg llamó al director del hotel:

- Soy la huésped de la habitación quinientos cinco -dijo muy irritada-, y quiero que sepa que hay un hombre caminando completamente desnudo en la habitación de enfrente y que sus persianas están subidas.

- No se preocupe señora, en seguida subo -le respondió el director. Cuando entró en la habitación de Becky, se asomó a la ventana y dijo:

- Tiene usted razón, señora, parece que el hombre está desnudo pero, dondequiera que se encuentre de la habitación, su ventana le cubre de la cintura para abajo.

- ¡Ah, sí! -gritó la mujer- ¡Pero súbase usted a la cama, súbase!

La mente es muy rara: donde no hay ningún problema crea un problema. ¿Qué necesidad hay de ponerse de pie encima de la cama?: ¿para ver si alguien está desnudo en su habitación? Uno tiene que darse cuenta de las estupideces de la mente... Yo no estoy de acuerdo con la teoría de la evolución de Charles Darwin pero tengo cierto respeto por esa teoría. Tal vez no sea históricamente cierto que los monos se convirtieron en hombres, pero no hay duda de que es psicológicamente cierto porque la mente del hombre es como la del mono: estúpida en todos los sentidos.

No hay necesidad de indagar en la inmundicia de la mente. La mente no es tu ser, la mente no eres tú; es solamente la porquería que has acumulado a tu alrededor durante muchas vidas.

Una joven fue al médico temerosa de tener gangrena porque tenía un pequeño punto en el interior de cada uno de sus muslos. El médico la examinó cuidadosamente y le dijo que no tenía gangrena, que no tenía por qué preocuparse.

- Por cierto -le preguntó el médico a la chica-, ¿su novio es gitano?

- Sí, así es -contestó la chica.

- ¡Ajá! -dijo el doctor-. Dígale que sus pendientes no son de oro.

Así funciona la mente; es una gran descubridora.

Según una antigua definición, un filósofo es un ciego en una noche oscura, en una casa donde no hay luz, buscando un gato negro que no está ahí. Pero eso no es todo: ¡El filósofo encuentra el gato! Y escribe grandes tratados, tesis, teorías; demuestra por medio del razonamiento lógico la existencia del gato negro.

Ten cuidado con la mente: la mente es ciega. No conoce nada pero es muy pretenciosa. Pretende saberlo todo.

Sócrates dividió a la humanidad en dos categorías. A una categoría la llama erudición ignorante: la gente que cree que sabe y que es básicamente ignorante; ese es el trabajo de la mente. A la segunda categoría la llama ignorancia sabia, la gente que piensa: «Nosotros no sabemos». En su -humildad, en su inocencia, desciende el conocimiento.

Hay pretenciosos del conocimiento -esa es la función de la mente-, y hay gente humilde que reconoce: «Yo no sé». En su inocencia hay conocimiento; esa es la función de la meditación y la consciencia.

Pregunta Tercera

Siempre he sentido la necesidad de algunas pequeñas recompensas al final del día:

unas cervezas, cigarrillos, drogas. Ahora nada de ello me aporta satisfacción, y sin embargo el deseo de algo, de alguna forma de gratificación, subsiste.

¿Qué es este anhelo y que puede satisfacerlo?

Nada lo satisfará. Hay que comprender el sutil mecanismo del deseo. El deseo funciona de la siguiente forma: el deseo te pone una condición para ser feliz: «Seré feliz si puedo conseguir este coche, esta mujer, esta casa». El cumplimiento del deseo elimina esa condición para tu felicidad. Al colmarse el deseo te sientes bien. En realidad lo único que has hecho es eliminar un impedimento innecesario para tu felicidad, pero no tardarás en encontrarte pensando: «Si puedo crear de nuevo ese impedimento, entonces lo eliminaré y volveré a sentir el mismo alivio, volveré a sentirme bien». Por eso los deseos, incluso al colmarlos, nos llevan una y otra vez a la creación de nuevos deseos.

¿Lo entiendes? Primero pones una condición. Dices: «A menos que consiga esta mujer no voy a ser feliz. Solamente puedo ser feliz

con esta mujer». Entonces empiezas a esforzarte para conseguir esa mujer. Cuanto más difícil es, mayor es *tu* entusiasmo y *tu* desasosiego.

Cuanto más difícil es, mayor es el desafío. Cuanto más difícil es, mayor es tu empeño, mayor tu disposición en apostar. Y, por supuesto, mayores las esperanzas y mayor el deseo de poseer la mujer. Siendo tan difícil debe ser algo extraordinario -piensas, por eso es tan difícil, por eso cuesta tanto. Persigues a la mujer hasta que un día la consigues. El día que la consigues la condición ha sido eliminada. «Si consigo esta mujer seré feliz», pensaste. Tú fuiste quien puso la condición. Al conseguir a la mujer te relajas: la persecución ha terminado, lo has conseguido; el resultado está en tus manos, te sientes bien. Te sientes bien gracias al alivio de haberlo conseguido.

Un día me encontré a Mulla Nasrudin con aspecto de estar sufriendo mucho y le pregunté:

- ¿Qué te pasa? ¿Tienes dolor de estómago?, ¿tienes dolor de cabeza?, ¿te duele algo? ¿Qué te pasa? Pareces estar sufriendo mucho.

- Los zapatos que estoy usando son demasiado pequeños -me respondió.

- ¿Por qué los usas?

- Porque este es el único alivio que consigo al final del día:

Sacarme los zapatos. Esta es mi única alegría, por eso no puedo prescindir de estos zapatos. Son una talla demasiado pequeña, usarlos es un verdadero infierno; pero por la noche, al sacármelos, me dan el paraíso. Cuando llego a casa y me saco los zapatos y me arrellano en mi sofá, me digo: «Por fin he llegado». Es muy placentero.

Eso es lo que estás haciendo. Creas sufrimiento, angustia, persecución, desasosiego; hasta que un día llegas a casa, te quitas los zapatos y exclamas: «¡Por fin; por fin lo conseguí! He llegado».

¿Pero cuánto tiempo dura? El alivio dura sólo unos instantes. Entonces empiezas a desear de nuevo.

Ahora esta mujer ya no sirve, porque la has conseguido. No puedes volverla a poner como condición. Ya no puedes volver a decir: «Si consigo esta mujer seré feliz», porque ya la has conseguido. Ahora empiezas a mirar a otras mujeres: «Si consigo esa otra mujer...». Ahora conoces el truco: primero tienes que poner una condición para ser feliz, entonces tienes que cumplir la condición desesperadamente hasta el día que llega el alivio...

Esto es fútil. Una persona con entendimiento se da cuenta que no hay ninguna necesidad de poner condiciones. Tú puedes ser feliz incondicionalmente. ¿Qué necesidad hay de calzarse unos zapatos pequeños para sufrir con el fin de conseguir un alivio? ¿Por qué no sentir siempre el alivio? Pero entonces no lo sientes, ese es el problema. Para sentirlo necesitas el contraste. Estarás contento, pero no lo sentirás.

La definición de un hombre feliz es ésta: un hombre realmente feliz es aquél que no sabe nada acerca de la felicidad, que nunca oyó nada acerca de ella. Es tan feliz, tan incondicionalmente feliz, que, ¿cómo puede saber que es feliz? Sólo la gente infeliz dice: «Soy feliz, todo me va estupendamente». Esta es la gente infeliz. La persona feliz ¡no sabe nada acerca de la felicidad. Simplemente está ahí, siempre está ahí. Es como la respiración.

Tú no te sientes feliz con la respiración. Haz una prueba: tápate la nariz. Haz algunos ejercicios de yoga y mantén la respiración adentro, reprimiendo la respiración. Entonces aparecerá la agonía. Sé un verdadero discípulo del yoga: reprímela más y más hasta que brote impetuosamente, y te producirá un gran gozo. Pero hacer esto es tonto, aunque es lo que todo el mundo hace. Esa es la razón por la que esperas ese resultado al llegar la noche.

La felicidad está aquí y ahora; no requiere de ninguna condición. La felicidad es natural. Simplemente date cuenta. No pongas condiciones a tu felicidad. Sé feliz sin ninguna razón. Para ser feliz no hace falta encontrar ninguna razón, ninguna causa. Simplemente

sé feliz. Si no puedes ser feliz, no lo dificultes poniendo condiciones...

Mulla es más listo de lo que te crees. Su ardid es simple: calzarse unos zapatos de una talla menor. Una treta tan simple que nadie puede impedírtela, y al llegar la tarde eres feliz. Crea pequeñas tretas y se tan feliz como quieras.

Pero tú dices: «Solamente seré feliz el día que esa magnífica casa sea mía». Estás poniendo una gran condición. Necesitarás años para colmarla, te agotarás, y de aquí a que consigas el palacio de tus sueños te faltará poco para morir. Eso es lo que ocurre. Has malgastado toda tu vida, y tu magnífica casa se convertirá en tu tumba. Dices: «A menos que tenga un millón de dólares no voy a ser feliz». Entonces tendrás que trabajar y desperdiciar toda tu vida. Mulla Nasrudin es mucho más inteligente: pon condiciones pequeñas y sé tan feliz como quieras.

Y si tienes entendimiento, no hay necesidad de poner ninguna condición. Simplemente ve el quid de la cuestión: que crear condiciones no crea la felicidad; sólo te ofrece un alivio. Pero el alivio no es permanente, ningún alivio puede ser permanente. Solamente dura unos instantes.

¿No lo has observado una y otra vez? Querías comprarte un coche; el coche está estacionado en tu porche, durante unos instantes eres feliz. ¿Cuánto tiempo dura esa felicidad? Mañana será un coche viejo. Todo el vecindario lo ha visto y lo ha apreciado; ¡se acabó el asunto! Ahora ya no le interesa a nadie, nadie habla de ello. Por eso los fabricantes de automóviles tienen que sacar nuevos modelos cada año, para que puedas tener nuevas condiciones...

La gente anhela cosas únicamente para tener un alivio, pero el alivio siempre está disponible. ¿Has oído la siguiente historia?:

Un mendigo estaba recostado bajo la sombra de un árbol cuando a un hombre rico se le estropeó el coche. Mientras el chofer estaba reparando el coche, el hombre rico vio al mendigo haciendo la

siesta. Era un día hermoso, soplaba una brisa fresca. El hombre rico se sentó junto al mendigo y le dijo:

- ¿Por qué no trabajas?

- ¿Para qué? -le preguntó el mendigo.

El hombre rico se sintió un poco incómodo: -Para tener un buen saldo en tu cuenta bancaria.

Pero el mendigo le volvió a preguntar: -¿Para qué?

El hombre rico se irritó: -¿Para qué? Para que cuando seas viejo puedas retirarte y descansar.

¡Ya estoy descansando ahora! -dijo el mendigo-. ¿Por qué esperar a viejo? ¿Para qué todo este absurdo de ganar dinero para tener un buen saldo bancario para finalmente descansar. ¡Ya estoy descansando ahora! ¿Por qué esperar?

¿Por qué has de esperar a que llegue la noche? ¿Por qué esperar por una cerveza? ¿Por qué no bebes agua y la disfrutas?

¿Has oído la historia sobre Jesús que cuenta que convirtió agua en vino? Los cristianos no la han entendido. Creen que realmente convirtió el agua en vino. Eso no es cierto. Debió enseñarles a sus discípulos el secreto que os estoy enseñando. Les debió decir: «Bebed con tanto gozo que el agua se convierta en vino».

Puedes beber agua con tanto gozo que te embriague. ¡Pruébalo! El agua puede embriagarte. Depende de ti. No depende de la cerveza o del vino. Y si no entiendes de qué estoy hablando, consulta con un hipnotizador; él sí lo sabe. Si a una persona que está bajo hipnosis se le da agua haciéndole creer que es vino, el agua le embriagará.

Hoy día los médicos conocen el efecto placebo; los resultados suelen ser sorprendentes. En un hospital estaban llevando a cabo unos experimentos. Con la idea de comprobar si el agua puede dar resultados, a un grupo de veinte pacientes que padecían de la misma enfermedad se les dio un medicamento, mientras que a los de otro grupo se les dio simplemente agua. Ni los médicos ni los pacientes sabían qué frasco contenía agua y cuál el medicamento,

porque si el médico lo sabe repercute en su comportamiento. Al dar el agua no la dará de la misma forma que un medicamento y eso creará una cierta sospecha en el paciente. Por eso es importante que ni el médico ni el paciente lo sepan. Se mantiene secreto.

Y lo milagroso es que el agua ayudó al mismo número de pacientes que el medicamento. De las veinte personas, diecisiete personas de ambos grupos se habían restablecido dos semanas después. Y lo más milagroso es que aquellas personas que habían sido tratadas con agua estuvieron más tiempo sanas que las que fueron tratadas con medicamentos. Las personas que fueron tratadas con el medicamento, a las pocas semanas empezaron a acudir al médico.

¿Qué ha sucedido? ¿Cómo es posible que el agua ayude tanto? La mera idea de que se trata de una medicina sirve de ayuda, no la medicina en sí. Y puesto que el agua es agua pura no puede ser perjudicial, mientras que el medicamento perjudica. Esa es la causa por la cual las personas que fueron tratadas con el medicamento tuvieron que acudir a la consulta de nuevo. Empezaron a crear otro deseo, otra enfermedad, otros problemas... porque el cuerpo no es indiferente a ningún medicamento; de una u otra forma le afecta. Producirá reacciones. El agua no puede producir reacciones, es solamente hipnosis.

Puedes beber agua con tal entusiasmo, con tal devoción, que se convierta en vino. En la ceremonia zen del té, es tal la ceremonia, es tal la presencia que incluso el té se convierte en algo extraordinario: el té ordinario se transforma. Los actos ordinarios pueden transformarse; un paseo matinal puede ser embriagador. Y si un paseo matinal no puede convertirse en algo embriagador es que hay algo en ti defectuoso. El simple hecho de observar una rosa puede ser embriagador. Si una rosa no puede embriagarte, nada puede embriagarte. Mirar los ojos de un niño puede ser embriagador.

Aprende cómo vivir el instante gozosamente. No busques resultados, no los hay. La vida no va a ninguna parte, no tiene objetivos. La vida no es un medio para lograr una meta. La vida

sucede simplemente aquí y ahora. Vívela. Vívela totalmente, vívela conscientemente, vívela gozosamente y te sentirás plenamente satisfecho.

No pospongas la realización, de lo contrario nunca te realizarás.
La realización ha de ser ahora, ahora o nunca.

Pregunta Cuarta

¿Puede un fumador empedernido ser meditativo?

Soy fumador desde hace veinticinco años y siento que el fumar me impide profundizar en la meditación.

Sin embargo, no puedo dejar de fumar.

¿Puedes hablar sobre ello?

Un meditador no puede fumar por la simple razón de que nunca se siente nervioso, ansioso, en tensión.

El fumar ayuda -momentáneamente- a olvidar tus ansiedades, tus tensiones, tus nervios. Otras cosas producen el mismo efecto; masticar chicle puede producir el mismo efecto, pero nada lo consigue como el fumar.

En lo profundo de tu inconsciente el fumar está relacionado con la succión de la leche de los pechos de tu madre. Y con la evolución de la civilización, ninguna mujer quiere dar el pecho. Es natural: dar el pecho deforma los senos. Los senos pierden su redondez, su belleza. El niño tiene unas necesidades diferentes. El niño no necesita un pecho redondo, un pecho redondo es un peligro para el niño. Si el pecho es realmente redondo, el niño no puede respirar mientras succiona la leche; el pecho le tapa la nariz y se ahoga.

Las necesidades del niño son distintas a las del pintor, a las del poeta, a las de un hombre con sensibilidad estética. El niño necesita un pecho alargado para que su nariz quede libre y pueda alimentarse y respirar al mismo tiempo. Por eso cada bebé intentará deformar el pecho de acuerdo a sus necesidades. Y ninguna mujer quiere que se le deformen los senos. Forman parte de su belleza, de su cuerpo, de su figura.

Por eso, en la medida en que la civilización ha ido evolucionando, a los niños se les separa antes del pecho de la madre. El deseo de succionar el pecho de la madre permanece en su mente, y siempre que la persona se encuentra nerviosa, tensa, ansiosa, el cigarrillo le ayuda. Le ayuda a volverse otra vez un niño, a relajarse en el regazo de su madre. El cigarrillo es muy simbólico, es como el pezón de la madre, y el humo que viene a través de él es caliente al igual que la leche de la madre. Tienen una cierta similitud y quedas atrapado en ella. Durante unos instantes eres un niño que no tiene ansiedades, problemas, responsabilidades.

Dices que has estado fumando durante treinta años, que eres un fumador empedernido, que quieres dejar de fumar pero no puedes. No puedes porque tienes que cambiar las causas que lo han producido.

He tenido éxito con muchos de mis sannyasins. Al principio, cuando se lo sugería, se reían... no podían creer que una solución tan simple pudiera ayudarles. Les decía: «No intentes dejar de fumar, consíguete un biberón. Y por la noche, cuando nadie pueda verte, debajo de las sábanas, disfruta de la leche, la leche caliente. Al menos no te hará ningún daño».

Ellos decían: «¿Pero cómo puede ayudarme?».

Yo les decía: «Olvídate de ello -del cómo y del por qué-, simplemente hazlo. Te proporcionará un agradable alimento antes de dormir y no te hará ningún daño. Y tengo el presentimiento de que al día siguiente no tendrás tanta necesidad de fumar». Y se sorprendían... poco a poco desaparecía la necesidad del cigarrillo, porque la necesidad básica que subyacía era satisfecha: ya no son niños, están madurando y el cigarrillo desaparece. No puedes detenerlo. Tienes que hacer algo que no sea perjudicial, que sea saludable como sustituto para poder crecer y dejar de interesarte en los cigarrillos.

Los niños pequeños lo saben; he aprendido el secreto de ellos. Si un niño está llorando o sollozando y tiene hambre y la madre no está cerca, entonces se introduce el dedo pulgar en la boca y lo

chupa. Al poco rato olvidará el llanto y el hambre y se dormirá. Ha encontrado un sustituto que, a pesar de que no lo nutre, al menos le proporciona la sensación de algo similar. Le relaja.

A algunos de mis sannyasins les he sugerido chuparse el dedo pulgar. Si te incomoda demasiado utilizar un biberón y llenarlo de leche -que tu esposa se entere de ello, que tus hijos te vean hacerla-, lo mejor es que te acuestes con el dedo pulgar en la boca.

Chúpalo y disfrútalo.

Siempre se han reído de mi sugerencia, pero luego me han dicho: «Ayuda. Al día siguiente necesito menos cigarrillos, cada día necesito fumar menos». Tal vez se requieran unas semanas hasta que desaparezcan los cigarrillos. Pero una vez desaparezcan sin haberlo forzado... Al forzarlo lo reprimes, y todo aquello que reprimes intenta reaparecer con mayor fuerza, con ansias de venganza.

Nunca detengas nada. Descubre su causa básica e intenta trabajar con algún sustituto que no sea dañino, de este modo la causa básica desaparece; y el cigarrillo es sólo un síntoma. Así que lo primero es dejar de detenerlo. Lo segundo es conseguirse un buen biberón, y no te avergüences. Si te da vergüenza, entonces utiliza tu pulgar. Tu pulgar no será tan estupendo pero te ayudará. Y no sé de nadie que haya fracasado haciendo lo que te estoy diciendo. Ocurre que, súbitamente, un día la persona no puede creer que se haya estado destruyendo innecesariamente su salud fumando un humo sucio y destruyendo sus pulmones, en vez de respirar aire puro y limpio.

Y esto se va a convertir en un problema cada vez más, porque a medida que crece el movimiento de liberación femenina menos se les da el pecho a los niños. No estoy diciendo que se les *tiene* que dar el pecho; pero se les debería dar algún sustituto del pecho para que su inconsciente no acarree alguna herida que les creara problemas. Chicles y cigarrillos y puros... todo ello no son más que síntomas. Son diferentes en cada país. En la India la gente masca hojas de *pan* y muchos usan rapé. Es lo mismo. El rapé parece

tratarse de algo completamente distinto pero no es tan distinto. La gente que se siente nerviosa, tensa o en estado de ansiedad se toma una dosis de rapé. Un buen estornudo aclara la mente, sacude todo el cuerpo y hace que uno se sienta bien. Pero esas ansiedades retornarán. El rapé no puede destruirlas. Tienes que destruir tu estado de nerviosismo desde su propia base. ¿Por qué estás nervioso?

Muchos periodistas me han dicho: «Una de las mayores dificultades contigo es que nos sentimos nerviosos». Y me dicen: «Es muy raro, porque entrevistamos a políticos y son ellos los que se sienten nerviosos, nosotros les ponemos nerviosos. Tú nos pones nerviosos a *nosotros*, e inmediatamente aparece el deseo de fumar. Entonces nos impides fumar: "No podéis fumar aquí", porque eres alérgico.

»¡Tienes una gran estrategia!: no podemos fumar, y nos pones nerviosos y tensos, y esta alergia que tienes nos impide fumar... así que no tenemos escape».

¿Pero por qué se sienten nerviosos ante mí? Esos políticos son gente poderosa, se comprendería que los periodistas se sintieran nerviosos frente a ellos. Pero la realidad es que esas personas poderosas están vacías por dentro, que ese poder es prestado de otros y temen por su respetabilidad. Tienen que pensarse dos veces cada palabra que dicen. Les pone nerviosos el que esos periodistas puedan crear una situación que pueda destruir su influencia sobre la gente. La imagen que se han creado tiene que ser cada vez mejor. Ese es su temor. Debido a ese temor, el periodista, cualquier periodista que no tenga poder, puede ponerles nerviosos.

Yo no tengo ningún problema. No deseo respetabilidad. Soy ya lo bastante notorio, no pueden darme más notoriedad. He hecho todo cuanto podría haberme puesto nervioso y me las he arreglado. ¿Qué pueden hacerme? No tengo ningún poder que perder y puedo decir lo que quiero porque no me preocupa contradecirme o ser inconsistente. Son *ellos* los que comienzan a ponerse nerviosos, y el nerviosismo hace que aparezca inmediatamente la idea de hacer

algo, de ocuparse en algo para que nadie sienta que están nerviosos. Simplemente observa: cuando comiences a sentir que necesitas un cigarrillo simplemente observa por qué lo necesitas. Hay algo que te está poniendo nervioso y no quieres que se te note. Este me recuerda algo.

Un día, en una iglesia de Nueva York, entró el obispo y vio un hombre raro, con toda la apariencia de ser un hippie. Pero el obispo se puso nervioso porque ese hombre le miró a los ojos y dijo:

- ¿Sabes quién soy? Soy Jesucristo, el Señor.

El obispo telefoneó a Roma:

¿Qué debe hacer? le preguntó al Papa-. Es un hombre con aspecto de hippie, pero también parece ser Jesucristo. Estoy aquí solo, bien temprano por la mañana, y ha venido aquí. Nunca me han dicho lo que debía hacer cuando apareciese Jesucristo, así que solicito instrucciones precisas para no cometer ningún error.

El propio. Papa estaba nervioso. Le dijo:

- Haz sólo una cosa. ¡Muéstrate muy ocupado! ¿Qué más puede hacerse? Entretanto haz una llamada a la comisaría de policía y muéstrate muy ocupado para que el hombre no se de cuenta de tu nerviosismo.

Los cigarrillos te ayudan a parecer ocupado; tu nerviosismo se encubre de este modo. Así que no trates de detenerlo.; de otro modo te sentirás nervioso y volverás a caer en tus antiguos patrones. El deseo está ahí porque hay algo incompleto en ti. Complétalo; y hay métodos simples para completarlo. Un simple biberón de leche lo hará. Te proporcionará un buen alimento, te hará más saludable ¡y se llevará tu deseo de parecer ocupado!

Vino a verme un hombre. Había estado sufriendo de una recalcitrante adicción al tabaco durante treinta años; estaba enfermo y los doctores le habían dicho: «Nunca te pondrás sano si no dejas de fumar». Pero era un fumador crónico; no podía evitarlo. Lo había intentado, no es que no lo hubiera hecho. Lo había intentado con

todas sus fuerzas y había sufrido mucho por ello, pero pasaban apenas uno o dos días y de nuevo regresaba la urgencia con tremendo ímpetu y lo pedía. Nuevamente caía en la misma conducta. Debido al tabaco había perdido su autoestima; sabía que había una pequeña cosa que no podía hacer: no podía dejar de fumar. A sus ojos, se había vuelto un inútil; pensaba de sí mismo que era la persona más inútil del mundo. Había perdido el respeto por sí mismo. Vino a mí. Me dijo: -¿Qué puedo hacer? ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Yo le dije: -Nadie puede dejar de fumar. Tienes que comprenderlo. El fumar no es sólo una cuestión que ahora dependa de tu decisión. Ha entrado en tu mundo de hábitos; ha echado raíces.

Treinta años es mucho tiempo. Ha echado raíces en tu cuerpo, en tu química; se ha extendido por todo tu ser. No es sólo cuestión de que tu cabeza decida; tu cabeza no puede hacer nada. La cabeza es impotente; puede iniciar cosas pero no puede detenerlas tan fácilmente. Una vez que empiezas, y después de haber practicado tanto tiempo... eres un gran yogui: ¡treinta años practicando el fumar! Se ha vuelto algo autónomo; tendrás que desautomatizarlo.

Él dijo: -¿Qué quieres decir con «desautomatización»?

Y de eso es de lo que trata la meditación, de la desautomatización.

Le dije: -Haz lo siguiente: olvídate de detenerlo. Además, no hay necesidad. Durante treinta años has fumado y has vivido; desde luego, ha sido un sufrimiento, pero también a eso te has acostumbrado. ¿Y qué importa si te mueres unas pocas horas antes de lo que te morirías si no fumaras? ¿Qué vas a hacer aquí? ¿Qué has hecho? Así pues, ¿qué sentido tiene? ¿Qué importa si te mueres el lunes o el martes o el domingo, este año o aquél?

Él dijo: -Sí, eso es verdad, no importa.

Entonces le dije: -Olvídate; no vamos a detenerlo en absoluto. En cambio vamos a comprenderlo. Así que la próxima vez haz de

ello una meditación.

Él dijo: ¿Hacer una meditación del fumar?

- Sí -le dije-. Si la gente zen puede hacer del hecho de beber té una meditación y una ceremonia, ¿por qué no? Fumar puede ser una meditación igualmente hermosa.

Puso cara de excitación. Dijo:-¿Qué estás diciendo? -¡Y recobró la vida!-¿Meditación? -dijo Dime más. ¡No puedo esperar!

Le di la meditación. Le dije:

- Haz lo siguiente. Cuando estés sacándote el paquete de cigarrillos del bolsillo hazlo lentamente. Disfrútalo, no hay prisa. Sé consciente, mantente alerta, despierto; sácalo lentamente, con total consciencia. Después saca el cigarrillo del paquete con total consciencia, lentamente, y no como antes, de una forma apresurada, inconsciente y mecánica. Comienza entonces a golpear el cigarrillo contra el paquete, pero muy alerta. Escucha el sonido que produce, tal como hace la gente zen cuando el samovar comienza a cantar y el té comienza a hervir. Y el aroma... huele entonces el cigarrillo y toda esa belleza...

- ¿Qué estás diciendo? -dijo-. ¿Belleza?

- Sí, es hermoso. El tabaco es tan divino como cualquier otra cosa... Huélelo; es el olor de Dios.

Pareció un poco sorprendido. Dijo: -¿Cómo? ¿Estás bromeando?

- No. No estoy bromeando. Incluso cuando bromeo, no bromeo. Soy muy serio. Póntelo en la boca con total consciencia, enciéndelo con total consciencia. Disfruta de cada acción, de cada pequeña acción. Divide el proceso en tantas pequeñas acciones como sea posible para que así puedas volverte más y más consciente.

»Da entonces la primera calada: Dios en forma de humo. Los hindúes dicen *annam Brahma*, "el alimento es Dios". ¿Por qué no el humo? Todo es Dios. Llena tus pulmones profundamente, esto es un *pranayam*. ¡Te estoy dando un nuevo yoga para la nueva era! Entonces libera el humo, relájate y da otra calada, y sigue adelante muy lentamente.

»Si puedes hacerlo te sorprenderás; pronto verás toda su estupidez. No porque otros hayan dicho que es estúpido, no porque otros hayan dicho que es malo. Tú mismo lo verás, y ese ver no será meramente intelectual. Provenirá de todo tu ser; será una visión que percibirás con tu totalidad. Y entonces, un día, si se va, se va; si continúa, continúa. No tienes que preocuparte por ello.

Vino a verme pasados tres meses y dijo: -¡Se fue!

Ahora -le dije-, intenta lo mismo también con otras cosas. Este es el secreto: desautomatizar. Al caminar, camina lentamente, atentamente. Al mirar, mira atentamente y verás que los árboles son mas verdes de lo que nunca han sido, y las rosas más rosas de lo que jamás fueron. ¡Escucha! Alguien está charlando, murmurando: escucha; escucha con atención. Cuando hables, habla poniendo atención. Que toda tu actividad diurna se desautomatice.

Pregunta Quinta

Quisiera que comentaras el problema de las drogas.

No es nada nuevo, es tan antiguo como el hombre. No ha existido un tiempo en el que el hombre no buscara escapar. El libro más antiguo del mundo es el Rig Veda, y está repleto de usos de una droga. El nombre de la droga es soma. Desde esos tiempos antiguos todas las religiones han intentado que la gente no usara drogas. Todos los gobiernos han estado contra las drogas. Sin embargo las drogas han probado ser más poderosas que los gobiernos o las religiones, porque nadie ha mirado en la psicología misma del usuario de las drogas. El hombre es miserable. Vive frustrado, con ansiedad y angustia. No parece haber otra salida que las drogas. La única manera de evitar que se usen drogas es hacer del hombre un ser feliz, jubiloso, bienaventurado.

También yo estoy contra las drogas por la simple razón de que sólo te ayudan a olvidar tu miseria por un tiempo. No te preparan para luchar contra la miseria y el sufrimiento sino que más bien te debilitan.

Pero las razones por las que las religiones y gobiernos están contra las drogas y mis razones de estar contra las drogas son totalmente diferentes. Ellos quieren que el hombre permanezca miserable y frustrado, porque el hombre que sufre nunca se rebela; se tortura en su propio ser, se desmorona. No puede concebir una sociedad mejor, una cultura mejor, un hombre mejor. Debido a su miseria se convierte en víctima fácil de los sacerdotes porque ellos le consuelan, porque le dicen: «Bienaventurados son los pobres, bienaventurados son los mansos, bienaventurados son los que sufren porque ellos heredarán el reino de Dios».

La humanidad sufriente se halla también en manos de los políticos porque la humanidad sufriente necesita alguna esperanza: la esperanza de que exista una sociedad sin clases en algún momento futuro, la esperanza de una sociedad donde no haya pobreza, ni hambre, ni miseria. En resumen, la gente puede arreglárselas y ser paciente con sus sufrimientos si tiene una utopía en el horizonte. Y debes caer en la cuenta de lo que significa la palabra utopía. Significa eso que nunca sucede. Es exactamente igual que el horizonte: está tan cerca que piensas que puedes correr y alcanzar el lugar donde la tierra y' el cielo se encuentran, pero puedes correr y correr toda tu vida y nunca lo alcanzarás porque no existe tal lugar. Es una alucinación.

El político vive de la promesa, el sacerdote vive de la promesa. Durante los últimos diez mil años nadie ha repartido los bienes. Su razón para estar contra las drogas es que las drogas destruyen todo su negocio. Cuando la gente toma opio, hashish, LSD no le importa el comunismo, ni le importa lo que va a ocurrir mañana; no le importa la vida después de la muerte, no le importa Dios o el paraíso. Se sienten momentáneamente realizados.

Mis razones son diferentes. Yo también estoy contra las drogas, pero no porque vayan a cortar las raíces de las religiones o de los políticos sino porque destruyen tu crecimiento interno hacia la espiritualidad. Te impiden alcanzar la tierra prometida. Permaneces

colgado de alucinaciones a pesar de que eres capaz de alcanzar lo real. Te dan un juguete.

Pero puesto que las drogas no van a desaparecer, me gustaría que todos los gobiernos y todos los laboratorios científicos purificaran las drogas para hacerlas más saludables, sin efectos colaterales, lo cual es ahora posible. Podemos crear una droga como la que Aldous Huxley, en memoria del *Rig Veda*, llamó soma, sin efectos perniciosos, que no sea adictiva, que sea un gozo, una felicidad, una danza, una canción. Si no podemos proporcionar a todo el mundo el que se conviertan en Gautama el Buda, no tenemos el derecho de impedirle a nadie que tenga al menos un vislumbre ilusorio del estado extático que Gautama el Buda debió alcanzar. Tal vez estas pequeñas experiencias conduzcan a que la persona explore más. Antes o después se hartará de la droga, porque no va a estar repitiendo la misma escena una y otra vez. Por muy hermosa que sea una escena, la repetición la hace aburrida.

Así que, primero purifica la droga de todos sus efectos perniciosos. Segundo, deja que la gente que quiera disfrutar, disfrute. Se aburrirán de ello. Y entonces su única vía para encontrar la felicidad definitiva será buscar algún método de meditación.

Tu pregunta concierne básicamente a la gente de la Nueva Era.

El vacío generacional es un fenómeno mundial de última hora; anteriormente no existía. En el pasado, los niños de seis o siete años comenzaban a utilizar sus manos y mentes con sus padres en sus mismas profesiones tradicionales. Para cuando tenían catorce años ya eran artesanos y trabajadores, se casaban, tenían responsabilidades. A la edad de veinte o veinticuatro tenían sus propios hijos, así que nunca había un vacío entre las generaciones. Cada generación se solapaba con la siguiente generación.

Por primera vez en la historia de la humanidad ha aparecido el vacío generacional. Es algo de tremenda importancia. Ahora, por primera vez, hasta los veinticinco o veintiséis, cuando regresáis de la universidad, no tenéis responsabilidades, ni hijos, ni preocupaciones, y tenéis todo el mundo ante vosotros para soñar:

cómo hacerlo mejor, cómo hacerlo más rico, cómo crear una raza de superhombres. Y estos son los días, entre los catorce y los veinticuatro años, en que una persona es un soñador, porque su sexualidad está madurando, y con la sexualidad los sueños maduran. Su sexualidad es reprimida por los institutos y colegios, así que toda su energía está volcada en soñar. La persona se vuelve comunista, se vuelve socialista, se vuelve fabianista, toda clase de cosas. Y este es el tiempo en que comienza a sentirse frustrado, porque por la manera en que funciona el mundo -con la burocracia, el gobierno, los políticos, la sociedad, la religión- no le parece que vaya a ser capaz de crear una realidad a partir de sus sueños.

Llega a casa desde la universidad lleno de ideas y cada idea va a ser aplastada por la sociedad. Pronto se olvida del nuevo hombre y de la nueva era. No puede encontrar empleo, no puede alimentarse. ¿Cómo puede pensar en una sociedad sin clases donde no haya ricos y pobres? Es en este momento cuando se vuelve hacia las drogas, ellas le proporcionan una liberación temporal. Pero todas las drogas, tal como son actualmente, son adictivas, así que tienes que ir incrementando la dosis. Y son destructivas para el cuerpo, para el cerebro; al poco estás absolutamente desvalido. No puedes vivir sin drogas, y con las drogas no hay lugar en la vida para ti. Pero yo no digo que la gente joven sea responsable de ello; y castigarles y meterles en la cárcel es una completa estupidez. No son criminales, son víctimas...

La gente que está en el poder no para de hacer idioteces: prohibir, castigar. Saben que durante diez mil años hemos estado prohibiendo y que no hemos tenido éxito. Si prohíbes el alcohol, más gente se vuelve alcohólica y el alcohol que se puede adquirir es de un tipo más peligroso. Miles de personas mueren por envenenamiento, ¿y quién es el responsable? Actualmente se castiga a los jóvenes encarcelándolos durante años sin tan siquiera comprender que si una persona ha tomado una droga o se ha hecho adicta a una droga lo que necesita es tratamiento, no castigo. Se le

debería enviar a un hogar psiquiátrico donde pudiera recibir cuidados, donde se le pudiera enseñar meditación, y poco a poco dirigirle desde las drogas hacia algo mejor.

En cambio se le encarcela por la fuerza: diez años en la cárcel. No valoran la vida humana en absoluto. Si metes diez años en la cárcel a un joven de veinte has desperdiciado su tiempo más precioso; y sin ningún beneficio, porque en la cárcel es más fácil adquirir cualquier droga que en ningún otro sitio. Los internos son usuarios altamente adiestrados que se convierten en maestros de los aficionados. Después de diez años la persona sale perfectamente entrenada. Una sola cosa enseñan vuestras cárceles: ninguna cosa que hagas es errónea a menos que te cojan; simplemente, no hay que dejarse coger. Y, una vez más, hay maestros que te enseñan a no dejarte coger.

Así que todo esto es absolutamente absurdo. Yo también estoy contra las drogas pero de una manera totalmente diferente. Creo que has captado la idea.

Pregunta Sexta

¿Puede usarse el LSD como ayuda para la meditación?

El LSD puede utilizarse como una ayuda, pero es una ayuda muy peligrosa. No es tan sencillo. Si usas un mantra, incluso el mantra puede ser difícil de abandonar, pero el ácido te será todavía más difícil abandonarlo.

Cuando tienes un viaje de LSD no estás bajo control. La química toma el control y tú no eres el amo. Y una vez perdido el papel de amo es difícil recuperar esa posición. La química no es el esclavo, ahora *tú* eres el esclavo. Ahora el controlar no es algo que esté dentro de tu elección. Cuando tomas LSD como ayuda estás haciendo un esclavo del amo, y toda la química de tu cuerpo se ve afectada. Tu cuerpo comenzará a ansiar el LSD. Ahora el ansia no provendrá tan sólo de la mente, como ocurre cuando te apegas a un mantra. Cuando usas ácido para ayudarte, el ansia forma parte del

cuerpo; el LSD llega hasta las células del cuerpo, las cambia, tu estructura química interna se vuelve diferente. Entonces todas las células del cuerpo comienzan a ansiar el ácido y será difícil abandonado.

El LSD puede utilizarse para llevarte a la meditación solamente si tu cuerpo ha sido preparado para ello. Así que si tu pregunta es si puede ser usado en occidente, diré que no es para occidente en absoluto. Sólo puede usarse en oriente, si es que el cuerpo está totalmente preparado para ello. El yoga lo ha utilizado, el tantra lo ha utilizado -hay escuelas de tantra y de yoga que han utilizado el LSD como una ayuda-, pero preparan el cuerpo primero. Hay un largo proceso durante el cual purifican el cuerpo. Tu cuerpo se vuelve tan puro y tú adquieres tal maestría sobre tu cuerpo que ni siquiera la química puede entonces esclavizarte. Por tanto, el yoga lo permite, pero de una manera muy específica.

Tu cuerpo debe purificarse primero a nivel químico. Entonces dispondrás de tal control corporal que podrás controlar la química de tu cuerpo. Por ejemplo, hay ciertos ejercicios de yoga... si tomas veneno, mediante un ejercicio yóguico particular puedes ordenarle a tu sangre que no se mezcle con él, y el veneno pasará a través del cuerpo y saldrá con la orina sin haberse mezclado con la sangre en absoluto. Si puedes hacer esto, si puedes controlar tu química corporal, entonces puedes utilizar *cualquier cosa*, porque te mantendrás como amo y maestro.

En el tantra, particularmente en el tantra «izquierdista», se usa el alcohol como ayuda para la meditación. Parece absurdo pero no lo es. El buscador tomará una cierta cantidad de alcohol y entonces intentará mantenerse alerta. No debe perder la consciencia. Poco a poco se va elevando la cantidad de alcohol, pero la consciencia debe permanecer alerta. La persona ha tomado alcohol, el cuerpo lo ha absorbido, pero la mente permanece por encima. La consciencia no se pierde. Entonces la cantidad de alcohol se eleva más y más. Mediante esta práctica se alcanza un punto en el que se puede

suministrar cualquier cantidad de alcohol y la mente permanece alerta. Sólo entonces puede servir de ayuda el LSD.

En occidente no existen prácticas para purificar el cuerpo o para incrementar la consciencia mediante la inducción de cambios en la química corporal. En occidente el ácido se toma sin ninguna preparación. No va a ayudar. Más bien, y por el contrario, puede destruir completamente la mente.

Hay muchos problemas. Cuando viajas con el LSD tienes un vislumbre de algo que nunca antes habías conocido, algo que nunca habías sentido. Con la meditación hay un largo proceso, pero el LSD no es un proceso. Te lo tomas y el proceso concluye. Entonces el cuerpo se pone a trabajar. La meditación implica un largo proceso - tienes que hacerlo durante años; sólo entonces se manifiestan los resultados-, pero después de haber experimentado un atajo te será difícil someterte a un largo proceso. La mente ansiará retornar al uso de drogas. Así que es difícil meditar después de haber tenido un vislumbre mediante la química. Será difícil someterse a algo que implica un largo proceso. La meditación necesita más aguante, más fe, más espera, y será difícil porque ahora puedes comparar.

Segundo, cualquier método es malo si no estás tú al control todo el tiempo. Cuando meditas puedes parar en cualquier momento. Si quieres parar puedes hacerla en este preciso instante. Puedes salir de ahí. Pero no puedes detener un viaje de LSD: una vez has tomado LSD tienes que completar el círculo. Ahora no eres el amo.

Nada que haga de ti un esclavo puede en definitiva ayudarte espiritualmente, porque la espiritualidad consiste básicamente en ser el amo de uno mismo. Así que yo no te sugeriría que siguieras atajos. No estoy en contra del LSD, puede haber ocasiones en las que esté a su favor, pero entonces se requiere de una larga preparación preliminar. Entonces serás el amo.

Pero entonces el LSD no es un atajo. Puede incluso ser un camino más largo que la meditación. El hatha yoga tarda años en preparar el cuerpo. Veinte, veinticinco años, y el cuerpo está entonces preparado. Entonces puedes usar cualquier ayuda química

porque ya no será destructiva para tu ser. Pero entonces el proceso es mucho más largo. Entonces puede utilizarse el LSD; estoy a favor de usarlo entonces. Si estás dispuesto a pasarte veinte años preparando tu cuerpo para tomar LSD, entonces no es destructivo, pero lo mismo puede lograrse con dos años de meditación. Debido a que el cuerpo es más denso, la maestría es más difícil. La mente es más sutil, así que su maestría es más sencilla. El cuerpo está más apartado de tu ser así que la brecha es mayor; con la mente la brecha es más estrecha.

En la India el método que se utilizaba primitivamente para disponer el cuerpo para la meditación era el hatha yoga. Se tardaba mucho tiempo en preparar el cuerpo, así que el hatha yoga tenía a veces que inventar métodos para prolongar la vida de modo que pudiera seguirse practicando. Era un proceso tan largo que ni sesenta años podían llegar a ser suficientes, ni siquiera setenta años. Y hay un problema: si la maestría no se logra en esta vida, entonces en la siguiente vida tienes que comenzar desde el ABC, porque tienes un cuerpo nuevo. Todo el esfuerzo se ha perdido. Pero no tienes una nueva mente en la siguiente vida, de modo que lo que sea que logras mediante la mente permanece contigo, pero lo que sea que logras mediante el cuerpo se pierde con cada muerte. Por eso el hatha yoga tenía que inventarse métodos para prolongar la vida hasta doscientos o trescientos años, de modo que pudiera alcanzarse la maestría.

Si se trata de la maestría de la mente entonces puedes cambiar de cuerpo, pero la preparación del cuerpo pertenece únicamente al cuerpo. El hatha yoga inventó muchos métodos para que el proceso pudiera completarse, pero entonces se descubrieron métodos mejores incluso que el hatha yoga: el control directo de la mente, el raja yoga. Con estos métodos el cuerpo puede ser de alguna ayuda, pero no es necesario preocuparse demasiado por él. Así que los adeptos del hatha yoga han dicho que puede utilizarse el LSD, pero el raja yoga no puede decir que pueda utilizarse el LSD porque el

raja yoga no tiene ninguna metodología para preparar el cuerpo. Se utiliza la meditación directa.

Algunas veces sucede -sólo algunas veces, raramente- que si tienes un vislumbre mediante el LSD y no te vuelves adicto a él, ese vislumbre puede convertirse en una sed de búsqueda de algo más allá. Así que probarlo una vez está bien, pero puede llegar a ser difícil saber dónde y cómo detenerse. Está bien tener un primer viaje, pasar por ello una vez está bien -descubres un mundo diferente y entonces comienzas a buscar, comienzas a indagar debido a ello-, pero entonces se hace difícil parar. Este es el problema. Si puedes parar, entonces tomar una vez LSD está bien. Pero ese «si» es una condición esencial.

Mulla Nasrudin solía decir que nunca tomaba más de un vaso de vino. Muchos de sus amigos objetaban esta afirmación porque le habían visto tomar un vaso tras otro. Él decía: «El segundo vaso se lo toma el primero; "yo" sólo tomo uno. El segundo se lo toma el primero, y el tercero el segundo. Para entonces "yo" ya no soy dueño de mí. Sólo soy dueño de mí con el primero; así que, ¿cómo podría decir que tomo más de uno? "Yo" sólo me tomo uno, ¡siempre uno!».

Con el primero eres el amo, con el segundo no. El primero intentará tomarse un segundo y así proseguirá indefinidamente. Entonces se te escapa de las manos. Empezar algo es sencillo porque tú eres el amo, pero acabarlo es difícil porque para entonces ya no eres el amo. Por eso estoy en contra del LSD... y si *estoy* en contra es de modo condicional. Esta es la condición: que permanezcas como amo, entonces está bien. Usa cualquier cosa, pero permanece siendo el amo. Y si no puedes mantenerte como amo, entonces no te introduzcas en absoluto en una senda tan peligrosa. No entres en absoluto. Será lo mejor.

CAPÍTULO 9

Alimentación

Pregunta Primera

¿Puedes hablar acerca de la relación de la comida con el cuerpo?

Según las tradiciones místicas de oriente, todo lo que tú crees que eres no es sino comida. Tu cuerpo es comida, tu mente es comida, tu alma es comida. Más allá del alma hay ciertamente algo que no es comida. A ese algo se lo conoce como anatta, sin-yo. Es vacío total. Buda lo llama shunya, el vacío. Es puro espacio. No contiene nada excepto a sí mismo; es consciencia sin contenido.

Mientras que el contenido persiste, la comida persiste. Por comida se entiende aquello que se ingiere del exterior. El cuerpo necesita comida física; sin ella, comienza a marchitarse. Así es como sobrevive; no contiene sino comida física.

Tu mente contiene recuerdos, pensamientos, deseos, celos, ansias de poder y mil y una cosas. Todo eso es también comida; es comida a un nivel un poco más sutil. El pensamiento es comida. Por ello, cuando tienes pensamientos nutritivos tu pecho se expande, cuando tienes pensamientos que te dan energía te sientes bien. Alguien dice algo bueno acerca de ti, un cumplido, y mira lo que te

pasa: te alimenta. Y si alguien dice algo malo acerca de ti, observa: es como si algo te hubiera sido arrebatado, te sientes más débil que antes.

La mente es alimento de una forma más sutil. La mente no es sino el aspecto interno del cuerpo; por ello, lo que comes afecta a tu mente. Si comes alimentos no vegetarianos tendrás un tipo de mente particular; si comes alimentos vegetarianos, ciertamente tendrás un tipo de mente diferente.

¿Conoces este factor tan inmensamente importante de la historia de la India: que la India nunca ha atacado a otro país a lo largo de sus diez mil años de historia? Nunca ha realizado ni tan siquiera una simple acción agresiva. ¿Cómo ha sido esto posible? ¿Por qué? La misma humanidad existe aquí que en cualquier otra parte.

Pero sucede que un diferente tipo de cuerpo creó una mente diferente.

Puedes experimentarlo por ti mismo. Come algo y observa; come alguna otra cosa y observa. Escribe notas acerca de ello y te darás cuenta y te sorprenderás al descubrir que cada cosa que digieres no es sólo física sino que incluye una parte psicológica. Provoca que tu mente sea vulnerable a ciertas ideas, a ciertos deseos. Por ello, a lo largo de las eras, ha existido una búsqueda de un tipo de comida que no reforzara la mente sino que contribuyera a su disolución definitiva; un tipo de comida que en lugar de reforzar la mente reforzara la meditación, la no-mente. No se pueden dar reglas fijas y exactas, pues cada persona es diferente y cada cual tiene que decidir por sí mismo.

Y observa lo que induces en tu mente. La gente es completamente inconsciente; lee de todo pero no lee nada, no para de ver la TV, cualquier cosa tonta y estúpida. Escucha la radio, no para de chismorrear, de parlotear con los demás, todo el tiempo vertiéndose basura mutuamente en sus cabezas. Basura es lo único que tienen.

Evita las situaciones en las que te cargas de basura innecesariamente. Ya tienes demasiada ahora mismo; lo que

necesitas es librarte de ella. Y sigues acumulando más, como si fuera algo precioso. Habla menos, escucha sólo lo que sea esencial, sé telegráfico al hablar y al escuchar. Si hablas menos, si escuchas menos, poco a poco verás que una limpieza, que una sensación de pureza, como si acabaras de tomar un baño, comenzará a surgir en tu interior. Este es el suelo fértil que se precisa para que la meditación florezca. No sigas leyendo todo tipo de cosas sin sentido.

Hubo un tiempo en que vivía en una casa donde tenía un vecino loco que estaba muy interesado en los periódicos. Venía todos los días a recoger todos mis periódicos. Si alguna vez estaba enfermo, o yo no me encontraba en casa, regresaba más tarde. En cierta ocasión estuve ausente durante diez días, y cuando regresé vino a recoger los periódicos. Yo le dije:

- Pero si son todos viejos, tienen más de diez días.

- ¿Y qué importa? -respondió-. ¡Siempre contienen la misma basura! Solo cambian las fechas.

Debió de tratarse de un momento muy cuerdo dentro de la vida de ese loco. Sí, hay momentos de locura en la vida de la gente que es cuerda, por así decir, y viceversa. El loco estaba diciendo la verdad cuando dijo: «Son las mismas estupideces de siempre. ¿Qué importa? Dispongo de tiempo y tengo que mantenerme ocupado».

Le pregunté: -¿Qué has hecho durante estos diez días?

- He estado leyendo los periódicos viejos -me dijo-. Los he estado leyendo una y otra vez.

Deja que existan algunas pausas durante las cuales tu mente permanezca desocupada. Esos momentos en que la consciencia está desocupada constituyen los primeros vislumbres de la meditación, las primeras penetraciones del más allá, los primeros destellos de la no-mente. Y entonces, si es que puedes arreglártelas para hacerla, lo siguiente es elegir comida física que no incite a la agresión y a la violencia, que no envenene tu mente.

Actualmente incluso los científicos están de acuerdo con esto: que cuando matas a un animal su miedo libera todo tipo de

venenos. Morir no es fácil. Cuando estás matando a un animal, su temor produce una gran conmoción en su interior. El animal quiere sobrevivir; y se liberan todo tipo de venenos.

Cuando tienes miedo, también tú liberas venenos en tu cuerpo. Esos venenos te resultan útiles: te ayudan a luchar o a huir. Sucede a veces que cuando estás lleno de furia puedes hacer cosas que nunca habías imaginado que pudieras hacer. Puedes mover una roca que ordinariamente no podrías ni tambalear, pero la furia está ahí y el veneno se libera. La gente, cuando tiene miedo, puede correr tan rápidamente que incluso dejaría atrás a los campeones olímpicos.

Piensa simplemente en lo que puedes llegar a correr si te persigue alguien con un cuchillo dispuesto a matarte. Harás todo lo que puedas, tu cuerpo funcionará a su nivel óptimo.

Cuando matas a un animal hay furia, hay ansiedad, hay miedo. La muerte lo está encarando: todas las glándulas del animal liberan distintas clases de venenos. Por eso, la concepción moderna es la de dejar inconsciente al animal antes de matarlo, darle anestesia. En los mataderos modernos se utiliza anestesia. Pero eso no cambia nada gran cosa, sólo produce una diferencia superficial, porque al nivel más profundo, donde ninguna anestesia puede jamás llegar, se encuentra la muerte. Puede que el animal no sea consciente, puede no darse cuenta de lo que está sucediendo, pero está sucediendo como si fuera un sueño. Está teniendo una pesadilla. Y comer carne es comer un alimento envenenado.

Evita todo lo que esté envenenado en el plano físico, evita todo lo que esté envenenado en el plano mental. Y en el plano mental las cosas son más complicadas. Si piensas que eres hindú, estás envenenado; si piensas que eres mahometano, estás envenenado. Si piensas que eres cristiano, un jaina, un budista, estás envenenado. Y se te ha ido envenenando lentamente, tan lentamente que te has adaptado. Eres un adicto. Se te ha alimentado a cucharadas desde el primer día; se te *comenzó* a,

envenenar desde el pecho de tu madre. Cualquier clase de condicionamiento es un veneno.

Concebirse uno mismo como hindú es concebirse como opuesto a la humanidad. Concebirse como alemán o chino es concebirse como opuesto a la humanidad; es pensar en términos de enemistad, no de amistad.

Concíbete únicamente como ser humano. Si tienes alguna inteligencia, concíbete únicamente como un simple ser humano. Y cuando tu inteligencia crezca un poco más abandonarás incluso el adjetivo «humano». Te concebirás únicamente como un ser. Y el ser lo incluye todo: los árboles y las montañas y los ríos y las estrellas y los pájaros y los animales.

Vuélvete más grande, más inmenso. ¿Por qué estás viviendo en túneles? ¿Por qué te arrastras por oscuros y pequeños agujeros negros? Pero crees que estás viviendo dentro de grandes sistemas ideológicos. No estás viviendo dentro de grandes sistemas ideológicos porque no *son* grandes sistemas ideológicos. Ninguna idea es lo bastante grande como para contener un ser humano; el ser no puede ser contenido dentro de ningún concepto. Todos los conceptos mutilan y paralizan.

No seas un católico, no seas un comunista, sé únicamente un ser humano; todo lo demás son venenos, son prejuicios. Y a lo largo de los siglos has sido hipnotizado con estos prejuicios. Se han vuelto parte de tu sangre, de tus huesos, de tu médula. Tendrás que estar muy alerta para librarte de todo este veneno.

Tu cuerpo no está tan envenenado como tu mente. El cuerpo es un simple fenómeno, se puede limpiar fácilmente. Si has estado comiendo alimentos no vegetarianos puedes dejar de hacerlo, no es muy complicado. Y si dejas de comer carne, dentro de tres meses tu cuerpo estará completamente libre de todos los venenos creados por los alimentos no vegetarianos. Es simple. La fisiología no tiene mucha complicación. Pero el problema surge con la psicología. Un monje jaina nunca come ningún alimento envenenado, nunca come

nada que no sea vegetariano; pero su mente está polucionada y envenenada por el jainismo tanto como la de cualquier otro.

La auténtica liberación es librarse de cualquier ideología. ¿Puedes simplemente vivir sin ninguna ideología? ¿Por qué es tan necesaria una ideología? Es necesaria porque te ayuda a seguir siendo estúpido, es necesaria porque te ayuda a no necesitar ser inteligente. Es necesaria porque te aporta respuestas prefabricadas y entonces no necesitas encontrar tus propias respuestas.

El hombre auténticamente inteligente no se adhiere a ninguna ideología. ¿Para qué? No anda acarreando todo un cargamento de respuestas prefabricadas. Sabe que posee la suficiente inteligencia como para ser capaz de responder a cualquier situación que surja. ¿Para qué acarrear con un innecesario cargamento del pasado? ¿Qué objeto tiene andar acarreándolo?

Si cambias de alimentación y dejas de comer alimentos envenenados te sorprenderás: se liberará en ti una nueva inteligencia. Y esta nueva inteligencia te permitirá no tener que seguir rellenándote de disparates. Esta nueva inteligencia te hará capaz de soltar el pasado y sus recuerdos, de soltar deseos y sueños innecesarios, de soltar los celos; la ira, los traumas y toda clase de heridas psicológicas.

Debido a tu incapacidad de soltar las heridas psicológicas te conviertes en víctima del «psicofraude». El mundo está repleto de psicoanalistas de muy diversas clases, los hay de todas las formas y tamaños. El mundo está lleno de toda clase de psicoterapias. ¿Pero por qué se necesitan tantas psicoterapias? Son necesarias porque no eres lo bastante inteligente como para sanar tus propias heridas. En lugar de sanarlas, en lugar de exponerlas a los vientos y al sol, las ocultas. Necesitas psicoterapeutas que te ayuden a exponer tus heridas al sol para que puedan sanar, para permitir su sanación. Pero es muy difícil encontrar un auténtico psicoterapeuta. De cien psicoterapeutas, noventa y nueve son *psicofraudes*, no psicoterapeutas.

Te sorprenderá saber que es mayor el porcentaje de suicidios entre los psicoterapeutas y los psicoanalistas que en ninguna otra profesión. El porcentaje es casi el doble. Entonces, ¿qué clase de gente es esta? ¿Y cómo iban a ayudar a los demás? ¿Qué estaban haciendo dedicando toda su vida a ayudar a la gente? Hay un mayor porcentaje de locos, de dementes, entre los psicoanalistas que en ninguna otra profesión. El porcentaje es casi el doble. ¿Por qué? Y estaban ayudando a otras personas a recobrar la cordura cuando ellos mismos son unos dementes. La única posibilidad es que se interesaban por la psicoterapia debido a su demencia. Era un intento de encontrar una cura para sí mismos. Y te sorprenderá saber que los psicoterapeutas de un tipo reciben psicoterapia de psicoterapeutas de otro tipo. El freudiano va al jungiano, el jungiano al freudiano y así sucesivamente. Es una situación muy extraña.

Si la inteligencia se libera en ti serás capaz de hacer cuanto sea necesario. Serás capaz de sanar tus propias heridas, serás capaz de ver tus propios traumas, no necesitarás acudir a un terapeuta primal. Yo permito que haya toda clase de terapias en esta comuna. De hecho, no hay ningún otro lugar en el mundo donde sea posible acceder a tantas terapias: sesenta en total. ¿Por qué permito estas terapias? Sólo por vosotros, porque todavía no estáis dispuestos a liberar vuestra inteligencia. A medida que la comuna profundice más y más en las comprensiones internas se podrán abandonar las terapias. Cuando la comuna haya realmente florecido no habrá necesidad de ninguna terapia. Entonces el amor será la terapia, la inteligencia será la terapia. Entonces el vivir día a día, momento a momento, consciente y alerta, será la terapia. Entonces todas las cosas que hacéis durante el día, lavar y cocinar y limpiar, todo ello será terapia.

Las terapias están aquí sólo por el momento. El día que me convenza de que la mayor parte de vosotros ha ido más allá de las terapias, las terapias desaparecerán; porque entonces la mayor parte será capaz de empujar a la parte menor también hacia la inteligencia.

Estamos intentando crear un tipo de vida inteligente. Yo no tengo gran cosa de persona religiosa, no soy un santo, no tengo nada que ver con la espiritualidad. Todas esas categorías me resultan irrelevantes. No puedes meterme dentro de una categoría, no puedes encasillarme. Pero una cosa puede decirse: que todo mi esfuerzo consiste en ayudarte a liberar la energía denominada amor-inteligencia. Si el amor-inteligencia se libera, estás sanado.

Y la tercera clase de comida envenenada es espiritual. Eso es lo que es el yo. El yo precisa de continua atención: se alimenta de la atención, más y más atención por parte de más y más gente. Los que tú llamas santos hacen lo mismo. No hay ninguna diferencia entre los santos y los políticos y los actores, ninguna diferencia en absoluto. Su necesidad básica es la misma: atención. «Debería prestarme atención más gente, debería mirarme más gente». Eso se convierte en comida para el ego, y es el tipo más sutil de comida envenenada...

Física, psicológica, espiritual... Permite que tu cuerpo físico se purifique de todo veneno y toxina, y que tu mente se alivie del peso de toda clase de basuras y desperdicios. Y permite que tu alma se libere de la idea del yo. Cuando el alma se libere del concepto «yo» habrás llegado a ese espacio interno denominado sin-yo, *anatta*. Eso es la liberación, eso es el nirvana, eso es la iluminación. Habrás llegado a casa. Ya no hay ningún lugar a donde ir; ahora puedes asentarte, relajarte y descansar. Ahora puedes disfrutar de millones de gozos que la existencia vierte sobre ti.

Cuando te desprendas de estas tres comidas envenenadas te vaciarás. Pero este vacío no es un vacío negativo. Estarás vacío en el sentido de que todo veneno, todo contenido se habrá ido. Pero estarás lleno, lleno de algo que no puede ser nombrado, lleno de algo que los devotos llaman «Dios».

Hay dos clases de comida. Una es la que te gusta, la que se te antoja, aquella por la que fantaseas. No hay nada de malo en ello, pero tendrás que aprender un pequeño truco al respecto. Hay comidas que te atraen tremendamente, una atracción que no se

debe a que tengas a tu alcance esa comida. Si vas a un hotel o a un restaurante y ves ciertos alimentos o te llega su olor desde la sala de al lado -el color y el aroma de la comida... No estabas pensando en comer y de repente se te despierta el interés-, esa comida no te ayudará. No responde a tu deseo real. Puedes comer de eso y no te satisfará. Puedes comer y comer y no obtendrás nada; no obtendrás ninguna satisfacción. Y la satisfacción es lo más importante. La insatisfacción es lo que crea obsesión.

Simplemente medita cada día antes de comer. Cierra los ojos y siente sencillamente lo que tu cuerpo necesita, ¡sea lo que sea! No has visto ninguna comida, no hay ninguna comida disponible; simplemente estás sintiendo tu propio ser, lo que tu cuerpo necesita, qué sensación tienes, qué es lo que anhelas.

A esta comida el Dr. Leonard Pearson la llama «comida hummm»; es la comida que parece decirte «hummm». A la otra comida la llama «comida reclamo»: cuando está disponible te interesas por ella; se trata de algo mental y no de tu necesidad. Si escuchas a la comida que te hace hummm puedes comer tanto como quieras y nunca sufrirás, porque te satisfará. El cuerpo desea simplemente lo que necesita; nunca desea otra cosa. Resulta satisfactorio, y una vez alcanzada la satisfacción ya no se come más. El problema surge si tomas comidas que son comidas reclamo: las ves disponibles y te interesas y te las comes. No pueden satisfacerte porque tu cuerpo no tiene necesidad de ellas. Cuando no te satisfacen te sientes insatisfecho. Al sentirte insatisfecho comes más, pero por mucho que comas no te satisfarán porque, en primer lugar, no tenías necesidad de ellas.

El primer *tipo* de deseo tiene que cumplirse para que el segundo desaparezca. Lo que hace la gente es no escuchar nunca al primero, por lo que el segundo se convierte en un problema. Si prestas oídos a la comida hummm la comida reclamo desaparecerá. Lo segundo es un problema sólo porque te has olvidado completamente de que tienes que escuchar tu deseo interior, y a la gente se le ha enseñado a no escucharlo. Se le ha enseñado:

«Come esto, no comas aquello», reglas fijas. El cuerpo no conoce reglas fijas.

Se ha descubierto que si a los niños pequeños se les deja solos con la comida, comerán solamente lo que su cuerpo necesita; es sorprendente. Actualmente hay muchos descubrimientos psicológicos disponibles; y es sorprendente. Si un niño padece de alguna enfermedad y la manzana es buena para esa enfermedad, el niño elegirá la manzana. Todos los demás alimentos están a su alcance pero el niño se irá por la manzana.

Eso es lo que hacen todos los animales; sólo el hombre ha olvidado el lenguaje. Trae un búfalo y déjalo en el jardín. Todo el jardín está ahí, todas las plantas están a su alcance; a él no le importará. Puede que las flores y los árboles le estén reclamando pero no se ocupará de ellos. Irá hacia la hierba, que es lo que le dice «hummm»; y elegirá únicamente cierto tipo de hierba, pues es la que necesita. No puedes engañar a los búfalos, sólo puedes engañar al hombre.

El hombre ha caído incluso por debajo de los búfalos. No puedes confundir a un burro: comerá su comida. El hombre está confundido. En todas partes se te distrae de la percepción «hummm» de tu cuerpo mediante atractivos anuncios, fotos a todo color, TV o películas. Alguna empresa está interesada en venderte algo: es en favor de esa empresa, en su beneficio, no en el tuyo.

Alguna «empresa-Cola» está interesada en venderte Cola. No tiene nada que ver con tu cuerpo; sólo te fascina. Donde quiera que vayas hay Cola; la Cola parece ser una de las cosas más universales. Incluso en los lugares más remotos, allí donde no se permite nada que sea norteamericano, hay Cola. Desde todas partes la botella te llama reclamándote: «Ven aquí». Y de repente comienzas a sentir sed. Esa sed es falsa. No estoy diciendo que no bebas Cola; pero permite el hummm, haz de ello una clave.

Tardarás unos pocos días, tal vez incluso algunas semanas en llegar a sentir lo que te gusta. Come tanto como quieras de lo que te gusta. No te preocupes de lo que otros digan. Si te gusta el helado,

come helado. Come para tu satisfacción, sigue el impulso de tu corazón y súbitamente verás que encuentras satisfacción. Y cuando te sientas satisfecho, el deseo de llenarte desaparecerá. Es el estado de insatisfacción lo que provoca que te llenes más y más y sin ningún propósito. Te sientes lleno y aún así insatisfecho, así que surgen problemas.

Así que primero comienza por aprender algo que es natural, y lo recuperarás porque solamente lo hemos olvidado; está ahí, en el cuerpo. Cuando vayas a desayunar, cierra los ojos y mira a ver qué quieres, cuál es tu auténtico deseo. No pienses en lo que tienes a mano; simplemente piensa qué es lo que deseas y entonces ve y encuéntralo y cómelo. Come tanto como quieras. Durante algunos días hazlo así. Poco a poco verás que ninguna comida te reclamará.

Lo segundo: cuando comas, mastica bien. No deglutas apresuradamente. Tratándose de algo oral hallarás su disfrute en la boca, así que, ¿por qué no masticarlo más? Si tomas diez bocados apresurados disfrutarás como si te hubieras tomado uno. Mastica diez veces más; si tu disfrute se halla en el sabor será casi como si te hubieras tomado diez bocados.

Sucedió una vez que un hombre bebió café caliente en algún lugar del Japón y se abrasó la garganta. Surgió alguna complicación y tuvieron que cortarles completamente el conducto interior de la garganta; hubo que cerrar el pasaje porque de otro modo el hombre hubiera muerto. Los doctores fijaron un conducto a su estómago de manera que el hombre tenía que masticar la comida y después echarla en el conducto, y a través de él llegaba al estómago.

El hombre estaba sorprendido porque seguía disfrutando de la comida tanto como antes. Incluso los doctores estaban sorprendidos. Al principio sentían mucha compasión por ese pobre hombre que ya no podría disfrutar de su comida. Pero el hombre siguió disfrutando de ella. De hecho, empezó a disfrutar más, porque ahora podía masticada y si no quería meterla en su estómago no tenía más que tirarla. Ahora podía comer tanto como

quisiera. No había necesidad de que llegara hasta su estómago; la boca y el estómago estaban completamente separados.

Así que siempre que comas mastica más, porque el disfrute se encuentra justo por encima de la garganta. Más abajo de la garganta no se degusta, nada de eso, así que, ¿por qué apresurarse?

Simplemente mastica más, degusta más. Y haz todo lo que puedas para que la degustación sea más intensa. Cuando comas algo, huélelo primero. Disfruta del olor, porque la mitad del sabor reside en el olor.

Se han hecho muchos experimentos. Si te tapas completamente la nariz y comes algo no podrás saborearlo. Entonces comprenderás que la degustación de la comida es más bien una cuestión de olfato que de gusto. Si estás con los ojos cerrados tampoco puedes saborear tanto la comida, porque ya no está ahí el color, la atracción visual.

Se han hecho hermosos experimentos: te cierran los ojos, te tapan la nariz completamente y te dan algo; y ni siquiera puedes decir qué es.

Pueden darte cebolla y no sabes que es cebolla porque gran parte del sabor depende del olor. Por eso no puedes disfrutar de la comida cuando estás resfriado: debido a que no hay olor no hay sabor. Cuando la gente padece un resfriado tiende a tomar comida más especiada, porque sólo entonces siente un poco de hormigueo.

Así que huele la comida, contempla la comida. No hay prisa... tómatelo con calma. Haz de ello una meditación. Aun cuando la gente piense que te has vuelto loco, no te preocupes. Contéplala desde todos los ángulos. Tócala con los ojos cerrados, acaríciala con tus mejillas. Siéntela de todos los modos posibles; huélela una y otra vez. Después toma un pequeño bocado y másticalo; que sea una meditación. Una pequeña cantidad de comida será suficiente y te producirá mayor satisfacción.

Pregunta Segunda

¿De qué forma contribuye el ayuno al bienestar corporal?

Cuando quiera que ayunas, el cuerpo no tiene que trabajar en la digestión. Durante ese periodo el cuerpo puede dedicarse a expulsar células muertas y toxinas. Es exactamente igual a cuando un día que tienes vacaciones, ya sea un sábado o un domingo, te vas a casa y dedicas todo el día a la limpieza. Estuviste tan ocupado y atareado toda la semana que no pudiste limpiar la casa. Cuando el cuerpo no tiene nada que digerir, cuando no has comido nada, el cuerpo comienza a autolimpiarse. Se inicia el proceso espontáneamente y el cuerpo comienza a expulsar todo lo que no necesita, que es como una carga. El ayuno es un método de purificación. Es hermoso ayunar de vez en cuando -estar sin hacer nada, sin comer, sólo descansando-. Ingiere tanto líquido como puedas y descansa, y el cuerpo se limpiará.

Algunas veces, si sientes que necesitas un ayuno más largo, puedes ayunar más prolongadamente, pero sé profundamente amoroso con tu cuerpo. Y si sientes que el ayuno está perjudicando al cuerpo de algún modo, deténlo. Si el ayuno está ayudando a tu cuerpo te sentirás más energético; te sentirás más vivo, rejuvenecido, vitalizado. Este debería ser el criterio. Si empiezas a sentirte más débil, si sientes que el cuerpo comienza a sobrevenirle un sutil temblor, entonces ten cuidado, ahora la cosa ya no es una purificación, se ha vuelto destructiva. Deténlo.

Pero uno debería conocer toda la ciencia del ayuno. De hecho, se debería ayunar en las proximidades de alguien que haya ayunado mucho y que conozca toda esa senda muy bien, que se conozca todos los síntomas: si se vuelve destructivo, qué es lo que va a empezar a ocurrir; si no es destructivo, qué es lo que pasará entonces. Tras un ayuno realmente purificador te sentirás nuevo, más joven, más limpio, más liviano; más feliz; y el cuerpo funcionará mejor porque ahora se ha desecho de una carga. Pero el ayuno es necesario sólo si has estado comiendo mal. Si no has estado comiendo mal no hay necesidad de ayunar. Es necesario ayunar

sólo cuando ya le has hecho algún mal al cuerpo -y todos hemos estado comiendo mal.

Pregunta Tercera

¿Recomiendas algún tipo particular de comida o régimen alimenticio?

Primero de todo: yo no soy partidario del ayuno, soy partidario de festejar. Todo mi planteamiento consiste en celebrar. No estoy en contra de vuestros placeres; no lo son todo y se debe ir más allá, pero en sí mismos son hermosos. No se debe rechazar nada, porque la parte rechazada tomará revancha. Tan pronto como empiezas a rechazar algo te pones en contra del Tao. El Tao consiste en ser natural: festejar en vez de ayunar. Se debe utilizar el ayuno cuando surge de modo natural.

Los animales ayunan a veces. Es posible que hayas observado ayunar a tu perro: le pones la comida y no se la come. Pero no es un jaina, no es un creyente del ayuno; es que no se siente con ganas de comer. No es una cuestión de principios, no se trata de una filosofía. Está enfermo y todo su ser se resiste a comer; más que comer lo que le gustaría es vomitar. Va, come hierba y vomita. Le gustaría aliviarse, su estómago no está en condiciones de digerir nada más. Pero no es un ayunador, hace lo que es natural.

Así pues, si sientes que el ayunar surge de modo natural no como una ley, no como un principio, no como una filosofía que haya de seguirse o como una disciplina que se impone- está bien. Aun así, recuerda que también ese ayunar está al servicio de tu festejar, para que puedas comer bien otra vez. El propósito de ayunar es un medio, nunca un fin; y el ayunar sucederá raramente, sólo de vez en cuando. Y si eres perfectamente consciente mientras comes y estás disfrutando, nunca comerás demasiado.

En lo que yo insisto no es en la dieta sino en la consciencia. Come bien, disfruta tremendamente haciéndolo. Recuerda, la regla es: si no disfrutas de tu comida tendrás que comer más para

compensar. Si disfrutas de tu comida comerás menos, no tendrás necesidad de compensar. Si comes lentamente, saboreando cada pequeño bocado y masticándolo bien, te encontrarás completamente absorto haciéndolo. Comer debería ser una meditación.

No estoy en contra del gusto porque no estoy en contra de los sentidos. Ser sensitivo es ser inteligente, ser sensitivo es estar vivo. Lo que llamáis religiones han intentado insensibilizaros, embotar vuestros sentidos. Están en contra del gusto, quisieran conseguir que tu lengua se embotara totalmente para que así no saboreara nada. Pero ese no es un estado saludable; la lengua se embota sólo cuando estás enfermo. Cuando tienes fiebre la lengua se embota. Cuando estás sano la lengua es sensible, está viva, palpitante, pulsante de energía. No estoy en contra del gusto, estoy a favor del gusto. Come bien, saborea bien; el gusto es divino.

Y de este modo, exactamente -igual que con el gusto, es como tienes que contemplar la belleza y disfrutarla; es como tienes que escuchar la música y disfrutarla; es como tienes que palpar las rocas y las hojas y los seres humanos -su calidez, su textura- y disfrutar haciéndolo. Utiliza todos tus sentidos, utilízalos en su grado óptimo, entonces vivirás realmente y tu vida se inflamará. No estará embotada sino inflamada de energía y vitalidad. No estoy con esa gente que te ha enseñado a matar tus sentidos; esa gente está en contra del cuerpo.

Y recuerda: el cuerpo es tu templo, el cuerpo es un don divino. Es tan delicado y tan hermoso y tan maravilloso... matarlo es ser desagradecido con Dios. Dios te ha dado el gusto; tú no lo has creado, no es algo que dependa de tu voluntad. Dios te ha dado ojos; Dios ha hecho este mundo psicodélico tan colorido y te ha dado ojos. Permite que haya una gran comunión entre el ojo y el color del mundo... todo en una inmensa armonía. No rompas esta armonía.

Los así llamados *mahatmas* están enredados en el ego, y la mejor manera de sentirse importante es ponerse en contra del

cuerpo. Los niños lo hacen. El niño siente el espasmo en su vientre pero lo reprime; se siente poderoso porque percibe el poder de su voluntad: su voluntad de no rendirse al cuerpo. Su vejiga está llena pero retiene la micción. Quiere mostrarle al cuerpo: «Yo no soy tu siervo, soy tu amo». Pero estos hábitos son destructivos.

Escucha a tu cuerpo. El cuerpo no es tu enemigo; y cuando el cuerpo diga algo, actúa en consecuencia, porque el cuerpo posee su propia sabiduría. No lo perturbes, no te enredes con lo mental. Es por esto que no te enseñe ninguna dieta sino que sólo te enseñe a ser consciente. Come con plena consciencia, come meditativamente, y entonces nunca comerás demasiado y nunca comerás demasiado poco. Demasiado es tan malo como demasiado poco. Comer demasiado es malo, al igual que ayunar demasiado; son posturas extremas. La naturaleza quiere que estés en armonía, que te mantengas en equilibrio, que estés en el medio, ni más ni menos. No te vayas a los extremos.

Irse a los extremos es ser un neurótico. De modo que hay dos tipos de neuróticos respecto de la comida. Unos son los que no escuchan el cuerpo y siguen comiendo: el cuerpo llora y grita «alto!» pero ellos siguen. Son gente neurótica. Y luego está la otra variedad: el cuerpo está gritando «¡tengo hambre!» y ellos siguen ayunando. En ambos casos no se trata de religiosidad, se trata de neurosis, ¡de patología!; necesitan tratamiento, necesitan ser hospitalizados. Una persona religiosa es aquella que está equilibrada, que haga lo que haga conserva siempre el término medio. Nunca se va a un extremo porque todos los extremos crean tensión y ansiedad. Cuando comes demasiado hay ansiedad porque el cuerpo está sobrecargado. Cuando no comes lo suficiente hay ansiedad porque el cuerpo está hambriento. Una persona religiosa es aquella que sabe dónde detenerse; y eso es algo que debería aflorar desde tu propia consciencia, no en base a ninguna enseñanza en particular.

Es peligroso que te diga cuánto debes comer porque no será más que un promedio. Algunas personas son muy delgadas y otras

muy gruesas, y si te digo cuánto debes comer -«tres *chappatis*» puede que para uno sea demasiado y casi nada para otro. Por eso no enseño reglas rígidas, simplemente te doy un sentido de la consciencia. Escucha a tu cuerpo: tienes un cuerpo diferente. Y luego hay diferentes tipos de energías y diferentes tipos de implicaciones. Si alguien es profesor en la universidad no desplegará mucha energía a nivel corporal, de modo que no necesitará comer mucho y necesitará un tipo diferente de comida. Alguien que sea un obrero necesitará mucha más comida y de un tipo diferente. Por tanto, un principio rígido será peligroso. No se puede dar ninguna regla como regla universal.

George Bernard Shaw decía que sólo hay una regla de oro: que no hay reglas de oro. Recuérdalo: no hay reglas de oro; no puede haberlas porque cada individuo es tan único que nadie puede prescribirlas. Así que yo te doy simplemente una orientación... Y no es una orientación acerca de principios o leyes; mi enfoque es el de la consciencia, porque puede que hoy necesites más comida y puede que mañana no necesites tanta. No es sólo cuestión de que eres diferente a los demás; es que cada día de tu vida es distinto de cualquier otro día. Si has estado todo el día descansando puede que no necesites mucha comida. Si has estado todo el día en el jardín cavando un agujero puede que necesites mucha comida. Lo que se debe hacer es simplemente estar alerta y ser capaz de escuchar lo que el cuerpo dice. Ve de acuerdo con el cuerpo.

El cuerpo no es ni el amo ni el esclavo; el cuerpo es tu amigo, ofrécele tu amistad. Aquel que come demasiado y el que anda con dietas están ambos metidos en la misma trampa. Ambos están sordos; no escuchan lo que su cuerpo les dice...

Come por el placer de hacerlo; entonces serás un hombre, un ser humano, un ser superior. Ama por el placer de amar; entonces serás un hombre, un ser superior. Escucha por el placer de escuchar y te liberarás del confinamiento de los instintos.

Yo no estoy en contra de la felicidad; yo estoy a favor de ella. Soy un hedonista y esta es mi comprensión: todas las personas de

gran espiritualidad del mundo han sido siempre hedonistas. Si alguien no es hedonista y pretende ser una persona espiritual, no lo es; lo que es un psicópata, pues la felicidad es la verdadera meta, el verdadero origen y la verdadera finalidad de todas las cosas. Dios persigue la felicidad a través tuyo de millones de maneras. Permítele obtener cuanta felicidad sea posible y ayúdale a alcanzar cotas más altas, cumbres más elevadas de felicidad. Entonces es cuando serás religioso y tus templos serán lugares de celebración y tus iglesias ya no serán tan feas y tristes, tan sombrías y muertas como cementerios. Será entonces cuando habrá risas y cantos y danzas y un inmenso regocijo.

Las religiones han sufrido muchísimo debido a esas gentes que han estado enseñando maneras de autotorturarse. La religión debe librarse de todo este disparate. A la religión se le ha adherido una gran cantidad de basura. La religión esencial no es sino gozar. De modo que todo lo que te produzca gozo es virtuoso; todo lo que te produzca tristeza, infelicidad o miseria es un pecado. Que ese sea tu criterio.

Y no te doy reglas rígidas porque sé como funciona la mente humana. Cuando se da una regla rígida uno se olvida de la consciencia y comienza a seguir la regla rígida. No es cuestión de reglas rígidas; puedes seguir una regla y no crecer jamás.

Escucha algunas anécdotas:

Cuando Benny llega a su casa se encuentra con un montón de loza rota en la cocina.

- ¿Qué ha pasado? -pregunta a su esposa.

- Algo anda mal con este libro de cocina -le explica ella.

Dice que para las medidas basta con una vieja taza sin asa y he tenido que hacer once intentos antes de poder arrancarle a una el asa sin romperla.

O sea que si el libro de cocina lo dice, hay que hacerlo. La mente humana es estúpida, recuérdalo. Cuando tienes una regla rígida la sigues.

Cuando el gran hombre se encontraba con el populacho, lo que el gran hombre decía se hacía. Sonó el timbre de la mansión del gran hombre y el sirviente acudió a la puerta. Oteó por la mirilla y, reconociendo al visitante, le abrió la puerta.

- Deje su paraguas en la puerta - dijo el sirviente.
- No traigo paraguas -respondió el visitante.
- Entonces regrese a su casa y traiga uno o no podré dejarle pasar. El jefe me ha dicho que todo el mundo tiene que dejar su paraguas en la puerta.

Una regla es una regla.

Era una cacería desesperada pero el coche de policía estaba ya a punto de alcanzar al de los ladrones de bancos cuando súbitamente hizo un giro y entró en una gasolinera. Desde ahí el policía telefoneó a su jefe.

- ¿Los atrapaste? -preguntó ansioso el jefe.
- Tuvieron suerte -replicó el policía-. Sólo un kilómetro más y los hubiera atrapado en la barrera, pero entonces me di cuenta de que habíamos llegado a los cinco mil kilómetros desde la última revisión y tuve que parar a cambiar el aceite.

¿Qué puedes hacer si hay que cambiar el aceite cada cinco mil kilómetros y los cinco mil kilómetros ya han pasado? Pues cambiar el aceite primero de todo.

Yo nunca doy reglas rígidas porque sé lo estúpida que es y puede llegar a ser la mente humana. Yo simplemente doy una percepción, un sentido de la dirección. Comes demasiado porque eres inconsciente, no sabes lo que estás haciendo. Te pones celoso, te vuelves posesivo porque eres inconsciente y no sabes lo que haces. Te vuelves loco de ira, te pones casi como un poseso cuando estás iracundo, y haces cosas que ni sabes lo que haces.

Jesús dijo en la cruz -fueron sus últimas palabras pero son de enorme importancia-. «Padre, perdona a esta gente porque no sabe lo que hace». Ahora bien, la cristiandad no ha interpretado nunca

estas palabras correctamente. Él está diciendo: «Estas personas son inconscientes. No tienen ni idea de lo que es la consciencia, de modo que no pueden ser responsables. Hagan lo que hagan lo hacen dormidos; son sonámbulos, dormidos andantes. Por favor, perdónalos. No se les puede pedir responsabilidades».

Por eso, cuando comes demasiado le rezo a Dios así: «Padre, perdónalo. No sabe lo que hace». Cuando ayunas, nuevamente he de orar a Dios: «Perdónalo porque no sabe lo que está haciendo». La verdadera cuestión no es qué hacer sino traer la consciencia a tu ser, y esa consciencia lo cambiará todo. Sois como borrachos.

Mike le dijo a Pat que se iba a un velatorio y Pat se ofreció a acompañarle. Por el camino Pat sugirió que podían echarse un trago o dos y ambos agarraron una buena cogorza. Como consecuencia Mike se encontró con que era incapaz de recordar las señas del velatorio.

- ¿Dónde está la casa de tu amigo? -preguntó Pat.

- Me olvidé del número, pero estoy seguro de que era en esta calle.

Caminaron unos minutos más y Mike se detuvo bizqueando en una casa pensando que ya habían llegado. Así que entraron tambaleándose aunque el recibidor estaba a oscuras. Abrieron una puerta y descubrieron un salón que también estaba completamente a oscuras con la excepción del tenue flamear de unas velas sobre un piano. Se acercaron al piano y allí se arrodillaron y rezaron. Entonces Pat se detuvo y le echó una larga mirada al piano.

- Mike -dijo-, no conocí a tu amigo pero la verdad es que tenía una buena fila de dientes.

Esta es la situación. Los humanos son así. Lo único que quisiera es darte a probar el sabor de la consciencia. Ello cambiará toda tu vida. No es cuestión de disciplinarse, es cuestión de iluminarse desde el interior.

Pregunta Cuarta

¿Cuál es la relación entre la comida y nuestras emociones?

Puede que lo hayas observado: si tienes una relación amorosa que fluye muy bien no comes mucho, nunca necesitas hacer una dieta. El amor te llena tanto que no hay necesidad de atiborrarse de toda clase de porquerías. Sin amor te sientes muy vacío. Ese vacío te hiere y quieres llenarlo con algo. ¿Y por qué eliges comer? Porque el amor y la comida se encuentran asociados psicológicamente.

El bebé recibió ambas cosas simultáneamente, comida y amor, del pecho de su madre. Siempre que la madre le amaba estaba deseosa de darle el pecho, y cuando no le amaba y estaba enfadada solía retirarle el pecho. Además, su primer contacto con un cuerpo ajeno fue con el pecho de la madre.

No es de extrañar que todos los pintores, escultores o poetas estén obsesionados con el pecho femenino. Parece completamente increíble que durante millones de años los pintores hayan pintado los pechos femeninos y los escultores hayan desperdiciado toda su vida tallándolo en piedra, en mármol... Si has estado en algún templo hindú, como el Khajuraho, no te lo puedes creer.

Todavía hay -treinta templos en pie allí. Y debió de haber cientos de ellos, porque hay muchas ruinas. Pero incluso estos treinta templos... con sólo que hubiera uno sería increíble; pensar en treinta le hace a uno marearse. Basta con ponerse a contar la cantidad de mujeres desnudas que hay esculpidas en un sólo templo para volverse loco. Tendrías que empezar una y otra vez, porque en cada pilar y en cada pared y en todas partes hay miles; no hay ni un sólo centímetro cuadrado sin esculpir. Y con unos pechos enormes que sólo son obra de la imaginación, porque unos pechos así de inmensos no pueden existir. ¡Imagínate a una mujer levantándose con todo ese peso! Y Khajuraho no es el único lugar. En la India hay miles de templos -Puri, Konarak, Ellora-, bellamente esculpidos pero por una mente enferma.

¿Por qué todos estos pintores, grandes pintores de todo el mundo, siguen pintando pechos? De algún modo fueron niños desvalidos, privados del amor de su madre. Y más o menos todo niño se ha visto apartado de los pechos antes de tiempo. Únicamente en las sociedades aborígenes se le da el pecho al niño todo el tiempo que quiera, y esas son las únicas sociedades donde nadie está obsesionado con los pechos. No tienen ningún cuadro con pechos pintados, ninguna escultura con pechos, ninguna poesía o canción que hable de ellos, nada. Los pechos no aparecen para nada en su imaginación.

Es debido a los pechos que el amor y la comida se encuentran asociados en lo profundo de la mente. Por eso siempre que no eres amado comienzas a comer y a atiborrarte. Cuando eres amado este atiborrarse desaparece por sí sólo, ya no hay necesidad. El amor es tan nutritivo, tan sutil e invisiblemente nutritivo que, ¿quién desea mascar chicle?

No puedo creer que los seres humanos sean gomas de mascar. ¿Se ha vuelto loco todo el mundo? El chicle no puede nutrirte en absoluto pero debe de proporcionarte alguna otra cosa, algo psicológico. Tal vez lo sigues mascando porque es un sustituto del pecho.

Ningún animal come como el hombre; todos los animales tienen su comida favorita. Si traes búfalos al jardín y los dejas ahí, comerán sólo de una hierba en particular. No comerán de todo ni cualquier cosa, son muy melindrosos. Poseen un cierto instinto acerca de la comida. El hombre está completamente perdido, no tiene ningún instinto alimenticio. Se come cualquier cosa. De hecho no puedes encontrar nada que no sea comida aquí o allá para el hombre. Hay lugares donde comen hormigas. Hay lugares en los que comen serpientes. Hay lugares donde comen perros. El hombre come de todo. El hombre está simplemente loco. Desconoce lo que se halla en resonancia con su cuerpo y lo que no lo está. Está completamente confuso.

El hombre, por naturaleza, debería ser vegetariano porque todo su cuerpo está hecho para la comida vegetariana. Incluso los científicos reconocen que la estructura del cuerpo humano muestra que el hombre debería ser vegetariano. El hombre proviene del mono y los monos son vegetarianos, absolutamente - vegetarianos. Si Darwin tiene razón, entonces el hombre debería ser vegetariano. Hay actualmente maneras de juzgar si una cierta especie de animal es vegetariana o no vegetariana: depende del intestino, de la longitud del intestino. Los animales no vegetarianos tienen un intestino muy corto. Los tigres o los leones tienen un intestino muy corto porque la carne es ya comida digerida. No es necesario un gran intestino para digerirla. El trabajo de digestión ha sido hecho ya en gran parte por el animal, y tú te comes la carne del animal. Ya está digerida, no se necesita un intestino largo. El hombre tiene uno de los intestinos más largos: eso significa que el hombre es vegetariano. Se requiere de una larga digestión y habrá que arrojar una gran cantidad de excrementos al exterior.

Si el hombre no es vegetariano y come mucha carne su cuerpo se hará pesado. En oriente todos los grandes meditadores -Buda, Mahavira- han puesto un gran énfasis en este hecho, no debido a alguna concepción de la no violencia, lo cual es algo secundario, sino porque si quieres realmente entrar en meditación profunda necesitas un cuerpo ligero, que fluya de modo natural. Tu cuerpo necesita descargarse, y un cuerpo no vegetariano está mucho más cargado.

Observa simplemente lo que sucede cuando comes carne. Cuando matas a un animal, ¿qué le ocurre al animal? Desde luego, a nadie le gusta que lo maten. La vida quiere prolongarse a sí misma; el animal no muere voluntariamente. Si alguien te mata, tú no morirás voluntariamente. Si un león salta sobre ti y te mata, ¿qué es lo que pasará por tu mente? Lo mismo que le pasa a un león cuando lo matas: agonía, temor, muerte, angustia, ansiedad, ira, violencia, tristeza, todas estas cosas le ocurren también al animal. Toda esa agonía, violencia y angustia se difunde por su cuerpo.

Todo su cuerpo se llena de toxinas, de venenos. Todas sus glándulas corporales liberan venenos, porque el animal está muriendo sin quererlo. Y entonces tú te comes su carne, una carne con todos los venenos que el animal ha liberado. Toda su energía es venenosa y todos esos venenos pasan a tu cuerpo.

Y esa carne que te comes pertenecía al cuerpo de un animal. En él cumplía un propósito específico. En el cuerpo del animal existía un tipo específico de consciencia. Tú estás en un plano más elevado de consciencia que el animal, y cuando te comes la carne del animal tu cuerpo desciende a un plano inferior, al plano inferior del animal. Se abre entonces una grieta entre tu consciencia y tu cuerpo y surge así una tensión, surge así una ansiedad.

Se deberían comer cosas naturales, cosas que son naturales para ti: frutas, nueces, verduras. Come de ello tanto como puedas. Y lo hermoso es que no puedes comer de estas cosas más de lo necesario. Lo que es natural siempre te da satisfacción, porque tu cuerpo se sacia y se satura. Te sientes satisfecho. Cuando algo es innatural no te proporciona nunca la sensación de estar satisfecho. Comes helado y nunca te sientes saciado. De hecho, cuanto más comes más quieres. No es comida. Tu mente ha caído en la trampa. No te lo comes de acuerdo con lo que tu cuerpo necesita, te lo comes para saboreado. La lengua se ha puesto al control.

La lengua no debería ser la que controlara. La lengua no sabe nada del estómago, no sabe nada del cuerpo. La lengua tiene un propósito específico que cumplir: saborear la comida. Naturalmente, la lengua tiene que juzgar -y eso es lo único que ha de hacer- qué comida es apta para el cuerpo, para mi cuerpo, y qué comida no es apta para mi cuerpo. Es sólo un centinela en la puerta; no es el amo.

Si el centinela de la puerta se convierte en el amo todo resulta confuso.

Ahora bien, los anunciantes saben perfectamente que es posible engañar a tu lengua, que es posible engañar a la nariz. Y ellas no son los amos. Puede que no lo sepas, pero en el mundo se realizan muchas investigaciones acerca de la comida que demuestran que si

tienes la nariz completamente tapada y los ojos cerrados y se te da a comer una cebolla, eres incapaz de decir qué estás comiendo. No puedes diferenciar una cebolla de una manzana si tienes la nariz completamente tapada, porque la mitad del sabor proviene del olfato, se percibe por la nariz, y la otra mitad lo percibe la lengua. Y estos dos sentidos se han puesto al control. Y los anunciantes lo saben. No importa si el helado es o no nutritivo: se le da un sabor y se le ponen unos productos químicos que satisfagan a la lengua aunque el cuerpo no los necesite.

El hombre está confundido, más confundido que los búfalos.

No puedes convencer a los búfalos para que coman helado. ¡Inténtalo!

Una comida natural. Y cuando digo «natural» me refiero a lo que tu cuerpo necesita. Las necesidades de los tigres son diferentes; ellos tienen que ser muy violentos. Si comes carne de tigre te volverás violento, pero ¿dónde podrás expresar esa violencia? Vives dentro de la sociedad humana, no en la selva. Tendrás que reprimir la violencia y comienza así un círculo vicioso. ¿Qué pasa cuando reprimes tu violencia? Te sientes enfadado y violento, cierta energía venenosa se libera porque ese veneno crea una situación donde puedes ser realmente violento y matar a alguien. La energía se desplaza hacia tus manos, la energía se desplaza hacia tus dientes; esos son los dos lugares donde los animales centran su violencia, y el hombre forma parte del reino animal.

Cuando te enfadas la energía se libera. Llega hasta las manos, hasta los dientes -las mandíbulas-, pero tú vives en una sociedad humana donde no siempre es provechoso enfadarse. Vives en un mundo civilizado y no puedes comportarte como un animal. Si te comportas como un animal tienes que pagar un alto precio y no estás dispuesto a pagar tanto. Así pues, ¿qué haces? Reprimes la ira de tus manos, reprimes la ira de tus dientes y vas por ahí sonriendo con una sonrisa falsa y tus dientes siguen acumulando ira.

Raramente he visto a alguien con una mandíbula natural. Es innatural -está bloqueada, rígida- porque allí hay mucha ira. Si presionas la mandíbula de una persona puedes liberar su ira. Las manos se ponen feas. Pierden su gracia, pierden su flexibilidad de tanto reprimir su ira. La gente que ha estado trabajando el masaje profundo descubre que cuando tocan las manos profundamente, masajeándolas, la persona comienza a sentirse enfadada. No hay ninguna razón. Estás masajeando a la persona y de repente comienza a enfadarse. Si presionas su mandíbula, nuevamente la persona se enfada. Son portadoras de una ira acumulada.

Estas son las impurezas del cuerpo; tienen que liberarse. Si no las liberas, el cuerpo se mantiene pesado. Los ejercicios de yoga existen para liberar todo tipo de venenos acumulados en el cuerpo. Los movimientos de yoga los liberan; el cuerpo de un yogui tiene una flexibilidad que le es propia. Los ejercicios de yoga son totalmente diferentes de los demás ejercicios. No ponen fuerte el cuerpo; hacen que tu cuerpo sea más flexible. Y cuando tu cuerpo es más flexible eres más fuerte, pero en un sentido diferente: eres más joven. Hacen que tu cuerpo sea más líquido, más fluido, sin bloqueos corporales. El cuerpo entero existe en una unidad orgánica, a un ritmo profundo que le es propio. No es como la algarabía del mercado, es como una orquesta. Entonces, con un profundo ritmo en su interior, sin bloqueos, el cuerpo está puro. Los ejercicios de yoga pueden ser de una tremenda ayuda.

Todo el mundo acarrea mucha basura en el estómago porque es el único espacio del cuerpo donde puedes reprimir cosas. No hay otro espacio. Si quieres reprimir algo has de reprimirlo en el estómago. Si quieres llorar -porque se ha muerto tu esposa, se ha muerto tu amada o se ha muerto tu amigo- pero no está bien visto hacerlo, parecerías un debilucho llorando así por una mujer, te reprimes. ¿Y dónde pones ese llanto? Pues tienes que reprimirlo en el estómago, naturalmente. Ese es el único espacio accesible del cuerpo, el único lugar vacío donde puedes forzarlo a entrar.

Si reprimes emociones en tu estómago... y todo el mundo ha reprimido todo tipo de ellas: el amor, la sexualidad, la ira, la tristeza, las lágrimas... incluso la risa. No puedes reírte con esa risa que nace del vientre. Es muy basta, resulta vulgar; parecerías un inculto. Lo has reprimido todo. Debido a esta represión eres incapaz de respirar profundamente, tienes que respirar superficialmente. Si respiraras profundamente, entonces todas esas heridas causadas por la represión liberarían su energía. Tienes miedo de ello. Todo el mundo tiene miedo de entrar en su estómago.

Todos los bebés, al nacer, respiran a través del vientre. Contempla a un niño durmiendo: el vientre sube y baja, no el pecho. Ningún bebé respira con el pecho; todos respiran con el vientre. Por eso entonces son completamente libres, no reprimen nada. Sus estómagos están vacíos y ese vacío hace bello el cuerpo. Cuando el estómago está repleto de represiones el cuerpo queda dividido en dos partes, la inferior y la superior. Entonces tú no eres uno, eres dos. La parte inferior es la parte que se descarta. La unidad se pierde; en tu ser ha penetrado la dualidad. Ahora ya no puedes ser hermoso o hermosa, no puedes tener encanto. Acarreas dos cuerpos en vez de uno, y siempre persistirá una grieta entre los dos. No puedes caminar graciosamente. Es como si, de algún modo, tuvieras que llevar a tus piernas. De hecho, si el cuerpo es uno tus piernas te llevan. Si el cuerpo está dividido en dos, entonces tú tienes que llevar a tus piernas.

Tienes que arrastrar tu cuerpo. Es como una carga, no puedes disfrutar de él. No puedes disfrutar de un buen paseo ni puedes disfrutar al nadar ni puedes disfrutar al correr porque el cuerpo no es una unidad. Para realizar todos estos movimientos y para disfrutarlos es preciso que el cuerpo se reúna. Hay que crear nuevamente un único ser: hay que limpiar completamente el estómago.

Para la limpieza del estómago se requiere de una respiración muy profunda; porque cuando inhalas profundamente y exhalas profundamente el estómago arroja todo lo que está acarreado.

Durante las exhalaciones el estómago se libera. De aquí la importancia del *pranayama*, de realizar una respiración profunda rítmicamente. Debe ponerse el énfasis en la exhalación para que se libere todo lo que el estómago ha estado acarreando innecesariamente. Y si tienes estreñimiento, cuando el estómago ya no acarrea emociones en su interior desaparece súbitamente. Cuando reprimas tus emociones en el estómago se produce estreñimiento porque el estómago no tiene libertad de movimientos. Lo estás controlando profundamente; no puedes permitirle que se libere. De modo que si hay emociones reprimidas habrá estreñimiento. El estreñimiento es una dolencia más mental que física. Es más de la mente que del cuerpo.

Pero recuerda: no estoy dividiendo la mente y el cuerpo en dos. Ambos son aspectos de un mismo fenómeno. La mente y el cuerpo no son dos cosas diferentes. De hecho, decir «mente y cuerpo» no es adecuado; la expresión correcta es «mente-cuerpo». Tu cuerpo es un fenómeno psicosomático. La mente es la parte más sutil del cuerpo, y el cuerpo es la parte más burda de la mente. Y ambos se afectan mutuamente; van en paralelo. Si reprimas algo en la mente, el cuerpo iniciará un viaje hacia la represión. Si la mente lo libera todo, también el cuerpo liberará todo. Por eso es por lo que pongo tanto énfasis en la catarsis. La catarsis es un proceso de limpieza.

Todo esto son austeridades: el ayuno, la alimentación natural, la respiración profunda y rítmica, los ejercicios de yoga, vivir una vida más natural y flexible, crear cada vez menos actitudes reprimidas, permitir que el cuerpo hable por sí mismo y seguir sus sabios dictados...

Cuando el cuerpo sea puro verás que afloran nuevas y tremendas energías y se abren nuevas dimensiones ante ti, que se abren súbitamente nuevas puertas y nuevas posibilidades. El cuerpo guarda oculto mucho poder. Cuando se libere no te lo podrás creer, no podrás creerte que el cuerpo contuviera tantas cosas y tan a tu alcance.

Pregunta Quinta

Como en exceso, compulsivamente.

¿Puedes ayudarme con algunas sugerencias?

Cuando tengas hambre, ¿por qué no meditas un poco? No hay prisa. Cuando tengas hambre cierra los ojos y medita sobre tu hambre, sobre cómo se siente tu cuerpo. Has perdido el contacto con él, porque nuestra hambre es menos corporal que mental. Todos los días comes a la una en punto. Miras el reloj: es la una, así que tienes hambre. Y a lo mejor el reloj no marca la hora correcta. Si alguien te dice: «ese reloj se ha parado a media noche, no funciona. Son sólo las siete en punto», tu hambre desaparece. Este es un falso hambre; no es más que un hábito, lo crea la mente, no el cuerpo. La mente dice: «La una en punto, tienes hambre», y tú has de tener hambre. Has tenido siempre hambre a la una en punto, así que te entra hambre.

Nuestro apetito es en casi un noventa y nueve por ciento de los casos consecuencia de un hábito. Ayuna durante algunos días para que sientas verdadera hambre y te sorprenderás. Durante los primeros tres o cuatro días te sentirás muy hambriento. El cuarto o quinto día no sentirás tanto apetito. Esto es ilógico porque a medida que se prolonga el ayuno deberías sentirte cada vez más hambriento. Pero a partir del tercer día sentirás menos hambre, y tras el séptimo día puede que te olvides completamente de tu apetito.

Después del undécimo día casi todo el mundo se olvida completamente del hambre y el cuerpo se siente absolutamente bien. ¿Por qué? Y si sigues ayunando... Los que han trabajado mucho con el ayuno dicen que sólo después del vigésimo primer día aparece realmente el hambre nuevamente.

Así que eso quiere decir que durante tres días tu mente insistía en que estabas hambriento porque no habías tomado ningún alimento, pero no era hambre. Durante tres días la mente se harta

de contártelo; tú no la escuchas, permaneces indiferente: Al cuarto día la mente ya no dice nada; el cuerpo no siente hambre: No sientes hambre durante tres semanas, porque has acumulado grasa y esa gordura basta. Sólo sientes hambre tras la tercera semana, y eso únicamente en caso de cuerpos normales.

Si has acumulado mucha gordura puede que no sientas hambre ni tan siquiera después de la tercera semana. Y existe la posibilidad de acumular suficiente grasa como para subsistir durante tres meses: noventa días. Cuando el cuerpo termina con la grasa siente entonces realmente hambre por primera vez. Pero es algo difícil de hacer. Puedes intentarlo con la sed; eso será más fácil. No tomes agua en todo un día y aguarda. No bebas sólo por hábito. Espera simplemente a ver qué es lo que significa tener sed; qué es lo que significaría tener sed si estuvieras en un desierto...

Tu conocimiento proviene sólo de la lengua, y la lengua es muy engañosa. Esa lengua que ha estado al servicio de la mente ya no sirve al cuerpo. La lengua puede engañarte; se ha convertido en una esclava de la mente. Puede decirte: «Sigue comiendo, es estupendo». Ya no sirve al cuerpo, de otro modo la lengua diría: «¡Alto!». La lengua diría: «Sea lo que sea que estás comiendo, es inútil. ¡No comas!». Incluso las lenguas de las vacas y búfalos están más enraizadas en el cuerpo que tu lengua. No puedes forzar a un búfalo a que coma cualquier tipo de hierba; él elige. No puedes obligar a tu perro a que coma cuando está enfermo: inmediatamente sale, come algo de hierba y vomita. Él está más en contacto con su cuerpo.

Primeramente, uno debe de ser profundamente consciente de este fenómeno corporal. Es preciso que el cuerpo reviva, que resucite; estás arrastrando un cuerpo muerto. Entonces, poco a poco, lo único que sentirás es que todo el cuerpo, con sus deseos, su sed y su hambre, está girando en torno al corazón. Entonces el corazón palpitante no será sólo un mecanismo, será el palpar de la vida, el palpar mismo de la vida. Ese palpar produce contento y felicidad.

Pregunta Sexta

Varios sannyasins me han dicho que no apruebas la macrobiótica. ¿Es así?

Me pregunto si tus críticas se dirigen más bien contra las actitudes obsesivas hacia la dieta que contra los principios de la macrobiótica.

La macrobiótica es puro taoísmo. No hay ni reglas ni prohibiciones.

Pone su énfasis en la consciencia, la libertad, la sensibilidad y la flexibilidad.

No tiene absolutamente nada que ver con manías alimenticias, dietas rígidas o actitudes obsesivas.

Algunos, erróneamente, contemplan el arroz integral como la base de la macrobiótica, pero se trata tan sólo de un elemento que puede usarse o descartarse, ser reconocido o ignorado.

¿Podrías, por favor, comentar algo al respecto?

Primero de todo: estoy en contra de todas las manías, independientemente del tipo de manía que sea. Estoy en contra de todas las manías porque las manías atraen a las personas que tienen una mentalidad obsesiva. Las manías se convierten en lugares donde se ocultan las personas que están dementes. La gente anormal se oculta tras manías y crea sistemas, teorías y dogmas para racionalizarlas.

Yo vivía con una mujer. Era una mujer encantadora pero estaba casi loca por la limpieza. Se pasaba todo el día limpiando la casa, todo el día decorándola, y sin ningún objeto porque nunca permitía que nadie entrara en la casa. Si acudía alguna visita la recibía en el césped.

- Está usted continuamente limpiando y decorando su casa le preguntaba yo, pero observo que nunca deja entrar a nadie.

- Es que la gente lo ensucia todo.

- Entonces, ¿qué sentido tiene todo eso?

- La limpieza -decía- está cerca de Dios.

Esa mujer estaba loca. La limpieza se había vuelto meramente un lugar donde ocultarse. Se había convertido en un ritual. Se mantenía ocupada limpiando todo el día. Toda su vida se reducía a pasarse todo el día limpiando, era un completo desperdicio. Pero no puede decirse que la limpieza sea algo malo; la limpieza es buena.

Así que ella tenía una razón. Estaba loca, pero con una racionalidad perfecta. Ni siquiera su marido podía entrar en el salón. Y ella jamás se permitió tener un niño, porque los niños son sucios y crean problemas y lo desordenan todo. Su vida entera se encontraba sacrificada ante el altar de la limpieza.

Le dije: Desde luego, ha demostrado usted que la limpieza es lo siguiente después de Dios. Ha hecho usted de ella un altar de Dios y está sacrificando toda su vida por ella.

Pero ella decía: ¿Estoy equivocada?

No puede decirse que esté equivocada. La limpieza es buena, es higiénica; pero hay un límite. El maniático siempre sobrepasa el límite. En lo más profundo de su interior está lleno de problemas.

- Haga usted una cosa -le dije-: no limpie la casa durante tres días. Si puede permanecer cuerda durante tres días sin limpiar la casa, yo también me uniré a usted y limpiaré su casa el día entero.

- ¿Tres días sin limpiar? -dijo-. Eso es imposible, me volvería loca.

¡Y es que estaba ya loca!

Así que siempre que hay una manía detrás de la cual alguien se oculta, sea cual sea esa manía -ya se trate de la macrobiótica o de cualquier otra cosa- yo estoy en contra de ella. Estoy en contra de las actitudes obsesivas.

Permíteme que te cuente una anécdota: Un hombre regresó a su casa después del partido de fútbol. Su esposa le miró por encima del periódico y dijo:

- Mira, Fred: hay un artículo en el periódico que habla de un hombre que dio su mujer a un amigo suyo a cambio de un abono

por la temporada de fútbol. Tú eres un gran hincha del fútbol pero no harías una cosa así, ¿verdad?

- Desde luego que no lo haría -respondió Fred-. Es algo ridículo y criminal: ¡la temporada está ya a medias!

Esta es la mentalidad de un hincha, del maniático. Pero esta gente puede ocultarse tras bellas razones.

Mahatma Gandhi estaba continuamente preocupado con la evacuación del vientre. Estaba casi obsesionado por ello. Pensar ocasionalmente en tu estómago cuando lo tienes alterado está bien, pero estar continuamente ponderando y meditando y pensando, obsesivamente en él es un disparate. Pero él estaba continuamente pensando obsesivamente en su intestino, como si se tratara de la cuestión más importante del mundo. Rezaba sus oraciones o se iba a ver al virrey o tomaba parte en la conferencia de la mesa redonda donde se iba a decidir el destino de la India, pero primero se ponía, un enema. Te resultará sorprendente, pero en su diario alude al enema tanto como a Dios. El enema parecía ser su segundo Dios.

Pero si razonabas con él parecía tenerlo perfectamente claro: el estómago tiene que estar completamente limpio porque si el estómago no está limpio llegan toxinas a todo el cuerpo, y esto y aquello y lo de más allá, y sólo cuando el estómago está limpio puede estar limpia la mente. ¿Cómo puede estar sana la mente sin un cuerpo sano? Entonces seguía y seguía argumentando acerca de ello, pensando sobre ello. Pero de hecho se trata de una manía y de una especie de enfermedad. Y ello no muestra que se trate de alguien con una mente sana: evidencia una mente insana.

Yo estoy en contra de este tipo de actitud. Se lo he dicho a muchos sannyasins... porque vienen a mí con sus manías. Un joven vino y me dijo que había venido a mí para aprender a vivir ¡sólo con agua! Yo le dije: «¿Quieres hacer de mí un criminal? Si te digo cómo vivir sólo con agua ¡morirás!». Era delgado y estaba encorvado, casi a punto de un colapso, pero tenía esa manía de que la pureza es sólo posible a través del agua. Que sólo el agua es pura y todo lo demás es impuro. Sus ojos se estaban poniendo amarillos,

enfermos. No estaba comiendo bien, su cuerpo estaba famélico y con el tiempo su cerebro empezaba a estar febril. Y cuanto más febril se ponía, más se esforzaba en purificarse. Tengo que decirle a toda esa gente que se están encaminando hacia una dirección muy, muy peligrosa.

Vienen a mí adictos a la macrobiótica... Yo no estoy en contra de nada en particular, porque no estoy a favor de nada en particular. Simplemente estoy a favor de la vida, de la vida en toda su inmensa riqueza...

Dices: «La macrobiótica es puro taoísmo». Ningún principio ni teoría pueden ser puro taoísmo. Ni siquiera el taoísmo es puro taoísmo. Lao Tse se resistió toda su vida... se negó a tener discípulos, rechazó todos los llamamientos para que estableciera una teoría a partir de su principio, porque decía: «Cuando se habla del Tao ya no es el Tao. La verdad no puede ser dicha, no puede teorizarse acerca de ella». Sólo al final escribió algo, y eso lo hizo también bajo presión. Estaba abandonando China. Al parecer, estaba viniendo a la India. Todo el mundo acaba por llegar finalmente a la India. La India no es un punto geográfico, es la fuente misma de toda la consciencia humana. Todo el que quiere ser reorientado tiene que venir a oriente. Oriente significa simplemente «orientación».

Lao Tse... por supuesto que los eruditos chinos nunca dicen que se encaminó a la India; eso ofende a su ego. Lo que dicen es que se dirigía al sur, pero la India es el sur de China. Y, desde luego, parece significativo: Lao Tse regresando a la India. Eso parece ser absolutamente relevante. Todo el mundo tiene que venir. La India es el hogar de todos.

Fue detenido en la frontera de China por los oficiales del gobierno, que le dijeron: «No te permitiremos salir del país con tu tesoro. Tienes que dejar tu tesoro».

«¿Qué queréis decir?», preguntó él.

Le dijeron: «Tienes que escribir un libro antes de dejar nuestro país. Tú sabes algo. Tienes que escribirlo y entregárselo en mano al

gobernador. Entonces podrás partir».

Así que fue forzado por esos oficiales en la frontera. En tres días escribió rápidamente el *Tao Te King* entero. Pero en las primeras líneas dice: «El Tao no puede ser pronunciado, y el Tao que se pronuncia no es ya el Tao». Así que ni siquiera el taoísmo es puro Tao; el «ismo» lo hace impuro. Así que olvídate de la macrobiótica, de que es puro taoísmo. Es una teoría, una hipótesis.

No hay reglas ni prohibiciones. Si no hay ni reglas ni prohibiciones, ¿Porqué preocuparse innecesariamente acerca de la macrobiótica entonces? ¿Qué objeto tiene entonces el que te califiques de seguidor de la macrobiótica si no hay reglas ni regulaciones? Hay...

«La macrobiótica no tiene nada que ver con el arroz integral.» ¡Pero si están como locos con el arroz integral! Piensan que el arroz integral es Dios y que a menos que vivas a base de arroz integral te perderás. Pero tú dices: «Algunos, erróneamente, contemplan el arroz integral como la base de la macrobiótica, pero se trata tan sólo de un elemento que puede usarse o descartarse, ser reconocido o ignorado». Pero, ¿qué es lo que queda entonces? Si hasta se descarta o ignora el arroz integral y no hay principios ni regulaciones, y es puro taoísmo, ¿qué queda entonces? No queda nada. Entonces puedo decirte felizmente: «Sí, sé un seguidor de la macrobiótica, no hay problema!».

Estoy en contra de las manías. Estoy en contra de una vida disciplinada. No estoy en contra de la disciplina; estoy en contra de la vida disciplinada. La disciplina debería surgir momento a momento desde el interior de tu ser. Debería ser una luz interna, no imponerse desde el exterior. Uno debería moverse desde una profunda responsabilidad ante la vida. No debería seguirse ninguna doctrina, porque si sigues una doctrina entonces tienes ya una conclusión que te acompaña. Vives mediante esa conclusión. Vives desde un centro que ya está fijo. Entonces no eres libre. No puedes ser flexible; tu principio, tu idea, tu centro, tu conclusión no te permite ser flexible. Reaccionarás de acuerdo con tu conclusión.

Pero si eres libre y en cada momento decides tu propia conclusión, si no la vas acarreado desde el pasado, entonces es válido. Entonces tienes una disciplina -una disciplina real- pero no tienes una vida disciplinada.

Cualquier hombre que está auténticamente vivo no tiene carácter, no puede tener un carácter. El carácter es siempre algo que está muerto, es una estructura alrededor tuyo que proviene del pasado, de la experiencia pasada. Si actúas a partir de tu carácter no actúas en absoluto; simplemente reaccionas. No respondes. Se responde desde y el propio ser, sin ningún centro, sin ninguna conclusión. No a través del pasado; la respuesta proviene del aquí-ahora, pura, virginal.

Esa es la disciplina que yo aprecio. Esa es la disciplina que amo. Pero cualquier otra disciplina que te fuerces a seguir, que tú ejerzas, es peligrosa. Te matará. Así es como ha muerto ya mucha gente: su disciplina les ha matado.

Pregunta Sétima

Odio tener exceso de peso pero no puedo perder peso por mucho tiempo a pesar de todas las dietas que he probado.

Tienes una idea muy perfeccionista acerca de cómo debería ser el cuerpo. Tienes un objetivo muy definido, y como no alcanzas ese objetivo tan definido no puedes aceptarte a ti mismo y sientes rechazo. Y a partir de ese rechazo te sientes miserable.

Simplemente destruye esos objetivos y esas ideas: esos ideales e ideas que conservas en tu mente acerca de cómo deberían ser las cosas, cómo deberías ser tú. ¡Suéltalas! y nada se pierde, nada falta; tu energía puede así comenzar a fluir. Cuando vivas el momento tu cuerpo comenzará a perder peso. Es el continuo antagonismo con el cuerpo lo que produce que esté grueso, porque cuando estás continuamente en contra del cuerpo, el cuerpo se siente inseguro y es desde su inseguridad que no para de comer.

Es como un bebé que no confía en su madre. Si el bebé no puede confiar en la madre, una vez que está en el pecho de la madre no lo abandonará porque no puede confiar; no sabe cuándo podrá tener el pecho otra vez. No tiene la certeza, no puede sentirse seguro en él, de modo que se aferra. Seguirá bebiendo tanto como pueda. Se atiborrará porque el futuro es incierto. Cuando el bebé sabe que la madre le ama y sabe que la madre estará accesible - que siempre que la necesite estará disponible- no se preocupará de atiborrarse. Podrá descansar, podrá comer tanto como necesite en ese momento, no hay necesidad de acaparar.

De hecho, la gordura es acaparamiento; uno acapara porque el futuro es incierto. El hombre puede vivir tres meses sin comer, puede acumular toda esa gordura. Es un hábito biológico muy viejo, muy antiguo. Hubo un tiempo, hace miles de años, en que el hombre era cazador y la comida no estaba garantizada. Un día allí estaba, en abundancia, y durante un conjunto de días seguidos no estaba ahí en absoluto. El hombre acarrea ese hábito biológico. Esto está asociado con la inseguridad. Ahora no hay problema, al menos no en Norte América: ahí se dispone de suficiente comida. Por primera vez la sociedad tiene suficiente comida. Los americanos no deberían estar gordos en absoluto. A los hindúes se les puede permitir estar gordos porque la comida no está garantizada.

Lo que estoy diciendo es que ahora la comida está al alcance, una comida buena, bien nutritiva; no hay necesidad física de comer de más, pero ahora es la inseguridad psicológica lo que dispara el mecanismo corporal y el cuerpo comienza a sentirse inseguro. Él sólo conoce una manera de evitar la inseguridad, y es comer más, no parar de comer y atiborrarse. Se convierte en una ocupación.

¡Suelta los ideales! No hay nada que tengas que mejorar; eres perfectamente bello tal como eres. ¡Y comienza a vivir ahora!, en vez de pensar que vivirás en el futuro, cuando seas perfecto, cuando seas así y asá, que vivirás cuando hayas alcanzado cierto estándar según tu mentalidad... Pero la vida está aquí y ahora y se

desliza entre tus dedos. Mañana hay muerte, sólo hoy hay vida... siempre es hoy.

Comienza a vivir y comienza a disfrutar. Cuanto más disfrutes, menos comerás. Una persona realmente feliz no come mucho. Es desde la miseria, desde el dolor, desde el vacío, desde la ausencia de sentido que uno quiere aferrarse a algo; a la, comida, que al menos es algo.

El cuerpo ha acumulado mucha sabiduría, el cuerpo es muy sabio. Si comes demasiado el cuerpo dice: "¡Alto!". La mente no es sabia. La mente dice: «Sabe bien; un poco más». Y si escuchas a la mente, entonces la mente se torna destructiva para el cuerpo de un modo u otro. Si escuchas a la mente, primero dirá: «sigue comiendo», porque la mente es estúpida, es un chiquillo. No sabe lo que está diciendo. Es una recién llegada, no tiene el aprendizaje. No es sabia, todavía es una estúpida. Escucha al cuerpo. Cuando el cuerpo diga «hambre», come. Cuando el cuerpo diga «alto», detente.

Si escuchas a la mente, es como si un niño pequeño estuviera guiando a un hombre mayor: ambos caerán al hoyo. Si escuchas a la mente, primero estarás demasiado en los sentidos y entonces te cebarás. Y cada sentido te traerá miseria, cada sentido hará que sientas más ansiedad, más conflicto y dolor. Si comes demasiado habrá dolor y vómitos y todo el cuerpo sufrirá trastornos. Entonces la mente dice: «Comer es malo, así que ponte a ayunar». Y ayunar, es también peligroso. Si escuchas al cuerpo nunca comerás en exceso, nunca comerás demasiado poco; él simplemente sigue el Tao.

Unos cuantos científicos han estado trabajando en este problema y han descubierto un fenómeno muy hermoso: los niños pequeños comen cuando quiera que sienten hambre, duermen cuando quiera que sienten que les llega el sueño: escuchan a sus cuerpos. Pero los padres los molestan, los van obligando: «Es hora de cenar, o de comer, o de esto y aquello, o es hora de ir a dormir: ¡Ve!». No transigen con sus cuerpos. Así que un experimentador hizo la prueba de dejar a los niños a su aire. Estaba trabajando con

veinticinco niños. No se les obligó a ir a dormir, no se les obligó a despertarse. No se les obligó a nada durante seis meses. Y llegó a una profunda comprensión.

Los niños durmieron bien. Tuvieron menos sueños y ninguna pesadilla, porque las pesadillas provenían del hecho de que los padres estuvieran forzándolos. Comieron bien, pero nunca demasiado; nunca menos de lo necesario, nunca más de lo necesario. Disfrutaron comiendo y en ocasiones no comían nada en absoluto. Cuando el cuerpo no se sentía bien no comían, y nunca enfermaron por causa de la alimentación. Y hubo una cosa más que nadie sospechaba y que se llegó a comprender, y fue milagroso. Sólo Sosan puede comprenderlo, o Lao Tse o Chuang Tse, porque ellos son maestros del Tao. Tal fue el descubrimiento: llegaron a comprender que si un niño estaba enfermo, entonces no comía de ciertos alimentos. Trataron entonces de entender por qué no comía de esos alimentos. Se analizaron los alimentos y descubrieron que para esa enfermedad esas comidas eran peligrosas. ¿Cómo pudo el niño decidirlo?: fue simplemente el cuerpo.

Cuando el niño estaba creciendo comía más o comía lo que era necesario para su crecimiento. Entonces se analizaba esa comida y descubrían que esos ingredientes eran provechosos y que la alimentación cambiaba porque las necesidades cambiaban. Un día un niño comía de algo y al día siguiente el mismo niño no comía de eso. Y los científicos sintieron que existía una sabiduría corporal.

Si permites que el cuerpo se exprese te estarás moviendo por la senda correcta, por la gran vía. Y esto es así no sólo con la alimentación; esto es así con todo en la vida. Tu sexo va mal debido a tu mente, tu estómago va mal debido a tu mente. Estás interfiriendo con el cuerpo. ¡No interfieras! Aunque sólo puedas hacerla durante tres meses, no interfieras; y de pronto estarás muy saludable y un gran bienestar descenderá sobre ti.

CAPÍTULO 10

Psicología

Pregunta Primera

Has hablado a menudo del psicoanálisis y de las terapias relacionadas con él.

¿Podrías por favor comentar los desarrollos más recientes, como la terapia gestalt de Fritz Perls y -la última moda- el diálogo de la voz?

¿Pueden estas terapias ayudar a una persona que está ya meditando, a verse a sí misma y ver sus juegos más claramente?

En primer lugar, las psicoterapias como la terapia gestalt de Fritz Perls y otras son ya viejas, no son nuevas. Lo único que es de última moda es el diálogo de la voz. Pero no son más que juegos mentales.

No pueden aportar nada a la persona que ya está meditando; ninguna psicoterapia tiene la cualidad de la meditación porque ninguna psicoterapia ha producido ni un sólo ser iluminado. Sus fundadores no estaban iluminados, y a los seres iluminados de oriente nunca les interesó ninguna psicoterapia. Ni tan siquiera les interesó la psicología ni la misma mente, por que para ellos la cuestión no era resolver los problemas de la mente; para ellos la cuestión era *cómo* salir de la mente, lo cual es más sencillo.

Entonces se acaban todos los problemas, porque una vez estás fuera de ella, la mente no tiene el alimento para seguir creando problemas; de otro modo el proceso es inacabable. Te psicoanalizas. El hecho de que se trate de modas nuevas o viejas es irrelevante, son sólo variaciones sobre el mismo tema. Tu mente se siente un poco mejor y más fresca después de una sesión psicológica porque te has descargado. También llega una pequeña comprensión sobre la mente, eso te mantiene normal.

De hecho, todas las psicoterapias están al servicio del sistema; su función es no permitir que la gente se vuelva anormal. Alguien se sale del rebaño y de las normas del rebaño y está haciendo cosas que no se supone que deberían hacerse... Puede que sean inofensivas, pero la sociedad no puede tolerar gente así. Hay que traerlas de vuelta a la normalidad, al estándar promedio.

La tarea del psicoterapeuta es limpiar tu mente. Es una especie de lubricación de tu mecanismo; así funciona un poco mejor y tú comienzas a entender un poco más las funciones de la mente, aunque ello no produce ningún cambio revolucionario. Y es posible que puedas resolver un problema, pero no has suprimido la causa. La mente, en sí misma, es el problema. Así que es posible que *tú* suprimas un problema, pero la *mente* creará otro problema... Es como podar los árboles: podas una hoja y por pura dignidad y amor propio el árbol hará que crezcan tres hojas en el lugar donde solía haber una. Por eso los jardineros podan; eso hace que los árboles tengan más follaje, más hojas.

La misma situación ocurre con la mente: puede que tú suprimas un problema a base de entenderlo -y es costoso hacerlo-, pero la mente que ha creado el problema está todavía ahí, y el psicoanálisis no va más allá de las fronteras de la mente. La mente creará un nuevo problema, más complicado que el que tú has resuelto. Naturalmente, porque la mente comprende que tú puedes resolver ese tipo de problema, así que crea algo nuevo, más complicado, más follaje.

La meditación es algo totalmente diferente al psicoanálisis o a cualquiera de las terapias que se limitan a la mente. Consiste simplemente en saltar fuera de la mente: «Tú te quedas con los problemas, yo me voy a casa». Puesto que la mente es un parásito, no posee existencia propia. Te necesita a ti en su interior para así poder seguir comiéndote, para continuar comiéndote la cabeza. Una vez saltas fuera de ella, la mente no es más que un cementerio. Todos esos problemas que eran tan enormes se caen, simplemente caen muertos.

La meditación es un dimensión totalmente diferente: tú simplemente observas la mente y al observarla sales de ella. Y, lentamente, la mente con todos sus problemas desaparece; de otro modo la mente creará problemas insólitos...

La mente es tu único problema, todos los demás problemas son sólo vástagos de la mente. La meditación corta a la mente de sus mismísimas raíces. Y todas estas terapias -la gestalt y el diálogo de la voz y Fritz Perls- podemos usarlas con todos aquellos que todavía no se han introducido en la meditación, para que puedan tener alguna comprensión de la mente y puedan así encontrar la puerta por donde salir. Estamos usando toda clase de terapias que son provechosas, pero no son para meditadores. Son provechosas sólo al comienzo, cuando todavía no te has acostumbrado a la meditación. Cuando eres meditativo no necesitas de ninguna terapia, ninguna terapia te resultará útil entonces. Pero al principio pueden ser útiles, y particularmente para los sannyasins occidentales...

Sigmund Freud tiene razón sólo respecto a la mente occidental, y a su tradición. Cuando dice que toda niña odia a su madre debido a que ama a su padre, toda la cosa se basa en su comprensión del sexo, de que uno ama al sexo opuesto. Por eso las niñas aman a los padres, los niños aman a la madre. Pero las niñas no pueden expresar su amor, particularmente no pueden relacionarse sexualmente con el padre, y la madre *sí* se relaciona sexualmente. Así que se ponen celosas con la madre, la madre es su enemiga.

Los niños se convierten en enemigos del padre, y es porque el niño no puede hacerle el amor a la madre. Los japoneses ni siquiera pueden pensar en esto; ni los hindúes pueden pensar en esto. Se trata de una educación totalmente diferente. Sigmund Freud o Jung o Adler o Assagioli o Fritz Perls no tienen ni idea. Ni siquiera en sueños han pensado que esa gente pueda ser diferente de la gente occidental...

En oriente el psicoanálisis no es de mucha ayuda. En el caso de los occidentales, me gusta que pasen por los grupos sólo para que se limpie su mente. Con una mente limpia es más sencillo introducirse en la meditación. Pero si no te introduces en la meditación y simplemente dependes de la limpieza de la mente, entonces no limpiarás tu mente en toda tu vida y no irás a ninguna otra parte. Debido a su diferente orientación, oriente debería buscar plaza en las universidades de meditación, no en las de psicoanálisis...

Durante siglos el problema de oriente ha sido cómo ir más allá de la mente, ese ha sido su único problema, el problema en singular. Pero la mente occidental, debido a que se ha desarrollado de una manera diferente, nunca ha pensado en trascender la mente. He mirado en fuentes judías, en fuentes cristianas; no hay ni una sola constatación en toda la historia de occidente de que alguien haya hecho el esfuerzo de ir más allá de la mente. Han utilizado la mente para orar, han utilizado la mente para creer en Dios, han utilizado la mente para ser religiosos, virtuosos, pero nunca han pensado siquiera que existiera la posibilidad de ir más allá de la mente.

En oriente esa ha sido la sola y única búsqueda. Todos los genios de oriente han estado trabajando para una sola cosa y no para ningún otro problema: cómo ir más allá de la mente; porque si puedes resolver tus problemas al por mayor simplemente yendo más allá, ¿entonces por qué ir resolviendo los problemas al menudeo? La mente los seguirá creando; es una -fuerza muy creativa. Resuelves un problema y surge otro. Resuelves ese problema y aparece otro. Es un buen negocio para el psicoanalista

porque sabe que nunca te curarás. No te vas a curar de la mente; él sólo cura tus problemas específicos. Tu mente, la fuente, sigue ahí. Él nunca corta sus raíces, sólo corta hojas o a lo sumo ramas que siguen creciendo una vez más; las raíces siguen ahí.

La meditación es cortar la raíz de los problemas. Lo repito: la mente es el único problema, y a menos que vayas más allá de la mente nunca irás más allá de los problemas. Es extraño que todavía hoy los psicólogos occidentales no hayan ponderado el hecho de que oriente haya creado tantas personas iluminadas. Ninguna de ellas se ha preocupado de analizar la mente... Se han descubierto cientos de métodos que pueden ayudarte a trascender la mente; y una vez estás más allá de la mente, todos los problemas que origina parecen ser los problemas de otro. Alcanzas el estado del observador en la cima de la colina y todos los problemas están en los valles. Y no tienen ningún impacto sobre ti; has ido más allá de ellos.

Occidente se ha mantenido completamente centrado en la mente. En occidente en lo único en lo que han pensado es en la materia y en la mente, y la materia es la realidad y la mente es sólo un subproducto; más allá de la mente no hay nada. En oriente la materia es ilusoria y la mente es un subproducto de todas tus ilusiones, proyecciones y sueños. Tu realidad está más allá de la materia y de la mente, de ambas. Así que en oriente dividimos la realidad en tres partes: la materia, lo más exterior; el alma, lo más interior; la mente se encuentra entre las dos. La materia tiene una realidad relativa; no es absolutamente real, sólo es relativamente real. La mente es absolutamente irreal, y el alma es absolutamente real.

Esta es una categorización de la humanidad totalmente diferente. En occidente las categorías son simples: la materia es real, la mente es sólo un subproducto y no hay nada más allá de la mente. Así que recuerda: si meditas, entonces no es necesario nada más. Si no meditas, entonces estas psicoterapias pueden ser útiles como peldaños para llegar a la meditación... Occidente está siendo

explotado por todo tipo de fraudes por la simple razón de que occidente no se ha detenido a mirar en el tema mismo de la meditación. Así que cualquier idiota va y dice algo y reúne seguidores, porque nadie sabe qué es la meditación. Ni el cantar un mantra ni la esperanza ni la levitación... nada de esto tiene que ver con la meditación. La meditación tiene sólo un sentido, y es ir más allá de la mente y convertirse en un testigo. En tu atestiguar reside el milagro, todo el misterio de la vida.

Pregunta Segunda

¿Puedes por favor decir algo acerca de la diferencia entre la cuestión espiritual «¿Quién soy yo?» y el trauma psicológico de «¿Quién soy yo?».

Es la diferencia entre el ego y el sí mismo. El ego es tu falsa idea de quién eres; es sólo una fabricación de la mente. Es tu propio concepto casero manufacturado por la mente, pero no tiene una realidad correspondiente. Está perfectamente bien en la medida en que concierne al mundo, pues allí estás tratando con otros egos. Tan pronto vas más allá de la mente vas también más allá del ego; y de repente te das cuenta de que no eres lo que siempre habías pensado que eras, que tu realidad es totalmente diferente, que no consiste en tu cuerpo o en tu mente, que de hecho no tienes ninguna palabra con la cual expresarlo. Pero todavía no es la realidad última; está sólo en el medio, entre la realidad última y la falsedad absoluta. Es mejor que lo falso pero está por debajo de la realidad real.

Todavía acarreas una cierta idea de separación del resto de la existencia. Esa separación te mantiene inaccesible a todas las bendiciones que son tu derecho de nacimiento. Si puedes soltar esas paredes y abrirte a la inmensidad de la realidad, desaparecerás como entidad separada. Pero este es sólo un lado. En el otro lado aparecerás como la eterna, inmensa y vasta realidad:

la experiencia oceánica, que es la única experiencia de iluminación o liberación.

Primero tienes que librarte del ego. Ese es tu trauma psicológico, o mejor aún, tu drama psicológico. Hay religiones que han aceptado el falso ego como la consumación de todo, y que no hay nada más allá de él. Esa es la religión de todos los ateos de las diferentes tendencias, de un comunista. Puede que el ateo no sea comunista, pero el ateo de un modo u otro se detiene en el ego; esa es su realidad última. Es el hombre más pobre del mundo. Excepto el ateísmo, todas las demás religiones... porque yo considero el ateísmo también un tipo de religión, una forma de religión inferior a las restantes religiones. El cristianismo, el judaísmo, el mahometismo van un paso más allá. Todas ellas insisten en que tienes que abandonar el ego y reconocer tu auténtica realidad, tu ser real. Pero hay religiones, como el zen, que llegan hasta el final del camino. No se quedan satisfechas sólo soltando el ego. Sólo se quedan satisfechas cuando ya no hay nada más que soltar -se va hasta el sí mismo-, cuando la casa está absolutamente vacía, cuando puedes decir: «Yo no soy». Esta nada crea el espacio para el florecimiento definitivo. No proviene de ninguna otra parte. Siempre ha estado ahí, atestada de muebles carcomidos, de cosas innecesarias.

A medida que suprimes todas esas cosas y tu subjetividad se vacía -exactamente igual que un cuarto se vacía cuando quitas todas las cosas que había en él-, en este vacío de tu subjetividad florece la flor de la experiencia definitiva: ya no eres. Naturalmente, ya no puedes conservar tus antiguas miserias, tus viejos traumas y dramas. No puedes tener ninguna conexión con tu propio pasado; te has seccionado abruptamente de todo lo que solías ser. Súbitamente hay una apertura nueva, totalmente fresca... En cierto sentido, desapareces. En cierto sentido tu auténtica esencia tiene la primera oportunidad de alcanzar plenamente su gloria, su esplendor absoluto.

Esto es lo que es la iluminación. Es un proceso negativo: la negación del ego, de lo psicológico; la negación del sí mismo, de lo espiritual. Sigue negando hasta que no quede nada por negar... ¡Y la explosión! Súbitamente has llegado a casa, junto con la revelación de que nunca estuviste fuera del hogar. Siempre has estado ahí, sólo que tus ojos estaban enfocados en los objetos. Ahora todos esos objetos han desaparecido. Sólo permanece un atestiguar, una consciencia pura. Con este atestiguar concluye toda tu miseria y todo tu infierno. Es también el comienzo de la puerta dorada: por primera vez las puertas están abiertas...

La gente se ha olvidado completamente de vivir. ¿Quién tiene tiempo? Todo el mundo instruye a los demás acerca de cómo hay que ser y nadie parece ser satisfactorio, nunca. Si quieres vivir deberías aprender una cosa: a aceptar las cosas tal como son y a aceptarte a ti mismo tal como eres. Comienza a vivir. No te entrenes para una vida que se halla en un tiempo venidero. Toda la miseria del mundo ha nacido del hecho de que te has olvidado completamente de vivir; te has ocupado en una actividad que no tiene nada que ver con la vida.

Tan pronto te casas con un hombre comienzas a instruirle para que sea fiel. Vive mientras sea fiel; no durará más de dos semanas, ¡dos semanas es el límite humano! Vive tan profundamente como te sea posible. Tal vez el que vivas y ames profundamente pueda ayudarle a serte fiel todavía una tercera semana. Y nunca proyectes demasiado; tres semanas es suficiente. Mi experiencia personal es que si has vivido amorosamente durante tres semanas, llegará la cuarta semana. Pero tú comienzas a perturbar las cosas desde el primer momento. Te pones a instruir antes de comenzar a vivir; arruinas el tiempo con la instrucción, y un hombre que te podía haber amado al menos durante dos semanas se harta a los dos días.

Había una mujer que nunca se casó. Y cuando estaba muriendo, un amigo le preguntó:

- ¿Por qué no te has casado nunca? Eres muy hermosa

- ¿Qué necesidad hay? -respondió ella-. En lo que a instrucción se refiere, entreno a mi perro ¡y nunca aprende! Todos los días le instruyo y sin embargo llega tarde a casa por las noches. Tengo un loro que me dice todo lo que se supone que debe decir un marido. Por las mañanas me dice: «¡Hola querida!». Tengo un sirviente que me roba y que miente continuamente. ¿Qué necesidad tengo de un marido? Tengo todo lo que uno haría.

¿Se necesita un marido para estas cosas?

Se necesita una esposa, no para experimentar la intimidad y el amor sino para exhibirla; sólo para mostrarla por el vecindario y para que todo el mundo se ponga celoso por lo hermosa que es. Para llenarla de ornamentos y hacer que todo el mundo tenga celos de tu riqueza; de otro modo, ¿cómo puedes mostrar tu riqueza? Una esposa es un escaparate; ella muestra tus logros, tu poder.

Naturalmente, tienes que entrenarla para que tenga más nivel social, para que te ayude en tus negocios. Parece perfecto ese dicho de que detrás del éxito de todo gran hombre hay una mujer; y ello en muchos sentidos. Hay veces que aunque sólo sea por escapar de ella, uno se embarca como un loco en ganar dinero.

Cuando se le preguntó a Henry Ford: «¿Por qué has seguido ganando más y más dinero cuando ya tenías tanto? Ya era hora de relajarse y disfrutar», él respondió: «Tener más dinero no era la razón para ganarlo. Estaba ocupado ganándolo, primero de todo para escapar de mi esposa, y segundo, tenía interés en averiguar si podía o no ganar más de lo que ella gastaba». Era una competición, ¡una competición de toda una vida! La gente se implica en dramas muy extraños. Hay muy poca gente que viva auténticamente; sólo actúan.

Un hombre está sentado en el cine y su mujer está continuamente haciéndole ver que el héroe muestra un profundo amor hacia su esposa. Finalmente el marido dice:

- ¡Para de decir disparates! ¡No sabes cuánto le pagan por ello! y además, sólo está actuando; no es realidad. Yo diría, ciertamente,

que es un buen actor.

La esposa contesta: -Tal vez no sepas que en su vida real también son marido y mujer.

- ¡Dios mío! -dice él-. Si eso es verdad, entonces es el actor más grande que he visto nunca; de otro modo, mostrar tanto amor a tu propia esposa, incluso en escena, es algo que está simplemente más allá de la capacidad humana. Es casi un genio, en lo que se refiere a la actuación.

... Estás aquí para vivir. Estás aquí para danzar. Estás aquí para experimentar la vida. Pero otros lo hacen en tu lugar. Otra gente ama, juega y hace todo tipo de cosas en tu nombre, ¿Ya ti qué te queda? Sólo observar. La muerte no será capaz de quitarte gran cosa; sólo tu televisión, porque no tienes nada más. Este es el falso ego que ha creado un falso modelo de vida, un estilo de vida falso.

Suelta todo lo que sea falso. Sé auténtico y verdad; ese es el primer paso. Y cuando seas auténtico y verdad verás lo hermoso que es. Y eso creará el anhelo de ir más allá, en busca de la verdad última, de la afirmación final y de la experiencia definitiva más allá de la cual nada existe.

La gente está casi loca -se necesita una enorme limpieza-, y la mayor parte de su locura se debe a su falsa vida: no es satisfactoria. La comida falsa no puede alimentar, el agua falsa no puede apagar tu sed, y el falso ego no puede darte una vida real. Es cuestión de simple aritmética.

Pregunta Tercera

Leí un chiste en la revista Newsweek, dentro de un artículo sobre las llamadas

«terapias de arreglo rápido».

Un hombre de mediana edad había sido la desesperación de su familia durante años debido a que tenía el hábito compulsivo de romper en trocitos las hojas de papel y esparcir los pedazos por el suelo por donde quiera que iba. Su familia le arrastró a la consulta

de famosos freudianos, jungianos y adlerianos a un alto costo y con frustrantes resultados. El intento de poner luz en el sombrío abismo de su inconsciente, donde se suponía que el hábito tenía su hogar, fracasó.

Finalmente, sus parientes le llevaron a un oscuro pero innovador nuevo psicoterapeuta.

Este mago se dio un pequeño paseo con su nuevo paciente arriba y abajo de su oficina, susurrándole algo en el oído. Entonces declaró a la sorprendida familia:

«Pueden llevárselo a casa; está curado».

Un año más tarde el hábito no había vuelto y la agradecida familia le preguntó al doctor qué es lo que le había dicho a su paciente.

Éste, encogiéndose de hombros, dijo:

«No rompas el papel en pedazos».

¿Querrías hacer un comentario?

Los secretos de la vida son muy simples, pero la mente intenta complicarlos. A la mente le encanta la complejidad, por la simple razón de que la mente es necesaria sólo si hay algo complejo. Si no hay nada complejo desaparece la propia necesidad de que exista la mente. La mente no quiere soltar su dominación sobre ti. Sólo es un sirviente pero se las ha arreglado par convertirse en el amo, y las cosas se han puesto boca abajo en tu vida.

Ese chiste indica simplemente un hecho muy obvio. El hombre estaba cortando el papel en pedacitos y esparciéndolos por todas partes; naturalmente, todo el mundo pensaba que algo andaba mal: necesita hacerse un psicoanálisis, necesita de alguna gran persona que comprenda las sendas de la mente para que se pueda recomponer. Nadie se preocupó tan siquiera de decirle: «No lo hagas».

Era obvio que el hombre estaba enloqueciendo, así que acudieron a los freudianos, a los adlerianos, a los jungianos, a todos los grandes psicoanalistas. Y probablemente todos esos

psicoanalistas trabajaron duramente, durante horas, durante años, analizando los sueños del hombre para descubrir por qué rompía el papel en pedacitos y los esparcía por todas partes. Pero nadie tuvo éxito. Como último recurso se lo llevaron a un mago, y él curó al hombre.

Pero *Newsweek* es una revista muy esnob, así que el chiste no está completo. Por eso no ves la grandeza del chiste.

Lo que hizo el mago fue caminar escaleras arriba y abajo susurrándole al hombre en el oído: «Deja de romper papeles; si no, te daré una patada desde arriba de todo de la escalera -y era un hombre fuerte-. Así que pon atención, porque yo no creo en el psicoanálisis ni nada de eso, yo sólo creo en los puntapiés. Yo doy patadas a la gente desde este lugar y entonces se caen rodando por todos estos cientos de escalones hasta la calle. Ahora puedes irte a casa; recuerda únicamente que sólo tengo un truco. Cuando me traen una persona mentalmente enferma de cualquier tipo, yo la curo. Por eso he estado subiendo y bajando estos escalones, para mostrarte lo que significa darte una patada. Así que ahora vete sin más a casa y recuérdalo. La próxima vez no diré nada, simplemente lo haré». Y el hombre comprendió; cualquiera lo habría entendido.

Ellos han dejado fuera esta parte del chiste y han destruido su belleza. Ese hombre debe de haber estado disfrutando como un chiquillo, rompiendo los papeles en trocitos, en pequeños pedazos y esparciéndolos por todas partes. Y eso se convirtió en un entretenimiento porque todo el mundo se quedaba perplejo. Se trataba tan sólo de un fenómeno infantil. El hombre era un retrasado; no necesitaba ningún psicoanálisis. Lo que necesitaba era una buena patada, y ese fue el lenguaje que comprendió de inmediato.

En muchos sentidos solemos pensar de un modo complejo acerca de cosas que son simples. La mayoría de nuestros problemas son muy simples, pero la mente te confunde. Y hay gente que te explota. Hacen que tus problemas sean todavía más complejos.

En una ocasión me trajeron un muchacho. Debía de tener dieciséis o diecisiete años y su familia estaba confusa y preocupada, a pesar de que no había necesidad de que nadie estuviera preocupado. El muchacho iba diciendo que se le habían introducido dos moscas en el vientre y que se estaban moviendo por el interior de su cuerpo: ahora estaban en la cabeza, ahora llegaban a la mano.

Le llevaron a los doctores, a los médicos, y ellos decían: «No es una enfermedad». Le miraron por rayos X y no había ni moscas ni nada. Probaron a decirle: «No tienes ninguna mosca».

Pero él decía: «¿Cómo puedo creerles? Las moscas se están moviendo por todo mi cuerpo. ¿Debo creer en mi experiencia o en su explicación?».

Fue sólo por casualidad que alguien me sugirió ante sus padres, así que trajeron al chico. Yo escuché toda la historia. El muchacho parecía muy reacio, terco, porque se estaba cansando de este doctor y de aquel doctor y de que todo lo que decían fuese: «No hay moscas».

Yo dije: -Le habéis traído a la persona adecuada. Yo puedo ver las moscas. El pobre muchacho está sufriendo y vosotros le habéis estado diciendo que es un estúpido.

El muchacho se relajó. Yo le era favorable: había por primera vez una persona que aceptaba su idea de las moscas.

- Sé cómo han entrado -dije-. Debes de haber estado durmiendo con la boca abierta.

El muchacho dijo: -Sí.

- Es algo muy simple -dije-. Cuando duermes con la boca abierta puede introducirse cualquier cosa. Tienes suerte de que sólo hayan entrado moscas. He visto a gente... a quien se le han metido ratas.

- Dios mío, ¿ratas? -dijo él...

- y no sólo ratas, sino que detrás de las ratas también gatos.

Él dijo: -Esa gente debe de haber tenido muchos problemas. -Así es dije-. Lo tuyo no es nada, tu caso es muy simple; sólo son dos moscas. Nada más túmbate aquí y yo te las sacaré.

Él dijo: -Eres la primera persona que ha mostrado comprensión por un pobre chico. Nadie me escucha. Estoy insistentemente diciendo que están ahí. Les muestro dónde: están aquí, ahora se han trasladado aquí... y todos ellos se ríen y hacen que me sienta un estúpido.

Dije: -Todos ellos son unos estúpidos. No se han cruzado con casos así, pero yo soy un experto en esto. Yo sólo trabajo con gente que duerme con la boca abierta.

- Yo sé que me entiendes -dijo- porque has reconocido inmediatamente que están ahí, exactamente donde estaban.

Pedí a sus padres que aguardaran fuera de la casa y lo dejaran conmigo durante quince minutos. Le pedí que se tumbara. Le tapé los ojos y le pedí que mantuviera abierta la boca.

Pero él dijo: -¿Y si entran más moscas...?

- No te preocupes -dije-; aquí tengo aire acondicionado Y no hay moscas. Tú simplemente túmbate con la boca abierta y yo intentaré persuadir a las moscas para que salgan.

Le dejé allí y corrí alrededor de la casa para cazar un par de moscas de un modo u otro, y por primera vez, porque nunca antes lo había hecho. Pero de algún modo me las arreglé y traje dos moscas en una pequeña botella. Y mientras sostenía la botella cerca de su boca, le quité la venda de los ojos y dije: -¡Mira!

Él dijo: -Estas dos pequeñas moscas... ¡pero qué alboroto han organizado! Habían arruinado mi vida. ¿Puedes darme estas moscas?

- Puedo, sí -dije, y cerré la botella y se la di-. ¿Qué vas a hacer? -le pregunté.

Él dijo: -Voy a ir a ver a todos esos doctores y médicos que han estado cobrando sin hacer nada y que sólo me decían: «No hay moscas». A todo el que me haya dicho eso... le voy a enseñar que estas son las moscas.

Se curó. Lo único que ocurría es que su mente se había quedado estancada en una idea. Pero si vas al psicoanalista, él hará

una montaña de un grano de arena: tantas teorías, explicaciones... Pasan años y el problema todavía está ahí, porque el problema no se ha tocado. Se pasan el tiempo filosofando acerca del problema y poniendo a prueba su filosofía a costa del pobre paciente.

Pero la mayoría de las enfermedades de la mente -y el setenta por ciento de las enfermedades son de la mente- pueden ser fácilmente curadas. Lo más fundamental es aceptar, no negar; porque tu negación va contra el orgullo de la persona. Cuanto más niegas, más insistirá ella: es simplemente una cuestión de lógica. Estás negando su entendimiento, estás negando su sentir, estás negando su humanidad, su dignidad. Estás diciendo: «No sabes nada». ¡Y es su propio cuerpo!

El primer pasó es aceptar: «Tienes razón. Los que te han negado estaban equivocados». E inmediatamente se ha hecho la mitad de la tarea. Ahora hay una relación de simpatía con la persona. Quienes padecen de cualquier problema mental necesitan simpatía; necesitan aprobación, no negación. No quieren verse reducidos a personas trastornadas y dementes. Dale simpatía, dales comprensión, sé amoroso.

Déjales que se acerquen a ti y halla entonces un camino simple. No andes dando rodeos con las escrituras freudianas, que son casi escrituras sagradas; y la literatura psicoanalista sigue incrementándose, sigue creciendo más y más. Y tú comienzas a probar todas estas ideas con el pobre hombre, y él no tiene gran cosa.

Mi propia comprensión es que toda persona necesita amor, y toda persona necesita también amar. Toda persona necesita amistad, amigabilidad, simpatía, y toda persona quiere también dar todo eso.

Esto me recuerda algo: sucedió cuando George Bernard Shaw tenía casi ochenta años. Su doctor -su médico personal- tenía noventa años y ambos eran grandes amigos.

En una ocasión Bernard Shaw sintió en medio de la noche un dolor repentino en el corazón y se atemorizó: pudiera tratarse de un

ataque al corazón. Telefonó al doctor y dijo: -Ven inmediatamente porque puede que no vuelva a ver un amanecer.

El doctor dijo: -Resiste. Ya voy, no te preocupes.

El doctor llegó. Había tenido que subir tres tramos de escaleras - ¡un anciano de noventa años llevando su maletín!-; estaba sudando.

Fue y puso su maletín en el suelo, se sentó y cerró los ojos. Bernard Shaw le preguntó: -¿Qué sucede?

El doctor se puso la mano sobre su corazón y Bernard Shaw dijo: -Dios mío, ¡tienes un ataque al corazón! -y vio... a un anciano de noventa años, tres tramos de escaleras en mitad de la noche, y estaba sudando.

Fue y puso su maletín en el suelo, se sentó y cerró los ojos.

Bernard Shaw le preguntó: -¿Qué sucede?

El doctor se puso la mano sobre su corazón y Bernard Shaw dijo: -Dios mío, ¡tienes un ataque al corazón! - Y vio... a un anciano de noventa años, tres tramos de escaleras en mitad de la noche, y estaba sudando.

Bernard Shaw se levantó, comenzó a abanicarlo, le lavó la cara con agua fría, le dio de beber algo de brandy porque la noche era fría, e intentó todo lo que pudo... le cubrió con mantas y se olvidó completamente de su propio ataque al corazón, que era el motivo de que hubiera llamado al doctor.

Después de media hora el doctor se sintió mejor y dijo:

- Ya estoy bien. Este fue un gran ataque al corazón. Es la tercera vez que pasa y pensaba que sería la última, pero tú me has ayudado inmensamente. Ahora págame mis honorarios.

- ¿Tus honorarios? -dijo Bernard Shaw-. Pero si he estado corriendo y trayéndote cosas y sirviéndote. Eres tú quien deberías pagarme a mí.

El doctor dijo: -Tonterías. Todo esto no fue más que actuación. Lo hago con todos los pacientes del corazón y siempre funciona. Se olvidan de su ataque al corazón y comienzan a ocuparse de mí, de un anciano de noventa años. Págame mis honorarios. Ha pasado ya de la media noche y tengo que irme a casa.

Y cobró sus honorarios.

Y Bernard Shaw dijo: «Esto es algo grande. Yo solía pensar que era un bromista, pero este doctor es un bromista práctico. Él me trató de veras». El doctor trató su corazón, que estaba perfectamente bien. Bernard Shaw se olvidó completamente de él. Era sólo un pequeño dolor que su mente había multiplicado... su temor a un ataque al corazón, la idea de un ataque al corazón, la idea de la muerte lo magnificaron.

Pero el doctor era realmente muy bueno. Consiguió que Bernard Shaw se levantara, que le prestara todos sus servicios, que le diera una copa y, finalmente, tomó sus honorarios y se marchó escaleras abajo. Y Bernard Shaw se quedó completamente desconcertado. «Este hombre dice que ha estado haciendo esto con todos los casos de corazón, y que siempre ha tenido éxito. Precisamente por su edad se las arregla estupendamente. Cualquiera se olvidaría... Cualquiera otro doctor habría comenzado a hacer de ello un fenómeno complejo, con inyecciones y medicinas y todo lo demás, le habría recetado un cambio de clima, o una enfermera las veinticuatro horas. Pero ese hombre lo resolvió rápidamente, con celeridad, sin ninguna complejidad».

He visto toda clase de casos que conciernen a la mente. Todo lo que necesitan es ser abordados con simpatía, amigabilidad y amor, y en todos los casos precisan de un tratamiento único; porque cualquier cosa que se le haga al hombre es ordinaria, demasiado común, y poco a poco el paciente empieza a sentir que ha tenido éxito en batir a toda clase de doctores -alopáticos, homeopáticos, naturópatas, ayurvédicos, acupuntores, acupresores- a toda clase de gente, y sin embargo nadie puede curarle. Comienza a desarrollar cierto ego al respecto, el ego de que su dolencia es algo muy especial. Quiere ser aceptado como especial. Es un sustituto.

Esto ha de comprenderse: todo el mundo quiere ser especial, extraordinario -un gran músico, un gran bailarín, un gran poeta pero no todo el mundo puede arreglárselas para ello. Es necesaria una larga y ardua disciplina para convertirse en un gran músico...

Todo el mundo parece estar cerrado. Nadie tiene un corazón con las ventanas abiertas. Y nadie tiene las puertas abiertas para dar la bienvenida a un invitado. Toda esta situación crea cosas muy extrañas. Las auténticas necesidades de la mente humana no se satisfacen y entonces la mente empieza a comportarse de formas extrañas.

Quizás fue esa la única causa de que ese hombre hiciera pedazos los papeles y tirara los trozos aquí y allá: para hacer saber que «estoy aquí, y soy diferente de cualquier otro. Estoy haciendo algo que no hace nadie más». Quizás no era aceptado, recibido, amado. Y la cura que obtuvo fue peor que la enfermedad. Porque, en realidad, su enfermedad era que nadie le amaba; y ahora el mago le da por toda cura: «Si lo vuelves a hacer te daré tal patada que rodarás escaleras abajo todos estos cientos de escalones, y al llegar abajo puede que te hagas pedazos contra la calle». Pero dejó de hacerla, lo que demuestra que en vez de obtener amor lo que obtuvo fue más miedo. También el miedo puede cambiar tu comportamiento, pero no es un cambio a mejor, es un cambio a peor. Y mientras que haya amor disponible -que no cuesta nada-, ¿por qué no usarlo?

No veo que haya otra psicoterapia que el amor. Si el psicoterapeuta puede derramar su amor, la enfermedad desaparecerá sin ningún análisis.

Todos los análisis no son más que tonterías. El psicoterapeuta está evitando amarse a sí mismo. Evita mirar al paciente cara a cara. Teme reconocer la realidad. Ningún psicoanalista del campo freudiano, que es el mayor campo y el más importante, se sienta frente al paciente. El paciente se tumba en un diván y el psicoanalista se sienta detrás. El paciente habla tumbado en el diván dirigiéndose a nadie, y el psicoanalista está ahí simplemente sentado. Ningún contacto humano, ni siquiera puede sostener la mano del paciente, no puede mirar al paciente a los ojos.

En oriente nunca ha existido nada como el psicoanálisis por la simple razón de que ha habido miles de maestros en profunda

meditación, y cualquiera que llegara hasta ellos... con sólo su amor, su simpatía, la manera con que miraban a los ojos del paciente, era suficiente. La gente se curaba. No es que sin el psicoanálisis... En oriente, lo que les sucedía a los neuróticos, a los psicóticos, era que experimentaban un cambio instantáneo. Todo lo que necesitaban era un inmenso amor que no pidiera nada, un hombre de paz y silencio cuya sola presencia es medicina. Un hombre que ha meditado durante largo tiempo se vuelve una fuente inmensa. Irradia algo que no es visible a los ojos, pero el corazón lo capta. Algo llega a lo más profundo de tu ser y te cambia.

Los problemas son simples. Las soluciones son simples. Basta con que uno salga fuera de la mente para ver su simplicidad. Y entonces cualquier cosa hecha por un hombre de silencio, de paz, de alegría será medicinal, será una difusión de salud. Será una fuerza sanadora.

Pregunta Cuarta

¿Cuál es la psicología de los Budas?

Suena como una ciencia apta sólo para los seres iluminados que necesitan empujar, estirar, seducir, golpear o besar a sus discípulos en el momento apropiado, para que no se tambaleen, se estanquen o caigan en trampas.

¿Puedes por favor revelar algunos de tus descubrimientos de los últimos treinta años?

La cuestión que has planteado es esencialmente incontestable. Pero ciertamente es posible hacer algunas pocas indicaciones, algunas pocas sugerencias que te sean accesibles, con la absoluta certeza de que no serás capaz de captar lo esencial. Pero ese no es mi problema. Yo haré todo lo posible. Por tu parte, con sólo que pudieras estar pasivo, en silencio mental, simplemente escuchando, como si estuvieras escuchando el sonido de los pájaros, sin interpretarlos, tal vez cierta puerta pudiera abrirse para ti. Todo depende de ti. El proceso no es muy difícil. Se trata tan sólo de una

antigua adicción: simplemente no podemos escuchar de la misma manera que escuchamos la música; inmediatamente comenzamos a reaccionar, a interpretar intentando descubrir su significado. Nos extraviamos en nuestra propia mente y la música pasa de largo.

Primero: he utilizado el término «la psicología de los Budas» no para significar lo que esa expresión significa literalmente. El hombre iluminado ha ido más allá de la mente. De hecho, la mente se ha desvanecido exactamente igual a como se desvanecen los sueños. Todas las psicologías de occidente están empeñadas en descifrar el funcionamiento de la mente, en cómo trabaja, en por qué a veces funciona bien y otras veces mal. Han aceptado una hipótesis básica que no es cierta: la hipótesis es que no eres más que mente, que eres una estructura de cuerpo-mente. Naturalmente, la fisiología investiga tu cuerpo y su funcionamiento y la psicología investiga tu mente y su funcionamiento.

El primer punto a destacar se refiere a aquellos que han llegado a conocer en sí mismos un espacio diferente que no puede ser confinado a la mente y que no puede ser definido como parte de su funcionamiento. Ese espacio silencioso, sin pensamientos, sin murmullos, es el comienzo de la psicología de los Budas.

La palabra «psicología» está siendo usada en todo el mundo de una manera absolutamente errónea, pero cuando algo se torna convencional lo olvidamos. Ya la propia palabra «psicología» alude a algo que no tiene que ver con la mente sino con la psique. El significado raíz de la palabra «psicología» es «la ciencia del alma». No es la ciencia de la mente. Y si la gente fuera honesta debería cambiarle el nombre a la psicología, porque es un nombre erróneo que conduce a la gente a sendas equivocadas. No existe en todo el mundo una psicología en el sentido de ciencia del alma.

Tú estás, por razones arbitrarias -y sólo para que seas capaz de entender- dividido en tres partes. Pero recuerda: la división es sólo arbitraria; tú eres una unidad indivisible.

El cuerpo es tu parte exterior. Es un instrumento inmensamente valioso que la existencia te ha dado. Nunca le has dado las gracias

a la existencia por tu cuerpo. Ni siquiera te das cuenta de lo que hace por ti durante setenta años, ochenta años, o en algunos lugares incluso durante ciento cincuenta años; y en algunos lugares apartados del territorio soviético incluso hasta durante ciento ochenta años. Ello me lleva a hacer la afirmación de que la concepción común según la cual el cuerpo muere a la edad de setenta no es un hecho sino una ficción que se ha vuelto tan prevaleciente que el cuerpo simplemente la obedece.

Sucedió una vez: Antes de alcanzar la edad de noventa años, George Bernard Shaw -sus amigos estaban muy perplejos- comenzó a buscar un lugar que no fuera Londres, que era donde había vivido toda su vida. Le preguntaron: «¿Qué objeto tiene? Tienes una hermosa casa, todas las comodidades; ¿por qué estás buscando un nuevo lugar donde vivir? Y además, de esta forma tan rara. Hay gente que piensa que estás senil» (...) porque deambulaba por las aldeas, no dentro de las poblaciones sino por los cementerios, y leía lo que se hallaba escrito en las piedras de las tumbas. Finalmente se decidió a vivir en una aldea donde encontró una tumba en la se encontraba escrito: «Este hombre falleció de una muerte muy prematura, sólo tenía ciento doce años».

Les dijo a sus amigos: «En lo que a mí me concierne se trata de una hipnosis mundial, porque se ha insistido en la idea de los setenta años durante tantos miles de años que el cuerpo del hombre simplemente la obedece. Si hay una aldea donde un hombre muere a los ciento doce y los aldeanos piensan que murió "muy prematuramente", que todavía no era hora de que muriera...». George Bernard Shaw vivió en esa aldea durante sus últimos años, y completó el siglo de vida.

En Cachemira, en la parte que está siendo ocupada por Pakistán, la gente vive hasta los ciento cincuenta sin ningún problema. Es sólo que la idea de los setenta años no ha envenenado sus mentes. En Azerbaiyán y Uzbequistán, rincones remotos de los territorios soviéticos, la gente vive al menos ciento ochenta años, y no sólo unas pocas personas: miles de ellas han

alcanzado esa edad y todavía son jóvenes. Todavía no están retirados, trabajan en los campos o en los jardines.

Le conté esto a uno de mis profesores y no me creyó.

Dijo: -Yo soy profesor de filosofía y psicología, y no puedo estar de acuerdo con la idea de que toda la humanidad se muere debido a un condicionamiento psicológico.

- Te lo demostraré - le respondí.

- ¿Qué quieres decir? -me dijo él.

- Sólo espera unos días -le dije-, porque ningún argumento lo probará. Necesitas una evidencia.

Él vivía a unos dos kilómetros del departamento de filosofía del campus universitario. Estaba perfectamente sano; solía caminar todos los días hasta el departamento y luego de regreso a casa.

Un día fui a su esposa y le dije: -Tienes que hacerme un favor. Mañana por la mañana, cuando el profesor S. S. Roy se despierte, dile sin más: «¿Qué ha pasado? ¿No has podido dormir bien? Estás muy pálido, ¿tienes fiebre?».

Él rehusó escuchar: -¿Qué disparates estás diciendo? Estoy perfectamente bien. No tengo fiebre y he dormido bien. Me siento perfectamente bien.

Yo le había dicho a su esposa que escribiera exactamente lo que él dijera en una nota, y que posteriormente yo recogería la nota.

Le dije a su jardinero: -Cuando él venga le dices simplemente: «¿Qué le ha sucedido? Parece enfermo». Y acuérdate de escribir lo que él diga.

Y al jardinero le dije: -Al parecer no he podido dormir bien esta noche.

Detrás de su casa había una oficina postal por donde él tenía que pasar. El administrador de correos era amigo suyo, y le dije:

- Tienes que hacer esto...

- ¿Pero qué estás intentando hacer? -me dijo.

- Es una discusión entre el profesor S. S. Roy y yo -le dije-, y voy a probarle algo. Después te contaré toda la historia. Haz una cosa nada más: cuando el profesor Roy pase por delante de la oficina

postal, sales, le detienes y le dices: «Pareces trastornado. No vayas hoy a la universidad. Informaré al rector de que no estás bien».

Y el profesor dijo: -Yo también estaba pensando en no ir. Ciertamente, algo parece andar mal con mi cuerpo.

Finalmente tuve que persuadir al peón del departamento de filosofía, pues se solía sentar frente al departamento. Fue muy difícil convencerle, pero como sabía que el profesor S. S. Roy me quería mucho, entendió que mis intenciones no eran dañinas.

Le dije: -Tan pronto llegue, levántate de un salto y detenle. Aunque se resista, no te preocupes; haz que se tumbe sobre el banco y dile: «No es momento de caminar dos kilómetros, estás completamente enfermo».

- Pero yo soy un peón -dijo él-, un pobre hombre...

Yo le dije: -No te preocupes, porque te garantizo que no tendrás ningún problema. Sólo acuérdate de escribir lo que él diga, y recuerda también hacerlo tanto si se resiste como si no.

No se resistió. Simplemente obedeció la sugerencia del peón, se tumbó sobre el banco y le dijo al peón: -Si pudieras traer el coche del departamento y decirle al chofer que me lleve a casa... porque no creo que sea capaz de caminar otros dos kilómetros. Estoy completamente enfermo.

Entonces recogí todas las notas. S. S. Roy yacía en un diván parecido a esos que utilizan los psicoanalistas con los pacientes, con aspecto de haber estado enfermo durante meses. Hasta lo evidenciaba su voz, pues sólo podía susurrar.

Yo le dije: -Ciertamente estás muy enfermo, ¿pero cómo te las has arreglado en sólo una noche para ponerte tan enfermo que parece que hubieras estado enfermo durante meses? Precisamente la otra tarde, cuando te dejé, parecías estar perfectamente bien.

- Yo también estoy perplejo -me dijo.

- No hay necesidad de estar perplejo -le dije-. ¡Lee estas notas!

Leyendo las notas -desde la de su esposa hasta la del peón súbitamente se puso bien.

Dijo: -¡Eres un tipo con el que es mejor no entrar en discusiones! Podrías haberme matado. Ya estaba pensando en hacer testamento.

Le dije: -Esta es la respuesta a lo que estuvimos hablando hace unos pocos días: que el cuerpo obedece las ideas que tiene la mente.

Los setenta años se han convertido en un punto fijo en casi todo el mundo. Pero no es la verdad del cuerpo. Es una corrupción del cuerpo por parte de la mente. Y aunque parezca bastante extraño, todas las religiones están en contra del cuerpo; y el cuerpo es tu vida, el cuerpo es tu comunión con la existencia.

Es el cuerpo quien respira, es el cuerpo quien te mantiene con vida, es el cuerpo el que casi hace milagros. ¿Tienes idea de cómo transformar una rebanada de pan en sangre y descomponerla en sus elementos constituyentes y enviar esos constituyentes a donde son necesarios? ¿Cuánto oxígeno necesita tu cerebro? ¿Tienes idea? En sólo seis minutos, si tu cerebro no recibe oxígeno, entras en coma. Durante todo ese tiempo tu cuerpo suministra ininterrumpidamente la cantidad exacta de oxígeno a tu cerebro.

¿Cómo explicas el proceso de la respiración? Ciertamente, *tú* no respiras, es el cuerpo quien respira. Si fueras *tú* quien respirara no estarías aquí. Tienes tantas preocupaciones que podrías olvidarte de respirar, especialmente por la noche: o respiras o duermes. Y no es un proceso simple, porque el aire que inhala el cuerpo está compuesto de muchos elementos que son peligrosos para ti. Él escoge sólo aquellos que son nutritivos para la vida y exhala los que son peligrosos para ti, particularmente el dióxido de carbono.

Ninguna religión del mundo ha valorado la sabiduría del cuerpo. Ninguno de vuestros sabios ha sido más sabio que tu cuerpo. Su funcionamiento es perfecto; tanto que su comprensión se ha mantenido completamente fuera de tu control, ya que tu control podría haber sido destructivo.

Así que la primera parte de tu vida y de tu ser es tu cuerpo. El cuerpo es real, auténtico, sincero. No hay manera de corromperlo,

aunque todas las religiones han intentado corromperlo. Te enseñan a ayunar, lo cual va contra la naturaleza y contra las necesidades del cuerpo, y consideran, que un hombre que puede ayunar mucho es un gran santo. Yo diría que es un gran tonto que ha sido dominado por las estupideces de la multitud. Las religiones te han estado enseñando el celibato sin comprender los mecanismos del cuerpo. Tú comes alimentos, bebes agua, respiras oxígeno. Al igual que se crea la sangre en ti, así también se crea la energía sexual; está más allá de ti. No ha existido un solo célibe en todo el mundo. Yo desafío a todas las religiones que pretendan que sus monjes son célibes a que los hagan examinar por científicos. Descubrirán que tienen las mismas glándulas y la misma energía que cualquier otro.

El celibato es un crimen -crea perversiones- al igual que es un crimen el ayuno. Comer demasiado es un crimen; no comer lo suficiente es también un crimen. Si escuchas al cuerpo y simplemente obedeces al cuerpo no tendrás necesidad de Gautamas Budas que te enseñen, o Mahaviras, o Jesucristos que te enseñen qué tienes que hacer con tu cuerpo. El cuerpo lleva inherente un programa, y ese programa inherente no puedes cambiarlo. Sólo puedes pervertirlo...

Por eso os enseño, primero de todo, un profundo respeto, amor y gratitud por vuestro cuerpo. Eso será lo fundamental de la psicología de los Budas, de la psicología de los despiertos.

Lo segundo después del cuerpo es tu mente. La mente es simplemente una ficción. Ha sido utilizada -de hecho, demasiado utilizada por todo tipo de parásitos: son las personas que te enseñan a estar en contra del cuerpo y a estar con la mente. Existe un mecanismo llamado cerebro. El cerebro es parte del cuerpo, pero el cerebro no tiene un programa inherente. La naturaleza es muy compasiva: el que te haya dado un cerebro sin ningún programa inherente significa que la existencia te deja en libertad. Lo que sea que quieras hacer de tu cerebro, puedes hacerlo. Pero lo que ha sido compasivo por parte de la naturaleza ha sido explotado por tus sacerdotes, por tus políticos, por los llamados grandes hombres.

Ellos han encontrado una gran oportunidad de llenar tu mente con toda clase de disparates.

La mente es una pizarra en blanco; lo que sea que escribes en la mente se convierte en tu teología, en tu religión, en tu ideología política. Y todos los padres, todas las sociedades están muy alerta en no dejar tu cerebro en tus propias manos. Inmediatamente comienzan a escribir el *Santo Corán*, la *Santa Biblia*, el *Bhagavad Gira...* Y para cuando te llaman adulto, capaz de participar en los asuntos del mundo, ya no eres tú mismo.

Esto es algo tan taimado, tan criminal que me sorprende que nadie lo haya señalado. Ningún padre tiene el derecho de forzar al niño a ser católico o hindú o jaina. Los niños han nacido a través tuyo pero no te pertenecen. No puedes ser dueño de seres vivos. Puedes amarlos, y si realmente los amas les darás la libertad de crecer de acuerdo con su propia naturaleza, sin ninguna persuasión, sin ningún castigo, sin que nadie les fuerce. El cerebro es perfectamente adecuado, es la libertad que te brinda la naturaleza, es un espacio para crecer. Pero la sociedad, antes de que puedas construir ese espacio, lo llena con toda clase de disparates.

Había un hombre que llegué a conocer, el profesor Rungar, que vivía en el ashram de Mahatma Gandhi. No es que fuera lo que se dice un ashram, sólo unas pocas viudas y algunos bichos raros, y no más de veinte. Pero había comida gratis, alojamiento gratis, ropa gratis, y todo lo que tenían que hacer era algunas cosas estúpidas. Ellos lo llamaban adoración, lo llamaban oración.

El profesor Rungar era un hombre educado, pero no importa: antes de la educación ya estás contaminado, polucionado. Estuvo comiendo estiércol de vaca durante seis meses y bebiendo orines de vaca; en eso consistía toda su comida, y ello hizo que se le considerara un gran santo. Hasta Mahatma Gandhi declaró que había alcanzado la iluminación. Si se alcanza la iluminación a base de comer estiércol de vaca, entonces se alcanzará una mejor iluminación comiendo caca de toro, ¡obviamente! Y cuando el

Mahatma Gandhi dijo de él que estaba iluminado, todo el país lo creyó sin más. No he encontrado un solo hombre que lo criticara.

Le dije al profesor Rungar: «En lo que a mi respecta, eres el hombre *más* estúpido del país». Es una competición muy difícil, pero mira de lo que atiborran la mente todas las religiones...

Todo hindú, cuando va a orinar... tiene un hilo alrededor del cuerpo: esa ceremonia del hilo es casi como la circuncisión de los niños judíos. ¿Y podrás creerme que me crucé con un rabino que afirmaba que la razón de que los judíos fueran tan inteligentes era por la circuncisión? Los mahometanos hacen lo mismo pero a una edad más avanzada.

Los judíos tienen su propio bautismo. Los hindúes tienen su manera de introducir al niño a la sociedad hindú: con la ceremonia del hilo. Se le pone un hilo en torno al cuello y la gente le rodea entonando cánticos de las santas escrituras. Y se supone que todo hindú, cuando va a orinar, ha de sacarse el hilo fuera de la camisa y enrollárselo en la oreja. He visto a profesores haciendo ese estúpido acto, y a rectores.

A un rector, el Dr. Tripathi, le pillé in fraganti.

Le amenacé: -O te sacas ese hilo de la oreja o no te permitiré orinar.

- Pero dijo- es mi religión -y era un hombre bien educado.

Le dije: -¿Puedes darme alguna razón para ello?

- Ciertamente -dijo-. Si te pones el hilo alrededor de la oreja, ello te aparta de las ideas sexuales, de los sueños sexuales. Protege tu celibato.

Le dije: -Eres un hombre perfectamente educado en occidente-. Y había estado enseñando en occidente. -Tendrás que venir conmigo al centro médico.

- ¿Que quieres decir? -dijo.

- Quiero que los científicos médicos me confirmen que el ponerse un hilo alrededor de la oreja impide que una persona se excite sexualmente.

Él dijo: -Siempre vienes con ideas extrañas.

La prueba evidente era que tenía trece hijos. Le dije: -Con este hilo has producido trece hijos; ¡sin el hilo hubieras sido una amenaza para toda la humanidad! ¿Y aún tienes el valor de decir que protege tu celibato?

Pero en todas partes encontrarás el mismo tipo de ideas forzadas dentro del cerebro. Quiero que se me entienda muy claramente: el cerebro es natural; la mente es lo que está atiborrado dentro del cerebro. Así que el cerebro no es cristiano, pero puede serlo la mente. El cerebro no es hindú, pero puede serlo la mente. La mente es creación de la sociedad, no un don de la naturaleza. Lo primero que hará la psicología de los Budas será sacar toda esta basura que tú llamas mente y dejará tu cerebro silencioso, puro, inocente, tal como era cuando naciste.

La moderna psicología de todo el mundo está haciendo algo estúpido: analizar el cerebro, analizar todos los pensamientos que constituyen tu mente. En oriente hemos mirado en las partes más interiores de la humanidad y nuestra comprensión es que la mente no necesita de análisis. Es analizar basura. Sólo necesita ser borrada. En cuanto que se borra la mente -y el método es la meditación- te encuentras con un cuerpo que es absolutamente hermoso, te encuentras con un cerebro silencioso que no emite ruido. En cuanto que el cerebro se libra de la mente, la inocencia del cerebro se hace consciente de un nuevo espacio que hemos llamado alma.

Cuando has encontrado -tu alma, has encontrado tu hogar. Has encontrado tu amor, has encontrado tu éxtasis inextinguible, has encontrado que toda la existencia está dispuesta para que dances, te regocijes, cantes; para que vivas intensamente y mueras feliz. Estas cosas suceden espontáneamente.

CAPÍTULO 11

Trabajo Corporal

Pregunta Primera

¿Puedes hablar del arte del masaje?

El masaje es algo que se puede empezar a aprender pero nunca se acaba de hacerlo. Se sigue y se sigue y continuamente la experiencia se torna más y más profunda, y más y más elevada. El masaje es uno de los artes más sutiles; y no es sólo cuestión de experiencia. Es más una cuestión de amor.

Aprende la técnica, después olvídala. Entonces simplemente siente y muévete con tu sentimiento. Cuando aprendes profundamente ese arte, el noventa por ciento del trabajo lo hace el amor, el diez por ciento la técnica. Simplemente un mero contacto, un contacto amoroso, y algo se relaja en el cuerpo.

Si amas y sientes compasión por la otra persona y percibes el valor esencial que posee, si no la tratas como un mecanismo que hay que arreglar sino como una energía de inmenso valor, si estás agradecido de que confíe en ti y de que te permita tocarla y jugar con su energía, entonces, con el tiempo, sentirás como si estuvieras tocando un órgano. El cuerpo entero se convierte en las teclas del órgano y tú puedes sentir la armonía que se va creando en su interior. No sólo recibirá ayuda la persona sino también tú.

El masaje es necesario en el mundo porque el amor ha desaparecido. Hubo un tiempo en que bastaba el mero contacto entre los amantes. Una madre tocaba al niño, jugaba con su cuerpo, y eso era masaje. El marido jugaba con el cuerpo de su mujer y eso era masaje; era suficiente, más que suficiente. Era en parte una profunda relajación y en parte amor. Pero eso ha desaparecido del mundo. Con el tiempo hemos olvidado dónde tocar, cómo tocar, cuán profundamente tocar. De hecho, el contacto es uno de los lenguajes más olvidados. Hemos llegado a sentir casi desagradado al tocar, porque hasta la propia palabra ha sido corrompida por la llamada gente religiosa. Ellos le han dado un color sexual. La palabra se ha tornado sexual y la gente le ha tomado miedo. Todo el mundo está en guardia para evitar ser tocado, a menos que uno lo permita. Ahora, en occidente, se ha llegado al otro extremo. El contacto y el masaje se han vuelto sexuales. Ahora el masaje no es más que una cobertura, una tapadera

para la sexualidad. De hecho, ni el contacto ni el masaje son sexuales. Son funciones del amor. Cuando el amor cae de sus alturas se convierte en sexo, y entonces se convierte en algo feo.

Así que llénate de plegaria. Cuando toques el cuerpo de una persona llénate de plegaria, como si el mismo Dios estuviera allí y tú tan sólo lo estuvieras sirviendo. Fluye con la energía. Y cuando quiera que veas que el cuerpo fluye y que la energía crea un nuevo modelo de armonía, sentirás un deleite como nunca antes habías sentido. Entrarás en profunda meditación.

Mientras des masaje, sólo masajea. No pienses en otras cosas, porque son distracciones. Estáte en tus dedos y en tus manos como si todo tu ser, toda tu alma estuviera ahí. No permitas que sea sólo un tocar el cuerpo. Toda tu alma se introduce en el cuerpo del otro, lo penetra, relaja los más profundos complejos. Y haz de ello un juego. No lo hagas como si fuera un trabajo; haz de ello un entretenimiento y tómatelo como una diversión. Ríe y permite que el otro ría también.

Dar masaje es entrar en relación con la energía del cuerpo de algún otro y sentir lo que falta, sentir dónde el cuerpo está fragmentado y hacer de él un todo... ayudar a que la energía del cuerpo no sea ya fragmentaria, no sea ya contradictoria. Si las energías del cuerpo se van alineando y convirtiendo en una orquesta armónica, entonces has tenido éxito.

Así que sé muy respetuoso con el cuerpo humano. Es el santuario mismo de Dios, el templo de Dios. Así que con profunda reverencia, en oración, aprende tu arte. Es una de las grandes cosas a aprender.

Pregunta Segunda

¿En qué consiste el contacto sanador?

Simplemente sitúa tus manos sobre la parte necesitada de la persona. Si la persona tiene un dolor de cabeza, sitúa tus manos sobre su cabeza, cierra los ojos, siente cómo se vierten tus energías y sentirás un hormigueo en las manos, se electrificarán. O si la persona tiene algún problema en el estómago, pon tus manos sobre el estómago. Ha de tocarse la parte necesitada. Si es posible tocar la piel desnuda, sin vestidos, mejor; será más efectivo. Pero no toques la parte necesitada durante más de un minuto. Si tocas la parte necesitada durante más de un minuto, entonces habrá veces que la molestia comenzará a fluir hacia ti.

La energía es un ritmo: durante un minuto sale al exterior, al minuto siguiente entra al interior. Así que haz lo siguiente: cuando impongas las manos sobre el cuerpo de alguien, exhala; sincronízate con la inhalación y la exhalación. Cuando impongas las manos, exhala, y continúa exhalando; y cuando veas que ya no puedes exhalar más, entonces retira tus manos e inhala. Si inhalas mientras impones las manos puedes verte afectado por la enfermedad. Puede que la persona se cure pero tú sufrirás, y eso no tiene sentido. Simplemente impón las manos con la exhalación, y cuando la inhalación comience, retíralas.

Pregunta Tercera

¿Como se puede curar a una persona que tiene miedo de ser tocada?

Cuando estás curando a una persona sale tanta energía que si la tocas es casi como si la estuvieras tocando con un cable con corriente, con un cable eléctrico. Cogerá tanto miedo que sus puertas se cerrarán; y si sus puertas están cerradas no sucederá nada por mucho que sigas vertiendo. La curación es posible no sólo por tu energía; es posible sólo cuando tu energía entra en la otra persona y se convierte en su energía. Si sólo llega hasta la puerta y retorna, la curación no se produce.

Por eso, si una persona no confía en ti, no intentes nunca curarla; nunca lo intentes, porque no es posible. Si una persona tiene dudas sobre ti, olvídate de ella. Sólo es posible dentro de una profunda confianza; si lo intentas con personas que no confían en ti perderás confianza en tu propia energía. Si fracasas muchas veces, con el tiempo llegarás a pensar: «No sucede nada. No tengo la energía necesaria». De hecho, todo el mundo tiene la energía para curar. Es algo natural. No es que algunas personas sean sanadoras y las demás no. Toda persona nacida es un sanador, pero ha olvidado su capacidad o nunca la ha utilizado o bien la ha utilizado en relaciones erróneas y ha acabado por sentir que no funciona.

Así que nunca lo intentes con alguien que te desafía. No es cuestión de desafíos. Si alguien está dispuesto a participar, a ir contigo; entonces es una hermosa experiencia. Así que nunca empieces tocando nada más empezar. Cuando la persona se haya relajando más y más, y sientas... y estoy diciendo *sentir*, no pensar. Si sientes que te nace un impulso de tocar a la persona -por ejemplo, si tiene dolor de estómago o dolor de cabeza o algo y tú sientes que el mero hecho de tocarla la ayudaría-, entonces tócala, pero primero déjala que sintonice contigo. Primero dale sólo un masaje de energía, no toques el cuerpo.

Manténte a una distancia de cinco centímetros, porque el aura corporal de la persona se extiende hasta unos quince centímetros de su cuerpo. Manténte a unos cinco u ocho centímetros de distancia, de modo que en cierto sentido estarás tocando su aura energética. No estás tocando su cuerpo físico pero estás tocando su cuerpo sutil y eso basta. Para que penetre la energía, eso es suficiente. En realidad la habrás tocado, pero no tendrá temor de ello. Cuando sientas que la persona está participando enormemente, cuando su confianza sea inmensa y tú veas que está fluyendo junto contigo y sientas que tu energía está siendo absorbida que *no* la rechaza, sino que es como una esponja que lo absorbe todo entonces se convierte en la punta de una aguja. Llegados a ese punto toda la energía se vierte y penetra hasta lo más profundo.

Después de cada sanación lo mejor es que, si puedes tomar una ducha, lo hagas. Si no es posible, entonces *por* lo menos lávate las manos inmediatamente y sacúdelas. Siempre sucede que cuando le estás pasando tu energía a otra persona también su energía pasa a tu interior; ambas se solapan. Hay veces que la persona es muy fuerte, incluso más fuerte que tú. Tal vez otras veces la persona *no* sea fuerte pero puede ser muy fuerte su enfermedad, así que esas vibraciones de la enfermedad pueden entrar en tu interior y ser destructivas. Pueden enfermarte, ponerte tenso. Sanar es bueno pero *no* a tu propia costa, porque entonces sería algo estúpido y no podrías sanar gran cosa. Antes o después te pondrías enfermo, muy enfermo, Y tu cuerpo se confundiría mucho.

Dar masaje no es simplemente masajear. Estás compartiendo tu energía; y a menos que la energía fluya a través tuyo pronto te sentirás cansado. Entonces es algo muy arriesgado. No es un cansancio físico lo que sobreviene, eso no sería importante: duermes, y se va. Pero el masaje es un compartir la energía profundamente. Cuando estás masajeadando el cuerpo de alguien no sólo están implicados vuestros cuerpos, sino vuestros cuerpos sutiles: dos cuerpos energéticos, dos bioplasmas. La persona que

está recibiendo el masaje puede absorber excesivamente de tu bioplasma, y a menos que estés recibiendo una constante aportación interna, a menos que estés unido con la fuente, te disiparás mucho. Puede que ello no te afecte inmediatamente, porque eres joven. Puede que ni siquiera lo percibas durante meses o años, pero un día, súbitamente, te sentirás colapsado.

Así que mi comprensión es que primero uno debería trabajar sobre sí mismo y debería llegar a centrarse muchísimo. Cuando estás centrado no eres tú. Cuando estás centrado la fuente comienza a funcionar. Entonces tú no eres más que un pasaje. El cosmos comienza a fluir a través tuyo; entonces no hay problema. Puedes compartir tanta energía como quieras, pues constantemente estarás obteniendo nueva energía. Entonces ya no serás como un depósito de agua sin ningún manantial que le surta. Serás como un pozo con muchos manantiales; irás sacando agua y afluirá agua nueva, no podrá quedarse exhausto. De hecho, estarás sacando el agua vieja, viciada y rancia, y reponiendo agua fresca y viva. De modo que el pozo estará muy feliz: le estarás descargando del pasado, de lo viejo, de lo estancado. Así pues, si estás fluyendo y tu energía está floreciendo entonces no hay problema.

Así que el masaje y la sanación y todos estos fenómenos son muy sutiles. Y no es sólo cuestión de conocer la técnica: la cuestión más importante es cómo conectar con la fuente; entonces no hay problema. Entonces ni siquiera me importa la técnica y si la conoces o no, Puedes simplemente ponerte a jugar con el cuerpo de alguien y la energía estará fluyendo y se producirán grandes beneficios. Pero únicamente hay un beneficio real cuando la persona que está dando el masaje también se beneficia de ello; entonces hay un beneficio real. Entonces el sanador se beneficia y el sanado también: ambos se benefician. Nadie pierde.

Pregunta Cuarta

¿Crees que el rolfing es una técnica provechosa que puede mitigar las tensiones cuerpo/mente?

El cuerpo y la mente van juntos, pero algunas veces sucede que la mente va por delante, está mejor que el cuerpo. O a veces es al revés: la mente está en peor estado que el cuerpo. Cuando se rompe el alineamiento entre el cuerpo y la mente, hay dolor.

Cuando la gente viene a mí, su cuerpo y su mente están funcionando al unísono, sea cual sea su estado. Si son miserables, entonces el cuerpo se ajusta a esa miseria. Si son felices, entonces el cuerpo se ajusta a esa felicidad. Cuando comienzan a meditar ese ajuste coge holgura, porque la mente comienza a crecer pero el cuerpo todavía está ajustado a la vieja mente, y esa mente se está yendo, casi se ha ido, así que el cuerpo está extraviado. Y el cuerpo no tiene mucha inteligencia; es un mecanismo y es muy lento. Pero con el tiempo va adaptándose. En ese momento es provechoso el rolfing.

El rolfing no consiste nada más que en dar holgura a los tejidos.

En ciertos puntos del cuerpo la musculatura adopta cierta forma. Si alguien ha estado preocupándose continuamente, entonces el cuerpo desarrolla cierta musculatura que se ajusta a la preocupación.

Puede que en ese momento la preocupación haya desaparecido ya, pero la musculatura se conserva y se siente pesada, dolorosa. Su función ya no existe pero el cuerpo no sabe cómo disolverla. Si no haces nada al respecto se irá disolviendo con el tiempo, pero tardará mucho. ¿Por qué esperar?

Con el rolfing puede disolverse mediante presión. La musculatura desaparece y tú te sientes tan nuevo en el cuerpo como te sientes en la mente. Entonces surge nuevamente un nuevo ajuste a un nivel superior.

Será doloroso, eso es seguro. Será auténticamente doloroso, porque todo el pasado está acumulado en el cuerpo y la

musculatura tiene que fundirse y ser reabsorbida por el cuerpo. Esa reabsorción es dolorosa pero es provechosa.

Pregunta Quinta

¿Crees que es por la bioenergética por donde debo empezar a trabajar conmigo mismo?

La bioenergética es una de las direcciones apropiadas en las que encaminar el trabajo. No está completa, no es todavía una filosofía completa de la vida, pero se está moviendo en la dirección correcta. El cuerpo es la base, y se requiere de mucho trabajo corporal antes de poder empezar a hacer algún trabajo con la mente. Después se requiere de mucho trabajo con la mente antes de poder empezar a hacer algún trabajo con el alma. Así que es un buen aterrizaje; empezar con la bioenergía es un comienzo adecuado. Y si el comienzo es adecuado, la mitad del trabajo está ya hecho. Es muy esencial y significativa, pero recuerda sólo que no es lo único.

Empezarás con ella pero no terminarás con ella. Eso debe recordarse, de otro modo te estarás moviendo en círculos.

El cuerpo no lo es todo. La mente humana tiende a ser extremista. El cristianismo estaba contra el cuerpo; creaba todo tipo de actitudes contra la vida. Entonces el péndulo se fue al otro extremo, cerró el círculo, y Freud y Wilhelm Reich y otros comenzaron a moverse excesivamente hacia la parte negada. De modo que el cuerpo es la parte negada en occidente. El cristianismo nunca aceptó el cuerpo; esa ha sido la maldición. Pero ahora, precisamente como reacción, uno se puede obsesionar tanto con el cuerpo que puede olvidarse de algo que es más elevado que el cuerpo y que reside en ti. La casa no debe negarse, no debe descuidarse. Se ha de poner todo el cuidado en ella, pero la casa es simplemente la casa; no te olvides del dueño de la casa. De modo que la bioenergética es un buen comienzo pero no puede ser el final.

Pregunta Sexta

Mi cuerpo ha adquirido más vida con la meditación. ¿Cómo puedo usar esta energía?

Si la meditación se hace correctamente, siempre te da más vida, te hace más amoroso. Te da energía, pasión, vida, así que no la obstruyas. Una vez empiezas a obstruir alguna energía, se originan bloqueos. Ahora la energía está manando, así que permítelo, fluye con ella; siempre que te conduzca, confía en ella. Eso es lo que quiere decir confianza: confiar en tu energía. Si ha brotado la sed de amar, entonces muévete hacia el amor y no tengas miedo. El miedo aparecerá, porque el amor necesita de mucho coraje. Te llevará a implicarte, al compromiso y a sendas desconocidas. Es siempre el comienzo de una vida peligrosa.

Así que el miedo estará ahí, naturalmente, pero no escuches al miedo. Sumérgete en el amor a pesar de él, a cualquier coste.

Cuando el amor comienza a brotar en ti, cuando despliega su energía, ese es el momento de ser valiente, de ser osado. Acepta el riesgo; sólo entonces habrá más y más vida en ti. Si te repliegas, si obstruyes tu energía, esa misma energía comenzará a congelarse.

Eso es lo que los bioenergéticos andan destruyendo: la pétreo armadura en torno tuyo. Querías amar, pero de un modo u otro lo obstruiste. La energía que estaba extrovertiéndose no puede regresar a la fuente. No hay forma de que regrese. Si estás a punto de enfadarte y la energía ha llegado hasta tu mano para golpear a la persona, para abofetear a la persona, y no la abofeteas sino que continúas sonriendo, la energía se quedará retenida en la mano. No puede regresar, no hay manera. Esa energía se convertirá en una pesada carga en la mano. Destruirá la belleza y la gracia de la mano. Matará a tu mano.

Por tanto, siempre que surja una energía, ve con ella. Si es algo que puede ser peligroso para alguien -por ejemplo, si es ira- entonces ve a tu cuarto y golpea un cojín. Pero haz algo. No hay

necesidad de ser destructivo con nadie, no seas violento con nadie, pero puedes ser violento con una almohada. Tu energía se liberará y sentirás que fluye una energía fresca. Nunca retengas ninguna energía.

Cuando le vas dando energía a la vida, la vida va dándote energía a ti. Esto es ecología, ecología interna. La energía se mueve en círculos. La vida te da, tú se lo devuelves; la vida te da más, tú das más. Y el círculo prosigue. Es como el agua que fluye por el río hasta el océano, entonces discurre hacia las nubes y después nuevamente llueve sobre las montañas y fluye otra vez en el río hasta el océano. Y el círculo prosigue, nada lo obstruye.

Pregunta Séptima

¿Cuál es tu comprensión acerca del valor de una terapia de nuevo diseño llamada colorpuntura?

Esta colorpuntura está perfectamente bien. El color afecta al cuerpo y el hecho de habérselo imaginado es genial. Peter Mandel - el innovador- ha hecho un gran trabajo. Con este trabajo no puedes cambiar el ser pero sí la mente, las emociones y el cuerpo. Es bueno limpiarse de esta manera; entonces la meditación ocurre con más sencillez. Esos problemas estaban impidiendo la meditación.

Pregunta Octava

¿Cómo trabaja el tai chi?

Chi significa energía. Toda su concepción consiste en que la solidez es falsa, exactamente igual que ocurre en la física moderna. Estas paredes no son reales, son sólo pura energía, pero -los electrones se mueven tan rápidamente, a una velocidad tan terrorífica que te da una sensación de solidez. Lo mismo es verdad con tu cuerpo. Lo que la física acaba de descubrir precisamente

ahora los taoístas lo sabían desde hace miles de años: que el hombre es energía.

Se cuenta que un maestro de tai chi pedía a sus discípulos que le atacaran, y él simplemente se sentaba ahí en el medio. Cinco o diez discípulos se lanzaban desde todos lados de la habitación para atacarle, pero cuando llegaban a sus proximidades sentían como si fuera una nube; como si no hubiera nada sólido... como si fuera posible pasar a través suyo sin ninguna obstrucción.

Si prosigues esta idea de que eres energía, es posible llegar a ser como una nube sin fronteras, fundiéndote y mezclándote con la existencia. Esta anécdota no es sólo una anécdota. Con un hombre que haya profundizado en el tai chi es muy posible que cuando te cruces con él no encuentres ninguna obstrucción, que simplemente puedas pasar a través suyo. No puedes herirle porque no está ahí para ser herido.

Pregunta Novena

En el grupo de encuentro de tai chi que hice, me encontré con que ciertas emociones me suscitaban ira y descubrí cómo usar el tai chi para amar, pero hay cosas como el dolor y el miedo con las que no pude entrar en contacto.

El tai chi puede utilizarse para muchas, muchas cosas, y también para eso, porque cada movimiento del cuerpo puede tener alguna relevancia para las emociones. Por eso es por lo que se las llama emociones, porque están conectadas con «mociones» corporales: cada emoción tiene relación con un gesto corporal en particular con el cual se corresponde.

Cuando te enfadas tus ojos adoptan un cierto gesto, tus manos adoptan un cierto gesto, tus dientes tienen cierta energía, tus mandíbulas son más agresivas; estás listo para destruir, para ser agresivo. La energía se acumula en las manos y en los dientes, porque cuando el hombre era un animal esa era la única manera de enfadarse. Todavía ahora los animales se enfadan mostrando sus

dientes y sacando las uñas; nosotros todavía somos portadores de ese mecanismo.

Si pruebas a estar enfado sin usar ni tus manos ni tus dientes ni tus ojos, te encontrarás con una situación casi imposible: no puedes estar enfadado. Ese particular gesto corporal es una exigencia. ¡Y no puede decirse qué precede a qué! De hecho es exactamente como decir: «¿Qué va primero: el huevo o la gallina?». ¿Viene primero el miedo y después el gesto de estar asustado, o llega el gesto y después el miedo? Ambos van juntos, son simultáneos.

Puedes trabajar eso... pero los maestros de tai chi no te serán de mucha ayuda porque ellos no han usado el tai chi de esa manera. El tai chi tiene muchos potenciales que no se han utilizado anteriormente. De hecho, el tai chi se ha usado para reprimir, no para expresar.

Todas las técnicas orientales son en cierto sentido represivas. En lugar de expresar tu rabia, tu tristeza o tu negatividad, las técnicas se han diseñado de manera tal que puedas muy, muy cortésmente persuadirlas de que se vayan al inconsciente, al sótano. Por eso los maestros de tai chi no serán de mucha ayuda... pero tú puedes trabajarlos por tu cuenta. Aprende de ellos el tai chi, pero después puedes trabajarlos de una forma muy catártica y puedes arrojar tus emociones negativas a través de los movimientos del tai chi; es posible arrojarlas fuera. Puedes desarrollar eso y puede que sea beneficioso también para otros. Puede llegar a ser una nueva dimensión del tai chi. Siempre he pensado que en un momento u otro esa dimensión del tai chi tiene que desarrollarse. Tal como es ahora, no existe...

Por tanto, no les hables de ello, de otro modo dirán que no... porque oriente es muy ortodoxo. Tienen un cierto uso y lo han utilizado a lo largo de las eras y se han quedado fijados en él; ni siquiera exploran nuevas posibilidades. Lo mismo ocurre con el caso del yoga en la India: se ha vuelto una ciencia congelada; durante tres mil años ni un sólo desarrollo. Así que este es el caso del tai chi: durante tres mil años ni una sola mejora. Se conserva

exactamente donde estaba hace tres mil años... como si no hubieran pasado tres mil años.

Oriente es muy ortodoxo. Cuando descubre que una cierta cosa funciona, la utiliza solamente de esa manera. Occidente es muy, muy explorador, de ahí que occidente haya podido pasar de la carreta de bueyes a la nave espacial. Oriente no ha podido, oriente todavía acarrea la carreta de bueyes; ¡es la misma carreta de bueyes! En la misma carreta de bueyes se desplazaba Buda, en la misma carreta de bueyes se desplazaba Patanjali en la misma carreta de bueyes se desplazaba Lao Tse, y en la misma carreta de bueyes se desplaza todavía oriente.

Pregunta Décima

¿Cómo pueden usarse los movimientos de tai chi para la catarsis?

Simplemente párate, sostén la energía en el hara, concéntrate en el hara, y entonces, simplemente, lo que sea que sientas... Por ejemplo, si es ira, entonces siente que la energía que aflora desde el hara adopta la forma de la ira, como llamas que se extienden por todo el cuerpo. Entonces relájate y permite que el cuerpo se mueva con esas llamas. Te encontrarás con que comienzan a salir los gestos. Puede que sean como un *latihan*, o el *subud*; serán más bien como movimientos de subud.

Así que como llamas. Si estás pensando en la ira, entonces piensa en llamas.

Pregunta Décimo Primera

¿Entonces se observan los movimientos y se remontan hasta su origen?

Sí, los remontas hasta su origen.

Pregunta Décimo Segunda

¿Se remonta la energía hasta su origen?

Remonta la energía, sí, y ve sin más con la energía y permite que la energía adopte su propia forma y comienza a moverte.

Ve experimentando, y con el tiempo serás capaz de fijar los movimientos, te percatarás de que son esos los movimientos que surgen siempre que piensas en la ira, y que siempre que piensas que afloran llamas en ti y que toman forma, entonces sucede eso. Pero prueba con la ira durante algunos días para que puedas llegar a una formulación exacta. Después prueba con algunas otras cosas -la tristeza, el odio, los celos-, pero recuerda que no hay que confundirse. Si pruebas con la ira, entonces prueba con la ira durante tres semanas para que se sedimente. Que se sedimente tanto que puedas enseñarle a algún otro los movimientos, de modo que si esa persona hace los movimientos, súbitamente dirá que le está aflorando ira y que está expulsando la ira. ¿Me sigues?

Después, cuando hayas llegado a un patrón fijo acerca de la ira, pruebas algo más. Y cualesquiera que sean - tus negatividades, busca...

Pregunta Décimo Tercera

En tai chi algunas de las posturas tardan una hora en hacerse, y hay muchos, muchos más movimientos. Cuando se pueden separar las partes, al vincularlas.

¿Se deja simplemente que cada una salga como salga?

Simplemente deja que salgan, deja que se disuelvan en el cosmos. No hagas un círculo, no las recojas; simplemente deja que salgan. Se mueven en la existencia y desaparecen... las has vertido en la existencia.

Pregunta Décimo Cuarta

¿Y puede hacerse esto también en silencio?

Sí, puedes hacerla silenciosamente... puedes encontrar tu propia manera.

Estas ciencias -el tai chi, el yoga o cosas por el estilo- son artes, no auténticas ciencias, y todo el mundo puede ir jugando y encontrando su propia manera de hacerlas. No son cosas muy fijas, hay una gran libertad en ellas.

Por tanto, aprende el arte y entonces úsalo según tu manera particular, dale tu propio sabor. Y nunca seas un seguidor ortodoxo de estas cosas; de otro modo, en vez de ayudarte te constreñirán. Te ayudan de una cierta manera limitada, pero si puedes hacer mejoras, innovaciones, entonces puedes beneficiarte tremendamente.

CAPÍTULO 12

Dolor

Pregunta Primera

¿Puedes por favor hablar del dolor y de nuestra identificación con él?

No percibimos al yo que atestigua, nunca. Siempre percibimos alguna identidad; siempre percibimos alguna identidad. Pero la consciencia que atestigua es la realidad, así que: ¿por qué sucede esto? ¿Y cómo es que sucede?

Estás con dolor: ¿qué es lo que realmente sucede dentro? Analiza todo el fenómeno: el dolor está ahí, y está la consciencia de que el dolor está ahí. Estos son los dos puntos: el dolor está ahí, y hay esta *consciencia* de que el dolor está ahí. Pero no hay distancia, así que, de alguna manera, «yo estoy con dolor». Sucede esta sensación: «Yo estoy con dolor». Y no sólo esto: antes o después empieza el «Yo soy el-dolor»; sucede eso, comienza a ser esa la sensación.

«Yo soy dolor; yo *estoy* con dolor; yo *soy consciente* del dolor.» Estos tres estados son diferentes, muy diferentes. El *rishi* dice: «Yo soy consciente del dolor». Llega hasta ahí, porque entonces trasciende el dolor. La consciencia trasciende: tú eres diferente del dolor y hay una profunda separación. En realidad, nunca ha habido

ninguna relación; la relación comienza a aparecer debido solamente a la proximidad, debido a la íntima proximidad de tu consciencia con todo cuanto sucede alrededor.

La consciencia está muy próxima cuando estás con dolor, está justo al lado, muy próxima. Así ha de ser; de otro modo el dolor no puede ser curado. Ha de estar muy próxima para poder sentirlo, para conocerlo, para ser consciente de él. Pero debido a esta proximidad te identificas con él, te haces uno con él. Nuevamente, esto es una medida de protección; es una medida de seguridad, una seguridad natural. Cuando hay dolor tienes que aproximarte; cuando hay dolor tu consciencia *tiene* que ir a toda prisa hacia el dolor, para sentido, para hacer algo al respecto.

Estás en el campo y súbitamente percibes que hay una serpiente; entonces toda tu consciencia se convierte en un salto. No puede perderse ni un instante, ni siquiera en pensar qué hacer. No hay separación entre el - estar consciente y la acción. Tienes que estar muy próximo; sólo entonces puede ocurrir esto. Cuando tu cuerpo padece dolor, una enfermedad, una dolencia, tienes que estar próximo; de otro modo la vida no puede sobrevivir. Si estás alejado y no sientes el dolor, entonces morirás. El dolor hay que sentirlo inmediatamente, no debe haber ninguna separación. El mensaje tiene que recibirse inmediatamente, y tu consciencia tiene que ir al grano y hacer algo. Por eso es necesaria la proximidad. Pero debido a esta necesidad sucede el otro fenómeno: con tanta proximidad te sientes uno con él; con tanta proximidad comienzas a sentir: «Esto soy yo: este dolor, este placer». Debido a la proximidad hay identificación: te vuelves ira, te vuelves amor, te vuelves dolor, te vuelves felicidad.

El rishi dice que hay dos maneras de dissociarte de estas falsas identidades. Tú no eres lo que has estado pensando, sintiendo, imaginando, proyectando; lo que eres es simplemente el hecho de ser consciente. Suceda lo que suceda, no eres más que la consciencia. Tú eres consciencia; esa identidad no puede romperse, esa identidad no puede negarse. Todo lo demás puede ser negado y

rechazado; la consciencia permanece como el substrato último, la base definitiva. No puedes negarla, no puedes impedirla, no puedes disociarte de ella.

Por tanto, este es el proceso: lo que no puede rechazarse, lo que no puede separarse de ti, eso eres tú; de lo que es posible separarse, no eres eso. El dolor está ahí; un instante después puede no estar ahí, pero tú sí estarás. La felicidad ha llegado y se marchará; ha sido y no será, pero tú sí serás. El cuerpo es joven, después el cuerpo se vuelve viejo. Todo lo demás viene y se va -los huéspedes vienen y se van-, pero el hospedero permanece siempre lo mismo. Por eso los místicos zen dicen: No te extravíes entre la multitud de huéspedes. Recuerda tu hospedar. Ese hospedar es consciencia. Ese hospedar es la consciencia que atestigua. ¿Cuál es el elemento básico que permanece siempre lo mismo en ti? Sé sólo eso y desidentifícate de todo cuanto viene y va. Pero nos identificamos con el huésped. La verdad es que el hospedero está tan ocupado con el huésped que se olvida.

Mulla Nasrudin da una fiesta a la que asisten varios amigos y algunos desconocidos. La fiesta es muy aburrida y, aunque ha pasado ya la media noche, todavía continúa. Un forastero, que no conoce a Mulla, se acerca a él y le comenta:

- No he visto nunca una fiesta así, tan absurda. Y no parece que se vaya a acabar nunca. Estoy tan aburrido que me gustaría marcharme.

- Acaba Ud. de decir lo que iba yo a decirle -responde Mulla-. Tampoco yo había visto nunca una fiesta tan aburrida y absurda, pero no tenía tanto valor como Ud. También yo estaba pensando en dejarla y salir corriendo-. Así que ambos se marchan corriendo.

Ya en la calle Mulla recuerda y dice:

- Algo ha ido mal, porque acabo de acordarme de algo: ¡Yo soy el anfitrión! Así que, por favor, excúseme porque tengo que regresar.

Esto nos está ocurriendo a todos. Se ha perdido el anfitrión, en cada instante se olvida al anfitrión. El anfitrión es tu yo que atestigua. Llega el dolor y después el placer; hay felicidad y hay miseria. Y en cada momento, sea lo que sea que llega, tú te identificas con ello, te conviertes en el huésped.

Recuerda al anfitrión. Cuando los huéspedes están ahí, recuerda al anfitrión. Y hay tantas clases de huéspedes: agradables y dolorosos; huéspedes que te gustan, huéspedes que no quisieras que fueran tus huéspedes; huéspedes con los que te gustaría vivir, huéspedes que te gustaría evitar. Pero todos son huéspedes. Recuerda al anfitrión. Constantemente recuerda al anfitrión. Céntrate en el anfitrión. Permanece en tu hospedar; entonces hay una separación.

Entonces hay una distancia, un espacio: el puente se ha roto. Tan pronto el puente se rompe sucede el fenómeno de la renunciación. Entonces estás en ello pero no eres ello. Entonces estás con el huésped pero sigues siendo el anfitrión. No necesitas escapar del huésped, no hay necesidad.

Pregunta Segunda

¿Cómo puedo tratar con el dolor físico así como con el dolor que siento al crecer espiritualmente?

Crecer es doloroso porque has estado evitando mil y un dolores a lo largo de tu vida. Evitándolos no es posible destruirlos, se van acumulando. Vas tragándote tus dolores; permanecen en tu sistema. Por eso el crecimiento es doloroso: cuando comienzas a crecer, cuando decides crecer, tienes que enfrentar todos los dolores que has reprimido. No puedes sortearlos sin más.

Te han educado mal. Desafortunadamente, hasta ahora no ha existido ni una sola sociedad en la tierra que no haya reprimido el dolor. Todas las sociedades dependen de la represión. Reprimen dos cosas: una es el dolor, la otra es el placer. Y reprimen también el placer debido al dolor. Su razonamiento es que si no eres

demasiado feliz nunca serás demasiado infeliz; si se destruye el júbilo nunca sufrirás un profundo dolor. Evitando el dolor evitan el placer. Evitando la muerte evitan la vida y ello tiene algo de lógica. Ambas crecen juntas: si quieres tener una vida de éxtasis tendrás que aceptar múltiples agonías. Si quieres las cumbres de los Himalayas también tendrás sus valles.

Pero no hay nada de malo en los valles; lo que sucede es que has de cambiar de enfoque. Puedes disfrutar de ambos: la cumbre es hermosa, también lo es el valle. Y hay momentos en los que uno debe disfrutar de la cumbre y hay momentos en los que uno debe relajarse en el valle.

La cumbre está soleada, está dialogando con el cielo. El valle es oscuro, pero cuando quiera que desees relajarte has de encaminarte a la oscuridad del valle. Si quieres tener cumbres tendrás necesidad de desarrollar raíces en el valle; cuanto más profundas sean tus raíces, más alto crecerá tu árbol. El árbol no puede crecer sin raíces y las raíces han de penetrar profundamente en el suelo.

Dolor y placer son partes intrínsecas de la vida. La gente tiene tanto miedo al dolor que reprime el dolor, evita cualquier situación que pueda producir dolor, va esquivando el dolor. Y finalmente tropieza con el hecho de que si realmente quiere evitar el dolor tiene que evitar el placer. Por eso es por lo que tus monjes evitan el placer; tienen miedo del placer; de hecho, están simplemente evitando todas las posibilidades de que haya dolor. Saben que si evitan el placer, entonces es natural que no haya un gran dolor, un dolor que sólo llega como una sombra del placer. Entonces caminas sobre el llano; nunca te mueves por las cumbres y nunca caes en los valles. Pero entonces vives como un muerto, entonces no estás vivo.

La vida existe entre esta polaridad. Esta tensión entre el dolor y el placer es lo que te hace capaz de crear una gran música; la música existe solamente dentro de esta tensión. Destruye la polaridad y estarás apagado, estarás rancio, estarás polvoriento; no

tendrás ningún sentido y nunca sabrás lo que es el esplendor. Habrás perdido tu vida.

El hombre que quiere conocer la vida y vivir la vida tiene que aceptar y abrazar la muerte. Ambas van juntas, ambas son aspectos de un único fenómeno. Por eso es por lo que crecer es doloroso. Tienes que entrar en todos esos dolores que has estado evitando. Hace daño. Tienes que atravesar todas esas heridas que de un modo u otro has logrado no mirar. Pero cuanto más profundamente entras en el dolor, más profunda es tu capacidad de entrar en el placer. Si puedes entrar en el dolor al límite más extremo, serás capaz de tocar el cielo.

He oído que un hombre fue a ver a un maestro zen y le preguntó:
-¿Cómo se puede evitar el calor y el frío?

Metafóricamente le está preguntando: «¿Cómo podríamos evitar el placer y el dolor?». Esta es la forma zen de hablar acerca del placer y el dolor: calor y frío. «¿Cómo se puede evitar el calor y el frío?».

El maestro respondió: -Sé calor, sé frío.

Para librarse del dolor ha de aceptarse el dolor, inevitablemente y naturalmente. El dolor es dolor -un mero hecho doloroso-, pero el sufrimiento es únicamente y siempre consecuencia de rehusar el dolor, de clamar que la vida no debería ser dolorosa. Es consecuencia de rechazar un hecho, de negar la vida y la naturaleza de las cosas. La muerte es la mente y la agonía de la mente. Donde no hay miedo a la muerte, ¿quién hay que muera?

El hombre es único entre todas las criaturas por su conocimiento de la muerte y de la risa. Maravillosamente, entonces, puede incluso hacer con la muerte algo nuevo: puede morir riendo. Sólo el hombre conoce la risa; ningún otro animal ríe. Sólo el hombre conoce la muerte; ningún otro animal conoce la muerte; los animales simplemente mueren, no son conscientes del fenómeno de la muerte.

El hombre es consciente de dos cosas de las que ningún animal lo es: una es la risa, otra es la muerte. Entonces una nueva síntesis es posible. Sólo el hombre puede morir riendo; puede unir la consciencia de la muerte y la capacidad de reír. Y si tú puedes morir riendo, sólo entonces darás una prueba válida de que debes de haber vivido riendo. La muerte es la declaración final de toda tu vida, la conclusión, la última observación. Cómo has vivido se evidenciará a tu muerte, según -cómo mueras. ¿Puedes morir riendo? Entonces fuiste una persona madura. Si mueres llorando, sollozando, aferrándote, entonces fuiste un chiquillo. No creciste, fuiste un inmaduro. Si mueres llorando, sollozando, aferrándote a la vida, eso simplemente muestra que estuviste evitando la muerte y que estuviste evitando todos los dolores, toda clase de dolores.

Crece es afrontar la realidad, encontrarse con los hechos, cualesquiera que sean. Y déjame repetirlo: en ello no hay sufrimiento.

El sufrimiento proviene de tu deseo de que ese dolor no esté ahí, de que hay algo erróneo en el dolor. Observa, presencia, y te sorprenderás. Tienes un dolor de cabeza: hay dolor pero no hay sufrimiento. El sufrimiento es un fenómeno secundario, el dolor es primario.

¿Hay dolor de cabeza?: hay dolor; es simplemente un hecho. No hay ningún juicio acerca de ello. No lo calificas como bueno o malo, no le das ningún valor; es sólo un hecho. La rosa es un hecho, al igual que la espina. El día es un hecho, al igual que la noche. La cabeza es un hecho, al igual que el dolor de cabeza. Simplemente toma nota de ello.

Buda enseñó a sus discípulos que cuando tuvieran un dolor de cabeza simplemente dijeran dos veces: «Dolor de cabeza, dolor de cabeza». Toma nota. Pero no evalúes, no digas: «¿Por qué? ¿Por qué me ha ocurrido a mí este dolor de cabeza? No debería ocurrirme». En cuanto dices «no debería» estás dando entrada al sufrimiento. Ahora el sufrimiento lo has creado tú, no el dolor de

cabeza. El sufrimiento es consecuencia de tu interpretación antagónica, el sufrimiento es tu rechazo del hecho.

Y en cuanto dices «no debería ser» has comenzado a evitarlo, has comenzado a apartarte de él. Te gustaría ocuparte en algo de modo que pudieras olvidarlo. Pones la radio o la tele o te vas al club o comienzas a leer o vas y te pones a trabajar en el jardín: te desvías, te distraes. Ahora ese dolor no ha sido atestiguado; simplemente, te has distraído. Ese dolor será absorbido por el sistema.

Comprende esta clave profundamente. Si puedes atestiguar tu dolor de cabeza sin adoptar ninguna actitud antagonista, sin evitarlo, sin escaparte de él; si puedes estar simplemente ahí, meditativamente ahí -«Dolor de cabeza, dolor de cabeza»-; si puedes simplemente verlo, el dolor, de cabeza se irá a su tiempo. No estoy diciendo que se irá milagrosamente, que se irá por el mero hecho de que lo estás mirando. Se irá a su tiempo. Pero no será absorbido por tu sistema, no envenenará tu sistema. Estará ahí, tú tomarás nota de él y se irá. Se liberará.

Cuando atestigüas cierta cosa en ti, no puede introducirse en tu sistema. Siempre se introduce cuando la evitas, cuando escapas de ella, cuando te vuelves ausente, entonces se introduce en tu sistema. Sólo cuando estás ausente puede el dolor volverse parte de tu ser. Si estás presente, tu misma presencia impide que se convierta en parte de tu ser.

Y si puedes ver continuamente tus dolores no los estarás acumulando. No te han dado la indicación correcta, por eso los vas evitando. Entonces acumulas tanto dolor que temes afrontarlo, tienes miedo de aceptarlo. Crecer se torna doloroso; ello es debido al condicionamiento erróneo. De otro modo el crecimiento no es doloroso, el crecimiento es completamente agradable.

Cuando el árbol crece y se hace más grande, ¿crees tú que hay dolor? No hay dolor. Incluso cuando nace un niño, si la madre lo acepta no habrá dolor. Pero la madre lo rechaza; la madre tiene miedo: se pone tensa, intenta sujetar al niño en su interior, y eso es

imposible. El niño está preparado para salir al mundo, el niño está preparado para abandonar a su madre. Está maduro, el útero no puede ya contenerlo. Si el útero le contuviera más tiempo la madre moriría y el niño moriría. Pero la madre tiene miedo. Ha oído que dar a luz a un niño es algo muy doloroso: las punzadas del parto, el dolor del parto. Tiene miedo, y debido a ese miedo se pone tensa y se cierra.

De otro modo -en las sociedades primitivas, en tribus que todavía existen- el parto es muy simple y sin dolor en absoluto. Por el contrario, te sorprenderías: a la mujer que da a luz le sobreviene el mayor de los éxtasis, sin dolor, sin nada de agonía, sino el mayor éxtasis. Ningún orgasmo sexual satisface tanto ni es tan tremendo como el orgasmo que experimenta la mujer cuando da a luz a un bebé de forma natural. Todo el mecanismo sexual de la mujer pulsa como no puede hacerlo cuando hace el amor. El niño viene de lo más profundo de la mujer. Ningún hombre puede penetrar a una mujer con esa profundidad. Y la pulsación brota del interior. La pulsación es una exigencia, es una pulsación que sobreviene como un oleaje, como una oleada de mareas de gozo. Sólo eso ayudará a que el niño salga, sólo eso ayudará a que el pasaje se abra para el niño. Así que habrá una gran pulsación y todo el ser sexual de la mujer experimentará un tremendo gozo. Pero lo que de hecho le ha ocurrido a la humanidad es justo lo opuesto: la mujer viene a padecer la mayor agonía de su vida. Y esto es una creación mental, es resultado de una educación errónea. El nacimiento puede ser natural si tú lo aceptas. Y así es con tu nacimiento. Crecer significa que estás naciendo cada día. El nacimiento no concluyó el día que naciste; ese día simplemente empezó, es sólo un comienzo. El día que abandonaste el útero de tu madre no naciste: *empezaste* a nacer; fue sólo el comienzo. Y el hombre sigue naciendo hasta que muere. No es que nazcas en un único momento. Tu proceso de nacimiento continúa durante setenta, ochenta o noventa años, los que sea que dure tu vida. Es algo continuo. Y cada día sentirás el júbilo de desarrollar nuevas hojas, nuevo follaje, nuevas flores,

nuevas ramas ascendiendo más y más y tocando nuevas alturas. Estarás yendo más profundo, más alto; estarás alcanzando cumbres. El crecimiento no será doloroso. Pero el crecimiento es doloroso; lo es por tu causa, por tu erróneo condicionamiento. Te han enseñado a no crecer; te han enseñado a permanecer estático; te han enseñado a aferrarte a lo familiar y a lo conocido. Por eso es que cada vez que lo conocido desaparece de entre tus manos comienzas a llorar. Se ha roto un juguete, ha desaparecido un chupete...

Recuerda, sólo una cosa te ayudará: la consciencia; nada más. El crecimiento seguirá siendo doloroso si no aceptas la vida con todas sus subidas y bajadas. Ha de aceptarse el verano y el invierno también. Esto es lo que yo llamo meditación. La meditación es cuando te vacías de todo lo que es viejo y está dicho y hecho hasta la muerte. Entonces ves. O más bien, entonces sucede el ver: el nacimiento de lo nuevo.

Pregunta Tercera

He tenido una dura y terrible enfermedad desde mi más temprana edad

y este error de la naturaleza me hace sufrir constantemente.

¿Podrías, por favor, hablar acerca del sufrimiento?

El sufrimiento es tu interpretación. Te has identificado mucho con él. Esa es tu decisión. Puedes desidentificarte y el sufrimiento desaparecerá. Tu sufrimiento es como una pesadilla: en tu sueño crees que una roca ha caído sobre tu pecho y que te está aplastando hasta la muerte. Debido a tu miedo despiertas... y todo lo que encuentras es nada: tus propias manos descansando sobre tu pecho. Pero el peso de tus manos desató tu imaginación: se convirtió en una roca, y comenzaste a sentirte muy, muy asustado. Y debido a tu miedo has despertado... y ahora ríes. Pregunta a los Budas, pregunta a los despiertos y te dirán que no hay sufrimiento

en el mundo. La gente está profundamente dormida y sueña toda clase de sufrimientos.

Y yo entiendo tu dificultad; si tienes un problema físico, si estás ciego, ¿cómo puedes creer que se trata tan sólo de un sueño? Si estás lisiado, ¿cómo puedes creer que es sólo un sueño? ¿Pero no has observado?: todas las noches sueñas y todas las mañanas sabes que era un sueño lleno de disparates; y nuevamente soñarás, y nuevamente en sueños creerás que eso es la verdad. ¿Cuántos sueños has tenido en tu vida? ¡Millones de sueños! Cada noche sueñas casi sin interrupción; sólo se detiene el sueño durante algunos minutos y después nuevamente comienza otro ciclo de sueños.

Has soñado millones de sueños. Y cada mañana te has reído y te has dicho que eran irreales, pero no has aprendido gran cosa. Esta noche, nuevamente, cuando sueñes persistirá la misma falacia: creerás que eso es verdad, durante el sueño creerás que eso es verdad. El día que recuerdas durante tu sueño que se trata de un sueño, inmediatamente desaparece el sueño... porque has traído consciencia a tu vida.

Parece muy difícil de creer que todo eso que estás sufriendo es sólo un sueño que tú mismo creas; pero es así, porque todos los que han despertado lo dicen. Ni una sola persona que haya despertado ha dicho lo contrario. Y tú también, en un lúcido instante de consciencia, sentirás lo mismo. Esto es lo que te sugiero: tu problema no puede ser resuelto únicamente mediante una discusión intelectual; tu problema sólo puede disolverse, no solucionarse. Tu problema puede sólo disolverse haciéndote más consciente.

Uno de mis amigos, un viejo amigo, se cayó por unas escaleras y se rompió las dos piernas. Fui a verle; tenía un tremendo dolor. Y era una persona muy activa, a pesar de que era muy anciano - setenta y cinco años-, pero era muy activo, casi juvenil, y corría tanto detrás de aquello y de lo otro, haciendo esto y aquello, que le resultaba imposible permanecer en cama. Y los doctores habían dicho que tendría que permanecer en cama al menos durante tres

meses. Esto era una calamidad todavía mayor que las dos piernas rotas.

Cuando le vi comenzó a llorar. Nunca había visto llorar a ese hombre -es un hombre fuerte, un hombre muy fuerte, un hombre casi de acero que ha visto toda clase de cosas en su vida; es un hombre muy veterano-.

Le pregunté: -¡Tú, y llorando! ¿Qué pasa contigo?

- ¡Sólo bendíceme para que pueda morirme! -me respondió-. No quiero vivir más. ¡Tres meses en la cama! ¿Te lo imaginas? Esto es una tortura. Han pasado sólo tres días y parece como si me hubiera pasado casi tres años en la cama. Tú me conoces -dijo-, no puedo descansar. ¡Sólo bendíceme para que me pueda morir pronto! No quiero vivir más. Estos tres meses... y después los doctores dicen que me quedaré lisiado por el resto de mi vida, así que ¿qué sentido tiene?

Yo le dije: -Por favor, haz una meditación. Yo me sentaré a tu lado y tú haz una meditación muy simple: que tú no eres el cuerpo.

Estaba dubitativo. Dijo:

- ¿Qué es lo que eso me hará? He escuchado todo lo que dices acerca de la meditación, pero yo no puedo meditar porque no me puedo sentar en silencio.

Yo le dije: -Ahora no es cuestión de sentarse en silencio: ya estás en la cama. ¡Esto es una bendición! Simplemente cierra los ojos y te enseñaré una meditación. Y te bendeciré para que mueras, porque si lo que quieres es morir pues entonces muy bien. Pero mi bendición puede funcionar o no, así que mientras tanto medita.

Él comprendió la cuestión: -No hay nada que hacer... así que ¿por qué no meditar?

Le di una meditación muy simple: -Simplemente ve adentro de ti, mira tu cuerpo desde dentro y di: «No soy yo, el cuerpo está distanciándose, distanciándose, cada vez más lejos, más lejos, más lejos. Yo soy un observador en la colina y el cuerpo está ahí abajo, en el oscuro valle, y la distancia es inmensa.

Transcurrió una hora. Tuve que marcharme y él estaba en un estado de meditación tal que no quería molestarle, pero tampoco quería abandonarle porque quería saber qué estaba sucediendo, que es lo que diría. Así que tuve que sacudirle.

Él dijo: -¡No me molestes!

Dije: -¡Pero es que me tengo que ir!

- Puedes irte -me dijo-, pero no me molestes. ¡Es tan hermoso! El cuerpo está realmente yaciendo muy lejos, a kilómetros y kilómetros. Lo he dejado en el valle y yo estoy sentado en la cima de la colina, una colina soleada. Es muy hermoso y además no siento ningún dolor.

Esos tres meses resultaron ser los más valiosos de su vida. Esos tres meses hicieron de él un hombre totalmente diferente. Todavía está lisiado, no puede caminar, tiene que permanecer en cama la mayor parte del tiempo, pero no encontrarás una persona más feliz. Irradia felicidad. Ahora dice que no fue una maldición; que fue una bendición.

El sufrimiento puede transformarse en felicidad. ¿Quién sabe? Tú estás transformando tu felicidad en sufrimiento.

CAPÍTULO 13

Funciones Corporales

Pregunta Primera

Al parecer, el hombre ha caído a un nivel tal que ya no puede ni siquiera respirar apropiadamente.

¿Podrías hablar del significado de esto?

La respiración es una de las cosas a las que hay que prestar atención, ya que es una de las cosas más importantes. Si no respiras plenamente no puedes vivir plenamente. Entonces, en casi todo estarás reteniendo algo, incluso en el amor. Incluso al hablar estarás reteniendo. No comunicarás completamente, siempre habrá algo incompleto.

Cuando la respiración es perfecta todo lo demás se alinea. La respiración es vida. Pero la gente lo ignora, no se preocupa en absoluto de ella, nadie le presta ninguna atención. Y todo cambio que vaya a ocurrir, ocurrirá a través del cambio en tu respiración. Si has estado respirando mal durante muchos años, con una respiración superficial, entonces tu musculatura se ha anquilosado; entonces ya no es sólo una cuestión de voluntad. Es como cuando alguien no se ha movido durante años: las piernas se van muriendo, los músculos se contraen, la sangre ya no fluye. De repente, un día hay una hermosa puesta de sol y la persona decide dar un largo

paseo, pero no puede moverse; no le será posible hacerlo con sólo pensarlo. Ahora tendrá que realizar un gran esfuerzo para traer nuevamente a la vida esas piernas moribundas.

El conducto respiratorio tiene cierta musculatura en torno suyo, y si has estado respirando mal -y casi todo el mundo lo hace-, entonces la musculatura se anquilosa. Ahora harán falta muchos años para que puedas cambiarlo con tu propio esfuerzo y será un tiempo desperdiciado innecesariamente. Mediante el masaje profundo, particularmente mediante el rolfing, esos músculos se relajan y puedes comenzar de nuevo. Pero después del rolfing, cuando hayas empezado a respirar bien, no caigas otra vez en el viejo hábito.

Todo el mundo respira mal porque la sociedad en su conjunto está basada en condiciones, nociones y actitudes completamente erróneas. Por ejemplo: un niño pequeño está lloroso y la madre le dice que no llore. ¿Qué hará el niño? -porque el llanto acude y la madre le dice que no llore-: comienza a retener su respiración porque esa es la única manera de detenerlo. Si retienes la respiración todo se detiene: el llanto, las lágrimas, todo. Con el tiempo eso se convierte en algo fijo: no te enfades, no llores, no hagas esto, no hagas aquello.

El niño aprende que si respira superficialmente entonces conserva el control. Si respira perfectamente y totalmente como respira cualquier recién nacido, entonces se vuelve salvaje. Así que se mutila a sí mismo. Todos los niños y niñas comienzan a jugar con los órganos genitales porque obtienen una sensación agradable. La criatura es completamente ignorante de los tabús y absurdos sociales, pero si la madre o el padre o alguien te ven jugando con tus genitales inmediatamente te dicen que pares. Y hay tal condena en sus ojos que te impacta y tienes que respirar profundamente, porque la respiración profunda masajea tus órganos genitales desde dentro. Eso resulta problemático, así que no respiras profundamente; sólo respiras superficialmente y así te desconectas de tus órganos genitales.

Todas las culturas que son represivas con el sexo están obligadas a ser culturas dotadas de una respiración superficial. Sólo los pueblos primitivos que no adoptan ninguna actitud represiva con respecto al sexo respiran perfectamente. Su respiración es hermosa, es completa y total. Su respiración es como la de los animales, su respiración es como la de los bebés.

La respiración cambia continuamente con las emociones. Cuando estás enfadado tu respiración es arrítmica, asimétrica. Cuando estás lleno de pasión sexual tu respiración es casi como la de un demente. Cuando estás tranquilo y en calma, lleno de júbilo, tu respiración tiene una cualidad musical, tu respiración es casi una canción. Cuando en medio de la existencia te sientes en casa, cuando no tienes deseos y te sientes satisfecho, de repente tu respiración cesa casi por completo. Cuando estás en un estado reverencial, de asombro, la respiración se detiene por un instante. Y esos son los más grandes momentos de la vida, porque sólo en esos momentos en los que la respiración casi se detiene estás en completa sintonía con la existencia: -tú estás en Dios y Dios está en ti.

Tienes que experimentar la respiración con mayor y mayor profundidad, escudriñarla, observarla, vigilarla, analizarla. Observa cómo cambia tu respiración cuando cambian tus emociones; y viceversa: cómo tus emociones cambian con tu respiración. Por ejemplo: cuando tengas miedo, observa el cambio en tu respiración. Y entonces, un día, prueba a respirar adoptando el mismo patrón que te surgía cuando tenías miedo. Y te sorprenderás al ver que si cambias tu respiración a una exactamente igual a la que te salía cuando tenías miedo, aparecerá el miedo en ti, inmediatamente. Observa tu respiración cuando estás profundamente enamorado de alguien; mientras tomas a tu amado o amada de la mano o cuando estáis abrazados, observa tu respiración. Y entonces, un día que estés sencillamente sentado bajo un árbol, obsérvate nuevamente respirando de la misma manera. Sigue ese patrón, desemboca

nuevamente en la misma gestalt. Respira igual que si estuvieras abrazando a tu amado y te sorprenderás. De nuevo brotará un gran amor en ti. Ambas cosas van juntas. De aquí que en el yoga, el tantra, el tao -en todos los grandes sistemas y ciencias de la consciencia humana y de la expansión de la consciencia humana- uno de los fenómenos clave sea la respiración. Todos ellos han trabajado con la respiración.

Todo el sistema de meditación de Buda depende de una cierta cualidad de la respiración. Él dice: «Simplemente observa tu respiración, sin cambiada. Sin cambiarla de ninguna manera, simplemente obsérvala». Te sorprenderás: tan pronto te pones a observarla, cambia; porque la observación tiene su propio ritmo. Por eso dice Buda: «No necesitas cambiarla; simplemente observa». La observación conlleva su propio tipo de respiración: sucede por sí misma. Y lentamente, lentamente, te sorprenderás: cuanto más observador te vuelves, menos respiras. La respiración se hace más larga, más profunda.

Por ejemplo: si tenías un ritmo de dieciséis respiraciones por minuto, ahora puede que tengas seis, o cuatro, o tres. A medida que te vas convirtiendo en un observador la respiración se hace más profunda, se hace más larga y respiras menos y menos veces en el mismo periodo de tiempo. Entonces también puedes llegar por el otro lado: respira lentamente, calmadamente, con una respiración profunda y larga, y súbitamente verás que brota la observación en ti. Es como si cada emoción tuviera una polaridad correspondiente en tu sistema respiratorio y pudiera ser disparada mediante tu respiración.

Pero lo mejor es observarla cuando estás enamorado o enamorada, cuando estás junto a tu amiga o amigo. Observa tu respiración, porque ese amoroso ritmo de respiración es de lo más importante: transformará todo tu ser. El amor está donde más agudamente sientes el absurdo, la falsedad de tu posición como un ser separado. Y sin embargo, gracias a esta separación, a este absurdo, eres capaz de expresar lo que no podrías expresar de

ninguna otra manera. Gracias precisamente a tu *otredad* eres capaz de celebrar la identidad. De aquí la paradoja del amor: sois dos y sin embargo os sentís uno. Sois uno y sin embargo sabes que sois dos. El uno es dos: esa es la paradoja del amor. Y esa ha de ser también la paradoja de la oración, y también la de la meditación. Finalmente te has de sentir uno con la existencia, al igual que en algunos raros y valiosos momentos te ocurre con el amado, con tu amante, con tu amigo, con tu madre, con tu hijo. Precisamente mediante tu *otredad* celebras la identidad.

Observa más y más tus momentos de amor. Estáte alerta. Mira cómo cambia tu respiración. Mira cómo vibra tu cuerpo... simplemente al abrazar a tu mujer o a tu hombre; haz ese experimento y te sorprenderás. Sentáos un día al menos durante una hora simplemente abrazándoos, fundiéndoos el uno con el otro, y os sorprenderéis: será una de las experiencias más psicodélicas. Durante una hora, sin hacer nada, sólo abrazándoos, desembocando en el otro, mezclándoos, fundiéndoos el uno con el otro, poco a poco vuestra respiración devendrá una. Respiraréis como si fuerais dos cuerpos y un sólo corazón. Respiraréis al unísono. Y cuando respiréis al unísono -no porque lo estéis forzando sino simplemente porque estáis sintiendo tanto amor que la respiración sucede por sí misma- esos serán los momentos más maravillosos, los más preciosos; no serán de este mundo sino del más allá, de la inmensidad. Y en esos momentos tendréis el primer vislumbre de lo que es la energía meditativa...

Deberíais aprender a respirar muy silenciosamente, como si no hubiera ninguna prisa para respirar, como si os fuera algo indiferente, lejano, apartado, distante. Si podéis manteneros alejados, apartados, distantes de vuestra respiración seréis capaces de alcanzar el punto medio. En ese momento no seréis ni masculino ni femenino. Seréis ambos y ninguno de ellos; seréis trascendentes... Cuando os distraigáis, observad: también se distraerá vuestra respiración. Cuando no estéis distraídos, cuando estéis sentados en silencio y sin ninguna distracción, vuestra

respiración será tranquila, silenciosa, rítmica; tendrá la cualidad de la música sutil. Y esa cualidad es la del punto medio exacto, porque no estáis haciendo nada y sin embargo no estáis dormidos. No estáis activos ni inactivos, estáis equilibrados. Y en ese momento de equilibrio estáis más cerca de la realidad, de Dios, del cielo.

Recordad: cada una de vuestras respiraciones no es sólo una, respiración, es también un pensamiento, también una emoción, también una fantasía. Pero esto se entenderá sólo si observáis vuestra respiración durante algunos días. Cuando estéis haciendo el amor, observad vuestra respiración. Os sorprenderéis: vuestra respiración es caótica, porque la energía sexual es una energía muy burda y cruda. Las fantasías sexuales son burdas y crudas, muy animales. No hay nada de especial en la sexualidad, cualquier animal la tiene. Cuando estás excitado sexualmente te comportas simplemente como cualquier otro animal del mundo. Y no estoy diciendo que haya nada de malo en ser animal, todo lo que digo es que es así. Estoy constatando un hecho. Así que cuando quiera que estés amando sexualmente, observa tu respiración: verás que pierde todo su equilibrio.

De aquí que en el tantra sólo se permita hacer el amor cuando has aprendido a hacer el amor conservando sin embargo una respiración calmada y rítmica. Entonces a tu hacer el amor le sobreviene una cualidad totalmente diferente: se convierte en una oración, entonces es algo sagrado. Para una persona ajena al asunto no habría ninguna diferencia porque te vería haciéndole el amor a un hombre o haciéndole el amor a una mujer, y a esa persona le parecería lo mismo. Pero para las personas implicadas, para aquellos que saben, hay una gran diferencia. En las antiguas escuelas del tantra, donde todos esos secretos se desarrollaban, se experimentaban, se observaban, este era uno de los focos centrales de experimentación: si un hombre puede hacer el amor sin que su respiración se vea afectada por ello, entonces ya no se trata de sexo, entonces es algo sagrado. Y entonces te lleva a las mayores

profundidades de tu propio ser, te abre las puertas y los misterios de la vida.

Tu respiración no es sólo respiración, porque la respiración es tu vida; contiene todo lo que la vida contiene.

Pregunta Segunda

En los países occidentales hay una creciente necesidad de tranquilizantes porque la gente sufre de insomnio.

¿Puede la meditación ayudar a la gente a recobrar la capacidad de dormir, y cuál es la relación entre sueño y meditación?

Durante el sueño alcanzamos el mismo lugar que en la meditación. La única diferencia es que durante el sueño estamos inconscientes mientras que al meditar estamos plenamente conscientes. Si alguien llegara a permanecer plenamente alerta incluso durante su sueño, tendría la misma experiencia que durante la meditación. Por ejemplo: si pudiéramos a una persona bajo anestesia y en ese estado inconsciente la transportáramos en una camilla a un jardín donde las flores estuvieran todas en plena florecencia, donde el aire estuviera lleno de fragancia, donde el sol brillara y los pájaros cantaran, el hombre permanecería completamente inconsciente de todo esto. Después de traerle de regreso y cuando hubiera salido de la anestesia, si le preguntáramos si le gustó el jardín no sería capaz de respondernos nada. Entonces, si le transportas al mismo jardín cuando está plenamente consciente, experimentará todo lo que allí había presente cuando fue transportado anteriormente. En ambos casos, a pesar de que el hombre fue transportado al mismo lugar... era inconsciente del hermoso entorno en el primer caso, mientras que en el segundo caso era plenamente consciente de las flores, de la fragancia, del canto de los pájaros, del sol naciente. Por eso, aunque llegarás igual de lejos en un estado inconsciente, alcanzar algún lugar en un estado inconsciente es como no llegar en absoluto.

Durante el sueño alcanzamos el mismo paraíso que alcanzamos al meditar, pero no nos damos cuenta de ello. Cada noche viajamos a ese paraíso y después regresamos... sin habernos dado cuenta. Aunque la fresca brisa y la encantadora fragancia del lugar nos alcance y las canciones de los pájaros resuenen en nuestros oídos, nunca nos damos cuenta de ello. Y sin embargo, a pesar de regresar de este paraíso totalmente ignorantes de ello, uno puede decirse: «Me siento muy bien esta mañana. Siento una gran paz. He dormido muy bien esta noche».

¿Debido a qué te sientes tan bien? Habiendo dormido bien, ¿qué es lo que sucedió de bueno? No puede tratarse solamente de que -has dormido. Seguramente debes de haber estado en alguna parte, algo debe de haberte ocurrido. Pero al llegar la mañana no tienes conocimiento de ello excepto por una vaga idea de una sensación agradable. Alguien que haya dormido profundamente por la noche se levanta renovado por la mañana. Ello demuestra que la persona ha alcanzado una fuente rejuvenecedora durante el sueño, pero en un estado inconsciente. Alguien que haya sido incapaz de dormir bien por la noche se encuentra por la mañana más cansado de lo que estaba la noche previa. Y si una persona no duerme bien durante algunos días le resulta difícil sobrevivir, porque su conexión con la fuente se ha roto. Es incapaz de alcanzar ese lugar que es esencial y que debería...

En Nueva York, al menos un treinta por ciento de la gente no puede dormir sin tranquilizantes. Los psicólogos creen que si esta situación prevalece durante los próximos cien años, no habrá ni una sola persona que sea capaz de dormir sin medicación. La gente ha perdido completamente el sueño. Si un hombre que ha perdido el sueño te preguntara qué haces para dormir y tu le respondieras: «Todo lo que hago es poner mi cabeza sobre la almohada y me duermo no se lo creería. Encontraría esto imposible y sospecharía de la existencia de algún truco que él desconoce, porque él también deposita su cabeza sobre la almohada y no sucede nada.

Dios no lo quiera, pero puede llegar un tiempo, tras mil o dos mil años, en el que todo el mundo haya perdido su capacidad natural de sueño y en el que la gente rehuse creer que mil o dos mil años antes las personas simplemente reposaban sus cabezas sobre la almohada y se quedaban dormidas. Lo considerarán una ficción, un cuento mítico de los *puranas*. No se creerán que sea cierto. Dirán: «Esto no es posible, porque si no es verdad con nosotros, ¿cómo puede ser verdad con nadie más?».

Estoy dirigiendo tu atención a todo esto porque tres o cuatro mil años atrás la gente cerraba sus ojos y entraba en meditación con la misma facilidad con la que tú hoy día te duermes. En Nueva York será difícil dormir dentro de dos mil años, ya es difícil hacerla incluso ahora. En Bombay es cada vez más difícil dormir. Es sólo una cuestión de tiempo. Hoy día es difícil creer que hubo un tiempo en el que un hombre podía cerrar sus ojos y entrar en meditación; porque ahora, cuando te sientas con los ojos cerrados, no llegas a ninguna parte. En tu interior, los pensamientos siguen rondando y tú permaneces donde estás.

En el pasado, meditar era algo tan sencillo para quienes estaban cerca de la naturaleza como lo es ahora el dormir para quienes viven cercanos a la naturaleza. Primero desapareció la meditación; ahora el dormir está en camino de desaparecer. Primero se pierden las cosas que son conscientes; después de ello, se pierden las cosas que son inconscientes. Con la desaparición de la meditación el mundo se ha vuelto casi irreligioso; y cuando el sueño desaparezca, el mundo, se volverá completamente irreligioso. No hay esperanza para la religión en un mundo sin sueño.

No puedes ni imaginar con qué proximidad, con qué profundidad estamos conectados con el sueño. Cómo vivirá su vida una persona es algo que depende totalmente de cómo duerme. Si no puede dormir bien, su vida entera será un caos: todas sus relaciones se enmarañarán, todos los asuntos se envenenarán repletos de ira. Si, por el contrario, una persona duerme profundamente, su vida estará llena de frescura, la paz y el júbilo no cesarán de fluir en su vida.

Subyaciendo tras sus relaciones, tras su amor, tras cualquier otra cosa, habrá serenidad. Pero si pierde el sueño, todas sus relaciones se embrollarán. Se arruinará su vida con su familia, con su esposa, sus hijos, su madre, su padre, su profesor, sus estudiantes... con todos ellos. El sueño nos transporta a un punto de nuestro inconsciente donde nos sumergimos en Dios, aunque no por mucho tiempo. Incluso la persona más sana sólo alcanza el nivel más profundo durante diez minutos a lo largo de sus ocho horas de sueño nocturno. Durante estos diez minutos está tan completamente perdida, tan inmersa en el sueño que ni siquiera sueña.

El sueño no es total mientras uno está soñando; uno se va moviendo entre los estados de sueño y de vigilia. Cuando se está soñando, se está en un estado medio dormido medio despierto. Estar soñando significa que, aunque estás con los ojos cerrados, no estás dormido; las influencias externas todavía te afectan. La gente con la que te encuentras durante el día está todavía contigo por la noche en tus sueños. Los sueños ocupan un estado intermedio entre el sueño y la vigilia. Y el hecho de que por la mañana no recuerdes lo que soñaste durante la noche es algo que no viene al caso. En Norte América se está investigando mucho sobre el sueño. Unos diez grandes laboratorios han estado experimentando con miles de personas durante más de ocho o diez años.

Los norteamericanos están mostrando interés en la meditación porque han perdido el sueño. Piensan que tal vez la meditación puede lograr que regrese su sueño, que puede aportar algo de paz a sus vidas. Por eso contemplan la meditación nada más que como un tranquilizante. Cuando Vivekananda introdujo por primera vez la meditación en Norte América, fue a verle un médico que le dijo: «He disfrutado inmensamente con su meditación. Es absolutamente un tranquilizante no medicinal. No es una medicina y sin embargo ¡le pone a uno a dormir! Es estupendo». No son los yoguis la razón de que crezca tanto la influencia de la meditación en América; la causa real es la falta de sueño. El sueño de la gente es un desastre y, en consecuencia, la vida en América está llena de modorra, de

depresión, de tensión. Y por eso vemos que en América crece la necesidad de tranquilizantes; de alguna, manera, ponen a dormir a la gente.

En América se gastan cada año millones de dólares en tranquilizantes. Hay diez grandes laboratorios que llevan a cabo investigaciones sobre miles de personas a las que se paga para que pasen las noches durmiendo de un modo más bien inconfortable y doloroso. Se adhiere a sus cuerpos todo tipo de electrodos y miles de cables, y se les examina desde todos los ángulos para descubrir lo que sucede en su interior. Uno de los increíbles descubrimientos que han revelado estos experimentos es que el hombre sueña casi toda la noche. Una vez despiertas, algunas personas decían que no habían soñado mientras que otras decían que sí. Pero, de hecho, todas ellas soñaron. La única diferencia era que los que tenían mejor memoria recordaban los sueños, mientras que los de memoria más débil no podían hacerlo. Pero se descubrió que una persona completamente sana podía deslizarse a un sueño profundo y sin sueños durante diez minutos.

Es posible examinar los sueños mediante máquinas. Los nervios del cerebro permanecen activos durante nuestro estado de ensueño, pero cuando se detiene el soñar los nervios cesan su actividad también y la máquina indica que ha tenido lugar una pausa. La pausa muestra que, en ese momento, el hombre no estaba ni soñando ni pensando, que estaba perdido en alguna parte.

Es interesante el hecho de que la máquina vaya registrando los movimientos del interior del hombre mientras éste está en un estado de ensueño, pero que tan pronto como el hombre cae en un sueño sin sueños la máquina muestra una pausa. Los investigadores no saben dónde desaparece el hombre durante ese intervalo. Por eso, el sueño sin sueños indica que el hombre entra en lo divino. La máquina es incapaz de detectar este espacio dentro de este intervalo. La máquina registra la actividad interna mientras el hombre está soñando; entonces aparece el intervalo y el hombre desaparece en alguna parte. Y después, tras diez minutos, la

máquina comienza nuevamente a registrar. Es difícil decir dónde estuvo el hombre durante ese intervalo de diez minutos. Los psicólogos norteamericanos están muy intrigados por este intervalo; de aquí que consideren el sueño como el mayor de los misterios.

Duermes todos los días y, sin embargo, no tienes ni idea de lo que es el sueño. El hombre duerme durante toda su vida y, sin embargo, nada cambia; no sabe nada del sueño. La razón de que no sepas nada acerca del sueño es que cuando el sueño está, tú no estás. Recuerda: tú estás sólo en la medida en que el sueño no está, y por eso sólo puedes saber tanto como sabe la máquina. Exactamente igual que se detiene la máquina durante el intervalo siendo incapaz de alcanzar el lugar donde es transportado el hombre, así tampoco tú eres capaz de llegar ahí; porque tampoco tú eres más que una máquina.

Puesto que tampoco tú puedes alcanzar el intervalo, el sueño sigue siendo un misterio; se mantiene fuera de tu alcance. Esto es así porque el hombre cae en un sueño sin vigilia sólo cuando cesa de existir en su estado de «yo soy». Y por ello, a medida que el ego sigue creciendo el sueño disminuye más y más. Una persona egoísta pierde su capacidad de dormir debido a que su ego, el «yo», sigue afirmándose durante las veinticuatro horas del día. Es el «yo» que se despierta, el mismo «yo» que camina por la calle. El «yo» se mantiene tan presente durante las veinticuatro horas que en el momento de dormir, cuando se acerca la hora de abandonar el «yo», uno es incapaz de librarse de él obviamente, se hace difícil dormir. Mientras el «yo» exista es imposible dormir. Y mientras exista el «yo» es imposible entrar en la existencia.

Entrar en el sueño y entrar en la existencia es exactamente una misma y única cosa; la única diferencia es que a través del sueño uno entra en la existencia en un estado inconsciente, mientras que a través de la meditación uno entra en la existencia en un estado consciente. Pero es una diferencia muy grande. Puedes entrar en la existencia a través del sueño durante miles de vidas y, sin embargo, nunca llegarás a conocer la existencia. Pero si, aun por un instante,

entras en meditación, habrás llegado al mismo lugar al que has llegado durante el sueño profundo durante miles y millones de vidas -aunque siempre en un estado inconsciente- y ello transformará totalmente tu vida.

Lo interesante es que, una vez entra una persona en meditación, cuando entra en el vacío adonde el sueño profundo le lleva, nunca ya permanece inconsciente; ni siquiera cuando está dormida.

Ananda vivió con Buda durante muchos años, durante años durmió cerca de Buda. Una mañana preguntó a Buda: «He estado observando tu sueño durante años. Ni tan sólo una vez te has dado la vuelta; duermes toda la noche en la misma posición. Tus miembros se mantienen donde estaban al acostarte por la noche; no hay ni el más ligero movimiento. Muchas veces me he levantado durante la noche para comprobar si te habías movido. He permanecido varias noches despierto observándote: tus manos, tus pies, descansan en la misma posición. Nunca jamás cambias de postura. ¿Mantienes algún tipo de constancia en tu dormir durante toda la noche?».

«No necesito mantener ninguna constancia -replicó Buda-.

Duermo en un estado consciente, así que no encuentro necesidad de cambiar de postura. Puedo hacerla si quiero. Darse la vuelta hacia un lado u otro no es un requerimiento del propio dormir, es un requerimiento de la mente inquieta».

Una mente inquieta no puede reposar en la misma posición ni una sola noche, y menos aún durante el día. Incluso durmiendo por la noche, el cuerpo muestra todo el tiempo su inquietud.

Si observas dormir por la noche a una persona verás que está continuamente inquieta todo el tiempo. Descubrirás que mueve sus manos de modo muy parecido a como lo hace cuando está despierta durante el día. Durante su sueño nocturno, descubrirás que corre y jadea de manera muy similar a como lo hace alguien durante el día; se siente sin resuello, cansada. Por la noche, en sueños, lucha de manera muy parecida a como lucha durante el día. Está llena de pasión durante el día, y a la noche también. No hay

una diferencia fundamental entre el día y la noche para una persona así, a excepción de que por la noche yace exhausta, inconsciente; todo lo demás sigue funcionando del modo usual. Por eso Buda dijo: «Puedo darme la vuelta si quiero, pero no hay necesidad».

Pero no nos damos cuenta... Un hombre sentado en una silla menea continuamente las piernas. Pregúntale: «¿Por qué zangoloteas así las piernas? Es comprensible que se muevan mientras caminas, pero ¿por qué se mueven cuando estás sentado en una silla?». Tan pronto hayas dicho esto el hombre las detendrá inmediatamente. Después ni se moverá durante un segundo, pero no tendrá ninguna explicación para decir por qué lo estaba haciendo. Ello demuestra la forma en que la inquietud interna causa agitación en todo el cuerpo. Dentro está la mente inquieta; no puede estar inmóvil, en la misma posición, ni siquiera por un momento. Mantendrá todo el cuerpo agitado: las piernas se moverán, la cabeza se sacudirá; el cuerpo cambiará de postura incluso estando sentado.

Es por esto que sentarte inmóvil en meditación, incluso durante apenas diez minutos, te resulta tan difícil. Y desde mil diferentes puntos el cuerpo te urge a moverte y te produce espasmos. No notamos esto hasta que no nos sentamos conscientemente en meditación. Entonces nos damos cuenta del tipo de cuerpo que tenemos: no quiere permanecer inmóvil en la misma posición casi ni un segundo. La confusión, la tensión y la excitación de la mente agitan el cuerpo entero.

Todo desaparece durante alrededor de diez minutos cuando se tiene el sueño sin vigilia, aunque estos diez minutos no están al alcance de todo el mundo sino de alguien que está completamente sano y en paz. Otros logran este tipo de sueño durante un lapso que va de uno a cinco minutos. La mayoría de la gente sólo logra tener uno o dos minutos de sueño profundo. Ese escaso jugo que obtenemos en ese minuto durante el cual alcanzamos la fuente de la vida lo aplicamos a nuestras siguientes veinticuatro horas de trabajo. Por pequeña que sea la cantidad de aceite que la lámpara

recibe en tan corto periodo, lo utilizamos para sobrellevar nuestras vidas durante las veinticuatro horas. La lámpara que es la propia vida arde a tenor de cualquiera que sea la cantidad de aceite que recibe entonces. Esta es la razón de que la lámpara arda tan lentamente: no se abastece del aceite suficiente como para que la lámpara de la vida arda intensamente al punto de convertirse en una antorcha flameante.

La meditación te lleva lentamente a la fuente de la vida. Ya no es cuestión de seguir tomando un puñado de alimento de ella; simplemente estás en la propia fuente. No se trata ya de rellenar con más aceite tu lámpara; el océano de aceite está entonces enteramente a tu disposición, entonces comienzas a vivir en el propio océano. Con esa clase de vida el sueño desaparece; no en el sentido de que ya no sea preciso dormir sino en el sentido de que, incluso cuando uno está dormido, alguien dentro de uno se mantiene ampliamente despierto. Entonces ya no existen los sueños. Un yogui se mantiene despierto: duerme pero nunca sueña, sus sueños desaparecen totalmente. Y cuando los sueños desaparecen, los pensamientos desaparecen. Lo que conocemos como pensamientos en un estado de vigilia se llaman sueños en el estado de sueño. Sólo hay una ligera diferencia entre los pensamientos y los sueños: los pensamientos son sueños ligeramente más civilizados, mientras que los sueños tienen una naturaleza un poco más primitiva. De los dos, uno es el pensamiento original.

De hecho, los niños pequeños o los aborígenes tribales pueden pensar sólo en imágenes, no en palabras. Los primeros pensamientos del hombre se dan siempre en imágenes. Por ejemplo, cuando un niño pequeño está hambriento no piensa en palabras: «Estoy Hambriento». El niño puede visualizar el pecho de su madre; puede imaginarse a sí mismo succionando el pecho. Puede estar lleno de deseos de ir hacia el pecho, pero no puede formar las palabras. La formación de las palabras se inicia mucho más tarde; primero aparece la imagen...

El lenguaje de las palabras es práctico durante el día pero inútil por la noche. Por la noche nos convertimos de nuevo en seres primitivos. Durante el sueño desaparece lo que somos. Perdemos nuestras titulaciones, nuestras educaciones universitarias, todo. Somos transportados a un punto donde una vez estuvo el hombre original. Es por eso que al dormir por la noche emergen imágenes y durante el día aparecen las palabras. Si queremos hacer el amor durante el día podemos pensar en términos de palabras, pero por la noche no hay manera de expresar amor excepto a través de imágenes.

Los pensamientos no resultan tan vívidos como los sueños. En los sueños toda la imagen aparece ante uno. Es por eso que disfrutamos más viendo una película basada en una novela que leyendo la propia novela. La única razón para esto es que la novela tiene el lenguaje de las palabras, mientras que la película tiene el lenguaje de las imágenes. De la misma manera, tú sientes más gozo estando aquí y escuchándome en directo. No sentirías el mismo gozo escuchando esta charla en una grabadora, porque aquí la imagen está presente mientras que en la grabadora sólo se escuchan palabras. El lenguaje de las imágenes nos resulta más próximo, más natural. Por la noche las palabras se vuelven imágenes; esa es la diferencia que hay.

El día que los sueños desaparecen también desaparecen los pensamientos; el día que desaparecen los pensamientos, los sueños desaparecen también. Si el día está vacío de pensamientos, la noche estará vacía de sueños. Y recuerda: los sueños no te permiten dormir y los pensamientos no te permiten despertar. Asegúrate de entender ambas cosas: los sueños no te permiten dormir y los pensamientos no te permiten despertar. Si los sueños desaparecen, el dormir será total; si los pensamientos desaparecen, el despertar será total. Si el despertar es total y el sueño es total, entonces no existe mucha diferencia entre ambos. La única diferencia reside en si mantienes los ojos abiertos o cerrados y en si el cuerpo está activo o descansando. Aquel que está totalmente

despierto duerme totalmente, pero en ambos estados su consciencia permanece exactamente igual. La consciencia es una, invariable; sólo cambia el cuerpo. Despierto, el cuerpo está activo; dormido, el cuerpo está descansando.

Un amigo ha preguntado por qué no se llega a Dios durante el sueño. Mi respuesta es: puedes llegar hasta Él si puedes permanecer despierto incluso durante el sueño. Y por eso mi método de meditación es un método de dormir: de dormir conscientemente, de entrar en el sueño con consciencia. Es por eso que te pido que relajes tu cuerpo, que relajes tu respiración, que calmes tus pensamientos. Todo esto es una preparación para el sueño. Por ello sucede a menudo que algunos amigos se duermen durante la meditación; obviamente, esto es una preparación para el sueño. Y mientras se preparan para ello, no saben cuándo se van a dormir. Por eso repito la tercera sugerencia: permanece despierto en tu interior, mantente consciente interiormente. Deja que tu cuerpo se relaje completamente, deja que la respiración sea totalmente relajada, más relajada de lo que normalmente está mientras duermes, pero permanece despierto interiormente. Deja que tu consciencia arda como una lámpara en tu interior para que no caigas dormido.

Las condiciones iniciales para la meditación y el sueño son las mismas, pero hay una diferencia en la condición final. La primera condición es que el cuerpo debe estar relajado. Si padeces de insomnio, lo primero que te enseñará un doctor es a relajarte. Te pedirá que hagas lo mismo que yo te estoy pidiendo: que relajes tu cuerpo, que no dejes que permanezca ninguna tensión en tu cuerpo; que sueltes completamente tu cuerpo como si fuera de algodón. ¿Te has dado cuenta alguna vez de cómo duermen los gatos o los perros? Duermen como si no estuvieran. ¿Has visto alguna vez dormir a un bebé? No hay tensión en ninguna parte, sus brazos y piernas están increíblemente sueltos. Observa a un joven o a un anciano: descubrirás que tienen tensiones por todas partes. Por eso el doctor les pide que se relajen.

La misma condición se aplica para dormir: la respiración debe ser relajada, profunda y lenta. Probablemente te has dado cuenta de que al correr la respiración se acelera. Análogamente, cuando el cuerpo ejerce algún trabajo la respiración se vuelve más rápida y se acelera la circulación sanguínea. Para dormir, la circulación sanguínea debe ralentizarse -la situación ha de ser la opuesta a cuando se corre-, y entonces la respiración se relajará. Así que la segunda condición es: relaja tu respiración...

Así que las condiciones para la meditación son primariamente las mismas que son aplicables para dormir: relaja tu cuerpo, relaja tu respiración, abandona los pensamientos. Y por eso, tanto para dormir como para meditar, las condiciones iniciales son igualmente válidas. La diferencia reside en la condición final. Al dormir te mantienes en un sueño profundo, al meditar te mantienes plenamente despierto; eso es todo.

Así que es adecuado que hayas hecho la pregunta. Sí que hay una profunda relación entre el sueño y la meditación. Sin embargo, hay una diferencia muy significativa entre ambas: es la diferencia que hay entre un estado consciente y un estado inconsciente. Dormir es inconsciencia, meditar es despertar.

Pregunta Tercera

¿Tienes alguna sugerencia para alguien que padece de insomnio?

Cuando te estés durmiendo por la noche, justo a punto de caer en el sueño, recupera hacia atrás los recuerdos de todo el día; hacia atrás. No comiences por lo que ocurrió por la mañana. Comienza desde donde estás precisamente ahora, justo en la cama: recuerda el último acontecimiento y después retrocede. Retrocede entonces poco a poco, paso a paso, hasta alcanzar la primera experiencia matinal al despertarte. Retrocede, y recuerda continuamente que no debes implicarte.

Por ejemplo: por la tarde alguien te insultó. Contéplate, ve tu propia forma siendo insultado por alguien, pero permanece como un simple observador, no te enfades nuevamente. Si de nuevo te enfadas, entonces te habrás identificado, habrás perdido el objeto de la meditación. No te enfades. No te están insultando a ti, están insultando a la forma que estaba ahí por la tarde. Esa forma ya no está.

No eres más que un río que fluye; las formas están fluyendo. Durante la niñez tenías una forma, ahora no tienes ya esa forma. Esa forma se ha ido. Al igual que un río, estás continuamente cambiando. Así que cuando por la noche estés meditando retrospectivamente los sucesos del día, recuerda sólo que eres un testigo: no te enfades. Alguien te alabó: no te regocijes. Contempla todo el suceso simplemente como si estuvieras viendo una película, con indiferencia. Y hacerlo hacia atrás es muy útil, particularmente para aquellos que tienen problemas con el dormir.

Si tienes algún problema para conciliar el sueño -tienes insomnio, estás desvelado-, si te resulta difícil conciliar el sueño, esto te ayudará profundamente. ¿Por qué? Porque es la manera de desovillar la mente. Cuando vas hacia atrás estás desovillando la mente. Por la mañana empiezas a ovillar y la mente se enreda en multitud de cosas, en multitud de lugares. Habrá multitud de cosas que permanecerán inacabadas e incompletas en la mente, cosas que no hubo tiempo de asentar cuando sucedieron.

Así que regresa a ellas por la noche. Este es un proceso de desovillado. Y cuando hayas vuelto atrás hasta retornar a la mañana, hasta cuando estabas en tu cama, justo a la primera cosa de la mañana, nuevamente tendrás la mente igual de fresca que por la mañana. Y entonces podrás caer dormido como un bebé.

Es así que mucha gente sufre de algún malestar en particular y no le sirve de nada ninguna ayuda psicológica, ninguna ayuda médica; el malestar sigue igual. El malestar parece ser psicológico. ¿Qué puede hacerse? Decirle que su malestar es psicológico no le sirve de nada. Más bien puede resultar hiriente porque a nadie le

gusta que le digan que su enfermedad es psicológica. ¿Qué puede hacer entonces la persona? Se siente desvalida.

Este ir hacia atrás es un método milagroso. Si vas hacia atrás lentamente, desovillando lentamente la mente hasta alcanzar la primera vez que surgió esa dolencia, si puedes ir hacia atrás poco a poco hasta llegar al momento en que te atacó esa dolencia, si puedes desovillar hasta llegar a ese momento, llegarás a descubrir que ese malestar es básicamente una aglomeración de ciertas otras cosas, de ciertas cosas psicológicas. Al ir hacia atrás esas cosas aflorarán burbujeantes.

Si sobrepasas ese momento en que la dolencia te atacó por primera vez, súbitamente te darás cuenta de los factores psicológicos que contribuyeron a ella. Y no tienes que hacer nada: sólo tienes que darte cuenta de esos factores psicológicos y continuar hacia atrás. Muchas dolencias desaparecen así sin más debido a que la aglomeración, la combinación de cosas, se rompe. Cuando te has hecho consciente de la aglomeración ya no hay necesidad de ella. Te quedas limpio, purgado.

Esto es una profunda catarsis. Y si puedes hacerlo diariamente sentirás una salud renovada, una nueva frescura que te inunda. Y si podemos enseñar a los niños para que lo hagan diariamente, nunca cargarán con su pasado. No necesitarán jamás retornar a su pasado. Estarán siempre aquí y ahora. No habrá ningún complejo, no habrá nada pasado cerniéndose sobre ellos.

Pregunta Cuarta

¿Podrías hablar del papel que juegan los dos hemisferios cerebrales sobre la personalidad?

La investigación moderna ha hecho un descubrimiento muy significativo, uno de los más significativos de este siglo, y es que no tienes sólo una mente: tienes dos mentes. Tu cerebro está dividido en dos hemisferios: el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo. El hemisferio derecho está vinculado con la mano izquierda, y el

hemisferio izquierdo está vinculado con la mano derecha; están cruzados. El hemisferio derecho es intuitivo, ilógico, irracional, poético, platónico, imaginativo, romántico, mítico, religioso; y el hemisferio izquierdo es lógico, racional, matemático, aristotélico, científico y calculador. Estos dos hemisferios están en constante conflicto: la política básica del mundo está dentro de ti, la mayor política del mundo está en tu interior. Puede que no te hayas dado cuenta de ello, pero una vez te has dado cuenta, lo que realmente ha de hacerse se halla en algún lugar entre estas dos mentes.

A la mano izquierda le concierne lo mismo que al hemisferio derecho -la intuición, la imaginación, la mitología, la poesía; la religión- y se la condena mucho. La sociedad es de los diestros, y ser diestro tiene que ver con el hemisferio izquierdo. El diez por ciento de los niños nacen zurdos pero se les obliga a ser diestros. Los niños que nacen zurdos son básicamente irracionales, intuitivos, no matemáticos, no euclidianos. Son un peligro para la sociedad, así que se les obliga de todas las maneras posibles para que se conviertan en diestros. No es sólo una cuestión de manos, es una cuestión de política interna: el niño zurdo funciona a través del hemisferio derecho. Eso no lo puede permitir la sociedad, es peligroso, así que hay que pararle antes de que las cosas lleguen demasiado lejos.

Se sospecha que en un principio la proporción debía de ser del cincuenta por ciento

- un cincuenta por ciento de niños zurdos y un cincuenta por ciento de niños diestros-, pero la parte diestra ha gobernado durante tanto tiempo que poco a poco la proporción se ha reducido a un diez por ciento contra un noventa por ciento. Incluso entre los que aquí estáis, muchos seréis zurdos pero puede que no seáis conscientes de ello. Tal vez escribáis con la mano derecha y realicéis vuestro trabajo con la mano derecha, pero puede que hayáis sido obligados a ser diestros durante vuestra niñez... Se trata de un truco, pues una vez os convertís en diestros vuestro hemisferio izquierdo comienza a funcionar...

La minoría zurda es la minoría más oprimida del mundo, más incluso que los negros, más incluso que los pobres. Si entiendes esta división, entenderás muchas cosas. Al respecto de la burguesía y el proletariado, el proletariado siempre funciona a través del hemisferio derecho del cerebro: los pobres son más intuitivos. Acércate a los pueblos primitivos: son más intuitivos. Cuanto más pobre es una persona, menos intelectual es; y puede que ello sea la causa de que sea pobre. Debido a que es menos intelectual no puede competir en el mundo de la razón. Es menos articulado en lo que al lenguaje se refiere, en lo que a la razón se refiere, en lo que al cálculo se refiere es casi un estúpido. Puede que esa sea la causa de que sea pobre. La persona rica funciona a través del hemisferio izquierdo; es más calculadora y aritmética en todo, más taimada, más lista, más lógica, y hace planes. Puede que esa sea la razón de que sea rica.

Lo mismo se aplica a los hombres y a las mujeres. Las mujeres son personas orientadas hacia el hemisferio derecho, los hombres hacia el hemisferio izquierdo. Los hombres han gobernado a las mujeres durante siglos. Ahora unas pocas mujeres se están rebelando, pero lo asombroso es que estas pertenecen al mismo tipo de personas. De hecho, son exactamente como los hombres: racionales, discutidoras y aristotélicas. Al igual que la revolución comunista triunfó en Rusia y China, es posible que un día, en algún lugar, tal vez sea en Norte América, las mujeres puedan triunfar y derroquen a los hombres. Pero para cuando las mujeres triunfen, las mujeres no serán ya mujeres: se habrán convertido en personas orientadas hacia el hemisferio izquierdo.

Sólo cambian las cosas superficiales, en lo profundo prosigue el mismo conflicto. El conflicto es el hombre. No puede resolverse el conflicto en ninguna otra parte más que ahí. La política está en tu interior, se realiza entre las dos partes de la mente. Existe un pequeñísimo puente. Si ese puente se rompe por algún accidente, por algún defecto fisiológico o por alguna otra razón, la persona queda dividida, la persona se convierte en dos personas y ocurre un

fenómeno de esquizofrenia o de escisión de personalidad. Si se rompe el puente -y el puente es muy frágil-, entonces te conviertes en dos, -te comportas como dos personas. Por la mañana eres muy amoroso y muy hermoso; por la noche estás muy enfadado, eres absolutamente diferente. No recuerdas tu mañana, ¿cómo podrías recordada? Estaba funcionando otra mente. Y la persona se convierte en dos personas. Si este puente se refuerza -tanto que las dos mentes desaparecen como tales y se convierten en una sola, entonces surge la integración, la cristalización. Lo que George Gurdjieff solía denominar «cristalización del ser» no es sino que estas dos mentes se convierten en una: se encuentran lo masculino y lo femenino interno, se encuentran el yin y el yang, se encuentran lo izquierdo y lo derecho, se encuentran lo lógico y lo ilógico, se encuentran Platón y Aristóteles. Si puedes comprender esta bifurcación básica en tu árbol de la vida, entonces podrás comprender todo el conflicto que hay en torno tuyo y en tu interior...

La mente femenina tiene la gracia, la mente masculina tiene la eficiencia; y, desde luego, a la larga, si hay una constante lucha, la

gracia está condenada a la derrota. La mente eficiente ganará porque el mundo comprende el lenguaje de las matemáticas, no el del amor. Pero tan pronto como tu eficiencia vence a tu gracia pierdes algo tremendamente valioso: pierdes el contacto con tu propio ser. Puede que te vuelvas muy eficiente, pero ya no serás realmente una persona. Te habrás vuelto una máquina, un ser tipo robot.

Debido a ello hay un conflicto constante entre el hombre y la mujer. No pueden permanecer separados, tienen que relacionarse una y otra vez, pero tampoco pueden permanecer juntos. La lucha no está fuera, la lucha está dentro de ti. Y esta es mi comprensión: a menos que hayas resuelto tu lucha interna entre los hemisferios derecho e izquierdo, nunca serás capaz de amar y estar en paz, nunca; porque la lucha interna se reflejará fuera. Si estás luchando dentro y estás identificado con el hemisferio izquierdo - el hemisferio

de la razón- y estás continuamente intentando sobreponerte al hemisferio derecho, intentarás hacer lo mismo con la mujer de la que te enamores. Si la mujer está continuamente luchando con su propia razón dentro de sí, continuamente combatirá con el hombre que ama.

Todas las relaciones -casi todas; las excepciones son insignificantes, pueden despreciarse- son feas. Al comienzo son hermosas; al comienzo no muestras la realidad; al comienzo disimulas.

Cuando se asienta la relación y te relajas, tu conflicto interno aflora burbujeante y comienza a reflejarse en tu relación. Entonces vienen las peleas, entonces aparecen las mil y una maneras de regañarse mutuamente, de destrozarse el uno al otro. De ahí la atracción por la homosexualidad. Cuando quiera que una sociedad se escinde demasiado entre hombres y mujeres inmediatamente aparece la homosexualidad, porque al menos un hombre que se enamora de otro hombre no tiene tanto conflicto. Puede que la relación amorosa no sea muy satisfactoria, puede que no desemboque en un tremendo éxtasis o en momentos orgásmicos, pero al menos no es tan fea como la relación entre un hombre y una mujer. Las mujeres se vuelven lesbianas siempre que el conflicto se torna excesivo, porque al menos la relación amorosa entre dos mujeres no plantea un conflicto tan profundo. Lo semejante se encuentra con lo semejante; pueden entenderse mutuamente.

Sí, es posible el entendimiento, pero se pierde la atracción, se pierde la polaridad. Es un coste muy elevado. El entendimiento es posible pero toda la tensión, el desafío, se pierde. Si eliges el desafío entonces aparece el conflicto, porque el auténtico problema está en algún lugar dentro de ti. A menos que te hayas asentado, que hayas llegado a una profunda armonía entre tu mente femenina y la masculina, no serás capaz de amar.

La gente viene a mí y me pregunta cómo pueden profundizar en las relaciones, y yo les digo: «Primero hay que entrar en meditación profunda. A menos que te resuelvas en tu interior no harás más que

crear más problemas de los que ya tienes. Si inicias una relación, todos tus problemas se multiplicarán. Sólo observa: lo más grande y más hermoso del mundo es el amor, pero ¿puedes encontrar alguna otra cosa que sea más fea, que cree más infiernos?».

Mulla Nasrudin me dijo en una ocasión:

- Bueno, he estado retrasando este maldito día durante meses pero esta vez tengo que ir.

- ¿Al dentista o al médico? -le pregunté.

- A ninguno de ellos -dijo-. Me voy a casar.

... Desde lejos puede que parezca un hermoso oasis en el desierto, pero a medida que te aproximas el oasis comienza a secarse y a desaparecer. Una vez incurres en ello, estás en prisión. Pero recuerda: la prisión no proviene del otro, proviene de tu interior.

Si el hemisferio izquierdo del cerebro te domina, tendrás una vida muy exitosa, tan exitosa que para cuando cumplas los cuarenta tendrás úlceras; para cuando tengas cuarenta y cinco tendrás al menos uno o dos ataques al corazón; para cuando tengas cincuenta estarás casi muerto, si bien exitosamente muerto. Puede que te conviertas en un gran científico, pero nunca serás un gran ser. Puede que acumules bastante riqueza, pero habrás perdido lo que más vale la pena. Puede que conquistes el mundo entero como Alejandro Magno, pero tu propio territorio interno permanecerá sin conquistar. Hay muchas cosas atractivas que te inducen a seguir al hemisferio cerebral izquierdo; es el cerebro mundano. Está más relacionado con las cosas: coches, dinero, casas, poder, prestigio.

El hemisferio cerebral derecho tiene la orientación de los sannyasin, de alguien que está más interesado en su propio ser interior, en su paz interna, en su estado de gracia, y menos en las cosas. Si las cosas vienen fácilmente, bien; si no vienen, también está bien.

El sannyasin está más interesado en el momento presente y menos en el futuro; más interesado en la poesía de la vida y menos

en su aritmética.

He oído una anécdota.

Finkelstein había barrido en las carreras de caballos y Muscovitz, bastante comprensiblemente, estaba envidioso.

- ¿Cómo lo hiciste, Finkelstein? -Preguntó Muscovitz.

- Muy fácil -dijo Finkelstein-. Fue gracias a un sueño.

- ¿Un sueño?

- Sí. Me había imaginado una apuesta triple pero no estaba muy seguro del tercer caballo. Entonces, la noche anterior, soñé que un ángel se alzaba sobre la cabecera de mi cama y repetía una y otra vez: «Bendito seas, Finkelstein; siete veces siete, bendito seas». Cuando desperté me di cuenta de que siete veces siete son cuarenta y ocho, y que el caballo número cuarenta y ocho se llamaba Sueño Celestial. Puse a Sueño Celestial como tercer ganador en mi apuesta y barrí, simplemente barrí.

- Pero Finkelstein -dijo Muscovitz-, siete veces siete son cuarenta y nueve.

Y Finkelstein respondió: -Bueno, pues tú sigue con las matemáticas.

Hay una manera de seguir la vida a través de la aritmética y hay otra manera de seguir la vida a través de los sueños -a través de los sueños y las visiones-. Son totalmente diferentes.

Precisamente el otro día alguien preguntó: «¿Existen los fantasmas y las hadas y cosas así?». Sí, existen. Si te desplazas al hemisferio derecho del cerebro sí existen. Si te desplazas al hemisferio cerebral izquierdo no existen. Todos los niños están orientados hacia el hemisferio derecho. Ellos ven fantasmas y hadas por todas partes, pero tú les hablas y les pones en su lugar y les dices: «¡Tonterías! ¡Eres estúpido! ¿Dónde está el hada? No hay nada, son sólo sombras». Con el tiempo convences al niño, al desvalido niño... Poco a poco le convences y desplaza su

orientación del hemisferio derecho al hemisferio izquierdo, no tiene más remedio.

Tiene que vivir en tu mundo así que tiene que olvidar sus sueños, tiene que olvidar todo mito, tiene que olvidarse de la poesía, tiene que aprender matemáticas. Desde luego, se vuelve eficiente en matemáticas pero se vuelve casi tullido y paralizado para la vida. La existencia se aleja más y más y él se convierte casi en un artículo de mercado, su vida entera se convierte en basura... aunque, desde luego, valiosa a los ojos del mundo.

Un sannyasin es aquel que vive a través de la imaginación, que vive a través de la cualidad ensoñadora de su mente, que vive a través de la poesía, que poetiza la vida, que ve a través de visiones. Entonces los árboles son más verdes de lo que a ti te parece, entonces los pájaros son más hermosos, entonces todo asume una cualidad luminosa. Los guijarros ordinarios -se convierten en diamantes; las rocas ordinarias no son ya ordinarias; nada es ya ordinario. Si miras desde el hemisferio derecho todo se vuelve divino, sagrado.

La religión pertenece al hemisferio derecho.

Pregunta Quinta

Por favor, habla acerca de los sentidos físicos.

Nunca pienses ni tan sólo por un momento que tus sentidos físicos son como deberían ser; no lo son. Han sido entrenados. Ves cosas si tu sociedad te permite que las veas. Oyes cosas si tu sociedad te permite que las oigas. Tocas cosas si tu sociedad te permite que toques cosas.

El hombre ha perdido muchos de sus sentidos; por ejemplo, el olfato. El hombre casi ha perdido el olfato. Simplemente mira a -un perro y su capacidad de olfatear, ¡cuán sensible es su nariz! La del hombre parece muy pobre. ¿Qué le ha sucedido a la nariz del hombre? ¿Por qué no puede oler tan profundamente como un perro o un caballo? El caballo puede oler desde kilómetros. El perro tiene

una inmensa memoria olfativa. El hombre no tiene esa memoria. Algo bloquea su nariz.

Los que han trabajado profundamente estos niveles dicen que se ha perdido el olfato debido a la represión del sexo. Físicamente el hombre es tan sensible como cualquier otro animal, pero psicológicamente su nariz se ha corrompido. El olfato es una de las puertas más sexuales del cuerpo. Es a través del olfato como los animales sienten inicialmente si un macho sintoniza o no con una hembra. El olor es una indicación sutil. Cuando la hembra está dispuesta a hacer el amor con un macho, libera cierto tipo de olor. Con sólo olerlo sabe el macho que es aceptado. Si ese olor no es liberado por el organismo sexual femenino, el macho se aleja; no es aceptado.

El hombre ha destruido el olfato debido a lo difícil que sería crear la llamada «sociedad cultural» si tu sentido del olfato se conservara natural. Vas caminando por la calle y una mujer comienza a emitir un olor y te da una indicación de aceptación. Es la esposa de algún otro; su marido está con ella. La señal de que eres aceptable está ahí. ¿Qué harás tú? ¡Es una situación violenta, embarazosa!...

No miras a la gente directamente a los ojos; o, si lo haces, es sólo durante unos pocos segundos. No ves realmente a la gente, lo evitas. Si lo haces se considera ofensivo. Sólo recuerda: ¿Ves realmente a la gente o vas evitando sus ojos? Porque si no los evitas entonces puede que seas capaz de ver algunas cosas que la persona no quiere mostrar. No son buenos modales ver algo que la otra persona no quiere mostrar, así que es mejor evitarlo. Escuchamos las palabras pero no contemplamos el rostro, porque en muchas ocasiones las palabras y el rostro están en contradicción. Un hombre dice una cosa y está mostrando otra. Gradualmente hemos perdido completamente el sentido de ver los rostros, los ojos, los gestos. Sólo escuchamos las palabras. Simplemente observa esto y te sorprenderás de la manera en que la gente dice una cosa y muestra otra. Y nadie lo detecta porque has sido entrenado para no mirar directamente al rostro. O, aun cuando

lo mires, no es una mirada de consciencia o de atención. Está vacía; es casi como si no miraras.

Oímos los sonidos que elegimos oír. No oímos toda clase de sonidos: los seleccionamos. Aquello que es útil, lo oímos. Y para sociedades diferentes y para diferentes países son valiosas cosas diferentes. Un hombre que vive en un mundo primitivo, en una selva, en una jungla, tiene un tipo diferente de receptividad hacia los sonidos. Hay que estar continuamente alerta y atento a los animales. Su vida está en peligro. Tú no necesitas estar alerta. Tú vives en un mundo culturizado donde ya no quedan animales y no hay peligro. Tú no arriesgas tu supervivencia. Tus oídos no funcionan perfectamente porque no hay necesidad...

Las personas no se tocan unas a otras, no se toman de la mano, no se abrazan. Y cuando tomas a alguien de la mano te sientes incómodo, y la otra persona se siente incómoda. Incluso al abrazar a alguien se siente como si estuviera ocurriendo algo malo. Y tienes prisa por alejarte del cuerpo del otro, porque el cuerpo del otro podría abrirte. Ni tan siquiera a los niños se les permite abrazar a sus padres. Hay un gran temor, y todo temor está básicamente, en lo más profundo enraizado en el miedo al sexo. Hay un tabú contra el sexo. Una madre no puede abrazar a su hijo porque el hijo puede llegar a excitarse sexualmente; ese es el temor. Un padre no puede abrazar a su hija: teme excitarse físicamente. El afecto tiene su propia manera de funcionar. No hay nada de malo en excitarse físicamente o sexualmente. Es simplemente una señal de que uno está vivo, de que uno está inmensamente vivo. Pero el temor, el tabú sexual, te dice que te mantengas alejado, que te mantengas a distancia...

En eso consiste todo el esfuerzo del yoga: en hacer que tu cuerpo reviva, que se sensibilice, que sea nuevamente joven, en poner tus sentidos al máximo de su funcionamiento. Entonces uno funciona sin tabús a su alrededor; entonces la lucidez, la gracia, la belleza fluyen. El afecto aflora nuevamente, abiertamente, y tiene lugar el crecimiento. Uno es constantemente nuevo, joven, y está

siempre viviendo una aventura. El cuerpo se torna orgásmico. El gozo te rodea. A través del gozo desaparece la primera corrupción; de ahí mi insistencia en gozar, en celebrar, en disfrutar de la vida, en aceptar el cuerpo. Y no sólo en aceptarlo, sino en estar agradecido de que Dios te haya dado un cuerpo tan hermoso, un cuerpo tan sensible, con tantas puertas para relacionarse con la realidad: ojos y oídos y nariz y tacto. Abre todas estas ventanas y deja que la brisa de la vida te traspase, permite que el sol de la vida brille en tu interior. Aprende a ser más sensible. Utiliza toda oportunidad de ser sensible para soltar el primer filtro...

Cuando estés sentado sobre la hierba, cierra tus ojos y vuélvete hierba: sé hierba. Siente que eres la hierba, siente el verdor de la hierba, siente la humedad de la hierba. Siente el sutil aroma que va liberando la hierba. Siente las gotas de rocío sobre la hierba, siéntelas como si estuvieran sobre ti. Siente los rayos de sol jugueteando sobre la hierba. Durante unos instantes piérdete en ello y adquirirás una nueva sensación de tu cuerpo. Y haz esto mismo en todo tipo de situaciones: en un río, en una piscina, tumbado bajo los rayos de sol en la playa, contemplando la luna por la noche, tumbado con los ojos cerrados sobre la arena y sintiendo la arena. Hay millones de oportunidades para hacer que tu cuerpo reviva nuevamente. Y sólo tú puedes hacerla. La sociedad ha hecho su trabajo de corrupción, tú tendrás que deshacerlo. Y cuando empieces a oír, ver, tocar y oler a través del gozo, entonces escucharás la realidad, entonces verás la realidad, entonces olerás la realidad.

Pregunta Sexta

*He estado pasando temporadas con sentimientos negativos.
¿Qué es lo que nos sucede cuando caemos en un estado así?*

Hay tres ciclos en la existencia humana. El primer ciclo es el físico. Tarda veintitrés días en completarse y afecta a un amplio rango de factores físicos, incluyendo la resistencia a las

enfermedades, la fuerza, la coordinación y las restantes funciones corporales básicas y la sensación física de bienestar.

El segundo ciclo es emocional. Tarda veintiocho días en completarse, al igual que tarda veintiocho días en bajar la menstruación en el cuerpo femenino. Precisamente ahora está alertándose la ciencia de que incluso el hombre tiene un tipo de periodo mensual que sucede cada veintiocho días. El periodo femenino es visible y físico. El periodo del hombre no es visible ni físico; es más psicológico, más emocional, pero sucede. El ciclo emocional gobierna la creatividad, la sensibilidad, la salud mental, el estado de humor, la percepción del mundo y de nosotros mismos.

Cuando una mujer tiene su periodo, durante tres, cuatro o cinco días se siente miserable, triste, negativa, embotada, muerta, y se encuentra en un estado muy bajo, nerviosa, agitada. Pero las mujeres acaban acostumbrándose porque es algo muy visible. Poco a poco aprenden que ha de ser así, de modo que con el tiempo no se sienten ya tan miserables. Es algo de todos los meses y es muy visible, de modo que las cosas acaban por asentarse. Pero el problema del hombre es más difícil. El periodo está ahí -el periodo masculino-, pero no es visible y no sabes de dónde viene ni a dónde va... Este es un ciclo corporal de veintiocho días; va con la luna. Por eso, siempre que haya una lunación serás más feliz, y cuando no haya lunación serás menos feliz y después, finalmente, hay un tercer ciclo. El tercer ciclo es el ciclo intelectual. Tiene lugar durante un periodo de treinta y tres días. Regula la memoria, la atención, la receptividad al conocimiento y las funciones lógicas y analíticas. La primera mitad de cada periodo es positiva y la segunda mitad negativa. Algunas veces tienes una temporada de fase negativa mientras que otros están en la positiva, y viceversa. Cuando los tres ciclos están en positivo, ocurren momentos cumbre de gozo y éxtasis. Y cuando los tres están en negativo uno vive en el infierno. El cielo es cuando los tres están en fase positiva y el infierno es el otro extremo. Y liberarse de ambos, es el nirvana, *moksha*, la absoluta libertad...

Sólo tienes que entender tus fases, y tienes que ser un poco más observador. Comienza a llevar un diario acerca de estas fases negativas. Dentro de tres o cuatro meses serás capaz de dibujar tu propio patrón y entonces podrás predecir que el próximo lunes estarás de mal humor.

En los tiempos antiguos los yoguis solían hacer tales cartas. La ciencia del biorritmo era bien conocida y practicada en las escuelas sufíes y de yoga. Y estas cartas son muy provechosas porque si sabes que durante la primera semana de cada mes te pones muy, muy negativo, entonces puedes evitar unas cuantas cosas. No hagas nada durante la primera semana de lo cual puedas más tarde arrepentirte: no luches, no te enfades. La gente que está realmente siguiendo estas cartas no se mueve de su cuarto. No hace nada durante esos siete o cuatro o tres días, porque cualquier cosa que hagan será un error.

Y entonces sabes cuándo llega tu estado de humor positivo. Ese es el momento de relacionarse, de ir con la gente, de encontrarse, y nada irá mal. Estaréis todos en un estado diferente. Observándolo de esta forma, dentro de seis u ocho meses serás capaz de ser un testigo y entonces nada te molestará. Entonces sabrás que es algo que forma parte de la naturaleza, que no tiene nada que ver contigo. Viéndolo comenzarás a trascenderlo.

Pregunta Sétima

¿Por qué siempre me siento destructiva cuando tengo el periodo?

Para muchas mujeres los días del periodo son un poco destructivos, y la razón es completamente biológica. Tienes que comprenderlo y estar un poco alerta y consciente para que puedas sobreponerte a tu biología; de otro modo estarás en sus garras.

Si estás embarazada el periodo se interrumpe porque la misma energía que se libera durante el periodo comienza a ser creativa:

crea al niño. Cuando no estás embarazada cada mes se acumula la energía, y si no puede ser creativa entonces se vuelve destructiva.

Por eso, cuando una mujer tiene su periodo, durante estos cuatro o cinco días tiene una actitud -muy destructiva debido a que no sabe qué hacer con la energía. Y la energía vibra, ronda por todo el centro más profundo de tu ser y no puedes darle ninguna salida creativa. Toda energía creativa puede tornarse destructiva, y toda energía destructiva podría tornarse creativa. Por ejemplo: Hitler. Al principio quería ser pintor, pero no pudo. No consiguió aprobar el examen de ingreso en la escuela de arte. El hombre que podría haber sido pintor se convirtió en uno de los hombres más destructivos del mundo. Con esa misma energía hubiera podido convertirse en un Picasso. Y una cosa es cierta: tenía energía. Esa misma energía podría haber sido infinitamente creativa.

Ordinariamente, las mujeres no son destructivas. En el pasado nunca fueron destructivas porque estaban continuamente preñadas.

Nacía un niño y nuevamente se preñaban. Usaban su energía durante toda su vida. Ahora, por primera vez, un nuevo peligro está surgiendo en el mundo y es la destructividad de las mujeres, porque ahora no hay necesidad de que estén continuamente preñadas. De hecho, embarazarse está casi pasado de moda; pero la energía está ahí.

Yo veo una profunda conexión entre los métodos de control de la natalidad y el Movimiento para la Liberación de la Mujer. Las mujeres se están volviendo destructivas y están destruyendo la vida familiar y sus relaciones amorosas. Puede que lo estén intentando racionalizar de múltiples maneras, pero están intentando librarse de la esclavitud. Es, de hecho, una fase destructiva. Tienen la energía y no saben qué hacer con ella. Los métodos de control de natalidad han interrumpido su canalización creativa. Ahora, si no se les abren algunos canales se volverán muy destructivas.

En occidente la vida familiar casi ha desaparecido. Hay un conflicto continuo, una lucha continua, y peleas y sois

desagradables el uno con el otro. Y la razón reside y nadie comprende cuál es la razón- en un problema biológico.

Así que siempre que sientas que el periodo se aproxima, ponte más alerta; y antes de que comience ponte a hacer danza salvaje.

Puedes ir más allá de la naturaleza porque también tienes una naturaleza superior. Uno tiene que ir más allá de la biología, y hay que hacerlo; de otro modo uno es un esclavo de las hormonas! Así que siempre que te sientas destructiva, empieza a bailar. Lo que digo es que la danza absorberá tu energía. Sin embargo, estás haciendo lo opuesto. Dices que quieres descansar y no hacer nada durante esos días, pero haz algo -cualquier cosa, date un largo paseo, porque la energía necesita liberarse. Una vez hayas cogido el punto, una vez sepas que la danza te relaja completamente, esos cuatro días de tu periodo se convertirán en los más hermosos porque nunca tendrás tanta energía como entonces.

Pregunta Octava

Vivir conmigo misma cuando tengo el periodo es una cosa. ¡Pero ahora también tengo que permanecer centrada durante el periodo de mi marido!

Es muy bueno saber qué días vas a padecer tu periodo mensual -tanto si eres hombre como mujer- porque cuando alguien está padeciendo su periodo menstrual tienes que ser más compasivo y más amoroso con esa persona. No está en su ser habitual... Lo único que hay que recordar es que si ambos tenéis la crisis mensual en la misma fecha, entonces uno de los dos tiene que irse de luna de miel; ¡sólo uno! Podéis alternar cada mes: al mes siguiente se va de luna de miel el otro. Pero no os quedéis juntos porque se producirá una situación muy explosiva...

A menos que te vuelvas un observador, a menos que te conviertas en un testigo de tus propios estados mentales... Esto es lo que yo llamo meditación. Y estas situaciones son grandes oportunidades: cuando te sientas triste, simplemente obsérvalo. Se

trata sólo de química, tú eres consciencia. No te mezcles con la química; no te identifiques con la química. Es psicología, es química, es biología; tú eres consciencia, un observador.

Poco a poco irás permaneciendo centrada, enraizada, sin que nada te afecte aun cuando toda tu química pierda los estribos. Y esto es válido tanto para el hombre como para la mujer.

Pregunta Novena

Te he oído mencionar los ciclos de siete años en la vida de un ser humano. ¿Cuál es el significado de estos ciclos?

De hecho, hay un ciclo de siete años en toda vida. Cambiamos cada siete años: un ciclo se completa. Y todos los grandes cambios ocurren entre el final de un ciclo y el comienzo del siguiente ciclo.

Primero, a la edad de siete años el niño deja ya de ser un niño pequeño; comienza un mundo totalmente diferente. Hasta entonces era inocente. Ahora comienza a aprender las artimañas del mundo, la astucia, todas las decepciones, los juegos; comienza a aprender a fingir, comienza a llevar máscaras. La primera capa de falsedad comienza a rodearle.

A la edad de catorce, el sexo, que nunca había sido un problema hasta entonces, aflora súbitamente en su ser... y su mundo cambia, ¡cambia completamente! Por primera vez empieza a interesarse por el otro sexo... Emerge una visión totalmente nueva y él comienza a soñar y a fantasear. Y así prosigue...

A la edad de veintiuno, nuevamente: ahora son los juegos de poder, los juegos del ego, la ambición; ahora está dispuesto a entrar en algún juego de poder, a conseguir más dinero, a hacerse más famoso, a esto y a lo otro. Eso son los veintiún años. Nuevamente se ha completado un ciclo.

A los veintiocho, nuevamente: se asienta, comienza a pensar en la seguridad, en el confort, en el saldo bancario. Por eso tienen razón los hippies cuando dicen: «No confíes en nadie de más de

treinta años». De hecho, deberían decir veintiocho, porque es entonces cuando una persona se vuelve formal.

A la edad de treinta y cinco nuevamente comienza a ocurrir un cambio, porque a los treinta y cinco uno está casi en la cumbre de la vida. Si un hombre va a morir a los setenta, que es lo normal, entonces los treinta y cinco parecen ser la cumbre. El cielo mayor ha llegado a mitad de camino y el hombre empieza a pensar en la muerte, comienza a tener miedo. El temor aflora. Esta es la edad, entre los treinta y cinco y los cuarenta y dos, en la que sube la tensión sanguínea y ocurren las úlceras, los ataques al corazón y todo tipo de cosas... debido al miedo. El miedo crea todas estas cosas: el cáncer, la tuberculosis... Un hombre se hace propenso a todo tipo de accidentes porque el temor ha entrado en su ser. Ahora la muerte parece acercarse: él dio el primer paso hacia la muerte el día que sobrepasó los treinta y cinco.

A la edad de cuarenta y dos una persona comienza a ser religiosa. Ahora la muerte no es algo meramente intelectual; él está más y más alerta ante ella y quiere hacer algo, *realmente* hacer algo, porque si espera más será demasiado tarde... A los cuarenta y dos años una persona necesita alguna religión, al igual que a los catorce necesitó una mujer o ella necesitó un hombre con quien relacionarse; la relación sexual era necesaria. Exactamente lo mismo ocurre a los cuarenta y dos: ahora se necesita una relación religiosa. Uno necesita un Dios, un maestro, algo a lo que rendirse, algún lugar adonde ir y descargarse.

A la edad de cuarenta y nueve una persona se asienta al respecto de la religión. La búsqueda ha concluido y la persona se asienta.

A la edad de cincuenta y seis, si las cosas van naturalmente y la persona sigue su propio ritmo, comenzará a obtener nuevos vislumbres de lo divino.

A la edad de sesenta y tres, si todo va de modo natural, tendrá su primer *satori*. Y si esto ocurre a la edad de sesenta y tres, si ha tenido su primer *satori*, morirá de una hermosa muerte a la edad de

setenta. Entonces la muerte no será una muerte: será una puerta a lo divino, será un encuentro con el amado.

Pregunta Décima

¿Puedes hablar acerca del sexo y la salud?

Todo lo que las religiones han calificado de malo puede utilizarse de una manera tremendamente beneficiosa.

Por ejemplo: el -sexo lo han condenado como malo y como un quehacer del diablo, pero si condenas el sexo entonces te vuelves incapaz de transformar su energía...

Y es simplemente energía. Puede moverse en cualquier dirección, hacia abajo o hacia arriba. Si lo aceptas, a partir de la propia aceptación comienza a moverse hacia arriba porque le estás ofreciendo tu amistad. En el momento en que lo rechazas estás creando una enemistad, una división en ti mismo.

Esta división entre Dios y el diablo no está tan sólo ahí, en los libros sagrados. Ha penetrado en ti, te ha vuelto esquizofrénico. Una parte piensa: «Este soy yo -la parte buena-, y la parte mala debe de pertenecer al diablo». Estás dividido. Ahora, ¿cómo cambiarás esa parte que has rechazado de tu ser como ajena a ti? Está ahí, y es intensamente poderosa. Tu rechazo la hace más intensa porque no la utilizas, porque sigues acumulándola, sigues reprimiéndola.

El noventa por ciento de las enfermedades mentales del mundo no son nada más que sexualidad reprimida. Si podemos aceptar como natural la sexualidad, el noventa por ciento de las enfermedades mentales simplemente desaparecerán, y desaparecerán el cincuenta por ciento de las enfermedades físicas, simplemente, sin dejar traza. Y encontrarás que por primera vez los seres humanos entran en una era totalmente nueva de salud, bienestar y totalidad.

Para mí sólo es sagrada esa totalidad cuando tu esquizofrenia no está ya ahí; cuando eres una unidad -una unidad integrada- y lo suficientemente valiente como para aceptarlo todo, para aceptar

que: «Esto soy yo. Sea lo que sea, soy yo; y voy a hacer uso de ello lo mejor que pueda».

Pregunta Décima Primera

¿Podrías hablar acerca de la energía sexual?

Energía sexual es otra manera de nombrar a la fuerza vital. La palabra «sexo» ha sido condenada por las religiones; por lo demás, no tiene nada de malo. La energía sexual es una energía natural: tú has nacido de ella; es tu energía creativa. Cuando el pintor pinta o el poeta compone o el músico interpreta o el bailarín danza, todo ello no son sino expresiones de la fuerza vital.

No sólo nacen niños de la energía sexual, sino que todo cuanto ha creado el hombre sobre la Tierra proviene de la energía sexual. La energía sexual puede experimentar múltiples transformaciones: al nivel más inferior es biológica, al nivel más elevado es espiritual. Debe comprenderse que toda la gente que es creativa es altamente espiritual. Mira los poetas, mira los pintores, mira los bailarines: todas las personas creativas son altamente espirituales, y lo mismo es cierto acerca de las personas a las que yo llamo místicas. Es posible que ellas sean las personas más sexuales de la tierra, porque están repletas de energía vital, abundante, desbordante...

En la energía sexual reside tu potencial de crecimiento espiritual. Puedes iluminarte debido únicamente a tu energía sexual.

He estado indagando durante casi treinta y cinco años en toda clase de libros, en raros escritos del Tíbet y Ladakh y China y Japón -la India tiene el mayor número de escrituras del mundo-, y he estado buscando una cosa: ¿ha existido alguna vez una persona iluminada que fuera impotente? Pero no hay ninguna incidencia registrada en ninguna parte. No ha habido un gran poeta ni un gran cantante ni un gran escultor ni un gran científico que fuera impotente. ¿Cuál es el problema que tiene una persona impotente? Que no tiene fuerza vital: está vacía. No puede crear nada, y

crearse a sí mismo como ser iluminado requiere de una tremenda energía...

El sexo se ha convertido en un artículo de consumo. Por una parte, las religiones han estado reprimiendo la energía sexual y creando perversiones que han culminado con la peligrosa enfermedad del SIDA, que no tiene cura. Todo el mérito es de las religiones; y si tuvieran algún sentido de la humanidad, todas las iglesias y todos los monasterios y el propio vaticano deberían ser transformados en hospitales para la gente que padece de SIDA, porque esa es la gente que las religiones han creado. Suya es la responsabilidad. Han forzado a los hombres a vivir separados de las mujeres; han insistido en que el celibato es el fundamento de una vida religiosa. Pero el celibato es antinatural, y nada que sea antinatural puede constituirse en fundamento de una vida religiosa.

Debido a que el celibato es antinatural y a que las religiones han dividido a los hombres y a las mujeres en monasterios diferentes, han creado la situación para la homosexualidad. Las religiones son las pioneras de la homosexualidad; y la homosexualidad ha conducido al SIDA, que no puede ser calificado simplemente de enfermedad porque no entra dentro de la categoría de las enfermedades: es la muerte misma. Así que, por un lado las religiones han creado lo que ha originado la profesión de la prostituta. El sacerdote es el responsable de la prostituta. Es algo tan feo y enfermizo el que hayamos convertido a tantas mujeres hermosas en objetos, en artículos de consumo, en cosas a explotar.

Todavía hoy no se comprende exactamente qué es el sexo. No es necesario reprimirlo, porque es tu propia energía. Hay que transformarlo, ciertamente; hay que elevarlo a su más alto grado de pureza. Y a medida que empiezas a elevarte -y la escalera se llama meditación- el sexo se convierte en amor, el sexo se convierte en compasión, y finalmente el sexo se convierte en la explosión de tu ser interior, en resplandor, en el despertar, en la iluminación. Pero se trata de energía sexual: puede pudrirse, puede pervertirse. No obstante, si la comprendes de un modo natural y la ayudas

mediante la meditación a que ascienda hacia los espacios silenciosos, a que atravesase tu corazón y alcance el séptimo centro en el punto más alto de tu cuerpo, te sentirás agradecido por esa energía. Ahora mismo no sientes sino vergüenza.

Esta vergüenza y esta culpa las crean las organizaciones religiosas fundadoras de la religión. Naturalmente, surge la cuestión: ¿por qué hacen del sexo un lío? Debido a que han hecho un lío del sexo han metido en un enredo al mundo entero y a su mente y a su crecimiento. ¿Por qué? Porque esta es la manera más simple de mantener a la humanidad en la esclavitud. Esta es la manera más simple de hacer que la gente se sienta culpable, y nadie que se sienta culpable puede jamás alzar su cabeza en rebeldía. Así que todos los intereses creados deseaban que el hombre perdiera su dignidad, el respeto por sí mismo, que se sintiera culpable, avergonzado.

Continuamente han estado condenando el sexo, y su condenación ha conducido al mundo entero a un estado muy miserable y psicológicamente anormal...

Todos estos crímenes son perpetuados por vuestros llamados líderes virtuosos, los santos religiosos. Pero ellos han estado causando este daño durante miles de años. En vez de ayudar al hombre a sublimar sus energías para hacerlas creativas, sólo han sido capaces de forzar al hombre a reprimir sus energías. Y las energías reprimidas se convierten en cáncer, las energías reprimidas crean toda clase de perversiones.

La maestra pidió a los niños de su clase de arte que plasmaran en la pizarra su impresión acerca de la cosa más excitante que pudieran recordar.

El pequeño Hymie se levantó y dibujó una larga línea zigzagueante.

- ¿Qué es eso? -preguntó la maestra.

- Un relámpago -respondió Hymie-. Cada vez que veo un relámpago me excito tanto que hasta grito.

- Muy bien -dijo la maestra.

A continuación, la pequeña Sally dibujó una larga línea ondulada. Ella explicó que era el mar, que siempre la excitaba. La maestra pensó que también eso era excelente.

Entonces el pequeño Ernie subió hasta la pizarra, dibujó una línea con rayitas y se sentó.

- ¿Qué es eso? -preguntó confusa la maestra.

- Es una regla -dijo Ernie.

- Bueno -dijo la maestra-, ¿y qué tiene de excitante una regla?

- No lo sé -le respondió Ernie a la maestra-, pero mi hermana ha perdido dos y toda mi familia está muy excitada.

Esta excitación ha convertido el mundo entero en un asilo de locos, y va tan rápidamente en aumento que sobrepasa siempre todos los cálculos de los científicos.

Cuando la India se independizó, hace apenas cuarenta años, tenía cuatrocientos millones de habitantes. Ahora, tras sólo cuarenta años, tiene novecientos millones de habitantes. Se han producido quinientos millones de personas en cuarenta años; y los científicos calculan que hacia finales de este siglo será por primera vez la nación más populosa del mundo -hasta ahora había sido China-, superando los mil millones de habitantes. Y Jayendra Saraswati está hablando de no hacer planificación familiar, de no controlar la natalidad...

Cuando morían mil personas diarias en Etiopía, incluso entonces el Papa hablaba continuamente de no controlar la natalidad, la Madre Teresa hablaba de no controlar la natalidad. Es preciso que veas las implicaciones: la Madre Teresa tiene necesidad de orfanatos; sin orfanatos no tendría ninguna posibilidad de ganar el Premio Nóbel. Pero, ¿cómo podría conseguir que hubiera orfanatos si se establecieran métodos de control de natalidad? Y lo extraño es que condenan los métodos de control de natalidad porque no son creación de Dios, pero no condenan la medicina, que tampoco es

una creación de Dios. Al menos, no hay ninguna mención a la medicina en esos seis días durante los cuales hizo el mundo.

La medicina ha otorgado al hombre una vida más larga. Hay personas en las repúblicas soviéticas que han sobrepasado los ciento ochenta años y que todavía son jóvenes; cabe la posibilidad de que sobrepasen su segundo siglo. Hay miles que han sobrepasado los ciento cincuenta, y ningún líder religioso les condena diciendo que la medicina debería dejar de proporcionarles salud y longevidad. Ningún líder religioso va diciendo que debería permitirse que hubiera enfermedades puesto que las enfermedades son creación de Dios.

La medicina puede utilizarse; la gente puede ser más saludable... y naturalmente, cuanto más saludable más potente sexualmente. Sin embargo no se pueden utilizar los métodos de control de natalidad ya que ello reduciría el número de sus congregaciones. Se trata de una competición de números. El número de católicos asciende a una cantidad de seiscientos millones. Es la religión más grande del mundo, aunque sólo en cuestión de números; de otro modo es la religión de más tercera categoría del mundo ya que no hay mucho en ella que pueda llamarse religioso. Pero es la religión más grande, la más extensa, sólo en base a la fuerza de los números. No puede permitir que la cantidad decline, aun a costa de que esos números puedan llegar a matar a toda la humanidad.

Yo estoy absolutamente a favor de los métodos de control de natalidad por dos razones: los métodos de control de natalidad mantienen el mundo sano y alimentado; y segundo, cuando se utilizan los métodos de control de natalidad el sexo deja de ser profano o sagrado: se convierte en simple diversión, se convierte únicamente en un gozoso intercambio de energías. Según yo, el control de natalidad es el mayor invento hecho por el hombre. Es la mayor revolución, porque puede hacer que el hombre y la mujer sean iguales y libres. De otro modo la mujer está constantemente preñada y debido a su embarazo no puede ser independiente

financieramente, no puede ser independiente educativamente, no puede independizarse de la dominación masculina.

Una vez liberada de su embarazo compulsivo, la mujer tendrá mucho más tiempo y mucha más energía para ser creativa. Hasta ahora la mitad de las personas que componen la humanidad -las mujeres- se han mantenido no creativas: no han sido ni grandes poetas ni grandes santos ni grandes músicos ni grandes artistas; no han tenido tiempo. Me sorprendió descubrir que hasta los libros de cocina están escritos por hombres, no por mujeres. Y los mejores cocineros son hombres, no mujeres: en todos los grandes hoteles de cinco estrellas encontrarás grandes cocineros, siempre hombres. Extraño... ese ha sido el eterno dominio de la mujer, pero no le quedan energías. Si fuera por esta gente religiosa, nunca se liberaría.

La energía sexual ha de ser bienvenida y transformada a través de la alquimia de la meditación en estados más elevados del ser, en creatividad en diferentes dimensiones, y no sólo dedicarse a la creación de más y más niños. La vida ha de planearse, no debería ser algo accidental.

Pregunta Décima Segunda

Me siento prisionera del temor a intimar con un hombre y perder totalmente el control. Hay una mujer tremenda encerrada en mi interior: Por lo general, cuando en alguna ocasión sale, los hombres se quedan alucinados así que ella vuelve a entrar en hibernación, juega sobre seguro y se queda totalmente frustrada. ¿Puedes por favor hablar acerca de este miedo a intimar?

La humanidad, especialmente la humanidad femenina, sufre de múltiples enfermedades. Hasta ahora, las llamadas civilizaciones y culturas han estado psicológicamente enfermas. Nunca han osado ni tan siquiera reconocer su enfermedad; y el primer paso de cualquier tratamiento es reconocer que uno está enfermo. Las

relaciones entre hombres y mujeres han sido particularmente innaturales.

Han de recordarse unos pocos hechos. Primeramente, que el hombre es capaz de tener un sólo orgasmo; la mujer es capaz de tener múltiples orgasmos. Esto ha creado un tremendo problema. No habría habido ningún problema si no se hubiera impuesto el matrimonio y la monogamia; no parece que esta fuera la intención de la naturaleza. El hombre se torna temeroso de la mujer por la simple razón de que si desencadena en ella un orgasmo, entonces ella está dispuesta a tener al menos media docena más de orgasmos y él es incapaz de satisfacerla. La salida que ha encontrado el hombre ha sido no proporcionarle a la mujer ni un sólo orgasmo, alejar de ella incluso la idea de que es capaz de tener un orgasmo.

Segundo: el sexo del hombre es local, genital. Con la mujer no ocurre lo mismo. Su sexualidad, su sensualidad, está extendida por todo su cuerpo. Tarda más en excitarse, y antes siquiera de que pueda excitarse, el hombre ha terminado, se ha dado la vuelta y se ha puesto a roncar. Durante miles de años, millones de mujeres de todo el mundo han vivido y han muerto sin llegar a conocer el mayor de los dones naturales: el placer orgásmico. Ha sido una protección para el ego masculino. La mujer necesita de una larga estimulación preliminar para que todo su cuerpo comience a estremecerse lleno de sensualidad, pero entonces hay un peligro: ¿qué hacer con su capacidad de tener múltiples orgasmos?

Contemplándolo científicamente, o bien no habría que tomarse el sexo tan seriamente y uno debería invitar a los amigos a que proporcionaran a la mujer todo su rango de orgasmos, o bien debería usarse alguna clase de vibrador científico. Pero en ambos casos hay problemas. Si utilizas vibradores científicos, pueden proporcionarle a la mujer tantos orgasmos como sea capaz de tener; pero una vez que la mujer los descubre... entonces el órgano del hombre es tan pobre en comparación que es posible que ella prefiera elegir un instrumento científico, un vibrador, antes que un

compañero. Si invitas a unos cuantos amigos a que os acompañen entonces se convierte en un escándalo social: estás consintiendo orgías. Así que la manera más simple que ha encontrado el hombre es que la mujer ni tan siquiera se mueva mientras él le está haciendo el amor: ella ha de permanecer casi como un cadáver. Y el hombre tarda muy poco en eyacular -dos o tres minutos como mucho-, y para cuando ha transcurrido ese tiempo la mujer no se ha enterado en absoluto de lo que se ha perdido.

En cuanto a lo que a la reproducción biológica concierne, el orgasmo no es una necesidad. Pero en lo que concierne al crecimiento espiritual, el orgasmo es una necesidad. Según yo lo veo, fue la experiencia extática del orgasmo lo que al principio de los tiempos indujo en la humanidad la idea de la meditación, de buscar algo mejor, más intenso, más vital. El orgasmo es la indicación que te da la naturaleza de que en tu interior hay contenida una tremenda cantidad de placer. Te permite simplemente percibir su sabor, y entonces puedes ir en su busca.

El estado orgásmico, incluso el hecho de reconocerlo, es algo muy reciente. Los psicólogos se acaban de dar cuenta recién en este siglo de los problemas que encaran las mujeres. A través del psicoanálisis y de otras escuelas psicológicas se ha llegado a la misma conclusión: que a la mujer se le impide el crecimiento espiritual; sigue siendo sólo una sirvienta doméstica.

En lo que a concebir niños se refiere, basta con que el hombre eyacule; de modo que biológicamente no hay problema, pero psicológicamente sí. Las mujeres son más irritables, criticonas, maliciosas, y la razón es que se les ha privado de algo que es su derecho de nacimiento y ni siquiera saben lo que es. Sólo las generaciones más jóvenes de las sociedades occidentales han tomado consciencia del orgasmo. Y no es una coincidencia el que las generaciones más jóvenes hayan ido en busca de la verdad, del éxtasis; porque el orgasmo es momentáneo, pero te da un vislumbre del más allá.

Sucedan dos cosas en el orgasmo: una es que la mente detiene su constante bla bla bla, por un instante se convierte en no-mente; y la segunda es que el tiempo se detiene. Ese único momento del gozo orgásmico es tan inmenso y tan pleno que es igual que la eternidad. Muy al principio de los tiempos el hombre se dio cuenta de que, en lo que concierne a la naturaleza, estas dos cosas son las que te proporcionan el mayor placer posible. Y es una conclusión simple y lógica pensar que si detienes tu mente parloteante y te vuelves tan silencioso que todo se detiene -incluido el tiempo entonces te liberas de la sexualidad. Ya no necesitas depender de otra persona, ya sea hombre o mujer eres capaz de alcanzar ese estado de meditación por ti mismo. Y el orgasmo no puede ser sino momentáneo, pero la meditación puede extenderse hasta las veinticuatro horas. Un hombre como Gautama Buda vive en cada momento de su vida un placer orgásmico, un placer que no tiene nada que ver con el sexo.

Se me ha preguntado una y otra vez por qué se iluminan tan pocas mujeres. Entre otras razones, la más importante es que no han llegado nunca a probar el sabor del orgasmo. La ventana al vasto cielo nunca se abrió. Vivieron, produjeron niños y murieron.

Fueron usadas por la biología y por el hombre como si fueran fábricas, sólo produciendo niños. En Oriente, incluso ahora, es muy difícil encontrar una mujer que sepa lo que es el orgasmo. He preguntado a mujeres muy inteligentes, educadas y cultas: no tienen ni idea. De hecho, en los idiomas orientales no hay ninguna palabra que pueda usarse como traducción de «orgasmo». No era necesario; nunca se tocaba esa cuestión.

Y el hombre ha enseñado a las mujeres que sólo las prostitutas disfrutan con el sexo, que sólo ellas gimen y sollozan y aúllan y se ponen como locas. Una dama respetable no hace esas cosas. Así que la mujer se queda tensa, y en lo más profundo se siente humillada porque ha sido utilizada. Y muchas mujeres me han manifestado que, después de hacer el amor, mientras su marido roncaba ellas lloraban. Una mujer es casi como un instrumento

musical. Todo su cuerpo tiene una inmensa sensibilidad, y esa sensibilidad debe estimularse. Por eso es necesario el juego preliminar. Y el hombre, después de hacer el amor, no debería dormir. Eso es algo feo, incivilizado, inculto. Una mujer que te ha proporcionado tal gozo necesita también de un juego ulterior, aunque sólo sea por gratitud.

Tu pregunta es muy importante, y será más y más importante en el futuro. Este problema ha de ser resuelto; pero el matrimonio es una barrera, la religión es una barrera, tus decadentes viejas ideas son una barrera. Están impidiendo el gozo de la mitad de la humanidad, y todo su gozo -que debería haber brotado como una flor jubilosa- se vuelve agrio, venenoso, y se convierte en regaños y en malicia. De otro modo toda esta regañina y malicia desaparecerían.

Los hombres y las mujeres no deberían relacionarse bajo un contrato como es el matrimonio. Deberían amarse, pero deberían conservar su libertad. No se deben nada el uno al otro. Y la vida debería ser más móvil. El que una mujer entrara en contacto con muchos amigos y un hombre entrara en contacto con muchas amigas debería ser la regla, simplemente. Pero ello es posible sólo si el sexo se toma como un juego, como una diversión. No es un pecado, es diversión. Y desde la introducción de la píldora y de los métodos de control de la natalidad no existe ya el temor de tener niños.

El control de natalidad es, en mi opinión, la mayor revolución de la historia. No se han hecho todavía evidentes todas sus implicaciones. Anteriormente era difícil hacer el amor porque ello significaba tener más y más niños. Eso destrozaba a la mujer, siempre preñada; y estar continuamente en estado y dar a luz doce o veinte hijos es una experiencia torturante. Se utilizaba a las mujeres como si fueran ganado. Pero el futuro puede ser totalmente diferente, y la diferencia no provendrá del hombre. Al igual que lo que dijo Marx a los proletarios: «Proletarios del mundo, uníos; no tenéis nada que perder...» y todo que ganar. Él había contemplado

la sociedad como dividida en dos clases: los ricos y los pobres. Yo veo a la sociedad, dividida en dos clases: los hombres y las mujeres.

El hombre se ha mantenido como amo durante siglos, siendo la mujer la esclava. La mujer ha sido subastada, ha sido vendida, ha sido quemada viva. Todo lo inhumano que es posible hacer se les ha hecho a las mujeres; y ellas constituyen la mitad de la humanidad.

En el futuro puede producirse un fenómeno totalmente diferente. Las mujeres del mundo necesitan solamente luchar todas ellas por un sistema de sufragio separado, de modo que las mujeres voten sólo a las mujeres y los hombres voten a los hombres. Entonces, en todos los parlamentos habrá mitad mujeres y mitad hombres. Y los hombres están divididos en pequeños partidos. Las mujeres tienen que estar al tanto de no crear divisiones sino en concordar en lo fundamental. Porque es una cuestión de miles de años de esclavitud: no podéis afrontar los partidismos. Debería haber únicamente un partido internacional de las mujeres, y las mujeres podrían tomar posesión de todos los gobiernos del mundo.

Al parecer, esa es la única manera de cambiar la condición social de las mujeres: permitir a la ciencia plena libertad para transformar la relación entre hombres y mujeres y abandonar la idea del matrimonio, que es algo absolutamente repulsivo porque es una forma de propiedad privada. Los seres humanos no pueden ser poseídos, no son una propiedad. Y el amor debería ser un juego gozoso. Y si quieres niños, entonces los niños deberían pertenecer a la sociedad de modo que la mujer no fuera etiquetada como madre, como esposa o como prostituta. Estas etiquetas deberían desaparecer.

Lo que dices es: «Me siento prisionera del temor a intimar con un hombre y perder totalmente el control». Toda mujer tiene miedo porque si pierde el control con un hombre, el hombre alucina. No puede manejado; su sexualidad es muy pequeña. Como es un donante, pierde energía cuando hace el amor. La mujer no pierde

energía mientras hace el amor; por el contrario, se siente nutrida. Estos son hechos que hay que tener en cuenta. Durante siglos, el hombre ha obligado a la mujer a controlarse y la ha mantenido a distancia, no permitiéndola jamás que intimara demasiado. Así que toda esa charla acerca del amor es caca de vaca.

Dices: «Hay una mujer tremenda encerrada en mi interior. Por lo general, cuando en alguna ocasión sale, los hombres se quedan, alucinados así que ella vuelve a entrar en hibernación, juega sobre seguro y se queda totalmente frustrada». Esta historia no es tuya solamente: es la historia de todas las mujeres. Ellas están viviendo con una profunda frustración. Sin encontrar ninguna salida, completamente ignorantes de aquello que les ha sido arrebatado, no tienen nada más que una posibilidad: se las encuentra en las iglesias, en los templos, en las sinagogas rezando a Dios. Pero ese Dios es también un macho chovinista. No hay lugar para las mujeres dentro de la trinidad cristiana. Todo son hombres: el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Es un club de gays.

Esto me recuerda que, cuando Dios creó el mundo, hizo al hombre y a la mujer a partir del barro y alentó la vida en ellos. Los creó iguales. Pero al mirar el mundo puedes darte cuenta de que, fuera quien fuese el que lo creó, es un poco estúpido. Creó al hombre y a la mujer pero hizo una cama demasiado pequeña para que durmieran los dos en ella. La cama era tan pequeña que sólo podía dormir en ella una persona. Ambos eran iguales, pero la mujer insistió: ella dormiría en la cama y él dormiría en el suelo. Te sorprenderá saber que su primera noche de existencia fue el comienzo de una guerra de almohadas.

Tuvieron que ir ante Dios. Y la solución era muy simple: bastaba con hacer una cama extra grande, cualquier carpintero habría podido hacerla. Pero Dios es un hombre y está tan lleno de prejuicios como cualquier otro hombre: demolió a la mujer, la destruyó. Y entonces creó a Eva, pero ahora la mujer no era ya igual al hombre: Eva fue creada de una costilla de Adán, así que fue

creada simplemente para servir al hombre, para cuidarle, para ser utilizada por él.

Los cristianos no te cuentan toda la historia. Empiezan su historia desde Adán y Eva, pero Eva está ya reducida a un estado de esclavitud. Y desde ese día la mujer ha vivido en esclavitud de miles de maneras. No se le ha permitido ser independiente financieramente. No se le ha permitido ser igual al hombre a nivel educativo, porque entonces habría podido ser financieramente independiente. En lo religioso, no se le ha permitido ni tan siquiera leer las escrituras o escuchar a algún otro.

A la mujer se le han cortado las alas de muchas maneras. Y el mayor mal que se le ha hecho ha sido instaurar el matrimonio, porque ni el hombre ni la mujer son monógamos; psicológicamente son polígamos. De modo que toda su psicología ha sido forzada en contra de su naturaleza. Y dado que la mujer era dependiente del hombre, ha tenido que sufrir toda clase de insultos; porque el hombre era el amo, era el propietario, tenía todo el dinero.

Para satisfacer su naturaleza polígama el hombre creó a las prostitutas. Las prostitutas son un subproducto del matrimonio. Y esta repulsiva institución de la prostitución no desaparecerá a menos que desaparezca el matrimonio. Es su sombra; porque el hombre no quiere atarse a una relación monógama y es él quien tiene la libertad de movimientos, tiene el dinero, tiene la educación, tiene todo el poder. Él inventó las prostitutas; y destruir a la mujer haciendo de ella una prostituta es el más repulsivo de los asesinatos. Lo extraño es que todas las religiones están en contra de la prostitución, sin embargo son la causa de que exista. Están todas a favor del matrimonio, pero no pueden ver un simple hecho: que la prostitución llegó a existir debido al matrimonio.

Ahora el movimiento de liberación femenina está intentando imitar todas las estupideces que los hombres han hecho con las mujeres. En Londres, en Nueva York, en San Francisco puedes encontrarte con una prostitución masculina. Ese es un nuevo fenómeno. No es un paso revolucionario, es un paso reaccionario.

El problema es que a menos de que pierdas el control mientras haces el amor no alcanzarás una experiencia orgásmica. Por tanto mi gente, al menos, debería ser más comprensiva y entender que las mujeres giman y sollocen y aúllen. Ello se debe a que todo su cuerpo está implicado, a que hay una implicación total. No tienes que tener miedo de ello. Es algo tremendamente sanador: ella no será maliciosa contigo, no será regañona, porque toda la energía que la hace maliciosa ha sido transformada en un inmenso gozo. Y no te preocupes por los vecinos; es su problema si se preocupan con vuestros gemidos y sollozos, no el vuestro. No impidáis que ocurra...

Haced de vuestro amor un acontecimiento realmente festivo, no hagáis de ello un asunto de disparar y correr. Danzad, cantad, tocad música... y no permitáis que el sexo sea cerebral. El sexo cerebral no es auténtico, el sexo ha de ser espontáneo. Cread la situación. Vuestro dormitorio debería ser un lugar tan santo como un templo. No hagáis ninguna otra cosa en vuestro dormitorio: cantad y danzad y haced música, y si el amor sucede por sí mismo, como algo espontáneo, os sorprenderéis inmensamente de que la biología os proporciona un vislumbre de meditación. Y no os preocupéis de que la mujer se ponga como loca. *Tiene* que ponerse como loca, todo su cuerpo está en un espacio diferente. No puede mantenerse bajo control; si se controla permanecerá como un cadáver. Hay millones de personas haciendo el amor con cadáveres.

He oído una historia acerca de Cleopatra, la mujer más hermosa. Cuando murió, y en concordancia con los antiguos rituales, su cuerpo no fue enterrado durante tres días. Durante esos tres días alguien la violó, violó un cuerpo muerto. Cuando me enteré de ello me resultó sorprendente. ¿Qué clase de hombre habría podido violarla? Pero entonces pensé que tal vez no se trata de un hecho tan raro. Todos los hombres han reducido a las mujeres a cadáveres, al menos mientras les hacen el amor.

El tratado más antiguo sobre el amor y el sexo es el *Kamasutra* de Vatsyayana, un conjunto de aforismos sobre el sexo. En él se

describen ochenta y cuatro posturas para hacer el amor. Cuando los misioneros cristianos llegaron a oriente se sorprendieron al descubrir que ellos sólo conocían una postura, la del hombre arriba, que es en la que el hombre tiene mayor movilidad y la mujer yace debajo de él como un cadáver.

La sugerencia de Vatsayayana de que la mujer debe estar arriba es muy acertada. La postura del hombre arriba es muy inculta; la mujer es más frágil. Pero el que los hombres hayan elegido estar arriba es porque así pueden mantener a la mujer bajo control. Aplastada bajo la bestia, la bella está necesariamente bajo control. Se supone que la mujer no debe ni abrir los ojos siquiera, porque eso equivaldría a ser como una prostituta. Ella ha de comportarse como una dama. Esta postura del hombre arriba se conoce en oriente como la postura del misionero.

Hay por delante una gran revolución en las relaciones entre el hombre y la mujer. Hay institutos evolucionando en los países más avanzados de todo el mundo donde te enseñan a amar. Y en esta enseñanza lo más básico es el juego preliminar y después el juego ulterior. Entonces el amor se convierte en una experiencia sagrada.

Deberías abandonar el temor a intimar y a perder totalmente el control con un hombre. Deja que el muy idiota tenga miedo; si quiere tener miedo es su problema. Tú debes ser auténtica contigo misma y ser verdad. Estás mintiéndote, estás engañándote a ti misma, te estás destruyendo. ¿Qué problema hay si el hombre alucina y sale corriendo desnudo de la habitación? ¡Cierra la puerta! Deja que toda la vecindad se entere de que ese hombre está loco. Pero no necesitas controlar tu posibilidad de tener una experiencia orgásmica. La experiencia orgásmica es la experiencia de mezclarse y fundirse, de no tener ego, de no tener mente, de que no existe el tiempo. Esto puede desencadenar el que busques encontrar una manera de soltar la mente, de soltar el tiempo sin necesidad de tener un hombre, sin una pareja, y poder entrar en un gozo orgásmico por tu cuenta. Esto es lo que yo llamo auténtica meditación.

Así que tienes que dejar de entrar en hibernación, dejar de jugar sobre seguro, y toda tu frustración desaparecerá. ¿Por qué habrías de preocuparte por el hombre? Déjale que pregunte: «¿Qué se supone que debo hacer? ¡Esta mujer se pone como loca, de un salto se pone sobre mí y comienza a arañarme la cara...!». Pero aquí, entre mi gente, eso no provocará mucho escándalo. Ese hombre tendrá que aceptarlo como un fenómeno natural. Y si no, que medite.

¿Quién le manda hacer el amor con una mujer? No fueron las mujeres quienes descubrieron la meditación. Puede que fuera uno de estos alucinados quien descubrió la meditación para evitarse así las mujeres y todos esos problemas, y se sentó simplemente en silencio, sin hacer nada... y la primavera llega y la hierba crece por sí misma. Que haga eso.

Oí hablar de un gordo norteamericano que caminaba por la calle y vio un anuncio: «Asombroso tratamiento para adelgazar! Curación en veinticuatro horas: mil dólares. Curación en seis horas: cinco mil dólares».

Sintiendo curiosidad, entró y pidió al recepcionista la cura de veinticuatro horas. Se le introdujo en una gran habitación donde se hallaba una hermosa joven desnuda que tenía un cartel en torno al cuello: «Atrápame y hazme el amor; pero primero has de atraparme».

¡Ese era el procedimiento para adelgazar! Se quedó muy impresionado, y pensó: «Si esta es la cura de mil dólares, la de cinco mil será cinco veces mejor». Así que inmediatamente se apuntó a la cura de cinco mil dólares y seis horas.

Le desvistieron y le condujeron a otra gran habitación, y después cerraron la puerta tras él. En la habitación sólo había un enorme gorila con un cartel en torno al cuello que decía: «Si te atrapo te haré el amor».

No te preocupes, disfruta de todo el juego, sé juguetona. Si un hombre alucina... hay millones de hombres; algún día encontrarás un tío loco que no alucinará. Y en cualquier caso, alucinar y correr

alrededor de la cama le proporcionará un tratamiento de adelgazamiento... ¡y sin pagar ni un sólo dólar!

Pregunta Décima Tercera

¿En qué momento se pervirtió la mente humana?

La mente humana se pervirtió cuando comenzó a seguir a los sacerdotes y a los políticos en contra de su propia naturaleza. La perversión sucede tan pronto vas en contra de tu naturaleza. No puedes arrojar tu naturaleza por la ventana; está dentro de ti. Pero si vas en contra de ella su expresión natural se cierra. Y cuando se cierra la expresión natural, la energía innatural comienza a buscar alguna otra vía, tiene que salir.

Por ejemplo, el celibato crea millones de personas pervertidas. Su perversión tiene como raíz la idea del celibato; entonces surge la homosexualidad, surge el lesbianismo, surge la sodomía, surge la pornografía. Y ahora toda esa perversión ha traído una nueva dolencia al mundo, el SIDA, del cual no se conoce cura. Sin embargo, no hay ningún hombre de alguna importancia que diga que ello se debe al celibato, porque eso significa irritar y molestar a todas las religiones.

Nunca pensé que la humanidad fuera tan pobre como para que no hubiera ni siquiera una docena de personas capaces de decir la verdad, de no dudar en arriesgar su respetabilidad cuando llegara el tiempo. Pero estoy completamente en desacuerdo con la inteligencia del mundo: no hay nadie que diga que es el celibato lo que es un crimen. Por el contrario, los gobiernos establecen leyes diciendo que la homosexualidad es un crimen. Se convierte a los síntomas en un crimen y nadie pregunta ni tan siquiera por qué la gente se vuelve homosexual.

¿Y quiénes son los primeros en volverse homosexuales?: los monjes, los soldados, los prisioneros, los jóvenes y las jóvenes que viven separados en albergues universitarios. Alcanzan la madurez sexual a la edad de catorce años y tienen que esperar al menos diez

más para casarse. Y los biólogos han descubierto que la sexualidad de los hombres, su energía sexual, alcanza su cima cuando tienen alrededor de dieciocho años de edad. Para cuando les llega el tiempo de casarse ya está en descenso, y cuando estaban en la cima de su energía se les impedía que se encontraran con chicas. Y la situación de las chicas es similar. No se les permite vivir en albergues mixtos, de otro modo no habría homosexualidad. No se permite que monjas y monjes convivan en el mismo monasterio, de otro modo no habría necesidad de homosexualidad. Destruye las bases y la perversión desaparece.

Los pastores que viven alejados en el bosque o en las montañas, solos con sus ovejas, comienzan a hacer el amor con una oveja. Eso es sodomía; no pueden encontrar ni tan siquiera otro hombre, están muy solos allí y su energía sexual quiere ser aliviada de alguna manera.

La perversión ha rondado al hombre desde que las religiones comenzaron a dominarle. Comenzaron a imponer disciplinas a la gente sin tener ninguna comprensión de la naturaleza humana, sin ningún conocimiento de la psicología humana. Todavía están haciendo eso, y están forzando a los gobiernos a que hagan de la homosexualidad un crimen punible con al menos cinco años de cárcel. Y lo más extraño es que en la cárcel la homosexualidad es lo que más prevalece. Así que lo que se consigue enviando homosexuales a la cárcel es darles nuevos pastos, nuevas posibilidades. Pero nadie dirá que la causa es el celibato, porque todas las religiones predicán el celibato.

Puede que sea yo la única persona que dice que el celibato debería ser completamente prohibido y que todos los monjes y todas las monjas deberían vivir juntos. Debería impedirse esa innaturalidad.

La perversión surge debido a que la religión va contra la naturaleza. Y Dios es la causa más importante de todas las perversiones. Los que quieren que desaparezcan las perversiones tienen que declarar la muerte de Dios, porque sólo con la muerte de

Dios pueden desaparecer esas religiones y dejar así al hombre en libertad para vivir de acuerdo con su naturaleza.

La Vaca Elsie estaba a un lado de la valla y el Toro Ferdinando se encontraba al otro lado. Elsie le guiñó un ojo a Ferdinando y éste saltó sobre la valla para ir a su lado.

- ¿Eres tú el Toro Ferdinando? -Preguntó -ella.

- Llámame sólo Ferdinando -respondió él-. La valla era más alta de lo que pensaba.

Así es como se pervierten las cosas.

La religión ha probado ser la mayor calamidad que se ha hecho el hombre a sí mismo, un desastre, un intento de suicidio. Ha creado instituciones que son antinaturales: el celibato, por un lado, y el matrimonio por el otro. Y han predicado el matrimonio como la cosa más elevada posible. El matrimonio, dicen, es cosa del cielo. Pero pregunta a la gente casada: ¡viven en el infierno! Es extraño: los matrimonios son cosa del cielo pero la gente casada vive en el infierno. Pero decir algo en contra del matrimonio molesta incluso a esas mismas personas que viven en el infierno y que no están dispuestas a echar una mano.

Oí que Leon Tolstoy, Chejov y Gorki -los tres grandes novelistas de Rusia- se encontraban antes de la revolución sentados en el jardín de Leon Tolstoy charlando sin más, cuando casualmente comenzaron a hablar de las mujeres. Chejov dijo algo, Gorki dijo algo, pero Tolstoy permaneció en silencio. Ambos se giraron hacia él y dijeron:

- ¿Por qué no dices nada al respecto?

- Lo haré -repuso él-, pero lo haré sólo cuando tenga uno de mis pies en la tumba. Lo diré y saltaré a la tumba, porque si digo algo y mi esposa se entera... Ya estoy viviendo en el infierno. ¿Por qué poner las cosas aún peor? Prefiero quedarme callado.

Hymie Goldberg llamó a la puerta del hospital psiquiátrico. Una enfermera abrió la puerta y él le preguntó si alguno de sus pacientes se había escapado recientemente.

- ¿Por qué quiere saberlo? -preguntó la enfermera. -Bueno -dijo Goldberg-, es que alguien se ha escapado con mi esposa.

Pregunta Décima Cuarta

¿Cuál es, en tu opinión, la manera más beneficiosa de traer un niño al mundo?

El niño no tiene miedo en el útero de su madre, no hay razón para ello. Pero una vez sale del útero de la madre un gran miedo recorre todo su ser. Él es sacado... como cuando sacas un árbol de la tierra, cuando lo desarraigas. El árbol entero tiembla y se sacude; le estás desarraigando, estás destruyendo su base misma. No conoce otra forma de nutrirse, no conoce otra forma de existir. La tierra le estaba cuidando y tú lo desarraigas...

Cuando el niño sale del útero le sobreviene el mayor impacto de su vida. Ni siquiera la muerte supone un impacto tan grande porque la muerte llega sin avisar. La muerte le sobrevendrá probablemente cuando esté inconsciente. Pero mientras está saliendo del útero de la madre está consciente. De hecho, está siendo consciente por primera vez. Sus nueve meses de largo sueño, de pacífico sueño, son perturbados, y después le cortas el hilo que le une con la madre.

Tan pronto cortas el hilo que le une a la madre creas un individuo atemorizado. Esta no es la manera correcta; pero así es como se ha hecho hasta ahora. Sin querer, esto ha ayudado al sacerdote y a las llamadas religiones a explotar al hombre. El niño debería ser sacado de la madre más lentamente, más gradualmente. No debería producirse ese impacto, y eso puede arreglarse. Es posible un arreglo científico. No debería haber luces deslumbrantes en la habitación, porque el niño ha vivido durante nueve meses en absoluta, oscuridad y tiene unos ojos muy frágiles que nunca han

visto la luz. Y en todos vuestros hospitales hay unas luces deslumbrantes, luces fluorescentes, y el niño súbitamente afronta la luz... La mayoría de la gente padece de ojos cansados debido a esto; más tarde habrán de usar lentes. Ningún animal los necesita. ¿Has visto algún animal con gafas leyendo el periódico? Sus ojos están perfectamente sanos durante toda su vida hasta la muerte. Es sólo el hombre... y comienza en el mismo principio. No, el niño debería nacer en la oscuridad o con una luz muy suave, tal vez de unas velas. Lo mejor sería en la oscuridad, pero si se necesita un poco de luz las velas valdrán.

¿Y qué han estado haciendo los doctores hasta ahora? No le dan al niño ni siquiera un poco de tiempo para familiarizarse con la nueva realidad. Su manera de darle la bienvenida al niño es horrible. Sostienen al niño por los pies y le golpean las posaderas. La idea que subyace tras este estúpido ritual es que esto ayudará al niño a respirar, porque en el útero de la madre no respiraba por su cuenta; la madre respiraba por él, comía por él, lo hacía todo por él. Pero ser recibido en el mundo colgado boca abajo y con un golpe en tus posaderas no es muy buen comienzo. Pero el doctor tiene prisa; de otro modo el niño comenzaría a respirar por su cuenta.

Hay que dejarle sobre el vientre de la madre, en la cima del vientre de la madre; antes de que sea cortado el cordón que les une hay que dejarle sobre el vientre de la madre. Él estaba dentro del vientre, debajo; ahora está fuera. Ese no es un gran cambio. La madre está ahí, él puede tocarla, puede sentirla. Reconoce su vibración. Es perfectamente consciente de que este es su hogar. Ha salido, pero es su hogar. Déjale estar con la madre un poco más para que se familiarice con la madre desde el exterior; desde el interior ya la conoce. Y no cortes el cordón que le vinculó hasta que no comience a respirar por su cuenta. Ahora mismo, ¿qué es lo que se hace? Cortamos el cordón y palmeamos al niño para que tenga que respirar. Pero esto es forzarle, esto es violento y absolutamente poco científico y antinatural.

Déjale primero que respire por su cuenta. Sólo requerirá de unos pocos minutos. No te apresures tanto. Es una cuestión que abarca toda la vida humana. Puedes fumarte un cigarrillo durante dos o tres minutos más, puedes susurrarle cosas dulces a tu compañera durante unos pocos minutos más. Eso no dañará a nadie. ¿Por qué apresurarse? ¿No puedes darle tres minutos? Un niño no necesita más de eso. Simplemente déjale a su aire y al cabo de tres minutos comenzará a respirar. Cuando comienza a respirar, comienza a tener confianza en que puede vivir por su cuenta. Entonces puedes cortarle el cordón. Ahora es ya inútil; ya no le producirá un shock al niño.

Después, lo más significativo es que no le pongas en una cama dentro de unas mantas. No, durante nueve meses estuvo sin mantas, desnudo, sin almohada, sin sábanas, sin una cama. No hagas tales cambios tan rápidamente. Él necesita una pequeña bañera que contenga la misma solución acuosa que había dentro del útero de su madre, una exactamente igual al agua del océano: con la misma cantidad de sal, con la misma cantidad de elementos químicos, exactamente los mismos. Esa es nuevamente la prueba de que la vida debió de aparecer originalmente en los océanos. Todavía sucede eso mismo en el agua oceánica.

A ello se debe que cuando una mujer se queda preñada comience a comer cosas saladas, porque el útero va absorbiendo la sal. El niño necesita exactamente la misma agua salada que existe en el océano. Así que pon la misma clase de agua en una pequeña bañera y deja que el niño permanezca tumbado en la bañera y se sentirá perfectamente bienvenido. Esta es la situación que le es familiar.

En Japón, un monje zen ha intentado un enorme experimento demostrando que un niño de tres meses puede nadar. Poco a poco ha ido reduciendo la edad. Primero lo intentó con niños de nueve meses, después con niños de seis meses, y ahora con niños de tres meses. Y yo le digo que aún está lejos. Incluso los niños recién

nacidos son capaces de nadar porque han estado nadando en el útero de su madre.

Así que dale al niño una alternativa similar al útero de la madre.

Así tendrá más confianza y ningún sacerdote podrá explotarle tan fácilmente hablándole del fuego del infierno y de todas esas estupideces.

CAPÍTULO 14

Envejecimiento

Pregunta Primera

En la sociedad occidental -cuando menos- se considera que la juventud lo es todo y, hasta cierto punto, así debería ser si fuéramos a continuar creciendo en todas las dimensiones de la vida. Pero su corolario natural es que a medida que uno se aleja de la juventud los cumpleaños dejan de ser motivo de alegría para convertirse en un hecho desconcertante e inevitable de la vida. Es poco atento preguntarle a alguien su edad; los cabellos grises se tiñen, se enfundan los dientes o se reemplaza toda la dentadura, los pechos o los rostros caídos han de elevarse, las barrigas estirarse y las venas varicosas corregirse... pero todo ello encubiertamente. Ciertamente, no te tomas como un cumplido el que alguien te diga que aparentas la edad que tienes. Pero mi experiencia es que, a medida que me hago mayor, cada año es sólo mejor y mejor; sin embargo, nadie me dijo que esto sería así y uno nunca oye a la gente cantar las alabanzas de hacerse mayor.

¿Podrías hablar de la dicha de hacerse mayor?

La cuestión que has preguntado implica muchas cosas. Primero, la mente occidental está condicionada por la idea de que sólo hay una vida -de setenta años- y que la juventud nunca regresará. En

occidente la primavera sólo llega una vez. Naturalmente, existe el profundo deseo de aferrarse tanto como sea posible, de aparentar de todas las maneras posibles que se es todavía joven.

En oriente a la persona mayor siempre se la valoró, se la respetó. Tenía más experiencia, había visto muchas, muchas estaciones ir y venir; había vivido toda clase de experiencias, buenas y malas. Se había curtido con las estaciones, no era ya una persona inmadura. Tenía cierta integridad que sólo llega con la edad. No era un chiquillo que carga con su osito de peluche; no era un joven que va tonteando por ahí pensando que eso es el amor.

Había pasado por todas esas experiencias, había visto que la belleza se desvanece; había visto que todo tiene un final, que todo cae hacia la tumba. Desde el momento mismo en que abandonó la cuna sólo había un camino: el que se dirige desde la cuna a la tumba. No puedes ir a ningún otro sitio; no puedes extraviarte aunque lo intentes. Llegarás a la tumba hagas lo que hagas.

Al anciano se le respetaba, se le amaba. Había alcanzado una cierta pureza de corazón porque su vida había transcurrido a través de los deseos. Había vivido todo tipo de relaciones y había visto que cualquier relación acaba siendo un infierno. Había pasado a través de todas las oscuras noches del alma. Había alcanzado una cierta frialdad, la pureza de un observador. No estaba ya interesado en participar en ningún partido de fútbol. Por el mero hecho de vivir su vida, había alcanzado una trascendencia; por eso era respetado y su sabiduría era respetada.

Pero la concepción de oriente ha sido que la vida no es sólo una pequeña porción de setenta años dentro de la cual la juventud sólo llega una vez. La idea ha sido que, al igual que todo se mueve eternamente en la existencia -llega el verano, llegan las lluvias, llega el invierno y nuevamente llega el verano; todo se mueve en círculos-, así también la vida no es una excepción. La muerte es el final de un giro de la rueda y el comienzo de otro. Nuevamente serás un niño, y nuevamente serás un joven, y nuevamente serás anciano. Así ha sido desde un principio y así será hasta el final,

hasta que logres iluminarte al punto de poder saltar fuera del círculo vicioso para entrar en una ley totalmente diferente. Desde la individualidad se puede saltar a lo universal. Así que no había prisa ni había aferramiento.

Occidente está basado en la tradición judaica, que cree en una sola vida. El cristianismo es sólo una rama del judaísmo. Jesús era judío, nació judío, vivió como judío y murió como judío; nunca supo que fuera cristiano. Si te lo encontraras en alguna parte y le saludaras con un «¡Hola, Jesucristo!» no sabría a quién te estás dirigiendo porque nunca supo que su nombre fuera Jesús y nunca supo que fuera el Cristo. Su nombre era Joshua, un nombre hebreo, y era un Mesías de Dios, no un Cristo. Jesucristo es una traducción del hebreo al griego. El mahometismo es también un subproducto de la misma tradición: la judía. Estas tres religiones creen en una sola vida. Creer en una sola vida es muy peligroso porque no te da la oportunidad de cometer errores, no te da la oportunidad de tener suficiente experiencia en nada; siempre vas con prisas.

Toda la mente occidental se ha convertido en un turista que lleva dos o tres cámaras y se apresura a fotografiarlo todo porque sólo tiene una visa de tres semanas. Y en tres semanas tiene que cubrir todo el país, todos los grandes monumentos. No tiene tiempo de verlos directamente; ya los verá cuando llegue a su casa, plácidamente, en su álbum. Siempre que rememoro a los turistas veo a una anciana que va apresurada de un lugar a otro -de Ajanta a Ellora, del Taj Mahal a Cachemira- siempre corriendo, porque la vida es corta.

Ha sido la mente occidental la única en crear el proverbio de que el tiempo es oro. En oriente las cosas van despacio. No hay prisa; uno tiene toda la eternidad. Hemos estado aquí y estaremos aquí nuevamente, así que, ¿por qué apresurarse? Disfruta de todo intensamente y totalmente.

Así que, lo primero: debido a la idea de que hay sólo una vida, occidente se preocupa demasiado acerca de la juventud y entonces se hace cualquier cosa por permanecer joven tanto tiempo como

sea posible, por prolongar el proceso. Eso crea hipocresía y destruye el auténtico crecimiento. No te permite llegar a ser realmente sabio en tu ancianidad porque *odías* la ancianidad; la ancianidad sólo te recuerda la muerte y nada más. La ancianidad significa que el punto y aparte no está ya lejos, que has llegado a la última parada y que tras sólo un pitido más el tren se detendrá.

Yo tenía un convenio con mi abuelo. Él adoraba que le masajearan los pies y yo le había dicho: «Recuerda: cuando diga "coma" significa que estés alerta, que el punto y coma se está acercando. Cuando diga "punto y coma" prepárate, porque el punto y aparte se está acercando. Y cuando diga "punto y aparte", eso es lo que hay». Así que tenía tanto miedo de la «coma» que cuando yo decía «coma» el me decía: «De acuerdo, pero deja que el punto y coma sea un poco más largo. ¡No lo hagas corto y rápido!».

En occidente la ancianidad te recuerda simplemente que se está acercando un punto y aparte y se quiere prolongar con un punto y coma y coma. ¿Y a quién estás tratando de engañar? Si has reconocido que la juventud ya no está puedes seguir engañando a todo el mundo, pero ya no eres joven, simplemente eres ridículo... La gente está intentando permanecer joven pero no sabe que el propio miedo de perder la juventud te impide vivirla totalmente.

Y segundo: el temor de perder la juventud no te permite aceptar la ancianidad con gracia. Te pierdes ambas: la juventud -su dicha, su intensidad- y también te pierdes la gracia, la sabiduría y la paz que trae la ancianidad. Pero todo ello se basa en una falsa concepción de la vida. A menos que occidente cambie su idea de que sólo hay una vida, esta hipocresía, este aferramiento y este temor no podrán cambiarse.

De hecho, una vida no es todo lo que hay; has vivido muchas veces y vivirás muchas veces más. Por ello, vive cada momento tan totalmente como te sea posible; no hay prisa para saltar a otro momento. El tiempo no es oro, el tiempo es inagotable; está igualmente disponible para el pobre como para el rico. Los ricos no

son más ricos en lo que al tiempo respecta, ni los pobres más pobres. La vida es una eterna encarnación.

Lo que aflora en la superficie se encuentra muy profundamente enraizado en las religiones de occidente. Son muy miserables dándote sólo setenta años. Si lo elaboras un poco verás que casi un tercio de la vida se pierde durmiendo, un tercio de la vida ha de emplearse en ganar dinero para comer, vestir y alojarse. Por poco que quede, ha de dedicarse a la educación, a las partidas de fútbol, a ver películas, a disputar estúpidamente y a pelearse. Si puedes reservar a lo largo de setenta años siete minutos para ti mismo te consideraré un hombre sabio. Pero es difícil reservarse ni siquiera siete minutos a lo largo de toda la vida; así que, ¿cómo puedes encontrarte a ti mismo? ¿Cómo puedes llegar a conocer el misterio de tu ser, de tu vida? ¿Cómo puedes comprender que la muerte no es un final? Dado que te has perdido la propia experiencia de la vida, también vas a perderte la gran experiencia de la muerte; de otro modo no hay nada de lo que asustarse ante la muerte. Es un hermoso sueño, un sueño sin sueños, un sueño que es necesario para que puedas trasladarte a otro cuerpo silenciosa y pacíficamente. Es un fenómeno quirúrgico; es casi como la anestesia. La muerte es una amiga, no una enemiga.

Una vez contemples la muerte como una amiga y empieces a vivir tu vida sin ningún temor de que se trate sólo de un pequeño lapso de setenta años -si tu perspectiva se abre a la eternidad de tu vida-, entonces todo se ralentizará; entonces no habrá necesidad de estar acelerado. La gente está acelerada en todo sin más. He visto a la gente agarrar su maletín de trabajo, empujar dentro las cosas, besar a su esposa -sin darse cuenta de si se trata realmente de su esposa o de otra persona- y decir adiós a los niños. ¡Esta no es forma de vivir ¿Y adónde te lleva esta velocidad?

Oí de una joven pareja que se había comprado un coche nuevo e iban en él a toda velocidad. La esposa le preguntaba al marido una y otra vez: «¿Adónde vamos? -porque las mujeres todavía tienen una mentalidad antigua- ¿Adónde vamos?».

El hombre dijo: «Deja ya de dar la lata y disfruta de la velocidad a la que vamos. Lo realmente importante no es a dónde vamos; ¡lo que realmente importa es la gran velocidad a la que vamos!».

La velocidad se ha vuelto más importante que el destino, y la velocidad se ha vuelto más importante porque la vida es muy corta. Tienes que hacer tantas cosas que, a menos que lo hagas todo velozmente, no puedes arreglártelas. No puedes sentarte en silencio ni siquiera durante unos pocos minutos; te parece un desperdicio. Durante esos pocos minutos podrías haber ganado unos cuantos pagos.

¡Perder el tiempo cerrando los ojos...! ¿Y qué es lo que hay dentro de ti? Si realmente quieres saberlo puedes irte a cualquier hospital y ver un esqueleto. Eso es lo que hay dentro de ti. ¿Por qué meterse innecesariamente en problemas mirando dentro? Mirando lo que hay dentro te encontrarás con un esqueleto. Y cuando te hayas visto el esqueleto la vida te resultará más difícil; cuando beses a tu esposa sabrás perfectamente bien lo que está sucediendo: que se están besando dos esqueletos. Sólo falta que alguien invente unas gafas con rayos X para que la gente pueda ponérselas y verse rodeado de esqueletos que se ríen. Lo más probable es que no le quede a uno aliento suficiente como para quitarse las gafas; ver a tantos esqueletos reírse es suficiente como para pararle el corazón a cualquiera. «¡Dios mío, esto es la realidad! Y esto es lo que todos esos místicos le han estado diciendo a la gente: "Mirad adentro". ¡Hay que evitarlos!».

En occidente no hay una tradición mística, hay extroversión. «Mira afuera, hay mucho que ver», dicen. Pero no son conscientes de que adentro no sólo hay un esqueleto sino que hay algo más dentro del esqueleto: tu consciencia. Al cerrar los ojos no te tropezarás con el esqueleto, te encontrarás con la propia fuente de tu vida.

Occidente necesita familiarizarse profundamente con su propia fuente de vida, entonces no habrá ya apresuramiento. Uno disfrutará cuando la vida traiga la juventud, disfrutará cuando la vida traiga la

ancianidad y disfrutará cuando la vida traiga la muerte. Tú has de saber simplemente una cosa: cómo disfrutar de todo con lo que te encuentres, cómo transformarlo en una celebración. A la auténtica religión yo la llamo el arte de transformarlo todo en una celebración, en una canción, en una danza.

Un anciano entra en una clínica y le dice al doctor:

- Tiene usted que hacer algo para bajar mis impulsos sexuales. El doctor echa un vistazo a ese anciano tan exangüe y le dice: - Bueno, bueno señor... Tengo la impresión de que todos sus impulsos sexuales están en su cabeza.

- Pues eso es lo que le estoy diciendo, hija -responde el anciano-. Que hay que bajarlos un poco.

Incluso el anciano quiere ser un playboy. Ello evidencia una cosa con toda certeza: que no ha vivido su juventud con totalidad. Se ha perdido su juventud y todavía piensa en ella. Ahora no puede hacer nada al respecto, pero toda su mente está continuamente pensando acerca de los días de esa juventud que no ha vivido; por ese entonces tenía demasiada prisa.

Si hubiera vivido su juventud, en su ancianidad estaría libre de toda represión, de la sexualidad. No tendría la necesidad de abandonar su instinto sexual. Se habría ido, se evapora al vivirlo. Lo que uno ha de hacer es vivir de forma desinhibida, sin ninguna interferencia de vuestras religiones, de vuestros sacerdotes, y desaparece; de otro modo, cuando eres joven vas a la iglesia y cuando eres viejo lees el *Playboy* escondiéndolo entre las páginas de la *Santa Biblia*. Todas las *Santas Biblias* se usan con un solo propósito: esconder en ellas revistas tipo *Playboy* para que no te pillen los niños; sería muy embarazoso.

Oí hablar de tres hombres, tres ancianos. Uno tenía setenta años, otro ochenta y el tercero noventa. Eran viejos amigos, jubilados, que solían dar un paseo y sentarse en un banco del parque mientras se contaban toda clase de chismes. Un día, el más

joven de los tres, el anciano de setenta años, parecía un tanto alicaído. El segundo, el de ochenta años, le preguntó:

- ¿Qué sucede? Pareces muy triste.

- Me siento muy culpable -respondió-. Contártelo me ayudará a descargarme. Fue un incidente que ocurrió: una hermosa dama estaba tomando un baño -era una invitada que se alojaba en nuestra casa-, y mi madre me pilló mientras la estaba mirando a través de la cerradura.

Los otros dos amigos se rieron: -Eres un idiota. Todo el mundo hace esas cosas en su niñez.

- No es una cosa de la niñez -respondió él-. Ocurrió hoy.

El segundo hombre dijo: -Entonces es algo serio. Pero voy a contarte algo que me ha estado sucediendo durante tres días y que cargo como una piedra, como una roca en mi corazón. Continuamente, durante tres días, mi esposa ha rehusado amarme.

- Eso es realmente terrible- dijo el primer hombre.

Pero el tercero, el más anciano, dijo riendo: -Primero pregúntale qué quiere decir con eso de que no le ama-. Así que le preguntó y el segundo anciano dijo:

- No mucho. No hagas que me sienta más avergonzado. Es un simple proceso. Tomo la mano de mi esposa y la aprieto tres veces, entonces ella se va a dormir y yo me voy a dormir. Durante tres días, sin embargo, siempre que intento tomarle de la mano ella dice: «¡Hoy no, hoy no! Deberías avergonzarte; ya eres lo bastante viejo. ¡Hoy no!». Así que durante tres días no he amado.

El tercer anciano dijo: -Eso no es nada. Debo confesaros lo que me ha estado sucediendo a mí, porque sois jóvenes y os ayudará en el futuro. La otra noche, cuando ya pasaba de la medianoche y se acercaba la mañana, empecé a hacer preparativos para hacerle el amor a mi esposa y ella me dijo.: «¿Qué estás intentando hacer, idiota?». Yo le dije: «¿Que qué estoy intentando hacer? Simplemente estoy intentando hacerte el amor». Y ella dijo: «Esta es la tercera vez esta noche; ni tú duermes ni me dejas dormir a mí.

¡Amor, amor, amor!». Así que creo que estoy perdiendo la memoria. Vuestros problemas no son nada; ¡he perdido la memoria!

Si escuchas a los ancianos te sorprenderás: sólo hablan de cosas que ya deberían haber vivido, pero se les ha pasado el tiempo en que era posible vivirlas. En ese entonces leían la *Santa Biblia* y escuchaban al sacerdote: Esos sacerdotes y esas santas escrituras han corrompido a la gente, porque les han inculcado ideas que están en contra de la naturaleza y que les impiden vivir naturalmente. Si necesitamos una nueva humanidad tendremos que borrar todo el pasado y empezar todo de nuevo. Y el primer principio básico será: permite a todo el mundo, ayuda a todo el mundo, enseña a todo el mundo a vivir de acuerdo con su naturaleza; no según ningún ideal; y vive totalmente e intensamente sin ningún temor. Entonces los niños disfrutarán de su niñez, los jóvenes disfrutarán de su juventud y los ancianos tendrán la gracia que proviene naturalmente de una vida vivida naturalmente.

A menos que tu ancianidad este llena de gracia y sabiduría y llena de luz y gozo, alegría, plenitud y dicha... a menos que ante tu presencia las flores se abran y haya una fragancia de eternidad, entonces es que ciertamente no has vivido. Si no sucede de esta manera, eso significa que te has extraviado en alguna parte, que en algún lugar escuchaste a los sacerdotes, que son los corruptores, los criminales; que en algún lugar has ido en contra de la naturaleza y la naturaleza se toma venganza. Y su venganza es destruir tu ancianidad y hacerla fea, fea para los demás y fea a tus propios ojos; de otro modo la ancianidad tiene una belleza que ni siquiera la juventud puede tener.

La juventud tiene una madurez, pero no es sabia. Hay en ella demasiada estupidez; es una aficionada. La ancianidad ha dado los últimos toques al lienzo que es la propia vida. Y cuando uno ha dado los últimos toques está listo para morir gozosamente, danzando. Uno está preparado para dar la bienvenida a la muerte.

CAPÍTULO 15

Muerte, Eutanasia, Suicidio

Pregunta Primera

¿Qué es una muerte natural?

Es una cuestión significativa, pero tiene muchas posibles implicaciones. La respuesta más simple y la más obvia es: cuando un hombre se muere sin ninguna causa; simplemente se hace mayor y más viejo y el cambio de la ancianidad a la muerte no se produce a través de ninguna dolencia. La muerte es simplemente la mayoría de edad definitiva: todo en tu cuerpo, en tu cerebro, deja de funcionar. Este sería el significado ordinario y más obvio de lo que es una muerte natural.

Pero para mí la muerte natural tiene un significado mucho más profundo: uno ha de vivir una vida natural para llegar a tener una muerte natural. La muerte natural es la culminación de una vida vivida naturalmente, sin ninguna inhibición, sin ninguna represión; exactamente igual a como viven los animales, a como viven los pájaros, a como viven los árboles; sin estar escindido... Una vida de dejar que ello suceda, de permitir que la naturaleza fluya a través tuyo sin ninguna obstrucción por tu parte, como si estuvieras ausente y la vida se moviera por sí misma. Más que vivir tú la vida, la vida te vive a ti, tú eres secundario; entonces su culminación será

una muerte natural. De acuerdo con mi definición, únicamente la persona despierta puede tener una muerte natural; de no ser así, todas las muertes son antinaturales porque todas las vidas son antinaturales.

¿Cómo puedes llegar a tener una muerte natural si vives una vida antinatural? La muerte refleja la culminación definitiva, el *crescendo* de toda tu vida. Es, en forma condensada, todo lo que has vivido. Así que sólo unas poquísimas personas en todo el mundo han muerto naturalmente porque sólo unas poquísimas personas han vivido naturalmente. Nuestros condicionamientos no nos permiten ser naturales. Nuestros condicionamientos, ya desde un principio, nos enseñan que tenemos que ser algo más que naturales, que ser sólo naturales es ser animales; nosotros tenemos que ser sobrenaturales. Y eso parece algo muy lógico. Todas las religiones han estado enseñando esto -que ser un hombre significa estar por encima de lo natural, y han convencido a la humanidad durante siglos de que había que estar por encima de la naturaleza. Nadie ha tenido éxito en estar por encima de la naturaleza. Todo lo que han conseguido ha sido destruir su propia belleza natural y espontánea, su inocencia. El hombre no necesita trascender la naturaleza. Yo te digo que el hombre tiene que realizar la naturaleza y cumplir con ella, lo cual es algo que ningún animal puede hacer. Esa es la diferencia.

Las religiones han sido taimadas embaucando y engañando a la gente. Hicieron la distinción de que los animales son naturales y que tú tienes que ser sobrenatural. Ningún animal puede hacer ayuno; no hay manera de convencer a un animal de que ayunar es algo divino. El animal sólo sabe que está hambriento, y no hay diferencia entre estar ayunando y estar hambriento. No puedes convencer a ningún animal de que vaya en contra de la naturaleza.

Esto les dio una oportunidad a las llamadas personas religiosas, porque el hombre tiene al menos la capacidad de luchar contra la naturaleza. Nunca alcanzará la victoria, pero puede luchar. Y luchando no estará destruyendo la naturaleza, sólo estará

destruyéndose a sí mismo. Así es como el hombre se ha destruido así mismo -todo su gozo, todo su amor, toda su grandeza- hasta llegar a convertirse no en algo más elevado que los animales sino en algo más bajo en todos los sentidos posibles. Quizás no hayas pensado nunca acerca de ello: ningún animal en libertad es homosexual. Sólo pensar en ello y -todo el universo animal estallaría en carcajadas. ¡Es sencillamente estúpido! Pero en un zoo, donde no hay hembras disponibles, los animales se vuelven homosexuales por pura necesidad.

Pero el hombre ha convertido el mundo entero en un zoo: hay millones y millones de personas que son homosexuales, lesbianas, sodomitas y lo que sea; hay todo tipo de perversiones. ¿Y quién es el responsable?: la gente que estuvo enseñándote a ir más allá de la naturaleza, a intentar lograr una divinidad sobrehumana...

Cuando quiera que fuerzas algo el resultado no te va a reportar una mejora. En muchas esferas, y por parte de muy diferentes religiones, se ha intentado hacer del hombre algo que estuviera por encima de la naturaleza. El resultado ha sido, sin excepción, un fracaso. Tú has nacido como ser natural. No puedes ir por encima de ti mismo. Es como intentar elevarte del suelo estirándote de las piernas. Puede que saltes un poco, pero antes o después te caerás al suelo y, tal vez, con algunas fracturas. No puedes volar.

Y eso es lo que se ha hecho. La gente ha estado intentando elevarse por encima de la naturaleza, es decir, por encima de sí mismos. No están separados de la naturaleza, pero la idea encajaba con sus egos: no sois animales así que tenéis que estar por encima de la naturaleza; no podéis comportaros como animales. La gente ha intentado incluso hacer que los animales no se comportaran como animales; han intentado hacer que fueran un poco más allá de la naturaleza.

En la Inglaterra victoriana la gente solía vestir a los perros cuando los sacaba a pasear. Los perros tenían abrigo para impedir que fueran naturales, para impedir que fueran descubiertos y desnudos, que es lo adecuado para los animales. Esta clase de

personas estaban intentando elevar a sus perros un poco por encima de su ser animal.

Te sorprenderá saber que en la Inglaterra victoriana se cubrían hasta las patas de las sillas... por la sencilla razón de que se denominaban patas, y las piernas debían cubrirse. Bertrand Russell, que vivió casi un siglo -una larga vida-, recuerda que en tiempos de su niñez ver los pies de una mujer era suficiente como para excitarse sexualmente. Los vestidos se hacían de tal manera que cubrían los pies; no se podían ver los pies.

Se creía, apenas hace cien años, que las mujeres de la familia real no tenían dos piernas. La realeza tenía que diferenciarse en algo de la humanidad común y corriente, y nadie había visto -y no había posibilidad de ver- si sus piernas estaban separadas la una de la otra. Pero el ego... tampoco la gente real lo aclaraba: «Esto es una estupidez, somos humanos como los demás». El ego se lo impedía. Si la gente les ponía en un pedestal, ¿por qué molestarse? Se mantenían en la realeza. Esa era una de las razones de que las familias reales no permitieran que ningún plebeyo se casara con alguien de la familia real, porque podría haber desenmascarado todo eso: «Esta gente no son más que seres humanos como cualquier otro; no hay ninguna realeza en ellos». Pero durante siglos mantuvieron esa ilusión.

También a mí me gustaría que vosotros fuerais diferentes de los animales, pero no en el sentido de que podáis estar por encima de la naturaleza; no. Podéis encaminaros a un lugar más profundo de la naturaleza, podéis ser más naturales que los animales. Ellos no son libres, están en coma profundo; no pueden hacer ninguna otra cosa que lo que han estado haciendo sus ancestros durante milenios.

Tú puedes ser más natural que ningún animal. Puedes adentrarte en las profundidades abismales de la naturaleza y puedes elevarte hasta las más altas cumbres de la naturaleza, pero de ningún modo puedes ir más allá de ella. Puedes ser cada vez más natural, puedes ser más multidimensionalmente natural. Para

mí, el hombre religioso no es aquel que se haya por encima de la naturaleza, sino aquel que es totalmente natural, plenamente natural, que ha explorado la naturaleza en todas sus dimensiones, que no ha dejado nada inexplorado.

Los animales son prisioneros, tiene una cierta área de ser que es limitada. El hombre tiene la capacidad, la inteligencia, la libertad de explorar. Y si has explorado la naturaleza totalmente, habrás llegado a casa: la naturaleza es tu hogar. Y entonces la muerte es una dicha, es una celebración. Entonces te mueres sin ninguna queja; te mueres con una gran gratitud, porque la vida te ha dado mucho y la muerte es simplemente la culminación definitiva de todo lo que has vivido.

Es como cuando la llama de un candil está a punto de consumirse y luce con más brillo. El hombre natural, antes de morir, vive con más brillo por un instante; es todo luz, todo verdad. Para mí esta es la muerte natural. Pero tiene que ser ganada, no es un regalo. Se te da la oportunidad, pero tú tienes que explorarla, tienes que ganarla, tienes que merecerla.

Incluso con sólo ver a la muerte de un auténtico hombre, con sólo estar cerca de él mientras muere, te sentirás repentinamente lleno de una rara dicha. Puede que tus lágrimas no sean de tristeza o de pena; serán de gratitud y dicha, porque cuando un hombre muere naturalmente, viviendo su vida plenamente, difunde su ser por toda la naturaleza. Todos los que se hallan presentes y en su proximidad son bañados... en una repentina frescura, una brisa, una nueva fragancia y un nuevo sentimiento de que la muerte no es algo malo, de que la muerte no es algo a lo que haya que temer, de que la muerte es algo que hay que ganarse, que hay que merecer.

Yo os enseño el arte de la vida. Pero también se podría llamar el arte de la muerte. Ambas cosas son lo mismo.

Pregunta Segunda

Me he formado en medicina y siempre he sentido profundamente que es una buena cosa. Pero intrínseco a mi trabajo, a mi actividad, hay un rechazo a aceptar la enfermedad y la muerte, la dolencia y el sufrimiento humano. ¿Podrías, por favor, decir algo sobre esto?

Pues bien, ha de hacerse una distinción. La enfermedad, la dolencia y el sufrimiento son una cosa. La muerte es algo totalmente diferente. En la mente occidental, la enfermedad, la dolencia, el sufrimiento y la muerte va todo junto, va en el mismo paquete. A partir de ahí surgen problemas.

La muerte es hermosa; la enfermedad no, el sufrimiento no, la dolencia no. La muerte es hermosa. La muerte no es una espada que corta tu vida. Es como una flor -la flor definitiva- que florece en el último momento. Es la cumbre. La muerte es la flor del árbol de la vida. No es el final de la vida sino su *crescendo*. Es el orgasmo final. No hay nada de malo en la muerte, es hermosa; pero uno necesita saber cómo vivir y cómo morir. Hay un arte del vivir y un arte del morir, y el segundo arte es más valioso que el primer arte. Pero el segundo puede conocerse sólo cuando has conocido el primero. Sólo aquellos que saben vivir correctamente saben morir correctamente. Y entonces la muerte es una puerta a lo divino.

Por eso, lo primero es: por favor, mantén aparte la muerte. Piensa sólo en la enfermedad, la dolencia y el sufrimiento. No necesitas luchar contra la muerte. Ello crea problemas en la mente occidental, en los hospitales occidentales, en la medicina occidental. La gente lucha contra la muerte. Hay gente que casi vegeta en los hospitales sobreviviendo a base de drogas. Se les fuerza a vivir innecesariamente cuando habrían muerto naturalmente. Mediante el apoyo médico se les está posponiendo su muerte. No son de ninguna utilidad, la vida no tiene utilidad para ellos; el juego se ha terminado, están acabados. Así que mantenerlos con vida es sólo causarles más sufrimiento. Algunas veces están en coma, y una persona puede estar en coma durante meses o años. Pero debido a que hay un antagonismo con la muerte, ello se ha convertido en un

gran problema para la mente occidental: ¿qué hacer cuando una persona está en coma para no recobrase nunca pero puede ser mantenida con vida durante años? Es un cadáver, nada más que un cadáver que respira, eso es todo. Simplemente vegeta, no tiene vida. ¿Qué sentido tiene? ¿Por qué no permitir que muera? Está el miedo a la muerte. La muerte es el enemigo, ¿cómo rendirse al enemigo, a la muerte?

Por eso hay una gran controversia en la mente médica occidental. ¿Qué hacer? ¿Debería permitirse morir a una persona? ¿Debería permitirse que una persona decidiera si quiere morir? ¿Debería permitirse a la familia decidir si quieren que muera?... Porque algunas veces la persona puede estar inconsciente y no puede decidir. Pero, ¿es correcto ayudar a alguien a morir? Un gran miedo se eleva en la mente occidental. ¿Morir? ¡Eso significa que estás asesinando a la persona! Toda la ciencia existe para mantenerla con vida... ¡Pero todo esto es una estupidez! La vida, en sí misma, no vale nada a menos que haya dicha, a menos que haya danza, a menos que haya alguna creatividad, a menos que haya amor. La vida, en sí misma, no tiene sentido; vivir sin más no tiene sentido. Llega un punto, cuando uno ha vivido, llega un punto en el que es natural morir, en el que es hermoso morir. Al igual que, cuando has estado trabajando todo el día, llega un punto en el que te quedas dormido. La muerte es una especie de sueño, un sueño profundo. Nacerás nuevamente en un nuevo cuerpo con un nuevo mecanismo, con nuevas facultades, con nuevas oportunidades, nuevos desafíos. Este cuerpo es viejo y uno ha de abandonarlo; es sólo una morada...

En oriente tenemos una visión diferente: la muerte no es una enemiga sino una amiga. La muerte te proporciona descanso. Te has quedado exhausto, has vivido tu vida, has conocido todos los gozos que pueden conocerse en la vida, has consumido completamente tu candil. Ahora entras en la oscuridad, descansas un rato y después naces nuevamente. La muerte te revivirá de nuevo de una manera más fresca.

Así que lo primero es: la muerte no es una enemiga.

Lo segundo: la muerte es la mayor experiencia de la vida si puedes morir conscientemente. Y sólo puedes morir conscientemente si no tienes miedo de ella. Si estás en su contra tendrás mucho pánico, mucho miedo. Cuando tienes tanto miedo que no puedes tolerarlo hay en el cuerpo un mecanismo natural que libera unas drogas en el cuerpo y tú te vuelves inconsciente. Por eso millones de personas mueren inconscientemente y se pierden un gran momento, el mayor de todos. Es el *samadhi*, es el *satori*, es pura meditación que te sobreviene. Es un don natural.

Si puedes estar alerta y puedes ver que no eres el cuerpo... Tendrás que verlo, porque el cuerpo desaparecerá. Pronto serás capaz de ver que no eres el cuerpo, que estás separado. Entonces verás que te separas de la mente también; entonces la mente desaparecerá. Y entonces serás sólo una llama de consciencia, y esa es la mayor bendición que existe. Así que no pienses en la muerte como una enfermedad, dolencia o sufrimiento humano.

Pregunta Tercera

Hace unos meses mi pareja y yo fuimos a visitar a su padre moribundo. Había montones de gente a su alrededor. Su cuerpo estaba casi acabado. Él estaba indiferente a la mayoría de las personas, pero cuando todo el mundo se marchó, abrió repentinamente los ojos y nos dijo: «Siento como si tuviera dos cuerpos; un cuerpo está enfermo y el otro está completamente sano». Nosotros le dijimos: «¡Eso está muy bien! El cuerpo sano es tu yo real, así que quédate con ese». Él dijo: «De acuerdo», y cerró los ojos; y cuando nos sentamos con él, toda la energía enfermiza que había en torno a la cama del hospital cambió. Casi no nos podíamos creer que hubiera esta nueva energía; era como si estuviéramos sentados en tu presencia... ¡había un silencio tan maravilloso! Después de marcharnos mejoró durante un tiempo, se fue a su casa y murió plácidamente en su cama. Aunque he estado

contigo durante diez años me sentí muy ignorante ante este hombre tan dispuesto a dejarlo todo y a fluir con tal confianza y claridad y paz.

La experiencia por la que pasaste es siempre posible cuando alguien se está muriendo. Todo lo que se requiere es estar un poco alerta. El hombre que agonizaba estaba consciente; no se requiere de mucha consciencia para tener esta experiencia.

En el momento de la muerte, tu cuerpo físico y tu cuerpo espiritual comienzan a separarse. Ordinariamente, están tan ligados el uno con el otro que no sientes la separación. Pero en el momento de la muerte, justo antes de que sobrevenga la muerte, ambos cuerpos comienzan a desidentificarse el uno del otro. Ahora sus caminos serán diferentes: el cuerpo físico se dirigirá hacia los elementos físicos y el cuerpo espiritual emprenderá su peregrinaje hacia un nuevo nacimiento, bajo una nueva forma, en un nuevo útero.

Si la persona está un poco alerta puede verlo por sí mismo, y debido a que le dijisteis que el cuerpo sano era él y que el cuerpo que estaba enfermo y moribundo no era él. Es esos momentos confiar es muy fácil, porque eso está ocurriendo justo delante de los ojos de la propia persona; no puede identificarse con el cuerpo que se está descomponiendo y puede reconocer inmediatamente el hecho de que ella es el cuerpo más sano, el más profundo.

Pero podríais haber ayudado al hombre todavía un poco más; eso estuvo bien pero no lo suficientemente bien. Incluso esta experiencia del hombre, la de desidentificarse con el cuerpo físico, produjo un cambio inmediato en la energía del cuarto: se transformó en silenciosa y plácida. Pero si hubierais aprendido el arte de ayudar a una persona moribunda no os habríais detenido donde os detuvisteis. Era absolutamente necesario decirle una segunda cosa, ya que se encontraba en un estado muy confiado, y todo el mundo lo está en el momento de la muerte.

Es la vida lo que crea problemas y dudas y aplazamientos, pero la muerte no tiene tiempo que perder. El hombre no puede decir: «Ya veré», o: «Ya miraré mañana». Tiene que hacerlo ahora, en este preciso momento, porque no hay seguridad de que haya un momento siguiente. Lo más probable es que no sobreviva. Y, ¿qué va a perder si confía? La muerte, en cualquier caso, va a llevárselo todo. Así que el miedo a confiar no existe; el tiempo para pensar acerca de ello no existe. Y lo que existe es una claridad de que el cuerpo físico está alejándose más y más.

Fue un buen paso decirle: «Tú eres el cuerpo más sano.» El segundo paso habría sido decide: «Tú eres el testigo de ambos cuerpos; el cuerpo que está muriendo es físico y el cuerpo que sientes que está sano es psicológico. Pero, ¿quién eres *tú*? Puedes ver ambos cuerpos... ciertamente tú debes ser el tercero. No puedes ser uno de esos dos.» En esto consiste todo el proceso del *Bardo*. Sólo en el Tíbet han desarrollado el arte de morir. Mientras que todo el mundo ha estado intentando desarrollar el arte de vivir, el Tíbet es el único país del mundo que ha desarrollado toda la ciencia y el arte de morir. Ellos lo llaman el *Bardo*.

Si le hubierais dicho a la persona: «Es bueno que hayas dado un paso, ya estás fuera del cuerpo físico; pero ahora te has identificado con el cuerpo psicológico. Tú no eres ni siquiera eso, tú eres sólo conocimiento, pura consciencia, capacidad de percepción...» Si hubierais podido ayudar a la persona a comprender que no era ni este cuerpo ni ese cuerpo sino algo sin cuerpo, sin forma, una consciencia pura, entonces su muerte habría sido un fenómeno totalmente diferente.

Visteis el cambio de energía; hubierais visto otro cambio de energía. Visteis descender el silencio; habríais visto también música, una cierta energía danzarina, una cierta fragancia llenar todo el espacio. Y el rostro del hombre habría mostrado un nuevo fenómeno: el aura de luz. Si también hubiera dado el segundo paso, entonces su muerte habría sido su última muerte. En el *Bardo* lo llaman «la gran muerte», porque después ya no se nace bajo otra

forma, dentro de otra prisión; ahora se permanece en lo eterno, en la consciencia oceánica que llena todo el universo.

Así que recordadlo; puede que os suceda a muchos. Puede que estés con un amigo o con un pariente, con tu madre o tu padre. Mientras están muriendo, ayúdales a darse cuenta de dos cosas: la primera, que no son su cuerpo físico -que es algo muy fácil de reconocer por parte de un moribundo-; la segunda -que es un poco más difícil, pero que si la persona es capaz de reconocer la primera existe la posibilidad de que reconozca también la segunda-, que no es ni siquiera el segundo cuerpo, que está más allá de ambos cuerpos; que es pura libertad y pura consciencia.

Si diera el segundo paso, entonces habrás visto un milagro sucediendo en torno a la persona... algo, no sólo silencio sino algo más vivo, algo que pertenece a la eternidad, a la inmortalidad. Y todos los que estéis allí presentes os sentiréis desbordados por la gratitud de que esta muerte no haya sido un periodo de lamento sino que se haya convertido en un momento de celebración.

Si puedes transformar una muerte en un momento de celebración, habrás ayudado a tu amigo, a tu madre, a tu padre, a tu hermano, a tu esposa, a tu marido. Les habrás dado el mayor don que es posible obtener en la existencia. Y cuando se está cercano a la muerte, resulta muy fácil. El niño ni siquiera se preocupa acerca de la vida o la muerte; no le importa. El joven está demasiado implicado en los juegos biológicos, en las ambiciones, en ser más rico, en llegar a ser poderoso, en tener más prestigio; no tiene tiempo para pensar en las eternas cuestiones. Pero en el momento de la muerte, justo antes de que sobrevenga la muerte, no tiene ya ninguna ambición. Y no hay diferencia tanto si eres rico como pobre; no hay ninguna diferencia tanto si eres un criminal o un santo. La muerte te lleva más allá de todas las discriminaciones de la vida y más allá de todos los estúpidos juegos de la vida.

Pero en vez de ayudar a las personas, la gente destruye ese hermoso momento. Es el momento más precioso de toda la vida humana. Aun cuando se hayan vivido cien años, este es el momento

más precioso. Pero la gente comienza a llorar y a sollozar y a mostrar su simpatía diciendo: «Es demasiado prematuro, no debería suceder». O comienzan a consolar a la persona diciendo: «No te preocupes, los doctores dicen que te salvarás».

Todo esto no son más que tonterías. Incluso los doctores juegan una parte en todas estas estupideces. No te dicen que tu muerte está al llegar. Evitan el tema; van dando esperanzas. Dicen: «No te preocupes, te salvarás», sabiendo perfectamente bien que el hombre se va a morir. Le están dando un falso consuelo, ignorantes de que este es el momento en el que la persona debería ser plenamente consciente de la muerte; tan aguda y tan impecablemente consciente que llegará a experimentar una consciencia pura. Entonces ese momento se convierte en un momento de gran victoria. Entonces no hay muerte para ella sino sólo una vida eterna.

Pregunta Cuarta

La cuestión principal de la próxima campaña parlamentaria en Holanda es la eutanasia. Los políticos están debatiendo la fórmula correcta para legislar esta cuestión. ¿Puedes hacer algún comentario?

La eutanasia, o la libertad de elegir tu propia muerte, debería ser aceptada como un derecho de nacimiento de todo ser humano. Podría ponerse un límite, por ejemplo setenta y cinco años. Después de esa edad de setenta y cinco años los hospitales deberían estar dispuestos a ayudar a cualquiera que deseara librarse de su cuerpo. Todo hospital debería habilitar un lugar para los moribundos, y a los que hubieran elegido morir debería prestárseles una ayuda y una consideración especial. Su muerte debería ser hermosa.

Todo hospital debería tener un profesor de meditación.

A la persona que fuera a morir debería dársele un mes y debería permitírsele... si cambiara de idea podría echarse atrás, porque

nadie le está forzando. La gente emocional que quiere suicidarse no puede mantenerse emocional un mes entero; la emocionalidad es momentánea. La mayoría de la gente que se suicida, si hubiera aguardado un poco más no se habría suicidado en absoluto. Es desde la rabia, desde los celos, desde el odio o algo así que se olvidan del valor de la vida.

Todo el problema es que los políticos creen que aceptar la eutanasia significa aceptar que el suicidio no es ya un crimen. No, no significa eso. El suicidio sigue siendo un crimen.

La eutanasia se producirá con el permiso del equipo médico. La persona descansa durante un mes en el hospital, con toda clase de ayuda que pueda proporcionársele para que se calme y sosiegue... todos los amigos irán a verle, su esposa, sus hijos, porque va a emprender un largo viaje. No es cuestión de impedírselo; ha vivido mucho y ya no quiere seguir viviendo, su trabajo ha concluido.

Y debería enseñársele a meditar durante ese mes, para que pueda meditar mientras llega la muerte. Y para la muerte, debería prestársele ayuda para que sobreviniera como un sueño, lentamente, lentamente, codo con codo con la meditación, con un sueño cada vez más profundo. Podemos transformar la muerte de miles de personas en iluminación. Y no hay temor al suicidio, porque no van a suicidarse; si alguien tratara de suicidarse todavía estaría cometiendo un crimen. Esa persona estará pidiendo permiso. Con el permiso del equipo médico... y dispone de un mes a lo largo del cual puede cambiar de idea en cualquier momento. El último día puede decir: «No quiero morir», y entonces puede irse a su casa. No hay ningún problema: es su decisión.

Precisamente ahora la situación es muy extraña en muchos países. Las personas intentan suicidarse: si tienen éxito, bien; si no tienen éxito entonces los tribunales las sentencian a muerte. ¡Extraño! Ya ellas mismas lo iban a hacer. Quedaron atrapadas en el medio. Ahora tiene lugar un juicio durante dos años; los jueces y los abogados exponen sus argumentos -que si esto, que si aquello-, y finalmente ha de ahorcarse a la persona, ¡nuevamente! Y ya estaba

haciendo eso desde el principio, ¡por sí misma! ¿Por qué todo este sin sentido?

La eutanasia se está convirtiendo cada vez más en una necesidad, porque con el progreso de la ciencia médica la gente vive más.

Los científicos no se han encontrado con ningún esqueleto de ninguna persona de hace cinco mil años que tuviera más de cuarenta años de edad al morir. Hace cinco mil años lo más que una persona llegaba a vivir eran cuarenta años, y de cada diez niños que nacían nueve morían antes de los dos años -sólo uno sobrevivía, así que la vida era inmensamente valiosa.

Hipócrates dio a la profesión médica el juramento de que había que ayudar a la vida en cualquier caso. Él no era consciente -no era un vidente-, no tuvo la previsión suficiente como para darse cuenta de que llegaría un día en que de cada diez niños vivirían los diez. Es lo que está sucediendo ahora. Por un lado, sobreviven nueve niños más; por otro lado, la ciencia médica ayuda a la gente a vivir más: no es raro llegar a los noventa o los cien años. En los países desarrollados es muy fácil encontrarse con personas de noventa o cien años.

En Rusia y países vecinos hay gente que ha alcanzado los ciento cincuenta años, y hay unas pocas miles de personas que han llegado a los ciento ochenta años de edad... y todavía trabajan. Pero ahora la vida se ha vuelto aburrida. Ciento ochenta años -piensa en ello- haciendo lo mismo... duelen incluso los huesos y todavía no tienen la posibilidad de morir. La muerte parece algo aún muy lejano y -todavía están sanos y trabajando.

En los hospitales de Norte América hay miles de personas postradas en sus camas con todo tipo de instrumentos conectados. Muchas de ellas están conectadas a respiradores mecánicos. ¿Qué objeto tiene si la persona no puede ya respirar por sí misma? ¿Qué esperas que haga? ¿Y por qué estás cargando a toda la nación con estas personas cuando hay mucha gente muriendo de inanición en las calles?

Hay en Norte América treinta millones de personas en las calles sin alojamiento, sin comida, sin vestidos, y hay miles de personas copando las camas de los hospitales, los doctores, las enfermeras, su trabajo, sus tareas, las medicinas... Todo el mundo sabe que habrán de morir antes o después, pero debes mantenerles con vida todo lo que puedas. Ellos *quieren* morir. Piden a gritos morir, pero el doctor no puede ayudarles en eso. Estas personas necesitan ciertamente algunos derechos; se les está forzando a vivir, y forzar es en todos los sentidos algo antidemocrático.

Por eso deseo que esto sea algo muy racional. Que sean setenta y cinco u ochenta años; entonces la vida se ha vivido ya lo suficiente. Los hijos han crecido... cuando tienes ochenta años tus hijos tienen cincuenta, cincuenta y cinco; incluso *ellos* se están haciendo viejos. Ahora ya no tienes necesidad de preocuparte o inquietarte. Estás jubilado; ahora no eres más que una carga, no sabes qué hacer.

Y es por eso que la gente mayor es tan irritable: porque no tienen ningún trabajo, no tienen ningún respeto, no tienen ninguna dignidad. Nadie se preocupa de ellos, nadie se fija en ellos. Están dispuestos a disputar y a enfadarse y a gritar. Se trata sólo de que están expresando sus frustraciones; la realidad es que quieren morir. Pero ni siquiera pueden decirlo. La mera idea de la muerte es anticristiana, es irreligiosa.

Se les debería dar la libertad, pero no sólo para morir; se les debería dar la libertad de disponer de un mes para prepararse a morir. Y la meditación debería ser una parte fundamental de esa preparación; la atención física debería también ser una parte fundamental. Deberían morir sanos, enteros, silenciosos, pacíficos, deslizándose lentamente hacia un profundo sueño. Y si la meditación se une con el sueño puede que mueran iluminados. Puede que se den cuenta de que sólo queda atrás el cuerpo y que forman parte de la eternidad.

Su muerte será mejor que la muerte ordinaria, porque en una muerte ordinaria no tienes la oportunidad de iluminarte. De hecho,

más y más gente preferirá morir en los hospitales, en las instituciones creadas especialmente para morir, donde se realizarán todos los arreglos. Podrás abandonar la vida de una manera gozosa, extática, con un gran agradecimiento y una gran gratitud.

Yo estoy a favor de la eutanasia, pero con estas condiciones.

Pregunta Quinta

Un amigo mío se suicidó hace algún tiempo y yo sentí mucha conmoción cuando ocurrió. Era un sannyasin, y yo siento que tú no le protegiste.

Han de comprenderse unas cuantas cosas. Primero, tú no aceptas la muerte; ahí es donde está el problema. Te aferras demasiado a la vida.

¿Y crees que yo debo proteger a la gente de la muerte? Yo tengo que ayudarles a vivir totalmente, a morir totalmente; ese es mi trabajo. Para mí, la muerte es tan bella como la vida. Tú tienes una cierta idea de que yo debo proteger a la gente de su muerte. Entonces estaría en contra de ellos. La muerte es hermosa, no hay nada de malo en ella. De hecho la vida puede a veces equivocarse, pero la muerte nunca se equivoca porque la muerte es relajación, la muerte es rendición.

Estás creando un problema a partir de tu propio temor; no tiene nada que ver con tu amigo. Su muerte te ha alterado; ha traído a tu consciencia el hecho de que también tú habrás de morir, y no puedes aceptarlo. Ahora pretendes algún consuelo de mí. Yo no voy a dar ningún consuelo a nadie. Yo sólo doy la verdad, y la muerte es tan verdad como la vida. Pero la gente vive con esta idea de que la muerte es algo perjudicial, algo que ha de ser evitado; que está bien evitarla mientras se pueda. Que uno ha de vivir no importa cómo, aunque sea a rastras. Que aunque la vida no tenga sentido, uno ha de seguir viviendo. Se puede estar sufriendo, se puede estar paralizado, se puede estar loco. Puede que uno no sea de utilidad para nadie, puede que sea una carga para sí mismo y cada instante

ser un desagradable sufrimiento, pero aun así uno ha de vivir como si la vida estuviera dotada de algún valor intrínseco. Esta es la idea que la gente acarrea en su mente: que la muerte es un tabú. Pero para mí no lo es. Para mí tanto la vida como la muerte son hermosas; son dos aspectos de la misma energía.

Así que tengo que ayudarlos a vivir y tengo que ayudarlos a morir, esa es mi manera de protegerlos. Que esto esté completamente claro, de otro modo siempre te confundirás. Alguien está enfermo, un sannyasin se enferma y comienza a preguntarse si puede confiar en mí, puesto que se ha puesto enfermo. Yo no estoy aquí para protegerlos de la enfermedad. Yo estoy aquí para ayudarlos a comprender la enfermedad, para que la atraveséis silenciosamente, atestiguándola, observándola imperturbablemente. La enfermedad es parte de la vida. Ahora bien, si alguien piensa que tengo que protegerle de la enfermedad entonces nunca será capaz de entenderme; está aquí por razones equivocadas. Si se está muriendo, le ayudaré a morir.

La muerte puede ser una gran gloria, puede ser una gran cumbre. La muerte siempre perturba a la gente porque se la rechaza. Tú tienes un rechazo, estás en contra de la muerte. Tú no quieres morir te gustaría permanecer por siempre jamás; pero eso no es posible. Esta es la primera cosa.

La segunda cosa es: debido a que ni siquiera se trató de una muerte natural, a que fue un suicidio, tú tienes la idea de que debería proteger a los sannyasins. Debería impedir los suicidios, ningún sannyasin debería cometer un suicidio. ¿Por qué? Forma parte de vuestra libertad. Si un sannyasin decide que el juego se ha acabado y quiere irse a casa, entonces, ¿quién soy yo para impedirselo? Yo simplemente le diré: «Vete feliz y danzando. No te vayas triste; haz un feliz viaje de regreso a casa».

Pero ese sannyasin nunca me preguntó. Y aunque lo hubiera hecho, yo le habría dicho: «Es tu libertad, yo no interfiero con tu libertad. Es tu vida, es tu muerte; ¿quién soy yo para interferir? Todo

lo que puedo hacer es poner a tu alcance la habilidad que permite que todo sea hermoso». Y un suicidio también puede ser hermoso.

Te sorprenderá saber que en la India existe una religión, el jainismo, que permite el suicidio; ¡lo permite como un acto religioso! Permite que sus sannyasins se suiciden, si es que deciden hacerlo. Yo pienso que es una de las mayores aceptaciones de la libertad; ninguna otra religión se ha atrevido a tanto. Antes o después toda nación del mundo tendrá que aceptar el suicidio como un derecho fundamental, porque si una persona quiere morir, entonces ¿quién eres tú -tus tribunales, tus policías y tus leyes- para impedirselo? ¿Quién eres tú? ¿Quién te ha dado el derecho? ¿Por qué habría de hacérsele sentir culpable? ¿Por qué habría de hacérsele sentir como un criminal? ¿Por qué no habría de poder invitar a sus amigos y morir danzando y cantando? ¿Por qué habría de suicidarse como si fuera un crimen?

El suicidio no es un crimen; tus leyes lo convierten en un crimen. En un mundo mejor, donde la libertad se respete más, si una persona quiere morir invitará a sus amigos. Durante algunos días vivirá con sus amigos, danzará y cantará y escuchará buena música, leerá poesía e irá visitando a sus vecinos para decirles adiós. Un día todos se reunirán y morirá. ¡Y ellos le darán una buena despedida! En un mundo mejor el suicidio no será un crimen.

Tienes que cambiar de actitud. Y tienes que estar muy clara con respecto a mí: yo no soy un profesor ordinario que consuela a la gente. Mi compromiso es con la verdad, no con el consuelo. Esto es para mí un fenómeno sagrado: la libertad.

Si él decidió suicidarse, está perfectamente bien; tú deberías ser capaz de darle la libertad. Te estás resistiendo; él ya se ha suicidado y tú no le has dado el permiso de hacerlo. Ese es tu problema, no un problema suyo. Él no ha creado el problema, simplemente ha provocado un problema que siempre ha sido tuyo. Ahora déjale partir, dile adiós, relájate y compréndelo.

Este momento de tristeza puede convertirse en uno de gran comprensión, porque algo ha sido tocado profundamente en tu

corazón. ¡Ahora no pierdas tiempo! Medita sobre ello, contéplalo desde todas las esquinas, desde todos los ángulos. No estés meramente enfadada, no estés meramente triste; permite también que todo ello se convierta en un gran momento de meditación. Sí, la tristeza está ahí, la rabia está ahí, como si él te hubiera defraudado. Era tu amigo y ni siquiera te dijo nada. ¿Cómo se atrevió? ¡Te engañó! Por eso sientes una gran rabia muy adentro de ti. Y también estás enfadada conmigo; ¿cómo pude permitirlo? Él nunca me preguntó, pero si lo hubiera hecho se lo habría permitido. Pero nunca me preguntó. De hecho, no hay necesidad de preguntar; si alguien quiere irse, quiere irse.

Todo está bien. Sí, incluso el suicidio es bueno. Hay que tener agallas para aceptar eso. El primer tabú en el mundo era el sexo, y con el tiempo el sexo está siendo aceptado. Ahora el suicidio necesita de un Freud en el mundo, de alguien como Freud que destruya el segundo tabú. Estos dos son los tabús: el sexo y la muerte. Ahora se necesita alguien que logre que la muerte sea aceptable, regocijable; alguien que destruya el mito de que hay algo de malo en ella, de que sólo se suicidan los cobardes. Eso es erróneo. De hecho es justo al revés: los cobardes se aferran a la vida. Pero algunas veces un hombre llega a un punto en el que ve que no tiene sentido seguir viviendo. Le devuelve el billete de entrada a Dios. Le dice: «Quédate con tu mundo, yo me voy. No quiero volver a ver esta película otra vez».

Oí que a George Bernard Shaw le invitaron a ver un drama. Repentinamente, en medio de la función se levantó. El autor le preguntó:

- ¿A dónde vas?

- Ya he visto la mitad -respondió él.

El autor dijo: -¡Pero todavía falta otra mitad!

Y Bernard Shaw respondió: -Pero está escrito por el mismo hombre, ¡así que yo ya he terminado!

Uno ha visto la mitad de la vida, entonces ve que está escrita por el mismo hombre, así que, ¿qué objeto tiene quedarse? ¡Te vas a casa y descansas!

Medita sobre ello; es un hermoso momento. Estás triste, enfadada, sí; pero medita sobre ello. Y te beneficiarás. Ese sannyasin ha prestado algún buen servicio a unas pocas personas. No desperdices este momento estando meramente enfadada y triste; trae meditación sobre todo ello, piensa sobre ello: ¿por qué sientes esto? Y haz tuyo el problema. No arrojes la responsabilidad sobre él, porque eso no tiene sentido. Eso es lo que hacemos; nos preguntamos: «¿Por qué se suicidó?» Pero ese no es el punto. «¿Por qué te duele a *ti*?», ese es el problema. Por qué se mató es a él a quien le correspondía decidirlo. ¿Por qué no te dijo nada? Eso era también él quien tenía que decidirlo. ¿Quién sabe por qué decidió no decir nada a nadie? ¿Quién sabe por qué decidió hacerlo ese día en particular?

Al parecer murió muy pacíficamente. Uno de los doctores de la comuna estuvo allí para verle cuando murió. Yacía sobre la carretera muy pacíficamente, casi como si se hubiera quedado allí dormido, con una mano bajo su cabeza como si todo el bullicio hubiera desaparecido y la tormenta hubiera concluido.

Ese no es el problema: por qué lo hizo, por qué no dijo nada. Este tampoco es el problema: por qué Osho no se lo impidió, por qué no se ocupó. Ese no es tampoco un problema tuyo. Tu problema es: ¿Por qué no puedes aceptarlo? ¿Dónde te duele? Tienes que penetrar en ello profundamente, descubrir la herida y entrar en ella. Y se te producirá la gran revelación de que tú no aceptas la muerte, de que tienes miedo de la muerte, de que ni siquiera tu relación conmigo es una relación de confianza sino sólo de consuelo, de codicia. Quieres utilizarme para algunas de *tus* ideas: que yo debería protegerte, que yo soy un cierto tipo de seguridad para ti. ¡No lo soy! Yo no soy una garantía de nada. Yo soy un hombre muy irresponsable. Los que unen sus manos conmigo han de unir sus manos conmigo con la total consciencia de

que van en compañía de un hombre irresponsable que no obedece a ninguna moralidad, que no conoce principios, que no tiene lo que se llama valores, que es completamente caótico y que confía absolutamente en el caos y en la vida. Por eso, sea lo que sea lo que la vida trae, ello es bueno para mí.

Entra en estas cosas y mira de qué manera tu relación conmigo es afectada por su muerte, por qué se tambalea tu confianza, qué es lo que estabas esperando. Debe de haber habido un profundo motivo tras ello, y ese motivo ha sido perturbado. Si puedes meditar, saldrás de ello muy renovada y fresca, y le estarás muy agradecida. Y no te preocupes por él: ya ha renacido, ya ha encontrado una madre. ¡Hay tantas mujeres imprudentes por todo el mundo que no hay manera de evitar volver a nacer! Así que no te preocupes. Con toda probabilidad dentro de dos, tres años estará aquí de regreso como niño. El día que él venga declararé: «¡Este es él!» ¡Sólo espera!

Pregunta Sexta

He intentado suicidarme varias veces y me siento realmente atraído por la muerte. Esto me inquieta pero, a la vez, me produce disfrute. ¿Me dirás algo sobre ello?

¡Es formidable! Uno puede suicidarse sólo una vez y tú lo has intentado muchas veces... y todavía está vivo. Esos intentos no eran verdaderos, todos ellos eran fingidos, y tú lo sabías incluso entonces.

Oí que Mulla Nasrudin quería suicidarse. Siendo un hombre de gran inteligencia hizo todos los arreglos, no dejó ningún resquicio. Tal vez nadie más haya intentado suicidarse de esa manera. Se fue a la cima de una colina llevándose una pistola. Justo al pie de la colina, muy abajo, había un río muy peligroso, muy profundo y surcado por toda clase de rocas. Y también se llevó una cuerda, pues en la colina había un árbol. Para no dejar nada al azar y que el

suicidio ocurriera con absoluta seguridad, se imaginó todas las posibilidades. Se llevó también un gran bidón repleto de petróleo.

Se colgó del árbol, pero puesto que iba a hacer muchas más cosas no "se elevó del suelo porque entonces, ¿cómo habría podido hacer las demás cosas? Así que estaba colgando del árbol pero de pie sobre el suelo. Entonces se vertió el petróleo por encima; se había traído también un encendedor. Encendió el fuego y el petróleo ardió todo alrededor suyo. Pero no era hombre de dejar nada al azar, así que también se disparó un tiro a la cabeza. Pero la bala cortó la cuerda y él se cayó al río, ¡y el agua del río apagó el fuego!

Desesperado, emprendió el regreso a casa y entonces me lo encontré. Le pregunté: «¿Estás todavía con vida después de tantos arreglos?»

Él dijo: «¡Qué le vamos a hacer! ¡Sé nadar!»

Todo fracasó.

Dices que has intentado suicidarte muchas veces. Una cosa es cierta: tú no quieres suicidarte; lo que quieres es jugar con esa idea y sientes además que hay en ti un cierto temor a la muerte y también un cierto disfrute. Esta situación no es sólo tuya, es un fenómeno humano muy común. La vida es una tortura, una carga; es una angustia. Uno quiere librarse de todo ello. Librarse significa librarse de la angustia, de la desesperación, de la desesperanza, del sin sentido, de la esposa, del marido, de esos niños, de este trabajo; de ahí que haya una atracción hacia la muerte, porque la muerte pondrá fin a toda tu miseria. Pero también te pondrá fin a ti... y eso da miedo.

En realidad tú quieres vivir, y vivir por siempre, pero quieres vivir en el paraíso. ¡Y tú estás viviendo en el infierno! Quieres librarte del infierno, no de ti mismo. Y lo que yo quiero es resaltar que tú eres tu propio infierno. Por eso el suicidio es atractivo desde el lado en que pondrá fin a todas tus miserias, pero por el otro lado hay un gran temor: también acabará contigo.

¿No hay alguna forma de acabar con las miserias y además que tú puedas vivir más intensamente? Yo también enseño que hay cierto suicidio que puede ayudarte: es el suicidio del ego, no el tuyo. Deja que muera el ego y entonces observa que con ello todos los problemas desaparecen. Tú te quedas lleno de dicha, bendito, y cada momento va abriendo nuevas puertas a nuevos misterios. Cada momento se convierte en un momento de descubrimiento, Y es un proceso que no tiene fin.

Has intentado tantas veces suicidarte... ¡Esta vez suicídate a *mi* estilo! De todos modos, has fallado tantas veces que debes de haberte convertido en un experto en fallar. Y es que en lo más profundo de ti no quieres morir porque tienes miedo a la muerte, lo cual es natural. ¿Por qué habría uno de poner fin a la propia vida cuando la vida ni siquiera ha sido vivida? Ni siquiera la has probado, no has explorado las multidimensionales bellezas, gozos y bendiciones de la vida. Naturalmente, tienes miedo. Pero aun así, sigues intentándolo porque no sabes cómo librarte de todas las miserias. El suicidio parece ser la manera más simple. Estás en una disyuntiva: la mitad de tu mente dice: «Suicídate y acaba con todo este sin sentido, ya es suficiente». La otra parte intenta sabotear tus esfuerzos porque la otra parte quiere vivir; tú no has vivido todavía.

El suicidio no va a ayudarte. Sólo más vida, y una vida más abundante, te ayudará. Así que esta vez mata al ego y observa cómo sucede el milagro. Desaparecido el ego ya no hay miseria, no hay angustia ni necesidad de suicidarse. Desaparecido el ego, todas las puertas que estaban cerradas por el ego se abren súbitamente y te descubres abierto al sol, a la luna, a las estrellas. Y es más sencillo, porque para matar al ego no necesitas una pistola, ni petróleo, ni una cuerda para colgar al ego, ni fuego para quemar al ego; y si todo falla, tampoco necesitas tener debajo un profundo río de montaña para acabar con el ego. No necesitas ninguna de esas cosas porque el ego es sólo una creación de la sociedad, de las religiones, de la cultura. De hecho, no existe. Sólo tienes que observarlo profundamente, en el interior; es una sombra. Tienes que

observarlo en el interior y no estará ahí. La meditación es simplemente un método de mirar lo que es el ego. Y quien quiera que alguna vez ha mirado dentro, no lo ha encontrado. Sin ninguna excepción, a través de la historia del hombre, quien quiera que ha mirado en su interior no se ha cruzado jamás con ningún ego.

Este es el suicidio del ego. Nada ha de hacerse, sólo volverse un poco hacia adentro. Y una vez te das cuenta de que no está ahí, entonces todos los sufrimientos que has estado acarreado debido a un ego inexistente desaparecen. No tienen ya nada que los alimente. Todas estas cosas han sido creadas en tu mente debido a los condicionamientos, a las programaciones; eso es lo que la sociedad te ha hecho. Hemos vivido a lo largo de toda la historia de una manera muy desagradable...

¿Te consideras cristiano? Es sólo una idea implantada en ti. ¿Piensas que Dios existe? Es una idea implantada en ti. ¿Crees que existen un cielo y un infierno? No es nada más que una programación. Todos estáis programados.

Mi trabajo con vosotros es desprogramaros. Y os estoy enseñando todos los indicios -día tras día, continuamente de que estas son las cosas que os han vuelto casi obtusos, estúpidos, llegando incluso a induciros al suicidio, a la muerte. Mi religión es única en este sentido: todas las religiones del pasado han programado a la gente; yo os desprogramo y entonces os dejo solos con vosotros mismos.

La gente ha estado preguntándome: «¿Cuál es tu religión? ¿Cuál es tu filosofía? ¿No puedes darnos algo así como un catecismo cristiano para que podamos entender cuáles son tus principios?»

No tengo ninguno, porque eso nuevamente sería programaros. Cuando un hindú se convierte en cristiano, ¿qué sucede? Los Cristianos le desprograman como hindú y le reprograman como cristiano. No hay diferencia. Ha salido de una zanja para caer en otra. Quizás la novedad le mantenga feliz durante unos pocos días, pero pronto comenzará a buscar otra zanja. ¡Entonces se convertirá

en adicto a las zanjas! Y de esta manera está simplemente cavando su propia tumba. Esa es la última zanja dentro de la cual caerá.

Yo os desprogramo y no os doy ninguna otra programación. Os dejo solos, vacíos, justo a cero. En ese cero el ego desaparece y todas las bendiciones comienzan a llover sobre ti.

Pregunta Séptima

¿Hay algo que puedas decir acerca de lo que le está sucediendo a Vimalkirti, que ha estado en coma durante toda la semana pasada?

A Vimalkirti lo que le está pasando es nada, exactamente nada, porque nada es el nirvana. Occidente no tiene ni idea de la belleza de la nada. Toda la actitud occidental es de extroversión, está orientada hacia las cosas, orientada hacia la acción. «Nada» suena a vacío; no es así. Este es uno de los grandes descubrimientos de oriente, que la nada no es algo vacío. Por el contrario, es justo lo opuesto a vaciedad. Es plenitud, es desbordamiento. Si nos damos cuenta que «nada» significa «ninguna cosa», entonces súbitamente su significado cambia, la gestalt cambia.

«Nada» es la meta de la *sannyas*. Se ha de alcanzar un espacio donde nada sucede: todo evento ha desaparecido. El hacer se ha ido, el hacedor se ha ido, el deseo se ha ido, la meta se ha ido. Uno simplemente es; no hay ni tan siquiera una onda en el lago de la consciencia, ningún sonido.

La gente zen lo llama «el sonido de una mano que aplaude». Ahora bien, una sola mano aplaudiendo no puede crear ningún sonido; es el sonido sin sonido, el *omkar*, sólo silencio. Pero el silencio no está vacío, está muy lleno. En el momento mismo en que estás absolutamente silencioso, absolutamente sintonizado con la nada, la totalidad desciende sobre ti, el más allá te penetra.

Pero la mente occidental ha sobrevalorado todo lo mundano: nos hemos convertido en trabajo-adictos. Y todo mi enfoque consiste en

ayudarte a convertirte en cero. El cero es la experiencia más perfecta de la vida; es la experiencia del éxtasis.

Vimalkirti está bendito. Fue uno de esos pocos de mis más selectos sannyasins que nunca vaciló ni un sólo instante, cuya confianza fue total durante todo el tiempo que estuvo aquí. Nunca hizo una pregunta, nunca escribió una carta, nunca vino con ningún problema. Su confianza era tal que poco a poco se fue fundiendo absolutamente conmigo. Tiene un corazón de lo más singular; esa cualidad de corazón ha desaparecido del mundo. Es realmente un príncipe, realmente regio, realmente aristocrático. La aristocracia no tiene nada que ver con el nacimiento, tiene que ver con la cualidad del corazón. Y mi experiencia de él es que se trata de una de las más singulares y más hermosas almas de la tierra. No es en absoluto cuestión de preguntarle: ¿Qué está pasando?

Desde luego, uno tiende a pensar según las antiguas creencias en las que ha sido educado, ¡y más aún si uno es alemán!

Me han contado que un alemán llegó al cielo y llamó a sus puertas. San Pedro abrió una ventana y miró por ella. Le pregunto: «¿Qué edad tienes?» Después miró en los ficheros y se quedó muy confundido porque el alemán había dicho: «Setenta».

San Pedro dijo: «Aquí falla algo. Según tu ficha de trabajo deberías tener al menos ciento cuarenta y tres años!»

Los alemanes no paran de trabajar. Los alemanes representan lo máximo en cuestión de mente occidental. Los indios están siempre sentados en silencio, sin hacer nada, aguardando a que llegue la primavera para que la hierba crezca por sí misma. ¡Y la verdad es que crece!

El pequeño Joey estaba sentado bajo un árbol cuando escuchó a su madre gritarle desde su casa:

- Joey, ¿qué estás haciendo?
- Nada, mamá -respondió.
- No, de verdad, Joey, ¿qué estás haciendo?

- Te digo que no estoy haciendo nada.

- ¡No me mientas! ¡Dime qué es lo que estás haciendo! Llegado a este punto, Joey suspiró profundamente, cogió una piedra del suelo y la arrojó a unos metros de distancia.

- ¡Estoy tirando piedras! -dijo.

- ¡Eso es lo que pensaba que estabas haciendo! ¡Deja inmediatamente de hacerlo!

- ¡Caramba! -se dijo Joey-. ¡Ya ni siquiera le van a dejar a uno no hacer nada!

Ha de hacerse algo. Nadie cree... *vosotros* no me creéis cuando digo que Vimalkirti no está haciendo nada, sólo ser.

El día que tuvo la hemorragia estuve un poco preocupado por él, por eso le pedí a mi doctor sannyasin que le ayudara a mantenerse en el cuerpo al menos siete días más. Vimalkirti estaba progresando tan bellamente y tan bien, y entonces va y acaba tan repentinamente cuando el trabajo estaba todavía incompleto... Estaba justo al borde; un pequeño empujón y habría formado parte del más allá. De hecho, esa es la razón por la que quiero que haya en la comunidad uno de los mas modernos centros médicos. Si alguien está justo al filo y se le puede ayudar a permanecer en el cuerpo algunos días más, entonces no necesitará regresar nuevamente a la vida.

Me han llegado muchas preguntas sobre lo que pienso acerca de sostener la vida a través de métodos artificiales. Pues bien: él está respirando artificialmente. Hubiera muerto ese mismo día; casi se muere: Sin estos métodos artificiales ya hubiera estado en otro cuerpo, hubiera entrado en otro útero. Pero entonces *no* hubiera yo estado a su alcance para cuando regresara. ¿Quién sabe si hubiera sido o no capaz de encontrarse con otro maestro?, ¡y un maestro tan loco como yo! Y cuando alguien ha estado tan profundamente conectado conmigo ya no le sirve ningún otro maestro. ¡Parecerían insípidos, apagados, muertos! Por eso quise que anduviera por aquí un poco más. La otra noche se las arregló: cruzó la frontera del

hacer al no-hacer. Ese «algo» que todavía había en él se soltó. Ahora está preparado, ahora podemos decirle adiós, ahora podemos celebrar, ahora podemos darle la despedida, ¡darle un *bon voyage* extático! ¡Que se vaya con vuestras danzas, con vuestras canciones!

Cuando fui a verle, esto es lo que sucedió entre yo y él: Aguardé a su lado con los ojos cerrados; él estaba inmensamente feliz. El cuerpo no es ya utilizable en absoluto... Los cirujanos, los neurocirujanos y todos los demás doctores estaban preocupados; preguntaban una y otra vez, inquiriendo a qué aguardaba, por qué quería mantenerle en el cuerpo, porque eso no parecía tener ningún sentido. Aun cuando de alguna manera se las hubiera arreglado para sobrevivir, su cerebro nunca habría sido capaz de funcionar correctamente. Y a mí no me gustaba que estuviera en ese estado, era mejor que se fuera. Estaban preocupados acerca de por qué quería yo que siguiera respirando artificialmente. Hasta se le detenía el corazón de vez en cuando y entonces había nuevamente que estimulárselo artificialmente. Sus riñones comenzaron a fallarle ayer, y había una inflamación tan grande dentro de su cráneo que hubo que practicarle una trepanación. Esto era algo congénito; tenía que ocurrir, era un programa de su cuerpo.

Pero él se las arregló muy bellamente. Antes de que *esto* llegara a ocurrir él empleó su vida para alcanzar el florecimiento definitivo. Sólo le faltaba un poquito más; la otra noche hasta eso desapareció. Por eso la otra noche, cuando le dije: «Vimalkirti, ahora puedes irte al más allá con todas mis bendiciones», él casi grita de alegría: «Fantáaastico!». Yo le dije: «¡Pero no te pases!»

Y le conté un chiste...

El cuervo llegó a donde estaba la rana y dijo: -¡Va a haber una gran fiesta en el cielo!

La rana abrió su gran boca y dijo: -Fantáaastico!

Y el cuervo siguió diciendo: -¡Habrán bebidas y una comida estupenda!

Y la rana replicó: - Fantáaastico!

- ¡Y habrá hermosas hembras y tocarán los Rolling Stones! La rana abrió su boca todavía más y gritó: ¡Fantáaastico! Entonces el cuervo añadió: -¡Pero no dejarán entrar a nadie que tenga la boca grande!

Y la rana, cerrando mucho los labios, dijo entre dientes: -¡Vaya! ¡Qué decepción se va a llevar el pobre cocodrilo!

Vimalkirti es perfectamente hermoso. No necesitará regresar de nuevo a un cuerpo; se va despierto, se va en un estado de budeidad.

¡Así que todos vosotros debéis regocijaros, danzar y cantar y celebrar! Tenéis que aprender a celebrar la vida y a celebrar la muerte. La vida no es algo realmente tan grande como puede serlo la muerte, pero la muerte puede ser algo grande sólo si uno ha alcanzado el cuarto estado, *turiya*.

De ordinario es difícil desidentificarse del cuerpo y del cerebro y del corazón, pero a Vimalkirti le resultó muy sencillo. Él tuvo que desidentificarse porque el cuerpo ya estaba muerto -había estado muerto durante cinco días-, el cerebro estaba casi perdido, el corazón estaba lejos. Este accidente es un accidente para la gente de afuera, pero para Vimalkirti ha demostrado ser una bendición disfrazada. No puedes identificarte con un cuerpo así: los riñones no funcionan, la respiración no funciona, el corazón no funciona, el cerebro está totalmente estropeado. ¿Cómo puedes identificarte con un cuerpo así? Imposible. Con sólo estar un poco alerta te separas; y esa capacidad de alerta él la tenía, esa capacidad la había desarrollado. Así que inmediatamente se dio cuenta de que «no soy el cuerpo, no soy la mente, no soy el corazón tampoco». Y cuando pasas más allá de estos tres, se alcanza el cuarto, *turiya*, y esa es tu naturaleza real. Una vez se alcanza ya nunca se pierde.

A él le solían encantar mis chistes y este será su último discurso, así que ahí van dos chistes para él:

Una pareja italiana se dirigía apresuradamente al hospital porque la esposa estaba a punto de tener un bebé. De camino hacia allí tienen un terrible accidente de coche y el marido acaba en el hospital en coma. Cuando finalmente vuelve en sí le dicen que ha estado en coma durante tres meses y que su esposa está bien y que puede estar orgulloso de ser padre de dos gemelos: un niño y una niña.

Tan pronto como puede abandona el hospital para estar con su familia y, tras estar en su hogar durante un rato, le pregunta a su esposa el nombre que le ha puesto a los bebés. La esposa replica:

- Buenno, siguiendo la tradizione italianna no les he puestas nommbre. Ess cuestionne del hommbre poner nommbre a los bebés recién naciddos, y como tú estabbas inconsciente le toccó hacerlo a tu hermanno.

Al oír esto el marido se sintió muy molesto y dijo:

- ¡Mi hennanno es un idiotta! ¡No sabbe niente! ¿Y qué nommbres les pusso?

- A la niña la pusso Sobrinna -le dice la esposa.

- ¡Vayya! dice el esoso-, ¡no esstá tan mal! ¿Y al bambino?

- Al bambino le puso Sobrinno.

Abe Einstein era propietario de una empresa de Ohio que manufacturaba clavos. Le iba tan bien que se podía permitir irse de vacaciones en invierno a Miami. El único problema era que no creía que su hijo, Max, tuviera el suficiente buen sentido como para manejar el negocio en su ausencia. El amigo de Abe, Moishe, le convenció para que se tomara libre todo el invierno señalándole que de todos modos Max heredaría el negocio algún día, así que ahora debía darle la oportunidad de ponerse a prueba.

Abe se lo estaba pasando estupendamente en Miami hasta que recibe por correo un ejemplar de la revista trimestral *Clavos*. En la revista había una página a todo color que contenía un anuncio de la

empresa Clavos Einstein con una imagen de Jesús clavado en la cruz. El anuncio rezaba: «¡Usaron clavos Einstein!»

Abe llamó a Max inmediatamente: -¡no vuelvas a hacer una cosa así!

Max le aseguró a su padre que lo comprendía. Abe se sintió reconfortado hasta que le llegó el siguiente número de *Clavos*, que contenía un anuncio que mostraba a Jesús yaciendo en el suelo, debajo de la cruz, con el mensaje: «No usaron clavos Einstein».

Estos son las tres claves de mi *filosofía*: vida, amor y risa. La vida es solamente una semilla, el amor es una flor, la risa es la fragancia. Sólo nacer no es suficiente, uno ha de aprender el arte del vivir; eso es la A de la meditación. Después uno ha de aprender el arte de amar; eso es la B de la meditación. Y entonces uno ha de aprender el arte de reír; eso es la C de la meditación. La meditación consta sólo de tres letras: A, B, C.

Así que hoy debéis darle una hermosa despedida a Vimalkirti. Dádsela con una gran risa. Desde luego, yo sé que le echaréis de menos; hasta yo le echo de menos. Estaba tan profundamente involucrado con todos que se había vuelto parte de la propia comuna. Yo le echaré de menos más que vosotros, porque era el guardián que estaba frente a mi puerta y era siempre un placer salir de mi habitación y ver a Vimalkirti ahí de pie, siempre sonriendo. Ahora ya no volverá a ser posible. Pero él estará por aquí en vuestras sonrisas, en vuestra risa. Estará aquí en las flores, en el sol, en el viento, en la lluvia, porque nunca se pierde nada; nadie muere realmente, uno se vuelve parte de la eternidad.

Así que, aunque sintáis que os brotan las lágrimas, que estas lágrimas sean de alegría, de dicha por lo que él ha logrado. No penséis en vosotros, en que le echáis de menos; pensad en él, en que *ha* alcanzado la plenitud. Y así es como aprenderéis, porque antes o después muchos más sannyasins emprenderán el viaje hacia la lejana playa y tendréis que aprender a darles hermosas

despedidas. Antes o después tendré que ir yo, y así es como aprenderéis también a despedirme: con risas, danzas, canciones.

Todo mi enfoque es de celebración. Para mí, la religión no es sino todo un espectro de celebración, el arco iris entero, todos los colores de la celebración. Haced de ello una gran oportunidad para vosotros mismos, porque celebrando su partida muchos de vosotros podréis alcanzar cotas más elevadas, nuevas dimensiones del ser; será posible. Estos son los momentos que no habría que perder; estos son los momentos que deberían emplearse a su plena capacidad.

Estoy contento con él... y muchos de vosotros estáis alcanzando esta misma preparación. ¡Estoy realmente feliz con mi gente! No creo que haya nunca existido un maestro que haya tenido tantos discípulos tan hermosos. Jesús fue muy pobre en este sentido: ni un sólo discípulo se iluminó. Buda fue el más rico en el pasado; ¡pero estoy decidido a superar a Gautama el Buda!

CAPÍTULO 16

Esoterismo

Pregunta Primera

Wilhelm Reich dice en su libro Escucha, pequeño hombrecito, que descubrió que el hombre se expande mediante su energía vital cuando se siente bien y amoroso, pero que retrae esa energía cuando tiene miedo. Reich dice que descubrió que la energía vital humana -que él denominaba «orgón»- se «encuentra en la atmósfera», fuera del cuerpo. Dice que tuvo éxito en verla y diseñó aparatos que la amplificaban.

¿Es esto así, tal como él lo observó?

Wilhelm Reich fue una de esas inteligencias únicas que nacieron en este siglo. Lo que él descubrió se conoce en oriente con el nombre de aura. Habrás observado que las estatuas de Buda o Mahavira o Krishna tienen un aura redonda en torno a la cabeza. Ese aura redonda es una realidad. Lo que Wilhelm Reich dijo era auténticamente verdad, pero las personas a quienes se lo dijo no eran las adecuadas para entenderlo. Pensaron que estaba loco porque describía la vida como una energía que circundaba el cuerpo. Es exactamente verdad.

La vida es una energía que rodea tu cuerpo. Y no sólo tu cuerpo, sino las flores y los árboles: todo tiene su propia aura. Y ese aura,

esa energía que te circunda, se contrae y se expande en diferentes situaciones. Cualquier situación en la que tu energía se encoge debería considerarse mala, enferma. Y cualquier situación en la que tu energía se expande debería ser respetada y amada. Cuando amas, tu energía se extiende, te vuelves más vivo. Y cuando tienes miedo, tu energía se contrae y tú te vuelves menos vivo.

Ahora bien, al pobre Wilhelm Reich los norteamericanos lo consideraron loco porque no sólo amplificaba esa energía -había descubierto algunos ejercicios mediante los cuales esa energía se amplificaba-, sino que también captaba esa energía en cajas, grandes cajas dentro de las cuales podía entrar un hombre. Y si el hombre estaba enfermo, salía completo y saludable. Naturalmente, a un hombre así había que considerarle loco. Vendía esas cajas, unas cajas vacías pero que no estaban vacías. Había descubierto maneras de reunir la energía disponible en la atmósfera. Hay como una lluvia de esa energía en torno a un árbol, pero no puedes verla a simple vista.

Después de que le declararan loco y lo encarcelaran, otro hombre se las arregló en la Unión Soviética para fotografiarla. Y ahora se ha convertido en algo reconocido por la psicología en la Unión Soviética: la vida tiene un aura. Y el hombre, Kirlian, ha desarrollado una cierta placa sensible para fotografiarla. Fotografiaba una mano y la mano aparecía con un aura a su alrededor. Sus fotografías incluso mostraban de una forma muy singular si una persona iba a enfermarse al cabo de seis meses: «Precisamente ahora no muestra ningún síntoma de enfermedad, pero su aura se está encogiendo en un cierto punto...». Y si el aura se encogía en un cierto punto puede que la persona acabara quedándose sorda, o ciega si el aura se encogía en torno a los ojos. Y todas sus fotografías probaron que estaba en lo cierto. Cuando decía: «Este hombre corre el peligro de perder la vista», no había ningún signo visible, no había ninguna razón para creerlo, pero al cabo de seis meses el hombre se quedaba ciego. Ahora la fotografía Kirlian es reconocida por el gobierno y la psicología soviéticas.

También se está difundiendo por otros países. Una persona puede curarse antes de ponerse enferma. La fotografía Kirlian es muy predictiva. Muestra lo que va a ocurrir con al menos seis meses de antelación.

En oriente era sabido desde hace siglos que antes de morirte, seis meses antes, dejas de ser capaz de verte la punta de la nariz. Como tus ojos comienzan a desplazarse hacia arriba no puedes ya verte la punta de tu nariz. Cuando reconoces que no puedes verte la punta de la nariz, eso significa que al cabo de seis meses tu energía se encogerá, regresará a su fuente. Y el aura, sin ninguna tecnología fotográfica, fue reconocida por el yoga hace cinco mil años. Pero ahora puede ser aceptada en términos científicos.

Wilhelm Reich fue un genio único. Se las arreglaba para ver y sentir lo que de ordinario no es posible ver. Pero si eres muy meditativo comenzarás a ver las auras de la gente, y hasta tu propia aura. Verás tu propia mano con rayos de luz a su alrededor, irradiando. Y cuando estés sano sentirás que se expande tu aura. Cuando estés enfermo sentirás que tu aura se encoge, que algo se encoge dentro de ti.

Cuando estás junto a una persona enferma tienes la extraña sensación de que de alguna manera te hace sentir enfermo, pues la persona enferma se aprovecha de las auras de los demás sin saberlo. Necesita más vida, así que toma la vida de quien se encuentre cerca suyo y tenga vida. Y sabes por experiencia, aunque sin comprenderlo, que hay personas que deseas evitar porque cuando te las encuentras te sientes enfermo, cuando te las encuentras sientes que se te arrebató algo. Y hay personas con quienes quieres encontrarte, porque al encontrarte con ellas te sientes expandir, te sientes más vivo.

Wilhelm Reich tenía razón, pero lamentablemente las masas nunca aceptaron su genialidad; por el contrario, le condenaron, porque si Wilhelm Reich tenía razón entonces todos los demás estaban casi ciegos. Y de rabia escribió el libro *Escucha, pequeño hombrecito*. Pero ese libro es hermoso, y puede perdonársele su

rabia porque fue maltratado por el «pequeño hombrecito», por las masas. Primero se le consideró loco, después le obligaron a permanecer en un manicomio, y en un manicomio murió. En oriente habría sido un Gautama Buda. Tenía la cualidad, la visión. Pero en una sociedad errónea, en una sociedad de hombrecitos muy pequeños, de gente muy diminuta, de mente pequeña, que no podían concebir la inmensidad, que no podían concebir el misterio...

Toda la atmósfera está llena de vida. Y si comprendes tus propias fuentes de vida súbitamente te darás cuenta de que los pájaros están vivos, de que los árboles están vivos, de que la hierba está viva, ¡de que hay vida por todos lados! Y de que puedes bailar con esta vida, de que puedes iniciar un diálogo con la atmósfera. Desde luego, la gente pensará que estás loco porque las personas siguen siendo las mismas. La misma gente crucificó a Jesús, la misma gente metió a Wilhelm Reich a la fuerza en un manicomio, la misma gente envenenó a Sócrates... pero esas pequeñas personitas son mayoría.

La rabia de Wilhelm Reich es justificable, pero yo diría que, más que rabia, el pequeño hombrecito necesita compasión. Él estaba enfadado porque se comportaron mal con él, porque destruyeron toda su vida. En vez de comprenderle -y hubiera abierto una nueva puerta a la experiencia, al amor, al vivir- le destruyeron completamente. Obviamente, se enfadó.

En oriente hay los mismos pequeños hombrecitos, pero el genio oriental nunca se ha enfadado con ellos. En lugar de enfadarse ha mostrado compasión, ha sentido compasión por su ceguera y ha intentado por todos los medios llevar un poco de luz, un poco de comprensión a sus corazones.

Pregunta Segunda

El otro día hablaste del tercer ojo como una puerta para conectarse con uno mismo y con la existencia. Siempre que me siento abierta, fluyendo, en conexión contigo o con otras personas o

con la propia naturaleza, lo siento principalmente en mi corazón, como un silencio y un espacio expandido y, a veces, como una luz radiante. ¿Es esta la misma clase de experiencia de la que estuviste hablando o hay alguna diferencia entre conectar mediante el tercer ojo y el corazón? ¿O es que hay diferentes etapas?

Lo que estás experimentando es en sí mismo valioso, pero no es la experiencia del tercer ojo. El tercer ojo está en un nivel un poco más elevado que tu experiencia.

La manera que han tenido los místicos de oriente de jerarquizar la evolución de la consciencia ha sido clasificándola en siete centros. Tus experiencias pertenecen al cuarto centro: el corazón. Es uno de los centros más importantes porque está exactamente en el medio. Hay tres centros por debajo y tres centros por encima. Por eso es el amor una experiencia tan equilibradora.

Tu descripción es: «Siempre que me siento abierta, fluyendo, en conexión contigo o con otras personas o con la propia naturaleza, lo siento principalmente en mi corazón, como un silencio y un espacio expandido y, a veces, como una luz radiante. ¿Es esta la misma clase de experiencia de la que estuviste hablando?».

Yo estaba hablando del tercer ojo, que está por encima del corazón. Hay tres centros por encima del corazón. Uno está en tu garganta, que es el centro de la creatividad. Hay otro entre tus dos cejas, exactamente en el medio, que recibe el nombre de tercer ojo. Al igual que tienes dos ojos para conocer el mundo exterior... el tercer ojo es sólo una metáfora, pero se experimenta como conocerse uno mismo, verse uno mismo.

El último centro es *sahasrar*, el séptimo; está en la cúspide de tu cabeza. A medida que tu consciencia se mueve hacia arriba, primero te conoces a ti mismo y, en un segundo paso, conoces el universo entero; conoces el todo y a ti mismo como parte de él.

En el antiguo lenguaje, el séptimo es «conocer a Dios», el sexto es «conocer a ti mismo», el quinto es «ser creativo» y el cuarto es «ser amoroso, compartir y conocer a otros». Con el cuarto tu viaje

se torna cierto; puede garantizarse que alcanzarás el séptimo. Antes del cuarto cabe la posibilidad de que puedas extraviarte.

El primer centro es el centro sexual, que es para la reproducción, para que la vida continúe. Justo sobre él... la energía sexual puede moverse hacia arriba, y es una gran experiencia; por primera vez te descubres autosuficiente. El sexo siempre necesita del otro. El segundo centro es el centro del contentamiento, de la autosuficiencia: eres suficiente en ti mismo. En el tercer centro comienzas a explorar: ¿quien eres tú?, ¿quién es este ser autosuficiente? Todos estos centros son significativos. Tan pronto descubres quién eres, el cuarto centro se abre y descubres que eres amor.

Antes del cuarto el viaje ha comenzado, pero cabe la posibilidad de que no seas capaz de completarlo. Te puedes extraviar. Por ejemplo, al descubrirte autosuficiente, contento, es posible que te quedes ahí; no hay ninguna necesidad de hacer nada nunca más. Puede que nunca llegues a preguntarte: «¿Quién soy yo?». Es tanta la suficiencia que todas las preguntas desaparecen.

En esos momentos es necesario un maestro para que no te afines en algún lugar del medio sin alcanzar la meta. Y hay hermosos lugares donde quedarse; sintiéndote contento, ¿qué necesidad hay de seguir? Pero el maestro no para de importunarte y quiere que sepas quién eres tú: «Puede que estés contento, pero descubre al menos quién eres». Tan pronto sabes quién eres, una nueva puerta se abre porque te haces consciente de la vida, del amor, de la dicha. Puedes quedarte ahí; es ya mucho, ya no hay necesidad de moverse más. Pero el maestro te sigue aguijoneando: «¡Muévete hasta el cuarto! Hasta que no encuentres esa energía más pura que es el amor no conocerás el esplendor de la existencia».

Después del cuarto no puedes ya extraviarte. Has conocido la belleza; también te gustaría crearla. Quieres ser un creador. Se despierta un tremendo anhelo de crear. Siempre que sientes amor sientes la creatividad como una sombra que lo acompaña. El

hombre de creatividad no puede ir por ahí simplemente mirando. Hay mucha belleza ahí fuera... pero él se da cuenta de que así como hay un cielo infinito afuera, para equilibrarlo tiene que haber el mismo infinito adentro. Si tienes un maestro a tu alcance, estupendo; si no hay uno disponible, estas experiencias te impulsarán hacia delante.

Una vez se abre tu tercer ojo y te ves a ti mismo y se expande la totalidad de tu consciencia, estás muy cerca del templo de Dios; estás ante el umbral. Puedes ver la puerta y no puedes resistir la tentación de entrar en el templo y ver qué hay allí. Allí te encuentras con la consciencia universal, allí te encuentras con la iluminación, allí te encuentras con la liberación definitiva. Allí te encuentras con la eternidad.

Así que estos son los siete centros: unas divisiones creadas arbitrariamente para que el buscador pueda moverse de una a otra de una forma sistemática; de otro modo hay una gran posibilidad, si estás trabajando tú solo, de que te hagas un lío. Antes del cuarto centro, en particular, hay peligros; e incluso también después del cuarto centro.

Han existido muchos poetas que han vivido en el quinto centro de la creatividad y nunca han ido más allá; muchos pintores, muchos bailarines, muchos cantantes que han creado grandes obras de arte pero que nunca se desplazaron al tercer ojo. Y ha habido místicos que se han estancado en el tercer ojo, conociendo su propia belleza interna; tiene tal plenitud que pensaron que habían llegado. Se necesita alguien que te diga que más allá todavía hay algo más; de otro modo es casi impredecible lo que puedes llegar a hacer en tu ignorancia.

Mike decidió hacerse policía y se lanzó a efectuar el examen de entrada. El sargento de reclutamiento, dándose cuenta de que el presunto recluta era irlandés, decidió hacerle una pregunta sencilla:

- ¿Quién mató a Jesucristo? -le preguntó.

Mike no decía nada y se mostraba preocupado, así que el sargento le dijo que no se preocupara y que ya tendría tiempo de pensar sobre ello. De regreso a su casa, Mike se encontró con Paddy.

- Bueno -dijo Paddy-, ¿eres policía todavía?

- y no sólo eso -repuso Mike-, sino que ya tengo mi primer caso.

Siendo el hombre como es, necesita de alguien que haya conocido el sendero y conozca los escollos, que conozca los lugares hermosos donde uno puede quedarse estancado y que tenga la compasión suficiente para seguir empujándole -incluso a pesar de sí mismo- hasta que haya alcanzado el estadio final de su potencial.

Pregunta Tercera

Hace algunos años era emocionalmente muy expresivo pero me sentía descentrado. Y en ese entonces me dijiste que conservara dentro de mí la energía y que la llevara al hara. ¿Podrías, por favor, decir algo más acerca del hara y guiarme un poco más allá?

El hara es el centro desde el cual la vida abandona el cuerpo. Es el centro de la muerte. La palabra «hara» es japonesa; por eso, en Japón, al suicidio se le llama hara-kiri. Ese centro está justo cinco centímetros por debajo del ombligo. Es muy importante, y casi todas las personas del mundo lo han sentido. Pero sólo en Japón han profundizado en sus implicaciones.

Incluso el pueblo de la India, que ha trabajado muy arduamente sobre los centros, no consideró el hara. La razón de que lo pasaran por alto era que nunca consideraron que la muerte tuviera ninguna relevancia. Tu alma nunca muere, así que ¿por qué preocuparse de un centro que funciona únicamente como una puerta por donde salen las energías y por donde se introducen en otro cuerpo? Ellos trabajaron desde el sexo, que es el centro de la vida. Trabajaron sobre siete centros, pero al hara ni tan siquiera se le menciona en ninguna de las escrituras indias.

Las gentes que trabajaron más arduamente en los centros durante miles de años no mencionaron el hara, y esto no puede ser sólo una coincidencia. La razón es que nunca se tomaron la muerte seriamente. Estos siete centros son centros de vida, y cada centro representa una vida más elevada. El séptimo es el centro de vida más elevado, cuando eres casi un dios.

El hara está muy próximo al centro sexual. Si no asciendes hacia centros más elevados -hacia el séptimo centro, que está en tu cabeza-, y permaneces durante toda tu vida en el centro sexual, puesto que justo al lado del centro sexual está el hara, entonces, cuando la vida concluya, el hara será el centro desde el cual tu vida saldrá del cuerpo.

¿Por qué te dije eso? Tú eras muy energético pero no eras consciente de ningún centro más elevado. Toda tu energía estaba en el centro sexual y se estaba desbordando. La energía que se desborda desde el centro sexual es peligrosa, porque puede comenzar a liberarse desde el hara. Y si comienza a liberarse desde el hara, entonces es más difícil hacer que ascienda más hacia arriba. Por eso te dije que mantuvieras dentro tu energía y que no fueras tan expresivo: ¡sostenla dentro! Yo quería simplemente que el centro hara -que se estaba abriendo, lo cual podría haber sido muy peligroso- se cerrara completamente.

Tú seguiste mi indicación y te has convertido en una persona totalmente diferente. Ahora que te veo, no puedo creer que existiera la expresividad que vi en ti al principio. Ahora estás más centrada y tu energía se está moviendo en la dirección correcta: hacia los centros más elevados. Está ya casi en el cuarto centro, que es el centro del amor y que es un centro que equilibra mucho. Hay tres centros por debajo de él y tres centros por encima.

Cuando una persona está en el centro del amor es rara la posibilidad de que caiga de nuevo hacia abajo, porque ha degustado en parte las alturas. Ahora los valles resultarán muy oscuros y desagradables; ha visto cumbres soleadas, no muy elevadas pero sí lo bastante; ahora todo su deseo será... y ese es el problema con

todos los amantes: que quieren más amor porque no comprenden que el deseo real no es el del amor, sino el de algo más que el amor. Su lenguaje concluye con el amor; no conocen nada más elevado que el amor. Y el amor no satisface; por el contrario, cuanto más amas más sediento te vuelves.

En el cuarto centro, el del amor, uno siente una tremenda satisfacción sólo cuando la energía comienza a moverse hacia el quinto centro. El quinto centro está en tu garganta, y el sexto centro es tu tercer ojo. El séptimo centro, el *sahasrar*, está en la cúspide de tu cabeza. Todos estos centros tienen diferentes expresiones y producen diferentes experiencias.

Cuando el amor se mueve hacia el quinto centro, entonces, cualesquiera que sean tus talentos, se torna posible para ti cualquier dimensión creativa. Este es el centro de la creatividad. No es sólo para cantar, no es sólo para hacer música; es para toda la creatividad.

En la mitología hindú hay un hermoso relato. Es un mito, pero la historia es hermosa, especialmente para explicar el quinto centro.

La mitología india cuenta que hay una lucha constante entre las fuerzas del mal y las fuerzas del bien. Ambas descubrieron que si realizaban cierta búsqueda en el océano podrían encontrar néctar y que quienquiera que lo bebiera se convertiría en inmortal, de modo que todos intentaron encontrarlo. Pero así como la vida se equilibra en todas partes, también ahí... Antes de que encontraran el néctar encontraron el veneno debajo del cual se escondía el néctar. Nadie estaba dispuesto a probarlo; incluso su simple visión causaba enfermedades. Uno de ellos pensó que tal vez el primer *hippie* del mundo -el dios Shiva- estaría dispuesto a hacerlo. Así que le dijeron a Shiva: «Pruébalo», y él dijo: De acuerdo». Y no sólo lo probó sino que se lo bebió todo -y era puro veneno-, de tal modo que se le quedó todo en su garganta, el quinto centro. El quinto centro, el centro creativo, se envenenó completamente y Shiva se convirtió en el dios de la destrucción. Por eso los hindúes tienen tres dioses: Brahma, que crea el mundo; Vishnu, que sostiene el mundo; y

Shiva, que destruye el mundo. Su destructividad proviene de que su centro creativo se envenenó. Y el veneno era tanto que no sólo causaba una destrucción pequeña: Shiva sólo puede destruir toda la existencia...

Shiva se convirtió en el destructor del mundo debido a que en su quinto centro se había acumulado todo el veneno de la existencia. Es nuestro centro creativo, por eso es que los amantes tienen una cierta tendencia a la creatividad. Cuando te enamoras, súbitamente sientes el impulso de crear algo; el centro creativo se encuentra muy próximo. Si eres guiado correctamente, tu amor puede convertirse en tu mayor acto creativo. Puede hacer de ti un poeta, puede hacerte pintor, puede hacerte bailarín, puede hacer que alcances las estrellas en cualquier dimensión.

El sexto centro, que llamamos tercer ojo, está entre los dos ojos. Este te da claridad, una visión de todas tus vidas pasadas y de todas las posibilidades futuras. Cuando tu energía llega al tercer ojo entonces estás tan próximo a la iluminación que un poco de esa iluminación comienza a mostrarse. Se irradia desde el tercer ojo, y la persona comienza a sentir un tirón hacia el séptimo centro. Debido a estos siete centros la India nunca se preocupó del hara. El hara no está incluido en esa alineación; está justo al lado del centro sexual. El centro sexual es el centro de la vida y el hara es el centro de la muerte. Es peligroso estar excesivamente excitado, excesivamente descentrado, arrojar excesivamente tu energía por todas partes porque eso lleva tu energía hacia el hara. Y una vez se ha creado esa ruta se hace más difícil moverla más arriba. El hara está paralelo al centro sexual así que la energía puede moverse muy fácilmente hacia allí.

Fue un gran descubrimiento de los japoneses: descubrieron que no hay necesidad de cortarte la cabeza o pegarte un tiro en los sesos para matarte; esos métodos son excesivamente dolorosos. Basta con un pequeño cuchillo introducido exactamente en el centro hara y la vida desaparece sin ningún dolor. Con sólo abrir el centro

la vida desaparece, al igual que cuando una flor se abre su fragancia desaparece.

Hay que mantener el hara cerrado. Por eso te dije que te centraras más, que conservaras dentro tus sentimientos y los llevaras a tu hara... Si puedes lograr que tu hara controle conscientemente tus energías, el hara impide que se salgan. Entonces empiezas a sentir una tremenda gravidez, una estabilidad, un «estar en tu centro» que es una necesidad básica para que tu energía se eleve...

Un polaco camina calle abajo cuando pasa por delante de una tienda de maquinaria en la que anuncian una sierra mecánica que es capaz de cortar setecientos árboles en siete horas. El polaco considera que es una gran oportunidad y decide comprarse una.

Al día siguiente regresa con la sierra y se queja al tendero: -Esta cosa ni siquiera se ha acercado a cortar los setecientos árboles que dice el anuncio.

- Bueno -dice el tendero-, vamos a probarla. Aproximándose a un tronco, el tendero tira del cordón de arranque y la sierra se pone en marcha con un potente rugido. En ese momento el polaco pregunta:

- ¿Qué es ese ruido?

Y es que el polaco había estado cortando los árboles a mano.

Tu centro hara tiene tanta energía que, si se dirige adecuadamente, la iluminación no está distante.

Así que estas son mis dos sugerencias: manténte tan centrado como te sea posible. No permitas que las pequeñeces te conmocionen: alguien se enfada, alguien te insulta y tú te quedas pensando en ello durante horas; o te pasas toda la noche molesto porque alguien dijo algo. Si el hara puede sostener más energía, entonces toda esa energía adicional comienza a moverse naturalmente hacia arriba. Sólo hay una cierta capacidad en el hara, y toda energía que se mueve hacia arriba lo hace a través del hara; para ello es preciso que el hara esté cerrado.

Por eso una sugerencia es que el hara esté cerrado. La segunda es que deberías, siempre trabajar hacia los centros más elevados. Por ejemplo: si te enfadas demasiado a menudo, deberías meditar más sobre la rabia para que la rabia desaparezca y su energía se convierta en compasión. Si eres un hombre que lo odia todo, entonces deberías concentrarte en el odio; medita sobre el odio y esa misma energía se convertirá en amor. Sigue moviéndote hacia arriba, piensa siempre en peldaños más elevados de modo que puedas alcanzar el punto más alto de tu ser. Y no debe haber un agujero en tu centro hara.

La India se ha preocupado mucho por el sexo por esa misma razón: también el sexo puede extraer tu energía. La extrae... pero al menos el centro sexual es un centro de vida. Aun cuando extraiga energía lleva energía a algún otro lugar, la vida sigue fluyendo. Pero el hara es el centro de la muerte. No debe permitirse que la energía salga por el hara. Puede detectarse muy fácilmente a una persona cuya energía sale por el hara. Por ejemplo, hay personas que sientes que te sofocan, de las cuales sientes como si te estuvieran chupando energía. Aunque no te hayan estado haciendo nada malo, cuando se van descubres que te sientes más relajado y cómodo.

También te encuentras con el tipo opuesto de personas, esas que cuando te las encuentras hacen que te sientas más dichoso y más sano. Si estabas triste, tu tristeza desaparece; si estabas enfadado, tu enfado desaparece. Estas son las personas cuya energía se está moviendo hacia centros más elevados. Su energía afecta tu energía. Todo el tiempo nos influimos mutuamente. Y la persona que es consciente elige amigos y compañías que elevan su energía.

Hay un punto que está muy claro: hay personas que te chupan la energía. ¡Evítalas! Es bueno tenerlo claro: diles adiós. No hay necesidad de sufrir, porque son personas peligrosas: también pueden hacer que tu hara se abra. Su hara está abierto, por eso es por lo que te crean esa sensación absorbente.

La psicología todavía no ha tomado nota de ello, pero es de gran importancia no poner juntas a personas psicológicamente enfermas. Y eso es lo que se hace en todo el mundo: juntar a las personas psicológicamente enfermas en institutos psiquiátricos. Ya están psicológicamente enfermas y tú las juntas con compañías que drenarán su energía todavía más. Incluso los doctores que trabajan con personas psicológicamente enfermas han dado suficientes indicaciones de ello. Hay más suicidas entre los psicoanalistas que en ninguna otra profesión, hay más casos de locura entre los psicoanalistas que en ninguna otra profesión. Y todo psicoanalista necesita de vez en cuando ser tratado por otro psicoanalista. ¿Qué sucede con esta pobre gente? Al estar continuamente rodeados por personas psicológicamente enfermas su energía es drenada, y no tienen ni idea de *cómo* cerrar sus haras.

Hay métodos, técnicas para cerrar el hara, al igual que hay métodos de meditación para hacer que tu energía se mueva hacia arriba. El método mejor y más simple es: trata de permanecer tan centrado en tu vida como te sea posible. La gente ni siquiera puede sentarse en silencio, están todo el tiempo cambiando de postura. No pueden permanecer tumbados en silencio; se pasan toda la noche dando vueltas y moviéndose. Esto significa que están inquietos, que hay una profunda inquietud en sus almas. Se debería aprender a permanecer en calma. Y con estas pequeñas cosas el hara se mantiene cerrado. Los psicólogos, en particular, deberían recibir entrenamiento en esto. Además, no habría que juntar a las personas psicológicamente enfermas.

En oriente -particularmente en los monasterios zen japoneses, donde son conscientes del centro hara-, no existen los psicólogos como tales. Pero en los monasterios zen tienen pequeñas cabañas que, aunque están alejadas del campus principal en el que vive la gente zen, están en el mismo bosque o en la misma área montañosa. Y si les llevan a alguien que está psicológicamente enfermo, se le da una cabaña y se le dice que se relaje, que descanse, que disfrute, que pasee por el bosque... pero que no

hable. De todos modos, ¡no hay nadie con quien hablar! Sólo una vez al día alguien se acerca a llevarle comida, y tampoco se le permite hablar con esa persona, y aunque le hablen, la persona no responderá. Así que toda su energía está completamente controlada. Ni siquiera puede hablar; no puede encontrarse con nadie.

Te sorprenderá saber que lo que no puede lograr el psicoanálisis en años se logra en tres semanas. En tres semanas la persona está tan sana como la gente normal. Y no tiene que hacer nada, ninguna técnica: nada. Sólo se deja sola a la persona para que no pueda hablar. Se la deja sola para que pueda descansar y estar consigo misma. No se espera de ella que cumpla con las expectativas de nadie.

Tú has hecho bien. Continúa simplemente haciendo lo que sea que estuvieras haciendo, acumulando tu energía en ti mismo. La acumulación de energía provoca automáticamente que se eleve. Y a medida que se vaya elevando te sentirás más pacífico, más amoroso, más dichoso, más compasivo, más creativo, con más capacidad de compartir. No está lejos el día en que te sentirás lleno de luz y en que tendrás la sensación de haber llegado a casa.

El hombre ha perdido contacto con el plexo solar a causa del miedo al sexo, a causa de la represión sexual, a causa de la negación de la vida.

El plexo solar es el centro de la vida y de la muerte, de ambos. Por eso es por lo que los japoneses lo llaman *hara*. Hara significa «muerte». Los indios lo llaman *manipura*. Manipura significa «diamante», el más precioso diamante, porque la vida proviene de ahí. En el plexo solar se encuentra tu semilla. Es lo primero que se crea en el útero de la madre; a su alrededor crece después todo lo demás.

En el plexo solar se encuentran presentes a la vez la semilla de tu padre y la semilla de tu madre. La célula de vida de tu padre y la célula de vida de tu madre crean tu plexo solar. Es tu primera

impronta; a partir de ahí crece todo lo demás y él se mantiene como centro por siempre jamás. Puedes olvidarte de él, puedes volverte inconsciente de él, puedes reprimirlo, puedes comenzar a estar en la cabeza: él permanecerá en el centro aunque tú estarás cada vez menos vivo. Cuanto más te alejes, cuanto más alejado estés de tu plexo solar, menos y menos vivo estarás. Vivirás en la periferia y comenzarás a descentrarte, a desarraigarte. El plexo solar está muy vivo. Comienza a vivir más y más.

Esa es la mente primitiva, la mente más primigenia. Los terapeutas primales no son todavía conscientes de que el grito primal proviene del plexo solar. Es la primera mente. Después aflora la segunda: el corazón, los sentimientos. Después aflora la tercera mente: la cabeza, el pensamiento.

En el plexo solar está el ser; en el corazón, los sentimientos; en la cabeza, los pensamientos. El pensamiento es lo más lejano, el sentimiento está justo en el medio. Por eso, cuando sientes estás más vivo, estás un poco más vivo que cuando piensas. Los pensamientos son cosas muertas; son cadáveres, no respiran. Los sentimientos respiran, los sentimientos laten, pero nada puede compararse a la primera mente: la primal. Si llegas al plexo solar y estás en él y vives desde él tendrás un tipo de vida completamente diferente: será una vida real.

Esos raros momentos en los que te sientes real son momentos en los que te hayas en el plexo solar. Es por eso que algunas veces la gente busca el peligro: van a escalar montañas; porque cuando el peligro es muy real simplemente entras en el plexo solar. Es por eso que siempre que tienes un sobresalto o una conmoción tu plexo solar tiene el primer latido. Cuando tienes un shock no puedes pensar, no puedes sentir; sólo puedes ser.

Si estás conduciendo y repentinamente sientes que vas a tener un accidente, se produce un impacto en tu plexo solar. Esa es la razón de que a la gente le guste conducir muy rápido, y cuanto más rápido vas en el coche, cuanto más estremecido, más vivo te sientes. Estás aproximándote a tu plexo solar. Por eso produce tanta

atracción la guerra. La gente va al cine para ver una película de asesinatos: nuevamente se crea una situación en la que puedes sentir tu plexo solar. La gente lee una novela policíaca y cuando la historia llega realmente a su punto culminante no pueden pensar, no pueden sentir: ¡son!

Trata de entenderlo. Todas las meditaciones conducen a él. Es tu *élan* vital, es la fuente de tu vitalidad. Entra en él. Puedes entrar muy fácilmente, por eso te digo que entres en él. Siempre que estés sentado en silencio, permanece ahí. Olvídate de la cabeza, olvídate del corazón, olvídate del cuerpo: sé sólo un latido detrás del ombligo. Si te introduces profundamente en él te será posible comprender el verdadero concepto de la trinidad, porque tu padre está ahí, tu madre está ahí. Si tú también estás ahí surge la trinidad. Esa es la idea básica de la trinidad, no Dios y el hijo y el espíritu santo. Si tú estás ahí entonces aparece la trinidad, un triángulo. El padre y la madre están ya ahí, si tú también estás ahí entonces Cristo ha nacido, el hijo ha nacido. Y cuando el hijo ha nacido hay una unidad real.

Sólo dos no pueden encontrarse: es necesario el tercero para tender un puente entre ambos. Así que tu padre y tu madre están ahí, en una consumación no consumada, en un cierto tipo de unión pero que -todavía no es una unidad. Lo femenino y lo masculino están ahí pero todavía no están puenteados, y en eso reside todo el conflicto: en que tú eres dos, dual. Estás obligado a ser dos; algo ha sido dado por el padre y algo ha sido dado por la madre. Ambos están ahí, fluyendo juntos como dos corrientes, pero todavía hay una sutil separación.

Si tu presencia llega ahí, si te vuelves más y más consciente de ese centro, tu propia consciencia será el agente catalítico: los dos desaparecerán y sólo habrá unidad. A esa unidad se la denomina Consciencia Crística.

CAPÍTULO 17

Actitud ante la Enfermedad

Pregunta Primera

¿Cuál es tu visión acerca de la causa del cáncer?

El cáncer es básicamente una enfermedad psicológica; es básicamente una enfermedad de la mente, no una enfermedad física. Cuando la mente se pone muy tensa, tan tensa que es intolerable, comienza a afectar los tejidos corporales. Es por eso que el cáncer existe sólo cuando la civilización se vuelve muy, muy sofisticada. En las sociedades primitivas no puedes encontrar cáncer. La gente no es tan sofisticada. Cuanto más elevada -y por «elevada» quiero decir complicada-, cuanto más sofisticada, cuanto más compleja es una sociedad, mas cáncer hay...

El cáncer tiene que desaparecer. El cáncer puede existir sólo en base a un cierto estado neurótico de la mente. Si la mente se relaja, antes o después el cuerpo la seguirá y se relajará. Es debido a este hecho que la investigación científica no ha sido todavía capaz de descubrir una curación para el cáncer. Es casi imposible encontrar una curación para el cáncer; y el día en que encuentren una curación para el cáncer crearán enfermedades todavía más peligrosas para el mundo, porque la curación será a base de represión. El día en que encuentren drogas lo suficientemente

potentes como para reprimir el cáncer, entonces hará erupción otro tipo de enfermedad. Ese veneno comenzará a fluir a través de algún otro canal.

Así ha sido a la largo de las eras. Se curaban enfermedades simples y tomaban cuerpo enfermedades más difíciles. Curas una enfermedad y aparece otra, y la segunda es más compleja que la primera. La primera era una reacción natural del cuerpo, la segunda es antinatural, una reacción anormal del cuerpo. Reprimes la segunda y llega la tercera, y la tercera es todavía más difícil de abordar... y así sucesivamente. Ahora el cáncer está en la cúspide. Si se reprime el cáncer entonces harán erupción enfermedades todavía más difíciles en el cuerpo humano y en la mente humana.

Pregunta Segunda

La semana pasada supe que tengo cáncer. Desde entonces, excepto durante unos pocos momentos de miedo y pánico, he sentido que una profunda calma y relajación llegaba a mi ser. ¿Es la calma de la aceptación o es que he dado ya por perdida mi vida?

Ya dimos nuestras vidas por perdidas en el mismo momento en que nacimos, porque el nacimiento no es sino el comienzo de la muerte. En cada momento irás muriendo más y más.

No es que un cierto día, a los setenta años, sobrevenga la muerte; no es un suceso, es un proceso que comienza con el nacimiento. Dura setenta años; es un proceso tremendamente perezoso pero es un proceso, no un suceso. Y pongo énfasis en este hecho para lograr que veas claro que la vida y la muerte no son dos cosas. Se convierten en dos cosas si la muerte es un suceso que hace que concluya la vida. Entonces se convierten en dos; entonces se convierten en cosas antagónicas, en enemigas.

Cuando digo que la muerte es un proceso que comienza con el nacimiento, lo que estoy diciendo es que la vida es también un proceso que comienza con el mismo nacimiento; y no se trata de dos procesos. Es un único proceso: comienza con el nacimiento y

concluye con la muerte. Pero la vida y la muerte son como las dos alas de un pájaro, o dos manos, o dos piernas. Hasta tu cerebro tiene dos hemisferios separados: el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo. Tú no puedes existir sin esta dialéctica.

La vida es una dialéctica, y si comprendes esto te sobreviene de modo natural una tremenda aceptación de la muerte. La muerte no está en contra tuya, es parte de ti; sin ella no puedes estar vivo.

Es exactamente como el fondo negro de una pizarra sobre la cual escribes con tiza blanca: la pizarra no está en contra de la tiza blanca; simplemente le presta énfasis, prominencia. Sin la pizarra negra tu escritura blanca desaparecería. Es como el día y la noche... puedes verlo continuamente pero sigues comportándote como los ciegos. Sin la noche no hay día.

Cuanto más profundamente te introduces en la dialéctica... es una experiencia milagrosa. Sin inacción no hay acción; si no puedes relajarte no puedes actuar. Cuanto más puedas relajarte, más perfección habrá en tu acción. Parecen cosas opuestas pero no lo son. Cuanto mejor te disuelves en el sueño cuando te vas a dormir, más agudo y más joven te despiertas por la mañana. Y en toda dimensión de la vida encontrarás el mismo proceso dialéctico.

Los místicos zen tiene un *koan*: piden a sus discípulos que mediten sobre el sonido de una mano que aplaude. Es un absurdo: no puede haber ningún sonido si sólo aplaude una mano. ¿Aplaudir contra qué? Para aplaudir se necesitan dos manos, ambas aparentemente opuestas la una a la otra pero creando en lo más profundo un único aplauso, unidas en sus esfuerzos, coherentes, ni opuestas entre sí ni contradictorias sino complementarias.

Esa meditación se da por la simple razón de que puedas hacerte consciente de que en la vida no puedes encontrar ni un sólo caso que apoye el que una sola mano aplaudiendo produce un sonido. Toda la entera existencia consiste en dos manos que aplauden: el hombre y la mujer, el día y la noche, la vida y la muerte, el amor y el odio. Cuando más profundamente medita el discípulo... poco a poco

se torna consciente de que en la existencia es imposible encontrar nada así.

Y el maestro pregunta todos los días: «¿Lo has descubierto? ¿Has escuchado el sonido de una mano aplaudiendo?». Muchas ideas acuden a la mente de los discípulos: el sonido del fluir del agua, y piensan que tal vez se trate de eso. Y corren a decirle al maestro: «Ya lo tengo: el sonido del fluir del agua». Y reciben un golpe del bastón del maestro: «¡Tú, idiota! Ese no es el sonido de una mano aplaudiendo. Eso es una dualidad; ve y míralo. Todas estas rocas en el agua, son ellas quienes crean un sonido; no es el sonido de una cosa, es siempre el sonido de dos». De hecho, no puede existir el sonido del uno. Frustrado miles de veces -cada respuesta que el discípulo encuentra es rechazada-, llega a darse cuenta de que el sonido es siempre de dos. El silencio es del uno; sólo el silencio puede ser la respuesta. No es un aplauso. Pero atravesando todo este proceso llegas al silencio... y entonces llega el maestro, y el maestro pregunta: «¿Lo has escuchado?».

El discípulo se inclina hasta sus pies, lágrimas, de dicha manando de sus ojos. No puede ni siquiera decir: «Sí, lo he encontrado».

Eso no sería acertado. No es que haya descubierto el silencio; por el contrario, ha desaparecido en el silencio. No es un descubrimiento, es una desaparición. Ya no está, sólo queda el silencio.

¿Quién hay para decir: «He encontrado la respuesta»? De ahí las lágrimas de dicha y una cabeza agradecida tocando los pies del maestro. Y el maestro dice: «Comprendo, no te preocupes. No te preocupes por no poder decirlo. Nadie puede decirlo. Por eso es que algunas de las veces en que viniste anteriormente corriendo con una respuesta, antes incluso de que me dieras tu respuesta te golpeé con el bastón y te dije: "¡Tú, idiota! ¡Márchate!". Y tú te quedabas perplejo por haber sido rechazado sin haber expresado tu respuesta. Ahora puedes entenderlo: no es cuestión de esta respuesta o aquella. Todas las respuestas son erróneas. Sólo el

silencio -que implica una presencia existencial, no una respuesta intelectual- es lo correcto».

Eres afortunado por haber sabido en estos siete días que vas a morir, que tienes cáncer. Todo el mundo tiene cáncer, sólo que la mayoría de las personas son perezosas. ¡Tú eres rápido! ¡Eres americano! La mayoría de las personas son como los indios; se toman su tiempo incluso para morir. Siempre llegan tarde, siempre pierden el tren.

Te digo que estás bendito por saberlo; porque todo el mundo va a morir, pero debido a que no saben cuándo, dónde, la gente sigue viviendo bajo la ilusión de que van a vivir siempre. Observan que siempre son *otros* los que se mueren. Eso apoya lógicamente su punto de vista de que: «Siempre son otros los que mueren. Yo nunca moriré». Tú debes de haber visto mucha gente muriendo, dando un fuerte apoyo, un fondo racional a tu impresión de que siempre es el otro el que muere. Y cuando mueres no te das cuenta, estas inconsciente; te pierdes la oportunidad de conocer la muerte. Los que han conocido la muerte son unánimes en su opinión de que es la mayor experiencia orgásmica de la vida.

Pero la gente muere inconscientemente. Es bueno que haya enfermedades que sean predecibles. El cáncer significa que dispones de siete días -o siete meses, o el tiempo que sea- y que la muerte se aproxima más en cada momento. Estos siete días no se le permiten a todo el mundo. El cáncer parece ser algo que te ganaste durante tu pasada vida; porque Krishnamurti murió de cáncer, Ramana Maharshi murió de cáncer, Ramakrishna murió de cáncer. Extraño... tres personas iluminadas que no son míticas, que han vivido recientemente, murieron de cáncer. ¡Parece tratarse de algo espiritual! Ciertamente, tiene una dimensión espiritual.

No estoy diciendo que todos los que mueran de cáncer son seres iluminados, pero pueden convertirse en seres iluminados más fácilmente que ningún otro porque los demás viven bajo la ilusión de que van a vivir; no tienen prisa. La meditación puede posponerse a mañana, a pasado mañana, ¿por qué tener prisa? y hay cosas más

urgentes que han de hacerse hoy. La meditación no es nunca urgente porque la muerte nunca es urgente.

Pero para el hombre que llega a saber que el cáncer va a golpearle al cabo de siete días todo en la vida se torna insignificante. Todas las urgencias desaparecen. Estaba pensando en construirse un hermoso lugar: toda la idea desaparece. Estaba preocupado por la tercera guerra mundial: ya no se preocupa más. No le importa. Lo que suceda después de que desaparezca no tiene importancia, sólo tiene siete días para vivir.

Si está un poco alerta durante esos siete días puede llegar a vivir setenta años o setecientos años o toda la eternidad; porque ahora la meditación se vuelve una prioridad, el amor se vuelve una prioridad... la danza, el regocijo, la experiencia de la belleza, todo eso que nunca antes había sido una prioridad. Durante esa semana la luna llena nocturna será una prioridad, porque nunca verá de nuevo la luna llena. Esta es su *última* luna llena. Ha vivido durante años: las lunas han venido y se han ido, y nunca se preocupó de ellas; pero ahora tiene que tomársela en serio. Esta es la *última* luna, esta es la *última* oportunidad de amar, esta es la *última* oportunidad de ser, esta es la *última* oportunidad de experimentar todo lo que es hermoso en la vida. Y ya no dispone de energía para la rabia, para luchar. Puede posponerlo; puede decir: «Después de una semana te veré en el juzgado, pero déjame esta semana de vacaciones».

Sí, al principio sentirás tristeza, desesperación de que la vida se te deslice entre las manos. Pero siempre ha estado deslizándose entre tus manos ya sea que te dieras cuenta o no. Se desliza entre las manos de todo el mundo, ya sea que se den cuenta o no. Tú eres afortunado por *saberlo*.

Esto me recuerda a un gran místico: Eknath. Un hombre había estado acudiendo a él durante años. Un día fue por la mañana temprano, cuando no había nadie, y le dijo a Eknath:

- Perdóname, por favor. He venido temprano para que no hubiera nadie más, porque voy a hacerte una pregunta que siempre quise hacerte pero me sentía tan azorado que la contenía.

Eknath dijo: -No hay motivo para estar azorado. Podías haberme hecho cualquier pregunta en cualquier momento. Siéntate aquí.

Así que se sentaron en el templo y el hombre dijo:

- Me resulta difícil; ¿cómo plantearla? Mi pregunta es que he venido a verte durante años y nunca te he visto triste, frustrado. Nunca te he visto ansioso ni en ningún estado de inquietud. Siempre estás feliz, siempre satisfecho, contento. No puedo creerlo. Mi mente dubitativa me dice: «Este hombre está aparentando». He estado batallando con mi mente, diciéndole que no se puede disimular durante años y años. Me he dicho: «Si está aparentando, intenta hacerlo *tú*». Y lo he intentado durante cinco minutos, siete minutos como máximo, y me he olvidado de ello. Llegan las preocupaciones, llega la rabia, llega la tristeza, y si no viene nada ¡entonces llega mi esposa!... y todas mis pretensiones desaparecen. ¿Cómo te las arreglas día tras día, mes tras mes, año tras año? Siempre he visto en ti la misma dicha, la misma gracia. Por favor, perdóname, pero persiste en mí la duda de que estás aparentando. Tal vez sea que no tienes una esposa; esa parece ser la única diferencia entre tú y yo.

Eknath dijo: -Muéstrame tu mano.

Tomó su mano entre las suyas, la miró y se puso muy serio.

El hombre dijo: -¿Hay algo mal? ¿Qué sucede? -Se olvidó de todas sus dudas y de sus pretensiones y de Eknath.

Eknath dijo: -Antes de responder a tu pregunta, te diré que he visto que tu línea de la vida se acaba... sólo te quedan siete días más. Quería decírtelo en primer lugar porque podría olvidarme. Una vez haya comenzado a responder a tu pregunta podría ser que me olvidara.

El hombre dijo: -Ya no estoy interesado en la pregunta ni estoy interesado en la respuesta. Sólo ayúdame a sostenerme en pie.

Era un hombre joven. Eknath dijo:

- ¿No puedes sostenerte en pie?

- Siento que se me ha ido toda la energía -dijo el hombre-.

Sólo siete días, y tenía tantos planes... todo se ha hecho añicos. ¡Ayúdame! Mi casa no está lejos, llévame a mi casa.

Eknath dijo: -Puedes irte. Puedes caminar. Has venido caminando perfectamente bien hace apenas unos instantes.

El hombre intentó incorporarse; parecía como si le hubieran arrebatado toda su energía. Y cuando estaba bajando las escaleras parecía como si hubiera envejecido súbitamente: tenía que apoyarse en la barandilla. Mientras se alejaba por la carretera parecía que fuera a caerse en cualquier momento, estaba caminando como un borracho. Pero se las arregló para llegar a su casa.

Todo el mundo se estaba levantando -era por la mañana, muy temprano- y él se fue a dormir. Todos le preguntaron: -¿Qué sucede? ¿Estás enfermo, no te encuentras bien?

El dijo: -Ahora ni siquiera me importa la enfermedad. El que me sienta bien o no es irrelevante. Mi línea de la vida se ha acabado, sólo me quedan siete días. Hoy es domingo; el próximo domingo, cuando se ponga el sol, me habré ido. ¡Ya casi me he ido!

Todos en la casa se pusieron tristes. Los parientes comenzaron a reunirse, los amigos... porque Eknath nunca había dicho una mentira, era un hombre de palabra. Si él lo había dicho, la muerte era cosa segura. Al séptimo día, justo antes de que se pusiera el sol, la esposa estaba llorando y los niños estaban llorando y los hermanos estaban llorando y el anciano padre y la anciana madre habían perdido el conocimiento. Eknath llegó a la casa y todos le dijeron:

- Has llegado justo a tiempo. Bendícele; está a punto de emprender el viaje hacia lo desconocido.

En esos días el hombre había cambiado mucho; hasta Eknath tuvo que hacer un esfuerzo para reconocerle. Era un puro esqueleto. Eknath le sacudió; él intentó abrir los ojos. Eknath dijo:

- He venido a decirte que no vas a morir. Tu línea de la vida es todavía lo suficientemente larga. Te dije que ibas a morir al cabo de siete días como respuesta a tu pregunta. Esa fue mi respuesta.

El hombre se incorporó de un salto diciendo:

- ¿Esa fue tu respuesta? ¡Dios mío! Ya casi me habías matado.

Estaba mirando por la ventana viendo el sol, y cuando se hubiera puesto me habría muerto.

Hubo un gran regocijo, pero el hombre preguntó:

- ¿Qué clase de respuesta es esta? Esta clase de respuestas pueden matar a la gente. ¡Pareces un asesino! Creemos en ti y tú sacas partido de nuestra fe.

Eknath dijo: -Excepto esa respuesta, nada habría podido ayudarte. He venido a preguntarte: durante estos siete días, ¿te has peleado con alguien, te has enfadado con alguien? ¿Has ido a los juzgados?, que es tu práctica habitual; todos los días se te encuentra en los juzgados.

Y es que él era un hombre de esa clase, ese era su negocio. Estaba dispuesto a atestiguar hasta en casos de asesinato; bastaba con que se le pagara lo suficiente. Fue testigo en un juicio por asesinato, y el juez sabía que este hombre no podía haber visto nada. Era un testigo profesional.

Eknath preguntó: -¿Qué le ha pasado a tu negocio? En estos siete días, ¿cuántas veces has atestado?, ¿cuánto has ganado?

Él dijo: -¿De qué estás hablando? No me he movido de la cama. No he comido, no tenía apetito ni sed. Estaba casi muerto. No sentía ninguna energía, ninguna vida en mí.

Eknath dijo: -Ahora levántate, ya es hora. Date un buen baño, come bien. Mañana tienes un caso en el juzgado. Continúa con tu trabajo. Y yo he respondido a tu pregunta, porque desde que me di cuenta de que todo el mundo tiene que morir... Y la muerte puede llegar mañana; tú tuviste siete días. Yo no tengo ni siquiera siete días; puede que mañana no vuelva a ver salir el sol. Yo no tengo tiempo para estupideces, para estúpidas ambiciones, para la codicia, para la rabia, para el odio. Simplemente no tengo tiempo,

porque mañana puede que no esté aquí. En este pequeño lapso de tiempo puedo regocijarme en las bellezas de la existencia, en las bellezas de los seres humanos. Si puedo compartir mi amor, si puedo compartir mis canciones puede que la muerte no sea dura conmigo.

He oído de los antiguos que aquellos que saben morir, automáticamente saben vivir. Su muerte es algo hermoso porque sólo mueren exteriormente; interiormente el viaje de la vida continúa.

El que hayas llegado a saber que tienes cáncer ciertamente habrá sido impactante, te traerá tristeza y desesperación. Pero eres uno de mis sannyasins; tienes que hacer de esto una oportunidad para que se produzca una gran transformación en tu ser. Estos pocos días que estés aquí deberían ser días de meditación, de amor, de compasión, de amistad, de juegos, de risa. Y si puedes hacer eso serás recompensado con una muerte consciente. Esa es la recompensa a una vida consciente.

Una vida inconsciente muere inconscientemente. Una vida consciente es recompensada por la existencia con una muerte consciente. Y morir conscientemente es conocer la definitiva experiencia orgásmica de la vida y, simultáneamente, conocer que nada muere, que sólo se cambia de forma. Tú te estás trasladando a una nueva casa; y, desde luego, a una casa mejor, a un nivel de consciencia más elevado. Utiliza esta oportunidad para crecer. Y la vida es absolutamente justa, equitativa. Sea lo que sea que ganes nunca lo perderás, serás recompensado por ello.

Acepta que la muerte es sólo parte de tu vida, y acepta el hecho de que hayas llegado a saberlo antes de tiempo. De otro modo la muerte llega y tú no puedes escuchar sus pisadas, los sonidos de la muerte aproximándose. Es por eso que te dije que eres afortunado: la muerte ha llamado a tu puerta siete días antes. Utiliza estos días con profunda aceptación. Haz de estos siete días el mayor disfrute posible; que sean siete días de risas. Muere con una sonrisa en tu

rostro, una sonrisa de agradecimiento, de gratitud por todo lo que la vida te ha dado.

Y esto te digo: la muerte es una ficción. No hay muerte, porque nada muere, sólo cambian las cosas. Y si eres consciente, puedes hacer que cambien para mejor. Así es como funciona la evolución. Así es como un hombre inconsciente se convierte en un Gautama Buda.

Pregunta Tercera

En diciembre del año pasado descubrieron un cáncer en mi útero. Para mí fue como decidir entre seguir sufriendo y morir o salir de ello. Yo me abrí totalmente a ti y me sumergí en tu amor: el cáncer desapareció. Los últimos seis meses, aun cuando no me era posible verte, te sentí muy cerca de mí. Algunos amigos míos son sannyasins, y cuando les hablo de esto dicen que estoy alejándome de la realidad. Algunas veces pienso y tengo dudas acerca de lo que siento. ¿Tienen ellos razón? ¿Qué es la realidad?

Escucha siempre la voz de tu propia experiencia, porque eso es la realidad. Tú tenías cáncer. Y a menudo sucede que el cáncer puede convertirse en una gran oportunidad, porque ahora la muerte es segura. Ahora ya no hay lugar a retraerse, la muerte va a llevarte de todos modos. Y debido a que la muerte estaba tan próxima te acordabas más de mí, me amabas más; porque no había tiempo para posponer nada. Por primera vez me permitiste estar totalmente contigo, y el cáncer desapareció.

El cáncer tiene muchas causas. Una de las razones es que tu vida carece de significado, de amor; no estás viviendo realmente, sólo vas tirando. No tienes ninguna razón para vivir, y el problema es que tampoco tienes ninguna razón para suicidarte. Así que las personas andan medio dormidas -como los sonámbulos, los que andan dormidos- desde la cuna a la tumba. Es un largo viaje, pero aun durmiendo se las arreglan. Y llegan a la tumba, o a donde sea que llegan resulta ser la tumba...

Os he estado diciendo continuamente que améis, que seáis totales. Y durante esos pocos días no había otra alternativa: la muerte ya estaba llegando y tú amaste totalmente. Me permitiste entrar en ti y el cáncer desapareció. No es que yo haya hecho nada; *tú* hiciste algo. Si me hubieras escuchado antes el cáncer no habría nunca aparecido en absoluto. Si hubieras amado con esa intensidad y totalidad anteriormente no habrías tenido la tendencia al cáncer. Ahora, después de que el cáncer ha desaparecido, estás nuevamente poniéndote en la mente, pensando que tal vez yo he hecho un milagro. Yo no he hecho nada; tú has hecho un milagro. Y debido a que les has estado contando a tus amigos: «Mi maestro ha hecho un milagro», ellos te dicen que seas más realista y te surgen las dudas. Tus amigos están en lo cierto. Sé realista, aunque ellos mismos no son realistas. Lo único real es que el cáncer desapareció porque por primera vez tuviste una capacidad de ser total, estuviste estrechamente unida al ser, lo cual es más poderoso que cualquier cáncer.

Ahora surgen las dudas, y entonces preguntas a los amigos y todos te dicen: «No seas estúpida. No seas supersticiosa», aunque no pueden explicar cómo y por qué desapareció el cáncer; ¡y te están diciendo que seas realista! Pregúntales tú: «Entonces sed vosotros realistas y decidme cómo es que desapareció el cáncer». ¡Deja que experimenten un poco con el cáncer! Déjales que piensen un poco sobre ello: ¿Cómo es que desapareció el cáncer...? porque es ahí donde ha de decidirse la realidad.

Y no esperes un milagro de mí. Es una ficción. Tú has hecho un milagro, no hay duda acerca de ello. Y todo el mundo es capaz de hacer tales milagros. La vida es un misterio tal que si realmente nos volvemos silenciosos, totales, amorosos, muchas cosas en ti cambian: en el cuerpo, en la mente, en el alma.

Pero no te creas tontas ideas de tus amigos, de otro modo puede que aparezca nuevamente el cáncer. Porque no se trata de lo que yo he hecho, se trata de lo que haces tú: si te vuelves dubitativa, y si no sabes cómo sucedió, tus dudas pueden volver a crear el cáncer.

Fue tu totalidad quien lo disolvió; tus dudas pueden crear un camino por donde pueda regresar. Y entonces ninguno de tus amigos dirá: «Sé realista». Entonces tendrás que recuperar la misma actitud, pero esta vez te resultará más difícil.

Es mejor no meterse en el mismo problema otra vez. Esta vez será más difícil porque tendrás expectativas, unas expectativas que antes no estaban ahí. La primera vez que tuviste cáncer no estabas esperando ningún milagro. Ahora, si sucede, estarás intentando amar, estarás intentando ser total... Pero intentar ser total no es ser total; intentar amar no es amar. Y en tu fuero interno estarás esperando que el cáncer se disuelva, pero no es la misma situación. Y recuerda: no me eches la culpa la próxima vez por no ayudarte. Tampoco te ayudé la primera vez. Siempre has sido tú. De cualquier cosa que te suceda, eres tú la responsable.

Pregunta Cuarta

¿Existe alguna conexión entre el sexo y el dolor de cabeza o la migraña?

Ningún investigador médico ha llegado a esa conclusión, pero yo lo afirmo a partir de mis propios descubrimientos -que siguen y siguen; soy un descubridor incurable-, y antes o después la ciencia tendrá que estar de acuerdo conmigo. El centro sexual está en la cabeza, no en los genitales; hasta ahí han llegado los descubrimientos de la ciencia. Y si el centro sexual existe en la cabeza y no en los genitales, entonces la privación sexual puede originar dolor de cabeza. No originará dolor genital porque ahí no hay nada: es sólo una extensión de un cierto centro de tu mente.

¿Por qué ha empezado la gente a pensar -y los doctores incluso han comenzado a advertírsele a sus pacientes- que el sexo es bueno para la salud mental? Y la gente tiene razón: todas las personas que en el pasado han reprimido el sexo en nombre de la religión han padecido tremendos dolores de cabeza. Hasta un hombre como J. Krishnamurti padeció continuamente durante

cuarenta años tales dolores de cabeza, de migrañas, que incluso él, un hombre de tal entendimiento, pensaba a veces en darse de cabeza contra un muro y acabar de una vez; era demasiado dolor.

Se ha descubierto que millones de hombres de todo el mundo padecen de migraña después de hacer el amor. Estaba yo leyendo un informe de un miembro de la ciencia cristiana... y debido a que es cristiano su propia mente está condicionada. Está intentando encontrar toda clase de causas por las cuales los hombres padecen migrañas. Ha estado trabajando en el proyecto continuamente durante un año. Precisamente ahora ha realizado su informe dando muchas, muchas causas -psicológicas, químicas-, y la realidad es muy simple, no hay necesidad de ninguna investigación. La realidad es que habéis dividido la mente del hombre en dos partes: Una parte dice: «Lo que estás haciendo está mal. No lo hagas»; la otra parte dice: «Es imposible resistirse a la tentación; voy a hacerlo». Estas dos partes están en conflicto y comienzan a batallar.

La migraña no es otra cosa que un conflicto, un profundo conflicto en tu mente. Ningún aborigen padece migrañas después de hacer el amor. Los católicos las padecen más que nadie, y se debe a que su condicionamiento es tan profundo que crea una división en su mente. Lo que han estado diciendo durante siglos carece de ninguna base, de ninguna evidencia, pero ellos lo siguen repitiendo. Y cuando... hasta una mentira empieza a parecer verdad si la repites mucho.

Uno debería ser muy consciente de lo que significan las palabras.

Un hombre entra en un bar y empieza a contar un chiste de polacos. El hombre sentado junto a él, un tipo grande y pesado, pura dinamita, se vuelve y le dice amenazadoramente:

- Yo soy polaco. Aguarda un momento a que vengan mis hijos-. Entonces llama en voz alta: -Ivan, ven aquí; y trae a tu hermano-. Dos hombres más grandes que el primero salen del salón posterior.

- Joseph -vuelve a llamar el hombre-, ven y tráete a tu primo-. Dos hombres más, los más grandes de todos, entran por la puerta

de atrás. Los cinco hombres se aglomeran en torno al hombre del chiste.

- Ahora -dice el primer polaco-, ¿quieres acabar ese chiste?

- No -dice el hombre.

- ¿No? ¿Y por qué no? -dice el polaco abriendo y cerrando los puños-. ¿Acaso tienes miedo?

- No -responde el hombre-, es que no me apetece tener que explicarles a cinco hombres en dónde reside la gracia del chiste.

La gente es muy lista con las palabras. Pueden esconder tras ellas cualquier realidad. Ese hombre tenía miedo -esos cinco hombres podían matarle-, pero encuentra una bonita excusa: «No quiero molestarme en explicar a cinco personas el significado del chiste».

Todos los religiosos han estado jugando con las palabras y no han permitido que las personas fueran lo bastante inteligentes como para ver a través de las palabras. Han creado una jungla de palabras y teologías y dogmas y credos y cultos. Y las personas acarrear con todo ese peso en nombre de la moralidad.

Quiero decirte que nunca te preocupes acerca de la moralidad. Lo único que debe concernirle a un sincero buscador es la consciencia, poner más consciencia. Y tu consciencia se ocupará de todos tus actos. Sin ningún esfuerzo tus actos serán morales; exactamente igual que las flores, que sin hacer nada, sin ningún esfuerzo, florecen a tu alrededor.

La moralidad no es más que la manera de vivir de una persona consciente.

Pregunta Quinta

Entiendo que has diseñado una técnica para ayudar a la gente a hablar acerca de la enfermedad, o de una dolencia tal como la migraña. Yo soy médico y me gustaría utilizar ese método. ¿Puedes describirlo con detalle?

La idea es que es preciso enseñar a la gente a trabar amistad con su cuerpo. Será mejor si la terapeuta es una mujer, pues podrá ayudar mejor a la gente a sentir dónde están tensos o tienen dolores. Ella tendría entonces que enseñarles de qué manera hablar con el cuerpo, a decirle al cuerpo: «He sido alienado de ti por las religiones. Quiero estar más cerca de ti y ser amigo tuyo, en vez de un enemigo. Me siento culpable por no haber pensado nunca acerca de ello, de que hayas estado trabajando para mí todos estos años sin habértelo agradecido nunca».

Primero hay que hablar con todo el cuerpo: «Escúchame, estos son los problemas... por favor, permite que desaparezcan». Tienes el poder de hacerlo. Después hay que hablar con las partes específicas donde hay dolores.

Pregunta Sexta

¿Alguna preparación antes de iniciar la conversación?

Antes de que comience el grupo, di a la gente que estarán en trance pero que serán capaces de hablar con el cuerpo. Pueden hablar en voz alta, es mejor. La sesión debe empezar con la gente recitando el mantra «Osho» durante tres minutos. Antes de comenzar con el mantra di a la gente que mientras repiten *Osho* «estaréis entrando más profundamente en trance y lentamente os dormiréis». Entonces les das una sugestión hipnótica de que están durmiéndose. Cuando todo el mundo esté dormido -y puedes comprobarlo levantándoles las manos y dejándolas caer-, entonces te diriges a cada persona individualmente. Las personas deben estar tumbadas lo suficientemente distantes unas de otras como para que cuando estés hablando con una no molestes a las demás. De antemano, el terapeuta ha averiguado cuál es el problema de cada persona; entonces, cuando están dormidas, el terapeuta se acerca a cada persona y dice: «Tu mente y tu alma son un único fenómeno; te has olvidado de cómo hablar con tu propia mente y

cuerpo. Tu... -y aquí dices el problema que sea-...desaparecerá, está desapareciendo y no regresará más».

Cuando se haya tratado a todo el mundo de esta manera, les dices a todos: «Lo que sea que se te haya dicho bajo hipnosis serás capaz de hacerla tú sólo y por tu cuenta sin hipnosis». Después se concluye la sesión repitiendo nuevamente el mantra Osho durante tres minutos. Hay que decir a la gente que repitan esto para sí mismos todas las noches antes de dormir durante al menos un mes.

Pregunta Sétima

He intentado hablarle al dolor cuando lo he experimentado, pero no me ha ayudado.

Hacer eso es incorrecto. La enfermedad no es parte del organismo, es algo externo; de hecho, es algo «anti». Debes hablar con el cerebro/cuerpo, no con la enfermedad. Debes decirle al cerebro/cuerpo: «Es hora de abandonar el dolor, la enfermedad». Di esto de diez a quince veces, y que: «Ahora vas a tener un buen sueño para que puedas hacer tu trabajo». Y cuando despiertes, dile al cerebro/cuerpo que deje partir el dolor. Y cuando se haya ido, agradece al cerebro y al cuerpo que hayan dejado partir la enfermedad. Dile al cerebro que ahora que se ha ido el dolor no debe permitir que regrese; de otro modo estarás siempre diciéndole que lo deje partir y el dolor siempre regresará. Básicamente, le estamos hablando al cerebro y es el cerebro quien habla con el cuerpo, pues nosotros no conocemos su lenguaje.

Esta es la verdadera trinidad: el alma, la mente y el cuerpo. El alma no puede hacer nada directamente; es la que pide que el dolor se vaya. El que tiene que hablar con el cuerpo es el cerebro.

Esto debería formar parte de la educación escolar de todo el mundo, pero las religiones han enseñado que el cuerpo y la mente son cosas separadas. Los niños pueden aprender muy rápidamente a alejar los dolores del cuerpo.

Pregunta Octava

¿Es siempre necesario utilizar la hipnosis?

Puedes hacerla, pero no es necesario.

Pregunta Novena

¿Qué idioma es mejor emplear?

Cualquier idioma funcionará.

Pregunta Décima

¿Cómo utilizarías este método para el control de peso?

Primero dile al cerebro que estás enviando un mensaje al cuerpo y que el cerebro debe transmitírselo. Después, simplemente dile al cuerpo que sería ideal tener cinco o diez kilos menos y que: «Debes digerir normalmente». No incluyas la alimentación en absoluto. Sólo dile al cuerpo que es necesario tener algunos kilos menos. Y cuando lo consigas, dile al cuerpo que permanezca ahí, que no es preciso perder más peso o ganar más peso.

Pregunta Décimo Primera

¿No es así como trabaja la Ciencia Cristiana con la salud?

Esta era la base de la Ciencia Cristiana, pero se pasaron. Le decían a un hombre ciego: «Ahora podrás ver». Pero ni el ciego se lo creía ni tenía ojos, así que ¿cómo era posible que viera? Era sencillamente una estupidez. Pero para cosas simples, como dolores aquí o allá, este método puede ser de una ayuda inmensa.

Pregunta Décimo Segunda

Como doctor, en mi práctica veo a mucha gente que padece estreñimiento, una dolencia poco exótica pero muy real. ¿Es el estreñimiento otro síntoma de la «civilización»?

Un hombre vino a verme hace unos pocos años. Había estado sufriendo de estreñimiento durante un largo tiempo. Era un hombre muy rico y había estado probando toda clase de medicinas; intentó toda clase de curaciones, desde la alopátia a la naturopatía. Hizo de todo. Tenía bastante dinero para gastar y tiempo suficiente, así que por ahí no había problema. Había viajado por todo el mundo intentando librarse del estreñimiento, pero cuanto más lo intentaba, más se agravaba el estreñimiento, más profundamente se enraizaba. Vino a verme y me preguntó: -¿Qué puedo hacer?

Yo le dije: -El estreñimiento no puede ser más que un síntoma, no puede ser la causa. La causa debe estar en algún lugar de tu inconsciente-. Así que le dije que hiciera algo muy simple. Él no podía creérselo. Dijo:

- ¿Cómo puede ser posible? ¿Crees tú que hacer esto tan simple me ayudará? ¿Me estás tomando el pelo? Porque he hecho de todo, ¿acaso va a ayudarme una cosa tan simple? No me lo puedo creer.

Pero yo le dije: -Tú inténtalo.

Le dije que hiciera sólo una cosa: recordar continuamente «Yo no soy el cuerpo». Nada más. Desde luego, no podía creerme porque, ¿cómo iba esto a ayudarlo?

El hombre estaba identificado con su cuerpo. Identificarse demasiado con el cuerpo produce estreñimiento. Te aferras, te contraes. No permites que el cuerpo siga su camino, no le permites fluir. Eso es lo que significa el estreñimiento. El estreñimiento es una enfermedad espiritual.

- Desidentifícate del cuerpo -le dije-. Recuerda continuamente: «Yo no soy el cuerpo, yo soy el testigo».

Lo intentó durante tres semanas y dijo: -Está funcionando.

Algo se está aflojando dentro de mí.

Es inevitable que suceda. Si no eres el cuerpo, el cuerpo comienza a funcionar. No interfieras, no te interpongas en su camino; el cuerpo seguirá funcionando.

¿Has visto algún animal estreñado? Ningún animal en la naturaleza está estreñado. En los zoológicos puedes encontrar animales estreñidos. O los animales de compañía, los perros y gatos que viven con humanos y que están infectados por la humanidad, que están corrompidos por los seres humanos, ellos pueden tener estreñimiento; por lo demás, en la naturaleza no hay estreñimiento. El cuerpo tiene su propia manera. Fluye. No está congelado, no tiene bloqueos. Los bloqueos llegan con la identificación. Yo le dije al hombre: «Simplemente no te identifiques con el cuerpo. Mantén la consciencia de que eres un testigo. Y nunca digas "estoy estreñado"; sólo di: "El cuerpo está estreñado, yo soy un testigo de ello.» El cuerpo se aflojó. El estómago comenzó a funcionar, porque no hay nada que perturbe tanto al estómago como la mente. Si uno está preocupado, el estómago no puede funcionar bien. Si estás identificado con el cuerpo, el cuerpo no puede fluir bien. Por eso es que cuando se está muy enfermo se necesita dormir profundamente, porque sólo en un profundo sueño te olvidas del cuerpo y las cosas empiezan a fluir.

La cosa cambió. Pero vino y me dijo que estaba ocurriendo una cosa nueva: «Siempre he sido un tacaño, y ahora no me siento tan tacaño».

Así ha de ser, porque la avaricia está profundamente conectada con el estreñimiento. Funciona en ambos sentidos: si eres un tacaño estarás estreñado, si estás estreñado serás un tacaño. En realidad el estreñimiento es una profunda tacañería corporal: no soltar nada, no permitir que nada salga del cuerpo. ¡Se mantiene todo cerrado!

Cambia el plano de tu consciencia y los problemas empezarán a cambiar.

Pregunta Décimo Tercera

Algunas veces tengo miedo de volverme loco. Por favor, ¿podrías comentar algo?

Por favor, no tengas miedo de la locura... ¡por la simple razón de que ya estás loco! Este mundo es una vasta casa de locos. Todo niño está cuerdo al nacer, pero no puede vivir cuerdo durante mucho tiempo; es imposible. Es criado por gente que está loca, es enseñado por otros locos, condicionado por otra gente loca. Es inevitable que se vuelva loco; tiene que volverse loco para poder sobrevivir.

Sólo de vez en cuando ha existido una persona cuerda: un Buda, un Zarathustra, un Lao Tse, un Jesús. Y lo más extraño es que esta gente cuerda parecía loca, porque aquellos que son llamados locos no están realmente locos. Los que realmente están locos son los llamados cuerdos. La gente que está en los manicomios es simplemente gente muy sensible, gente vulnerable, gente delicada, no tan dura como los que viven en medio del mercado. No tienen la cara tan dura, por eso tienen, trastornos mentales. Los caraduras van sobreviviendo entre toda clase de locura, se van adaptando.

El hombre tiene una infinita capacidad de adaptación, y cada niño aprende a adaptarse a toda clase de cosas. Basta con que mires en tu propio ser y verás a cuántas supersticiones te has adaptado, cuántas estúpidas creencias acarreas. Y no es que no existan momentos en los que te des cuenta de toda su estupidez, sino que haces de lado esos momentos de cordura porque son momentos muy peligrosos. Sí, de vez en cuando se abre la ventana, pero inmediatamente la cierras. Tienes que cerrarla. Tienes miedo de que los vecinos puedan ver que tu ventana está abierta. No quieres mostrar tu cordura a nadie...

No tengas miedo de volverte loco, no puedes. ¡Ya ha sucedido! Todo ese miedo carece absolutamente de fundamento. Ya te has vuelto loco, de otro modo no habrías sido capaz de existir en sociedad. Sea cual sea la sociedad a la cual perteneces, ya te ha provocado una distorsión. Ya no eres inocente, ya estás corrompido

y envenenado: por los sacerdotes, por los políticos por los pedagogos. Todos ellos han cumplido con su trabajo. Mi función aquí es deshacerlo. Y no tengo necesidad de probarlo. Puedes mirar simplemente a tu alrededor y encontrarás mil y una pruebas.

Pregunta Décima Cuarta

¿Puedes indicar qué tipo de meditaciones pueden servir de ayuda a la gente mentalmente perturbada?

Puedes ayudarles a hacer algunos tipos de meditación dinámica. Eso les ayudará mucho porque la gente loca no necesita nada más que catarsis. Es el único tratamiento, y es que la gente está en un espacio así de malo porque ha sido muy reprimida. Si se les permite todo, si se les permite estar locos, entonces la locura desaparecerá.

Todo el mundo está loco porque a nadie se le permite estar loco. Debemos lograr que todo el mundo tenga un cierto espacio reservado donde simplemente pueda estar loco, donde no tenga necesidad de preocuparse de nadie más. Si una persona puede estar loca durante una hora o media hora todos los días, entonces durante las restantes veintitrés horas y media no experimentará nada más que una tremenda cordura.

La locura es también una parte de la humanidad; es un profundo equilibrio. Cuando te vuelves demasiado serio necesitas un poco de risa para traerte de nuevo a tierra. Cuando te pones demasiado tenso necesitas algo que te ayude a relajarte. De hecho, hay muchas formas de permitir la locura que son aceptadas socialmente.

Por ejemplo, en un partido de fútbol o en un partido de baloncesto los espectadores casi se vuelven locos. Pero eso se acepta; y la gente se siente muy relajada. Se vuelven locos incluso viendo los partidos por televisión: saltan y se excitan mucho. Pero es algo aceptado.

Si lo estuviera viendo alguien que viniera de Marte por primera vez no sería capaz de creerse lo que está ocurriendo, porque no parece que haya necesidad de excitarse tanto. Se trata tan sólo de

algunas personas tirando una pelota de aquí para allá, y otras devolviéndosela, ¡y hay millones de personas muy excitadas! No saben que se trata de una avenida hacia la relajación socialmente aceptada, que se trata de una estratagema. Y cada país tiene la suya, crea su propia estratagema.

La guerra es también una estratagema que se necesita de continuo para que la gente pueda volverse loca y pueda odiar y destruir. Y pueden odiar y destruir por una gran causa, ¡por lo tanto no hay condena! Así que destruyes y te sientes bien, te sientes feliz, y no hay culpa; y tú estás simplemente volviéndote loco. La guerra continuará hasta que -y a menos que- le permitamos a todo el mundo disfrutar de una cierta cantidad de locura. Así que tú vas y haces las meditaciones y dejas que los locos te vean. Se lo pasarán estupendamente, ¡y dirán que no hay mucha diferencia entre ellos y tú! Entonces participarán y tú serás capaz de ayudarles.

Un loco no necesita un doctor, necesita un amigo. Un doctor es alguien demasiado impersonal, demasiado lejano, demasiado técnico. Además, un doctor siempre mira al loco como si fuera un objeto que tratar. En su mirada hay condenación: algo está mal y ha de ponerse bien. Un loco necesita de alguien que le ame, que le cuide y sea amigable, alguien que no haga de él un objeto sino que acepte su individualidad. Y no sólo eso, sino que también acepte su propia locura, porque él acepta en su más profundo interior que todo hombre tiene una parte cuerda y una parte demente.

La locura es la parte nocturna del hombre. Es natural, no hay nada de malo en ella. Cuando puedes decirle a un loco que no sólo está loco él sino que tú también lo estás, inmediatamente se tiende un puente. Y entonces se abre a ti y te es posible ayudarle.

Pregunta Décima Quinta

Me estoy haciendo más y más consciente de las barreras que a lo largo de los años he levantado en mí mismo en contra de ser un ser alegre, abierto y que se ame a sí mismo. Siento como si esa

pared dentro de mí se hiciera más y más fuerte cuanto más consciente soy de ello, y no puedo atravesarla.

¿Podrías por favor ayudarme con tu comprensión?

Lo primero que hay que comprender es que la pared no se está haciendo más fuerte, es sólo que tu consciencia se está haciendo más clara. No hay ninguna razón en absoluto por la que la pared pudiera estar haciéndose más fuerte a medida que te vas haciendo más consciente. Es simplemente como cuando tienes una casa oscura y enciendes la luz, y empiezas a ver telarañas y arañas. No es que hayan comenzado a crecer repentinamente porque has encendido la luz. Siempre han estado allí; es sólo que estás volviéndote consciente, estás alerta. Pero no creas que están creciendo. Tu luz no tiene nada que ver con su crecimiento. Revela su presencia, eso sí. Tu creciente consciencia revela la presencia de las paredes de tu prisión.

Y dices: «Soy consciente de la pared y no puedo atravesada». Puesto que esas paredes no son paredes verdaderas -no están hechas de ladrillo o de piedra, están hechas sólo de pensamientos- no pueden impedirte el paso. Sólo tienes que conocer el secreto de cómo atravesadas. Si comienzas a batallar dentro de tus propios procesos mentales -que son los que constituyen las paredes de la prisión-, entonces te meterás en un lío tremendo. Uno puede incluso volverse loco. Es así como la gente se vuelve loca: están rodeados de tantos pensamientos y están intentando con todas sus fuerzas salir de esa multitud y se meten más y más profundamente en la multitud, y entonces les sobreviene una crisis nerviosa, ¡naturalmente! Su sistema nervioso no puede soportar tanta presión y tanta tensión. Han abierto la caja de Pandora. Todo estaba ahí oculto pero ellos estaban dichosamente ignorantes de ello. Ahora incorporan una consciencia meditativa: súbitamente ven una gran multitud, tan densa que cuanto más lo intentan, más sienten su impotencia contra las paredes que los rodean.

Si comienzas a batallar contra ellas entonces no hay manera; antes o después te cansarás, te trabarás, encontrarás que tu cordura patina. Pero si utilizas un método correcto, en vez de una crisis nerviosa tendrás una crisis curativa. El método correcto de vérselas con todo eso que sientes que te rodea es simplemente ser un testigo: no luchar, no juzgar, no condenar; sólo permanecer quieto y en silencio, puramente atestiguando lo que sea que haya.

Eso es casi un milagro. No me he cruzado con ningún otro milagro tan grande como el milagro de la meditación, el milagro de atestiguar. Si puedes atestiguar, te sorprenderás de que la gruesa pared se va volviendo más delgada, que la multitud se dispersa; poco a poco ves las puertas y los huecos a través de los cuales puedes salir. Pero no hay necesidad de salir. Permanece donde estás. Simplemente sigue atestiguando. A medida que tu atestiguar se vuelva más sólido, la pared que te rodea se irá debilitando. El día que tu atestiguar sea perfecto descubrirás que no ha existido ninguna pared, que nada te rodea, que todo el cielo está a tu disposición. En lugar de pelear con los pensamientos, de pelear contra las condiciones erróneas, conviértete en un puro testigo. Luchando no puedes ganar. Sin luchar, la victoria es tuya. La victoria pertenece solamente a quienes pueden atestiguar...

El doctor Klein concluye el examen de su paciente y le dice: - Goza usted de perfecta salud, Sr. Levinsky. Su corazón, sus pulmones, la tensión sanguínea, el nivel de colesterol, todo está bien.

- Espléndido -responde el Sr. Levinsky.

- Le veré el próximo año, dice el doctor Klein.

Se dan las manos, pero tan pronto como el paciente abandona la habitación, el doctor Klein escucha un fuerte golpe. Abre la puerta y allí, tumbado boca abajo, yace el Sr. Levinsky.

La enfermera grita: -Doctor, acaba de sufrir un colapso. ¡Se ha caído como una piedra!

El doctor ausculta su corazón y dice: -Dios mío, está muerto-. Y agarrando el cadáver por los brazos le dice a la enfermera: -Rápido. Agárrele por los pies.

- ¿Qué? -Grita la enfermera.

- Por Dios bendito -dice el doctor-, démosle la vuelta.

¡Tenemos que hacer que parezca que estaba entrando en la consulta!

Simplemente sé un poco inteligente. Se dice que la inteligencia no es de mucha utilidad a menos que seas lo bastante inteligente como para saber utilizarla.

Precisamente el otro día me tropecé con un gran descubrimiento: se dice que todo idiota que te encuentras en el mundo es el producto final de millones de años de evolución. La inteligencia es ciertamente rara, pero la gente que se ha reunido en torno a mí... el mero hecho de que tenga el coraje de estar aquí es prueba suficiente de su inteligencia. Ahora pongamos vuestra inteligencia en acción.

- Dios mío -suspira Paddy-. Tenía todo cuanto un hombre podría desear: el amor de una magnífica mujer, una hermosa casa, un montón de dinero, elegantes vestidos...

- ¿Y qué sucedió? -le pregunta Seamus.

- ¿Que qué sucedió? Que de pronto y sin el menor aviso apareció mi esposa.

Estáte alerta, hay peligros a cada paso. Una persona que decide ser meditadora ha de ser muy cauta.

Lao Tse afirma que un hombre de meditación camina siempre como si estuviera caminando sobre un río helado en invierno: muy cuidadosamente, muy alerta. A menos que seas muy cuidadoso Y estés muy alerta te va a resultar muy difícil trascender el funcionamiento de una mente que tiene una antigüedad de millones de años.

A pesar de que la estrategia es simple, a veces lo simple resulta ser lo más difícil; y particularmente cuando no estás absolutamente nada familiarizado con ello.

Meditación es sólo una palabra para ti. No se ha convertido en un sabor, no ha sido un alimento; no ha sido para ti una experiencia; por eso puedo comprender tu dificultad. Pero también tú has de comprender mi dificultad: puede que vuestras enfermedades sean muy diversas pero yo sólo tengo una medicina, y mi dificultad estriba en tener que vender la misma medicina a diferentes pacientes y para diferentes enfermedades. A mí no me importa cuál sea tu enfermedad, porque yo sólo tengo una medicina.

Yo trataré tu enfermedad, sea ésta cual sea, pero finalmente tendrás que aceptar la misma medicina. Nunca cambia. Por lo que yo sé, durante estos treinta y cinco años nunca ha cambiado. He visto a millones de personas, he escuchado millones de diferentes preguntas, y aun antes de escuchar las preguntas ya conozco la respuesta. No importa cuál sea la pregunta que me hagan; lo que importa es cómo lograr llevar esa pregunta a mi respuesta.

CAPÍTULO 18

Sida

Pregunta Primera

¿Podrías por favor decir algo sobre el SIDA? (1)

No sé nada sobre primeros auxilios(2) ¡y me estás pidiendo que te hable del último SIDA! Pero parece que tendré que decir algo al respecto. Además; en un mundo como éste en el que personas que no saben nada de sí mismas pueden hablar de Dios, personas que no saben nada acerca de la geografía de la tierra pueden hablar del cielo y del infierno, no es inconcebible que yo diga algo del SIDA a pesar de que no soy médico. Pero tampoco la enfermedad que ahora se llama SIDA es sólo una enfermedad. Es algo más, algo que está más allá de los límites de la profesión médica.

Tal como yo lo veo, no es una enfermedad del mismo tipo que las demás enfermedades; de ahí su peligro. Tal vez pueda llegar a matar al menos a dos tercios de la humanidad. Consiste, básicamente, en la incapacidad de resistir enfermedades. Poco a poco uno se hace vulnerable a todo tipo de infecciones y no tiene resistencias para luchar contra esas infecciones.

Para mí, eso significa que la humanidad está perdiendo la voluntad de vivir. Siempre que una persona pierde su voluntad de vivir su resistencia decae inmediatamente, porque el cuerpo sigue a

la mente. El cuerpo es un sirviente de la mente muy conservador; sirve a la mente de un modo muy religioso. Si la mente pierde la voluntad de vivir ello se reflejará en el cuerpo mediante el abandono de la resistencia contra la enfermedad, contra la muerte. Desde luego, los médicos nunca se preocupan de la voluntad de vivir; es por eso que pensé que sería mejor decir algo al respecto.

(1) Osho realiza la mayor parte de los comentarios que siguen muy al principio de la aparición de esta enfermedad, cuando ni siquiera se sabía que su transmisión fuera de origen vírico. Ello da idea de la aguda visión de Osho. *(N. Del T.)*

(2) Juego de palabras intraducible originado por el doble sentido de la expresión

inglesa «first AIDS», que significa «primeros auxilios» pero también «primer SIDA». *(N. del T.)*

Va a convertirse en un problema mundial de tal magnitud que cualquier visión desde cualquier dimensión será de inmensa ayuda. En Norte América, solamente, este año ha habido cuatrocientas mil personas afectadas de SIDA, y cada año se doblará el número. El año próximo habrá ochocientas mil personas, y después un millón seiscientas mil personas; de esta manera seguirá duplicándose el número de afectados. Este año, en Norte América, se necesitarán quinientos millones de dólares para ayudar a esta gente, y aun así no hay muchas esperanzas de que sobrevivan.

Muy al principio se pensó que era una enfermedad homosexual. Los científicos de todo el mundo apoyaron la idea de que se trataba de algo relacionado con la homosexualidad; se encontraban con que lo padecían más los hombres que las mujeres. Pero justo ayer, un informe de Sudáfrica cambió toda la hipótesis. Sudáfrica está muy involucrada en la investigación acerca de esta enfermedad, porque Sudáfrica es el área más afectada. Parece que los negros son casi dos veces más vulnerables a la enfermedad que los blancos.

Sudáfrica está padeciendo una gran epidemia de SIDA; de ahí que hayan estado investigando. Es una cuestión de vida o muerte.

Su informe es muy extraño. Dice que el SIDA no es una enfermedad homosexual en absoluto, que es una enfermedad heterosexual y que ocurre cuando la gente cambia de parejas, cuando se mezclan con muchas mujeres o con muchos hombres y están continuamente cambiando de pareja. Este cambio continuo es la causa de la enfermedad. La homosexualidad no tiene nada que ver, según su investigación. Ahora todos los investigadores de Europa y América; están en un lado y el informe de Sudáfrica está en el lado opuesto.

Para mí, esto es muy significativo. No tiene nada que ver ni con la heterosexualidad ni con la homosexualidad. Tiene ciertamente que ver con el sexo. ¿Y por qué tiene que ver con el sexo? Porque la voluntad de vivir está enraizada en el sexo. Si la voluntad de vivir desaparece, entonces el área de la vida más vulnerable para invitar a la muerte será el sexo.

Recuerda perfectamente bien que no soy un médico y que cualquier cosa que diga proviene de un punto de vista totalmente diferente. Pero hay muchas más posibilidades de que sea verdad lo que yo estoy diciendo que lo que dicen los así llamados investigadores, porque su investigación es superficial. Ellos sólo piensan en los casos; acumulan datos, hechos.

Ese no es mi enfoque, yo no soy un acumulador de hechos. Mi trabajo no es el de investigar sino el de prever. Yo intento ver dentro de cada problema tan profundamente como sea posible. Yo simplemente ignoro lo superficial, que es el área de los investigadores. Mi trabajo puede calificarse de investigación, pero no es investigación. Yo intento penetrar profundamente, y veo claramente que el sexo es el fenómeno más relacionado con la voluntad de vivir. Si la voluntad de vivir declina, el sexo será vulnerable; entonces no es una cuestión de heterosexualidad u homosexualidad.

En Europa y en Norte América comenzaron a buscar las causas en la homosexualidad porque, por una coincidencia, los primeros casos se dieron entre homosexuales; tal vez los homosexuales habían perdido la voluntad de vivir más que los heterosexuales. Toda la investigación fue confinada a California, y la mayoría de las víctimas eran judíos; obviamente, los investigadores encontraron que estaba vinculada con la homosexualidad. Si se encontraba que también algún heterosexual presentaba los síntomas, entonces se asumía naturalmente que se había contagiado de alguna persona homosexual.

California es una parte del mundo muy estúpida, y en lo que al sexo concierne es la parte del mundo más perversa. También puedes decir que es vanguardista, progresista, revolucionaria, pero estas hermosas palabras no esconderán la verdad: California se ha vuelto demasiado perversa. ¿Por qué es así, por qué esta perversión? ¿Y por qué ha sucedido en California en particular, siendo que California es una de las sociedades más cultas, civilizadas y prósperas? Naturalmente, tiene todo lo que cabría esperar, todo lo que uno podría desear... y ahí es donde surge el problema de la voluntad de vivir.

Cuando estás hambriento piensas en conseguir trabajo, comida; no tienes tiempo para pensar acerca de la vida y la muerte. No tienes tiempo para pensar acerca del significado de la existencia. Es imposible; un hombre hambriento no puede pensar acerca de la belleza, del arte, de la música. Lleva a un hombre hambriento, famélico, a un museo repleto de bellas obras de arte, ¿crees tú que será capaz de ver allí ninguna belleza? Su hambre se lo impedirá. Todo eso son lujos. Sólo cuando todas sus necesidades básicas están satisfechas puede el hombre afrontar los auténticos problemas de la vida. Los países pobres no saben acerca de esos problemas reales.

Por eso, cuando digo que el hombre rico es más pobre has de entender lo que quiero decir. El hombre rico llega a conocer los problemas insolubles de la vida y se estanca; no hay ningún sitio a

donde ir. El hombre pobre tiene mucho que hacer, mucho que lograr, mucho que progresar. ¿A quién le importa la filosofía, la teología o el arte? Son cosas demasiado grandes para él; él está interesado en cosas muy mundanas, en cosas muy pequeñas. Y es imposible para él volver su consciencia sobre sí mismo y comenzar a pensar y obsesionarse con la existencia, con el ser; es sencillamente imposible.

California es, desafortunadamente, una de las más afortunadas partes del mundo en todos los sentidos: tiene una gente de lo más hermosa, una tierra hermosa y ha llegado hasta las más altas cumbres de la lujuria. Y ahí es donde surge la cuestión. Lo has hecho todo; ahora, ¿qué más queda por hacer? Ese es el punto donde comienza la perversión.

Has conocido a muchas mujeres y has llegado a comprender que todo es igual. Una vez has apagado la luz todas las mujeres son iguales. Cuando has apagado la luz, si la mujer se va a otra habitación y entra tu esposa -y tú no te has dado cuenta-, hasta es posible que le hagas el amor y le digas hermosas palabras sin saber que es tu esposa. ¿Qué estás haciendo? Si alguien llega a saber que le dices a tu esposa esas hermosas frases -aprendidas de los diálogos de las películas de Hollywood-, ciertamente pensará que te has vuelto loco. Se supone que esas palabras son para las esposas de otros, no para *tu* esposa. Pero en la oscuridad no hay diferencia.

Cuando un hombre conoce a muchas mujeres, cuando una mujer conoce a muchos hombres, una cosa es segura: que es siempre lo mismo, que es una repetición. Las diferencias son superficiales y, en la medida en que se trata de un contacto sexual, no hay ninguna diferencia: una nariz un poco más larga o un cabello un poco más rubio, una cara más pálida o más bronceada, ¿qué diferencia hay cuando vas a hacer el amor a una mujer? Sí, antes de hacerle el amor a una mujer todas estas cosas hacen una diferencia. Y siguen siendo importantes en países donde la monogamia sigue siendo la regla.

Por ejemplo, en un país como la India no va a extenderse la enfermedad del SIDA mientras la India siga siendo monógama; es imposible por la simple razón de que las personas sólo conocen a su esposo, sólo a su esposa, toda su vida. Y conservan siempre la curiosidad de cómo sería estar con la esposa del vecino. Conservan siempre una tremenda curiosidad, pero no hay posibilidades de perversión.

La perversión requiere como condición básica que estés harto de cambiar de mujer, quieres algo nuevo. Entonces los hombres empiezan a intentarlo con hombres -eso parece diferente- y las mujeres comienzan a intentarlo con mujeres -eso se siente un poco diferente-. ¿Pero por cuánto tiempo? Pronto eso también es siempre igual. Nuevamente surge la cuestión. Este es el punto en el que intentas toda clase de cosas, y poco a poco una cosa se va asentando: que todo es inútil. La curiosidad desaparece. Entonces, ¿qué objeto tiene vivir para el mañana? Antes había curiosidad: mañana algo nuevo puede ocurrir. Ahora sabes que lo nuevo nunca sucede.

Todo es viejo bajo el cielo. Lo nuevo no es más que una esperanza; nunca sucede. Intentas toda clase de diseños en mobiliario, casas, arquitectura, vestidos, y finalmente todo falla.

Cuando todo falla y no hay esperanza para el mañana, entonces la voluntad de vivir no puede conservar el mismo fervor, la misma fuerza, la misma persistencia. Todo empieza a ser un aburrimiento. La vida parece perder su chispa. Estás vivo porque, ¿qué otra cosa puedes hacer? Empiezas a pensar en suicidarte.

Se cuenta que Sigmund Freud dijo: «Nunca me he cruzado con un hombre que no haya pensado, al menos una vez en su vida, en suicidarse». Pero Sigmund Freud es ahora demasiado viejo, está anticuado. Estaba hablando de gente psicológicamente enferma; esas eran las personas con quienes entraba en contacto.

Mi propia experiencia es que los pobres nunca piensan en suicidarse. Me he cruzado con miles de pobres: nunca piensan en

suicidarse. Quieren vivir, porque todavía no han vivido; ¿cómo podrían pensar en suicidarse?

La vida tiene tantas cosas que ofrecer, y ven que todo el mundo está disfrutando de toda clase de cosas y ellos todavía no han vivido. Hay una gran ansia, algo que les fuerza a vivir. Hay mucho por hacer, mucho por lograr. Está todo el cielo de la ambición abierto y no han comenzado ni a arañar el suelo. Ningún mendigo piensa jamás en suicidarse. Lógicamente, debería ser justo al revés: todos los mendigos deberían pensar en suicidarse, pero ningún mendigo piensa jamás en ello, ni tan siquiera los mendigos que no tienen ojos, que están ciegos, paralizados o, tullidos...

En los países pobres nadie piensa en el suicidio, en los países pobres no se plantean la cuestión del significado de la vida. Es una cuestión occidental. ¿Cuál es el significado de la vida? En oriente nadie se pregunta eso. Occidente ha llegado a un punto de saturación donde todo aquello por lo cual pensabas que merecía la pena vivir ya lo has vivido. ¿Ahora qué? Si eres lo suficientemente valiente te suicidas... o cometes un asesinato.

Cuando esta dolencia, el SIDA, se extienda... y se está extendiendo, es ya una epidemia, también en Norte América. Los políticos están callados, los sacerdotes están callados, porque el problema es demasiado grande y al parecer nadie tiene ninguna idea de qué hacer para resolverlo, de modo que es mejor guardar silencio. ¿Pero por cuánto tiempo se puede guardar silencio?

El problema se está extendiendo, y cuando se extienda y se haga más amplio te sorprenderás: la profesión más en candelero en este negocio del SIDA será la del sacerdote, la de monja, la de monje. Ellos estarán en el candelero, serán los más afectados, porque han estado practicando un sexo pervertido durante más tiempo que nadie. California es algo nuevo. Estos monjes y monjas han estado viviendo en una «California» durante siglos.

A mi parecer, la enfermedad es espiritual. El hombre ha llegado a un punto en el que se encuentra al final del camino. No tiene sentido volver atrás, porque todo cuanto ha visto y ha vivido demuestra que

no hay nada en ese camino; todo se evidencia carente de sentido. Volver atrás no tiene sentido; adelante no hay camino: frente a él está el abismo. En esta situación no es sorprendente que pierda el deseo y la voluntad de vivir.

Se ha demostrado experimentalmente que si un niño no es criado por gente amorosa -por la madre, el padre y los demás niños de la familia-, si el niño no es criado por gente amorosa, puedes darle todo tipo de nutrición pero algo en su cuerpo se encoge. Le das todo lo necesario -satisfaces todas sus necesidades médicas, le prestas toda clase de atenciones-, pero el niño se va encogiendo. ¿Se trata de una enfermedad? Sí, para la mente médica todo es una enfermedad; algo debe de andar mal. Investigarán los hechos, el porqué de lo que ocurre. Pero no se trata de una enfermedad.

La voluntad de vivir del niño ni siquiera ha brotado. Requiere de una amorosa calidez, de rostros dichosos, de niños bailando, del calor del cuerpo de la madre... de un cierto medio que le haga sentir que la vida es un inmenso tesoro que explorar, que está llena de dicha, de danza, de juego; que la vida no es sólo un desierto, que hay inmensas posibilidades. Él debería poder ver estas posibilidades en los ojos que le rodean, en los cuerpos que le rodean. Sólo entonces manará el afán de vivir, porque el afán de vivir es casi como un manantial. De otro modo se encogerá y morirá; no de alguna enfermedad física: simplemente se encogerá y morirá.

He estado en orfanatos; uno de mis amigos, Rekhchand Parekh, en Chanda Maharashtra, llevaba un orfanato. Allí había entre cien y ciento diez huérfanos. Y aparecían huérfanos de dos, tres días de edad; la gente los abandonaba frente al orfanato. Él quería que fuera yo a ver el orfanato. Yo le dije: «Más adelante iré a verlo, porque sé que lo que haya allí hará que me ponga innecesariamente triste». Pero insistió, así que fui en una ocasión, y lo que vi... Se prestaban toda clase de atenciones, él derramaba su dinero en esos niños, pero todos ellos estaban dispuestos a morir en cualquier momento. Había doctores, había enfermeras, había facilidades médicas, había comida, había de todo. Él había donado su hermoso

chalet -se había trasladado a un chalet más pequeño-, y había un hermoso jardín y toda clase de cosas; pero no había voluntad de vivir.

Yo le -dije: «Estos niños se irán muriendo poco a poco».

Él dijo: «¿Y me lo dices a mí? He estado llevando este orfanato durante doce años; cientos han muerto. Lo hemos intentado todo para mantenerlos con vida, pero nada parece funcionar. Se van encogiendo y un día simplemente ya no están».

Si fuera una enfermedad el doctor podría ayudar, pero no se trataba de una enfermedad; es que, simplemente, el niño no tenía deseos de vivir. Cuando se lo dije se le hizo claro. Inmediatamente, ese mismo día, donó el orfanato al gobierno y dijo: «He estado intentando ayudar a estos niños durante doce años; ahora sé que no es posible. Lo que ellos necesitan yo no se lo puedo dar, así que es mejor que el gobierno se ocupe». Y me dijo: «Me he preguntado muchas veces qué es lo que estaba pasando, pero no soy un hombre muy razonador y no podía imaginar de qué se trataba. Pero de un modo vago sentía que faltaba algo y que eso era lo que los mataba».

El SIDA es el mismo fenómeno pero por el otro extremo. El niño huérfano se encoge y muere porque su voluntad de vivir no llega a brotar, nunca mana, no llega nunca a ser un manantial que fluye. El SIDA está en el otro extremo: de repente sientes que eres un huérfano existencial. Esta sensación de orfandad es causa de que tu voluntad de vivir desaparezca. Y cuando la voluntad de vivir desaparece, el sexo será lo primero en verse afectado porque tu vida comienza con el sexo; es un subproducto del sexo.

Por eso, mientras vives, vibras, tienes esperanzas y ambiciones, la utopía reside en el mañana, entonces puedes olvidar todos los ayeres que carecieron de sentido y puedes olvidarte de este hoy que también carece de sentido... porque mañana, cuando el sol ascienda y todo sea diferente... Todas las religiones han estado dando esa esperanza.

Esas religiones han fallado. A pesar de que sigues conservando la etiqueta -cristiano, judío, hindú- no se trata más que de una etiqueta. Dentro de ti has perdido la esperanza, la esperanza ha desaparecido. Las religiones no pueden ayudar, son sólo «pseudo». Los políticos no pueden ayudar. Nunca intentaron ayudar; ha sido sólo una estrategia para explotarte. ¿Pero durante cuánto tiempo puede esta falsa utopía -política o religiosa- ayudarte? Antes o después, un día el hombre madurará; y eso es lo que está pasando. El hombre está madurando, se está dando cuenta de que ha sido embaucado por los sacerdotes, por sus padres, por los políticos, por los pedagogos. Ha sido simplemente embaucado por todo el mundo y todo el mundo le ha estado dando falsas esperanzas. El día en que madura y se da cuenta de esto, la voluntad de vivir se desmorona. Y lo primero que resultará herida será su sexualidad. Para mí, eso es el SIDA.

Cuando tu sexualidad comienza a encogerse estás realmente esperando que algo ocurrirá y entrarás en un eterno silencio, en una desaparición eterna. Tu resistencia ya no está. El SIDA no tiene más síntoma que el hecho de que tu resistencia va desapareciendo. Como mucho, puedes vivir dos años si eres afortunado y no te infectas accidentalmente. Cada infección te irá debilitando más y más. Dos años es lo máximo que un paciente de SIDA puede vivir; y puede llegar a desaparecer antes de eso. Y ningún tratamiento va a servir de ayuda, porque ningún tratamiento puede hacer que regrese tu voluntad de vivir.

Lo que estoy haciendo aquí es multidimensional. No sois plenamente conscientes de lo que estoy intentando hacer; quizá sólo podáis daros cuenta cuando me haya ido. No estoy intentando daros esperanzas en el futuro -porque eso ha fallado-; estoy intentando daros una esperanza en el aquí y ahora. ¿Por qué preocuparse del mañana?... porque el mañana no ayuda. Durante siglos el mañana os ha estado manteniendo estancados, y os ha fallado tantas veces que ahora ya no podéis aferraros a él. Eso sería

una pura estupidez. Los que todavía se aferran a él están sólo demostrando que son unos retrasados mentales.

Estoy intentando hacer que este momento sea de una plenitud, de un contentamiento tan profundo que no haya necesidad de desear vivir. Se necesita el deseo de vivir porque no estás vivo. El deseo te mantiene en alto; tú te vas deslizando cuesta abajo y el deseo te sube. Yo no estoy intentando darte un nuevo deseo de vivir, estoy simplemente intentando enseñarte a vivir sin ningún deseo, a vivir gozosamente. Es el mañana lo que te envenena. Olvida los ayeres, olvida los mañanas. Este es nuestro día; celebrémoslo y vivámoslo. Y sólo con vivirlo serás lo suficientemente fuerte como para, sin la voluntad de vivir, ser capaz de resistir toda clase de enfermedades, todas las actitudes suicidas.

Simplemente estar plenamente vivo es un poder tal que no sólo puedes vivir tú, sino que puedes hacer que otros se inflamen, se enciendan.

Este es un hecho bien conocido. Cuando hay grandes epidemias, ¿te has preguntado por qué los doctores y las enfermeras y otros no se infectan? Son seres humanos igual que tú, y están desbordados de trabajo y son más vulnerables a la infección porque están continuamente cansados. Cuando hay una epidemia no puedes limitarte a una jornada de cinco o seis horas o a una semana de cinco días. Una epidemia es una epidemia; a ella no le importan tus vacaciones o si estás desbordado: tienes que trabajar. La gente trabaja dieciséis horas, dieciocho horas, cada día, durante meses. Aun así, los doctores, las enfermeras, el personal de la Cruz Roja no se infectan.

¿Cuál es el problema? ¿Por qué se infectan otros? Son gente muy parecida. Si es debido a llevar una cruz roja en la camiseta... entonces pon una cruz roja en la camiseta de todo el mundo, una cruz roja en cada casa. Si fuera la cruz roja lo que impide la infección sería muy fácil atajarla; pero no es eso.

No, esas personas están tan implicadas en ayudar a los demás que no tienen ningún mañana. Este momento les concierne tanto

que no tienen ningún ayer. No tienen ningún momento para pensar, ni tan siquiera para preocuparse: «Puedo infectarme». Su implicación... Cuando hay millones de personas muriendo, ¿puedes pensar en ti mismo, en tu vida, en tu muerte? Toda tu energía está encaminada a ayudar a la gente, a hacer lo que puedas hacer. Te olvidas de ti mismo, y debido a que te has olvidado de ti mismo no puedes infectarte. La persona que podría infectarse está ausente; no está, porque está completamente implicada en hacer algo, está inmersa en algún trabajo.

No importa si estás pintando o esculpiendo o si estás sirviendo a un ser humano moribundo; no importa lo que estás haciendo, lo que importa es: ¿estás completamente implicado en el aquí y ahora? Si estás implicado en el aquí y ahora estás completamente fuera del área donde es posible infectarse. Cuando estás tan implicado tu vida se convierte en una fuerza torrencial. Y ya verás: en un tiempo de epidemia, cuando las personas mueren a cientos, hasta un doctor perezoso se olvida súbitamente de su pereza; un doctor anciano se olvida súbitamente de su edad...

Sólo la meditación puede liberar tu energía aquí y ahora. Y entonces ya no hay ninguna necesidad de ninguna esperanza, de ninguna utopía, de ningún paraíso en parte alguna. Cada momento es un paraíso en sí mismo. Pero en lo que a diplomas se refiere, no estoy diplomado para decir nada acerca del SIDA. Ni siquiera he tomado un curso en primeras ayudas. Así que, por favor, perdonadme mi intrusión en un negocio que no es el mío. Pero sigo haciéndolo y voy a seguir haciéndolo.

CAPÍTULO 19

Salud e Iluminación

Pregunta Primera

¿Qué diferencia hay entre locura e iluminación?

Hay una gran diferencia y también una gran similitud. Primero ha de comprenderse la similitud porque si no, será difícil comprender la diferencia.

Ambas -la locura y la iluminación- se encuentran más allá de la mente. La iluminación está por encima de la mente. Pero ambas están fuera de la mente. De ahí que exista la expresión «está fuera de su mente, fuera de sus cabales» para referirse a un loco. La misma expresión puede emplearse para la persona iluminada; ella también está fuera de su mente.

La mente funciona lógicamente, racionalmente, intelectualmente. Ni la locura ni la iluminación funcionan intelectualmente. Son similares: la locura ha caído por debajo de la razón y la iluminación ha ascendido por encima de la razón, pero ambas son irracionales; de ahí que, en oriente, algunas veces se confunda al loco con un iluminado. Esas similitudes están ahí.

Y en occidente, de vez en cuando -no es un fenómeno de todos los días pero ocurre de vez en cuando- a una persona iluminada se la ha confundido con un loco, porque occidente entiende sólo una

cosa: si estás fuera de la mente estás loco. No existe un nivel por encima de la mente; sólo hay otro nivel: el de por debajo de la mente.

En oriente se produce este malentendido porque oriente ha conocido durante siglos a personas que estaban fuera de su mente y, al mismo tiempo, por encima de la mente; de ahí que fueran similares a los locos. Para las masas orientales esto ha producido confusión, ha creado un problema. Han decidido que es mejor tomar a un loco por un iluminado que tomar a un iluminado por loco; porque, ¿qué pierdes si confundes a un loco con un iluminado? No pierdes nada. Pero si confundes a un iluminado con un loco ciertamente pierdes una inmensa oportunidad. Pero es posible equivocarse debido a las similitudes...

Un loco puede a veces tener vislumbres que el hombre racional no puede tener, porque el loco ha salido del mecanismo de la mente; por el lado erróneo, por supuesto, por la puerta de atrás, pero aun así ha salido de la mente. Incluso desde la puerta de atrás puede tener algunos vislumbres que no están al alcance de la gente que nunca ha salido de casa. Ciertamente, no es lo bastante afortunado como para haber salido por la puerta principal; eso requiere de un tremendo esfuerzo.

La locura es una enfermedad. Es algo que te sucede, no necesitas esforzarte para volverte loco. Es un trastorno y es curable. La iluminación sucede a través de una tremenda consciencia y un arduo esfuerzo.

La iluminación es la salud suprema.

Tendrías que comprender cuidadosamente la palabra «salud». No tiene sólo un significado fisiológico. Desde luego, fisiológicamente es significativa, pero no sólo fisiológicamente; tiene también un significado muy superior. Salud significa sanar las heridas. Proviene de una raíz que significa sanación. Si tus necesidades fisiológicas precisan de sanación entonces se te ofrecen medicinas. Si tus necesidades espirituales precisan de

sanación entonces se te ofrece meditación. Extrañamente, «salud» proviene de la misma raíz que la palabra «estar completo».

Salud significa que el cuerpo está completo, que no falta nada. Y en inglés, la palabra «santo» proviene de la palabra «completo»: el espíritu está completo, no falta nada. Análogamente, la palabra medicina y la palabra meditación provienen de la misma raíz: eso que cura. La medicina cura las heridas en tu fisiología y la meditación cura las heridas en tu existencia espiritual, en tu ser último...

Los sufíes llaman al loco *masta*; masta significa intoxicado. El loco y el iluminado tienen ambos que pasar a través de un cierto estado que consiste en salir de la razón, salir de la mente. Tienen que cruzar la misma frontera; ya sea por la puerta errónea o por la correcta, ambos tienen que cruzar la misma frontera, y mientras cruzan la frontera ambos son mastas: intoxicados. Pero la persona iluminada pronto recupera su equilibrio porque ha hecho el esfuerzo de salir de la mente; está preparada para salir de la mente, está lista para salir de la mente. El loco ha salido de la mente sin preparación. No está listo. Él simplemente se ha caído fuera de la mente, es un accidente. La iluminación nunca es un accidente...

Además, el hombre iluminado es siempre *dichoso*. Y voy a utilizar un adjetivo diferente para que no te confundas: el loco es siempre *feliz*. Pero cabe la posibilidad de que pueda curarse; entonces se vuelve infeliz, entonces comienza a preocuparse. Se preocupará más que tú porque se dará cuenta de que se ha vuelto loco: ahora se preocupará por la locura. Cuando estaba loco no tenía ninguna preocupación en absoluto ni podía inquietarse. Ahora se preocupará por haber estado loco y se preocupará de que mañana puede volver a ocurrir, porque ya *ha* ocurrido...

Simplemente date cuenta de la clave: aun cuando caigas por debajo de la mente eres feliz. Es la mente la causante de toda clase de miseria, sufrimiento, celos, odio, rabia, violencia, codicia; y todo ello va causándote más y más dolor. Te empieza a doler todo, a todo el mundo le duele todo por todas partes; incluso el temor a caer por

debajo de la mente, que es caer por debajo de la humanidad, porque esa es la única diferencia entre tú y los animales... Un loco está, en realidad, regresando al mundo de los animales. Ha abandonado la evolución. Ha regresado; le ha dado la espalda a Charles Darwin. Le ha dicho: «Adiós, ¡adiós a tu evolución!».

Simplemente ha caído de nuevo a un nivel subhumano.

Los animales no son felices, pero no son infelices. ¿Has visto algún animal infeliz? Pero sí, es cierto que no les verás felices; y no pueden ser felices porque no conocen lo que es la infelicidad. Pero cuando un hombre cae del nivel humano al nivel subhumano se vuelve feliz porque sabe lo que es la infelicidad. Es por ello que no es exactamente el mismo animal que era antes de volverse humano. Es una clase de animal completamente diferente; un animal feliz.

No hay búfalos felices, no hay burros felices, no hay monos felices, ¡no hay yanquis felices! Los animales no son felices porque no conocen la infelicidad. Pero un loco es feliz precisamente sin ninguna razón. Eso es una tremenda demostración de lo que os he estado enseñando: que si salís de la mente -pero no por accidente, no por un shock- seréis dichosos...

El hombre iluminado está fuera de su mente pero tiene un completo control de su mente. Y no necesita un cuadro de mandos para tener el control, le basta con su consciencia. Si observas cualquier cosa minuciosamente tendrás una pequeña experiencia de lo que es estar iluminado; no una experiencia plena pero sí un pequeño sabor, una degustación con la punta de la lengua. Si observas tu rabia minuciosamente, la rabia desaparece. Estás sintiendo un impulso sexual: obsérvalo muy de cerca y en breve desaparece. Si las cosas se evaporan con sólo observarlas, ¿qué decir de la persona que está continuamente por encima de la mente, simplemente consciente de toda la mente? Entonces todas esas cosas desagradables que te gustaría soltar, simplemente se evaporan. Y recuerda: todas ellas tienen energía. La rabia es energía. Cuando la rabia se evapora la energía que deja atrás se convierte en compasión. Es la misma energía. A través de la

observación la rabia se va -ese aspecto era sólo el modo que adoptaba la energía, la forma que la rodeaba-, pero la energía permanece. Ahora la energía de la rabia, sin rabia, es compasión. Cuando el sexo desaparece, deja detrás suyo esa formidable energía que es el amor. Cada cosa que es desagradable en tu mente desaparece dejando detrás un gran tesoro.

El hombre iluminado no tiene necesidad de soltar nada y no tiene necesidad de practicar nada. Todo lo que es erróneo se cae por propio impulso, porque no puede sostenerse ante su consciencia; y todo lo que es bueno evoluciona por propio impulso, porque ese es el alimento que la consciencia aporta.

El loco puede ser fácilmente ayudado porque ha probado algo del estar fuera de la mente, pero necesita que se le enseñe cuál es la puerta correcta. En un mundo mejor nuestros manicomios no estarán solamente intentando que esas personas vuelvan a estar sanas -eso carece de sentido-; nuestros manicomios intentarán ayudar a esas personas a que aprovechen la oportunidad para atravesar la puerta correcta. Un loco que vaya a un manicomio saldrá iluminado, en vez de volver a recuperar simplemente el mismo y viejo yo miserable y sufriente.

Así que, para mí, la locura tiene un significado inmenso. Puede convertirse en un camino hacia la iluminación.

Pregunta Segunda

Si la fe puede mover montañas, ¿por qué no puede sanar tu propio cuerpo?

Yo no tengo ningún cuerpo.

Esta sensación de que tienes un cuerpo es absolutamente errónea. El cuerpo pertenece al universo; tú no lo tienes, no es tuyo. Por eso, si el cuerpo está enfermo o si el cuerpo está sano, el universo se cuidará de él. Y una persona que está en meditación debería mantenerse como un testigo, ya sea que el cuerpo esté sano o enfermo.

El deseo de estar sano forma parte de la ignorancia. El deseo de no estar enfermo forma también parte de la ignorancia. Y esta no es una cuestión nueva; es una de las cuestiones más antiguas. Le fue preguntada a Buda, le fue preguntada a Mahavira. Siempre, desde que han existido personas iluminadas, las personas no iluminadas han preguntado esta cuestión.

Mira... Jesús dijo que la fe puede mover montañas, pero él murió en la cruz. No pudo mover la cruz. Tú o alguien como tú debió haber estado allí presente esperando. Los discípulos estaban esperando porque conocían a Jesús, y él había estado repitiendo una y otra vez que la fe puede mover montañas. Por eso estaban esperando que ocurriera algún milagro; y Jesús simplemente murió en la cruz. Pero el milagro fue este: que él pudo ser testigo de su propia muerte. Y ese momento en el que uno presencia su propia muerte en el momento más grande del hecho de estar vivo.

Buda murió porque le dieron comida envenenada. Sufrió continuamente durante seis meses, y había muchos discípulos que estaban esperando que hiciera un milagro. Pero él sufrió en silencio y murió en silencio. Él aceptó la muerte.

Había allí discípulos que estaban intentando curarle, que le dieron muchas medicinas. Un gran médico de aquel entonces, Jivaka, era el médico personal de Buda. Solía trasladarse con Buda a dondequiera que iba. La gente debe de haber preguntado muchas veces: «¿Por qué va este Jivaka contigo?». Pero se trataba del propio apego de Jivaka. Jivaka iba con Buda debido a su propio apego, y los discípulos que estaban intentando ayudar al cuerpo de Buda a mantenerse con vida un poco más en este mundo, aunque sólo fuera durante unos días más, también estaban apegados. Para el propio Buda, la enfermedad y la salud eran lo mismo.

Eso no significa que la enfermedad no produzca dolor. ¡Lo produce! El dolor es un fenómeno físico, habrá dolor, pero no perturbará la consciencia interna. La consciencia interna permanecerá imperturbable, permanecerá tan equilibrada como siempre. El cuerpo sufrirá, pero el ser interior se mantendrá como

testigo de todo el sufrimiento. No habrá identificación; y a esto es a lo que yo llamo un milagro. Esto es posible mediante la fe. Y ninguna montaña es mayor que la identificación, recuérdalo. Los Himalayas no son nada; tu identificación con tu cuerpo es una montaña mayor. El que Los Himalayas puedan o no ser movidos por la fe es irrelevante, pero tu identificación puede ser destruida. Sin embargo, no podemos concebir nada que no conozcamos; sólo podemos pensar conforme a nuestras mentes. Pensamos en relación a dónde estamos; la pauta sigue siendo la misma.

Algunas veces mi cuerpo está enfermo y la gente viene y me dice: «¿Por qué estás enfermo? No tendrías que estar enfermo; una persona iluminada no tendría que estar enferma». ¿Pero quién te dijo que esto es así? Jamás he oído hablar de una persona iluminada que no haya estado enferma. La enfermedad pertenece al cuerpo. No tiene que ver con tu consciencia o con si estás iluminado o no.

Y algunas veces sucede que las personas iluminadas están más enfermas que las no iluminadas. Y eso tiene su razón de ser. Ahora que ya no pertenecen al cuerpo tampoco cooperan con el cuerpo; en su más profundo interior deben de haber roto con el cuerpo. Así que el cuerpo permanece, pero el apego y el puente se han roto.

Sobrevienen muchas enfermedades debido a la separación que ha ocurrido. Ellos están en el cuerpo pero su cooperación ya no está allí. Por eso es que decimos que una persona iluminada nunca tendrá que volver a nacer: porque ahora ya no puede volver a establecer un puente con ningún otro cuerpo. El puente se ha roto.

Mientras está en el cuerpo, también entonces, en realidad, está muerta.

Buda alcanzó la iluminación cuando rondaba los cuarenta. Murió cuando tenía ochenta, así que vivió cuarenta años más. El día que estaba muriendo, Ananda comenzó a llorar y dijo: «¿Qué nos pasará a nosotros? Sin ti caeremos en la oscuridad. Te estás muriendo y todavía no nos hemos iluminado. Nuestra propia luz

todavía no está encendida y tú estás muriendo. ¡No nos abandones!».

Se dice que Buda respondió: «¿Qué? ¿Qué estás diciendo, Ananda? Yo morí hace cuarenta años. Desde entonces esta existencia no fue más que una existencia fantasma, una sombra de existencia. Seguía marchando de algún modo, pero la fuerza no estaba ahí. No era más que una inercia del pasado».

Si estás pedaleando sobre una bicicleta y entonces detienes el pedaleo, si dejas de prestar alguna cooperación, seguirá moviéndose durante un rato debido a la inercia, a la energía que le aportaste en el pasado.

Cuando alguien se ilumina la cooperación se rompe. Ahora el cuerpo tomará su propio curso. Tiene una inercia. Durante muchas vidas pasadas se le ha dado una inercia. Tiene un periodo de vida propio que llegará a completarse, pero ahora, debido a que la fuerza interior no está ya con él, el cuerpo tiene la tendencia a estar más enfermo que de ordinario. Ramakrishna murió de cáncer; Ramana murió de cáncer. Para sus discípulos fue un gran shock, pero no pudieron entenderlo debido a su ignorancia.

Ha de comprenderse una cosa más. Cuando una persona se ilumina, esta va a ser su última vida. Así que todos los karmas pasados y toda la inercia deben completarse en esta vida. El sufrimiento -si es que tiene algo que sufrir- será intenso. En tu caso no hay prisa, tu sufrimiento se repartirá en muchas vidas. Pero para Ramana esta es la última. Todo lo que hay del pasado tiene que completarse. Habrá gran intensidad de todo, de todos los karmas. Esta vida será una vida condensada. Algunas veces es posible -esto es difícil de entender- sufrir en un único momento los sufrimientos de muchas vidas. En un único momento la intensidad llega a ser tal... porque el tiempo puede extenderse o condensarse.

Tú ya sabes que, algunas veces, cuando duermes tienes un sueño, y cuando nuevamente despiertas sabes que has estado dormido sólo unos pocos segundos. Sin embargo, has tenido un sueño muy largo. Es posible contemplar toda una vida en un único

sueño. ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo has podido tener un sueño tan largo en un período de tiempo tan corto? No hay un único nivel de tiempo tal como solemos entenderlo, sino que hay muchos niveles de tiempo. El tiempo de un sueño tiene su propia existencia. Incluso despiertos el tiempo varía. Puede no variar con referencia al reloj, puesto que el reloj es algo mecánico, pero el tiempo psicológico varía.

Cuando eres feliz el tiempo fluye veloz. Cuando eres infeliz el tiempo va despacio. Una noche puede ser una eternidad si estás sufriendo, y toda una vida puede ser apenas un instante si eres feliz y dichoso.

Cuando una persona se ilumina ha de cerrar todo; es un tiempo de cerrar. Han de cerrarse muchos millones de vidas y hay que saldar todas las cuentas, porque ya no habrá más oportunidades de hacerlo. Tras su iluminación, una persona iluminada vive en un tiempo enteramente diferente y cualquier cosa que le suceda es cualitativamente diferente. Pero se mantiene como un testigo.

Mahavira murió de dolor de estómago, algo parecido a una úlcera; sufrió durante muchos años. Sus discípulos debieron de pasar dificultades porque crearon una historia al respecto. No podían entender por qué tenía que sufrir Mahavira, así que crearon una historia que pone en evidencia algo de los discípulos, no de Mahavira. Ellos decían que una persona que tenía un espíritu muy malvado, Goshalak, fue la causa del sufrimiento de Mahavira. Él arrojó toda su fuerza maligna sobre Mahavira y Mahavira la absorbió debido a su compasión, y por eso sufrió. Esto no muestra nada de Mahavira sino algo acerca de las dificultades de los discípulos.

Ellos no podían concebir a Mahavira sufriendo, así que tuvieron que encontrar la causa en algún otro sitio.

Un día tenía un resfriado -es mi constante compañía-, de modo que alguien vino y dijo: «Debes haber cogido el resfriado de otro». Eso no muestra nada de mí; muestra algo de esa persona. Le resultaba difícil concebirme sufriendo. Así que dijo: «Debes haber cogido el resfriado de otro». Yo traté de convencerle, pero es

imposible convencer a los discípulos. Cuanto más tratas de convencerles más creen que tienen razón. Al final me dijo: «Digas lo que digas, no voy a escucharte. ¡Yo sé! Has cogido la enfermedad de otro».

¿Qué le vas a hacer? La salud y la enfermedad del cuerpo son asunto del cuerpo. Si quieres hacer algo al respecto, todavía estás apegado a él. El cuerpo seguirá su propio curso; no necesitas preocuparte mucho de ello.

Yo no soy más que un testigo. El cuerpo ha nacido, el cuerpo morirá; sólo el testigo estará ahí. Permanecerá por siempre. Sólo el atestiguar es algo absolutamente eterno; todo lo demás cambia, todo lo demás es un flujo cambiante.

CAPÍTULO 20

Una Mirada al Futuro

Pregunta Primera

Recientemente has hablado de la ciencia y de cómo podríamos producir un nuevo hombre, más inteligente, creativo, sano y libre. Suena fascinante y al mismo tiempo espeluznante debido a que tengo la sensación de que podría tratarse de algún tipo de producción en masa. ¿Puedes decir algo acerca de este temor que siento?

Es absolutamente fascinante y no hay necesidad de sentir ningún temor al respecto. De hecho, lo que hemos estado haciendo durante millones de años es producción en masa, una producción en masa accidental.

¿Sabes tú qué clase de niño vas a concebir? ¿Sabes si será ciego, tullido, retrasado, enfermizo, débil o vulnerable a toda clase de enfermedades durante toda su vida? ¿Sabe tu amante lo que está haciendo? Mientras estáis haciendo el amor no tenéis ninguna idea acerca de ello, ni siquiera la posibilidad de conjeturar. Estáis alumbrando niños igual que los animales y no os espantáis por ello, no tenéis ningún temor por ello. Y ves que el mundo está lleno de personas retrasadas, tullidas, ciegas, sordas, mudas. ¡Todo este

sistema es una basura! ¿Quién es el responsable de ello? ¿Y no se trata acaso de producción en masa?

Mi concepto de concebir científicamente a los niños es la de traer un visitante a la Tierra conscientemente, estando alerta, con todo conocimiento. Sabemos quién es, qué es y qué llegará finalmente a ser; cuánto vivirá, cuánta inteligencia tendrá. Estaremos descartando todas las posibilidades de niños ciegos, niños sordos, niños mudos o que tengan cualquier tipo de retraso, ya sea fisiológico o psicológico; ¿y tienes miedo? No seas estúpido.

El hecho de concebir científicamente a un niño no es algo animal. Estás trascendiendo a los animales al concebir a un niño científicamente. Es fascinante, lo más grande, lo más fascinante que hay. Podemos hacerlo, es ya una realidad científica. Podemos hacer que nazca gente más sana que viva tanto como queramos, y podemos darles tanta inteligencia como su trabajo requiera.

Una pareja llega a un laboratorio científico y dice que quiere un niño como Albert Einstein pero mejor que él: que viva doscientos años; y no tiene que padecer nunca ninguna enfermedad, tiene que ser fuerte. El laboratorio científico encuentra el óvulo adecuado del banco, el semen adecuado del banco, y se produce el niño en un tubo de ensayo con todas las precauciones.

Tendrás que adoptar al niño, no puedes producirlo tú. La producción de niños es algo animal. La adopción del niño que te imaginas... Todo el mundo quiere que nazca un Shakespeare, que su hijo sea un gran poeta, un gran músico, un gran bailarín. Todas las madres piensan que, de alguna manera, su hijo será un ser sobrehumano; y todas las madres se frustran: el niño resulta ser una vulgaridad que se pierde en medio de toda la población de este planeta superpoblado. Esto es producción en masa. Pero al adoptar a un niño puedes contemplar todas las cualidades que quieras. Puedes pedir consejo a los expertos acerca de qué otras cualidades le serán útiles en esta vida, de cuánto amor será capaz... ¿Quieres un Romeo?: puedes conseguir un Romeo. Es sólo cuestión de

química. Romeo tiene más hormonas masculinas que nadie. Es más rico en ellas; es por eso que una sola mujer no es suficiente para él.

¿Quieres un poeta que trascienda a todos los poetas del pasado? ¿Un científico en comparación con el cual todos los científicos del pasado parezcan pigmeos? ¿Un músico que a través de los sonidos te traiga lo desconocido, lo invisible? ¿Un poeta que cante canciones de dicha y de celebración como nadie lo ha hecho nunca? Puedes pedir lo que quieras, y ellos sólo tienen que elaborar y calcular qué óvulo femenino y qué semen masculino pueden dar lugar a tal ser humano. Ese semen no es el tuyo, el óvulo no es de tu esposa; adoptas al niño. De esta forma puedes conseguir aquello que la humanidad siempre ha soñado: el nacimiento de un superhombre, un hombre que esté hecho casi de acero. Vuestro gran Mohamed Alí no sería capaz de enfrentarse a él: sólo un golpe en la nariz y estaría acabado.

¿Qué es lo que te produce miedo? ¿No quieres estar por encima de los animales? El deseo de que se trate de tu propio semen y del óvulo de tu esposa es sencillamente desagradable. Los niños pertenecen al universo. ¿Qué hay de especial en tu semen? ¿Qué objeto tiene crear una persona tullida sólo porque se trata de tu semen? La ciencia puede arreglárselas para elevarte por encima de la animalidad; Y no será una producción en masa sino justo lo opuesto. No va a haber una cadena de montaje a la manera en que se producen los coches. Va a ser algo muy individual porque cada pareja hará su elección y tendrá la libertad de decidir qué clase de niño quiere.

¿Cómo ha llegado a tu mente la idea de la producción en masa?

¿Crees tú que a todo el mundo le gustará tener la misma clase de niño? Te equivocas. ¿Crees tú que los laboratorios científicos irán produciendo niños según su propio deseo y que vosotros tendréis que adoptarlos? Entonces sí sería una producción en masa. Yo no estoy a favor de ello. Tú eres absolutamente libre de elegir. Ahora mismo estás absolutamente ciego y haces en completa

oscuridad lo que sea que estés haciendo. Eres sencillamente un esclavo de la biología ciega.

¿No quieres liberarte de la ciega biología? ¿No quieres superar este estúpido apego a la idea de que el niño ha de nacer de tu semen y del óvulo de tu esposa? Esos óvulos no saben a quién pertenecen. ¿Y qué tiene de especial tu semen? Tú no sabes nada sobre ello. Eres completamente inconsciente de la clase de personas que están luchando dentro de ti para nacer. Tú no tienes elección, no eres más que un esclavo.

Lo que estoy diciendo acerca de la fecundación científica hace que vayas más allá de la esclavitud, de la ceguera, de la oscuridad. En cierto modo te hace más espiritual porque ya no tendrás la inquietud de que tu semen y el óvulo de tu esposa son absolutamente necesarios para tu hijo. Expón tus requerimientos; adopta al niño. Y puedes preguntarles a los expertos qué es lo que será mejor para el niño. ¿No te gustaría que tu hijo fuera un genio único? Debido a fútiles apegos te conformas con un niño tullido. Y alumbrando a un niño tullido, a un niño ciego, ¿estás haciéndole algún favor al niño? ¡Él nunca te lo perdonará! Tú eres el responsable. Y tendrá que vivir una vida que no es vida en absoluto.

Mi visión te da total libertad y, desde luego, una gran responsabilidad. Ahora mismo estás produciendo niños sin ninguna responsabilidad. Tienes a tu alcance medios para determinar su color de piel, su tipo de rostro: ¿griego, romano...? Puedes crear niños que se parezcan a las esculturas, completamente hermosos, con una genialidad en alguna dimensión de su vida, que vivan una vida llena de amor, suficientemente inteligentes como para descartar a

todos los sacerdotes y a todos los políticos. No serán seguidores de ningún líder, serán suficientes en sí mismos.

Ahora mismo, ¿qué estás haciendo? Primero creas un niño desde la ceguera, desde la oscuridad, sin saber qué es lo que resultará. Después le obligas a convertirse en un esclavo haciéndole

cristiano, hindú o mahometano; o políticamente, dándole una cierta ideología: socialismo, fascismo, comunismo. Y no es lo suficientemente inteligente como para rebelarse contra todas estas esclavitudes.

El niño de mi visión será absolutamente libre. No pertenecerá a ningún partido político, no pertenecerá a ninguna religión organizada. Tendrá su propia religión, tendrá su propia ideología política. ¿Qué necesidad tiene de hacerse comunista y depender de Karl Marx? Puede pensar mejor que Karl Marx, aparte de que Karl Marx no fue un gran pensador. Puede vivir tanto que no tiene ninguna prisa por nada; es paciente, está dispuesto a esperar: tiene tiempo suficiente. Basta con que te imagines que Albert Einstein hubiera vivido trescientos años. Hubiera dado milagros al mundo. Pero debido a que vivió en un cuerpo accidental tuvo que morir.

Podemos descartar la enfermedad, la vejez. Podemos programar todos los aspectos de la vida. Incluso podemos programar la vida del niño para que muera sólo cuando él quiera morir, de otro modo podrá seguir viviendo. Si siente que todavía hay jugos que no ha degustado, si siente que todavía hay dimensiones que no ha explorado, si siente que necesita más tiempo, entonces él es el maestro que decide cuánto tiempo vivirá.

Hasta ahora habéis vivido un promedio de setenta años, incluyendo a las personas de algunos lugares del mundo que viven ciento cincuenta años. En Rusia hay gente que ha sobrepasado los ciento cincuenta años y que todavía es joven. Hay personas en ciertas partes de Cachemira que Pakistán ha invadido que fácilmente viven hasta los ciento cincuenta, sesenta o setenta años. Y lo sorprendente -yo he estado con esa gente- es que una persona de ciento cincuenta años trabaja en el campo exactamente igual que cuando tenía cincuenta, con la misma fuerza, con el mismo gusto.

Todo lo que se necesita es una planificación mejor y unos cruces mejores. Es un hecho conocido y que se aplica a los animales. ¿Has visto cuántas hermosas clases de perros hay por el mundo?: pequeños, grandes, poderosos o sencillamente hermosos. Es una

dicha verlos saltar a tu alrededor. ¿Crees tú que son el resultado de la naturaleza ciega? No, durante siglos hemos estado cruzando perros.

Tú sabes que es un hecho -todo el mundo lo acepta- que un hombre no debe casarse con su hermana. ¿Por qué? Debería ser lo más sencillo del mundo: casarte con tu hermana. Tú ya la amas, habéis estado juntos desde vuestro nacimiento, os conocéis mutuamente. ¿Pero por qué lo han prohibido todas las culturas? Todas las culturas han dicho que el matrimonio debe efectuarse entre personas distantes, entre personas que no provengan del mismo árbol familiar, porque cuanto mayor sea la distancia mejor es el producto. Si un blanco se casa con una negra, el niño será mucho mejor que si un blanco se casa con otra blanca o si un negro se casa con una negra, porque la distancia entre ellos dos es inmensa, hay siglos de diferencia. Han crecido en diferentes atmósferas, su programación es totalmente diferente. Así que cuando esas dos culturas, tradiciones, convenciones, estilos de vida totalmente diferentes se encuentran, alumbran a un hombre mejor que tiene una doble herencia: la herencia de los negros y la herencia de los blancos... En un laboratorio científico será posible encontrar óvulos y células de semen tan distantes como sea posible. Y mediante ese cruce podemos crear un nuevo hombre totalmente nuevo.

No hay nada, espeluznante al respecto. No es una producción en masa. La pareja tiene que decir qué clase de persona les gustaría tener por hijo. Eso evita todos los accidentes. Y estaremos creando al hombre universal: no chino, no indio, no inglés, sino universal.

Así que, por favor, siéntete sólo fascinado, no te sientas espeluznado ni temeroso. No hay nada que temer.

Has visto la forma en que se han producido niños en el pasado. Durante millones de años habéis estado haciendo lo mismo. ¿Cuál es el resultado? El resultado decide el valor de lo que habéis estado haciendo. De vez en cuando aparece un Albert Einstein o un Bertrand Russell; ¡de vez en cuando! Esto no está bien. Ese debería ser el fenómeno normal, lo usual. Tal vez nazca de vez en cuando

una persona a partir de alguna inconsciencia o de un estado poco alerta del científico; de otro modo todo el mundo tendría que ser un genio. Solamente piensa: ¡todo el mundo lleno de gente como Rabindranath, Jean-Paul Sartre, Jaspers, Heidegger! y podemos evitar que nazcan personas como Adolph Hitler, Mussolini o Joseph Stalin, porque aquí han sido calamidades. Podemos cerrar completamente la puerta a todos los Genghis Khans, Tamerlanes, Nadir Shahs, a todos esos monstruos desagradables cuya vida ha consistido en asesinar gente, en destruir gente, en quemar gente.

La forma en que hemos vivido no ha probado ser la correcta. Sólo tenemos toda una multitud de pigmeos por ahí: ¡de esto es de lo que tendrías que espeluznarte. Pero tener un jardín de genios, de gente creativa, un jardín del que hemos apartado todos los fanáticos, los idiotas, los políticos... en fin, del que hemos sacado todo lo que era veneno, toda la polución... Esta idea encierra muchísimas cosas. Ahora, ¿cuánta gente está sufriendo debido a que tienen una nariz respingona? Durante toda su vida se sienten inferiores. ¿Cuánta gente está sufriendo debido a que son *solamente* nariz? Si los miras, todo lo demás es tan pequeño y la nariz es tan grande...

Me contaron que un millonario tenía una nariz muy grande y unos ojos muy pequeños, pero era el hombre más rico de la comunidad. La gente solía reírse de él, pero jamás nadie se atrevía... Una familia le invitó a cenar. A la familia sólo le preocupaba una cosa: su hijo, que era un filósofo nato y que preguntaba acerca de todo.

Desde por la mañana le estuvieron enseñando:

- Puedes preguntar lo que quieras, pero cuando llegue el hombre rico no debes preguntar nada acerca de su nariz.

Se lo dijeron tantas veces que le entró un tremendo interés:

¿Qué tenía de especial su nariz? Le habían prevenido para que no preguntara sobre ella. ¿Por qué era tan importante? Estaba

verdaderamente excitado, aguardando ansioso la llegada del millonario. Cuando llegó, el niño se rió:

- Es todo nariz, ¡no tiene nada más! ¿Y por qué me estabais previniendo...? ¿Es un raro espécimen! -y destruyó todo el esfuerzo de su familia.

Pero la gente... casi todo el mundo sufre de esto o de aquello. Uno sufre por el color de su piel, otro sufre por su estatura, este es demasiado alto, aquel es demasiado pequeño. ¿Qué habéis producido? *Esto* es producción en masa: algo accidental producido desde la oscuridad. Al menos los seres humanos -que son la cumbre de la existencia- no tendrían que sufrir más de complejos de inferioridad. La única manera es producir los niños científicamente. Y hay inmensas posibilidades en ello.

Por ejemplo: si se produce un niño en un laboratorio científico pueden producir un niño similar simultáneamente. Se conservará al otro niño en el laboratorio creciendo simultáneamente; así como uno ha sido adoptado por una familia, el otro -estará creciendo exactamente igual en el laboratorio científico. La mera existencia de este otro brinda grandes oportunidades. Por ejemplo: te fracturas una pierna. Ahora ya no hay necesidad de preocuparse por arreglar la fractura: pueden coger la pierna del otro y dártela a ti. Algo anda mal en tu cabeza, pierdes un tornillo: ahora ya no hay necesidad de todos los psicólogos, psicoanalistas, psiquiatras. Te quitan la cabeza y consigues una cabeza fresca. La otra persona puede permanecer anestesiada toda su vida, en una profunda hibernación. No sabrá nada de lo que está pasando. Está ahí sólo por si algo anda mal en ti; y hay muchas cosas que andan mal en la vida, incluso tomando todas las precauciones. Siempre puede ir algo mal, la vida es un asunto muy largo. Puedes tener un accidente de coche... y eso no puede prevenirse mediante la reproducción científica de niños.

Pero todo depende de si tenemos el coraje suficiente de elevarnos por encima de nuestros temerosos yoes. Tenemos que elevarnos por sobre los sentimientos de temor. ¡Fascinaros con el

nuevo hombre! El nuevo hombre ha de tener una nueva manera de nacer. El nuevo hombre debe tener una nueva clase de vida, una nueva clase de amor, una nueva clase de muerte. Será nuevo en toda forma posible. Reemplazará los viejos modelos que están superpoblando la Tierra, pura chatarra. No son necesarios.

Es un simple proceso de programar la primera célula. Y sólo la primera célula puede ser programada, porque a partir de entonces va reproduciéndose a sí misma; es un proceso autónomo. Puedes programarla para todo. Ahora mismo es difícil; está programada para toda clase de enfermedades, está programada para la muerte, para la vejez. No puedes tener ningún control sobre ella. Ahora no hay forma de cambiar su programación porque todas las células tienen el mismo programa. Si están programadas para una enfermedad en particular que has adquirido por herencia, padecerás esa enfermedad. Podría haberse cambiado, pero sólo durante el primer encuentro entre las células masculina y femenina. Se puede programar todo, y puedes conservar una copia exacta en el laboratorio. Si tu corazón no funciona bien, puedes disponer de un nuevo corazón que encajará en ti con toda exactitud, porque proviene de tu copia, de tu gemelo.

Todo lo nuevo atemoriza, pero sólo atemoriza a los cobardes.

Todo lo nuevo fascina, pero sólo fascina a los valientes. Sed valientes, porque necesitamos un mundo nuevo y valiente.

Pregunta Segunda

Soy investigador científico. Durante once años he estado implicado en un programa de investigación médica para desarrollar órganos artificiales, incluyendo corazones, piel y sangre. Disfruto de mi trabajo, pero no tengo la sensación de que lo que estoy haciendo sea correcto, puesto que los órganos naturales son siempre mejores. Tengo un profundo amor y respeto por la naturaleza, y hay mucho por hacer para conservar el equilibrio natural del que hablas; pero no consigo encontrar ninguna organización o institución donde

se investigue con respeto y amor. Por favor, ayúdame a encontrar una manera de salir o una mejor manera de entrar.

Puedo entender tu dificultad.

No hay ninguna organización o institución en todo el planeta Tierra donde la investigación se lleve a cabo con respeto y amor hacia la naturaleza. La situación es justo la contraria. La investigación se hace para *conquistar* la naturaleza. Incluso ha habido un hombre que ha escrito un libro titulado *La conquista de la naturaleza*. Es casi increíble que, siendo una parte de la naturaleza, una pequeña parte, una minúscula parte, se intente conquistar la totalidad; es como si uno de mis dedos intentara tomar posesión de todo mi cuerpo. El hombre es naturaleza también. Así que, estés donde estés, no te preocupes acerca de la organización o institución o de su actitud, sino que ocúpate tú de trabajar con profundo amor y respeto. Tú no estás trabajando contra la naturaleza.

Y recuerda una cosa: ¿por qué te ha sido dada la inteligencia? Es resultado del crecimiento natural. La naturaleza está intentando mejorarse a sí misma mediante tu inteligencia. Ahora mismo puede que los órganos naturales sean superiores a los órganos artificiales. Pero recuerda, los órganos artificiales pueden llegar a ser superiores a los órganos naturales por la simple razón de que la naturaleza trabaja ciegamente. A través del hombre la naturaleza está intentando tener ojos.

El corazón natural puede, ciertamente, ser reemplazado por un corazón artificial. El corazón artificial no sufrirá ataques al corazón. Y el corazón artificial será fácilmente cambiabile, reemplazable. Pronto la sangre humana será una gran necesidad. Hay que mejorar la naturaleza porque a medida que la enfermedad religiosa, el SIDA, se extienda a través del mundo, el practicar transfusiones de sangre será cada vez más y más peligroso. A través de una transfusión sanguínea puedes convertirte en víctima del SIDA. La sangre artificial será más pura porque la sangre artificial no será ni de un

religioso ni de un homosexual, no será la fuente de tu muerte. Y qué muerte!: bien desagradable; te desplomas ante tus propios ojos.

Así que no sientas que estás trabajando contra la naturaleza. Nadie puede tener éxito contra la naturaleza. Ningún éxito de la ciencia es una conquista, en el sentido en que se nos describe. Todo cuanto hemos descubierto es a través de la compasión de la naturaleza, que nos permite descubrir sus secretos. Somos parte de la naturaleza, la mejor parte de ella. Y la naturaleza quiere alcanzar nuevas cotas a través de la consciencia humana.

La ciencia no está en contra de la naturaleza, no puede estarlo. Tiene que seguir las leyes naturales, no puede ir en contra de las leyes naturales. Por eso todo descubrimiento, toda investigación consiste en descubrir cómo funciona la naturaleza, cuáles son sus leyes. Y tú tienes una inteligencia que te ha sido proporcionada por la naturaleza; la naturaleza está dispuesta a revelar sus secretos a esa inteligencia. Sigue las leyes de la naturaleza y serás capaz de mejorar a la propia naturaleza. La inteligencia es la propia naturaleza intentando mejorarse. Hasta ahora ha trabajado ciegamente. En la inteligencia humana hay una esperanza. Así que no te preocupes de si estás haciendo algo en contra de la naturaleza. Hazlo con gran amor, respeto, con gran gratitud, meditativamente; y puedes estar seguro de que la naturaleza está intentando mejorarse a sí misma a través de ti. Desde luego, al principio tus órganos artificiales no serán muy buenos. Pero es sólo el comienzo: hay una inmensa posibilidad de seguir mejorando.

Pronto se necesitará sangre, y la sangre artificial será mejor. Si cosas como el SIDA se extienden como un reguero de pólvora, tal vez entonces la única alternativa que tengamos sea reproducir niños en tubos de ensayo donde se les pueda proteger; de otro modo contraerán el SIDA ya desde su gestación. En Europa se han descubierto tres niños con SIDA. ¡Qué mundo tan desagradable estamos creando para nuestros niños!: el SIDA se ha contagiado a través de la gestación natural. Que sea una «gestación natural» no significa que no podamos mejorarlo...

Todas las mujeres y todos los hombres tendrían que estar haciendo cola ante los hospitales para hacerse la prueba. Si se descubre que un hombre es un caso positivo de SIDA entonces habría de hacerse algo con ese pobre hombre, algún cambio biológico o algo para que ya no tuviera necesidad de sexo. De otro modo vivirá dos años y... ¿qué va a hacer con su biología, con su fisiología, con su esperma masculino? Algo ha de hacerse, y eso sólo es posible investigando científicamente la manera de distraer el viejo proceso biológico del hombre de producir esperma. Si durante dos años podemos detener la producción de esperma en el hombre, podrá vivir sin represión alguna, podrá disfrutar de esos dos años más que nadie. Todo el mundo ha a morir. Él es una persona excepcional porque la muerte se le anuncia anticipadamente.

Puede que mueras mañana. Todas las cosas quedan incompletas. Todo el mundo ha estado muriendo sobre la Tierra dejando cosas incompletas porque nadie sabe cuándo vendrá la muerte a golpear a su puerta. Pero el hombre con SIDA -si es que la ciencia puede ayudarle a no producir energía sexual o a canalizarla en diferentes direcciones de creatividad, puesto que es energía creativa quizás esté agradecido durante estos dos años. No se sentirá mal con el SIDA; puede que incluso se sienta orgulloso de tenerlo, porque durante estos dos años será capaz de pintar, de componer música, de escribir la novela que siempre quiso pero que no pudo porque había tantas cosas que hacer... y ahora hay un claro de dos años de duración. Puede meditar. Es difícil encontrar en el mundo ordinario una larga extensión de tiempo -dos años- para sentarse en silencio, no hacer nada y ser sólo un testigo. Él puede hacer eso. Entonces el SIDA se convierte en una bendición disfrazada.

Los hombres a los que no se les encuentre SIDA u otra enfermedad pueden donar su esperma al hospital. Al igual que hay bancos de sangre, tendría que haber bancos de esperma. Si queremos que la humanidad continúe, y ciertamente queremos que continúe, entonces la inseminación artificial será la única manera de

producir niños, ya sea en tubos de ensayo o, si la mujer está dispuesta y ello le hace feliz, en su propia matriz...

Así que estás prestando un gran servicio a la humanidad y a la naturaleza. Profundiza en la investigación. No lo hagas solamente como un trabajo, que sea también tu forma de adoración. Estas cosas van a ser necesarias. En estos días, si tienes una fractura tienes que estar enyesado durante seis semanas... ¡innecesariamente! Si podemos crear órganos y miembros artificiales... si una pierna tiene una fractura es mejor reemplazarla. ¿Por qué preocuparse con cosas viejas y podridas? Sencillamente, reemplázala por una pierna nueva y flamante, y eso podrá hacerse muy fácilmente. Y la pierna artificial podrá fabricarse tan dura como queramos; puede ser completamente de acero y ya no habrá ningún temor de que se fracture.

Esto está en perfecta sintonía con la naturaleza. Sólo recuerda un criterio: sea lo que sea que hagas, no tiene que ser al servicio de la destrucción, tiene que ser al servicio de la creatividad.

Pregunta Tercera

¿Contemplas los experimentos sobre la vida humana, tales como la fecundación artificial y el intercambio de corazones y cerebros, como un avance o como una acción en contra de la naturaleza?

Todo depende de quién lo hace. Si lo hacen los políticos o las llamadas religiones, entonces va en contra de la naturaleza. Nada de lo que ellos hagan puede ser natural, porque ellos van en contra de la naturaleza. Pero si lo hace una academia internacional de científicos -y digo una academia internacional de científicos-, puede ser un inmenso paso hacia el progreso y no irá en contra de la naturaleza. Será un crecimiento de la naturaleza. Pero todo depende de quién lo haga. Los experimentos son, en sí mismos, neutrales. Ningún experimento tiene intereses creados, es neutral. Puedes usar un veneno para matarte; el mismo veneno puede ser

utilizado por el personal médico para salvarte. Todo depende de quién lo haga.

Por ejemplo: el descubrimiento de la energía atómica constituyó un inmenso progreso, un salto cuántico. Habíamos descubierto una clave para transformar la Tierra en un paraíso: hay tantísima energía en un átomo tan pequeño. Y los hay por todas partes... hay millones de átomos en apenas una gota de rocío. Cualquier átomo, cuando se le hace explotar, libera tanta energía que puedes conseguir que toda la Tierra viva en el lujo. O puedes crear un Hiroshima o un Nagasaki: miles de personas muertas en unos segundos. Pero debido a que la energía atómica, tras su invención, cayó en las manos de los políticos, se puso al servicio de la muerte. Ahora hay armas nucleares todavía más avanzadas que pueden destruir toda la Tierra. Las armas que ya existen bastan para destruir la Tierra siete veces. Uno simplemente se maravilla de que las naciones sigan desarrollando más y más poder nuclear. ¿No es suficiente con destruir siete veces la Tierra? De hecho, sólo es posible destruir la Tierra una vez.

Pero el progreso científico cae en manos de los políticos porque sólo ellos pueden aportar suficiente financiación para hacer posibles estos descubrimientos. Los científicos de todo el mundo deberían pensar en esto: ¡Su genio está siendo utilizado por idiotas! Los científicos tendrían que desconectarse de cualquier nación, ya sea Rusia o América. Tendrían que crear una academia internacional de ciencias. Y no es difícil hacerla. Si se juntaran todos los científicos del mundo podrían conseguir financiación, y esos descubrimientos podrían ayudar a la humanidad inmensamente...

La ciencia no tendría que ser monopolizada por ninguna nación, por ningún país. La entera idea es estúpida. ¿Cómo puede ser monopolizada la ciencia? Y todos los países tratan de monopolizar a los científicos y guardar en secreto sus descubrimientos. Eso va en contra de la humanidad, en contra de la naturaleza, en contra de la existencia. Cualquier cosa que descubra un genio tendría que estar al servicio de todos.

Estás preguntando si descubrimientos tales como cambiar corazones humanos o cerebros humanos son pasos de progreso. Sí, son de gran importancia para traer una nueva humanidad sobre la Tierra. Si el cuerpo de Einstein no es ya capaz de vivir, ¿no crees que sería bueno poder trasplantar todo su cerebro a un cuerpo joven y saludable? El nuevo hombre se convertiría en Einstein, porque todo el genio de Einstein habría sido trasplantado a un cuerpo joven.

De esta manera los cuerpos irían cambiando, pero podríamos conservar el genio de Albert Einstein desarrollándose durante siglos. Y si un hombre puede dar tanto durante setenta años de vida, imagínate cuánto beneficio obtendría la humanidad, el universo entero, si el cerebro continúa durante siglos. Esto es en realidad un desperdicio: el recipiente se pudre y tú tiras también el contenido. El cuerpo es sólo un recipiente. Si el recipiente se ha vuelto sucio, viejo, inutilizable, cambia el recipiente pero no tires el contenido. La mente del genio puede vivir una eternidad en diferentes cuerpos; eso no va en contra de la naturaleza. Tu corazón, si comienza a fallar y tú eres de inmenso valor para la humanidad... ¿por qué temer cambiarlo? Alguien puede estar muriendo de cáncer pero su corazón estar perfectamente sano; ese corazón puede ser trasplantado a un hombre que tenga talento, que sea un genio y que esté sano, pero cuyo corazón no sea fuerte. Es muy simple; no hay nada en ello que vaya contra la naturaleza.

Pero con los políticos y con el poder en sus manos, desde luego que todo avance ha ido en contra de la naturaleza. Todo lo que el genio humano ha descubierto, inventado, finalmente se pone al servicio de la muerte. Igual ocurre con los sacerdotes. Ahora la ciencia no es ya un chiquillo que ha de depender de otros. La ciencia ha crecido lo suficiente, es adulta. Con sólo un poco de coraje...

Yo invito a todos los científicos del mundo: tenemos el lugar, contamos aquí con personas inteligentes para ayudarlas de todas las maneras posibles. Será una gran revolución en la historia humana. Todo el poder estará en manos de los científicos que

nunca han hecho daño a nadie. Y una vez esté todo el poder en manos de los científicos, los políticos desaparecerán por iniciativa propia. Han estado explotando a los científicos para sus propios propósitos; ser explotado por quien sea no es un acto de dignidad.

Los científicos tendrían que reconocer su dignidad, tendrían que reconocer su individualidad. Tendrían que reconocer que han sido explotados a lo largo de las eras por los sacerdotes y los políticos. Ahora es tiempo de declarar que la ciencia va a sostenerse por sus propios pies. Esto dará lugar a una gran libertad. Entonces todos estos experimentos, como lo laboratorios de bebés, tendrán un calibre diferente porque podrás elegir el genio que quieras. Hasta ahora ha sido algo accidental, y debido a que ha sido accidental el noventa y nueve por ciento de la gente no tiene nada con lo que contribuir. Sólo contribuyen al mundo con problemas. Ahora, ¿en qué ha contribuido Etiopía al mundo? ¿En qué han contribuido los países pobres al mundo, o incluso los países ricos? Excepto con problemas, guerras, no hay contribución por su parte.

Pero si puedes concebir un niño en un laboratorio científico... Es posible, hacerlo no es un problema... ¡El sexo, por primera vez, será simple diversión! Los niños serán producidos en el

laboratorio. Pertenerán a todos. Y debido a que no vas a producir niños a la antigua manera -tendría que ser ilegal y criminal hacerlo, estarías entre rejas si lo hicieras- entonces muchos de los problemas de tu vida simplemente se disolverán.

¿Por qué es el hombre tan insistente? A lo largo de las eras se ha mantenido su insistencia: él quiere estar seguro de que el niño que nace del útero de su esposa es suyo. ¿Por qué? ¿Quién eres tú en cualquier caso? Es una cuestión de propiedad, porque tu hijo se convertirá en el heredero de todo lo que has acumulado. Quieres estar seguro de que se trata de tu hijo, no del hijo del vecino. A las mujeres se las ha mantenido casi en cautividad por el mero temor de que si llegaran a mezclarse con la gente sería difícil saber de quién es su hijo. Sólo la madre lo sabría, o tal vez ni siquiera ella.

Una vez esté en manos de la ciencia la producción de vida, el sexo se transformará. Entonces no habrá celos, entonces no habrá monopolios, entonces la monogamia será algo absurdo. Entonces el sexo será sólo diversión, de la misma manera que lo es el tenis. Y no te preocuparás de que las parejas tengan que ser monógamas; dos cuerpos disfrutando uno del otro... Y no existirá el temor de que la esposa pueda quedar embarazada y que haya problemas, ya sean financieros o de otro tipo. El sexo no será ya un problema para la población mundial; ya no será un problema para los sacerdotes. De hecho, si se producen los niños en un laboratorio científico muchos de los problemas del mundo se disolverán. Y podemos crear personas de lo mejor: hermosas, sanas, capaces de vivir tanto como queramos. La vejez no será necesaria; un hombre podrá mantenerse joven, sano, sin enfermedades. Todos estos hospitales y tanta gente y dinero invertidos... ¿Sabes? Estados Unidos gasta más dinero en laxantes que en educación. ¡Qué gran idea! ¿A quién le importa la educación? ¡La cuestión son los laxantes!

Pero ha de recordarse lo básico: los científicos tienen que ser lo suficientemente valientes y declarar que no pertenecen a ninguna nación, a ninguna religión; que lo que estén haciendo, sea lo que sea, pertenece a toda la humanidad. Y no veo nada en esto que lo haga imposible. Yo estoy absolutamente a favor de estos inventos del progreso que pueden hacer que el hombre sea más feliz, que viva más, que se conserve más joven y más sano, y que permitan que su vida sea más como un juego, más divertida y cada vez menos un tortuoso viaje de la cuna a la tumba.

CAPÍTULO 21

Risa y Salud

Pregunta Primera

¿Puedes hablamos de la risa, de sus poderes meditativos, de su química cerebral, de su poder transformador y sanador?

La risa tiene poderes meditativos y poderes medicinales.

Ciertamente, cambia tu química, cambia tus ondas cerebrales, cambia tu inteligencia; te vuelves más inteligente. Las partes de tu mente que habían estado durmiendo, de repente se despiertan. La risa llega hasta lo más profundo de tu cerebro, de tu corazón. Un hombre de risa no puede sufrir un ataque al corazón. No es posible que un hombre de risa se suicide. Un hombre de risa llega automáticamente a conocer el mundo del silencio, porque cuando la risa cesa, súbitamente hay silencio. Y cada vez que la risa se hace más profunda es seguida de un silencio más profundo.

Ciertamente te aclara -de las tradiciones, de la basura del pasado-. Te da una nueva visión de la vida. Te vuelve más vivo y radiante, más creativo.

Ahora, hasta la ciencia médica dice que la risa es una de las medicinas más penetrantes con que la naturaleza ha provisto al hombre. Si puedes reír cuando estás enfermo recuperarás antes la salud. Aun cuando estés sano, si no puedes reír, antes o después

perderás tu salud y te pondrás enfermo. La risa saca una porción de tus energías desde tu fuente interior hasta la superficie. La energía comienza a fluir, sigue a la risa como una sombra. ¿Lo has observado?: cuando te ríes de verdad, durante esos pocos momentos estás en un profundo estado meditativo. El pensamiento se detiene. Es imposible reír y pensar a la vez. Son cosas diametralmente opuestas: o puedes reír o puedes pensar. Si te ríes de verdad, el pensamiento se detiene. Si todavía estás pensando, es que la risa es sólo así-asá, es sólo así-asá, viene como rezagada. Será una risa coja.

Cuando te ríes de verdad, de repente la mente desaparece. Y toda la metodología zen consiste en alcanzar la no-mente; la risa es una de las puertas más hermosas para lograrlo.

Por lo que sé, la danza y la risa son las puertas mejores, más naturales y más fácilmente aprovechables. Si danzas de verdad el pensamiento se detiene. Sigues y sigues, giras y giras y te conviertes en un giro; todas las fronteras, todas las divisiones desaparecen. Ni siquiera sabes dónde acaba tu cuerpo y dónde comienza la existencia. Te fundes con la existencia y la existencia se funde contigo; hay un solapamiento de fronteras. Y si estás danzando de verdad -no dirigiendo la danza sino permitiendo que ella te dirija a ti, permitiéndola que te posea-, si estás poseído por la danza, el pensamiento se detiene. Lo mismo sucede con la risa. Si estás poseído por la risa, el pensamiento se detiene. Y si llegas a conocer unos instantes de no-mente, esos vislumbres son la promesa de muchas más recompensas que habrán de llegar. Sólo tienes que llegar a ser más y más esa clase, esa cualidad de no-mente. Más y más el pensamiento ha de soltarse. La risa puede ser una hermosa introducción al estado de no-mente...

En unos pocos monasterios zen todo monje ha de iniciar la mañana riendo y ha de concluir la noche riendo: ¡lo primero y lo último! Inténtalo. Es muy hermoso. Parecerá algo un poco loco, porque hay tanta gente seria alrededor. No comprenderán. Si eres feliz siempre preguntarán por qué. ¡Esa pregunta es una estupidez!

Si estás triste nunca preguntan por qué, lo dan por supuesto. Si estás triste, está bien: todo el mundo está triste. ¿Qué tiene eso de nuevo? Aunque quieras contárselo, no están interesados porque ya saben todo acerca de ello; ellos mismos están tristes, así que, ¿qué sentido tiene escuchar una larga historia?: ¡abrevia! Pero si estás riendo sin ninguna razón, se pondrán alerta: algo anda mal. Este hombre parece un poco loco, porque sólo los locos disfrutan de la risa; sólo en los manicomios hay gente loca que se ríe. Esto es lamentable, pero es así.

Será difícil; si eres un marido o una esposa te será difícil ponerte a reír de repente por la mañana temprano. Pero inténtalo, es muy provechoso. Es uno de los más hermosos talentos con que puede uno despertarse, con que puede uno levantarse de la cama. Sin *ninguna* razón!, porque no hay razón ninguna. Simplemente estás ahí otra vez, todavía vivo; es un milagro. Parece ridículo: ¿por qué estás vivo? Y el mundo está nuevamente ahí. Tu esposa todavía está roncando, y es la misma habitación y la misma casa. En este mundo continuamente cambiante -que los hindúes llaman *maya*- al menos por una noche nada ha cambiado. Todo está ahí: puedes oír al lechero, y el tráfico ya circula, y los mismos ruidos... ¡Vale la pena reírse!

Un día ya no te levantarás por la mañana. Un día el lechero llamará a tu puerta, tu esposa estará roncando, pero tú no estarás ahí. Un día la muerte vendrá. Antes de que te tumbe, ríete a gusto; mientras haya tiempo, ríete a gusto. Y contempla toda la ridiculez: nuevamente comienza el día; has hecho las mismas cosas una y otra vez durante toda tu vida. Nuevamente te pondrás tus zapatillas, correrás al cuarto de baño... ¿para qué? Te cepillas los dientes, te das una ducha... ¿para qué? ¿A dónde vas? ¡Te dispones a ir a ninguna parte! Te vistes, te vas corriendo a la oficina... ¿para qué? ¿Para hacer exactamente lo mismo mañana?

Contempla la ridiculez de toda la situación... y ríete a gusto. No abras los ojos. Tan pronto sientas que el sueño se ha ido, primero comienza a reír, después abre los ojos; y eso establecerá una

tendencia para todo el día. Si puedes reírte por la mañana temprano te reirás durante todo el día. Has creado un efecto concatenado: una cosa conduce a la otra, la risa provoca más risa. Y casi siempre he visto a la gente hacer justamente lo contrario. Desde bien temprano por la mañana se levantan de la cama quejándose, pesimistas, tristes, deprimidos, miserables. Entonces una cosa conduce a la otra -y por *nada*-, y se enfadan. Es algo muy malo porque cambia tu talante durante el resto del día, establece una pauta para todo el día.

La gente zen es más cuerda. En su locura es más cuerda que tú. Comienzan riéndose... y entonces todo el día se siente la risa burbujeando, manando. ¡Hay tantas cosas ridículas sucediendo a tu alrededor! Dios debe de estar muriéndose de risa, a lo largo de los siglos, por toda la eternidad, viendo esta ridiculez del mundo. La gente que él ha creado y todos los absurdos... es realmente una comedia. Debe de estar riéndose. Si te quedas en silencio después de reírte, un día oirás a Dios también riendo; escucharás a toda la existencia -a los árboles y a las piedras y a las estrellas- riéndose contigo.

El monje zen se va a dormir por la noche nuevamente con risas. El día ha concluido, nuevamente se cierra el teatro. Con su risa dice: «Adiós; y si nuevamente sobrevivo, nuevamente te saludaré con risas mañana por la mañana».

¡Inténtalo! Comienza y concluye tu jornada con risas y ya verás: poco a poco, entremedias de estas dos risas comenzará a haber más y más risa. Y cuanto más te conviertas en risa, más religioso serás.

Millones de personas han olvidado cómo reír. En la Unión Soviética los psicólogos están preparando manuales para enseñar a reír a la gente en las escuelas, colegios, hospitales, porque han descubierto lo que os he estado diciendo continuamente: que el amor y la risa van juntos, y que la risa es una de las más grandes medicinas. Al mismo tiempo es también una gran meditación. Únicamente en la Unión Soviética están trabajando muy

profundamente para descubrir qué es lo que sucede cuando la gente se ríe. Su circulación sanguínea cambia, sus células cerebrales se vuelven más activas, sus latidos son más rítmicos. Los científicos han descubierto que algo como la risa es de tremenda importancia; pero están siendo inmensamente estúpidos al respecto. Piensan que hay que adiestrarse, que hay que entrenar a todos los escolares para que se rían.

Y si todo el mundo en la Unión Soviética recibe adiestramiento para reírse, ya no habrá risa en absoluto. Ahora están diciendo que en todos los hospitales tiene que haber una sala especial, una sala de humor, donde todos los pacientes deben contarse chistes y reírse. Está muy calculado: lo que no pueden hacer las medicinas puede hacerlo la risa. Pero para mí, si la risa proviene de un adiestramiento puede hacer algo, pero no puede producir una transformación total en la que, en un simple instante, todo tu ser sea conmovido, expandido, rejuvenecido, y no haya efectos colaterales.

Precisamente hoy he sabido que un tercio de las enfermedades del mundo las crean los doctores. No conscientemente sino debido a sus medicinas, que producen efectos secundarios. Por el momento pueden ser útiles, pero pueden originar algo en tu química, en tus hormonas, en tu biología. Y puede que tú nunca llegues a establecer la conexión. Te has tomado una aspirina sólo porque tienes un dolor de cabeza -o para ser absolutamente exactos: ¡por tu esposa!-, pero la aspirina tendrá sus efectos, y tú eres un fenómeno complejo.

Es una pobre humanidad esta que necesita adiestramiento para reírse. Será espantoso el día en que los pájaros digan: «Primero adiéstranos, luego cantaremos nuestras canciones». Y los pavos reales dirán: «No nos importan las nubes. Primero adiéstranos; entonces extenderemos nuestro plumaje». Pero los pavos reales danzan cuando las primeras nubes de tormenta comienzan a llegar; no necesitan de ningún adiestramiento para ello, de ningún adiestramiento escolar. No hay ningún adiestramiento para los pájaros, no hay ningún adiestramiento para las flores... ¿Por qué

hay que adiestrar al hombre para todo? ¿Por qué no se le permite ser espontáneo?

Hay temor a la espontaneidad porque el comportamiento espontáneo es impredecible. Puedes reírte de alguien y él puede mirarte simplemente como si fueras idiota. No hay necesidad de que se ría en respuesta; está siendo espontáneo, siente que está mirando a un idiota. No hay nada de malo en ello; es su problema. Tú estás riendo: ese es tu problema. ¿Por qué mezclarlos? La gente ha sido adiestrada para evitar tales situaciones, la gente ha sido adiestrada para todo: cómo caminar, cómo hablar, qué decir, cuándo decirlo. Naturalmente, poco a poco se vuelven muy falsos: son sólo actores de teatro que van repitiendo diálogos.

Estaba visitando un colegio de teología que es el mayor de Asia y en el que se adiestra a los misioneros que recorrerán todo el oriente pobre para convertir a la gente al cristianismo. El rector, que era amigo mío, me llevó a recorrer el campus. En una clase, no pude creer lo que veían mis ojos. Lo que vi que se hacía era de un absurdo tal que me quedé casi atónito. El profesor estaba enseñando a los aproximadamente sesenta estudiantes que estaban preparados o casi preparados para cumplir con su tarea misionera. Mientras repetían una determinada afirmación sobre Jesús, les estaba diciendo qué tipo de gesto, qué tipo de expresión facial utilizar... cuándo debían dar un fuerte golpe en la mesa y cuándo debían susurrar levemente que Dios es amor. «Y cuando describáis el paraíso, no lo describáis meramente en prosa. Que vuestro rostro sea radiante; que cada una de vuestras palabras sea pura miel, sólo poesía.

Y en ese momento un estudiante preguntó: «¿Y cuando describamos el infierno, ¿qué se supone que debemos hacer?».

El profesor dijo: «En lo que concierne al infierno... estará perfectamente bien si os comportáis tal como sois».

¡No hay adiestramiento para el infierno porque ya tenéis el aspecto de estar en el infierno!

Yo le pregunté al rector: «¿Te das cuenta de este disparate?»

Estas personas no tienen ningún sentimiento y vosotros les estáis imponiendo que cuando digan algo es necesario que tengan una determinada expresión en la cara, en los ojos, en las manos».

Nunca me han dado ningún adiestramiento, pero mis manos saben lo que hacer cuando es necesario. Las palabras saben cuándo detenerse y cuándo dejar que haya silencio. Los ojos brillan por sí mismos cuando uno está describiendo su propia experiencia. Entonces no hay esfuerzo...

Todo lo que se necesita es decirle a las personas: ¡Sed espontáneos! Cuando llegue la risa, no la detengas. En este mundo todo se ha convertido en una impostura porque tú crees en la impostura. Sé simple. Sé sencillamente tú mismo. No hay necesidad de actuar. Cualquier acción que venga espontáneamente, déjala que ocurra, disfruta de su espontaneidad. Entonces verás algo bello, centrado, simple: algo auténtico; no una impostura, no algo «pseudo». Todo esto es muy simple.

Una vez un granjero tenía en su granja un gallo que era una de las criaturas más perezosas que ha vivido nunca. En lugar de cantar cuando el sol se levantaba por las mañanas, que era lo que se suponía que debía hacer, meramente aguardaba hasta que algún otro gallo cantaba... y entonces él asentía con la cabeza.

Pero si es espontáneo entonces tiene su propia belleza. ¿Por qué preocuparse? Algún otro lo hará. Yo estoy absolutamente de acuerdo con ese gallo; yo nunca he hecho nada en toda mi vida. Si sucede que algún otro lo hace...

Para celebrar sus bodas de oro, Saul y Sylvia Shulman deciden repetir lo mismo que hicieron en su luna de miel. Van al mismo hotel y se alojan en la misma habitación. Sylvia se pone el mismo perfume y el mismo camisón. Exactamente igual a como hizo la primera noche de la luna de miel, Saul se va al cuarto de baño y Sylvia le oye reírse... exactamente como ocurrió cincuenta años atrás. Así que cuando regresa, Sylvia dice:

- Cariño, es realmente hermoso: todo es igual. Puedo recordarlo como si hubiera sido ayer. Hace cincuenta años te fuiste al cuarto de baño y te reíste de la misma manera. En ese entonces no me atreví a preguntarte, pero ahora, dime: ¿por qué te reíste?

- Bueno, es por lo siguiente, cariño -dice Saul-. Esa noche, hace cincuenta años, cuando fui a hacer pis mojé el techo. ¡Y esta noche me he mojado los pies!

Sencillamente, sed inocentemente simples. Este hombre debe de haber sido un hombre espontáneo. Dijo la verdad: no hay nada que ocultar al respecto. Pero la mayoría de vosotros no habéis osado decir la verdad. La verdad es muy simple; no necesita de adiestramiento, de ninguna preparación, no hace falta hacer deberes escolares. Sois quienes sois. Aceptadlo y, simplemente, exponedlo al mundo.

PARA MÁS INFORMACIÓN

www.osho.org

Una dirección web en diferentes idiomas que ofrece meditaciones de Osho, libros y casetes, un recorrido online de la Osho Commune International, de los centros de información de Osho en el mundo y una selección de charlas de Osho.

Osho Commune International

17 Koregaon Park - Pune 411 011 (MS) - INDIA
Tel.: +91 (212) 628 562 - Fax: +91 (212) 624 181
E-mail: osho-commune@osho.org

Osho International

570 Lexington Ave
New York, N. Y. 10022 USA

E-mail: osho-int@osho.org

Tel.: 1-212-588-9888 - Fax: 1-212-588-1977

www.osho.org

Página web en español:

<http://www.sp.osho.org>

***This file was created
with BookDesigner program
bookdesigner@the-ebook.org
27/09/2010***