

# OSHO MEDITACIÓN

El arte de recordar  
quién eres



**EDAF**

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN



**OSHO**

# **MEDITACIÓN**

**El arte de recordar quién eres**



**BOLSILLO**  **EDAF**

Título del original:  
MEDITATION: The Ultimate Liberation

- © De la traducción: Arhana.
- © 1999. Osho International Foundation, fragmentos seleccionados.
- © 2003. De esta edición, Editorial EDAF, S.A., por acuerdo con Osho International Foundation, Bahnhofstr, 52, 8001 Zurich, Switzerland  
[www.osho.com](http://www.osho.com) Osho® es una marca registrada de Osho International Foundation

Diseño de cubierta: Ricardo Sánchez

Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. 28001 Madrid  
<http://www.edaf.net>  
[edaf@edaf.net](mailto:edaf@edaf.net)

Edaf y Morales, S. A.  
Oriente, 180, nº 279. Colonia Moctezuma, 2da. Sec.  
C. P. 15530. México, D. F.  
<http://www.edaf-y-morales.com.mx>  
[edaf@edaf-y-morales.com.mx](mailto:edaf@edaf-y-morales.com.mx)

Edaf del Plata, S. A.  
Chile, 222  
1227 - Buenos Aires, Argentina.  
[edaf1@speedy.com.ar](mailto:edaf1@speedy.com.ar)

Edaf Antillas, Inc.  
Av. J.T. Piñero, 1594 - Caparra Terrace (00921-1413)  
San Juan, Puerto Rico  
[antillas@edaf.net](mailto:antillas@edaf.net)

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

*3.ª edición, junio 2003*

Depósito legal: M-27.191-2003  
ISBN: 84-414-1270-7

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

Gráficas COFAS, S.A. Pol. Ind. Prado de Regordono - Móstoles (Madrid)

# Índice

---

---

|  | <u>Págs.</u> |
|--|--------------|
| Introducción: Sobre qué trata este libro .....     | 9            |
| Un relato .....                                    | 11           |
| ¿Por qué la meditación? .....                      | 15           |
| El primer paso .....                               | 29           |
| Comienza con el cuerpo .....                       | 43           |
| El arte de observar tu mente .....                 | 57           |
| Las emociones y la mente .....                     | 69           |
| La meditación y el sexo .....                      | 75           |
| Conócete a ti mismo .....                          | 87           |
| El arte de no-hacer .....                          | 97           |
| La energía es deleite .....                        | 111          |
| El arte de escuchar .....                          | 119          |
| ¡Experimenta, no creas! .....                      | 129          |
| Transformación .....                               | 139          |
| Meditación. La única revolución existente....      | 147          |
| La meditación y el amor .....                      | 155          |
| La seriedad es una enfermedad .....                | 165          |
| La libertad suprema .....                          | 179          |
| La meditación y la muerte .....                    | 193          |
| Sobre el autor .....                               | 201          |
| Sobre el <i>Resort</i> de meditación de Osho® .... | 203          |

*El arte de la meditación en su totalidad  
es el arte de recordar  
quién eres.*

## INTRODUCCIÓN

---

### Sobre qué trata este libro

***E**N Occidente concretamente, la tecnología se ha convertido en algo tan importante que incluso forma parte de las relaciones humanas. Se sabe tanto sobre técnicas, que se intenta transformar todo en tecnología. Por eso cada año se publican miles de libros sobre el amor: su técnica, cómo llegar al orgasmo, cómo hacer el amor, cómo meditar. Incluso el amor se ha convertido en un problema tecnológico, ha de ser resuelto por técnicos. Y si el amor es también un problema tecnológico, ¿qué nos queda? No nos queda nada, la vida entera no es más que tecnología. Tendrás todos los conocimientos, pero te lo estarás perdiendo; te estarás perdiendo el verdadero objetivo, el origen.*

*Osho*

Esta colección, creada a partir de pequeños extractos de los cientos de charlas impartidas por Osho, trata sobre el «objetivo real», sobre «el origen». En otros libros de Osho (*Meditación: La primera y última libertad*, *El libro naranja*, *El libro de los secretos*) se pueden encontrar instrucciones y guías de docenas y docenas



nas de técnicas de meditación —libros que tienen que ver con la «tecnología»—. Pero también en esos libros, Osho siempre hace énfasis en que la técnica no es lo importante. La técnica solamente se utiliza para abrir la puerta, para retirar los obstáculos, para servir como puente hacia la experiencia interior.

Este libro trata sobre la experiencia interior. Trata sobre el sabor y la fragancia, las vistas y sonidos de la meditación. Si ya eres un meditador, encontrarás en sus páginas el sutil alimento para el espíritu que se siente al encontrar y reconocer en el camino a un amigo y compañero de viaje. Si eres nuevo en la meditación, descubrirás gemas de incalculable valor con el soporte y coraje de uno de los mayores maestros de meditación contemporáneos. Si nunca has probado una técnica de meditación, tendrás un atisbo de lo que la meditación puede aportar a tu vida... y, de hecho, lo que ya ha aportado en esos mágicos momentos de dicha y armonía, tan familiares y al mismo tiempo tan raros que ni siquiera les has podido dar un nombre.

**Un relato...**



CUANDO DIOS CREÓ EL MUNDO, solía vivir en él. Pero se cansó porque, desde por la mañana, todo el mundo venía con sus quejas: uno porque no tenía hijos. Otro porque su hijo estaba enfermo; alguien porque se le había muerto un hijo; otro porque se había enamorado pero los padres no le dejaban casarse con la chica. Y así, millones de problemas, ¡todo para un solo pobre Dios! Los que no podían llegar a él durante el día, le torturaban por la noche, ni siquiera podía dormir.

Finalmente, le preguntó a su consejero: «¿Qué puedo hacer? ¡Esta gente va a matarme! No me dejan descansar y vienen con mil y un problemas. Deberían resolver sus propios problemas. Les he capacitado y dado inteligencia para que puedan hacerlo, pero quieren echar sobre mí la responsabilidad. Piensan: ¿Por qué debemos preocuparnos? ¿Para empezar, por qué nos has creado? Ya que tú nos has creado, preocúpate de nuestros problemas».

El consejero le susurró al oído: «Hay un lugar donde esta gente nunca iría».

«Enséñamelo», le dijo.

«Solo tienes que esconderte dentro de ellos mismos. Te buscarán por todo el mundo, pero nunca irán hacia dentro. Podrás descansar, relajarte.»

Y allí se encuentra descansando relajado. Si quieres saber si este relato es verdad o no, ¡ve hacia dentro!



**¿Por qué la meditación?**



**L**A VIDA ES UN MISTERIO. No hay un por qué, un propósito, una razón. Simplemente está aquí. Tómalo o déjalo, pero sencillamente está aquí. Y ya que está aquí, ¿por qué no tomarla? ¿Por qué desperdiciar el tiempo filosofando? ¿Por qué no bailar, cantar, amar y meditar? ¿Por qué no profundizar más y más dentro de esta cosa llamada «vida»?

Quizá en tu más íntima esencia conozcas la respuesta. Pero esta respuesta se manifiesta de tal forma que no puede ser expresada.

Es como el sabor del azúcar para un mudo.

Es dulce —él lo sabe, pero no puede explicarlo.



CUANDO COMPRENDAS QUE HAS desperdiciado la vida, el primer principio que debes recuperar es la inocencia. Deja a un lado tus conocimientos, olvídate de las escrituras, olvida las religiones, las teologías, las filosofías.

Vuelve a nacer de nuevo, hazte inocente; está en tus manos.

Limpia tu mente de todo lo que no conoces por ti mismo, de todo aquello que te han prestado, de lo que te viene por tradición, convencionalismo, todo lo que los demás te han dado: padres, profesores, universidades.

Simplemente libérate de ello.

Una vez más, sé sencillo, sé un niño.

Este milagro es posible con la meditación.

**L**A MEDITACIÓN llega a la existencia solo cuando has examinado todos los motivos y has descubierto que no tienen sentido, cuando has ido a través de toda la serie de motivos y has visto su falsedad. Has comprobado que no te llevan a ninguna parte, que te estás moviendo en círculos; que sigues siendo el mismo.

Los motivos siguen dirigiéndote, conduciéndote, casi volviéndote loco, creando nuevos deseos, pero nunca consigues nada. Las manos permanecen tan vacías como siempre. Cuando hayas visto esto, cuando hayas mirado en tu vida y veas que todos tus motivos se quiebran...

**C**UANDO la mente sabe, lo llamamos conocimiento.  
Cuando el corazón sabe, lo llamamos amor.  
Y cuando el ser sabe, lo llamamos meditación.

**L**A MEDITACIÓN ES SIMPLEMENTE UN MÉTODO quirúrgico extraño que secciona todo lo que no es tuyo y conserva solo aquello que es tu auténtico ser. Quema todo lo demás y te deja desnudo, solo bajo el sol, en el viento.

Es como si fueras el primer hombre que ha descendido sobre la tierra —que no sabe nada, que tiene que descubrirlo todo, que tiene que ser un buscador, que tiene que ir de peregrinación.

**E**S MÁS FÁCIL tener conocimientos, es mucho más barato, no cuesta nada. Pero llegar al conocimiento es muy difícil, arduo. Por eso solo unos pocos, gente muy rara, tratan de meditar, son muy raros los que intentan rezar, muy poca gente hace algún esfuerzo por conocer lo que la verdad es. Y todo lo que no hayas conocido por ti mismo no tiene sentido.

**E**S MEJOR no meditar que hacerlo con expectativas, porque al menos no padecerás la frustración.

No medites.

Pero si has decidido meditar, entonces tenlo claro.

La meditación no te garantiza nada.

No es que no suceda nada; sucede, pero no hay garantías.

Se abren tremendas posibilidades, pero tú no debes esperarlas. Si esperas, las puertas permanecen cerradas.

Tus expectativas bloquean el camino.

**N**O ESPERES LA OCASIÓN.

No digas: «Mañana voy a meditar, mañana voy a amar, mañana voy a bailar con la existencia». ¿Por qué mañana? El mañana nunca llega. ¿Por qué no ahora? ¿Por qué posponer? Posponer es un truco de la mente; te mantiene a la espera y, mientras tanto, la ocasión pasa de largo. Finalmente, llegarás al callejón sin salida de la muerte y no habrá más oportunidades.

**L**A MEDITACIÓN debería convertirse en la atmósfera que te rodea, el medio en el que vives.

Donde quiera que vayas, lleva contigo tu ambiente.

Este es todo mi esfuerzo: por eso no te envío al aislamiento, no te envío a las montañas para que puedas meditar todo el día; porque esto te daría una noción equivocada, la noción de la cantidad.

**I**NTENTA comprender esto.

Naces en soledad; mueres en soledad.

Estos son los dos momentos más grandes de la vida: el nacimiento y la muerte. Naces en soledad; mueres en soledad.

Los momentos más grandes de la vida, el principio y el final, son en soledad.

Cuando meditas, una vez más estás en soledad.

Por eso es por lo que la meditación es ambos: una muerte y un nacimiento.

Mueres al pasado y naces a lo nuevo, a lo desconocido.

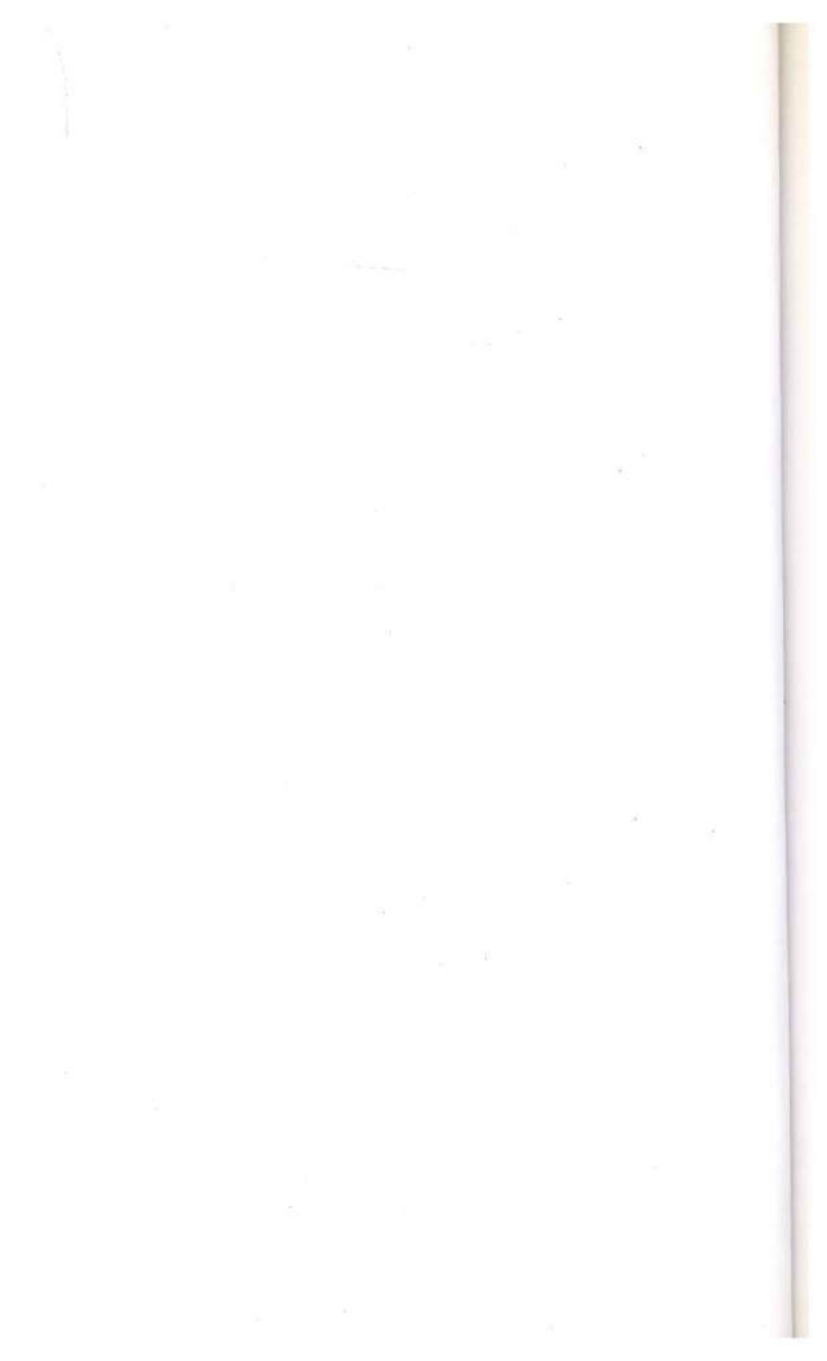


**L**A MEDITACIÓN es la única respuesta a todas las preguntas del hombre. Puede tratarse de frustración, puede ser depresión, tristeza, sin sentido, angustia; muchos pueden ser los problemas, pero la respuesta es una.

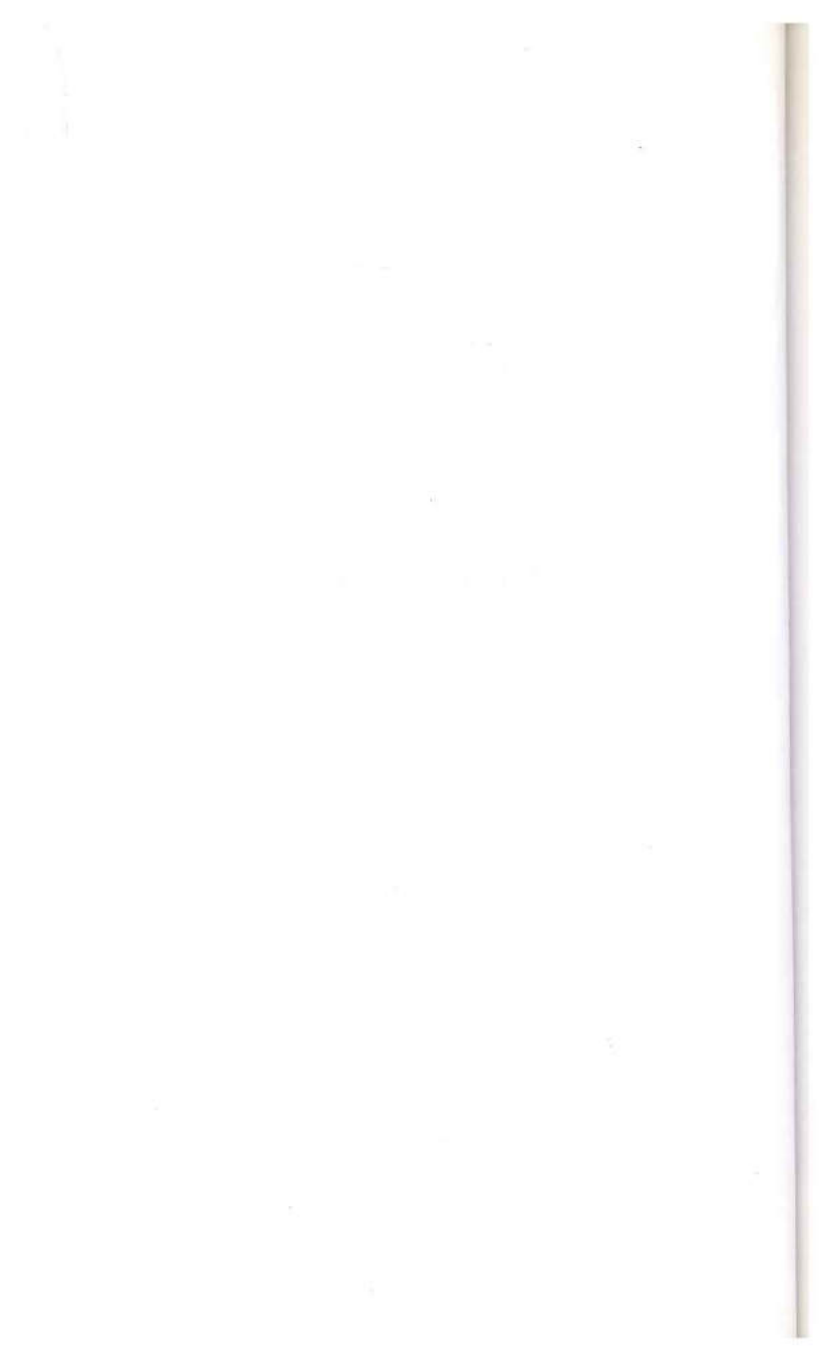
Meditación es la respuesta.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN? ¿Es una técnica que se pueda practicar? ¿Es un esfuerzo que haya que hacer? ¿Es algo que la mente pueda alcanzar? No, no es eso. Todo aquello que la mente pueda hacer no puede ser meditación. Es algo más allá de la mente. La mente allí está completamente desamparada. La mente no puede penetrar en la meditación. Allí donde la mente termina comienza la meditación.

Esto tiene que ser recordado, porque cualquier cosa que hagamos en la vida, lo hacemos a través de la mente; cualquier cosa que consigamos, lo hacemos a través de la mente. Y cuando nos tornamos hacia dentro, otra vez empezamos a pensar en términos de técnicas, métodos, hechos, porque todas las experiencias de la vida nos muestran que todo se puede hacer con la mente. Sí. Excepto la meditación, todo puede ser hecho por la mente; todo se hace con la mente excepto la meditación. Porque la meditación no es una conquista: ya te pertenece, es tu naturaleza... No ha de ser conquistada; solo tiene que ser reconocida, solo ha de ser recordada. Está allí esperándote; una simple vuelta hacia dentro y allí está disponible. La has estado llevando contigo por siempre.



## **El primer paso**



**N**O HAY MUCHO QUE HACER:

Da un simple paso con confianza y las cosas empezarán a suceder. Pero un simple paso con confianza es el mayor y más arduo viaje; el simple paso desde la duda hacia la confianza, es muy grande.

Un día u otro, uno ha de darlo, porque la duda promete, pero nunca cumple. Solamente promete y lo hace con muchísima claridad.

La confianza nunca promete, pero una vez que entras en ella, todo aquello que siempre has deseado y soñado comienza a cumplirse.

**E**L CAMINO ES MUY SENCILLO.

El camino consiste en salir de la mente tantas veces al día como te sea posible.

Siempre que tengas tiempo, sal de la mente.

Unas cuantas cosas pueden ayudarte.

Si no puedes estar sentado en silencio sin más, si sientes que tienes demasiada energía para hacer algo y no lo haces, entonces, toda esa energía se transforma en un juego de la mente, te será más fácil empezar con algo creativo.

Si te gusta la música, escucha música; sumérgete en ella.

Si amas el baile, baila; permítete desaparecer en el baile.

O cualquier otra cosa; si sabes cerámica, haz vasijas hermosas, poniendo en ello toda tu energía. Cuando pones toda tu energía en algo, la mente no recibe ninguna energía y se vuelve silenciosa por voluntad propia.

**N**O HAY NINGUNA NECESIDAD de saber hacia dónde estás yendo.

No hay ninguna necesidad de saber por qué estás yendo.

Todo lo que necesitas saber es si vas disfrutando, porque cuando se va gozando no se puede estar equivocado.



**C**ADA INDIVIDUO tiene que explorar a su propia manera.

No existe una superautopista con hitos que indiquen cuánto falta para llegar a la meta.

En la exploración espiritual, tienes que caminar y crear tu camino andando; no hay un camino ya marcado que uno pueda simplemente seguir.

**T**ODO EL MUNDO, TAL COMO ES, ES NECESARIO; y es necesario *tal y como es*, por eso naces de determinada forma.

No pretendas extraviarte de tu naturaleza.

**L**A MEDITACIÓN TIENE DOS PARTES: la primera parte es la limpieza.

Vas a invitar al huésped más importante de tu vida.

Limpia toda la casa, purifícala, perfúmala, haz de ella un fenómeno estético dentro de ti.

Cuando hayas limpiado el suelo de maleza y malas hierbas, entonces será el momento para sembrar las semillas de flores y esperar la primavera.

**L**A MEDITACIÓN al comienzo es desautomatización. Después, empezarás a trabajar con una nueva conciencia, la eficiencia permanece en el cuerpo y la conciencia, se mantiene alerta.

No te conviertes en una máquina, sigues siendo una persona.

Si te vuelves una máquina, has perdido tu humanidad.

**L**A ENSEÑANZA de los Budas es: Encuentra el tiempo y el espacio para permanecer desocupado.

En eso consiste la meditación.

Encuentra al menos una hora al día para sentarte en silencio sin hacer nada, totalmente desocupado, simplemente observando lo que pasa en tu interior.

Al principio te sentirás muy triste, viendo las cosas de tu interior; solamente percibirás oscuridad y nada más, aparecerán cosas feas y todo tipo de agujeros negros.

Sentirás agonía, nada de éxtasis en absoluto.

Pero si insistes, si perseveras, llegará el día en que todas estas agonías desaparecerán, y detrás de la agonía está el éxtasis.

**S**I UNO QUIERE meditar, necesita aislarse, al menos al comienzo, uno no debe ser importunado.

Cuando la meditación se convierta en una fruta madura dentro de ti, entonces no habrá ningún problema.

Podrás meditar en el mercado o en cualquier otro lugar, una vez conoces el secreto.

Pero antes de conocer el secreto, cualquier cosa te distraerá.

**A**L PRINCIPIO tienes que hacer algo de esfuerzo; de lo contrario nunca llegarás a acercarte a ninguna técnica de meditación, a ninguna escuela de meditación.

Tendrás que pasar a través del esfuerzo porque os habéis convertido en seres antinaturales.

El esfuerzo te hará comprender lo que la meditación es. No te conducirá hacia la meditación; simplemente te ayudará a comprender lo que es la meditación. Te hará comprender si puedes entrar en ese espacio llamado meditación con facilidad o no.

Si sientes que para ti es muy fácil llegar, que entras en ese espacio y que puedes alcanzar ese espacio, el esfuerzo desaparecerá por sí solo.

**S**IMPLEMENTE siéntate sin hacer nada.

Al principio será muy difícil, la cosa MÁS difícil del mundo al empezar. Al final, la más sencilla.

Es tan fácil que por eso es tan difícil.

Si le dices a alguien que simplemente se siente y no haga nada, se pondrá nervioso; empezará a sentir hormigas subiéndole por las piernas o que le está pasando algo en el cuerpo.

Se inquieta mucho, porque siempre se ha mantenido ocupado. Es como un coche con el contacto encendido y el motor sonando, a pesar de que no va a ir a ninguna parte. El motor ruge y se calienta más y más.

Se te ha olvidado cómo desconectar la ignición.

En eso consiste la meditación: el arte de quitar el encendido.



**L**AS TENSIONES son nuestros huéspedes, las hemos invitado.

La relajación es nuestra naturaleza. No tenemos que invitarla.

No tienes que relajarte; solo tienes que dejar de invitar a las tensiones y la relajación se dará por sí sola. En tu propio ser, en cada fibra, en cada célula de tu cuerpo habrá relajación. Esta relajación es el principio de la meditación.

**Comienza con el cuerpo**



**D**ISFRUTA DE TU CUERPO, disfruta de tu existencia física.

No hay pecado en ello. Escondido detrás está tu crecimiento espiritual, tu dicha espiritual.

Cuando estés cansado de los placeres físicos, solo entonces preguntarás: «¿Hay algo más?». Esta pregunta no puede hacerse solo intelectualmente, tiene que ser existencial: «¿Hay algo más?».

**T**U CUERPO CRECE DESDE LA INFANCIA hacia la juventud, la edad adulta, la muerte; estos cambios solo suceden en el cuerpo. Estos son los cambios de los muebles en la casa... pintar la casa, cambiar su arquitectura. Pero quien vive dentro de la casa —el dueño de la casa— no es afectado por todas estas cosas.

La conciencia es el dueño.

El cuerpo solo es la casa.

En el momento que entras en meditación, has tocado algo de lo universal dentro de ti mismo —algo que no tiene edad, que no está limitado por el tiempo o el espacio.

¿TE HAS OBSERVADO cuando estás enfadado?, tu cuerpo toma una cierta postura.

Enfadado no puedes mantener las manos abiertas; enfadado: los puños.

Enfadado no puedes sonreír; o ¿puedes?

Con una determinada emoción, el cuerpo tiene que adoptar una determinada postura.

Solo las pequeñas cosas están profundamente relacionadas en su interior.

**P**RIMERO ha de ser aceptado el cuerpo, no solo aceptado sino también respetado.

Si no has explorado tu cuerpo, no podrás explorar el alma. La metodología para explorar es la misma, pero primero empieza con el cuerpo porque el cuerpo es la parte visible de tu alma.

Empieza con lo visible y después dirígete lentamente hacia lo invisible. Comienza con lo conocido y después ve hacia lo desconocido. Empieza desde la periferia y después ve más profundo hacia el centro.

**R**ECUERDA observar tu cuerpo tantas veces como puedas, ver si tienes alguna tensión en alguna parte del cuerpo, en el cuello, en la cabeza, en las piernas.

Relájalo conscientemente.

Solo tienes que ir a esa parte del cuerpo y persuadirla, decirle con dulzura «¡Relájate!».

Te sorprenderá ver cómo cuando te diriges a una parte de tu cuerpo, te escucha, te sigue, ¡es tu cuerpo!

Con los ojos cerrados, recorre tu cuerpo desde el dedo del pie hasta la cabeza en busca de algún lugar donde tengas una tensión. Háblale a esa parte como si hablaras con un amigo; permite que haya un diálogo entre tú y tu cuerpo. Dile que se relaje, y dile: «No hay nada que temer. No tengas miedo. Yo estoy aquí para cuidarte, puedes relajarte».

Poco a poco, aprenderás a habituarte.

Entonces el cuerpo se relajará.



**C**UANDO el coche suena realmente bien y el motor sigue un ritmo, eso es salud.

Cuando tu cuerpo suena de forma musical, armoniosa, cuando todo encaja, cuando nada está mal y sencillamente estás feliz con tu cuerpo, de pronto tienes un considerable aumento de energía. Empiezas a buscar objetos estéticos: arte, música, poesía, pintura. De repente te interesa Picasso, Miguel Ángel, Mozart.

Tu gusto empieza a desarrollarse hacia lo hermoso.

COMIENZA con el cuerpo.

¡Inténtalo! Si te sientes triste, empieza a correr. Da siete vueltas alrededor de tu casa, tomando respiraciones profundas, bajo el sol, con el viento; después de siete vueltas, detente y observa si tu mente está igual. No, no puede estar igual. El cambio corporal ha cambiado la mente. La química del cuerpo cambia la mente.

**E**N UNA ERA más iluminada, a los niños se les enseñará cómo amar a su cuerpo con respeto, con reverencia, porque el cuerpo es el templo de Dios.

Y desde ese punto, su amor empezará a florecer y a tomar una dirección correcta.

**V**IVE, muévete por todo el cuerpo.  
Acéptalo con amor profundo.  
Casi enamórate de tu cuerpo.

Es un regalo divino, ¡el templo donde Dios ha decidido residir! Entonces no tendrás ningún miedo a la vejez; empezarás a madurar. Tus experiencias te harán madurar. La vejez dejará de ser como una enfermedad. Será un fenómeno hermoso. La vida entera es una preparación encaminada hacia ella.

¿Cómo puede ser una enfermedad? Durante toda la vida estás yendo hacia ella. Es un *crescendo*, la última canción y danza hacia la que vas.

**T**U CUERPO te está prestando un gran servicio durante setenta, ochenta o tal vez cien años y no le estás agradecido.

Todas las religiones tratan al cuerpo como un enemigo, por eso lo torturan. Torturar es una virtud.

Disfruta de tu cuerpo, de su salud, de su juventud, de su vejez, disfruta de él incluso en la muerte, eso es lo que yo enseño.

**E**L CUERPO tiene una gran sabiduría: acéptala.  
Déjale que siga más y más su propia sabiduría.  
Y siempre que tengas tiempo, relájate.



## **El arte de observar tu mente**





¿PUEDES mirarte a ti mismo guardando una distancia, como un observador?

VETE a dar un paseo matutino recordando que tú no eres eso.

Tú no eres el que camina sino el observador.

Y poco a poco tendrás su sabor.

Es un sabor y llega muy lentamente.

Es el fenómeno más delicado del mundo; no lo puedes conseguir si tienes prisa.

La paciencia es necesaria.

**N**ECESITAS liberarte de la mente, liberarte de todas las ataduras de los pensamientos, emociones, estados de ánimo, sentimientos; todos ellos constituyen tu mente.

Más allá de ellos hay un testigo, un observador.  
Ese observador es el Buda.

**S**OLO mediante la observación de los pensamientos, poco a poco, se desvanecen; te conviertes en un mero observador, no te identificas con tu pensamiento, te mantienes a un lado observando, como si estuvieras junto a la carretera viendo pasar el tráfico.

**R**ELÁJATE, solo observa el cuerpo, la mente.  
Permanece como un observador.  
Solamente un observador.

**T**u cuerpo nace y muere.  
Tu mente cambia en cada momento.  
Solo el observador es tu eternidad.  
Recuérdalo.  
Recuérdatelo a ti mismo.  
Poco a poco haz que sea una experiencia de vida corriente, sencilla, exactamente igual que respirar.  
No tienes que hacer ningún esfuerzo.  
Cuando tu Buda sea así de espontáneo, has encontrado la verdad.

**S**OLO siendo indiferente, siendo un observador, puedes entrar en meditación.

Tanto si entras en ella como si no, no importa; simplemente deja que los pensamientos fluyan libres, tú mantente al margen, observando nada más.

La palabra «observar» significa sencillamente ser un espejo, que refleja sin hacer comentarios.

Los espejos no hacen ningún comentario.

Ningún espejo te dice: «¡Oh, qué belleza!».

No le interesa si eres una belleza o eres raro, si estás cuerdo o loco, si estás de pie o de cabeza. Al espejo no le importa, simplemente refleja.

**O**BSERVANDO una y otra vez, la afluencia de pensamientos empieza a disminuir poco a poco. Empiezan a aparecer momentos de silencio; viene un pensamiento y después hay un silencio antes del siguiente pensamiento.

Estos intervalos te darán el primer destello de la meditación y la primera alegría de que estás llegando a casa.

Pronto las pausas serán mayores y, finalmente, el vacío estará siempre contigo.

Aunque estés haciendo alguna cosa, el silencio está allí.

Si no estás haciendo nada, el silencio está allí.  
Incluso en el sueño el silencio está allí.

**S**I ENTRAS una y otra vez en el intervalo, si una y otra vez saboreas la experiencia, si miras una y otra vez a través del *nirodh* —cese de la mente.

Sin pensamientos miras dentro de tu propio ser; este flujo se vuelve paz, este flujo se hace natural, este flujo se convierte en espontáneo.

Empiezas a conseguir tu propio tesoro.

Primero son vislumbres, pequeños intervalos; más tarde los espacios son más grandes, y después aún mayores.

Un día llega en que el último pensamiento desaparece y ya no viene otro.

Estás en un profundo silencio, el silencio eterno.

Este es el objetivo.



**P**AULATINAMENTE, al eliminar lo que no eres, llega un día en que lo único que queda es lo que eres.

Ese día es un día de gran júbilo.

El observador se vuelve hacia sí mismo.

No hay nada más que observar, empieza a observarse a sí mismo.

No hay nada más que ver, empieza a verse a sí mismo.

En este momento te transformas en un vidente.

En este momento tu sabiduría explota.

Ahora es cuando desaparece la oscuridad y lo único que queda es luz y más luz, nada más.

**E**N EL MOMENTO en que empiezas a observar la mente sucede una experiencia tremenda, el reconocimiento de que tú no eres la mente.

Justo este pequeño reconocimiento de que «Yo no soy la mente» es el principio de la no-mente. Has trascendido a la multitud, las voces, el caos de la mente; has entrado en los silencios del corazón.

Aquí está tu hogar, tu ser eterno.

Aquí mora tu existencia esencial, inmortal.

CUANDO eres consciente, la mente está por encima del cuerpo; cuando eres inconsciente, el cuerpo está sobre la mente.

El cuerpo tiene sabiduría porque es mucho más antiguo. La mente se ha desarrollado mucho más tarde, es muy reciente, solo es una aficionada.

## **Las emociones y la mente**



**M**UCHA GENTE cree que el sentimentalismo es espiritualidad. Las emociones son tan mentales como los pensamientos. Y lo que tú llamas corazón está tan en la cabeza como la propia cabeza.

Puedes sentirte emotivo con mucha facilidad.

Puedes llorar y sollozar con lágrimas grandes como perlas, pero nada espirituales.

Las lágrimas son tan físicas como cualquier otra cosa.

**L**os ojos son parte del cuerpo y las emociones son una molestia para la energía física.

Lloras y te lamentas; por supuesto que te sentirás relajado después de un buen llanto. Te sentirás aliviado. Las mujeres en todo el mundo lo saben.

Ellas saben muy bien que les ayuda.

Lloran y se lamentan y se sienten aliviadas. Es una catarsis, pero no hay nada de espiritual en ello. Aun así, la gente sigue confundiendo las cosas, sigue pensando que son espirituales cosas que no lo son.

**E**MPIEZA por ser consciente, consciente de tus actos, pensamientos y emociones, solo consciente.

Porque si condenas o haces apreciaciones, no serás consciente; en cualquiera de las dos opciones, la conciencia se contamina y deja paso a la oscuridad de la inconsciencia, por tanto, simplemente sé consciente sin elegir ninguna opción; así, la conciencia será pura e inocente, y será un espejo.

En esta conciencia que parece un espejo, uno nunca se encuentra a sí mismo pero encuentra **AQUELLO-QUE-ES**.

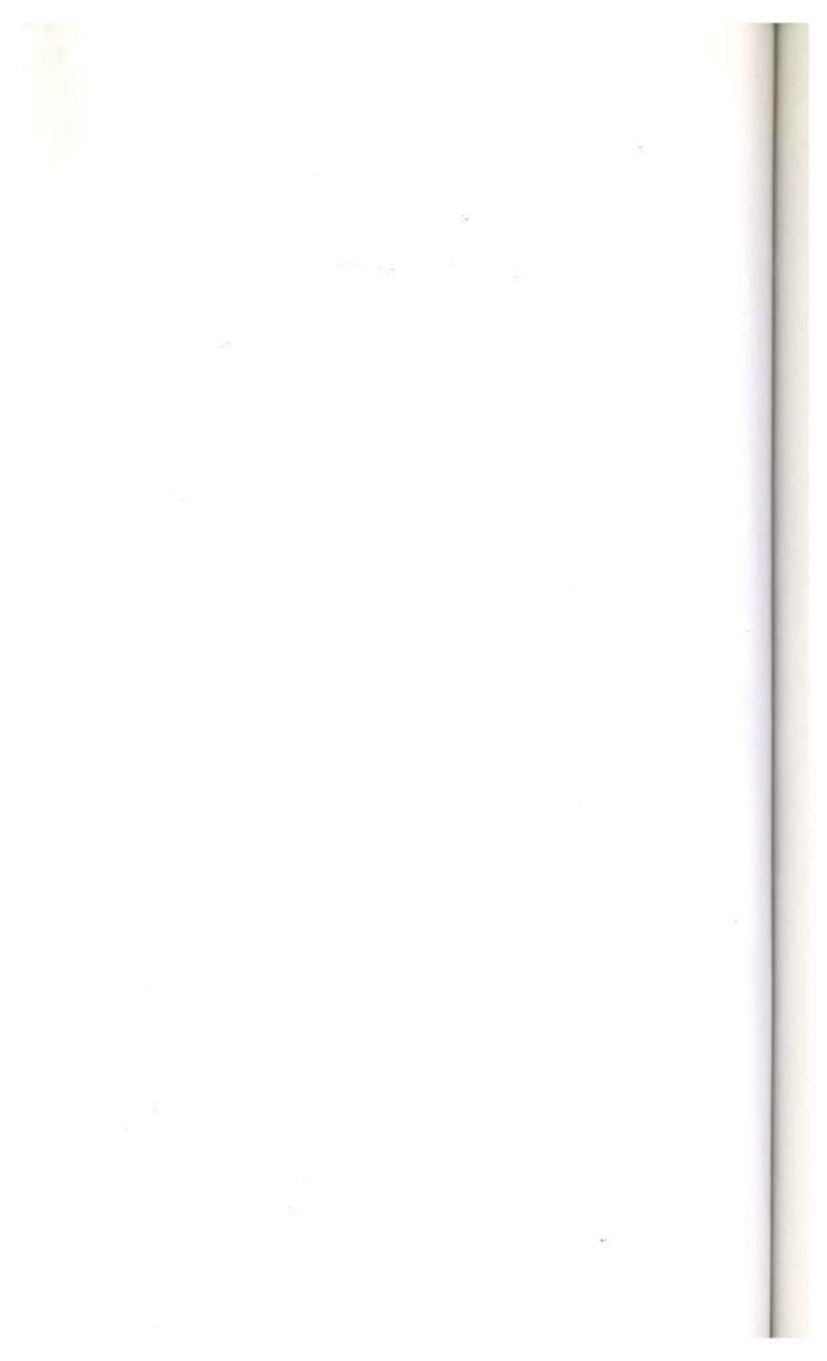
**S**I ESTÁS enfadado, y lo observas.  
Ya no solo estás enfadado, sino que se ha introducido un nuevo elemento: lo estás observando.

El milagro consiste en que si puedes observar tu enfado, la ira desaparece sin haberla reprimido.



**L**A SABIDURÍA requiere unidad, necesita integración, precisa la cristalización de la conciencia, de la observación, de vigilar tus actos, tus estados de ánimo, tus pensamientos, tus emociones... de observar todo lo que suceda dentro de tu mundo interior. Por el simple hecho de observarlo, el milagro empieza a ocurrir.

## **La meditación y el sexo**



**A** LOS CATORCE AÑOS, uno ya es sexualmente maduro; la mente empieza a funcionar de forma totalmente distinta; el cuerpo comienza a funcionar de otra manera.

Catorce años es la edad biológica del hombre: ya puede crear niños.

Hasta donde la biología concierne, el hombre es mayor de edad.

Por eso la edad psicológica de la humanidad se mantiene en los catorce años: porque en este momento la biología deja de tener interés en tu desarrollo psicológico a menos que tú mismo estés interesado.

**L**A NATURALEZA te ha desarrollado hasta ese punto para sus propios propósitos, para la reproducción; su trabajo ya se ha realizado.

Ahora, si quieres ser un buscador, depende de ti crecer psicológicamente, crecer en tu conciencia.

Si quieres tener una experiencia espiritual, todo está en tus manos, tú decides, la naturaleza ya ha concluido su trabajo.

Y puesto que la naturaleza se ha parado, el 99,9 por 100 de la gente se detiene con la naturaleza.

**L**A EXPERIENCIA del orgasmo no solo te proporciona el máximo placer de que el cuerpo es capaz, también te insinúa que esto no lo es todo.

Abre una puerta. Te hace consciente de que has estado buscando fuera innecesariamente, tu auténtico tesoro está dentro.

La meditación fue descubierta por gente que tuvo profundas experiencias orgásmicas.

La meditación es un derivado de la experiencia orgásmica.

No existe otra manera de descubrir la meditación.

**E**L ORGASMO te lleva de una forma natural al estado de meditación: el tiempo se detiene, los pensamientos desaparecen, el ego ya no está presente. Eres pura energía.

Por vez primera comprendes: que no eres el cuerpo ni tampoco la mente; eres algo que trasciende a los dos: una energía consciente.

**Y** UNA VEZ entres en el reino de la energía consciente, empiezas a tener las experiencias más hermosas de la vida, las más luminosas, las más coloridas, las más poéticas, las más creativas. Te proporcionan autorrealización y satisfacción, en lo que concierne al cuerpo, la mente y el mundo.

**A**NTES de que supieras nada sobre el orgasmo, nunca habías soñado con él; ahora ya lo conoces.

Esto va a ser un incentivo para buscar: ¿Hay algo más jugoso, más dichoso, más psicodélico que ningún alucinógeno pueda darte?

Esta búsqueda llevó al hombre hacia la meditación.



**L**A HISTORIA de los placeres —físico, biológico, psicológico— comienza a los catorce, y si nadie interfiere y te dejan experimentarlos, a la edad de cuarenta y dos estarás naturalmente libre de todo tipo de ataduras. Esto no significa que te escaparás del mundo. Sencillamente significa que tu mujer se convertirá en tu amiga, tu marido en tu amigo. Los dos comprenderéis que había una cierta fuerza biológica, que ya se ha gastado, y ya no tenéis necesidad de acosaros innecesariamente.

**E**L VIAJE va desde el sexo hasta la superconsciencia. El sexo es el principio del viaje; no lo rechaces.

Si rechazas el principio, nunca llegarás al final.

Pero recuerda que es solo el comienzo; no te quedes ahí.

Tienes que continuar hacia delante más y más; tienes que trascenderlo.

Y según vayas consiguiendo un nivel más alto de meditación, estás destinado a ser cada vez menos sexual.

**E**L SEXO es la forma natural de la meditación; es un regalo de la naturaleza para continuar recordándote que es posible. La mente, el tiempo, el ego, todos ellos pueden desaparecer; si pueden desaparecer durante un simple momento, ¿por qué no para siempre?

El sexo es una ventana natural hacia Dios, pero solamente una ventana.

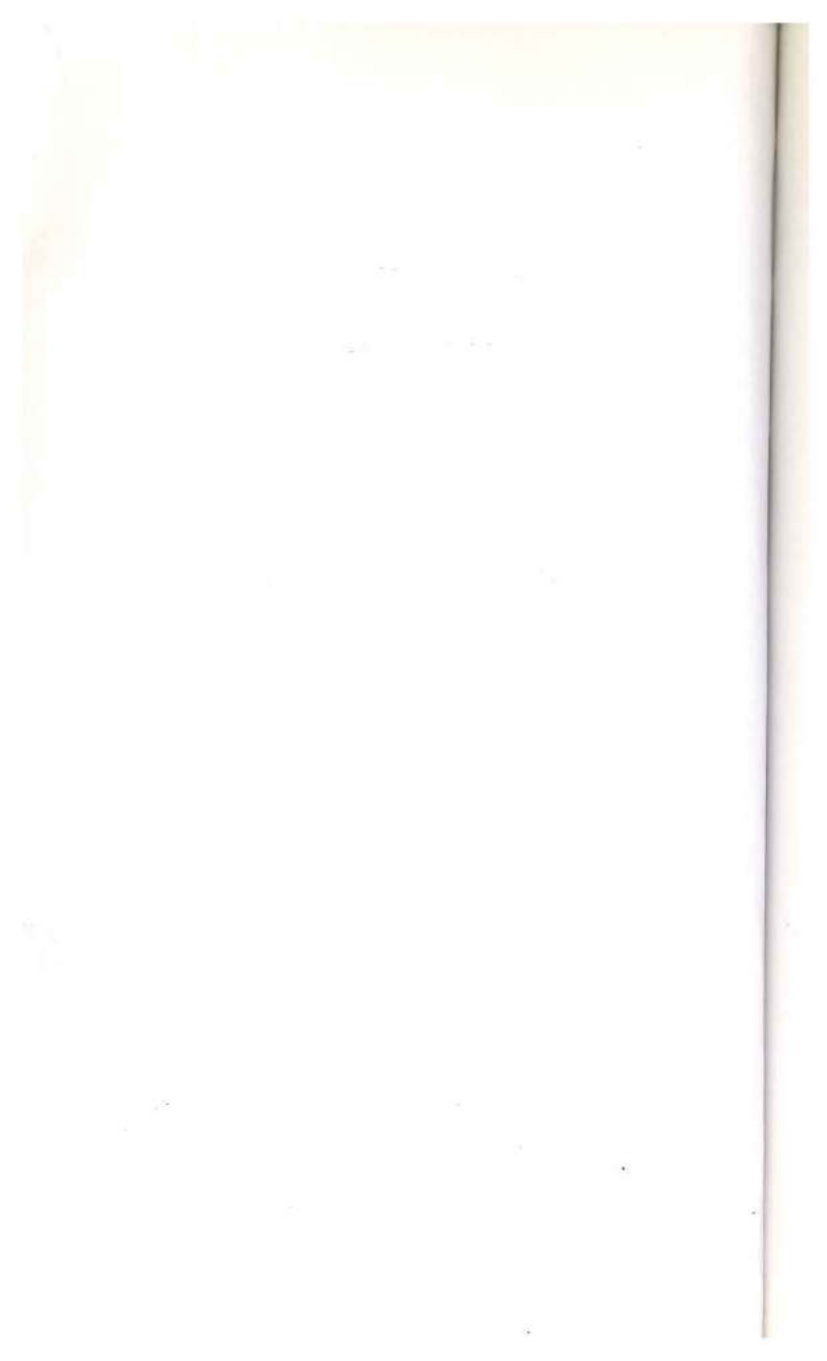
**A**L IGUAL que los niños nacen mediante el sexo ordinario, la meditación nace mediante el sexo extraordinario.

**T**Ú ESTÁS HECHO mediante el sexo.  
Cada una de tus células es sexual.

La naturaleza ha encontrado la forma de seguir reproduciendo la vida de nuevas formas; el sexo no es más que un método que la naturaleza ha elegido. No puedes luchar contra la naturaleza.

La naturaleza es muy vasta y tremendamente fuerte, pero tú puedes ir más allá de ella, y la manera de ir más allá es ir a través de ella; no mediante la lucha, sino por comprensión, experimentando... Cuanta más experiencia tengas, más capaz seas de comprender, más absolutamente fácil será llevar tu energía hacia el segundo nivel de evolución: desde el sexo a la meditación.

**Conócete a ti mismo**



**L**AS TRES PREGUNTAS más importantes son:  
«¿Quién soy yo?  
¿De dónde vengo?  
¿Hacia dónde voy?».

**C**UANDO hayas negado todas las respuestas posibles que la mente puede concebir y proporcionarte, cuando la pregunta sigue siendo absolutamente incontestable, sucede un milagro: de pronto la pregunta también desaparece.

Cuando todas las respuestas han sido rechazadas, a la pregunta ya no le quedan pilares donde sostenerse. Sencillamente se desploma, se derrumba, desaparece; ahora tú sabes.

Pero ese saber no es una respuesta: es una experiencia existencial.



**S**I PUEDES encontrar la verdad de tu propio ser, habrás encontrado toda la verdad que es necesario conocer y que merece ser conocida.

**S**I AÚN estás buscando algo, tal vez en la otra vida, en la otra orilla, en el cielo, en el paraíso, da lo mismo, aún sigues siendo un hombre mundano.

Si ya no buscas más y de pronto te das cuenta de que solo queda una cosa que saber:

«¿Quién es el buscador que hay en mí? ¿Qué es esta energía que quiere buscar? ¿Quién soy yo?».

Entonces sucede una transformación. Todos los valores cambian de repente. Empiezas a ir hacia dentro.

**E**L DESCUBRIMIENTO de uno mismo en su total realidad es tan extático y tan eterno que no se puede concebir mayor dicha, mayor bendición.

El deseo de tener más desaparece, porque no puede concebirse que pueda haber más.

Lo falso sigue pidiendo más. Ni aporta nada, ni recibe; es un mendigo. Lo real es un emperador.

**L**A PERSONA que medita tiene la mayor posibilidad de alcanzar el punto más alto de inteligencia, porque meditando está haciendo el mayor trabajo posible que un hombre es capaz de hacer; esto es, la realización de uno mismo, saber «Quién soy yo».

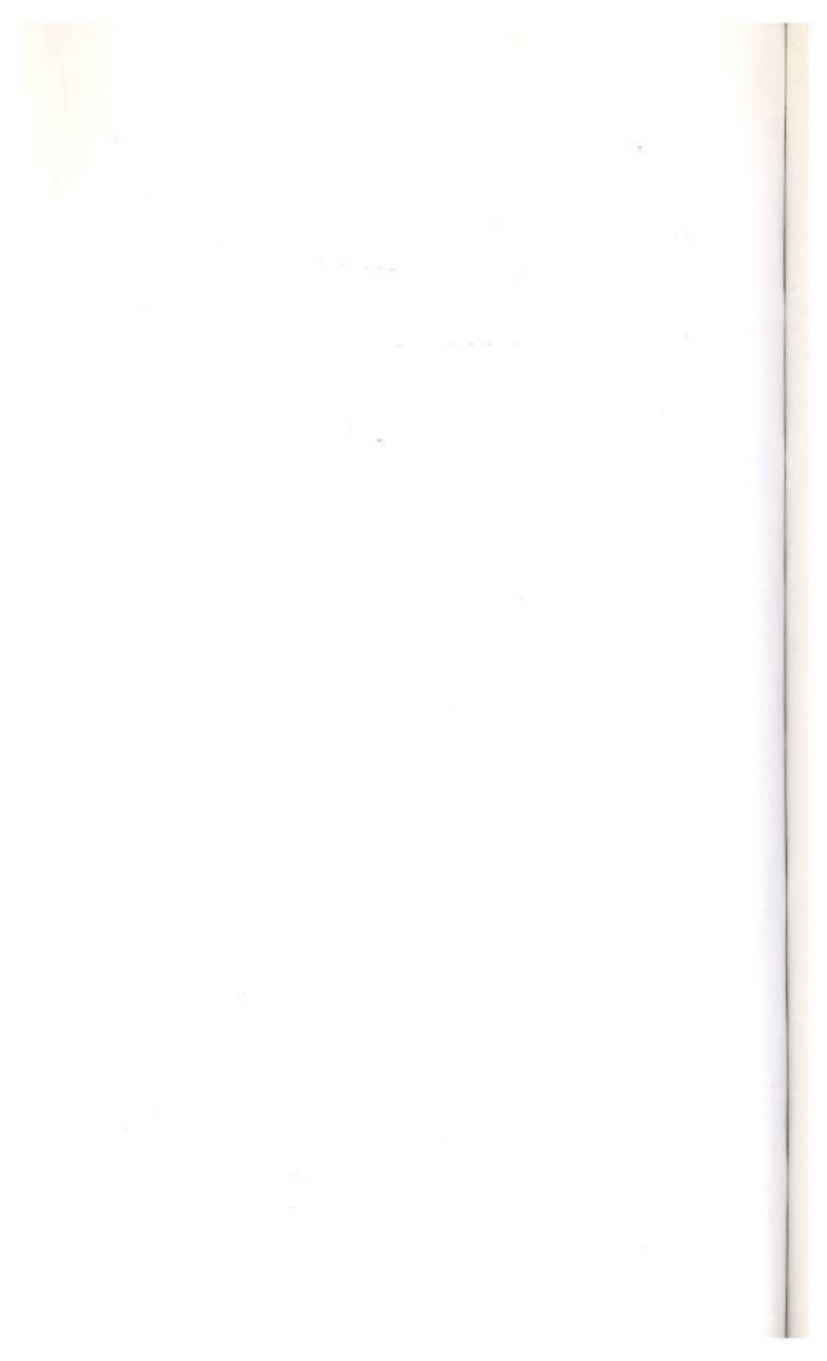
**E**L MAYOR milagro del mundo es que tú eres, que YO soy.

SER es el mayor milagro, y la meditación abre la puerta de este gran milagro.

Pero solo un hombre que se ame a sí mismo puede meditar; de lo contrario siempre te estás escapando de ti mismo, evitándote a ti mismo.

**L**A GENTE que busca drogas realmente lo que busca es la meditación; están buscando algo en el camino equivocado.

Su búsqueda es totalmente correcta, pero su dirección está equivocada.



## **El arte de no-hacer**





**Y** ESTE ES EL SECRETO de toda la vida: la felicidad, la meditación, el éxtasis; todos ellos te llegan cuando te dejas ir por completo, con profunda cordialidad de ánimo, con actitud amorosa hacia la existencia.

**R**ELAJACIÓN significa permitirte a ti mismo entrar en un estado en el que no haces nada, porque si haces algo, la tensión continuará.

Es un estado de no-hacer.

Simplemente te relajas y disfrutas de la sensación de descanso. Relájate dentro de ti mismo, sencillamente cierra los ojos y escucha todo lo que esté sucediendo a tu alrededor.

**E**L NO-HACER no tiene nada que ver con la pereza. De hecho, una persona perezosa nunca puede entrar en el no-hacer.

Una persona perezosa está cerrada; su energía no fluye.

Un no-hacedor es una persona que fluye, viva.

Hace muchas cosas, muchas más que los hacedores ordinarios, pero, aun así, sigue siendo un no-hacedor.

Todo lo que hace no es más que un suceso.

Nunca piensa: «Lo estoy haciendo yo».

A lo sumo, piensa: «Lo estoy permitiendo yo».

Un no-hacedor no se cansará porque no tendrá tensión. Un no-hacedor hará muchas cosas y no acumulará nada de ego porque él no es quien hace.

Las cosas simplemente suceden.

**Z**AZEN significa: siéntate, solamente siéntate, nada más.

No hay nada que hacer por parte del cuerpo, nada que hacer por parte de la mente.

Es un estado de no-hacer.

Esto no significa que te quedes profundamente dormido, porque dormir también es hacer.

No significa que estés muerto, porque si estás muerto no puedes estar sentado.

Simplemente significa que estás tremendamente vivo, intensamente vivo, un ser de fuego, pero que no va a ninguna parte; una reserva de energía en profunda espera, ni siquiera esperando, porque la expectación también creará una oleada de pensamiento y la mente empezará a funcionar.

Todo está en suspenso.

Respiras, eso es todo lo que haces.

Pero eso no es un hacer, porque la respiración sucede por sí misma. No tienes que hacer nada excepto estar sentado en silencio.

**L**A MEDITACIÓN es un estado de no-hacer, es un estado de total pasividad.

Es un estado del ser: un simple SER... y DISFRUTAR ese simple hecho de ser.

Entonces algo empieza a suceder interiormente —sin que tú tengas que hacer nada.

**S**OLO hay dos tipos de no-hacedores en el mundo: uno que por pura comprensión se relaja y descubre el estado de no-hacer, de paz, de silencio; y el otro tipo, que caminará miles de kilómetros, se tortura a sí mismo de cualquier manera posible, hace ejercicios de yoga, hace el pino, ayuna, pasa hambre, renuncia, se reprime, reza, va a los monasterios y hace todo tipo de cosas estúpidas. Finalmente, por el simple hecho de estar cansado, exhausto, se sienta —y súbitamente allí está.

¿POR QUÉ no puedes vivir sin más, sin hacer todas esas tonterías?

Come cuando tengas hambre.

Bebe cuando tengas sed.

Vete a dormir cuando sientas sueño.

Levántate cuando estés despierto.

¡Y olvídate de todo lo demás!

Simplemente haz aquellas pequeñas cosas que son necesarias.

Vive una vida simple, ordinaria.

Y lo encontrarás.



**H**ABÍA una vez un famoso hechicero en el norte de Canadá que decían tenía poderes enormes.

Cuando sacudía una manta, la aurora boreal cambiaba de color.

Cada vez que sacudía su manta, realmente la aurora cambiaba de color.

Pero un día perdió la manta, y la aurora de todos modos cambió de color. Esto arruinó su reputación como hechicero.

CUANDO estás intentando recordar un nombre o una palabra, cuanto más lo deseas, menos posibilidades de éxito tienes, porque la mente se vuelve cada vez más y más estrecha.

Si dejas de esforzarte por completo; te relajas en tu silla y empiezas a fumar, de repente allí está.

La mente ya no es estrecha, la tensión ha desaparecido, ya no hay esfuerzo.

Ahora te has vuelto meditativo.

La meditación es conciencia sin esfuerzo; la concentración es el estrechamiento de la mente con mucho esfuerzo.

Yo enseño meditación; enseño expansión de la conciencia, la habilidad de fluir simultáneamente en todas las direcciones.

¿HAS VISTO a los niños cuando juegan?  
Juegan, pero sin esfuerzo, no existe tensión.

Lo disfrutan. ¿Has visto pintar a un pintor, a un poeta escribir su poesía, a un músico tocar su instrumento? ¿O a un bailarín? No existe ningún esfuerzo.

Si interviene el esfuerzo, entonces el bailarín no es un auténtico bailarín. Simplemente está tratando de sacarle un beneficio. Está orientado al resultado, orientado al objetivo.

Entonces la actividad en sí misma, la danza en sí, no es su gozo.

Cuando Buda dice «esfuerzo correcto» significa: cualquier cosa que hagas debería de ser un placer en sí misma.

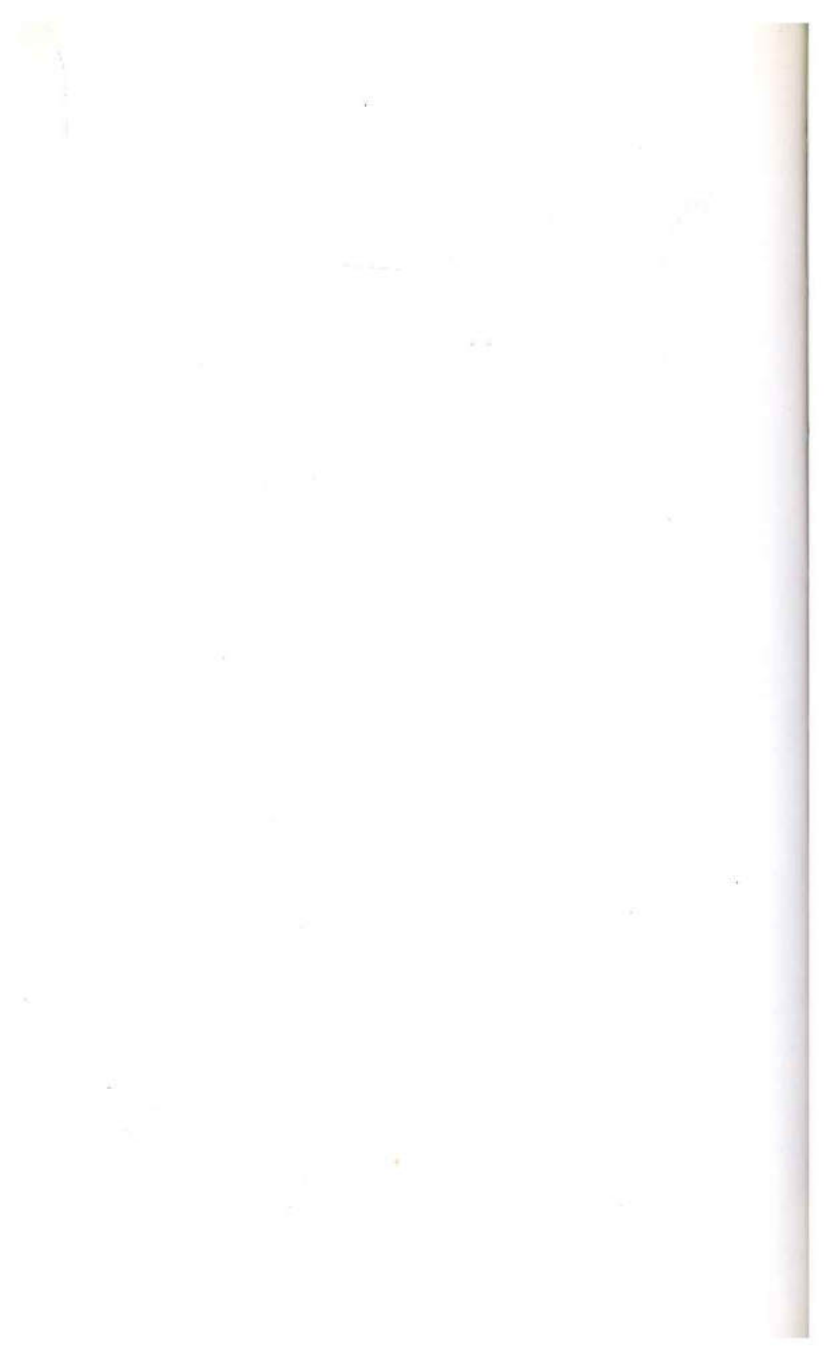
Debería de ser un valor intrínseco.

Debería de ser un deleite.

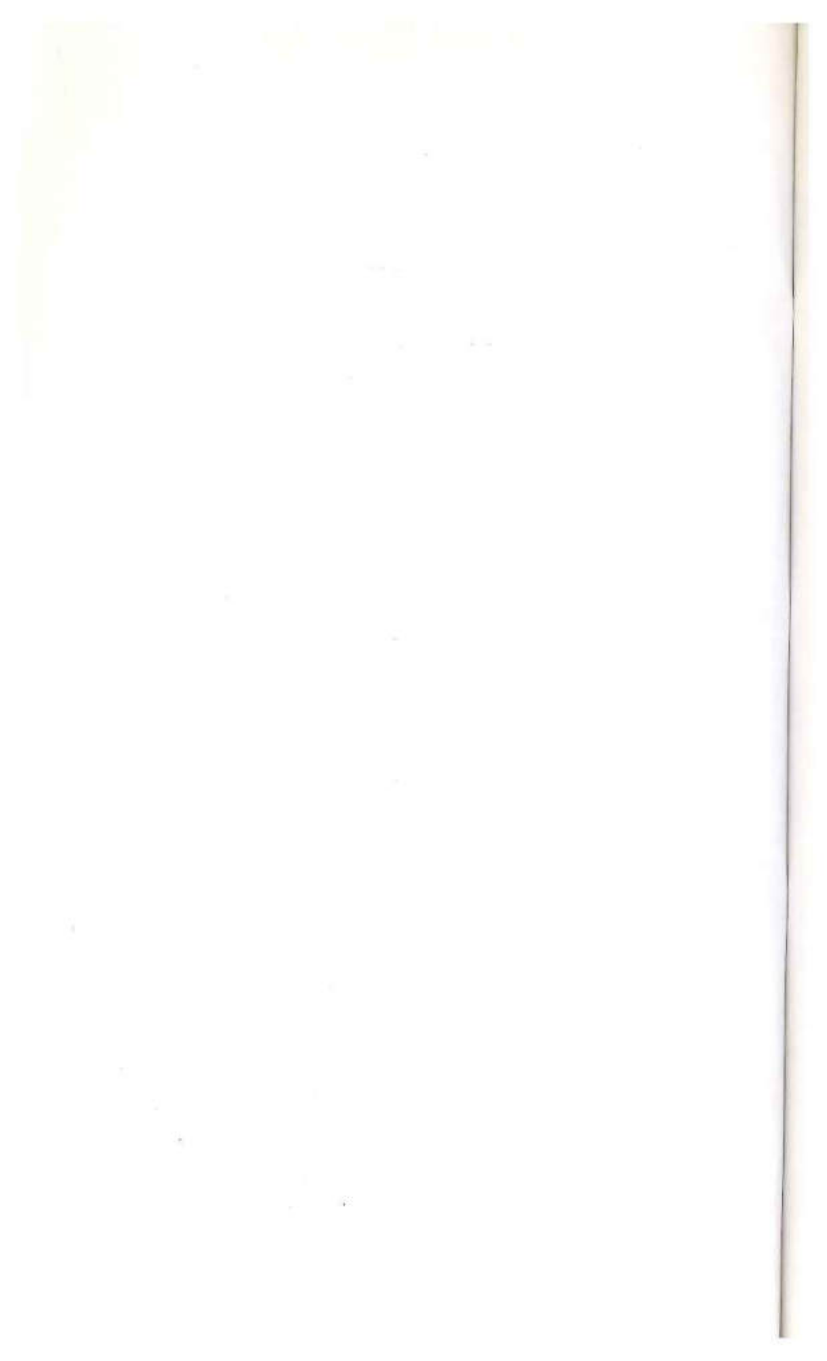
**R**ELAJARTE dentro de ti mismo sencillamente significa no ir hacia fuera, recoger toda esa energía que generalmente pones en el exterior.

No vayas a ninguna parte; simplemente, quédate aquí y ahora.

No hay motivo de tensión, no hay motivo de ninguna preocupación.



**La energía es deleite**



**S**OLO observa, sin evaluar.

No digas «bueno», no digas «malo»; no digas «bello», no digas «feo».

¡No digas nada en absoluto!

Sin decir nada, sin introducir tu mente, simplemente observa con los ojos completamente vacíos, como un espejo. Refleja la luna, las estrellas, el sol, los árboles, la gente, los animales, los pájaros.

Y la vida se verterá a raudales dentro de tu ser.

Y es una fuente de energía inagotable.

Y la energía es deleite.



**Q**UÉDATE en silencio, con los ojos cerrados. Siente tu cuerpo como si estuviera completamente congelado.

Recoge tu conciencia, tu energía vital, en tu interior.

Cierra todas las puertas y ventanas. Quédate en tu interior, concentrado. Descubre el centro de tu vida, porque ese es también el centro del universo.

Descubrirlo es la mayor bendición que el hombre haya experimentado jamás.

Encontrándolo eres un Buda, en este mismísimo momento.

Ser un Buda no es una disciplina, no es una práctica. Simplemente es una rememoración.

¡Recuerda!

Solo un poco de agua helada sobre tus ojos...

**L**A MEDITACIÓN es el florecimiento supremo, el éxtasis que solamente llega cuando estás en un flujo desbordante, cuando tienes tanta energía que no puedes estar sentado, que solo puedes bailar; cuando tienes tanta energía que lo único que puedes hacer es compartir e invitar a tus amigos, compartir con ellos tu energía y tu deleite, tu canto y tu danza.

**M**UCHA GENTE que hace largos ayunos cree que ha alcanzado la meditación.

No es meditación, simplemente están bajos de energía, es parálisis, insensibilidad.

Se mueven como cadáveres.

No están vivos. Recuerda, la meditación te dará más y más inteligencia, inteligencia infinita, una inteligencia radiante.

La meditación te hará más vivo y sensible; tu vida será más rica.

**E**CHA un vistazo a tu vida, ¿cuántas cosas no esenciales haces; y para qué?

¿Durante cuánto tiempo las has estado haciendo; y qué has ganado?

¿Vas a repetir el mismo estúpido patrón durante toda tu vida? ¡Ya es suficiente! Echa un vistazo, medita sobre ello. Di solo aquello que es esencial, haz solo aquello que es esencial, lee solo aquello que es esencial.

Ahorrarás mucho tiempo y mucha energía, toda esta energía y tiempo puedes canalizarlos hacia la meditación, hacia el crecimiento interior, hacia ser un testigo.

**S**OLO hay una energía en el mundo y esa energía es la energía sexual.

Incluso si Dios tiene que crear algo, tiene que hacerlo a través de ella.

Nace un niño, nace una vida, a través del sexo.

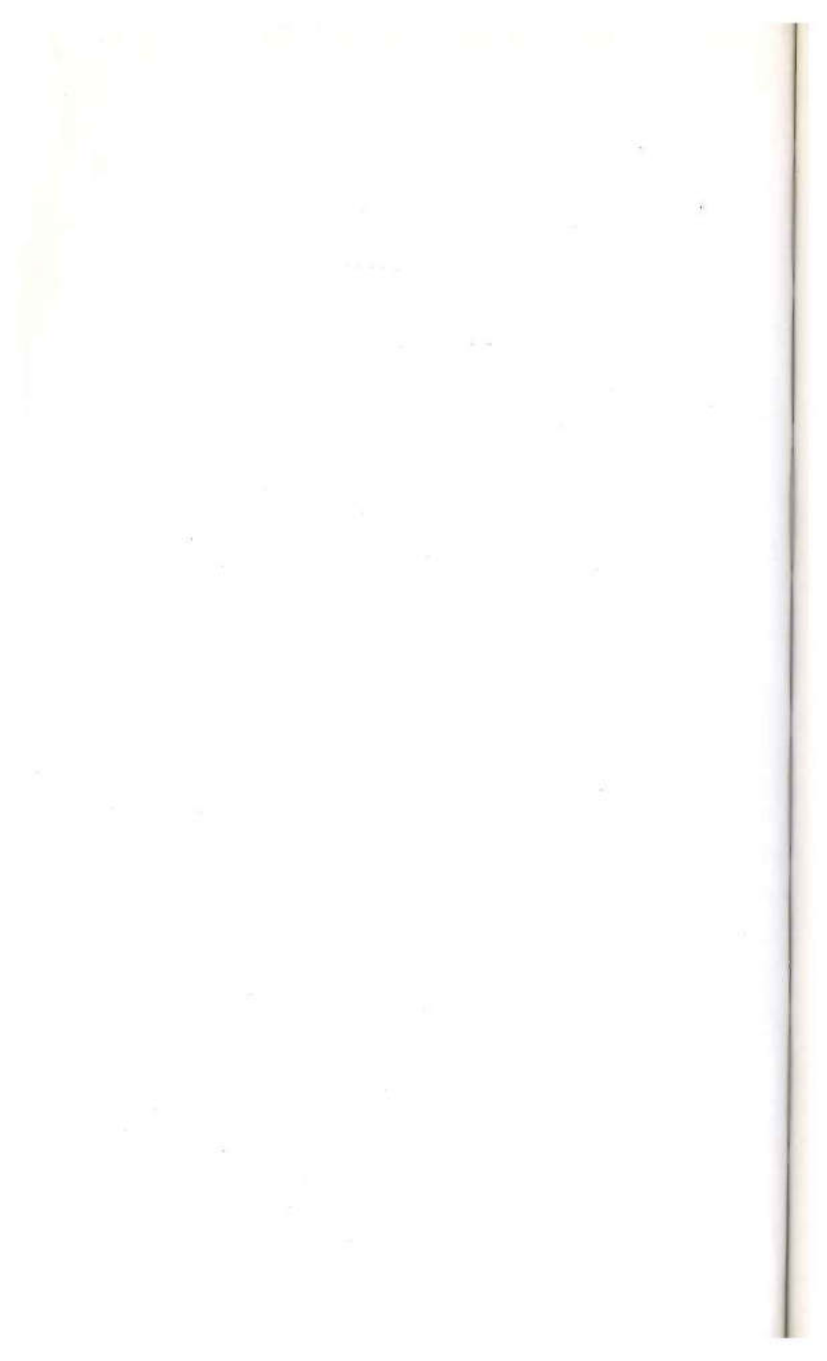
Una flor florece; es energía sexual.

El cuco sigue cantando una loca canción; es por la energía sexual. ¡Solo mira a tu alrededor!

El mundo entero late con energía sexual. ¡Es la única energía que existe!

El sexo es la materia con la que está hecho el universo. Por lo tanto, no lo condenes.

## **El arte de escuchar**



**T**ODA MISERIA existe para indicarte que en algún lugar te has equivocado, has perdido el sendero. ¡Vuelve inmediatamente!

Si empiezas a escuchar al cuerpo, escuchar la naturaleza, escuchar a tu ser interior, te sentirás más y más feliz.

Aprende bien a escuchar la naturaleza.

Escucha los *logos*. Escucha a aquellos que están despiertos a los *logos*, y descubrirás que siempre, siempre son naturales. Ellos no fuerzan nada, no empujan el río, simplemente fluyen con él —y esa es su bendición.



**M**EDITACIÓN es tener el coraje de estar en silencio  
y a solas.

**L**O ÚNICO que se necesita es hacer un viaje silencioso hacia tu propio ser. Yo lo llamo meditación, un peregrinaje silencioso hacia tu propio ser.

Y en el momento en que encuentras tu propio centro, has encontrado el centro de toda la existencia.

**A**L PRINCIPIO el silencio se siente como tristeza, porque siempre has estado activo, comprometido, ocupado; y súbitamente, toda tu actividad, todas tus ocupaciones, todos tus quehaceres, se han marchado. Se siente como si lo hubieras perdido todo, toda tu vida. Parece tristeza.

Pero sé un poco paciente: permite que esta tristeza se asiente.

Este es el comienzo del silencio.

Cuando la tristeza se estabilice, empezarás a disfrutar de la paz, la inactividad, sin agitación... y llegará un punto en que verás que era un malentendido: era silencio, pero tú lo confundiste con la tristeza.

Un poco más profundo, hazte amigo de lo que ahora llamas tristeza y esta misma tristeza se convertirá en tu profundo y sereno silencio.

**L**IBÉRATE de las voces de tu interior y pronto te sorprenderá escuchar una vocecita tranquila, que nunca antes habías escuchado; no puedes determinar de quién es esta voz.

No, no es la de tu madre, no es la de tu padre, no es la de tu sacerdote, no es la de tu profesor... entonces sucede el súbito reconocimiento de que es *tu* voz.

**D**ESCUBRE tu VOZ.

Entonces síguela sin ningún miedo.

Dondequiera que te lleve, allí está el objetivo de tu vida, allí está tu destino. Es allí solamente donde encontrarás la autorrealización, la satisfacción.

Es allí solamente donde florecerás —y en ese florecimiento, el conocimiento sucede.

**Y**A SÉ que puedes oír, no hay ningún problema con eso; pero no puedes escuchar.

Escuchar es completamente distinto de oír.

Escuchar significa oír sin mente;

Escuchar significa oír sin que tus pensamientos interfieran; escuchar significa oír como si estuvieras completamente vacío. Con que tengas tan solo un pequeño temblor de pensamiento, de ondas de pensamientos sutiles que te rodean, no podrás escuchar, aunque sí podrás oír.

Y para escuchar la música, la música ancestral, la música eterna, uno necesita estar totalmente en silencio —como si uno no estuviera.

Cuando estás, puedes oír; cuando no estás, puedes escuchar.

**C**UANDO estés escuchando, escucha el significado. Cuando escuches a una persona, escucha toda su personalidad e inmediatamente podrás ver si la persona vive en la dimensión de tener o en la dimensión de ser.

Esto te será muy útil para tu propio crecimiento interior y para tu propio cambio de mecanismos.

**E**MPIEZA escuchando tus primeros pensamientos de la mañana; al despertar estás muy cerca de tu ser.

Existe una mayor posibilidad, dentro de los dos o tres segundos después de despertar, de tener algún vislumbre de tu más profundo ser, algunos mensajes.

Después de dos o tres segundos, el contacto se habrá perdido.

Otra vez estarás en el mundo, lanzado al mundo.

**¡Experimenta, no creas!**





**E**L PROPIO proceso de creer, es creer en algo que no has experimentado por ti mismo.

¿Si eres sincero, cómo puedes creer?

Si estás buscando la verdad, es cierto que no puedes creer; ni tampoco puedes no creer.

No puedes decir que Dios existe, no puedes decir que Dios no existe.

Solo puedes decir: «No sé y estoy buscando, estoy experimentando y tratando de saber por mi propia experiencia».

Este es el camino de la meditación.

**E**N EL MOMENTO en que alguien te pide creer en algo, significa que no tiene razón, lógica, que no tiene una base existencial para lo que está diciendo.

Un hombre de la verdad nunca te pide creer.

Te pide experimentar, saber por propia experiencia.

**T**E HAN enseñado a creer desde la más tierna infancia, la mente de todo el mundo ha sido condicionada para creer: creer en Dios, creer en el alma, creer en esto y aquello.

Ahora que las creencias forman parte de tus huesos y de tu sangre, aunque siguen siendo creencias: tú no lo sabes y, a menos que sepas, no puedes liberarte.

El conocimiento libera; solamente el saber libera.

**E**N TRESCIENTOS AÑOS, la ciencia ha progresado tanto porque ha aceptado la duda como método.

En miles de años, las religiones no han contribuido al mundo en nada, porque su propio fundamento es ficticio.

Desde la creencia nunca puedes alcanzar la verdad.

De hecho, en el momento en que crees en algo, tus preguntas mueren; ya no tienes necesidad, ya conoces la respuesta.

Esto está matando los cuestionamientos del hombre, la aventura de conocer los misterios de la vida.

**E**STOY tratando de introducir métodos científicos allí donde la religión ha gobernado durante milenios.

**H**E condensado toda la religión en una sola palabra: meditación.

**D**E LA misma forma que la ciencia explora la materia, la meditación es la ciencia de lo interior; explora la conciencia.

**Y** SOLO hay dos tipos de ciencia: uno, la ciencia objetiva, que decide sobre el mundo exterior; y dos, la ciencia subjetiva, que hasta ahora se ha llamado religión.

Pero es mejor no llamarla religión.

Es mejor llamarla ciencia de lo interior, y dividir la ciencia entre ciencia de lo exterior y ciencia de lo interior —ciencia objetiva y ciencia subjetiva.

Pero al hacer de ello un todo sólido, la ciencia continúa siendo el valor supremo no hay nada que lo supere.

**L**A RELIGIÓN no es una promesa para el futuro, sino una experiencia para AQUÍ Y AHORA.

Pero, debido al clero, se ha convertido en promesas, promesas y más promesas.

**E**N UN EXAMEN de primeros auxilios a uno de los miembros, que era también un sacerdote, le preguntaron: ¿Qué harías si te encontraras con un hombre desmayado?

Le daría algo de coñac, respondió.

¿Y si no hubiera coñac?, le preguntaron entonces.

Le prometería un poco, contestó el sacerdote.



**S**I TIENES una experiencia que crees puede aplacar la sed de muchos, arriégate; grítalo, cántalo, báilalo, haz todo lo que puedas.

Aunque todo el mundo piense que estás loco, no te preocupes.

Cuanto más compartas la experiencia, más profundo entrará en tu propio corazón, y más fuerte se hará; tu individualidad se convertirá en una fuerza tremenda.

# **Transformación**



**H**AS VIVIDO toda tu vida horizontalmente, en una línea, desde la cuna hasta la tumba.

En meditación sucede la transformación: ya no eres más una línea horizontal, te vuelves vertical. Alcanzas el punto más alto de tu conciencia, y alcanzas el punto más profundo de tu conciencia.

La altura y la profundidad te revelan tu santidad.

No existe ningún Dios, pero ciertamente existe una cualidad que yo llamo santidad. Comprende la compasión, el amor, la amistad, la alegría, la creatividad. Te brinda nuevas canciones, nuevos bailes. Te ofrece la verdad, y tu inmersión dentro de la verdad.

**L**A MEDITACIÓN te conduce a la transformación desde dentro.

No es una imposición de moralidad y mandamientos desde fuera.

Cualquier cosa que llegue desde fuera no tiene ningún valor —moralidad, religión, espiritualidad, como quiera que lo llames.

Solo aquello que florece dentro de ti como un loto tiene el valor supremo. A partir de ese surgimiento de la conciencia, no puedes ser perverso.

Cada una de tus acciones será espontánea; surgirá de tu ser más profundo, y el ser más profundo no puede hacer ningún daño.

**S**I ESTÁS convencido de alguna verdad, actúa de acuerdo con ella, ¡y actúa inmediatamente!, porque la mente es muy astuta, y la mayor astucia de la mente es posponer.

**D**ICE: «Mañana...», pero mañana nunca llega. Dice: «Sí, un día vamos a meditar. Pero déjanos comprender primero qué es meditación».

Y así puedes seguir toda tu vida comprendiendo lo que es la meditación y no actuarás jamás. Y a menos que actúes nunca va a pasar nada, no va a suceder ninguna transformación.

**L**A MEDITACIÓN no es tan barata.  
La meditación es una completa transformación de tu ser.

Y es necesaria una gran comprensión y una gran inteligencia.

UN HOMBRE decidió un día que no estaba prestando suficiente atención a su familia; esa tarde, cuando volvió a casa, besó a los niños, le regaló flores a su mujer, se afeitó, se duchó y cambió de ropa para cenar, y durante la cena contó varias historias graciosas.

Más tarde, silbaba mientras recogía la mesa, e insistió en lavar y secar los platos.

Cuando terminó, fue al cuarto de estar y encontró a su mujer llorando.

«Todo ha ido mal hoy», sollozó ella.

«La aspiradora se ha roto, Ernesto ha tirado la pelota por la ventana de la habitación, Paula se ha caído y roto su mejor vestido, ¡y ahora tú vienes a casa tan borracho que ni sabes lo que estás haciendo!»



**L**A MEDITACIÓN es la única magia del mundo y el único milagro.

**Meditación. La única  
revolución que existe**



**E**N LUGAR de pensar en términos de revolución y de cambiar la sociedad, su estructura, deberíamos pensar más en la meditación y en cambiar al individuo.

Esta es la única manera posible de que algún día podamos acabar con las divisiones en la sociedad.

Pero primero hemos de renunciar a ellas a escala individual —y se *puede* hacer.

**S**I QUIERES cambiar el mundo, no empieces por cambiar el mundo, esta es la forma equivocada que la humanidad ha seguido hasta ahora:

Cambia la sociedad, cambia la estructura económica, cambia esto y aquello, pero no cambia al individuo.

Por eso han fracasado todas las revoluciones.

Solo puede tener éxito una revolución, que hasta ahora no se ha intentado: es la revolución del individuo.

Cámbiate a ti mismo.

**T**ODOS los grandes artistas, científicos, filósofos, místicos, poetas, pintores... todos son unos inadap-tados.

Encontrar un hombre que es un inadap-tado es encontrar un hombre de belleza, de coraje, de inteli-gencia... un hombre dispuesto a mantenerse solo frente a todo el mundo. La propia situación hace que saque lo mejor de él. Funciona al más alto nivel del ser, funcio-na inmejorablemente; *tiene* que hacerlo, porque todo el mundo está en contra de él...

En toda la historia del hombre se pueden contar con los dedos de la mano los nombres de quienes han luchado contra el mundo.

Y la propia lucha ha hecho de ellos una luz en sí mismos.

**L**A MEDITACIÓN no es una revolución social, es una revolución individual.

Es un llamamiento al alma individual:

Tú tomas la responsabilidad en tus propias manos.

**U**NA REBELIÓN que es religiosa, que es espiritual, que no surge de las llamas de la violencia sino que nace de la fragancia del amor y la compasión, de la meditación, de estar alerta y consciente, es la única posibilidad de transformar este maravilloso planeta en un paraíso.





## **La meditación y el amor**



**E**L AMOR ni interfiere en la vida de nadie ni permite que nadie interfiera en la propia vida de uno.

El amor concede individualidad a los demás, pero no pierde su propia individualidad.

**S**I MEDITAS y después haces el amor, tu amor será de una profundidad tremendamente nueva. Ama y después medita y súbitamente verás: cuando tu energía está llena de amor, la meditación va muy profundo y muy fácilmente.

Simplemente cabalga en la ola, no necesitas hacer ningún esfuerzo.

Simplemente flota y déjate ir más y más y más alto. Una vez comprendas el ritmo de los polos opuestos, ya no tendrás miedo.

**E**STAS tres palabras son muy significativas: amor, vida y muerte.

Su secreto es el mismo, y si lo comprendes, no tienes necesidad de meditar. Porque no lo comprendes necesitas meditar.

La meditación es como una rueda de repuesto.

Si amas realmente, se convierte en meditación.

Si no amas, entonces tendrás que meditar.

Si vives realmente, se convierte en meditación.

Si no vives, entonces tendrás que meditar; tendrás que añadir algo más.

**S**I HAS VIVIDO el amor o la meditación, sabrás hacia dónde te estoy indicando.

En un momento de profundo amor, el pensamiento se detiene.

Ese momento es tan fascinante, tan tremendamente poderoso, tan intensamente vivo, que el pensamiento se detiene.

Sencillamente estás encantado, te rodea una gran maravilla. O en meditación profunda, cuando el momento de silencio ha llegado y estás en absoluta quietud —sin parpadear, sin vacilar, sin temblar—, la llama de tu conciencia es clara, entonces el pensamiento se detiene.

**T**ODO lo que es valioso crece en el jardín del corazón.



**S**I QUIERES tener una relación armoniosa con tu pareja, tendrás que aprender a ser más meditativo.

El amor por sí solo no es suficiente.

El amor por sí solo es ciego; la meditación le da ojos.

La meditación le da comprensión.

Y una vez que tu amor sea amor y meditación, os convertís en compañeros de viaje.

Ya no es una relación ordinaria entre marido y mujer.

Entonces se convierte en amistad en el camino que lleva a descubrir los misterios de la vida.

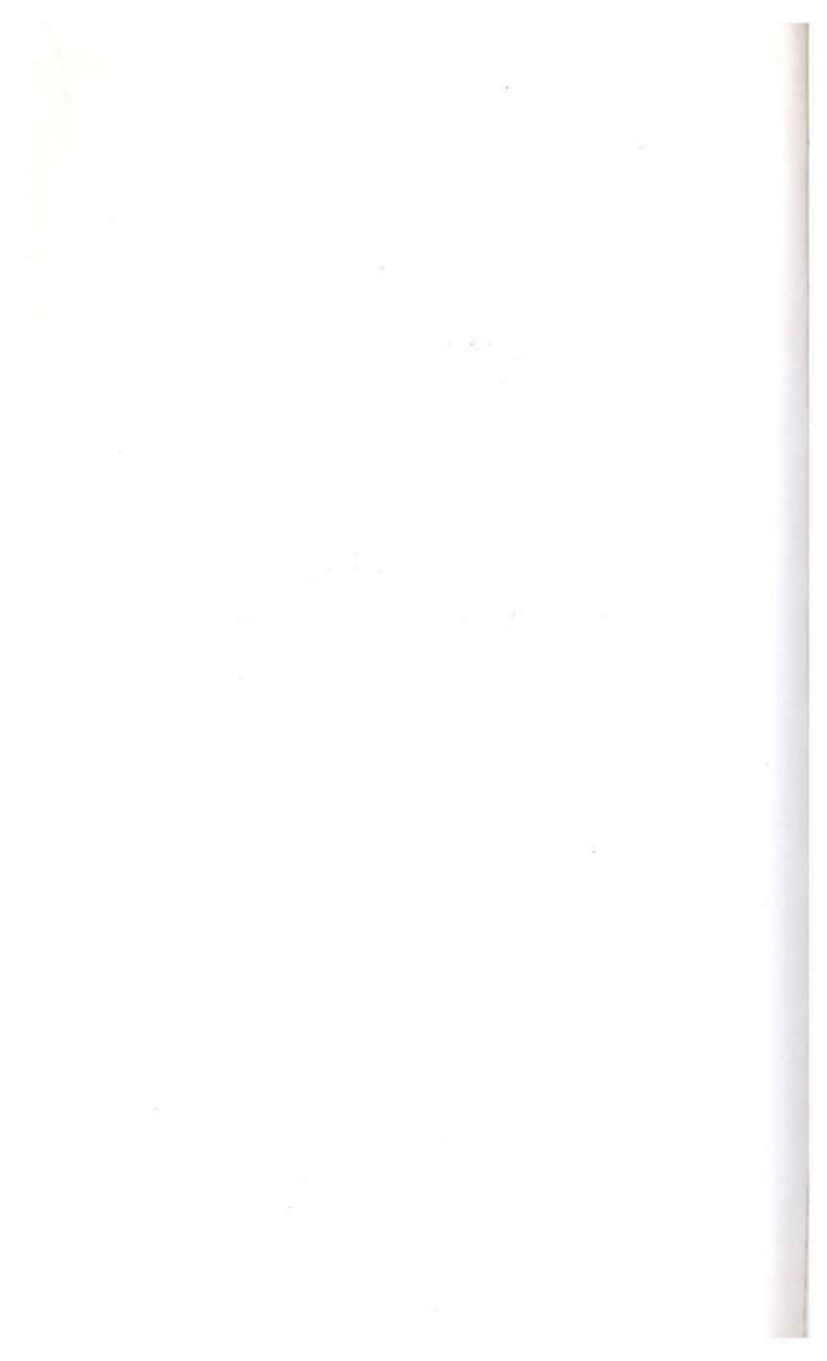
**N**O ES CUESTIÓN de amar a alguien, es cuestión de amarte a ti mismo.

Eso no viene del corazón, su origen es muy profundo —la profundidad suprema de tu ser— y colma a todos: los merecedores, los no merecedores, los dignos, los indignos.

**S** I NO PUEDES amarte a ti mismo, ¿quién va a amarte?  
Si no puedes ser tu propio amigo, ¿quién va a ser tu amigo?

Si no puedes confiar en ti mismo, ¿quién va a confiar en ti?

**La seriedad  
es una enfermedad**



**A**NTES de entrar en meditación... Irás a un espacio alejado dentro de ti mismo.

Ve riéndote y alegre.

Odio la seriedad, ¡te lo digo en serio!

Quiero que mis Budas bailen, canten y disfruten. No quiero que mis Budas sean estatuas de mármol, sino que están vivos, respirando y amando.

**P**ONGO todo mi esfuerzo en manteneros tan poco serios como sea posible, por la simple razón de que la meditación, todos los tipos de meditación, puede haceros demasiado serios y esa seriedad creará una enfermedad espiritual y nada más.

Excepto que una meditación te ofrezca más risa, más alegría, más juego, evítala.

No es para ti.

**L**A RISA es salud espiritual.  
Y la risa desahoga mucho.

Mientras te ríes, puedes poner tu mente a un lado con mucha facilidad. Para quien no pueda reír, las puertas del Buda están cerradas.

Para mí, la risa es uno de los mayores valores.

Ninguna religión ha pensado jamás sobre ello.

Siempre han estado insistiendo en la seriedad, y debido a su insistencia todo el mundo está psicológicamente enfermo.



**L**A VIDA es tan ridícula y tan chistosa, que si intentas comprender tu mente, te reirás a carcajadas de ti mismo y de lo que has estado haciendo.

**U**N CORAZÓN que ríe tiene más coraje que un corazón serio.

Un corazón serio duda, vacila, piensa dos veces.

El corazón que ríe es el del jugador, él sencillamente de un salto entra en el juego.

Y la meditación es una cuestión de saltar hacia lo desconocido.

**L**A RISA es la única experiencia ordinaria que queda cuando ya no eres una mente. Yo suelo daros atisbos de no-mente, de meditación, de la trascendencia de la mente.

Tal vez yo sea el primer hombre en toda la historia de la humanidad que ha estado utilizando chistes como preparación para la meditación.

**S**OLO PARA ALEJAR vuestra seriedad... los bambúes están tan silenciosos esperando vuestras risas...

**L**A ENFERMERA Raquel vio que un paciente mental estaba con el oído pegado a la pared escuchando atentamente.

Según se iba acercando a él, el lunático levantó un dedo de advertencia diciendo: «¡SHHHH! ¡Calla!».

A continuación hizo señas a la enfermera para que se acercara más.

«Escucha aquí» —dijo el loco, señalando una mancha en la pared.

Raquel escuchó un tiempo y después dijo: «No puedo oír nada».

«Lo sé» —dijo el paciente, «¡todo el día ha estado igual!».

**C**UANDO te echas una buena carcajada la lógica desaparece, al menos en ese momento.

Y los chistes son por tanto absurdos.

Son chistes porque son absurdos; te ríes porque son ridículos, te ríes porque no siguen las reglas de la lógica, van justo contra ella. Toman un giro tan inesperado que tu pensamiento no podía haberlo imaginado. Debido a ese inesperado giro, a ese salto súbito... todo el chiste va en una dirección, y ahí está la gracia.

La gracia es el salto, su discontinuidad.

Un chiste es una gran meditación.

**L**A DULCE jovencita le contaba a su madre cuánto se había divertido en la estación de montaña.

«Me encontré con un hombre en la sala de recreativos y estuvimos jugando al *ping-pong* toda la tarde», dijo.

«¡Qué divertido, madre!»

«¿Por qué, querida?», dijo la madre, «no sabía que te gustara el *ping-pong*».

«Ahora sí», respondió la hija. «Yo le daba mal a la bola y los dos nos metíamos debajo de la mesa para buscarla. Después él le daba mal y otra vez nos metíamos los dos debajo de la mesa para cogerla. Hemos jugado toda la tarde. ¡Ha sido fantástico!»

«Pero no entiendo», dijo la madre, «¿dónde está lo divertido?».

«¡Debajo de la mesa, tonta!»

**L**A VIDA es tan chistosa, ¡y tú tienes dolor de cabeza!

Disfruta la vida y te olvidarás no solo del dolor, sino de la cabeza también, porque uno se acuerda de la cabeza solo cuando tiene jaqueca.

¿Te has dado cuenta de eso?

**C**UANDO la risa viene desde el silencio no te estás riendo a costa de nadie, sencillamente te ríes del completo chiste cósmico. ¡Y realmente es un chiste! Por eso yo sigo contándoos chistes... porque los chistes aportan más que ninguna de las escrituras.





## **La libertad suprema**



**T**ODO el esfuerzo de la meditación está en proporcionarte el sabor de la libertad suprema.

Por lo tanto, no tengas miedo de nada, no hay nada que temer.

Es tu propio cielo, tu propia verdad, tu propia originalidad.

**L**A LIBERTAD conlleva tremendas responsabilidades. La esclavitud es un trato: tú entregas tu libertad a alguien y ese alguien empieza a ser responsable de tu vida, tu protección, tu alimentación, tu vivienda, de todo lo que necesitas.

**M**UCHA GENTE tiene miedo de la responsabilidad porque no ven la otra cara de la moneda.

En una cara está escrito «responsabilidad»; en la otra cara «libertad». Responsabilidad significa libertad.

¿C UÁL es exactamente la sustancia más intrínseca de la libertad?: que eres libre del pasado, que eres libre del futuro. No tienes memorias que te aten al pasado, siempre tirando de ti hacia atrás, eso va contra la existencia: nada va hacia atrás.

Y tu libertad es también de la imaginación, de desear, de anhelar —estas te arrastran hacia el futuro.

No existen ni el pasado ni el futuro.

Todo lo que tienes en tus manos es el presente.

**L**A GENTE continúa hablando de libertad, pero no quieren libertad exactamente, quieren irresponsabilidad. Piden libertad, pero en lo más profundo, inconscientemente, están pidiendo irresponsabilidad, licencia.



**Q**UIEN vive en el presente, desligado del pasado y del futuro, conoce el sabor de la libertad.

No tiene cadenas —cadenas de memorias, cadenas de deseos.

Estas son las auténticas cadenas que atan tu alma y jamás te permiten vivir ese momento que es tuyo.

El presente es la única realidad que existe.

El futuro es tu imaginación y el pasado es tu memoria.

No existen. Lo que existe es el momento presente.

**D**IEZ no-mandamientos.

El primero: libertad.

El segundo: unicidad de la individualidad.

El tercero: amor.

El cuarto: meditación.

El quinto: no-seriedad.

El sexto: alegría

El séptimo: creatividad.

El octavo: sensibilidad.

El noveno: gratitud.

El décimo: un sentimiento de lo misterioso.

Estos diez no-mandamientos constituyen mi actitud básica hacia la realidad, hacia la libertad del hombre de todas las formas de esclavitud espiritual.

**L**A MEDITACIÓN es el equilibrio.

La meditación es un pájaro con dos alas: la libertad y el amor.

**L**IBERARTE del sexo es una gran experiencia.  
Liberarte del sexo hace que tus energías estén disponibles para la meditación, para el *samadhi*.

**L**A INTELIGENCIA es libertad.  
La meditación es libertad.

La conciencia es libertad.

Aquellos que viven mecánicamente, inconscientemente, faltos de inteligencia, viven en prisiones.

Vivir en una prisión es sufrimiento.

La libertad es el valor supremo de la vida.

**E**XISTEN tres clases de libertad.

Una es «liberarse de», que es una libertad negativa: liberarse del padre, liberarse de la madre, liberarse de la iglesia, liberarse de la sociedad. Es una clase de libertad negativa —liberarse de— está bien para comenzar, pero no puede ser el objetivo.

Una vez te hayas liberado de tus padres, ¿qué vas a hacer?

Una vez te hayas liberado de la sociedad, entonces estarás perdido. No encontrarás ningún sentido ni significado porque todo el sentido de tu vida era decir no.

Ahora, ¿a quién le vas a decir no?

**L**IBERTAD es «libertad para», esta es la libertad positiva.

Tu interés no está en negar algo, sino más bien quieres crear algo.

## **La meditación y la muerte**





**C**UANDO alguien muere tienes que estar meditativo en su proximidad, porque cerca hay un templo y es suelo sagrado. No seas infantil, no vayas por curiosidad, quédate en silencio para poder observar y ver. Algo muy, muy significativo está sucediendo, no te pierdas ese momento. Cuando la muerte llega, ¿por qué hacer preguntas sobre ella? ¿Por qué no observarla? ¿Por qué no acercarse unos cuantos pasos?

**E**N TU conciencia meditativa, la muerte desaparece exactamente igual que la oscuridad desaparece cuando se deja entrar luz.

La meditación permite que entre la luz, y la muerte ha resultado ser la mayor ficción.

Solo desde el exterior parece que alguien está muriendo.

Desde el interior nadie ha muerto jamás, y ahí es donde está el origen de tu vida.

**S**I PUEDES permanecer meditativo incluso cuando la muerte esté sucediéndote, has conocido algo que es indestructible; ni siquiera la muerte puede destruirlo.

Eso es la vida realmente.

Has conocido la vida.

**S**OLO una persona que haya disfrutado su vida será capaz de disfrutar su muerte.

Y si eres capaz de disfrutar tu muerte, habrás derrotado a la muerte.

Entonces ya no habrá más nacimientos ni más muerte para ti: has aprendido la lección.

Esto es lo que llamamos Iluminación:

aprender la lección que la vida puede enseñarte.

**M**I ÉNFASIS ES, por favor, conoce la vida antes de la muerte.

**S**UFICIENTE por hoy.



## Sobre el autor

---

LAS enseñanzas de Osho desafían la categorización al abarcar desde la búsqueda individual de significado hasta los temas sociales y políticos más urgentes a los que la sociedad actual se enfrenta. Sus libros nunca fueron escritos: son transcripciones de grabaciones, sonoras o en vídeo, tomadas de las conferencias improvisadas que ofreció, durante treinta y cinco años, a una audiencia internacional. Osho ha sido descrito por el *Sunday Times* de Londres como uno de los «1.000 constructores del siglo XX», y por el norteamericano Tom Robbins como «el hombre más peligroso desde Jesucristo».

Refiriéndose a su propio trabajo, Osho ha dicho que él está ayudando a crear las condiciones para el nacimiento de una nueva clase de ser humano. Muchas veces ha caracterizado a este nuevo ser humano como «Zorba el Buda» —capaz al mismo tiempo de disfrutar de los placeres terrenales como Zorba el griego y de la silenciosa serenidad de Gautama Buda. Atravesando como un hilo los diversos aspectos de la obra de Osho se encuentra una visión que pone en sintonía la perenne mirada oriental con las enormes posibilidades de la ciencia y las tecnologías occidentales.



Osho es también reconocido por sus revolucionarias contribuciones a la ciencia de la transformación interior, con un acercamiento a la meditación que deja de lado el ritmo acelerado de la vida contemporánea. Sus «Meditaciones Activas» están pensadas para, en primer lugar, desprenderse del estrés acumulado por el cuerpo y la mente, de manera que es más fácil experimentar el estado de meditación relajado y libre de pensamientos.

Existen dos obras autobiográficas del autor:

- *Autobiografía de un místico espiritualmente incorrecto*, Ed. Kairós.
- *Vislumbres de una infancia dorada*, Ed. Gaia.

## Sobre el *Resort* de meditación de Osho®

---

**E**L *Resort* de meditación de Osho es un magnífico lugar para las vacaciones, donde se puede tener la experiencia directa de un nuevo modo de vida con mayor atención, relajación y alegría.

Situado a ciento setenta kilómetros de Mumbai en Puna, India, el *Resort* ofrece programas diferentes a los miles de personas de más de cien nacionalidades que lo visitan cada año. Creado originalmente como lugar de retiro veraniego para los maharajás y ricos colonialistas británicos, Puna es, en la actualidad, una moderna metrópoli que aloja universidad e industrias tecnológicas. El *Resort* de meditación, de más de kilómetro y medio de superficie, se encuentra en un barrio arbolado llamado Koregain Park. En el *campus* del *Resort* pueden alojarse un número limitado de visitantes en el nuevo centro para huéspedes, y hay gran variedad de hoteles cercanos y apartamentos privados en alquiler para estancias que pueden ir desde unos pocos días a varios meses.

Los programas del *Resort* se basan en su totalidad en la visión de Osho de un tipo cualitativamente nuevo

de ser humano que es capaz tanto de participar creativamente en la vida cotidiana, como de relajarse en el silencio y la meditación. La mayoría de los programas tienen lugar en las modernas y acogedoras instalaciones, e incluyen sesiones individuales, cursos y talleres que abarcan tanto cualquier aspecto de las artes creativas y tratamientos holísticos de medicina, como transformación personal y terapia, ciencias esotéricas, el acercamiento zen a los deportes y el ocio, temas de relaciones y transiciones significativas en la vida para hombres y mujeres. Las sesiones individuales y los talleres de grupo se ofrecen durante todo el año, junto con un horario de meditación a lo largo de todo el día. Existen cafés y restaurantes al aire libre dentro del *Resort* que ofrecen platos tradicionales indios, así como una amplia selección de comida internacional, en todos los casos elaborada con productos orgánicos cultivados en la propia granja del *Resort*. El *campus* tiene abastecimientos propios de agua filtrada completamente segura.

[www.osho.com/resort](http://www.osho.com/resort)

## **Para más información:**

Véase:

**[www.osho.com](http://www.osho.com)**

Una página web exhaustiva y multilingüe que incluye una revista *on-line*, emisiones de audio y vídeo, información sobre los programas y los viajes al Centro de Meditación en Puna y un archivo completo de charlas de Osho, además de un catálogo de todas sus publicaciones, incluyendo libros, revistas, cintas y vídeos.

O contactar con:

Osho International, Nueva York

Email: [osho-int@osho.com](mailto:osho-int@osho.com)



*«No os estoy enseñando filosofía, estoy compartiendo mi verdad con vosotros. No me pidáis definiciones. Si tenéis el coraje, daros una zambullida en la experiencia que podéis tener aquí: dad un salto hacia la meditación y lo sabréis.»*

*«Cuando la mente sabe, lo llamamos conocimiento.  
Cuando el corazón sabe, lo llamamos amor.  
Cuando el ser sabe, lo llamamos meditación.»*

*«Meditación es tener el coraje de estar en silencio y a solas.»*

*«La meditación debería convertirse en la atmósfera que te rodea, el medio en el que vives. Donde quiera que vayas, lleva contigo tu ambiente.»*

*«Todo aquello que la mente pueda hacer, no puede ser meditación. Es algo más allá de la mente. La mente allí está completamente desamparada. La mente no puede penetrar en la meditación. Allí donde la mente termina, comienza la meditación.»*

OSHO

OSHO es un místico contemporáneo cuya vida y enseñanzas han influido en millones de personas de todo el mundo, de todas las edades y de todos los estratos sociales. El *Sunday Times* inglés lo ha descrito como «uno de los 1.000 constructores del siglo XX», y el *Sunday Mid-Day* de India como una de las diez personas que han cambiado el destino de la India.

ISBN: 84-414-1270-7



33541



9 788441 412705