



# OSHO

## MEDITACIÓN LA PRIMERA Y ÚLTIMA LIBERTAD

Guía práctica para las  
meditaciones Osho

DEBOLSILLO *clave*

# **Meditación**

La primera y última libertad

**Osho**

Traducción de  
Luis Martín-Santos Laffón

**DEBOLSILLO**

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

# Índice

Meditación

Introducción

## I. SOBRE LA MEDITACIÓN

¿Qué es la meditación?

El florecimiento de la meditación

Soledad: tu propia naturaleza

## II. LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN

Métodos y meditaciones

Sugerencias para los principiantes

Pautas para la libertad

La meditación es una habilidad

## III. LAS MEDITACIONES

Meditaciones Activas Osho

Meditación Dinámica Osho: catarsis y celebración

Meditación Kundalini Osho

Meditación Nataraj Osho

Meditación Nadabrahma Osho

Cualquier cosa puede ser meditación

Meditación de la risa

Meditación Gibberish

Fumar como meditación

Respirar: un puente hacia la meditación

Abriendo el corazón

Centramiento interior

Meditación Whirling Osho

Meditaciones en la luz

Meditaciones en la oscuridad

Meditaciones en el sonido

Encontrar el espacio interior

Observar con el tercer ojo

Meditación Gourishankar Osho

Meditación Mandala Osho

Simplemente sentado

Escuchar únicamente

Terapias Meditativas Osho

Meditación Rosa Mística Osho

Meditación No-Mente Osho

Meditación Volver a Nacer Osho

Recordar por uno mismo el lenguaje olvidado para hablar con el cuerpo-mente

#### IV. OBSTÁCULOS A LA MEDITACIÓN

Las dos dificultades

Métodos falsos

Trampas de la mente

#### V. PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE MEDITACIÓN

Acerca del autor

Biografía

Créditos

NOTA: Los consejos y enseñanzas que se ofrecen en este libro no pretenden sustituir a las recomendaciones de médicos, psicólogos o psiquiatras, ni tampoco suponer una alternativa al tratamiento médico profesional. Este libro no ofrece ni diagnóstico, ni tratamiento médico para cualquier problema físico o psicológico que usted pudiera tener. Algunas de las meditaciones incluyen actividad física intensa; si usted considera que dicha actividad puede tener efectos sobre su salud, debe consultar a su médico antes de optar por tales meditaciones.

# Introducción



AL IGUAL QUE LA CIENCIA y la tecnología que han transformado nuestras vidas externas son un fenómeno mayoritariamente occidental, a Oriente pertenece la principal fuente de la ciencia que puede transformar nuestras vidas internas.

Hoy en día, al igual que la luz eléctrica, la meditación se ha convertido en un fenómeno universal: una nos ayuda a iluminar nuestro mundo externo, la otra ilumina nuestro mundo interno.

Pero en ese proceso de universalización han surgido muchas ideas falsas sobre la meditación: que es «religiosa», que consiste en sentarse adoptando complicadas posturas con los pies alrededor del cuello mientras pones cara de santo para disimular tu incomodidad, tal vez incluso recitando un mantra, o entonando algún sonido esotérico.

Si no te sientes atraído por todo esto, este libro es para ti.

Aquí la meditación se ha convertido en algo sencillo, corriente, y es el componente natural de un estilo de vida contemporáneo cada vez más esencial.

La meditación es en esencia el arte de ser consciente, de darse cuenta de lo que sucede en tu interior y a tu alrededor.

A pesar de que la meditación en sí misma no es una técnica, aquí hay muchos métodos para ayudarte a aprender a ser consciente, y según vayas aprendiendo el truco, podrá acompañarte allá donde estés: en el trabajo, en la diversión, en cualquier lugar.

A la mayoría de nosotros se nos ha enseñado que para tener éxito en la vida necesitamos luchar, combatir, enfocarnos, concentrarnos. El problema de este planteamiento es que cuanto más luchamos, más tensos nos ponemos, y cuanto más tensos estamos, peor actuamos. El punto de vista de la meditación es comprender que para sacar lo mejor de nosotros mismos, para dar lo mejor en cada momento, y *recibir* lo mejor de cada momento, necesitamos ser lo más conscientes posible, y que para ser conscientes tenemos que estar relajados.

Generalmente, pensamos que para relajarnos tenemos que salir. La meditación nos ofrece otra posibilidad para hacerlo: ir hacia dentro.

Son tales las presiones de la vida moderna que nunca ha existido un mundo tan intranquilo como este en el que vivir. La gente jamás ha estado tan tensa. Precisamente estas técnicas han sido diseñadas para la mente moderna: una propuesta contemporánea dirigida a la gente contemporánea.

Por ejemplo, si eres un individuo con mucha energía al que le parece imposible quedarse «simplemente sentado», prueba entonces con las Meditaciones Activas Osho: la Dinámica o la Kundalini. Aplícate al máximo y deja que a continuación la relajación llegue espontáneamente. ¿Quizá tus emociones reprimidas te impiden estar sentado en silencio o te sientes demasiado cansado y adormilado como para permanecer despierto mientras tratas de permanecer sentado? Quizá simplemente quieras mover el cuerpo. Entonces, una vez más, las meditaciones activas son justamente para ti.

El truco para permanecer relajado en medio de un día agitado es lo que se denomina «estar alerta sin esfuerzo»; esta es la experiencia esencial de la meditación. Por tanto, aunque estés convencido de que no dispones en absoluto de tiempo para meditar, en este libro encontrarás cantidad de técnicas que perfectamente podrás integrar en tu día a día.

La meditación se basa en una simple comprensión: en lugar de luchar contra la oscuridad —que de cualquier manera es imposible—, enciende la luz. En lugar de luchar contra nosotros mismos intentando mejorarnos, intentando emular los ideales que los demás tienen de nosotros, podemos simplemente empezar por aceptarnos tal como somos.

Osho suele recordarnos a menudo que si la existencia nos ha invitado a estar aquí, ¿a quién más necesitamos pedirle permiso para aceptarnos tal como somos?

Cuando nos relajamos en esta aceptación, cuando dejamos de intentar ser distintos de lo que somos, cuando cesamos de esforzarnos por impresionar a los demás —que a su vez se están esforzando con la misma intensidad para impresionarnos a nosotros—, cuando dejamos de intentar defendernos a nosotros mismos, de justificarnos... Cuando dejamos de tratar de esconder nuestras heridas, incluso de nosotros mismos, y en su lugar las abrimos al aire y la luz, entonces la sanación ocurre espontáneamente.

Este libro nos explica cómo calmar la mente, cómo aprender a hacer de esta inestimable biocomputadora nuestra mejor amiga, y cómo encontrar el botón de «apagado». Cuando necesites la mente, puedes utilizarla. Cuando no la necesites, puedes dejar que descanse tranquilamente —liberada de su interminable parloteo—, lista para cuando la vuelvas a necesitar.

Alguien te insulta. Imagina que fueses capaz de elegir cuándo y cómo responder, libre de la reacción automática que nos hace devolver el golpe y crea esos interminables círculos viciosos en los que poco a poco acaban por hundirse nuestras relaciones.

Y, ¿qué hay sobre la libertad? No existe mayor libertad que ser aquello para lo que estamos destinados. No existe mayor libertad que liberarse de las expectativas de los demás, que ser capaces de vivir nuestras vidas espontáneamente, con consciencia.

Y la última paradoja de la meditación es que cuando aprendemos finalmente a amarnos a nosotros mismos, de hecho, *solamente* cuando podemos amarnos a nosotros mismos, podemos entonces compartir ese amor con los demás. Pero primero tenemos que empezar por nosotros mismos.

Este libro contiene una amplia variedad de técnicas, enfoques e ideas para ayudarte en ese viaje. Todos somos diferentes y cada persona tiene su método. En este libro podrás encontrar un método para cualquier tipo de mente moderna exclusivamente confeccionado para estos tiempos ajetreados.

Como dice Osho: «Las prácticas de yoga, diseñadas hace tanto tiempo, no sirven para el mundo de hoy; ahora la gente no dispone de días y ni siquiera de horas libres. Necesitamos métodos que den resultados rápidos. Si alguien se compromete durante siete días, al final de ese período debería empezar a sentir que le ha sucedido algo. Después de siete días debería ser una persona distinta... Por eso digo: practica hoy y siente el resultado inmediatamente. Estamos en la era de los reactores; la meditación no puede permitirse ser lenta. Tiene que tomar velocidad».



# I SOBRE LA MEDITACIÓN

# ¿Qué es la meditación?



*La meditación es una aventura; una aventura hacia lo desconocido, la mayor aventura que la mente humana puede acometer.*

*La meditación consiste simplemente en ser; ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente eres, y ello es puro gozo. ¿De dónde viene ese gozo si no estás haciendo nada?*

*No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. No tiene causa, ya que la existencia está hecha de esa sustancia llamada gozo.*

## SER TESTIGO: EL ESPÍRITU DE LA MEDITACIÓN

CUANDO NO ESTÁS HACIENDO NADA EN ABSOLUTO —ni corporalmente, ni mentalmente, ni a ningún otro nivel—, cuando toda actividad ha cesado en ti y simplemente eres, simplemente estás siendo, eso es meditación. No puedes hacerla, no puedes practicarla; solamente tienes que entenderla.

Siempre que puedas encontrar tiempo para solamente ser, abandona toda acción. Pensar también es hacer, la concentración también es hacer, la contemplación también es hacer. Aunque solo sea por un instante, si no estás haciendo nada y estás en tu centro, completamente relajado, eso es meditación. Y una vez le hayas cogido el truco, puedes permanecer en ese estado tanto tiempo como quieras, hasta que finalmente puedas permanecer en ese estado las veinticuatro horas del día.

Lentamente, cuando te hayas dado cuenta de cómo tu ser puede permanecer imperturbable, puedes entonces empezar a hacer cosas, manteniéndote atento a que tu ser no se altere. Esa es la segunda parte de la meditación. Primero aprender a ser, después aprender a llevar a cabo pequeñas acciones —como limpiar el suelo o ducharse— pero manteniéndote centrado. Después podrás hacer cosas más complicadas. Por ejemplo, yo te estoy hablando, pero mi meditación no se interrumpe. Puedo seguir hablando, pero en

mi propio centro ni siquiera hay un murmullo; solo silencio, un silencio absoluto.

Por tanto, la meditación no está en contra de la acción. No hay que huir de la vida. Simplemente te enseña una nueva forma de vivir, te conviertes en el centro del ciclón.

Tu vida prosigue, y en realidad lo hace más intensamente, con más alegría, más claridad, más creatividad, con mayor visión; sin embargo, estás por encima, eres solo un espectador que contempla desde la cima de la colina todo lo que está ocurriendo a su alrededor.

Tú no eres el hacedor, eres el observador.

Ese es todo el secreto de la meditación, que te conviertes en observador.

El hacer continúa a su propio nivel, no hay problema en eso: cortar leña, sacar agua del pozo... Puedes hacer cualquier cosa, ya sea pequeña o grande; solo hay algo que no está permitido hacer: no debes perder tu centro.

Esa consciencia, esa observación, debe permanecer absolutamente clara e inmutable.

EN EL JUDAÍSMO HAY UNA REBELDE escuela de misterio llamada jasidismo. Su fundador, Baal Shem, era un individuo extraño. Solía regresar del río a mitad de la noche. Tenía esa costumbre, pues en el río, de noche, había absoluta calma y quietud. Allí solía sentarse, simplemente, sin hacer nada, observándose a sí mismo, observando al observador. Una noche, cuando estaba de regreso, al pasar frente a la casa de un hombre rico se cruzó con el guarda apostado en la puerta.

El guarda, extrañado porque *cada* noche, exactamente a la misma hora, pasaba este hombre, salió y dijo:

—Perdóname por interrumpirte, pero ya no puedo contener más mi curiosidad que me azuza día y noche, cada día. ¿Qué es lo que haces? ¿Por qué vas al río? Muchas veces te he seguido y allí no hay nada. Te sientas allí durante horas y a medianoche regresas.

—Ya sé que me has seguido muchas veces, porque la noche es tan silenciosa que puedo oír tus pisadas. Y sé que cada día te escondes detrás de la puerta. Pero no eres el único que tiene curiosidad, yo también. ¿A qué te dedicas? —le contestó Baal Shem.

—¿Que a qué me dedico? Soy un simple vigilante —respondió el guarda.

—¡Dios mío, me has dado la palabra clave! ¡Yo también lo soy! —exclamó Baal Shem.

—No lo entiendo. Si eres un vigilante deberías estar vigilando alguna casa, algún

palacio. ¿Qué estás vigilando allí, sentado en la arena?

—Hay una pequeña diferencia: tú vigilas para que nadie pueda entrar en el palacio; yo vigilo a *este vigilante*. ¿Quién es este vigilante? Ese es el esfuerzo de toda mi vida: me vigilo a mí mismo.

—Extraña ocupación. ¿Quién va a retribuirte?

—Es tal la dicha, tal la alegría, tan inmensa la bendición, que es en sí misma una recompensa. Todos los tesoros no son nada comparados con uno solo de estos momentos —afirmó Baal Shem.

—Es extraño. He estado observando toda mi vida y nunca tuve una experiencia así de hermosa. Mañana por la noche iré contigo; enséñame. Porque yo sé cómo vigilar; pero parece ser que debe hacerse en otra dirección; tú observas en una dirección distinta.

Solo hay un paso, y ese paso tiene que ver con la dirección, con la dimensión. Podemos focalizarnos sobre lo exterior, o bien cerrar nuestros ojos al exterior y permitir que toda nuestra consciencia se centre interiormente; y entonces sabrás; porque eres un conoedor, *eres* consciencia. Nunca la has perdido. Simplemente la tienes enredada en mil y una cosas. Deja de dirigir tu atención a todas partes, permite que la consciencia repose en ti y habrás llegado a casa.

EL NÚCLEO ESENCIAL DE LA MEDITACIÓN, su espíritu, es aprender a ser testigo.

Un cuervo grazna... tú lo escuchas. Son dos cosas: objeto y sujeto. Pero ¿acaso no ves al testigo que observa a ambos, al cuervo y al que escucha? Y, sin embargo, hay alguien observando a ambos. Es un fenómeno sumamente simple.

Estás viendo un árbol: tú estás ahí, el árbol está ahí; pero ¿no encuentras algo más? Y es que tú estás viendo el árbol, y hay un testigo en ti que está viendo que tú estás viendo el árbol.

OBSERVAR ES MEDITACIÓN. Lo que observes es irrelevante. Puedes observar árboles, puedes observar un río, puedes observar las nubes, puedes observar a unos niños jugando a tu alrededor. Observar *es* meditación. Lo que observes no es importante; el objeto no es la cuestión.

La naturaleza de la observación, la cualidad de ser consciente y estar alerta, eso es la

meditación. Recuerda: meditación significa consciencia. Cualquier cosa que hagas con consciencia es meditación. No se trata de la acción en sí, sino de la cualidad que le imprimas a la acción. Andar puede ser meditación si lo haces estando alerta. Estar sentado puede ser meditación si estás sentado alerta. Escuchar a los pájaros puede ser meditación si escuchas con consciencia. Escuchar el sonido interno de tu mente puede ser meditación si permaneces alerta y vigilante.

Lo esencial es permanecer consciente. Entonces cualquier cosa que hagas será meditación.

EL PRIMER PASO PARA SER CONSCIENTE es ser sumamente observador de tu propio cuerpo. Poco a poco uno toma consciencia de cada gesto, de cada movimiento. Y a medida que te vas volviendo consciente empieza a ocurrir un milagro: muchas cosas que solías hacer antes simplemente desaparecen, tu cuerpo se vuelve más relajado, más armónico, una profunda paz empieza a reinar en tu cuerpo, una música sutil vibra en tu cuerpo.

Después, empieza a darte cuenta de tus pensamientos; el mismo proceso ha de seguirse con los pensamientos. Son más sutiles que el cuerpo y, desde luego, más peligrosos. Cuando seas consciente de tus pensamientos, te sorprenderá descubrir lo que está sucediendo dentro de ti. Si escribes lo que está sucediendo en tu mente a cada momento, te llevarás una gran sorpresa. No creerás lo que está ocurriendo en tu interior.

Pasados unos 10 minutos, léelo: ¡verás que hay un loco dentro de ti! Al no darnos cuenta, toda esa locura nos arrastra como una corriente de fondo. Afecta a todo lo que haces y a todo lo que no haces; afecta a todo.

¡Y la suma total de ello es lo que será tu vida! Por tanto, hay que transformar a este loco. Y el milagro de la consciencia es que no necesitas hacer nada *excepto* ser consciente.

El propio fenómeno de observar lo cambia todo. Poco a poco la locura desaparece, poco a poco los pensamientos empiezan a encajar dentro de una pauta; ya no hay más caos, se convierte en un cosmos. Entonces, prevalece una paz más profunda. Cuando tu cuerpo y tu mente estén en paz, verás que están en armonía el uno con la otra, que hay un puente. Ya no corren en direcciones distintas, no cabalgan sobre caballos distintos. Por primera vez hay acuerdo, y ese acuerdo es de una ayuda inmensa para trabajar en la tercera etapa, que consiste en ser consciente de tus sentimientos, emociones y estados de

ánimo.

Esta es la etapa más sutil y la más difícil, pero si puedes ser consciente de los pensamientos, solo es un paso más. Se necesita una consciencia más profunda para empezar a reflejar tus estados de ánimo, emociones y sentimientos. Una vez seas consciente de estas tres cosas, todas ellas se unen en un mismo fenómeno. Y cuando estas tres cosas sean una, funcionando juntas perfectamente, en armonía, podrás sentir su música: se han convertido en una orquesta. Entonces se llega a la cuarta etapa, la cual no está en tus manos lograr. Ocurre por sí misma. Es un regalo, una recompensa para aquellos que han recorrido las tres etapas anteriores.

La cuarta etapa es la consciencia suprema que le convierte a uno en un ser despierto. Uno se vuelve consciente de su propia consciencia. Esta es la cuarta etapa, lo que hace que uno sea un buda, el que está despierto. Solo en ese despertar se llega a saber lo que es el estado de beatitud.

El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la alegría, el corazón conoce la felicidad. El que alcanza la cuarta etapa conoce la beatitud. Esa dicha suprema es la meta de *sannyas*, de ser un buscador, y la consciencia es el camino para ello.

LO IMPORTANTE ES QUE ESTÉS ALERTA, que no olvides observar, estar observando... observando... observando. Y poco a poco, a medida que el observador se vaya haciendo más sólido, estable, inquebrantable, se produce una transformación: desaparecen las cosas que estabas observando.

Por primera vez el propio observador se convierte en el observado, el que mira se convierte en lo mirado.

Has llegado a casa.

# El florecimiento de la meditación



*La meditación no es un método hindú, no es una mera técnica, no puedes aprenderla. Es un crecimiento: un crecimiento de tu vivencia total, el resultado de vivir plenamente. La meditación no es algo que se pueda agregar a tu persona. No puede serte agregada; tan solo puede llegarte a través de una transformación básica, de una mutación. Es un florecimiento, un crecimiento. El crecimiento siempre es un todo, y no un agregado. Al igual que el amor, la meditación no puede serte agregada. Crece de ti, de tu totalidad. Tú debes crecer hacia la meditación.*

## EL GRAN SILENCIO

EL SILENCIO SE ENTIENDE NORMALMENTE COMO ALGO NEGATIVO, algo vacío, una ausencia de sonido, de ruidos. Este malentendido subsiste porque muy poca gente ha experimentado alguna vez el silencio.

Lo que han experimentado como silencio es la ausencia de ruido. Pero el silencio es un fenómeno totalmente distinto. Es completamente positivo. Es existencial, no está vacío. Es el fluir de una música que nunca antes has oído, con una fragancia que no te es familiar, con una luz que solamente puede ser vista con los ojos interiores.

No es algo ficticio; es una realidad, y una realidad presente en cada uno, solo que nunca miramos hacia dentro.

Tu mundo interior tiene su propio sabor, su propia fragancia, su propia luz. Y es completamente silencioso, inmensamente silencioso, eternamente silencioso.

Nunca ha habido ningún ruido y nunca lo habrá. Ninguna palabra puede llegar hasta allí, pero *tú* sí puedes llegar.

El propio centro de tu ser es el centro de un ciclón. Lo que ocurra a su alrededor no le afecta. Es el silencio eterno: los días vienen y van, los años vienen y van, las épocas

llegan y pasan. Las vidas vienen y van, pero el eterno silencio de tu ser permanece siempre igual: la misma música sin sonido, la misma fragancia divina, la misma trascendencia de todo lo mortal, de todo lo momentáneo.

No es *tu* silencio.

Tú *eres* el silencio.

No es algo que poseas; tú estás poseído por él, y esa es su grandeza. Ni siquiera estás ahí, porque incluso tu presencia sería un estorbo.

El silencio es tan profundo que no hay nadie ahí, ni siquiera tú. Y este silencio te trae verdad, amor y millares de bendiciones más.

## CRECER EN SENSIBILIDAD

La meditación te proporcionará sensibilidad y un gran sentido de pertenencia al mundo. Es nuestro mundo, son nuestras estrellas; no somos unos extraños. Pertenece intrínsecamente a la existencia. Somos parte de ella, somos su *corazón*.

Meditando te vuelves tan sensible que incluso la más pequeña brizna de hierba adquiere una inmensa importancia. Tu sensibilidad te concede la comprensión de que esa brizna de hierba es tan importante para la existencia como la mayor de las estrellas; sin ella, la existencia sería menos de lo que es. Esta pequeña brizna de hierba es única, irremplazable, tiene su propia individualidad.

Y esta sensibilidad te traerá nuevas amistades: 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 a medida que crece el amor, a medida que crece la amistad.

## AMOR: LA FRAGANCIA DE LA MEDITACIÓN

Si meditas, tarde o temprano llegarás al amor. Si meditas profundamente, sentirás que nace en ti un inmenso amor que nunca antes habías conocido, una nueva cualidad de tu ser, una nueva puerta que se abre. Te has convertido en una nueva llama que ahora quieres compartir.

Si amas profundamente, poco a poco serás consciente de que tu amor se está



volviendo más y más meditativo. Una sutil cualidad de silencio está penetrando en ti. Los pensamientos van desapareciendo, aparecen pausas y... ¡silencios! Estás tocando tu propia profundidad.

El amor, si está bien encaminado, te vuelve meditativo.

La meditación, si está bien encaminada, te hace amoroso.

EL AMOR QUE ANHELAS NACE DE LA MEDITACIÓN, no de la mente. Ese es el amor del que estoy hablando continuamente.

Hay millones de parejas por todo el mundo que viven como si el amor estuviera presente. Están viviendo en un mundo de «como si». Pero claro, ¿cómo pueden ser felices? Carecen de toda energía. Intentan obtener algo de un falso amor, y un falso amor no puede repartir sus frutos. De ahí la frustración, de ahí el continuo aburrimiento, las continuas regañinas, las peleas entre los amantes. Tratan de lograr algo imposible: intentan hacer de su amor algo eterno, algo que es imposible, pues ha nacido de la mente y la mente no puede darte ni un atisbo de lo eterno.

Primero entra en la meditación, porque el amor emana de ella, es la fragancia de la meditación. La meditación es la flor, el loto de los mil pétalos. Deja que se abra, que te ayude a moverte en la dimensión de lo vertical, de la no-mente, del no-tiempo, y de repente verás que la fragancia *está* ahí. Entonces el amor será eterno, incondicional. Ni siquiera estará dirigido hacia alguien en particular, *no puede* dirigirse a nadie en particular. No es una relación, es una cualidad que te rodea. No tiene nada que ver con el otro. Tú amas, eres amor. Es entonces cuando es eterno: es tu fragancia. Rodeó a Buda, a Zarathustra, a Jesús. Es una clase de amor totalmente distinta, cualitativamente distinta.

## COMPASIÓN

Buda definió la compasión como «amor más meditación». Cuando el amor no es solo un deseo del otro, cuando el amor no es solo una necesidad, cuando el amor es un compartir, cuando el amor no es el de un mendigo sino el de un emperador, cuando el amor no pide algo a cambio sino que da por el placer de dar. Si al amor le añades la meditación, su fragancia se libera en toda su pureza, el esplendor aprisionado se libera;

eso es compasión. Compasión es el fenómeno más elevado. El sexo es animal, el amor es humano y la compasión es divina. El sexo es físico, el amor es psicológico y la compasión es espiritual.

## ALEGRÍA PERMANENTE SIN RAZÓN ALGUNA

Y de pronto te sientes feliz sin ninguna razón especial. En la vida ordinaria, te alegras cuando hay un motivo: te has encontrado con una mujer hermosa, has conseguido el dinero que siempre quisiste o has comprado una casa con un jardín precioso. Pero estas alegrías no pueden durar mucho; son momentáneas, no pueden permanecer de forma continua e ininterrumpida.

Si tu alegría está causada por algo, desaparecerá, será momentánea, pronto te dejará sumido en una profunda tristeza. Estas alegrías acaban dejándote sumido en la tristeza. Pero hay una clase distinta de alegría que es un *signo de confirmación*: de pronto estás contento sin ninguna razón. No puedes decir por qué. Si alguien te pregunta «¿Por qué estás tan alegre?», no tienes respuesta.

No puedo explicar por qué estoy alegre. No hay razón. Simplemente es así. *Esta* alegría no puede ser perturbada. Pase lo que pase, continuará. Está allí, día tras día. Seas joven o viejo, estés vivo o estés muriéndote, siempre está ahí. Cuando hayas encontrado una alegría que perdure aunque las circunstancias cambien, es señal de que estás acercándote al estado búdico.

## INTELIGENCIA: LA CAPACIDAD DE RESPONDER

La inteligencia es simplemente la habilidad de responder, porque la vida es un flujo. Tienes que ser consciente y ver qué te pide, cuál es el reto que te presenta la situación. La persona inteligente se comporta de acuerdo con la situación, mientras que el estúpido responde con frases hechas. No importa si estas provienen de Buda, Cristo o Krishna, el estúpido siempre lleva las escrituras con él, le da miedo depender de sí mismo. La persona inteligente depende de su propia visión, confía en su propio ser, se ama y se respeta a sí mismo. La persona no inteligente «respeta» a los demás.

La inteligencia puede redescubrirse. El único método para redescubrirla es la meditación. La meditación hace una sola cosa: destruye todas las barreras que la sociedad ha creado para impedirte ser inteligente. Simplemente quita los bloqueos. Su función es negativa: aparta las rocas que impiden que tus aguas fluyan, que tus fuentes se aviven.

Todo el mundo tiene un gran potencial, pero la sociedad ha colocado grandes obstáculos que impiden desarrollarlo. Ha creado Murallas Chinas a tu alrededor; te ha aprisionado.

Inteligencia es salir de todas las prisiones y no volver a ellas. La inteligencia puede descubrirse a través de la meditación, porque todas esas prisiones existen en tu mente; afortunadamente no pueden alcanzar tu ser, no pueden contaminarlo, solo pueden ejercer su efecto sobre la mente. Si logras salir de tu mente podrás salir del cristianismo, del hinduismo, del jainismo, del budismo, y pondrás fin a todo tipo de desperdicios. Podrás hacer un punto y aparte.

Cuando estás fuera de la mente, observándola, cuando eres consciente de ella siendo un simple testigo, estás siendo inteligente. Descubres tu inteligencia. Has deshecho lo que la sociedad te ha hecho. Has destruido el daño, has destruido la conspiración de los sacerdotes y los políticos. Has salido de ahí, eres un hombre libre. De hecho, eres auténtica y realmente un hombre por vez primera. Ahora el cielo infinito es tuyo.

La inteligencia te trae libertad, te trae espontaneidad.

# Soledad: tu propia naturaleza



*La soledad es una flor, un loto que florece en tu corazón.*

*La soledad es positiva, la soledad es salud.*

*Es la alegría de ser tú mismo, de tener tu propio espacio.*

MEDITACIÓN SIGNIFICA: la bendición de estar solo. Uno está *realmente* vivo cuando es capaz de ello, cuando no hay más dependencia de nadie en ninguna situación, bajo ninguna condición. Y como es nuestra propiedad, puede permanecer mañana y tarde, día y noche, en la juventud o en la vejez, en la salud o en la enfermedad; incluso en la vida y en la muerte también permanece, porque no es algo que suceda desde fuera sino que emana de ti. Es tu naturaleza, es tu propio ser.

UN VIAJE A NUESTRO INTERIOR es un viaje hacia la soledad absoluta. No puedes llevar a nadie contigo, no puedes compartir tu centro con nadie, ni siquiera con tu amado. Esta es su naturaleza, no se puede hacer nada al respecto. Tan pronto vas hacia tu interior se rompen todas las conexiones con el mundo exterior, todos los puentes; de hecho, todo el mundo desaparece.

Por eso los místicos han dicho que el mundo es ilusorio, *maya*; no porque no exista, sino porque para el que medita, para el que va hacia adentro, es casi como si el mundo no existiera. El silencio es tan profundo que ningún sonido lo penetra. La soledad es tan profunda que uno necesita tener valor. Pero en esta soledad estalla la beatitud. De esta soledad emana la experiencia de Dios. No hay otra forma; nunca la ha habido y nunca la habrá.

CELEBRA LA SOLEDAD, celebra tu espacio puro, y una gran melodía brotará en tu corazón. Será una melodía de consciencia, de meditación. Será la melodía de un pájaro solitario que llama en la distancia a nadie en particular. Llama porque su corazón está lleno y quiere llamar, porque la nube está llena y quiere llover, porque la flor está llena y, al abrirse los pétalos, se libera su fragancia... sin destinatario. Permite que tu soledad se convierta en una danza.

## TU SER REAL

La meditación no es más que un mecanismo para hacerte consciente de tu propio ser, un ser que tú no has creado ni necesita ser creado por ti, porque tú ya eres. Naces con él. ¡Eres eso! Solo necesita ser descubierto. Es una tarea aparentemente imposible, pues ninguna sociedad permite que ocurra: el ser real es peligroso; peligroso para la iglesia tradicional, peligroso para el Estado, peligroso para la multitud, peligroso para las tradiciones... porque una vez que un hombre conoce su auténtico ser se convierte en un individuo.

Ya no está incluido en la psicología de las masas; dejará de ser supersticioso, no puede ser explotado, no puede ser dirigido como el ganado, no se le puede ordenar ni mandar. Vivirá de acuerdo a su propia luz, vivirá de su propia interioridad. Su vida irradiará una tremenda belleza e integridad. Por eso el temor de la sociedad.

Las personas íntegras se convierten en individuos, pero la sociedad no quiere que seas un individuo. En lugar de individualidad, la sociedad te enseña a tener personalidad. Hay que entender la palabra «personalidad». Viene de la raíz *persona*, que significa máscara. La sociedad te da una falsa idea de quién eres; te da un juguete al que continúas aferrándote toda la vida.

TAL COMO YO LO VEO, casi todo el mundo ocupa un lugar equivocado. La persona que podría haber sido un médico tremendamente feliz es pintor, y la persona que podría haber sido un pintor tremendamente feliz es doctor. Al parecer, nadie está en el lugar que le corresponde. Por eso toda esta sociedad es tan confusa. La persona está dirigida por otros, no está dirigida por su propia intuición.

La meditación te ayuda a desarrollar tu propia facultad intuitiva. Distinguirás claramente qué es lo que te va a llenar, lo que te va a ayudar a florecer. Y sea lo que fuere, va a ser distinto para cada individuo. Ese es el significado de la palabra «individuo»: todo ser humano es único. Y buscar e indagar tu unicidad es una gran emoción, una gran aventura.

## II

# LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN

# Métodos y meditaciones



*Las técnicas son útiles porque son científicas. Te evitan deambular y andar a tientas innecesariamente. Si no conoces ninguna técnica, tardarás mucho más.*

## LAS TÉCNICAS SON ÚTILES

CON UN MAESTRO y con técnicas científicas puedes ahorrar mucho tiempo y energía. En ocasiones puedes llegar a crecer en unos pocos segundos tanto como no serías capaz ni en varias vidas. Si se utiliza la técnica correcta el crecimiento es explosivo. Estas técnicas se han desarrollado a lo largo de miles de años de experimentación. No fueron concebidas por un solo hombre sino por muchos, por innumerables buscadores. Aquí solo se da su esencia.

Por tus propios medios también llegarás, porque la energía vital que hay en ti continuará moviéndose hasta alcanzar el punto donde ningún movimiento es ya posible; seguirá moviéndose hasta el punto culminante. Esta es la razón por la que nacemos una y otra vez. Alcanzarás la meta; pero tendrás que hacer un viaje muy, muy largo, y será tedioso y aburrido.

TODAS LAS TÉCNICAS PUEDEN SERVIR DE AYUDA pero no son exactamente meditación, sino solo un tanteo en la oscuridad. Pero de pronto un día, haciendo algo, llegarás a ser el testigo. Un día, haciendo una meditación —como la Dinámica, la Kundalini o la danza Whirling— la meditación continuará pero ya no te identificarás con ella; te «sentarás» en silencio detrás, observando. Ese día la meditación habrá sucedido. Ese día la técnica ya no será más ni un obstáculo ni una ayuda. Podrás disfrutar con ella si quieres, como un ejercicio; te dará una cierta vitalidad, pero ya no tendrás necesidad de ella pues la meditación real habrá sucedido.



Meditar es ser testigo. Meditar significa convertirse en un testigo. ¡La meditación no es en absoluto una técnica! Puede que esto te resulte confuso porque no ceso de ofrecerte técnicas. En último término, sin embargo, la meditación no es una técnica; la meditación es comprensión, consciencia. Pero necesitas técnicas porque esa comprensión final se encuentra muy lejos de ti. Está profundamente escondida en tu interior, pero aún muy lejos de ti. Puedes alcanzarla en este mismo instante, pero no es así porque tu mente continúa funcionando. En este mismo momento es accesible y, sin embargo, imposible de alcanzar. Las técnicas crean un puente; son precisamente para eso.

Por tanto, al principio las técnicas son meditaciones. Al final te reirás: las técnicas no son la meditación. La meditación es una cualidad del ser completamente diferente, no tiene nada que ver con ninguna otra cosa. Pero esto sucederá solamente al final; no pienses que ocurre al principio, de otro modo no podrá tenderse un puente sobre ese vacío.

## COMENZAR CON UN ESFUERZO

Las técnicas de meditación son haceres, porque se te enseña a hacer algo. Incluso meditar es hacer algo, incluso estar sentado en silencio es hacer algo y hasta *no* hacer nada es una forma de hacer. Por tanto, en un sentido superficial, todas las técnicas de meditación son haceres. Pero no lo son en un sentido más profundo, porque si tienes éxito el hacer desaparece.

Solo al principio parece requerir un esfuerzo. Si tienes éxito, el esfuerzo desaparece y todo ello se vuelve espontáneo y fácil. Si tienes éxito, deja de ser una acción. Entonces no se necesita ningún esfuerzo por tu parte, se convierte en algo tan simple como respirar. Pero al principio exigirá un esfuerzo, porque la mente no puede hacer nada que no suponga esfuerzo. Si le dices que no conlleva esfuerzo le parece absurdo.

En el zen —donde se pone mucho énfasis en no esforzarse— los maestros dicen a los discípulos: «Simplemente siéntate; no hagas nada». Y el discípulo lo intenta, claro. ¿Qué otra cosa puedes hacer sino intentarlo?

Al principio habrá un esfuerzo, habrá un hacer; pero solo al principio, como un mal necesario. Tienes que recordar constantemente que hay que ir más allá. Llegará un momento en que no estarás haciendo nada por meditar, solamente estar ahí, y la

meditación sucederá. Sentado o de pie, simplemente sucederá; sin hacer nada, solo siendo consciente, y sucederá.

Todas estas técnicas sirven únicamente para ayudarte a llegar al punto en el que la transformación interna, la realización interna, no te suponga ningún esfuerzo, ya que esta no puede ocurrir a través del esfuerzo, de la tensión. Si hay esfuerzo no puedes estar totalmente relajado, el esfuerzo se convierte en una barrera. Con esta premisa en mente, si estás haciendo un esfuerzo, poco a poco también serás capaz de abandonarlo.

## ESTOS MÉTODOS SON SIMPLES

Cada uno de estos métodos lo ha aportado alguien que ha alcanzado el logro. Recuérdalo. Parecen demasiado simples y lo son. Para nuestras mentes, las cosas tan simples no son atractivas. Porque si las técnicas son sencillas y la morada se encuentra tan cerca, si ya estás en ella, si el hogar está tan cercano, te verás ridículo: «Entonces, ¿por qué no lo logro?». En vez de percibir la ridiculez de tu propio ego lo que pensarás es que un método tan simple es inútil.

Ese es el error. Tu mente te dirá que estos métodos simples no pueden ser útiles, que son tan simples que no sirven para nada. «Para alcanzar la Existencia Divina, para llegar a lo Absoluto y lo Supremo, ¿cómo pueden ser válidos unos métodos tan simples? ¿Cómo pueden servir de ayuda?» Tu ego dirá que no sirven de ayuda.

Recuerda: el ego siempre se interesa por las cosas difíciles, porque cuando algo es difícil hay un reto. Si superas la dificultad, tu ego se siente satisfecho. El ego nunca se siente atraído por cosas simples, ¡nunca! Si quieres presentarle a tu ego un desafío tienes que idear algo complicado. Si es simple, no hay atracción; porque aunque lo logres tu ego no se sentirá satisfecho. Para empezar, porque no había nada que lograr; así de simple. El ego pide dificultad —vallas que saltar, cumbres que conquistar—, y cuanto más difícil sea la cima más a gusto se sentirá.

Al ser tan simples, estas técnicas no tendrán ningún atractivo para tu mente. Recuerda: lo que atrae al ego no ayuda a tu crecimiento espiritual.

Con estas técnicas tan simples puedes lograr todo lo que está al alcance de la consciencia humana en cualquier momento en que decidas lograrlo.

## PRIMERO ENTIENDE LA TÉCNICA

Oí una historia sobre un médico ya mayor. Un día su ayudante le telefoneó porque se encontraba en un gran aprieto: su paciente se estaba ahogando. Tenía una bola de billar atascada en la garganta y el ayudante no sabía qué hacer. Por eso preguntó al anciano doctor qué hacer, a lo que este le recomendó: «Hazle cosquillas con una pluma de ave».

Pasados unos minutos el ayudante volvió a llamar feliz y contento, y dijo: «¡Su tratamiento ha resultado! El paciente empezó a reír y escupió la bola. Dígame, ¿dónde aprendió usted esta extraordinaria técnica?». El anciano doctor dijo: «La acabo de inventar. Ese ha sido siempre mi lema: cuando no sepas qué hacer, haz algo».

Pero esto no sirve por lo que respecta a la meditación. Si no sabes qué hacer, no hagas nada. La mente es muy intrincada, compleja, delicada. Si no sabes qué hacer es mejor no hacer nada, porque lo que hagas sin saber creará más complejidades de las que puedas resolver. Puede incluso resultar fatal, puede ser suicida.

Si no sabes nada de la mente... y realmente no sabes nada de ella. La mente es solo una palabra, no conoces su complejidad. La mente es, sin duda, lo más complejo de la existencia; no hay nada comparable a ella. Es lo más delicado. Puedes destruirla, hacer algo que resulte irreversible. Estas técnicas están basadas en un conocimiento muy profundo, en un encuentro muy profundo con la mente humana; y cada una de ellas está basada en una larga experimentación.

Por tanto, recuerda esto: no hagas nada por tu cuenta y no mezcles dos técnicas, porque su funcionamiento es diferente, sus procedimientos y sus fundamentos son distintos. Te llevan al mismo fin, pero por distintos medios; a veces incluso pueden ser diametralmente opuestos. Por tanto, no mezcles técnicas. Es más, no mezcles nada; utiliza las técnicas tal como son, no las cambies ni intentes mejorarlas, porque no puedes mejorarlas y cada cambio que hagas será fatal.

Antes de empezar a practicar una técnica asegúrate de haberla entendido bien. Si estás confuso y en realidad no la comprendes es mejor no practicarla, porque cada técnica sirve para provocar una revolución dentro de ti.

Primero trata de comprenderla perfectamente. Una vez que la hayas entendido, ponla en práctica y no utilices el lema del viejo doctor de que cuando no se sabe qué hacer hay que hacer algo. No, no hagas nada. El no hacer será más beneficioso.

## EL MÉTODO ADECUADO ENCAJARÁ

En realidad, cuando pones en práctica el método adecuado, este inmediatamente encaja, algo hará clic. Por eso continuaré hablando aquí, cada día, sobre diferentes métodos. Inténtalos, juega con ellos; ve a casa y pruébalos. Cuando des con el método adecuado encajará. Algo explotará dentro de ti y lo sabrás: «Este es el método adecuado para mí». Pero se necesita esfuerzo, y puede que te sorprendas cuando súbitamente un día te des cuenta de que un método te ha atrapado.

He descubierto que mientras juegas tu mente está más abierta. Cuando estás serio tu mente no lo está tanto, está cerrada. Por tanto, juega, no te lo tomes demasiado en serio, juega. Los métodos son sencillos, puedes simplemente jugar con ellos.

Escoge un método y juega con él por lo menos durante tres días. Si te produce un cierto sentimiento de afinidad, de bienestar, de que este es el tuyo, *entonces* dedícate en serio a él, olvida los demás, no juegues con otros métodos; límitate a él, al menos durante tres meses.

Los milagros son posibles, lo único que hace falta es que la técnica sea la adecuada para ti. Si no es así, no ocurre nada; puedes seguir durante siglos con ella, pero no sucederá nada. Si el método es el adecuado para ti, entonces incluso tres minutos serán suficientes.

## CUÁNDO ABANDONAR EL MÉTODO

Todos los grandes maestros dicen que algún día tendrás que abandonar el método, y que cuanto antes lo dejes, mejor. Tan pronto consigas que se libere en ti la consciencia, abandona el método inmediatamente.

Buda solía contar una historia una y otra vez. Cinco idiotas pasaban por una ciudad. La gente se sorprendía al verles porque llevaban una barca sobre sus cabezas. La barca era bastante grande; casi se morían bajo su peso. La gente preguntaba: «Pero ¿qué hacéis?». Ellos decían: «No podemos abandonar esta barca: nos ayudó a cruzar de una orilla a otra. ¿Cómo vamos a abandonarla? Gracias a ella hemos podido llegar aquí. Sin

ella hubiéramos muerto en la otra orilla, pues se acercaba la noche y había animales salvajes; con toda certeza por la mañana habríamos estado muertos. Nunca abandonaremos esta barca, estamos en deuda con ella para siempre. La llevaremos sobre nuestras cabezas en señal de agradecimiento».

Los métodos son peligrosos solamente si se es inconsciente; si no, pueden ser utilizados maravillosamente. ¿Crees que una barca es peligrosa? Lo es si piensas llevarla sobre tu cabeza toda tu vida, por pura gratitud. En realidad solo es una barca para ser usada y abandonada, ¡no hay necesidad de volverla a mirar, no tiene objeto!

Si abandonas el remedio, automáticamente empezarás a asentarte en tu ser. La mente se engancha, nunca te permite asentarte en tu ser, te mantiene interesado en algo que no eres: las barcas.

Si no te aferras a nada, no hay dónde ir; si abandonas todos los botes y todos los caminos, no puedes ir a ninguna parte; todos los sueños y deseos han desaparecido, no hay camino hacia el que dirigirse. La relajación ocurre por sí misma.

Piensa solamente en la palabra *relax*. Sé..., asíéntate..., has llegado a casa.

De pronto todo es fragancia y al instante siguiente la buscas y no puedes encontrarla. ¿Dónde ha ido?

Al principio solo habrá algunos vislumbres; poco a poco irán haciéndose más consistentes, más y más duraderos. Lentamente, muy lentamente, se van asentando hasta que, muy poco a poco, se asienten para siempre. Antes de que eso ocurra no debes permitirte darlo por hecho; sería un error.

Cuando estés sentado en meditación, en una sesión de meditación, ocurrirá, pero se irá. Entonces, ¿qué se supone que debes hacer entre sesiones?

Entre sesiones continúa usando el método. Ahora bien, abandónalo cuando estés en profunda meditación. De pronto llega un momento en que la consciencia, a medida que se va purificando más y más, llega a ser completamente pura. Suelta entonces el método, abandónalo, olvida todo lo referente al remedio; simplemente asíéntate y sé.

Pero al principio esto ocurrirá solamente durante unos instantes. A veces ocurre aquí, escuchándome. Durante un instante, como si fuera una brisa, te ves transportado a otro mundo, al mundo de la no-mente. Por un momento, sabes que sabes, pero solo dura un instante. Luego, de nuevo la oscuridad y la mente retornan a sus sueños, sus deseos y sus estupideces.

Por un instante las nubes se habían dispersado y habías visto el sol. Ahora las nubes

están allí otra vez; todo está oscuro, el sol ha desaparecido. Hasta cuesta creer que el sol exista, que lo que acabas de experimentar hace un momento era verdad: quizá haya sido una fantasía... la mente puede decir que ha sido solo algo imaginario.

Es tan increíble que parece imposible que haya podido ocurrirte a ti. A pesar de todas las nubes y de la oscuridad, con tantas tonterías en tu mente, te ha ocurrido a ti: has visto el sol por un instante. No parece probable, debes haberlo imaginado, quizá lo has visto en un sueño.

Entre sesiones comienza de nuevo, móntate en la barca, utilízala otra vez.

# Sugerencias para los principiantes



## DATE SUFICIENTE ESPACIO

CUANDO TRATES DE MEDITAR, apaga el teléfono, desconéctate del mundo. Pon un aviso en la puerta que diga que estás meditando para que nadie entre durante una hora. Cuando entres en la habitación de meditación, quítate los zapatos, porque es suelo sagrado. Quítate no solo los zapatos, sino todo aquello que te preocupe. Conscientemente, deja todo con los zapatos. Entra desocupado.

Uno puede sacar una hora de las veinticuatro horas del día. Concede veintitrés horas a tus ocupaciones, deseos, pensamientos, ambiciones y proyectos, y resérvate esa una: al final descubrirás que ha sido la única hora real de la jornada y que las restantes no han sido sino puro desperdicio. Solamente esa hora se ha salvado, todas las demás se han ido por el desagüe.

## UN LUGAR ADECUADO

Deberás encontrar un lugar que propicie la meditación. Por ejemplo, sentarse bajo un árbol ayuda. Mejor que sentarse en el cine o en el andén de una estación ferroviaria, ve al campo, a las montañas, a los árboles, a los ríos, allí donde el Tao todavía fluye, vibra, late, discurre. Los árboles están en constante meditación, silenciosa, inconsciente. No digo que te conviertas en un árbol, ¡tienes que convertirte en un buda! Pero Buda tiene algo en común con el árbol: tiene la misma frescura, la misma vitalidad y la misma capacidad de celebrar la vida que el árbol. Claro que con una diferencia: él es consciente y el árbol es inconsciente. El árbol está en el Tao inconscientemente; un buda está en el Tao conscientemente. Es una gran diferencia, la diferencia entre la tierra y el cielo.

Pero si te sientas junto a un árbol, rodeado de hermosos cantos de pájaros o de pavos reales bailando, o simplemente al lado de un río y de su sonido a agua fluyendo, o junto

a una cascada con su música...

Encuentra un lugar donde la naturaleza aún no haya sido perturbada, contaminada. Si no puedes encontrar un lugar como ese, cierra la puerta de tu habitación y siéntate. Si es posible, usa una habitación especial de tu casa para meditar; un pequeño rincón bastará, pero que sea solo para meditar. ¿Y por qué especial para meditar? Porque cualquier tipo de acto crea su propia vibración. Si en ese lugar solo meditas, se vuelve meditativo: cada día que meditas absorbe la vibración de tu estado meditativo; y al día siguiente, cuando regreses, esas vibraciones te impregnan y te ayudan, son recíprocas, responden.

Cuando una persona se ha vuelto realmente un meditador, puede meditar en el cine o en el andén de una estación. Yo estuve viajando continuamente por todo el país durante quince años, constantemente viajando —día tras día, año tras año— en tren, en avión, en coche. Y no importaba. Una vez que te has *enraizado* realmente en tu ser, no hay diferencia. Pero esto no es así para el principiante.

Cuando el árbol ha arraigado, ya pueden venir vientos, lluvias o tormentas; todo es bueno, le da consistencia al árbol. Pero cuando el árbol es pequeño, tierno, entonces hasta un niño es peligroso; incluso una vaca que pase por allí basta para destruirle.

## PONTE CÓMODO

La postura debe ser tal que te permita olvidarte del cuerpo. ¿Qué entendemos por comodidad? Cuando te olvidas del cuerpo estás cómodo. Cuando estás acordándote continuamente de tu cuerpo estás incómodo. Por tanto, lo mismo da si te sientas en una silla o en el suelo, esa no es la cuestión. Ponte cómodo, porque si tu cuerpo no está confortable no puedes anhelar otras dichas que pertenecen a niveles más profundos: si falla el primer nivel, todos los demás se cierran. Si realmente quieres ser feliz, dichoso, entonces empieza a serlo desde el primer momento. La comodidad del cuerpo es una necesidad básica para cualquiera que intente alcanzar éxtasis interiores.

## COMIENZA CON UNA CATARSIS

Nunca le digo a la gente que empiece la práctica sentándose. Empieza por donde el



comienzo sea fácil. De otro modo, empezarás a sentir muchas cosas innecesariamente, cosas que no existen.

Si empiezas sentándote sentirás muchas molestias dentro de ti. Cuanto más lo intentes, más incómodo te sentirás. Así solo te percatarás de tu mente insana, nada más. Esto te deprimirá; te sentirás frustrado, en vez de dichoso. Empezarás a sentir que estás loco, y a veces ¡puedes volverte loco realmente!

Si haces un verdadero esfuerzo por «estar simplemente sentado» puedes volverte realmente loco. La locura no ocurre más a menudo porque la gente no lo intenta de verdad. Manteniendo la postura sentada comienzas a sentir tanta locura dentro de ti que, si eres sincero y perseveras, realmente puedes volverte loco. Ha ocurrido muchas veces. Por eso nunca sugiero nada que pueda crear frustración, depresión, tristeza... nada que te permita ser demasiado consciente de tu locura. Puede que no estés preparado para ser consciente de toda la demencia que hay dentro de ti.

Hay ciertas cosas que deben conocerse gradualmente. El conocimiento no es siempre bueno. Debe revelarse lentamente según crezca la capacidad de absorción.

Yo parto desde tu locura, no desde la postura sentada. Permito tu locura. Si bailas locamente, en tu interior se produce lo contrario: con un baile frenético empiezas a ser consciente de un punto silencioso dentro de ti. Por el contrario, al estar sentado en silencio, comienzas a ser consciente de tu demencia. El objeto de la consciencia es siempre lo opuesto.

Poniéndote a bailar frenéticamente, caóticamente, o cuando lloras, con la respiración entrecortada, permito tu locura. Entonces comienzas a ser consciente de un sutil punto profundo en tu interior que está en silencio, en calma, en contraste con la locura de la periferia. Te sentirás muy dichoso; en tu centro hay un silencio interior. Pero si simplemente te sientas, encuentras la locura en tu interior. Estás en silencio en el exterior, pero en el interior estás como loco.

Te irá mejor si empiezas con una actividad, con algo positivo, vivo, en movimiento. Entonces empezarás a sentir que crece una quietud interior. Cuanto más crezca, más fácil te será estar sentado o tumbado, más fácil resultará la meditación en silencio. Pero para entonces las cosas serán distintas, completamente distintas.

Una técnica de meditación que empieza con movimiento, con acción, también te ayuda en otros aspectos, se vuelve una catarsis. Cuando estás sentado, estás frustrado: tu mente quiere moverse mientras que tú permaneces sentado. Cada músculo, cada nervio

se tensa. Estás intentando forzar algo que no es natural en ti, te divides a ti mismo entre el que está forzando y el que es forzado. Y, realmente, la parte que está siendo forzada y reprimida es la parte más auténtica. Es una parte de tu mente que es superior a la parte que estás reprimiendo, y la parte superior está abocada a ganar.

Eso que estás reprimiendo ha de ser descargado, no reprimido. Se ha convertido en una acumulación dentro de ti porque has estado reprimiéndolo constantemente. Toda la formación, la civilización, la educación, es represiva. Has estado reprimiendo muchas cosas que pudieran haber sido expresadas muy fácilmente con una educación distinta, más consciente, con una paternidad más responsable. Con un mejor conocimiento del mecanismo interno de la mente la cultura podría haberte dejado desechar muchas cosas.

Por ejemplo, cuando un niño está enfadado le decimos: «No te enfades ». Él reprime el enfado y, poco a poco, lo que era algo momentáneo se vuelve permanente. Ahora él no *actuará* enfadado, pero permanecerá enfadado. Hemos acumulado mucha ira de cosas que solo eran pasajeras. Nadie puede estar permanentemente enfadado a menos que haya reprimido su rabia. La ira es algo momentáneo que viene y se va; si se expresa, dejas de estar enfadado. Por eso, yo permitiría al niño que se enfadara de verdad. Enfádate, pero mantente profundamente en el enfado. No lo reprimas.

Desde luego, esto crea problemas. Si decimos «enfádate», se enfadará *con* alguien. Pero un niño puede ser moldeado. Se le puede dar un cojín y decirle: «Enfádate con el cojín. Sé violento con él». A un niño se le puede enseñar desde el primer momento la forma de desviar el enfado. Se le puede dar algún objeto y que continúe tirando el objeto hasta que se le pase el enfado. En minutos, en segundos, habrá disipado su enfado en vez de acumularlo.

Has acumulado ira, sexo, violencia, avaricia... todo, y ahora esta acumulación es una locura guardada en tu interior. Está ahí, dentro de ti, así que si empiezas con alguna meditación represiva (por ejemplo, estar sentado), estás reprimiendo todo eso, no estás permitiendo que se libere. Por eso yo empiezo con una catarsis. Primero, echa al viento las represiones. Y cuando puedas echar tu ira al viento, habrás madurado. Si no puedo ser amoroso por mí mismo, si puedo ser cariñoso solo con alguien a quien amo, todavía no estoy realmente maduro, dependo de alguien incluso para ser amoroso: alguien ha de estar allí, solo entonces puedo ser amoroso. Esa forma de amor solo puede ser superficial. No es mi naturaleza. Si estando solo en la habitación no siento ese amor, significa que la cualidad de amar no ha profundizado, no se ha convertido en parte de mi

ser.

Maduras a medida que eres menos dependiente. Si puedes estar enfadado a solas, eres más maduro. No necesitas ningún objeto con el que enfadarte. Por eso, al principio, yo hago de la catarsis un deber. Debes echarlo todo al cielo, al espacio abierto, sin preocuparte de ningún objeto.

Enfádate sin que esté delante la persona con la que querrías estar enfadado. Solloza sin tener ningún motivo. Ríete, ríete sin más, sin nada de lo que reírte. Así puedes sacar todo lo acumulado. ¡Puedes expulsarlo! Y cuando descubras el modo podrás descargar de todo el pasado.

En apenas unos instantes puedes descargar de toda una vida, incluso de varias. Si estás preparado para echarlo todo fuera, si puedes permitir que salga tu locura, en unos momentos se produce una profunda purificación. Ahora estás limpio, fresco, inocente; eres un niño otra vez. Ahora, en tu inocencia, ya puedes meditar sentado —sentado o tumbado o en cualquier otra postura—, porque ahora no hay un loco dentro de ti que te moleste mientras estás sentado.

La purificación, una catarsis, ha de ser lo primero. De otro modo, con solo los ejercicios de respiración, con solo estar sentado o practicando *asanas* —posturas de yoga—, solo estás reprimiendo algo. Y ocurre algo muy extraño: cuando has expulsado todo, el estar simplemente sentado ocurrirá, los *asanas* ocurrirán. Será algo espontáneo.

Empieza por una catarsis y algo bueno podrá florecer en ti. Tendrá una cualidad distinta, una belleza distinta. Todo será distinto. Será auténtico.

Cuando llega el silencio, cuando desciende sobre ti, no es falso. No has estado cultivándolo. Viene a ti; sucede. Empiezas a sentir que crece dentro de ti, igual que una madre siente cómo su niño va creciendo.

CUANDO DIRIGÍA LOS «CAMPOS DE MEDITACIÓN», teníamos un método en el que cada tarde todos los participantes se sentaban juntos y a todo el mundo se le permitía hacer lo que quisiera, sin restricciones, con la única excepción de interferir en el trabajo de los demás. Podían decir lo que quisieran: si querían llorar, podían llorar; si querían reír, podían reír... y ¡eran mil personas! ¡Era una escena tan divertida! Gente que nunca hubieras imaginado —personas serias— ¡haciendo cosas tan estúpidas! Había una que hacía muecas y sacaba la lengua tanto como podía: ¡era un comisario de policía!

Había otro al que no puedo olvidar, porque solía sentarse enfrente de mí todos los días. Era un hombre muy rico de Ahmedabad que trabajaba en el mercado de valores y, por lo tanto, utilizaba continuamente el teléfono. A los dos o tres minutos de empezar esta meditación de una hora cogía imaginariamente el teléfono y se ponía a marcar números: «¿Oiga?», decía (y por su cara parecía como si estuviera recibiendo la respuesta); «cómpralo».

Durante una hora telefoneaba aquí y allá y de vez en cuando me miraba y sonreía, como diciendo: «¡Qué tonterías estoy haciendo!». Pero yo tenía que mantenerme completamente serio, nunca le sonreí. Así él volvía a telefonar: «Nadie se da cuenta, todo el mundo está ocupado en sus asuntos».

Mil personas haciendo tantas cosas..., cuántas cosas les pasaban por sus cabezas. Era una gran oportunidad para que las sacaran fuera. Era dramático.

Jayantibhai solía estar a cargo del campo de meditación del Monte Abu, y uno de sus amigos más íntimos se quitó toda la ropa. ¡Menuda sorpresa! Jayantibhai estaba de pie a mi lado y no podía creerlo. Era un hombre muy serio, muy rico; ¿qué estaba haciendo delante de mil personas? Y entonces empezó a empujar el automóvil en el que yo había ido al lugar (que era de Jayantibhai). Estábamos en las montañas y justo delante había un desnivel de unos 300 metros. Y ahí estaba él, desnudo y empujando el auto.

Jayatibhai me preguntó: «¿Qué hacemos? Va a destrozarlo, aunque nunca habría creído que este hombre tuviera nada contra mi coche. Somos grandes amigos».

Entonces le dije: «Empuja tú por el otro lado, porque si no...».

Así pues, detuvo el auto mientras su amigo saltaba y gritaba alrededor: «¡Quítate de mi camino! Siempre he odiado este auto» (porque él mismo no poseía un auto de importación y este lo era, y Jayantibhai lo destinaba a mi uso exclusivo. Yo iba al Monte Abu tres o cuatro veces al año y él mantenía ese coche solo para mí).

Su amigo debía sentir envidia por no tener un auto importado. Entonces, unas cuantas personas que estaban viendo la situación corrieron para ayudar. Cuando vio que tanta gente se lo impedía, se subió a un árbol delante de mí en señal de protesta. Se sentó desnudo en la copa del árbol y empezó a agitarlo, con el peligro de caerse él y tirar alguna rama encima de la gente. Jayantibhai me preguntó: «¿Qué hacemos ahora?».

Le dije: «Es tu amigo; déjale, no te preocupes. Aparta a la gente y déjale hacer lo que quiera; al menos ahora no está destrozando el auto. Como mucho se hará fracturas múltiples».

A medida que la gente se iba apartando, también él se detuvo. Silenciosamente se sentó en el árbol. Después de terminar la meditación todavía permanecía allí y Jayantibhai le dijo: «Bájate, la meditación ha terminado».

Como si despertara de un sueño, miró a su alrededor y vio que ¡estaba desnudo! Saltó del árbol, corrió hacia sus ropas y dijo: «¿Qué me ha ocurrido?». Durante la noche vino a verme y me comentó: «¡Ha sido una meditación muy peligrosa! Podría haberme matado o matar a otros. Pude haber destruido el auto y soy un gran amigo de Jayantibhai, nunca hubiera pensado... pero, ciertamente, esta idea debía estar en mí.

»Yo odiaba que tú siempre vinieras en su auto y que él tuviera un auto importado, pero no era consciente de ello. ¿Y qué hacía yo en el árbol? Debo haber estado llevando tanta violencia en mí... ¡Quería matar a alguien!».

Esa meditación fue de gran ayuda. En una hora relajó tanto a los presentes que luego me dijeron: «Es como si se nos hubiera quitado un gran peso de encima. No éramos conscientes de lo que había en nuestra mente». Realmente, para ser conscientes de ello, no hay otro camino más que la expresión ilimitada.

Fue solo un pequeño experimento, y le dije a la gente que continuara con él: «Pronto llegaréis a muchas más cosas y un día llegaréis a un punto donde todo se habrá agotado. Recordad tan solo que no hay que interferir con nadie ni ser destructivos. Decid lo que queráis, gritad improperios, lo que os salga; agotad todo lo que habéis estado guardando».

Pero este es un mundo extraño. El gobierno de Rajastán firmó una resolución del consejo por la que me prohibían organizar campos en el Monte Abu, pues habían oído que personas totalmente cuerdas enloquecían y empezaban a hacer todo tipo de cosas. Los políticos no tienen ni idea de la mente humana, de sus inhibiciones y de cómo liberarlas, de cómo quemarlas. Tuve que suprimir esa meditación para que me permitieran organizar campos de meditación en el Monte Abu.

# Pautas para la libertad



## TRES COSAS ESENCIALES

EN LA MEDITACIÓN hay algunas cosas que son esenciales; son tan solo unas pocas cosas pero, sea cual sea el método empleado, son absolutamente necesarias. La primera es alcanzar un estado relajado: no luchar contra la mente, no controlarla, no concentrarse. La segunda: observar, sin interferir y con una atención relajada, todo lo que ocurra; solo observar la mente, silenciosamente. Y hacerlo, además, sin hacer ningún juicio o evaluación.

Estos son, pues, los tres requisitos: relajación, observación y no juicio. Así, poco a poco, un gran silencio desciende sobre ti. Todo movimiento en tu interior cesa. Eres, pero no hay sensación de «yo soy»; solo espacio puro.

Hay ciento doce métodos de meditación. He hablado de todos ellos. Difieren en su constitución, pero los fundamentos son los mismos: relajación, observación, y una actitud de no juzgar.

## SÉ JUGUETÓN

Millones de personas se pierden la meditación porque le han dado una connotación equivocada. Les parece algo muy serio, deprimente, como si tuviera algo de iglesia; como si fuera solo para gente que está muerta o casi muerta, que son depresivos y serios, que tienen caras largas y han perdido las ganas de festividad, de jugar, de celebrar...

Pero estas son las cualidades de la meditación. Una persona realmente meditativa es juguetona, alguien a quien la vida le resulta divertida y la vive como un *lilah*, un juego del que disfruta tremendamente; alguien que no es serio, que está relajado.

## SÉ PACIENTE

No tengas prisa. La prisa a menudo causa el retraso. Cuando tengas sed, espera pacientemente: cuanto más profunda sea la espera, antes llega.

Has plantado la semilla, ahora siéntate a la sombra y observa lo que ocurre. La semilla se abrirá y florecerá, pero no puedes acelerar el proceso. ¿No es preciso acaso un tiempo para todo? Debes trabajar, pero deja el resultado a Dios. Nada en la vida se desperdicia, especialmente los pasos hacia la verdad.

Pero a veces surge la impaciencia. La impaciencia llega con la sed, pero es un obstáculo. Aguanta la sed y desecha la impaciencia.

No confundas la impaciencia con la sed. Con sed hay anhelo, pero no lucha; con impaciencia hay lucha, pero no anhelo. Con la añoranza hay espera, pero no exigencia; con impaciencia hay exigencia, pero no espera. Con sed hay lágrimas de silencio; con impaciencia hay una lucha inagotable.

La verdad no puede ser tomada al asalto; se logra a través de la rendición, no a través de la lucha. Se conquista con la rendición total.

## NO BUSQUES RESULTADOS

El ego tiende a los resultados; la mente siempre se aferra a los resultados, no está interesada en el acto en sí, sino en el resultado: «¿Qué voy a sacar de esto?». Si la mente se las puede arreglar para obtener algo sin llevar a cabo ninguna acción, elegirá el camino más corto.

Por eso la gente educada se vuelve muy astuta: porque es capaz de encontrar el camino más corto. Ganar dinero de una manera legal puede llevarte toda la vida, pero si puedes conseguirlo mediante el contrabando, mediante el juego o de cualquier otra forma —haciéndote un dirigente político, un primer ministro, un presidente—, tienes todos los atajos a tu alcance. La persona educada se vuelve astuta; no se vuelve sabia, simplemente se vuelve lista. Se vuelve tan astuta que quiere tenerlo todo sin hacer nada para conseguirlo.

La meditación les sucede solamente a aquellos que no persiguen un resultado. La meditación es un estado que no está orientado hacia ninguna meta.

## APRECIA LA INCONSCIENCIA

Mientras seas consciente disfruta la consciencia y cuando seas inconsciente disfruta la inconsciencia. No hay problema, porque la inconsciencia es como un descanso. De otro modo la consciencia se convierte en una tensión. Si estás despierto las veinticuatro horas, ¿cuántos días crees que puedes vivir? Sin alimento un hombre puede vivir durante tres meses. Sin dormir, en tres semanas se volverá loco e intentará suicidarse. Durante el día estás alerta, durante la noche te relajas y esa relajación te ayuda a estar más consciente durante el día, nuevamente fresco. Las energías han tenido un período de descanso y así por la mañana están más vivas otra vez.

Lo mismo ocurrirá en la meditación: en ciertos breves momentos estarás perfectamente consciente, en la cima, y un momento después estarás en el valle, descansando. La consciencia ha desaparecido, te has olvidado. Pero ¿qué hay de malo en ello?

Es simple: a través de la inconsciencia la consciencia brotará otra vez, fresca, joven; y así seguirá sucediendo. Si puedes disfrutar de ambas tú te conviertes en el tercero: es esto lo que hay que entender. Si puedes hacer esto significa que no eres ninguna de ellas (ni la consciencia ni la inconsciencia), eres el que disfruta de ambas. Algo de otro nivel entra en ti.

De hecho, este es el testigo real. Tú disfrutas la felicidad, ¿qué hay de malo en ello? Cuando la felicidad se ha ido y te pones triste, ¿qué hay de malo en la tristeza? Disfrútala. Cuando seas capaz de disfrutar también la tristeza, no serás ni lo uno ni lo otro.

Y esto te digo: si disfrutas la tristeza le encontrarás su propia belleza. La felicidad es un poco superficial; la tristeza es muy honda, muy profunda. Un hombre que nunca haya estado triste será poco profundo, será superficial. La tristeza es como una noche oscura: muy profunda. La oscuridad entraña silencio, y la tristeza también. La felicidad rebosa; es sonora. Es como un río en las montañas; crea sonido. Pero un río no puede ser muy profundo en las montañas; siempre es poco profundo. Cuando el río llega al llano se vuelve profundo, pero entonces el sonido se detiene. Se mueve como si no se moviera. La tristeza tiene una gran profundidad.



¿Por qué crear problemas? Mientras seas feliz, sé feliz, disfrútalo. No te identifiques con ello. Cuando digo sé feliz, quiero decir que lo disfrutes. Deja que sea un estado cambiante. La mañana se vuelve mediodía, el mediodía se convierte en tarde y esta en noche. Deja que la felicidad sea un estado en torno a ti. Disfruta de ella; y cuando venga la tristeza, disfrútala también. Yo te enseño a gozar en cualquiera de los casos. Siéntate silenciosamente y disfruta de la tristeza: de pronto la tristeza ya no será triste, se habrá convertido en un silencioso instante de paz, hermoso en sí mismo. No hay nada de malo en ella.

Así llega la alquimia suprema, el punto donde de pronto te das cuenta de que no eres nada de esto, ni felicidad ni tristeza. Tú eres el testigo: observas cimas, observas valles, pero tú no eres nada de eso.

Una vez alcanzado este punto, puedes seguir celebrándolo todo: celebras la vida, celebras la muerte.

## LAS MÁQUINAS AYUDAN PERO NO CREAN LA MEDITACIÓN

Se están desarrollando en todo el mundo máquinas con las que presuntamente alcanzas la meditación; solo tienes que ponerte los auriculares, relajarte y en 10 minutos alcanzarás el estado de meditación.

Esto es una completa estupidez, pero esta idea ha llegado a las mentes de los técnicos por una razón: porque la mente funciona en una cierta longitud de onda mientras está despierta, cuando está soñando funciona en otra y cuando está profundamente dormida funciona en otra diferente. Sin embargo, ninguna de ellas es meditación.

Durante miles de años hemos llamado a la meditación *turiya*, «la cuarta». Cuando vas más allá del sueño más profundo y aún estás consciente, esa consciencia es meditación. No es una experiencia; eres tú, tu propio ser.

No obstante, estos aparatos de alta tecnología pueden ser de tremenda utilidad en manos adecuadas. Pueden ayudar a crear el tipo de ondas en tu mente adecuado para que puedas empezar a sentirte relajado, como si estuvieras medio dormido... los pensamientos van desapareciendo y llega un momento en el que todo se vuelve silencio en ti. En ese momento las ondas son las mismas que las del sueño profundo. No te darás cuenta de este sueño profundo, pero después de 10 minutos, cuando te desconectes de la

máquina, verás los efectos: estarás relajado, tranquilo, en paz, sin preocupación, sin tensión; la vida parecerá ser un juego más alegre. Uno se siente como si se hubiera dado un baño interno. Todo tu ser estará en calma e imperturbable.

Pero si piensas que esto es meditación, estás equivocado. Te diré que esto es una buena experiencia si, mientras estás en ese instante de sueño profundo, también eres consciente desde el mismo principio, desde cuando la mente empieza a cambiar sus ondas... Tienes que estar más alerta, más despierto, ser más observador —¿qué está ocurriendo?—; y verás que poco a poco la mente se va quedando dormida. Y si puedes ver a la mente quedándose dormida... el que está viendo a la mente quedarse dormida es tu ser, y ese es el propósito de toda meditación auténtica.

Estas máquinas no pueden crear esa consciencia. Esa consciencia tendrás que crearla tú; pero estas máquinas ciertamente pueden crear en 10 minutos una situación que puede que tú no puedas crear en años de esfuerzo.

Por tanto, yo no estoy en contra de estos aparatos de alta tecnología, estoy totalmente a favor. Únicamente quiero que la gente que está difundiendo esas máquinas por todo el mundo sepa que está haciendo un buen trabajo, pero incompleto.

Será completo solamente cuando la persona, además de estar en el silencio más profundo, esté también alerta, como una pequeña llama de consciencia que continúa ardiendo. Todo desaparece, alrededor todo está oscuro y en silencio, en paz, excepto una llama inquebrantable de consciencia. Por eso si la máquina está en manos adecuadas y se le enseña a la gente que lo real no llegará a través de la máquina, esta puede crear la base esencial sobre la cual puede edificarse esa llama. Pero esa llama depende de ti, no de la máquina.

## TÚ NO ERES TUS EXPERIENCIAS

Una de las cosas más importantes que debes recordar —tú y todos— es que tú no eres aquello con lo que te cruzas en tu viaje interior.

Tú eres el que está siendo testigo de todo ello, ya sea del vacío, de la dicha o del silencio. Pero hay que recordar una cosa: por muy hermosa y encantadora que sea la experiencia que estés atravesando, tú no eres eso. Tú eres el que la está experimentando; y si sigues y sigues y sigues, el final del viaje es el punto donde no queda ninguna

experiencia: ni silencio, ni dicha, ni vacío. No tienes ningún objeto que te pertenezca, solamente tu subjetividad.

El espejo está vacío. No refleja nada. Eres tú.

Incluso algunos grandes viajeros del mundo interior se han quedado apegados a experiencias hermosas y se identifican con esas experiencias pensando «Me he encontrado a mí mismo».

Se han parado antes de alcanzar la etapa final donde todas las experiencias desaparecen.

La iluminación no es una experiencia. Es el estado en el que te quedas absolutamente solo, sin nada que saber. Ningún objeto, por hermoso que sea, está ya presente. Solo en ese momento tu consciencia, liberada de cualquier objeto que pudiera obstruirla, puede dar un giro y retornar hacia el origen.

Se alcanza la autorrealización. Se alcanza la iluminación.

Tengo que recordarte algo sobre la palabra «objeto». Todo objeto es un obstáculo. El propio significado de la palabra es el de obstáculo, objeción.

Por tanto, el objeto puede estar fuera de ti, en el mundo material; o puede estar dentro de ti, en tu mundo psicológico. Los objetos pueden estar en tu corazón, en los sentimientos, emociones, sensaciones o estados de ánimo. Pueden estar incluso en tu mundo espiritual. Y son tan extáticos que uno no imagina que pueda haber algo más. Muchos místicos del mundo se han detenido en el éxtasis. Es un sitio hermoso, pintoresco; pero aún no han llegado a casa.

Cuando llegas a un punto en el que están ausentes todas las experiencias, cuando no existe ya objeto alguno, entonces la consciencia sin obstáculos se mueve en círculos — porque si no hay obstrucción, todo en la existencia se mueve en círculos—; surge de la fuente misma de tu ser y regresa. Si no encuentras ningún obstáculo —ninguna experiencia, ningún objeto— se mueve de vuelta, y el propio sujeto se convierte en objeto.

Eso es lo que J. Krishnamurti dijo toda su vida: cuando el observador se convierta en lo observado sabrás que has llegado. Antes de eso hay miles de cosas en el camino. El cuerpo tiene sus propias experiencias, que se conocen como experiencias de los centros de kundalini: los siete centros se convierten en siete flores de loto. Cada una de ellas es mayor y más elevada que la anterior, y su fragancia es intoxicante. La mente te proporciona grandes espacios, ilimitados, infinitos. Pero recuerda lo más importante: aún

no has llegado a casa.

Disfruta del viaje y disfruta de todos los escenarios que aparezcan en el camino —los árboles, las montañas, las flores, los ríos, el sol y la luna, las estrellas—, pero no te detengas en ningún sitio hasta que tu propia subjetividad se convierta en su propio objeto. Solo cuando el observador es el observado, cuando el que conoce es el conocido, cuando el que mira es el visto, se ha llegado al hogar.

Este hogar, esta casa, es el templo real que hemos estado buscando durante vidas, pero siempre nos extraviamos antes de llegar. Nos basta con hermosas experiencias.

Un buscador con coraje tiene que dejar atrás todas esas hermosas experiencias y continuar adelante. Cuando se han agotado todas las experiencias y solamente permanece él mismo en su soledad... no hay éxtasis más grande que ese, ni dicha más dichosa, ni verdad más verdadera. Has entrado en lo que yo llamo divinidad, te has convertido en un Dios.

Un anciano fue a ver a su médico.

—Tengo problemas en el cuarto de baño —se quejó.

—Bien, veamos. ¿Qué tal orinas?

—Cada mañana a las siete en punto, como un bebé.

—Bien. ¿Qué tal haces de vientre?

—A las ocho en punto cada mañana, como un reloj.

—Entonces, ¿cuál es el problema? —preguntó el doctor.

—Que no me despierto hasta las nueve.

Estás dormido y es hora de que despiertes.

Todas estas experiencias son experiencias de una mente dormida. La mente despierta no tiene experiencias en absoluto.

# La meditación es una habilidad



LA MEDITACIÓN ES UN MISTERIO tal que puede calificarse de ciencia, arte o habilidad sin ninguna contradicción.

Desde cierto punto de vista es una ciencia porque tiene que ejecutarse una técnica muy definida. No hay excepciones a ello, es casi como una ley científica.

Pero desde otro punto de vista también se puede decir que es un arte. La ciencia es una extensión de la mente, es matemática, es lógica, es racional. La meditación pertenece al corazón, no a la mente; no es lógica, está más cerca del amor. No es como otras actividades científicas, sino más bien como la música, la poesía, la pintura, la danza; por eso puede calificarse de arte.

Pero la meditación es un misterio tan grande que calificarla de «ciencia» y «arte» no la agota. Es una habilidad que o la descubres o no la descubres. Una habilidad no es una ciencia, no puede enseñarse. Una habilidad no es tampoco un arte. Es la cosa más misteriosa del entendimiento humano.

EN MI INFANCIA ME ENVIARON A UN MAESTRO, un maestro de natación. Era el mejor nadador de la ciudad y nunca me había cruzado con un hombre que estuviera tan enamorado del agua. El agua era un dios para él; la adoraba, y el río era su casa. Desde muy temprano —a las tres de la mañana— le encontrabas en el río y por la noche le encontrabas sentado, meditando, al lado del río. Toda su vida consistía en estar cerca del río.

Cuando me llevaron a él —porque yo quería aprender a nadar— me miró y sintió algo. Dijo: «Pero no hay manera de aprender a nadar; yo solo puedo tirarte al agua y entonces el nadar llegará por sí mismo. No hay forma de aprenderlo, no puede enseñarse. Es una habilidad, no es un conocimiento».

Y eso es lo que hizo: me tiró al agua y se quedó en la orilla. Durante dos o tres veces me hundí y sentí que casi me ahogaba. Él estaba allí parado, ¡ni siquiera intentaba

ayudarme! Desde luego, cuando tu vida está en juego haces todo lo que puedes. Así que empecé a mover los brazos; los agitaba al azar, a lo loco, pero descubrí la habilidad. Cuando la vida está en juego, haces todo lo que puedes... y cuando haces lo que puedes totalmente, ¡las cosas ocurren!

¡Logré nadar! ¡Me estremecí de emoción! «La próxima vez —dije—, no necesitas tirarme; saltaré solo. Ahora sé que el cuerpo se mantiene a flote naturalmente. Que no es cuestión de nadar sino solo de sincronizarse con el elemento agua. Una vez te sincronizas con el elemento agua él te protege.»

Y desde entonces ¡he estado tirando a mucha gente al río de la vida! Y yo solo me quedo allí... Casi nadie falla nunca, si es que da el salto. Entonces no le queda más remedio que aprender.

PUEDES TARDAR UNOS POCOS DÍAS en descubrir el truco. ¡Es una habilidad! ¡No es un arte! Si la meditación fuese un arte sería muy fácil enseñarla. Pero como es una habilidad tienes que intentarlo, y poco a poco lo descubrirás. Un profesor japonés de psicología intentó enseñar a nadar a niños pequeños, de seis meses, y tuvo éxito. Ahora lo está intentando con recién nacidos y creo que también tendrá éxito. Tiene todas las posibilidades, porque es una habilidad. No se requiere de ningún tipo de experiencia, edad, educación... es simplemente una habilidad. Y si un niño de seis meses o de tres puede nadar, eso significa que estamos naturalmente dotados de la idea de *cómo* nadar... y solamente tenemos que descubrirlo. Solo se requiere un pequeño esfuerzo y serás capaz de descubrirlo. Lo mismo es cierto respecto de la meditación, incluso más verdadero aún que con la natación. Solo tienes que hacer un pequeño esfuerzo.

III  
LAS MEDITACIONES

# Meditaciones Activas Osho



*Todas las Meditaciones Activas Osho implican comenzar con una etapa de actividad — en ocasiones intensa y física—\* seguida de un período de silencio. Todas ellas están acompañadas de música especialmente compuesta para guiar al meditador a través de las distintas etapas. Se recomiendan meditaciones diferentes para los distintos momentos del día.*

Al final de este libro se puede encontrar una lista completa de música disponible en CD para las distintas Meditaciones Activas Osho.

## ¿POR QUÉ MEDITACIÓN ACTIVA?

SI PUEDES SENTARTE NO NECESITAS MEDITACIONES. En Japón se usa la palabra «zazen» para referirse a la meditación. Simplemente significa estar sentado, sin hacer nada. Si puedes permanecer sentado sin hacer nada, este es el fin supremo de las meditaciones. No es necesario nada más.

Pero ¿puedes sentarte? Ahí reside el punto crucial de todo el problema. ¿Puedes estar sentado? ¿Puedes mantenerte simplemente sentado sin hacer nada? Si esto es posible — sencillamente sentado sin hacer nada— todo lo demás se establece por sí solo, fluye naturalmente por sí solo. Tú no necesitas hacer nada. Pero el problema es, ¿puedes estar sentado?

LA GENTE VIENE A MÍ Y ME PREGUNTA por qué enseño las meditaciones activas. Porque es la única manera de descubrir la inactividad. Baila al máximo, frenética y locamente, y si toda tu energía está involucrada en el baile, llegará un momento en el que súbitamente verás que el baile sucede por sí solo, que no implica ningún esfuerzo. Es acción sin



acción.

PUEDES ENCAMINARTE HACIA LA PASIVIDAD solamente cuando te hayas deshecho de toda la porquería. Cuando hayas sacado la ira, la avaricia... capa sobre capa, por finas que estas sean, están ahí. Pero una vez te hayas deshecho de ellas, fácilmente podrás deslizarte hacia dentro. No hay nada que lo impida. De pronto desciende la brillante luz del Buda. Súbitamente estás en un mundo totalmente distinto; el mundo de la Ley del Loto, el mundo de Dharma, el mundo del Tao.

### PODEROSOS MÉTODOS PARA DESPERTAR

Estas no son realmente meditaciones. Solamente sirven para ponerte a tono. Es como... Si has visto a los músicos clásicos hindúes tocando, durante media hora —o a veces incluso más— simplemente están afinando sus instrumentos. Mueven las clavijas, tensan o aflojan las cuerdas, y el percusionista comprueba su tambor, tanto si está ya perfecto como si no. Durante media hora hacen eso. No es música, es solo la preparación.

La meditación Kundalini no es realmente meditación. Es solamente preparación. Estás preparando tu instrumento. Cuando está listo, entonces te quedas en silencio y comienza la auténtica meditación. Es entonces cuando tú estás completamente allí. Te has despertado a ti mismo saltando, bailando, respirando, chillando, todo lo cual son estratagemas para ponerte un poco más alerta de lo que normalmente estás. Una vez que estás alerta, entonces viene la espera. Esperar es meditación. Esperar con completa consciencia. Y entonces llega, desciende sobre ti, te envuelve, juega a tu alrededor, baila a tu alrededor, te limpia, te purifica, te transforma.

### UN FENÓMENO ENERGÉTICO

La meditación es un fenómeno energético. Hay que comprender una cosa muy básica, común a todos los tipos de energía; su ley básica es esta: la energía se mueve en una

polaridad dual. Esa es la única forma en que se mueve; no hay ninguna otra forma. Se mueve en una polaridad dual.

Para que una energía sea dinámica se necesita el polo opuesto. Es como la electricidad, que se mueve entre las polaridades negativa y positiva. Si solamente hay una polaridad, ya sea negativa o positiva, no existe electricidad. Se necesitan ambos polos: el positivo y el negativo. Y cuando ambos polos se juntan, crean electricidad, surge entonces la chispa. Y es así para todo tipo de fenómenos. La vida es así: entre el hombre y la mujer hay polaridad. La mujer es la energía-vital negativa, el hombre es el polo positivo. Son eléctricos, de ahí que exista atracción. Si solo hubiera hombres la vida desaparecería; con solo mujeres no podría haber vida, solamente muerte. Entre el hombre y la mujer existe un equilibrio. Entre el hombre y la mujer —entre esos dos polos, esas dos orillas— fluye el río de la vida.

Dondequiera que mires encontrarás la misma energía, moviéndose entre polaridades y equilibrándose a sí misma.

Esta polaridad es muy significativa para la meditación porque la mente es lógica y la vida es dialéctica. Cuando digo que la mente es lógica, quiero decir que la mente se mueve linealmente. Cuando digo que la vida es dialéctica, significa que la vida se mueve por oposición, no linealmente. Zigzaguea de lo negativo a lo positivo, de lo positivo a lo negativo, de lo negativo a lo positivo. Zigzaguea, utiliza los opuestos.

La mente se mueve linealmente, en una simple línea recta. Nunca se mueve hacia lo opuesto; niega lo opuesto. Solo cree en uno, y la vida cree en dos.

Por tanto, sea lo que sea lo que la mente pueda crear, siempre elige la unidad. Si la mente elige el silencio —si llega a hartarse de todo el ruido que genera la vida y decide estar en silencio— entonces se va al Himalaya. Quiere estar en silencio, no quiere nada con ningún tipo de ruido. Incluso el canto de los pájaros le molestará, la brisa que sopla entre los árboles será una molestia. La mente quiere silencio; ha elegido la línea y negará por completo lo opuesto.

Pero ese hombre que vive en el Himalaya —buscando el silencio, evitando al otro, al opuesto— se convertirá en un muerto; con toda seguridad llegará a entontecer. Y cuanto más elija estar en silencio, más atontado se volverá. Porque la vida necesita lo opuesto, el reto de lo opuesto.

Existe un tipo de silencio distinto, que es el que se produce entre dos opuestos. El primero es un silencio muerto, el silencio del cementerio. Un hombre muerto está en

absoluto silencio, nadie puede molestarle, su concentración es perfecta. No puedes hacer nada para distraer su mente, su mente está absolutamente fija. Aunque todo el mundo se volviera loco a su alrededor, él permanecería en su concentración. Pero, aun así, no te gustaría ser un hombre muerto. El silencio, la concentración o comoquiera que se llame... a ti no te gustaría estar muerto; porque si estás en silencio y muerto, el silencio no tiene sentido.

El silencio debe ocurrir mientras estás absolutamente vivo, con vitalidad, rebosante de vida y energía. Entonces el silencio sí tiene sentido, y además es cualitativamente distinto, completamente distinto. No es sombrío. Está vivo. Será un sutil equilibrio entre dos polaridades.

Quien está buscando un equilibrio vivo, un silencio vivo, disfrutará tanto si va al mercado como al Himalaya. Le gustará ir al mercado para disfrutar del ruido, y también le gustará ir al Himalaya para disfrutar del silencio. Creará un equilibrio entre estos dos polos opuestos y permanecerá en ese equilibrio. Y ese equilibrio no puede conseguirse mediante esfuerzos lineales.

Esto es lo que quiere decir «esfuerzo sin esfuerzo» en la técnica zen. El zen utiliza términos contradictorios: esfuerzo sin esfuerzo, puerta sin puerta o camino sin camino.

El zen siempre utiliza términos contradictorios continuamente, simplemente para insinuarte que el proceso va a ser dialéctico, no lineal. Es opuesto, no hay que negarlo sino absorberlo. No ha de dejarse de lado, sino usarlo. Si lo dejas de lado será siempre una carga para ti, se colgará de ti. No usarlo es una gran pérdida.

La energía puede convertirse y utilizarse. Utilizándola, serás más vital, estarás más vivo. Hay que absorber al opuesto para que el proceso sea dialéctico.

Sin esfuerzo significa no hacer nada, inactividad, *akarma*. Esfuerzo significa hacer mucho, actividad, *karma*. Ambos tienen que estar presentes.

Haz muchas cosas, pero no seas un mero ejecutor. Así lograrás el *karma* y el *akarma*. Muévete en el mundo, pero no seas parte de él. Vive en el mundo, pero no permitas que el mundo viva en ti.

De esta forma la contradicción es absorbida... y eso es lo que yo estoy haciendo. La meditación Dinámica es una contradicción. Dinámica significa que hay esfuerzo, mucho esfuerzo, un esfuerzo absoluto. Y meditación significa que hay silencio, no esfuerzo, no actividad. Puedes considerarla como una meditación dialéctica.

*En tiempos de Buda, los métodos dinámicos de meditación no eran necesarios. La gente era más simple, más auténtica. Vivían una vida más real. Actualmente la gente vive una vida muy reprimida, una vida muy irreal. Sonríen cuando eso no es lo que desean. Muestran compasión cuando en realidad quieren estar enfadados. La gente es falsa, todo su patrón de vida es falso. La gente no está viviendo, simplemente está actuando; coleccionando múltiples experiencias incompletas y acumulándolas en sus mentes.*

# Meditación Dinámica Osho: catarsis y celebración



*Cuando el sueño se rompe, toda la naturaleza se vuelve viva. La noche ha desaparecido, ya no hay más oscuridad, el sol está naciendo, todo se vuelve consciente y alerta. Por eso en esta primera meditación tienes que estar continuamente alerta, consciente, atento, haz lo que hagas.*

## INSTRUCCIONES

La meditación Dinámica es de una hora de duración y consta de cinco etapas.

Puede hacerse a solas, pero la energía será más potente si se hace en grupo.

Es una experiencia individual, por lo que puedes permanecer ajeno a quienes te rodean y mantener los ojos cerrados todo el tiempo, preferiblemente vendados.

Es mejor tener el estómago vacío y vestir ropa suelta y cómoda.

La música para esta meditación ha sido compuesta siguiendo las indicaciones de Osho. La música acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa. Al final del libro se pueden ver los lugares en los que se puede disponer de ella.

### *Primera etapa: 10 minutos*

Respira caóticamente por la nariz, concentrándote siempre en la exhalación. El cuerpo se encargará de la inhalación. Hazlo tan rápida y fuertemente como puedas; y después un poquito más fuerte, hasta que literalmente te conviertas en la respiración.

Utiliza los movimientos naturales del cuerpo para ayudarte a generar más energía.

Siente cómo crece tu energía, pero no te relajes durante la primera etapa.

*Segunda etapa: 10 minutos*

¡Explota! Deja que salga fuera todo lo que necesite ser sacado. Vuélvete completamente loco. Grita, chilla, llora, salta, vibra, baila, canta, ríe; tírate por ahí. No reprimas nada; mantén todo tu cuerpo moviéndose. Para comenzar, suele ser una ayuda fingir un poco. Nunca permitas que tu mente interfiera con lo que está ocurriendo. Sé total.

*Tercera etapa: 10 minutos*

Con los brazos levantados, salta arriba y abajo gritando el mantra ¡HU!... ¡HU!... ¡HU!... tan profundamente como te sea posible. Cada vez que caigas, hazlo sobre la planta de tus pies, deja que el sonido golpee en el centro del sexo. Da todo lo que tengas, agótate completamente.

*Cuarta etapa: 15 minutos*

¡Stop! Congélate donde estés, en cualquier posición que te encuentres. No compongas el cuerpo de ninguna forma. Una tos, un movimiento, cualquier cosa disipará el fluir de la energía y se habrá perdido el esfuerzo. Sé un testigo de todo lo que te está ocurriendo.

*Quinta etapa: 15 minutos*

Celebra y goza con la música y el baile; expresa tu gratitud hacia el todo. Lleva contigo esta felicidad a lo largo de todo el día.

Si no puedes hacer ruido en el espacio que utilizas para meditar, puedes hacer esta

alternativa silenciosa; en la segunda etapa, en lugar de emitir sonidos, deja que la catarsis se produzca completamente mediante movimientos con el cuerpo. En la tercera etapa, puedes golpear tu interior en silencio con el sonido ¡HU! Y la quinta etapa puede ser un baile expresivo.

### RECUERDA: PERMANECE SIENDO UN TESTIGO

Esta es una meditación en la que tienes que estar continuamente alerta, consciente, dándote cuenta de todo lo que hagas. En la primera etapa: la respiración; en la segunda etapa: la catarsis; en la tercera etapa: el mantra, el *mahamantra* «hu». Permanece siendo un testigo. No te pierdas.

Es fácil perderse. Mientras estás respirando puedes olvidarte, puedes llegar a hacerte uno con la respiración al punto que puedes olvidar el testigo. Pero entonces te desvías del objetivo. Respira tan deprisa, tan profundo como sea posible, pon toda tu energía en ello, pero continúa siendo un testigo.

Observa lo que está ocurriendo, como si fueras un espectador, como si todo le estuviera ocurriendo a cualquier otra persona, como si todo le estuviera ocurriendo al cuerpo y la consciencia estuviera centrada y mirando.

Este presenciar tiene que mantenerse en las tres etapas. Y cuando en la cuarta etapa todo se para y te quedas absolutamente inmóvil, congelado, entonces este estar alerta llegará a su cima.

ALGUIEN HA DICHO QUE ESTA MEDITACIÓN que hacemos aquí parece ser una completa locura. ¡Lo es! Y lo es con un propósito. Es locura con un método; elegido conscientemente.

Recuerda, no puedes volverte loco voluntariamente. La locura toma posesión de ti. Solo entonces puedes volverte loco. Si te vuelves loco voluntariamente, eso es una cuestión totalmente distinta. Básicamente te estás controlando y quien puede controlar hasta incluso su locura, nunca se volverá loco.

Durante la meditación Dinámica pueden sucederle al cuerpo algunas reacciones como

resultado de la profunda catarsis:

- Si sientes dolor, préstale atención; no hagas nada. La atención es la gran espada; todo lo corta. Sencillamente préstale atención al dolor.

- Cuando en la última etapa de la meditación estás sentado en silencio, inmóvil, por ejemplo sientes muchas molestias en el cuerpo. Sientes que se te ha dormido una pierna, tienes picor en una mano; sientes hormigas subiéndote por el cuerpo, pero por mucho que mires, no hay hormigas. El hormiguelo no es exterior sino interior. ¿Qué tienes que hacer? Sientes que se te ha dormido una pierna: obsérvalo, préstale toda tu atención. Ni siquiera abras los ojos. Simplemente préstale atención a tu interior, únicamente espera y observa; en pocos segundos el picor habrá desaparecido.

- Ocurra lo que ocurra, incluso si sientes dolor, un gran dolor de estómago o de cabeza... Esto es posible porque en meditación todo el cuerpo experimenta un cambio. Cambia su química. Comienzan a suceder nuevas cosas y el cuerpo está inmerso en el caos. En ocasiones te afectará al estómago, porque es allí donde has reprimido muchas emociones y ahora las has removido todas. A veces sentirás el deseo de vomitar, náuseas. Otras veces sentirás un gran dolor de cabeza porque la meditación está cambiando la estructura interna de tu cerebro. En breve todo se habrá asentado. Pero de momento, todo estará alterado.

- Por tanto, ¿qué debes hacer? Únicamente mira el dolor de cabeza; obsérvalo. Sé un testigo. Olvídate de que eres tú el que lo hace y, poco a poco, todo se apaciguará. Y lo hará tan hermosa y gentilmente que no lo podrás creer a menos que lo conozcas. No solo desaparece el dolor de cabeza, porque la energía que produce el dolor, cuando la observas, desaparece y se convierte en placer. Es la misma energía.

El dolor y el placer son dos dimensiones de la misma energía.

- Si puedes permanecer sentado en silencio y prestando atención a las distracciones, estas desaparecerán. Y cuando desaparecen, de pronto te darás cuenta de que el cuerpo también ha desaparecido por completo.

Osho ha advertido de no hacer un fanatismo de este planteamiento de ser un testigo. Si los síntomas físicos desagradables, como dolores o náuseas, persisten durante más de tres o cuatro días de meditación diaria, no es necesario que seas un masoquista. Busca el



consejo de un médico.

Esto es aplicable a todas las técnicas de meditación Osho. ¡Diviértete!

## CONSEJOS ÚTILES

Mi sistema de meditación Dinámica comienza con la respiración, porque la respiración está profundamente enraizada en el ser. Puede que no lo hayas observado, pero si puedes cambiar tu respiración puedes cambiar muchas cosas. Si observas cuidadosamente tu respiración, verás que cuando estás enfadado tiene un ritmo particular, cuando estás enamorado sobreviene un ritmo completamente distinto, cuando estás relajado respiras de un modo diferente. No puedes estar enfadado y, al mismo tiempo, respirar como cuando estás relajado. Es imposible.

Cuando estás excitado sexualmente tu respiración cambia. Si no permites que cambie, tu excitación sexual desaparece inmediatamente. Esto significa que la respiración está profundamente relacionada con tu estado mental. Si cambias la respiración, puedes cambiar el estado de tu mente. O bien, si cambia el estado de tu mente, cambiará la respiración.

Por eso comienzo con la respiración y sugiero 10 minutos de respiración caótica en la primera etapa de la técnica.

Al hablar de respiración caótica quiero decir respiración profunda, rápida, vigorosa y sin ningún ritmo, inhalando y exhalando tan vigorosamente, tan profundamente, tan intensamente como te sea posible. Inhala y después exhala.

La finalidad de esta respiración caótica es crear un caos en tu sistema reprimido. Seas lo que seas, lo eres con un cierto tipo de respiración. Un niño respira de un modo particular. Si eres sexualmente miedoso, respiras de un modo determinado: no puedes respirar profundamente porque cada respiración profunda golpea el centro sexual. Si eres temeroso, no puedes realizar respiraciones profundas: el miedo da lugar a una respiración superficial.

Esta respiración caótica es para destruir todos tus patrones anteriores, para destruir todo lo que has hecho de ti mismo. La respiración caótica sirve para crear un caos dentro de ti, porque a menos que se cree un caos no podrás eliminar tus emociones reprimidas. Y esas emociones ahora se han trasladado al cuerpo.

Tú no eres cuerpo y mente; eres cuerpo/mente, psico/somático. Tú eres ambas cosas a la vez. Por tanto, lo que quiera que se haga al cuerpo alcanza a la mente, y lo que quiera que se haga a la mente alcanza al cuerpo. Cuerpo y mente son los dos extremos de una misma entidad.

¡Diez minutos de respiración caótica es algo maravilloso! Pero debe ser caótica. No es un tipo de *pranayama* o respiración yóguica. Se trata simplemente de crear caos a través de la respiración, y ello sucede por muchas razones.

La respiración profunda y rápida te proporciona más oxígeno. Cuanto más oxígeno haya en el cuerpo, más vivo te volverás, más parecido a un animal. Los animales están vivos y el hombre está medio vivo y medio muerto. Tienes que volver a ser como un animal. Solo entonces puede desarrollarse en ti algo superior.

Si solo estás medio vivo, no hay nada que hacer contigo. Por eso esta respiración caótica te hará como un animal: vivo, vibrante, vital, con más oxígeno en tu sangre y más energía en tus células, las células de tu cuerpo se volverán más vivas. Esta oxigenación ayuda a crear electricidad corporal o bioenergía, como quieras llamarlo. Cuando tu cuerpo tiene electricidad puedes ir más profundamente dentro de ti, más allá de ti mismo. La electricidad trabajará dentro de ti.

El cuerpo tiene sus propias fuentes de energía. Si las golpeas con más respiración y más oxígeno, empiezan a fluir. Y si te vuelves realmente vivo, entonces ya no eres solo un cuerpo. Cuanto más vivo te vuelves, más energía fluye por tu sistema y menos te sientes como algo físico. Te sentirás más como energía y menos como materia.

Y cuando estás más vivo, en esos momentos no estás orientado al cuerpo. Una de las razones de que el sexo sea tan atractivo es que si realmente estás en el acto, moviéndote plenamente, completamente vivo, entonces ya no eres más un cuerpo; eres energía. Es muy necesario sentir esta energía, estar vivo con toda esta energía, si es que quieres ir más allá.

La segunda etapa de mi técnica de meditación Dinámica consiste en una catarsis. Te digo que estés *conscientemente* loco. Sea lo que sea que venga a tu mente —*lo que sea*— permite que se exprese; coopera con ello, sin resistencia; deja fluir las emociones.

Si quieres gritar, grita. Cooperas con ello. Un grito profundo, un grito total en el que todo tu cuerpo está involucrado, es algo muy terapéutico, profundamente terapéutico. Simplemente un grito y se liberan muchas cosas, muchas enfermedades. Si el grito es total, todo tu ser estará en él.

Por tanto, durante los próximos 10 minutos (esta segunda etapa también dura 10 minutos) permítete la expresión por medio del llanto, la danza, gritando, gimiendo, saltando, riendo, *desmadrándote y pasando de todo*, como ahora suele decirse. En pocos días te darás cuenta de lo que se trata.

Al principio puede resultar forzado, un esfuerzo; e incluso puede ser solamente simulación. Nos hemos vuelto tan falsos que no podemos hacer nada real o auténtico. No hemos reído, no hemos llorado, no hemos gritado auténticamente. No somos más que una fachada, una máscara. Al comienzo, por tanto, cuando empieces a hacer esta técnica, puede que sea algo forzada. Puede requerirte cierto esfuerzo; puede ser solo actuación. Pero no te preocupes por ello. Continúa. Pronto tocarás esas fuentes donde tantas cosas has reprimido.

Tocarás esas fuentes; y una vez que se liberen, te sentirás descargado. Te llegará una nueva vida, tendrá lugar un nuevo nacimiento.

Esta descarga es básica y sin ella no puede haber ninguna meditación para el hombre tal como es. Una vez más, no estoy hablando de las excepciones. Son irrelevantes.

Con esta segunda etapa —cuando echas las cosas fuera— te vuelves libre. Y esto es lo que quiere decir vacuidad: estar vacío de todas las represiones. Con esta vacuidad se puede hacer algo. Puede suceder la transformación y la meditación. Después, en la tercera etapa, utilizo el sonido *hu*. Se han utilizado muy diversos sonidos anteriormente. Cada sonido realiza algo específico. Por ejemplo, los hindúes han utilizado el sonido *om* que quizá te resulte familiar. Pero yo no sugiero el *om*. *Om* golpea en el centro de tu corazón, pero el hombre ya no está centrado en el corazón. *Om* golpea la puerta de una casa donde no hay nadie.

Los sufíes han utilizado *hu*. Cuando dices *hu* en voz alta se dirige profundamente al centro del sexo. Por tanto, este sonido se utiliza como un martilleo interno. Cuando ya estés vacío y libre, este sonido puede moverse dentro de ti.

El movimiento del sonido solo es posible cuando estás vacío. Si estás lleno de represiones, nada sucederá. Si estás lleno de represiones, es a veces incluso peligroso utilizar cualquier mantra o sonido. Cada capa de represión cambia el camino del sonido y el resultado final puede ser algo que nunca soñaste ni esperaste, algo que nunca deseaste. Necesitas una mente libre, solo entonces puede utilizarse un mantra. Por eso yo nunca sugiero un mantra a una persona tal como es. Primero debe haber una catarsis. Este mantra *hu* nunca deberá usarse sin haber hecho las dos primeras etapas. *Nunca*

deberá usarse sin ellas. Solo utilizarás este *hu* en la tercera etapa (durante 10 minutos), en voz tan alta como sea posible y poniendo toda tu energía en él. Tienes que golpear tu energía con el sonido. Y cuando estás vacío —cuando has sido vaciado por la catarsis de la segunda etapa— este *hu* baja hasta lo más profundo y golpea en el centro del sexo.

El centro del sexo puede golpearse de dos formas. La primera es naturalmente. Cuando te sientes atraído por un miembro del sexo opuesto, el centro sexual es golpeado desde fuera. Y ese golpe es también una sutil vibración. A un hombre le atrae una mujer o a una mujer le atrae un hombre. ¿Por qué? ¿Qué hay en un hombre o en una mujer que lo justifique? Les golpea una energía positiva o negativa, una sutil vibración. En realidad se trata de un sonido. Por ejemplo, puede que hayas observado que los pájaros utilizan el sonido para atraerse sexualmente. Todo su canto es sexual. Continuamente están golpeándose con sonidos particulares. Estos sonidos golpean en los centros sexuales de los pájaros del sexo opuesto.

Estas sutiles vibraciones de electricidad te golpean desde fuera. Cuando tu centro sexual es golpeado desde fuera, tu energía empieza a fluir hacia fuera, hacia el otro. Entonces ocurre la reproducción, el nacimiento. Nacerá otro de ti.

*Hu* golpea al mismo centro de energía, pero desde dentro. Y cuando el centro sexual es golpeado desde dentro, la energía comienza a fluir hacia dentro. Este fluir interno de energía te cambia completamente. Te transformas, te das nacimiento a ti mismo.

Solo te transformas cuando tu energía se mueve en una dirección totalmente opuesta a la actual. Ahora mismo está fluyendo hacia abajo, pero entonces fluirá hacia arriba. Este fluir de la energía hacia arriba es lo que se conoce como «Kundalini». En verdad sentirás que fluye a lo largo de tu espina dorsal. Y cuanto más alto suba, más alto subirás con ella. Cuando esta energía alcance el *brahmarandhra* —tu último centro, el séptimo centro, situado en la parte superior de la cabeza— serás el hombre más elevado posible.

En la tercera etapa utiliza el *hu* como un vehículo para llevar tu energía hacia arriba. Estas tres primeras etapas son catárticas. No son meditación, sino solamente una preparación. Son un «prepararse» para dar el salto, no el salto en sí.

La cuarta etapa es el salto. En la cuarta etapa te digo «¡stop!». Cuando digo «¡stop!», párate completamente. No hagas absolutamente nada, porque cualquier cosa que hagas puede ser una distracción y perderás el objetivo. Cualquier cosa —aunque solo sea un tos o un estornudo— puede desviarte del objetivo, porque la mente se ha diversificado. El flujo ascendente se detendrá inmediatamente porque tu atención se ha desplazado.

No hagas nada. No te vas a morir. Aunque te venga un estornudo y no estornudes durante 10 minutos, no te morirás. Si tienes ganas de toser, si sientes una irritación en la garganta y no haces nada, no te vas a morir. Simplemente deja que tu cuerpo permanezca como muerto, de forma que la energía pueda moverse en un fluir ascendente.

Cuando la energía se mueve hacia arriba te vuelves más y más silencioso. El silencio es resultado de la energía que se mueve hacia arriba, mientras que la tensión es resultado de la energía que se mueve hacia abajo. Ahora todo tu cuerpo se volverá muy silencioso, como si hubiera desaparecido. No podrás sentirle. Te has hecho incorpóreo. Y cuando estás en silencio, toda la existencia está en silencio; porque la existencia no es más que un espejo. Te refleja en miles y miles de espejos. Cuando tú estás en silencio, toda la existencia se vuelve silenciosa.

En tu silencio te diré que seas solamente un testigo; alerta constantemente, sin hacer nada. Permanece simplemente como un testigo, quédate solo contigo mismo sin hacer *nada* —ningún movimiento, ningún deseo, ningún llegar a ser—, sino solo en el aquí y ahora, presenciando en silencio lo que está ocurriendo.

Ese permanecer en el centro, en ti mismo, es posible gracias a las tres primeras etapas. Sin haber hecho estas tres etapas no puedes permanecer contigo mismo. Puedes continuar hablando de ello, pensando en ello, soñando con ello, pero no ocurrirá nada porque no estás preparado.

Estas tres primeras etapas te preparan para permanecer en el momento. Te harán consciente. Eso es meditación. Entonces en esa meditación ocurre algo que está más allá de las palabras. Y una vez que suceda no volverás a ser el mismo nunca más; es imposible. Es un crecimiento. No es simplemente una experiencia; es un crecimiento.

# Meditación Kundalini Osho



## INSTRUCCIONES

Esta es la hermana más querida de la Meditación Dinámica Osho. Consiste en cuatro etapas de 15 minutos cada una.

### *Primera etapa: 15 minutos*

Mantente relajado y deja que todo tu cuerpo vibre, sintiendo las energías que se mueven hacia arriba desde tus pies. Abandónate completamente y hazte uno con ese vibrar. Tus ojos pueden estar abiertos o cerrados.

### *Segunda etapa: 15 minutos*

Danza... de cualquier forma que lo sientas, y deja que todo el cuerpo se mueva como quiera.

La música para esta meditación ha sido compuesta siguiendo las indicaciones de Osho. La música acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa. Al final del libro se pueden ver los lugares en los que se puede disponer de ella.

### *Tercera etapa: 15 minutos*

Cierra los ojos y permanece inmóvil, sentado o de pie... observando todo lo que está

ocurriendo dentro y fuera de ti.

*Cuarta etapa: 15 minutos*

Manteniendo los ojos cerrados, tumbate y permanece inmóvil.

SI ESTÁS HACIENDO LA MEDITACIÓN KUNDALINI OSHO, permite que el cuerpo se sacuda, pero no lo *hagas* tú. Permanece de pie en silencio, siéntelo llegar, y cuando tu cuerpo empiece a temblar un poco, ayúdalo; pero no lo *hagas* tú. Disfrútalo, siéntete dichoso por ello, permítelo, recíbelo, dale la bienvenida; pero no lo fuerces.

Si lo fuerzas, se convertirá en un ejercicio, un ejercicio corporal. Entonces el sacudimiento estará allí, pero solo en la superficie; no te penetrará. En tu interior permanecerás sólido como una piedra; serás el manipulador, el hacedor, y el cuerpo solo te estará siguiendo. Y no se trata del cuerpo, se trata de ti.

Cuando digo que te sacudas, que vibres, quiero decir sacudir tu solidez. Tu ser, que es como una roca, debe ser sacudido hasta los cimientos, de forma que se haga líquido, fluido, que se funda, que fluya. Y cuando tu ser rocoso se haga líquido, tu cuerpo le seguirá.

Entonces ya no hay un sacudir, sino solamente sacudimiento. Entonces no hay nadie que lo está haciendo; simplemente está ocurriendo. Entonces no hay ningún hacedor.

# Meditación Nataraj Osho



## INSTRUCCIONES

Nataraj es solo bailar. Es el baile como una meditación total. Desaparece en el baile.  
Tiene tres etapas, con una duración total de 65 minutos.

### *Primera etapa: 40 minutos*

Con los ojos cerrados baila como un poseso. Deja que tu inconsciente te posea completamente. No controles tus movimientos ni seas testigo de lo que está ocurriendo. Solo sé total en el baile.

### *Segunda etapa: 20 minutos*

Manteniendo los ojos cerrados, tumbate inmediatamente. Permanece en silencio e inmóvil.

La música para esta meditación ha sido compuesta siguiendo las indicaciones de Osho. La música acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa. Al final del libro se pueden ver los lugares en los que se puede disponer de ella.

### *Tercera etapa: 5 minutos*

Baila en celebración y disfruta.



Deja que el baile fluya a su manera, no lo fuerces. Más bien, síguelo, permite que suceda. No es una acción, sino un suceder. Permanece con ánimo festivo. No estás haciendo algo serio; solamente estás jugando, jugando con tu energía vital, jugando con tu bioenergía, permitiendo que se mueva a su manera. Fluye o vuela del mismo modo que sopla el viento o fluye el río. Siéntelo.

Y sé juguetón. Recuerda esta palabra: «juguetón». Conmigo esto es fundamental. En India llamamos a la creación «la *leela* de Dios», el juego de Dios. Dios no ha creado el mundo: es su juego.

### DESAPARECER BAILANDO

Olvida al bailarín, al centro del ego; conviértete en el baile. Esa es la meditación. Baila tan profundamente que olvides completamente que «tú» estás bailando, y comienza a sentir que eres el baile. La división debe desaparecer y entonces se convierte en una meditación. Si existe división, entonces es solo un ejercicio —bueno, saludable, pero no puede decirse que sea algo espiritual—. Es simplemente un baile. Bailar es bueno en sí mismo, es bueno a su medida. Después te sientes fresco, rejuvenecido. Pero todavía no es meditación. El que baila debe desaparecer hasta que solamente permanezca el baile.

Así pues, ¿qué hacer? Sumérgete completamente en el baile, porque la división solo puede existir cuando no eres un todo con él. Si te quedas aparte contemplando tu propia danza la división permanecerá: tú eres el bailarín y estás bailando. Entonces bailar es solamente un acto, algo que estás haciendo, no es tu propio ser. Por tanto, involúcrate totalmente, fúndete con la danza. No te quedes a un lado, no seas un mero observador.

¡Participa!

# Meditación Nadabrahma Osho



## INSTRUCCIONES

Nadabrahma está basada en una antigua técnica tibetana que originalmente se hacía al amanecer. Puede ser practicada a cualquier hora del día, tanto a solas como con otros, pero siempre con el estómago vacío y permaneciendo inactivo al menos 15 minutos después de acabarla. Esta meditación dura una hora y consta de tres partes.

### *Primera etapa: 30 minutos*

Siéntate en una postura relajada. Con los ojos cerrados y los labios juntos, entona por la nariz un sonido lo suficientemente alto como para ser escuchado por los demás, y crea con él una vibración en tu cuerpo. Puedes visualizar un tubo hueco o una vasija vacía, solo llena de las vibraciones de este zumbido. Llegará un punto en el que el zumbido continuará por sí mismo y te convertirás en el que escucha. No hay que mantener una respiración en particular, y puedes cambiar el tono o mover el cuerpo suave y lentamente si lo deseas.

La música para esta meditación ha sido compuesta siguiendo las indicaciones de Osho. La música acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa. Al final del libro se pueden ver los lugares en los que se puede disponer de ella.

### *Segunda etapa: 15 minutos*

La segunda etapa está dividida en dos partes de 7 minutos y medio cada una. Durante la

primera mitad, mueve las manos, con las palmas hacia arriba, en un movimiento circular hacia fuera. Empezando en el ombligo, ambas manos se mueven hacia delante y a continuación se dividen para hacer dos grandes círculos simétricos a izquierda y derecha. El movimiento será tan lento que por momentos parecerá que no hay movimiento alguno. Siente cómo das energía al exterior, al universo.

Pasados los primeros 7 minutos y medio, gira las manos poniendo las palmas hacia abajo, y comienza a moverlas circularmente en sentido contrario. Ahora las manos vendrán a juntarse en el ombligo para separarse después hacia fuera, hacia los lados del cuerpo. Siente que estás tomando energía. Igual que en la primera etapa, no impidas cualquier movimiento suave, lento, del resto de tu cuerpo.

### *Tercera etapa: 15 minutos*

Siéntate y permanece inmóvil en absoluta quietud.

## NADABRAHMA PARA PAREJAS

Osho ha dado una hermosa variación de esta técnica para parejas.

La pareja se sienta uno frente al otro, cubiertos con una sábana y cogidos con las manos cruzadas. Es mejor no llevar ninguna ropa. Iluminar la habitación únicamente con cuatro pequeñas velas y encender un incienso particular, reservado exclusivamente para esta meditación.

Cerrar los ojos y emitir el zumbido durante 30 minutos. Después de un rato se sentirá que las mutuas energías se encuentran, fundiéndose y uniéndose.

# Cualquier cosa puede ser meditación



*Este es el secreto: des-automatízate. Si podemos desautomatizar nuestras actividades, entonces la vida entera se convierte en meditación. Entonces cualquier cosa, por pequeña que esta sea — ducharse, comer, hablar a un amigo— se convierte en meditación. Meditar es una cualidad y, por tanto, puede llevarse a cualquier cosa. No es un acto específico. La gente piensa que meditar es un acto específico, como sentarse de cara al este, repetir ciertos mantras, quemar incienso, hacer esto y aquello a una hora determinada de una forma específica y con un gesto especial. Meditar no tiene nada que ver con todo eso. Esas no son sino formas de automatizarla, mientras que la meditación está en contra de toda automatización. Por tanto, si puedes mantenerte alerta, cualquier actividad es meditación; cualquier acción o movimiento te será de una inmensa ayuda.*

## CORRER, HACER FOOTING Y NADAR

ES FÁCIL Y NATURAL MANTENERSE ALERTA mientras estás en movimiento. Cuando estás simplemente sentado, en silencio, lo natural es quedarse dormido. Cuando estás tumbado en la cama es muy difícil mantenerse alerta porque todo el ambiente te ayuda a quedarte dormido. Pero, naturalmente: estando en movimiento no puedes quedarte dormido y funcionas de un modo más alerta. El único problema es que el movimiento puede convertirse en algo mecánico.

APRENDE A INTEGRAR TU CUERPO, mente y alma. Encuentra el medio para poder actuar como una unidad.

Esto les ocurre a menudo a los corredores. Tal vez no creas que correr es una meditación y, sin embargo, hay corredores que han tenido una tremenda experiencia meditativa. Y se llevaron una gran sorpresa, porque no era eso lo que estaban buscando.

¿Cómo puede pensarse que un corredor puede llegar a experimentar a Dios? Pero así ha ocurrido. Y ahora, y cada vez más, el correr se está convirtiendo en un nuevo tipo de meditación. Puede ocurrir mientras estás corriendo.

Si alguna vez has sido corredor, si has disfrutado corriendo por la mañana temprano cuando el aire es joven y fresco y la gente está todavía regresando del sueño, despertando... estás corriendo y tu cuerpo funciona maravillosamente, el aire es fresco, el nuevo mundo renace de la oscuridad de la noche y todo canta en torno a ti, y te sientes tan vivo... llega un momento en el que el corredor desaparece y solamente queda el correr. El cuerpo, la mente y el alma empiezan a funcionar al unísono y de pronto se libera un orgasmo interior.

A veces los corredores han llegado accidentalmente a la experiencia del cuarto, *turiya*, a pesar de que es posible que ni lo noten. Tal vez piensan que fue por estar corriendo por lo que disfrutaron del momento; que era un día muy hermoso, que el cuerpo estaba sano y el mundo era bello, y que se trató solo de un estado de ánimo. No se han dado cuenta. Pero si se dan cuenta, sé —por propia observación— que un corredor puede acercarse a la meditación más fácilmente que ninguna otra persona.

Hacer footing o nadar puede ser de una inmensa ayuda. Todas estas cosas tienen que transformarse en meditación.

Abandona tus viejas ideas sobre la meditación, eso de que estar sentado debajo de un árbol en una postura de yoga es meditar. Esto no es más que una de las muchas formas posibles, y puede que sea la idónea para algunas personas pero no es la adecuada para todo el mundo. Esto, para un niño pequeño, no es meditación; es una tortura. Para un hombre joven, vivo y vibrante, es una represión, no meditación.

Empieza a correr por la mañana en la calle. Empieza con un kilómetro, y después dos kilómetros, y finalmente llega a cinco kilómetros por lo menos. Mientras corres, utiliza todo el cuerpo; no corras como si estuvieras en una camisa de fuerza. Corre como un niño pequeño, utilizando todo el cuerpo —manos y pies—, y corre.

Respira profundamente desde el vientre. A continuación siéntate debajo de un árbol, descansa, suda y deja que llegue la brisa fresca; siéntete lleno de paz. Esto te ayudará profundamente.

Si estás en el campo, permanece ocasionalmente de pie sin zapatos y siente el frescor, la suavidad, la calidez. Cualquier cosa que la tierra esté dispuesta a darte en ese momento, siéntelo y deja que fluya a través de ti. Y permite que también tu energía fluya

a la tierra; conéctate con ella.

Si conectas con la tierra, conectas con la vida. Si conectas con la tierra, conectas con tu cuerpo. Si conectas con la tierra, te volverás muy sensible y centrado; y eso es lo que hace falta.

Nunca te conviertas en un corredor experto; mantente como simple aficionado para poder conservar un cierto grado de alerta. Si a veces sientes que el correr se ha vuelto algo automático, abandónalo; prueba con la natación. Si eso se vuelve automático, entonces prueba a bailar. El punto a recordar es que el movimiento es solo un estado para crear consciencia. Mientras crea consciencia, es bueno. Si deja de crear consciencia, entonces ya no tiene ninguna utilidad. Cambia entonces a otro movimiento en el que nuevamente hayas de estar alerta. Nunca permitas que ninguna actividad se vuelva automática.

# Meditación de la risa



## INSTRUCCIONES

Al despertar cada mañana, antes de abrir los ojos, desperézate como un gato. Estira cada fibra de tu cuerpo. Después de 3 o 4 minutos, con los ojos cerrados todavía, empieza a reírte. Ríete durante 5 minutos. Al principio puede que tu risa sea un poco forzada, pero pronto el sonido de tu intento te causará una risa genuina. Piérdete dentro de la risa. Pueden pasar varios días antes de que realmente ocurra, porque estamos muy desacostumbrados al fenómeno de la risa. Pero en breve será espontánea y cambiará la naturaleza de tu día.

La risa saca energía desde tu fuente interna hacia la superficie. Con la risa la energía empieza a fluir, la sigue como una sombra. ¿Lo has observado? Cuando te ríes de verdad, durante esos breves momentos estás en un profundo estado meditativo. El pensamiento se detiene. Es imposible reírse y pensar al mismo tiempo. Son cosas diametralmente opuestas, solo puedes reírte o pensar. Si te ríes realmente, el pensamiento se detiene. Si aún estás pensando la risa se rezagará, será una risa a medias. Será una risa mutilada.

Cuando te ríes de verdad, de pronto la mente desaparece. Por lo que yo sé, bailar y reír son las mejores puertas, las más naturales y asequibles. Si de veras bailas, el pensamiento se detiene. Sigues y sigues, giras y giras, te conviertes en un remolino y desaparecen todos los límites, todas las divisiones. Ni siquiera sabes dónde termina tu cuerpo y dónde empieza la existencia. Te fundes con la existencia y la existencia se funde contigo, hay una superposición de límites. Y si estás bailando realmente —no dirigiendo, sino permitiendo que el baile te mueva a ti, permitiendo que te posea—, si te dejas poseer por la danza, el pensamiento se detiene.

Lo mismo ocurre con la risa. Si te dejas poseer por la risa el pensamiento se detiene.

La risa puede ser una bella introducción a un estado de no-pensamiento.



# Meditación Gibberish



## INSTRUCCIONES

Esta es una técnica catártica que estimula movimientos expresivos del cuerpo.

No debe confundirse con la suave meditación Devavani.

### *Primera etapa: 15 minutos*

Se puede hacer a solas o en grupo. Cierra los ojos y comienza a emitir sonidos sin sentido, *gibberish*. Permítete expresar todo aquello de tu interior que necesita ser expresado.

Sácalo todo fuera. La mente siempre piensa en términos de palabra. El *gibberish* te ayuda a romper ese patrón de verbalizar continuamente. Sin reprimir ninguno de tus pensamientos, con el *gibberish* puedes echarlo todo fuera. De igual modo, deja que tu cuerpo sea expresivo.

### *Segunda etapa: 15 minutos*

Durante 15 minutos tumbate boca abajo y siente como si te estuvieras fundiendo con la Tierra. Con cada exhalación, siéntete fundiéndote con la tierra que está debajo de ti.

(Véase la Meditación No-Mente Osho)

# Fumar como meditación



UN HOMBRE VINO A VERME. Había sido un fumador empedernido durante treinta años, y ahora estaba enfermo y los doctores le habían dicho: «Nunca sanarás si no dejas de fumar». Pero como era un fumador crónico no podía evitarlo. No es que no lo hubiese intentado. Lo había intentado, sí. Había hecho un gran esfuerzo y había sufrido mucho en el intento, pero solo lo lograba durante uno o dos días y entonces sentía unas ganas tan tremendas de fumar que empezaba de nuevo.

Por este hábito de fumar había perdido toda confianza en sí mismo. Sabía que no podía hacer una pequeña cosa: no podía dejar de fumar. Se había convertido en un ser despreciable ante sus propios ojos; se veía como la persona más despreciable del mundo. No tenía respeto hacia sí mismo. Vino a mí y me dijo:

—¿Qué puedo hacer? ¿Cómo puedo dejar de fumar?

—Nadie puede dejar de fumar —le dije—. Tienes que comprenderlo. Actualmente fumar no depende solo de tu decisión. Ha entrado en tu mundo de hábitos, ha echado raíces. Treinta años es un largo tiempo. Ha echado raíces en tu cuerpo, en tu química; se ha esparcido por todo tu ser. No es algo que tu cabeza pueda decidir. Tu cabeza no puede hacer nada, la cabeza es impotente. Puede empezar cosas pero no puede detenerlas tan fácilmente. Una vez que has empezado y lo has practicado tanto, eres un gran yogui. ¡Treinta años fumando! Ahora se ha convertido en algo autónomo; tendrás que desautomatizarlo.

—¿Qué quieres decir con *desautomatización*? —preguntó entonces.

Y de eso es de lo que trata la meditación: de desautomatización.

—Haz una cosa: olvídate de dejarlo. Tampoco hay ninguna necesidad. Durante treinta años has fumado y vivido. Desde luego, ha sido un sufrimiento, pero también te has acostumbrado a eso. Y, ¿qué importa si te mueres unas horas antes de lo que te hubieras muerto sin fumar? ¿Qué vas a hacer aquí? ¿Qué has hecho? Entonces, ¿qué sentido tiene? ¿Qué importa si te mueres un lunes, un martes o un domingo, este año o el que viene? —le dije.

—Sí, es verdad; no importa.

—Pues olvídale; no lo vamos a dejar en absoluto. Haremos algo mejor aún: vamos a entenderlo. Por tanto, la próxima vez conviértelo en una meditación.

—¿Fumar, una meditación?

—Sí, ¿por qué no? La gente zen puede hacer una meditación y una ceremonia del hecho de beber té. Fumar puede ser una meditación igual de bella.

—¿Qué estás diciendo? —Me miró encantado y con renovada vitalidad añadió—: ¿Meditación? Dime cómo. ¡No puedo esperar!

—Haz una cosa: cuando saques el paquete de cigarrillos del bolsillo, hazlo lentamente. Disfrútalo, no hay ninguna prisa. Sé consciente, permanece alerta; date cuenta. Sácalo lentamente y con toda consciencia. A continuación saca el cigarrillo del paquete con completa consciencia, lentamente, y no como antes, de forma apresurada, inconsciente y mecánica. Luego empieza a golpear ligeramente el cigarrillo sobre el paquete, pero estando muy alerta. Escucha el sonido, exactamente como hace la gente zen cuando el samovar empieza a cantar y el té empieza a hervir, y el aroma...

»Entonces huele el cigarrillo y aprecia su belleza...

—¿Qué estás diciendo? ¿Su belleza? —dijo él.

—Sí, es hermoso. El tabaco es tan divino como cualquier otra cosa. Huélelo; es el olor de Dios.

Parecía sorprendido y dijo:

—¿Qué? ¿Estás bromeando?

—No, no estoy bromeando. Incluso cuando bromeo, no bromeo. Soy muy serio.

»Ponlo en tu boca con total consciencia, y enciéndelo con total consciencia. Disfruta cada acto, cada pequeño acto, y divídelo en tantos actos como te sea posible para que te puedas volver más y más consciente.

»Entonces aspira la primera bocanada: Dios en forma de humo. Los hindúes dicen: *Annam Brahm*, "El alimento de Dios". ¿Por qué no el humo? Todo es Dios. Llena tus pulmones profundamente. Esto es *pranayama*. ¡Te estoy dando el nuevo yoga para la nueva era! Entonces suelta el humo, relájate; otra bocanada y continúa así muy lentamente.

»Si lo puedes hacer te sorprenderás; pronto verás toda la estupidez que entraña. No porque otros hayan dicho que es estúpido; no porque otros hayan dicho que es malo. Lo verás tú mismo. Y ese darte cuenta no será solo intelectual; será una visión de todo tu

ser, será una visión de tu totalidad. Y entonces si un día lo dejas, lo dejas; y si continúas, continúas. No necesitas preocuparte por ello.

Después de tres meses vino y me dijo:

—Lo dejé.

—Ahora —le dije— inténtalo con otras cosas también.

Ese es el secreto, *el* secreto: desautomatizarte.

SI CAMINAS, CAMINA LENTAMENTE, de una forma consciente. Si miras, mira atentamente y verás que los árboles son más verdes que nunca y las rosas más rosas. ¡Escucha! Alguien está hablando, cuchicheando: escucha, escucha atentamente. Deja que toda tu actividad se desautomatice.

# Respirar: un puente hacia la meditación



*Si hay algo que puedas hacer con la respiración, regresarás al presente súbitamente. Si hay algo que puedas hacer con la respiración, alcanzarás la fuente de la vida. Si hay algo que puedas hacer con la respiración, puedes trascender el tiempo y el espacio. Si hay algo que puedas hacer con la respiración, estarás en el mundo y también más allá de él.*

## VIPASSANA

MÁS QUE CUALQUIER OTRA, la meditación Vipassana es la que ha iluminado a más gente en el mundo, porque es la propia esencia. Todas las demás meditaciones tienen la misma esencia pero de diferentes formas; tienen añadido, además, algo no esencial. Pero Vipassana es pura esencia. No le puedes quitar nada ni le puedes añadir nada para mejorarla.

Vipassana es tan simple que incluso un niño pequeño la puede hacer. De hecho, el niño pequeño la puede hacer mejor que tú, porque él aún no tiene la mente llena de basura, todavía está limpio y es inocente.

La meditación Vipassana puede hacerse de tres formas; puedes elegir la que mejor se adapte a ti.

La primera es: ser consciente de tus actos, de tu cuerpo, de tu mente, de tu corazón. Cuando caminas, deberás hacerlo con consciencia. Al mover tu mano, deberás moverla con consciencia, sabiendo perfectamente que estás moviendo la mano.

Podrías moverla sin ninguna consciencia, de un modo mecánico... Estás dando tu paseo matutino y paseas sin ser consciente de tus pies... Permanece atento a los movimientos de tu cuerpo. Mientras comes, permanece atento a los movimientos necesarios para comer. Al ducharte, permanece atento a la frescura que te invade, al agua cayendo sobre ti y al enorme disfrute que te produce. Simplemente permanece atento.

No debería continuar ocurriendo en un estado inconsciente.

Y lo mismo referente a tu mente. Ante cualquier pensamiento que pase por la pantalla de tu mente, sé un observador. Con cualquier emoción que pase por la pantalla de tu corazón, sé un testigo. No te dejes implicar, no te identifiques, no evalúes lo que es bueno o lo que es malo; eso no forma parte de la meditación.

La segunda forma es respirando, tomando conciencia de la respiración. A medida que el aire entra, tu vientre comienza a dilatarse; y cuando la respiración sale, tu vientre comienza a asentarse otra vez. Por tanto, el segundo método es tomar conciencia del vientre: su subir y bajar. Únicamente la consciencia misma del vientre que sube y baja... y el vientre está muy cerca de los orígenes de la vida, porque el niño está unido a la vida de la madre a través del ombligo. Detrás del ombligo está el origen de su vida. Por tanto, cuando el vientre sube, lo que está subiendo realmente es la energía vital, la fuente de la vida. Esto tampoco es difícil; incluso puede que sea más fácil, ya que consta de una única técnica.

En la primera forma del vipassana tienes que ser consciente del cuerpo, tienes que ser consciente de la mente y tienes que ser consciente de tus emociones y estados de ánimo. Por tanto, tiene tres etapas. La segunda forma tiene un único paso: solo el vientre, moviéndose arriba y abajo. El resultado es el mismo. A medida que seas más consciente del vientre, la mente se silencia, el corazón se silencia y desaparecen los estados de ánimo.

Y el tercer método es ser consciente de la respiración en la inhalación, cuando el aire entra a través de las fosas nasales. Siéntela en ese extremo, en la nariz, en el polo opuesto al vientre. El aire, al entrar, produce una cierta frescura en las fosas nasales. Seguidamente el aire sale... el aire entra, el aire sale.

Así también es posible. Es más fácil para los hombres que para las mujeres. La mujer es más consciente del vientre. La mayoría de los hombres ni siquiera respiran tan profundo como para llegar al vientre. Su pecho sube y baja, porque en el mundo prevalece una concepción errónea de lo que es el atletismo. Ciertamente el cuerpo tiene una forma más hermosa si el pecho es prominente y el vientre casi inexistente.

El hombre ha elegido respirar solo hasta el pecho, de forma que el pecho se hace más y más grande y el vientre se encoge. Eso le resulta más atlético.

En todo el mundo, excepto en Japón, todos los atletas y profesores de atletismo enfatizan el respirar llenando los pulmones, expandiendo el pecho y contrayendo el

vientre. El ideal es el león, que tiene el pecho grande y el vientre muy pequeño. De este modo, hay que ser como un león; esta ha sido la regla para los gimnastas y la gente que se ha estado trabajando el cuerpo.

Japón es la única excepción; allí no les importa que el pecho sea amplio y el vientre plano.

Contraer el vientre no es natural, se necesita una cierta disciplina para conseguirlo. Japón ha elegido la forma natural, por eso te sorprenderá ver la estatua de un buda japonés. Por esto es posible distinguir inmediatamente si una estatua es hindú o japonesa. Las estatuas hindúes de Gautama el Buda tienen un cuerpo muy atlético: el vientre es muy pequeño y el pecho muy ancho. Pero el buda japonés es totalmente distinto: su pecho está casi en silencio porque respira desde el vientre, pero su vientre es más grande. No tiene una buena apariencia, porque esa idea prevalece en el mundo desde muy antiguo; pero respirar desde el vientre es más natural, más relajado.

Por la noche, mientras duermes, sucede así: no respiras desde el pecho, respiras desde el vientre; precisamente por eso la noche es una experiencia tan relajante. Por la mañana, tras haber dormido, te sientes fresco y rejuvenecido porque durante toda la noche has estado respirando de un modo natural... ¡has estado en Japón!

Estos son los dos puntos de vista a tener en cuenta. Si temes que la respiración desde el vientre y el estar atento a su subida y bajada destroce tu figura atlética... Es posible que los hombres estén más interesados en mantener su figura atlética, por eso para ellos será más fácil observar las fosas nasales, por donde entra el aire. Observa, y cuando el aire sale, observa.

Estas son las tres formas. Cualquiera servirá. Y si quieres hacer dos formas al mismo tiempo, también puedes hacerlo, aunque el esfuerzo será más intenso. Si quieres hacer las tres formas a la vez, puedes hacerlo. Entonces las posibilidades se acelerarán. Pero todo depende de ti, de lo que sientas que te es más fácil.

Recuerda: lo fácil es lo correcto.

A medida que la meditación se vaya asentando y la mente silenciando, el ego desaparecerá. Tú estarás allí, pero no habrá ningún sentimiento de «yo». Entonces se abren las puertas.

Solamente espera con un deseo amoroso, con una bienvenida en el corazón, la llegada de ese gran momento, el momento más grande en la vida de cualquiera, el momento de la iluminación.

Llega... ciertamente llega. Nunca se ha retrasado ni un instante. Una vez estés en la onda correcta, de repente explota dentro de ti, te transforma.

El hombre viejo ha muerto y el hombre nuevo ha llegado.

## INSTRUCCIONES

### *Sentado*

Encuentra una postura razonablemente confortable que te permita mantenerte sentado y alerta de 40 a 60 minutos. Mantén la espalda y la cabeza rectas, los ojos cerrados y una respiración normal. Permanece tan quieto como te sea posible, cambiando la posición solo si realmente es necesario.

Mientras estás sentado, el objetivo primario es observar las subidas y bajadas del vientre —ligeramente por encima del ombligo— causadas por el inhalar y exhalar. No es una técnica de concentración; por tanto, mientras observas tu respiración, muchas otras cosas apartarán tu atención. En Vipassana nada es una distracción; por tanto, cuando surja cualquier otra cosa, detén la observación de la respiración y presta atención a lo que sea que esté ocurriendo —ya sean pensamientos, sentimientos, juicios, sensaciones corporales, impresiones del mundo exterior, etc.— hasta que te sea posible volver a tu respiración.

El proceso de observar es lo que es significativo, no lo que estás observando. Por tanto, recuerda no identificarte con lo que surja; ¡las preguntas o problemas tienen que verse como misterios a disfrutar!

### *Vipassana caminando*

Este es un caminar corriente pero lento, basado en ser consciente de los pies tocando el suelo.

Puedes caminar en círculo o yendo y viniendo en una línea recta de 10 a 15 pasos, ya sea dentro o fuera de casa. Los ojos deberán mirar hacia el suelo unos pocos pasos por delante. Mientras andas, la atención deberá estar puesta en el contacto de cada pie



cuando toca el suelo. Si surgen otras cosas, deja de prestar atención a los pies, toma nota de lo que acaparó tu atención y entonces regresa a los pies.

Es la misma técnica que sentado, pero la observación es sobre un objeto distinto. Puedes caminar de 20 a 30 minutos.

## EXPULSAR COSAS

Cuando sientas que la mente está intranquila, tensa, preocupada, charlatana, ansiosa, soñando constantemente, haz lo siguiente: primero exhala profundamente. Comienza siempre con la exhalación. Exhala profundamente, expulsa el aire fuera de ti tanto como puedas. Expulsando así el aire expulsarás también tu estado de ánimo, porque la respiración lo es todo. Expele el aire tanto como puedas.

Mete el vientre y permanece así durante unos segundos; no inhales. Deja que el aire se quede afuera, no inspires durante unos cuantos segundos. Entonces permítele al cuerpo inhalar. Inhala profundamente, tanto como puedas. Detente otra vez durante unos segundos; la pausa deberá ser la misma que la realizada al expulsar el aire: si retienes la exhalación durante tres segundos, retén también la inhalación durante el mismo período. Expele el aire y aguanta durante tres segundos; introdúcelo y aguanta durante tres segundos. Pero has de exhalar completamente. Exhala totalmente e inhala totalmente, y mantén un ritmo. Inspira, contén la respiración; espira, contén la respiración. Inspira, contén; espira, contén. Inmediatamente sentirás que se produce un cambio en todo tu ser. Desaparecerá aquel estado de ánimo y uno nuevo entrará en ti.

# Abriendo el corazón



*El corazón es la puerta sin puerta hacia la realidad. Ve de la cabeza al corazón. Todos estamos atascados en la cabeza. Ese es nuestro único problema, el único. Y solamente hay una solución: bajar de la cabeza al corazón, y todos los problemas desaparecen. La cabeza crea los problemas. Y de pronto todo está tan claro y transparente que uno se admira de cómo ha podido estar inventando problemas continuamente. Los misterios permanecen pero los problemas desaparecen. Los misterios abundan pero los problemas se evaporan. Y los misterios son bellos. No son para ser resueltos. Hay que vivirlos.*

## DE LA CABEZA AL CORAZÓN

EN PRIMER LUGAR TRATA DE IMAGINARTE SIN CABEZA. Visualízate sin cabeza, muévete como si no la tuvieras. Parece absurdo, pero es uno de los ejercicios más importantes. Inténtalo, y entonces lo comprobarás. Camina, y siente como si no tuvieras cabeza. Al principio será solo «como si». Será muy extraño. La sensación de que no tienes cabeza te resultará muy misteriosa y extraña. Pero poco a poco te irás asentando en el corazón.

Hay una ley. Puede que te hayas fijado en que los ciegos tienen un oído muy fino, más musical. Los ciegos son más musicales, su sensibilidad hacia la música es mayor. ¿Por qué? La energía que normalmente se mueve a través de los ojos no puede entonces hacerlo, así que elige un camino distinto: se mueve a través de los oídos.

Los ciegos tienen mayor sensibilidad en el tacto. Si un ciego te toca notarás la diferencia, porque a menudo realizamos gran parte de la función del tacto a través de los ojos: nos tocamos unos a otros con los ojos. Un ciego no puede tocar con los ojos, por eso la energía va a través de sus manos. Un ciego es más sensitivo que alguien que ve. A veces no es así, pero generalmente sí. Si falta alguno de los centros la energía empezará a moverse desde otro.

Intenta el ejercicio del que te estoy hablando, el de visualizarte sin cabeza. De pronto sentirás algo extraño: será como si por primera vez estuvieras en el corazón. Camina sin cabeza. Siéntate a meditar, cierra los ojos y simplemente siente que no tienes cabeza. Siéntelo. «Mi cabeza ha desaparecido». Al principio será solo «como si», pero poco a poco sentirás que la cabeza ha desaparecido realmente. Y cuando sientas que tu cabeza ha desaparecido, tu centro caerá al corazón ¡inmediatamente! Estarás mirando el mundo a través del corazón, y no a través de la cabeza.

Cuando los occidentales llegaron a Japón por primera vez, no se podían creer que los japoneses llevaran siglos tradicionalmente convencidos de que pensaban desde el vientre. Si le preguntas a un niño japonés que no esté educado al estilo occidental: "¿Con qué piensas?", se señalará el vientre.

Han pasado muchos siglos y Japón ha estado viviendo sin cabeza. Es solo un concepto. Si te pregunto «¿Con qué piensas?», señalarás la cabeza, pero un japonés se señalará el vientre, no la cabeza. Esta es una de las razones por las que la mente japonesa es más calmada, tranquila y sosegada.

Hoy en día esto se ha alterado porque Occidente se ha expandido por todas partes. Oriente ha dejado de existir; solo subsiste en algunos individuos que son como islas aquí y allá. Geográficamente, Oriente ha desaparecido. El mundo entero es occidental.

Trata de imaginarte sin cabeza. Medita delante del espejo del cuarto de baño. Mírate profundamente a los ojos y siente que estás mirando desde el corazón. El centro del corazón empezará a funcionar poco a poco. Y cuando el corazón funciona, cambia toda tu personalidad, tu estructura total, tus pautas, porque el corazón tiene su propio modo de funcionar.

Por tanto, lo primero es intentar imaginarte sin cabeza. En segundo lugar, sé más amoroso, porque el amor no puede funcionar a través de la cabeza. ¡Sé más amoroso! Es por ello que, cuando alguien está enamorado, pierde la cabeza. La gente dice que se ha vuelto loco. Si estás enamorado y no estás loco, entonces no estás enamorado realmente. Hay que perder la cabeza. Si la cabeza no se ve afectada y funciona normalmente, el amor es imposible; porque para amar necesitas que funcione el corazón, no la cabeza; es una función del corazón. Cuando una persona muy racional se enamora se vuelve estúpida. Ella misma percibe las estupideces que está cometiendo, las tonterías que hace: «¡pero qué estoy haciendo!». Así que entonces separa su vida en dos partes, crea una división. El corazón se convierte en un asunto silencioso, íntimo. Al salir de su casa, sale

también de su corazón. Vive en el mundo con la cabeza y solamente descende al corazón cuando está enamorado. Pero esto es muy difícil que ocurra, *muy* difícil, y normalmente no ocurre.

Estuve en casa de unos amigos en Calcuta. Mi amigo es juez del Tribunal Supremo. Su mujer me dijo:

—Solo tengo una cosa que contarte. ¿Puedes ayudarme?

—¿Cuál es el problema? —le pregunté.

—Mi marido es tu amigo. Te quiere y te respeta, así que si le dices algo puede ser de gran ayuda —respondió.

—¿Qué hay que decirle? Dímelo.

—Él sigue siendo juez del Tribunal Supremo incluso en la cama. No es un amante, un amigo o un marido; ¡es un juez del Tribunal Supremo las veinticuatro horas del día!

Es difícil; es difícil bajarse del pedestal. Se convierte en una actitud fija. Si eres un hombre de negocios lo seguirás siendo también en la cama. Es difícil acomodar dos personas dentro de uno mismo, y no es fácil cambiar tus pautas de comportamiento completamente y de forma inmediata en el momento que quieras. Es difícil, pero si estás enamorado tendrás que bajar de la cabeza.

Por tanto, para esta meditación intenta ser más y más amoroso. Y cuando digo que seas más amoroso, quiero decir que cambies la calidad de tu relación: deja que se base en el amor. No solo con tu mujer o con tu hijo o con tu amigo, sino hacia la vida como tal; vuélvete más amoroso. Por eso, Mahavira y Buda hablaron de la no-violencia: fue solo para crear una actitud amorosa hacia la vida.

Cuando Mahavira se mueve, cuando camina, permanece atento para no matar ni siquiera a una hormiga. ¿Por qué? Realmente a la hormiga no le importa. Mahavira está bajando de la cabeza al corazón, creando una actitud amorosa hacia la vida como tal. Cuanto más se basen tus relaciones en el amor —todas tus relaciones— más funcionará el centro de tu corazón, más empezará a funcionar. Mirarás al mundo con ojos distintos, porque el corazón tiene su propia forma de mirar al mundo. La mente nunca puede mirar así, es imposible. ¡La mente solo puede analizar! El corazón sintetiza, la mente solo puede diseccionar, dividir. Es un divisor. Solamente el corazón genera unidad.

Cuando miras a través del corazón, el universo entero parece uno. Cuando te acercas a través de la mente, el mundo entero se atomiza, no hay unidad, solo átomos y átomos. El corazón proporciona una experiencia unitaria, une todo; y la síntesis última es Dios. Si

puedes mirar a través del corazón, el universo entero parece uno. Esa unidad es Dios.

Por eso, la ciencia nunca podrá encontrar a Dios. Es imposible, porque el método aplicado nunca puede alcanzar la unidad última. El método propio de la ciencia es el razonamiento, el análisis, la división. Por tanto, los científicos llegan a las moléculas, a los átomos, a los electrones, y seguirán dividiendo. Nunca pueden llegar totalmente a la unidad orgánica; es imposible mirar el todo a través de la cabeza.

## LLENAR EL CORAZÓN DE PAZ

Un método muy simple pero que actúa milagrosamente. ¡Inténtalo! Cualquiera puede intentarlo, no hay ningún peligro. En una postura cómoda: lo primero es estar en una posición relajada, cómoda; cualquiera, pero que te sea cómoda. Por tanto, no intentes ninguna postura determinada o *asana*. Buda se sienta en una postura particular. Una que a él le resulta fácil. También puede llegar a ser cómoda para ti si la practicas durante algún tiempo, pero inicialmente no será así. No hay necesidad de esforzarse; comienza con una postura que te sea cómoda ahora mismo. No luches con la postura. Puedes sentarte en una silla cómoda y relajarte. Lo único importante es que tu cuerpo esté relajado.

Cierra los ojos y siente todo tu cuerpo. Empieza por las piernas por si hay alguna tensión. Si sientes que hay tensión en alguna parte, haz una cosa: provoca más tensión. Si sientes tensión en la pierna derecha, haz que esa tensión sea tan intensa como puedas. Llévala al máximo y entonces relájate de repente para que puedas sentir cómo la relajación se asienta ahí. Continúa buscando puntos de tensión por todo tu cuerpo. Ahí donde sientas tensión, acentúala; porque es más fácil relajarla cuando es intensa. Cuando la tensión no es muy extrema es más difícil relajarla porque no la sientes.

Ir de un extremo a otro es fácil, facilísimo, porque el propio extremo crea la situación que lleva al extremo opuesto. Por tanto, si sientes cierta tensión en la cara, intensifícala tanto como puedas, llévala al máximo. Eleva la tensión hasta el punto en el que ya no puedas más. Entonces relájate de golpe. Asegúrate de que todas las partes de tu cuerpo, todos tus miembros, estén en relajación.

Presta especial atención a los músculos de la cara. Es ahí donde residen la mayor parte de las tensiones. El resto del cuerpo soporta apenas el diez por ciento de la tensión y el

noventa por ciento restante está en la cara, porque la tensión se origina en la cabeza y la cara es lo más cercano a ella. Por tanto, estira la cara tanto como puedas, no seas tímido. Hazlo con angustia, con ansia; y relájate de golpe. Haz esto durante 5 minutos para que puedas sentir cómo se relaja todo el cuerpo, cada uno de sus miembros. Puedes hacerlo en la cama o sentado, como te sea más cómodo.

En segundo lugar: cuando sientas que el cuerpo ya está en una postura cómoda, no le des más importancia; simplemente siente que tu cuerpo está relajado y olvídate de él. Porque acordarse del cuerpo crea realmente cierta tensión. Por eso digo que no le des mucha importancia. Relájate y olvídate de él. Olvidar es relajación, porque el hecho mismo de acordarse demasiado trae tensión al cuerpo.

Cierra los ojos y siente la zona entre las axilas: el área del corazón, tu pecho. Primero siente, justo ahí, entre las axilas; mantén allí puesta toda tu atención, toda tu consciencia. Olvídate del resto del cuerpo, presta atención solo al pecho, a la zona del corazón entre las axilas; siéntelo lleno de una gran paz.

Tan pronto el cuerpo se relaja la paz llega de manera automática a tu corazón. Este se torna silencioso, relajado, armónico. Cuando te olvidas del cuerpo y mantienes tu atención justo en el pecho y conscientemente lo sientes lleno de paz, efectivamente una inmensa paz te inundará inmediatamente.

En el cuerpo hay dos zonas, dos centros especiales donde pueden crearse determinados sentimientos de manera consciente. Entre las axilas está el centro del corazón, que es la fuente de toda esa paz que te inunda en ocasiones. Siempre que te sosiegas, la paz proviene del corazón. El corazón irradia paz. Por eso la gente de todo el mundo, sin distinción de casta, religión, raza, país o educación, siente cómo el amor brota de algún lugar del corazón. No existe explicación científica para ello.

Por eso, cuando piensas en el amor piensas en el corazón. Cuando estás enamorado, realmente estás relajado; y porque estás relajado, te inunda una cierta paz. Esa paz surge del corazón. Por eso la paz y el amor se unen, se asocian. Cuando estás enamorado estás en paz; cuando no lo estás te preocupas. Porque la paz del corazón se alía con el amor.

Por tanto, hay dos formas de encontrar paz. Una es buscar el amor; entonces algunas veces sentirás paz. Pero ese camino es peligroso, porque la persona a quien ames se hará más importante que tú. El otro es «el otro», y de alguna manera dependes de él. Por eso el amor te dará paz a veces, aunque no siempre. Tendrás muchas preocupaciones, y muchos momentos de angustia y ansiedad, porque has dado entrada al otro y siempre

que el otro entra es inevitable que haya preocupaciones; porque solo puedes encontrarte con el otro en la superficie, y en la superficie habrá perturbaciones. Entonces únicamente algunas veces —cuando los dos estéis tan profundamente enamorados que no haya ningún conflicto— estarás relajado y el corazón rebosará de paz.

EL OTRO CAMINO ES NO BUSCAR LA PAZ a través del amor sino buscarla directamente. Si lo haces así —y este es el método— tu vida puede llegar a llenarse de amor. Pero entonces la calidad del amor será diferente: no posesivo, no centrado en uno mismo. No dependiente de ti. Llegará a ser cariño, compasión, una profunda empatía.

### MEDITACIÓN DEL CORAZÓN DE ATISHA

Atisha dijo: «Entrénate en unirte, enviar y aceptar. Haz esto siguiendo el curso de la respiración».

Atisha dice: «Empieza por ser compasivo». Y el método consiste en que, cuando inspires —escucha cuidadosamente, porque este es uno de los métodos más importantes— piensa que inspiras las miserias de todo el mundo. Inspiras toda la oscuridad, toda la negatividad, el infierno que hay por todas partes. Deja que sea absorbido en tu corazón.

Puede que hayas leído u oído hablar de algunos occidentales que practican el denominado *pensamiento positivo*. Ellos afirman justo lo contrario —no saben lo que dicen—. Dicen: «Cuando espiras, echa fuera toda tu miseria y negatividad; y cuando inspires, inhala gozo, felicidad, alegría y positividad».

El método de Atisha es justo lo contrario: cuando inspires, inhala toda la desgracia y el sufrimiento —pasado, presente y futuro— de todos los seres del mundo.

Y cuando espiras, exhala toda la alegría que tengas, toda la dicha, toda la bendición. Espira, viértete a ti mismo en la existencia. Este es el método de la compasión: beber todo el sufrimiento y verter todas las bendiciones.

Si lo haces, te sorprenderás. Tan pronto te tragues todos los sufrimientos del mundo, dejarán de ser sufrimientos. El corazón transforma la energía inmediatamente. El corazón es una fuerza transformadora: bebe miseria y la transforma en dicha... y

entonces la vierte fuera.

Una vez hayas aprendido que tu corazón puede hacer esta magia, este milagro, disfrutarás haciéndolo una y otra vez. Inténtalo. Es uno de los métodos más prácticos, simples y de resultados más inmediatos. Pruébalo hoy mismo y compruébalo.



# Centramiento interior



*Nadie puede existir sin un centro... No hay que crearlo, solo redescubrirlo. El centro es la esencia, lo que constituye tu naturaleza, lo que Dios te ha dado. La personalidad es la periferia, todo aquello cultivado por la sociedad, algo no dado por Dios; es lo que nos viene por educación, no por naturaleza.*

## ABDULLAH

UN MÍSTICO SUFÍ QUE HABÍA SIDO FELIZ TODA SU VIDA —nadie le había visto nunca infeliz — siempre se estaba riendo. *Era* la risa misma, todo su ser era como un perfume de celebración. Ya anciano, cuando se estaba muriendo, incluso postrado en su lecho de muerte estaba disfrutando de la situación riendo divertidísimo. Un discípulo le dijo:

—Nos confundes. Te estás muriendo. ¿Por qué te ríes? ¿Qué hay de divertido en ello? Nosotros nos sentimos tan tristes... Te quisimos preguntar muchas veces por qué nunca estabas triste. Al menos ahora, enfrentado a la muerte, deberías estar triste, ¡y aun ahora te estás riendo! ¿Cómo te las arreglas?

Y el anciano dijo:

—La clave es simple. Se la pregunté a mi maestro. Fui a mi maestro cuando yo era joven, solo tenía diecisiete años, y ya me sentía miserable. Mi maestro era viejo, tenía setenta años, y estaba sentado debajo de un árbol riendo sin ninguna razón aparente. No había nadie más, ni había ocurrido nada. Nadie había contado un chiste ni nada parecido, y él se estaba riendo agarrándose la tripa. Yo le pregunté: «¿Qué te ocurre? ¿Estás loco o qué?».

»Él dijo: "Un día también estaba tan triste como tú, y entonces caí en la cuenta de que esa era *mi* elección, esa era *mi* vida. Desde ese día, cada mañana, al despertarme, la primera cosa que hago antes de abrir los ojos es decirme a mí mismo: Abdullah —ese era su nombre—, ¿qué quieres?: ¿Miseria? ¿Dicha? ¿Qué vas a elegir hoy?". Y ocurre

que siempre elijo la dicha.

Se trata de una elección. Inténtalo. Nada más despertarte, cuando te das cuenta de que el sueño te ha dejado, pregúntate: «Abdullah, ¡un día más! ¿Qué quieres? ¿Qué es lo que eliges?: ¿Sufrimiento o dicha?».

Y ¿quién elegiría la miseria? Y *¿por qué?* Es tan antinatural... a menos que uno se sienta dichoso siendo mísero. Y entonces estarías eligiendo igualmente la dicha, no la miseria.

## ENCONTRAR LA VERDADERA FUENTE

Cuando ves a un amigo y de pronto sientes que brota la alegría en tu corazón, concéntrate en esta alegría. Siéntela, conviértete en ella, y reúnete con él rebosante y siendo consciente de ella. Deja al amigo en la periferia y tú permanece centrado en tu sentimiento de felicidad.

Lo mismo puede hacerse en muchas otras situaciones. Está saliendo el sol y de pronto sientes que algo está naciendo dentro de ti. Entonces olvídate del sol, déjalo en la periferia. Tú céntrate en tu propia sensación de energía naciente. En el momento en que la observes, se difundirá, llenará todo tu cuerpo, todo tu ser. Pero no seas solo un observador, fúndete en ella. Son pocos los momentos en los que sientes alegría, felicidad, dicha, pero siempre los malgastas porque te centras en el objeto.

Siempre que hay alegría sientes que viene de fuera. Te has encontrado a un amigo y, desde luego, parece que la alegría viene de tu amigo, del hecho de verle. Esto no es cierto. La alegría siempre está *dentro de ti*. Tu amigo solo es un detonante de la situación. Ha ayudado a que salga tu alegría, te ha ayudado a que veas que está ahí. Y esto ocurre no solo con la alegría, sino con cualquier sentimiento: con la ira, con la tristeza, con la miseria, con la felicidad; en una palabra, con todo. Los demás solo hacen que expases lo que está escondido en ti. No son las causas, no están causando nada dentro de ti. Lo que quiera que esté ocurriendo, te está ocurriendo *a ti*. Siempre ha estado allí. Lo único es que este encuentro con tu amigo se ha convertido en un estímulo por el que ha aflorado lo que estaba escondido, ha salido de sus recónditos orígenes, se ha hecho aparente, manifiesto. Cuando esto ocurra, permanece centrado en el sentimiento interior y entonces tendrás una actitud distinta hacia todo en la vida.

Haz esto incluso con las emociones negativas. Cuando estés enfadado, no te centres en la persona que lo ha provocado. Manténle en la periferia. Simplemente fúndete con tu enfado. Siente el enfado en su totalidad, permite que ocurra dentro de ti. No racionalices. No digas que tal persona lo ha generado, no la condenes; solamente ha sido un detonante de la situación. Y siente agradecimiento hacia ella, porque ha ayudado a que algo que estaba escondido salga al descubierto. Ha acertado en algún punto donde había una herida oculta. Ahora lo sabes; por tanto, conviértete en esa herida.

Con cualquier emoción, ya sea negativa o positiva, usa esto y se producirá un gran cambio en ti. Si la emoción es negativa, te librarás de ella al ser consciente de que está en tu interior. Si la emoción es positiva, te convertirás en la propia emoción. Si es alegría, te convertirás en alegría. Si es enfado, el enfado se diluirá.

Esta es la diferencia entre las emociones negativas y las positivas: si al hacerte consciente de una cierta emoción esta se evapora, es que es negativa; si te transformas en ella y entonces la emoción se extiende y se convierte en tu ser, entonces es señal de que es positiva. La consciencia funciona de distinta forma en ambos casos.

Si es una emoción venenosa, te liberas de ella a través de la consciencia. Si es buena, dichosa, extática, te haces uno con ella, la consciencia la hace más profunda.

## EL CENTRO DEL CICLÓN

Cuando el deseo te atrapa, te sientes inquieto. Es completamente natural. El deseo te atrapa, entonces la mente empieza a agitarse y crea muchas ondas en la superficie. El deseo te lleva hacia algún lugar del futuro; el pasado te empuja hacia algún lugar del futuro. Te sientes inquieto, no estás a gusto. Por tanto, el deseo es un «mal».

El sutra dice: «En estados de extremo deseo, permanece imperturbable». Pero ¿cómo permanecer imperturbable? El deseo significa perturbación, así que ¿cómo permanecer imperturbable?... ¡y en momentos de extremo deseo! Tendrás que hacer algunos experimentos, solo entonces entenderás lo que significa. Estás enfadado: la ira te atrapa. Tienes una locura pasajera, estás poseído: no estás en tus cabales. Súbitamente recuerda permanecer imperturbable, como si te desnudaras. Interiormente, desvístete, desnúdate de la ira, quédate desnudo. La ira estará ahí, pero ahora hay un punto en tu interior en el que no hay perturbación.

Notarás que la ira está en la periferia, como la fiebre. La periferia está vibrando, hay perturbación en la periferia, pero tú puedes mirarlo. Si eres capaz de mirar, no estarás perturbado. Sé un testigo de todo ello y te mantendrás imperturbable. Este punto imperturbable es tu mente original. La mente original no puede ser perturbada, es imperturbable, pero nunca le has dirigido tu mirada. Cuando la ira aparece te identificas con ella. Olvidas que la ira es algo separado de ti. Te vuelves uno con ella y empiezas a actuar a través de ella, empiezas a hacer algo a través de ella.

Se pueden hacer dos cosas. Cuando estás enfadado, serás violento con alguien, con el objeto de tu ira. Por tanto, te has orientado hacia el otro. La ira está justo entre tú y el otro. Aquí estoy yo, hay ira; y allí estás tú, el objeto de mi enfado. Desde la ira puedo moverme en dos dimensiones. Puedo dirigirme hacia ti: tú te conviertes en mi centro de consciencia, en el objeto de mi ira; mi mente se enfoca en ti, la persona que me ha insultado. Esta es una forma de actuar desde la ira.

Hay otra forma: puedes dirigirte hacia ti mismo. No te focalizas hacia la persona que sientes que ha motivado tu enfado, sino hacia la persona que se siente enfadada; enfocas al sujeto y no al objeto.

Normalmente, nos movemos hacia el objeto. Si te orientas hacia el objeto, la parte superficial y llena de polvo de tu mente se altera y sientes: «"Yo" estoy inquieto». Por lo general, si te mueves hacia dentro, hacia el centro de tu propio ser, serás capaz de atestiguar la parte polvorienta: serás capaz de contemplar que hay perturbación en la parte polvorienta de la mente pero «no hay perturbación en mí». Y esto mismo lo puedes experimentar con cualquier deseo, con cualquier perturbación.

Llega a tu mente un deseo sexual y todo tu cuerpo se siente asaltado. Puedes entonces movilizarte hacia el objeto sexual, hacia el objeto de tu deseo. El objeto puede estar allí o puede no estar. No importa, también puedes encaminarte hacia el deseo con la imaginación. Pero en cualquier caso, sentirás más y más perturbación. Cuanto más te alejes de tu centro, más perturbación sentirás. En realidad, la distancia y la perturbación son siempre proporcionales. Cuanto más distante estés de tu centro, más perturbación habrá; cuanto más cerca estés del centro, más relajado estarás. Si estás justo en el centro, no hay perturbación.

En un ciclón hay un centro que es imperturbable. Lo mismo ocurre con el ciclón de la ira, el ciclón del sexo o el ciclón de cualquier deseo. En el centro no hay ciclón, y un ciclón no puede existir sin un centro silencioso. La ira tampoco puede existir sin algo

dentro de ti que esté más allá de ella.

Recuerda esto: nada puede existir sin su opuesto. El opuesto es necesario. Sin él, es imposible que algo exista. Si no hubiera dentro de ti un centro que permanece inmóvil, no sería posible ningún movimiento. Si no hubiera dentro de ti un centro que permanece imperturbable, ninguna perturbación sería posible. Analiza esto y obsérvalo. Si no hubiera dentro de ti un centro de absoluta quietud, ¿cómo podrías sentir que estás alterado? Necesitas una comparación, necesitas dos puntos para poder comparar.

Supón que una persona está enferma: esa persona siente la enfermedad porque en algún lugar dentro de ella existe un punto, un centro de absoluta salud. Por eso puede comparar. Dices que te duele la cabeza: ¿cómo es que conoces ese dolor, esa jaqueca? Si tú fueras la jaqueca no podrías conocerla. Debes ser otra persona, otra cosa: el observador, el testigo, el que puede decir «Me duele la cabeza».

En el *Libro de los Secretos*, Shiva dice: «En estados de extremo deseo, permanece imperturbable». ¿Qué puedes hacer? Esta técnica no es para reprimir. Esta técnica no dice que cuando experimentes rabia la reprimas y permanezcas impertérrito ¡No! Si la reprimes, crearás más perturbación. Si la rabia está ahí y haces un esfuerzo para reprimirla, la perturbación será doble. Cuando aparezca la rabia, enciértrate en tu habitación, medita sobre ella y permítela. Tú permanece imperturbable, pero no la reprimas.

Es fácil reprimir, es fácil expresar. Hacemos ambas cosas. Expresamos si la situación lo permite y si es conveniente o, al menos, si no supone un peligro para nosotros. Si puedes hacerle daño al otro y el otro no puede hacerte daño a ti, expresarás el enfado. Si es peligroso, si el otro puede herirte más, si tu jefe o quienquiera que sea con quien estás enfadado es más fuerte que tú, lo reprimirás.

La expresión y la represión son fáciles. Ser testigo de ello es difícil. Ser testigo no es ni una cosa ni otra: no es reprimir, no es expresar. No es expresar, porque no diriges tu expresión al objeto del enfado. Tampoco es represión, porque permites que se exprese. Lo expresas en un vacío; estás meditando en ello.

Ponte delante de un espejo y expresa tu ira; sé un testigo de ella. Estás solo, por tanto, puedes meditar en ella. Haz lo que quieras, pero en el vacío. Si quieres pegar a alguien, pega al cielo vacío. Si quieres estar enfadado, enfádate; si quieres chillar, chilla, pero hazlo a solas, y recuerda que tú eres un punto que está viendo todo esto, todo este drama. Se convertirá en un psicodrama, podrás reírte de ello y será una catarsis profunda para ti.

Después te sentirás liberado, y no solamente liberado: habrás ganado algo mediante esta acción, habrás madurado, habrás experimentado un crecimiento. Ahora sabrás que incluso cuando estabas enfadado había un centro dentro de ti que permanecía imperturbable. Así que intenta más y más descubrir este centro, un centro que es fácil de desvelar cuando hay deseo.

Esta técnica puede resultar muy útil. Con ella puedes obtener un gran beneficio. Pero es difícil ponerla en práctica porque cuando estás alterado, te olvidas de todo. Puede que olvides que tienes que meditar. Entonces inténtalo de esta manera: no aguardes a estar enfadado. ¡No esperes hasta ese momento! Cierra la puerta de tu habitación y piensa en cualquier enfado experimentado anteriormente que te volviera loco. Recuérdalo y reconstrúyelo una vez más. Te resultará fácil. Vuelve a reconstruirlo; vuelve a hacerlo; revívelo. No lo recuerdes solamente: revívelo.

Recuerda a alguien que te haya insultado, lo que te dijo y cómo reaccionaste con él. Vuelve a reaccionar, vuelve a vivirlo.

Este volver a reconstruir algo del pasado te ayudará mucho. Todo el mundo tiene cicatrices en su mente, heridas sin curar. Si las reconstruyes te descargarás. Si puedes volver a tu pasado y hacer algo que se haya quedado incompleto, te aligerarás de tu pasado. Tu mente se refrescará, el polvo acumulado desaparecerá.

Recuerda algo de tu pasado que sientas que ha permanecido pendiente. Querías matar a alguien, querías amar a alguien, querías esto y lo otro, y eso ha quedado incompleto. Ese algo incompleto continúa rondando en tu mente como una nube.

«En estado de extremo deseo, permanece imperturbable.» Gurdjieff utilizaba mucho esta técnica. Creaba situaciones, pero para crear situaciones se necesita una escuela; no puedes hacerlo solo. Gurdjieff tenía una pequeña escuela en Fontainebleau que él mismo supervisaba. Sabía cómo crear situaciones. Entrabas en una habitación donde había un grupo sentado, un grupo que hacía algo para que te enfadaras. Y lo hacían tan naturalmente que no podías ni imaginarte que hubieran montado una escena para ti. Sin embargo, era una estratagema. Alguien te insultaba diciendo cualquier cosa y tú te molestabas. Entonces todo el mundo participaba en la representación y te salías de tus casillas. Cuando estabas a punto de explotar, Gurdjieff gritaba: «¡Recuerda! ¡Mantente imperturbable!». Tu familia puede convertirse en una escuela; podéis ayudaros unos a otros. Los amigos se pueden convertir en una escuela y también pueden ayudarse mutuamente. Puedes ponerte de acuerdo con tu familia y decidir entre todos montar una

escena para el padre o para la madre, de forma que toda la familia participe en crear la situación. Cuando el padre o la madre se salgan de sus casillas, entonces todos empezareis a reiros y diréis: «Mantente completamente imperturbable». Podéis ayudaros mutuamente, y la experiencia es maravillosa. Una vez que, en medio de una situación explosiva, encuentres un centro frío, calmo, en tu interior, no podrás olvidarlo. Y entonces en cualquier situación explosiva podrás recordarlo, reclamarlo, reconquistarlo.

En Occidente ahora se utiliza cierta técnica, una técnica terapéutica, que se llama «psicodrama». Es una ayuda, y también está basada en técnicas como esta. En el psicodrama lo único que haces es representar, solo juegas un juego.

Al principio es un juego, pero antes o después te metes en el papel. Y cuando eres poseído por el papel, tu mente empieza a funcionar, porque tu mente y tu cuerpo funcionan automáticamente. ¡Funcionan automáticamente!

Por eso, si ves a un actor que en una situación de enfado dentro de un psicodrama realmente se enfada, puede que pienses que simplemente está actuando, pero no es así. Puede haberse enfadado realmente; puede que no sea una actuación en absoluto. Está poseído por el deseo, perturbado por un sentimiento, por un estado de ánimo, y solo entonces, cuando esté realmente poseído, su interpretación parecerá real.

Tu cuerpo no puede saber si estás actuando o si lo que estás haciendo es real. Puede que te hayas observado a ti mismo en algún momento de tu vida actuando como si estuvieras enfadado, y no supiste cuándo se hizo real el enfado. O estar jugando sin sentirte excitado sexualmente —estabas jugando con tu mujer o con tu novia, o con tu marido—, y de pronto el juego se volvió real. El cuerpo tomó el mando.

Al cuerpo se le puede engañar. El cuerpo no puede saber si un hecho es real o irreal, especialmente con el sexo. Si te imaginas algo, el cuerpo piensa que es real. Una vez que empiezas a hacer algo, el cuerpo piensa que es real y empieza a comportarse de una forma real.

El psicodrama es una técnica basada en este tipo de métodos. No estás enfadado: simplemente actúas como si lo estuvieras, y entonces te metes en ello. Pero el psicodrama es maravilloso porque sabes que simplemente estás actuando. En la periferia la rabia se hace real, y justo detrás de ella tú te encuentras escondido, mirando. Ahora sabes que no estás alterado, pero el enfado está ahí, la perturbación está ahí. La perturbación está ahí y, sin embargo, no existe.

Este sentimiento de dos fuerzas trabajando simultáneamente te da la capacidad de

trascendencia, y por eso también puedes ponerlo en práctica en un enfado real. Una vez que sabes cómo sentirte, también puedes sentirte así en situaciones reales. Utiliza esta técnica. Cambiará tu vida totalmente. Una vez sepas cómo mantenerte imperturbable, el mundo no te resultará sórdido. Nada puede realmente crearte confusión, nada puede herirte. Ahora no existe el sufrimiento para ti, y cuando lo sepas podrás hacer otra cosa.

Una vez que seas capaz de separar tu centro de la periferia, podrás lograrlo. Cuando tu centro esté completamente separado, si puedes permanecer imperturbable ante la rabia y ante el deseo, podrás jugar con los deseos, con el enfado y con las perturbaciones.

Esta técnica sirve para crear la sensación de que existen dos extremos dentro de ti, dos polos opuestos. Una vez que seas consciente de esta polaridad, por primera vez te convertirás en tu propio maestro. De lo contrario, los otros serán tus maestros; tú solo serás un esclavo. Tu mujer, tu hijo, tu padre, tus amigos, todos sabrán que te pueden traer y llevar, podrán perturbarte, podrán hacerte feliz o infeliz.

Si cualquiera puede hacerte feliz o infeliz, no eres un maestro; solo eres un esclavo. Algún otro tiene las riendas. Con un simple gesto, puede hacerte infeliz, con una ligera sonrisa puede hacerte feliz. Por tanto, estás a merced de cualquiera, el otro puede hacerte cualquier cosa. Si esta es la situación, entonces todas tus reacciones son simplemente eso, reacciones, no acciones.

Este conocimiento del centro o ese afianzamiento en tu centro hace que seas tu propio maestro. De lo contrario serás esclavo, y un esclavo no solo de un amo sino de muchos. Cualquier cosa puede ser tu maestro, y tú ser un esclavo de todo el universo. Obviamente estarás en apuros. Con tantos maestros tirando de ti en tantas direcciones y dimensiones nunca estarás de acuerdo contigo mismo, no serás una unidad. Atraído desde tantas dimensiones, sentirás angustia. Solo un maestro de sí mismo puede trascender la angustia.

## ¿QUIÉN SOY YO?

Gurdjieff lo intentó desde un ángulo: intenta recordar que tú eres. Ramana Maharshi lo intentó desde otro ángulo. Hizo de ello una meditación para preguntar, para indagar: «¿Quién soy yo?». Y no te creas ninguna respuesta que la mente pueda darte. La mente dirá: «¿Qué tontería estás preguntando? Tú eres esto, eres lo otro, eres hombre, eres



mujer, eres culto o inculto, rico o pobre». La mente te dará respuestas, pero continúa preguntando. No aceptes ninguna respuesta porque todas las respuestas de la mente son falsas.

Vienen de tu parte irreal. Vienen de las palabras, vienen de las escrituras, vienen de los condicionamientos, vienen de la sociedad, vienen de otros. Continúa preguntando. Deja que esta flecha «¿Quién soy yo?» te penetre más y más profundamente. Llegará un momento en que no obtendrás ninguna respuesta.

Ese es el momento adecuado. Ahora te estás acercando a la respuesta. Cuando no llega ninguna respuesta, estás cerca de ella; porque o bien la mente se ha vuelto silenciosa o te has alejado de ella. Cuando no haya ninguna respuesta y se haya creado un vacío a tu alrededor, tus preguntas te parecerán absurdas. ¿A quién preguntas? No hay nadie para responderte. De repente, incluso tus preguntas cesarán. Junto con las preguntas, la última parte de la mente se habrá disuelto porque esta pregunta también era de la mente. Las preguntas y respuestas eran de la mente. Ambas se han disuelto, por tanto, ahora *tú eres*.

Inténtalo. Si persistes, tienes todas las posibilidades de que esta técnica te dé un vislumbre de lo real, y lo real es eterno.

# Meditación Whirling Osho



EL BAILE GIRATORIO SUFÍ (WHIRLING) es una de las técnicas meditativas más ancestrales y poderosas. Es tan profunda que incluso una sola experiencia puede cambiarte completamente. Gira como un trompo, con los ojos abiertos, al igual que esos niños pequeños que dan vueltas y más vueltas, como si tu ser interior se hubiera convertido en el centro y tu cuerpo en una rueda que gira, en un torno de alfarero en movimiento. Tú estás en el centro pero todo el cuerpo se está moviendo.

## INSTRUCCIONES

Es recomendable no tomar ningún alimento o bebida tres horas antes de comenzar a girar. Es mejor estar descalzo y llevar ropas sueltas. La meditación se divide en dos etapas: girar y descansar. No hay un tiempo determinado para el Whirling —puede durar horas—, pero se sugiere que lo hagas por lo menos durante una hora para así entrar completamente en el sentimiento de la energía giratoria.

Los giros se dan sobre un mismo lugar y en el sentido contrario a las agujas del reloj, con el brazo derecho en alto y la palma de la mano hacia arriba, y el brazo izquierdo abajo con la palma también hacia abajo. Las personas que se sientan mal girando en sentido contrario a las agujas del reloj pueden girar en el otro sentido. Mantén tu cuerpo relajado y los ojos abiertos pero sin enfocar, de forma que las imágenes sean borrosas y fluidas. Permanece en silencio.

La música para esta meditación ha sido compuesta siguiendo las indicaciones de Osho. La música acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa. Al final del libro se pueden ver los lugares en los que se puede disponer de ella.

### *Primera etapa*

Durante los primeros 15 minutos, gira lentamente. Gradualmente aumenta la velocidad durante los siguientes 30 minutos hasta que el girar te posea y tú te conviertas en un remolino de energía. La periferia es una tormenta de movimiento, pero el testigo permanece en silencio y en calma en el centro.

### *Segunda etapa*

Cuando estés girando tan deprisa que no puedas mantenerte derecho, tu cuerpo caerá por sí solo. No hagas que la caída sea una decisión tuya ni trates de acomodarla de antemano; si tu cuerpo está relajado aterrizarás suavemente y la tierra absorberá tu energía.

La segunda parte de la meditación empieza una vez que te hayas caído. Gírate boca abajo inmediatamente de forma que tu ombligo desnudo esté en contacto con la tierra. Si alguien se siente muy mal tendido de esta manera, deberá tumbarse sobre su espalda. Siente que tu cuerpo se mezcla con la tierra, como un niño pequeño apretado al seno de su madre. Mantén los ojos cerrados y permanece pasivo y en silencio al menos durante 15 minutos.

Después de la meditación quédate tan quieto e inactivo como te sea posible.

Algunas personas pueden sentir náuseas durante la meditación Whirling, pero esta sensación debe desaparecer en dos o tres días. Deja de hacer la meditación tan solo si esta sensación persiste.

# Meditaciones en la luz



*En tu corazón arde una llama.*

*Tu cuerpo es solo la luz en torno a la llama.*

## MEDITACIÓN DE LA LUZ DORADA

HAZLA AL MENOS DOS VECES AL DÍA. El mejor momento es por la mañana temprano, justo antes de levantarte. Tan pronto te sientas alerta, despierto, hazla durante 20 minutos. ¡Que sea la *primera* cosa que hagas por la mañana! No te levantes de la cama. Hazla allí, en ese momento ¡inmediatamente! Porque nada más despertarte estás en un estado muy, muy delicado, muy receptivo. Cuando te estás despertando estás muy fresco y su impacto será muy profundo. En el momento de despertarte estás menos que nunca en la mente; de ahí que haya algunos resquicios a través de los cuales este método te permitirá alcanzar tu esencia más interna. Además, por la mañana temprano, toda la Tierra se está despertando, hay una gran ola de energía que se despierta en todo el mundo. Utiliza esa ola; no pierdas esa oportunidad.

En todas las religiones ancestrales se solía orar por la mañana temprano, al salir el sol, porque el ascenso del sol implica el ascenso de todas las energías de la existencia. En ese momento puedes simplemente dejarte llevar por esa creciente ola de energía; te será más fácil hacerlo. Por la tarde te será más difícil; las energías decaen, estarás luchando en contra de la corriente. Por la mañana irás a favor de la corriente.

Por tanto, el mejor momento para comenzar es por la mañana temprano, *inmediatamente*, justo cuando todavía estás medio dormido y medio despierto. El proceso es muy simple. No precisa ninguna postura, ninguna *yogasana*, no requiere ningún baño, nada.

Simplemente quédate tumbado tal como estás, tumbado en la cama, sobre la espalda. Mantén los ojos cerrados.

Cuando inspires, visualiza una gran luz entrando en tu cuerpo por la cabeza; como si estuviera amaneciendo un sol próximo a ella que vertiera una luz dorada en tu interior. Estás hueco por dentro y la luz dorada se vierte dentro de tu cabeza y va entrando, entrando, entrando, más y más profundamente, hasta que termina saliendo por los dedos gordos de los pies. Cuando inspires hazlo con esta visualización.

Cuando espire, visualiza otra cosa: una oscuridad que entra por los dedos gordos de los pies, un gran río oscuro que penetra a través de ellos y sube hasta salir por la cabeza. Mantén una respiración lenta, profunda, para que puedas visualizar. Ve muy lentamente. Precisamente en el momento de despertar puedes respirar muy profunda y lentamente, pues el cuerpo está descansado, relajado.

Déjame repetírtelo: al inspirar, deja que la luz dorada entre a través de la cabeza, porque es allí donde está aguardando la Flor Dorada. Esa luz dorada te ayudará. Limpiará todo tu cuerpo y lo llenará de creatividad. Es energía masculina.

Cuando espire, deja que la oscuridad —lo más oscuro que puedas concebir, como una noche o un río oscuro—, suba desde los dedos gordos de los pies. Esta es energía femenina: te suavizará, te hará receptivo, te calmará, te dará sosiego. Déjala salir por la cabeza. Entonces inspira de nuevo para que la luz dorada entre nuevamente.

Hazlo por la mañana temprano durante 20 minutos.

El otro momento más adecuado es cuando te vas a dormir, por la noche.

Túmbate en la cama y relájate durante unos minutos. Cuando empieces a sentir que flotas entre el sueño y la vigilia, exactamente ahí en medio, comienza de nuevo el proceso y continúa durante 20 minutos. Lo mejor es que te quedes dormido mientras lo haces, porque el impacto permanecerá en el subconsciente y seguirá actuando.

Después de un período de tres meses te sorprenderás: notarás que la energía que constantemente se acumulaba en el *muladhara*, tu centro inferior, el centro sexual, deja de hacerlo. Ahora está ascendiendo.

## CORAZÓN DE LUZ

Mientras estés despierto, en movimiento, comiendo, trabajando, recuérdete a ti mismo como luz, como si ardiera una llama en tu corazón y tu cuerpo no fuera nada más que el aura alrededor de esa llama. Imagínatelo: una llama arde en tu corazón y tu cuerpo no es

más que un aura de luz alrededor de ella; tu cuerpo no es más que la luz en torno a la llama. Permite que esto entre en lo más profundo de tu mente y tu consciencia. Embébetelo de ello.

Llevará tiempo, pero si sigues pensando en ello, sintiéndolo, imaginándolo, después de un cierto período serás capaz de recordarlo durante todo el día. Cuando estés despierto, yendo por la calle, serás una llama en movimiento. Nadie más se dará cuenta de ello al principio, pero si continúas, transcurridos tres meses, los demás también lo percibirán. Cuando esto ocurra ya puedes despreocuparte. No digas nada a nadie; simplemente imagina la llama y que tu cuerpo es el aura a su alrededor, que tu cuerpo no es físico, sino eléctrico, un cuerpo luminoso. Continúa haciéndolo.

Si perseveras, al cabo de tres meses, más o menos, los demás se darán cuenta de que algo te ha ocurrido: sentirán una sutil luz a tu alrededor. Cuando te acerques a ellos, percibirán un calor diferente. Si los tocas, sentirán que tu contacto es vivamente cálido. Se darán cuenta de que algo extraño te está ocurriendo. No se lo comentes a nadie. Cuando los demás se den cuenta, entonces puedes ya despreocuparte y pasar a la segunda etapa, pero no antes.

La segunda etapa es llevar todo esto al sueño. Ahora puedes llevarlo al sueño porque se ha convertido en una realidad, yo no es una ilusión. A través de la imaginación has descubierto una realidad; es real: todo cuanto existe es luz. Tú eres luz, aunque no seas consciente del hecho, porque toda partícula material es luz.

Los científicos dicen que la luz está compuesta de electrones, que es lo mismo. La luz es el origen de todo. Tú también eres luz condensada; lo que ocurre es que, a través de la imaginación, estás destapando esa realidad. Embébetelo de ella, y cuando te hayas saciado podrás llevarla a los sueños, no antes.

Así pues, mientras te estás quedando dormido, continúa pensando en la llama, sigue visualizándola, sintiéndote luz. Recordándola..., recordando..., recordando te quedas dormido, y el recuerdo continúa. Al principio tendrás algunos sueños en que sentirás que tienes una llama dentro, que eres luz. Poco a poco, también en sueños te inundará ese sentimiento. Y una vez este sentimiento penetra en ellos, tus sueños empezarán a desaparecer. Habrá menos y menos sueños y un dormir más y más profundo.

Cuando en tus sueños se revele esta realidad de que tú eres luz, una llama, una llama que arde, todos los sueños desaparecerán. Solo cuando los sueños desaparezcan podrás llevar este sentimiento también al dormir, no antes. Entonces estarás en el umbral.

Cuando los sueños hayan desaparecido y te recuerdes a ti mismo como una llama, estarás en el umbral del sueño. Ahora puedes entrar en el dormir con el sentimiento de que eres una llama, serás consciente en el sueño; el dormir ahora le ocurrirá solo a tu cuerpo, no a ti.

El yoga y el tantra dividen la vida mental humana en tres estados. Date cuenta: la vida de la mente. Según esta división, la mente posee tres estados: de vigilia, durmiendo y soñando. No es una división de la consciencia, sino una división de la mente. La consciencia es el cuarto estado.

En Oriente no le han dado ningún nombre: le llaman simplemente el cuarto, *turiya*. Los tres primeros tienen nombres; son las nubes. Pueden denominarse: nube del despertar, nube del dormir y nube del soñar. Todas ellas son nubes, y el espacio en el que se mueven —el cielo— no tiene nombre; simplemente se le conoce como «el cuarto».

Esta técnica es para ayudarte a llegar más allá de estos tres estados. Si puedes darte cuenta de que eres una llama, una luz, de que el dormir no te sucede a ti, entonces te has hecho consciente. Estás realizando un esfuerzo consciente; ahora estás cristalizado alrededor de esa llama. El cuerpo está dormido, tú no.

Esto es lo que Krishna dice en el *Gita*: que los yoguis nunca duermen. Mientras otros están dormidos, ellos permanecen despiertos. No es que sus cuerpos nunca duerman; sus cuerpos duermen, pero solo los cuerpos. Los cuerpos necesitan descanso, la consciencia no: los cuerpos son mecanismos, pero la consciencia no es un mecanismo. Los cuerpos necesitan combustible, necesitan descansar. Por esto, al nacer, son jóvenes, después se van haciendo viejos y finalmente mueren. La consciencia no nace ni envejece ni muere; no necesita combustible, no precisa descansar. Es energía pura, perpetua y, por tanto, eterna. Si puedes llevar esta imagen de la llama y la luz a través de las puertas del sueño, nunca volverás a dormir; solo el cuerpo descansará. Y mientras el cuerpo esté durmiendo, lo sabrás. Una vez que esto ocurra, habrás alcanzado el cuarto estado. Ahora la vigilia, el soñar y el dormir no serán más que estados de la mente y tú te habrás convertido en el cuarto: el que pasa a través de todos ellos y no es ninguno de ellos.

# Meditaciones en la oscuridad



*Al igual que la semilla empieza su vida en la oscuridad de la tierra, o como el niño, que inicia su vida en la oscuridad del útero materno, todos los comienzos suceden en la oscuridad, porque la oscuridad es uno de los elementos más esenciales para el comienzo de toda cosa. Todo comienzo es misterioso, por eso la oscuridad es necesaria; y es tan delicado que también la hace necesaria. Un comienzo es, además, algo muy íntimo, y esa es otra razón por la que precisa oscuridad. La oscuridad tiene profundidad y un tremendo poder nutriente. El día te cansa; la noche te rejuvenece. Llegará la mañana, le seguirá el día, pero si tienes miedo de la oscuridad el día nunca vendrá. Si alguien pretende saltarse la oscuridad, el día es imposible. Para alcanzar el amanecer hay que pasar a través de la oscura noche del alma. Primero es la muerte, luego la vida. En la secuencia normal de las cosas primero está el nacimiento y después la vida, pero en el mundo interior, en el viaje interno, ocurre exactamente lo contrario: la muerte va primero, después viene la vida.*

## OSCURIDAD INTERIOR

¿Cómo puedes entrar en la negrura?

Hay tres pasos.

### *Paso 1*

Mira fijamente la negrura. Es difícil. Es fácil mirar fijamente una llama o cualquier fuente de luz, porque está ahí como un objeto inequívoco; puedes dirigirle tu atención. La oscuridad no es un objeto; está en todas partes, te envuelve. No puedes verla como un objeto. Mira fijamente al vacío. Está en todo lo que te rodea; simplemente míralo. Siéntete cómodo y míralo. Empezará a entrar en tus ojos y cuando la oscuridad entra en



tus ojos, tú entras en ella.

Permanece con los ojos abiertos mientras practicas esta técnica en la negra noche. No cierres los ojos, porque con los ojos cerrados percibes una oscuridad distinta, que es la tuya propia, mental; no real. En realidad, es una parte negativa; no es una oscuridad positiva.

Hay luz: cierras los ojos y puedes percibir oscuridad. Pero esa oscuridad es simplemente el lado negativo de la luz. Como cuando miras a la ventana y a continuación cierras los ojos: ves una figura en negativo de la ventana. Toda nuestra experiencia es luminosa; por eso, cuando cerramos los ojos, tenemos una experiencia en negativo de la luz que es lo que llamamos oscuridad. Pero esta no es verdadera, no servirá.

Abre los ojos, permanece con ellos abiertos en la oscuridad y percibirás una oscuridad distinta: la oscuridad positiva que está allí. Mírala fijamente. Continúa mirando fijamente la oscuridad. Te brotarán lágrimas, te dolerán los ojos... No te preocupes, continúa. En el momento en que la oscuridad —la oscuridad real que hay allí— entre en tus ojos, te producirá un profundo sentimiento muy tranquilizador. Cuando la auténtica oscuridad entre en ti, te sentirás lleno de ella.

Esta entrada de la oscuridad te vaciará de toda la otra oscuridad negativa. Es un fenómeno muy profundo. La oscuridad que llevas dentro es un elemento negativo, está en contra de la luz. No es la ausencia de luz; está en contra de la luz. No es la oscuridad a la que Shiva se refiere como la forma de las formas, esa oscuridad real que hay ahí fuera.

Tenemos tanto miedo de ella que hemos creado muchas fuentes de luz como protección, y creamos un mundo luminoso en el que vivir. Después cerramos los ojos y el mundo luminoso se refleja dentro de manera negativa. Hemos perdido contacto con la oscuridad real que hay ahí fuera, la oscuridad de los esenios o la oscuridad de Shiva. No tenemos contacto con ella. Nos hemos vuelto tan temerosos de ella que nos hemos apartado completamente. Le damos la espalda.

Por eso te resultará muy difícil. Pero si puedes hacerlo, es milagroso, mágico. Te convertirás en un ser completamente distinto. Cuando la oscuridad te penetre, tú entrarás en ella: es algo recíproco, mutuo. No puedes entrar en ningún fenómeno cósmico sin que este entre en ti. No puedes violarlo, no puedes forzar ninguna entrada. Si estás dispuesto, abierto, vulnerable y abres el camino para que algo del reino cósmico entre en ti, solo entonces entrarás en él. Es siempre algo mutuo. No puedes forzarlo, solo permitirlo.

Actualmente es difícil encontrar la auténtica oscuridad en las ciudades, es difícil encontrar en nuestras casas esta oscuridad. Con la luz irreal lo hemos hecho todo irreal. Incluso nuestra oscuridad está contaminada, no es pura. Por eso es bueno marcharse a algún lugar solo para sentir la oscuridad. Vete a alguna aldea remota donde no haya electricidad, o a la cima de un monte. Permanece allí durante una semana para experimentar la oscuridad pura.

Volverás como si fueras una persona distinta, porque en esos siete días de oscuridad absoluta saldrán todos tus miedos, todos los miedos primitivos. Tendrás que hacer frente a monstruos, tendrás que hacer frente a tu propio inconsciente. Toda la humanidad... Será como si estuvieras atravesando todo el viaje de tu vida, y surgirán muchas cosas de lo profundo de tu inconsciente. Parecerán reales. Puede que tengas miedo, que te sientas asustado, porque parecerán muy reales aunque solo son creaciones de tu mente.

Tienes que llegar a un acuerdo con tu inconsciente. Y esta meditación sobre la oscuridad absorberá completamente toda tu locura. Inténtalo. Puedes intentarlo incluso en tu casa. Cada noche, durante una hora permanece con la oscuridad. No hagas nada, solo mira fijamente la oscuridad. Tendrás un sentimiento de fusión, sentirás que algo entra en ti y que tú entras en algo.

Permaneciendo, viviendo con la oscuridad durante tres meses, una hora al día, perderás todo sentimiento de individualidad, de separación. Dejarás de ser una isla; te convertirás en océano. Te harás uno con la oscuridad, y esta es tan oceánica: nada es tan vasto, tan eterno; y nada está tan cerca de ti, no hay nada que temas tanto, que te asuste tanto. Te espera siempre a la vuelta de la esquina.

## *Paso 2*

Túmbate y siente como si estuvieras junto a tu madre. La oscuridad es tu madre, la madre de todo. Piensa: cuando no había nada, ¿qué había? No puedes pensar en ninguna otra cosa más que en la oscuridad. Si todo desaparece, ¿qué quedará? La oscuridad estará allí.

La oscuridad es la madre, el seno materno. Por tanto, túmbate y siente que estás tumbado en el vientre de tu madre. Y se hará real, se volverá cálido, y tarde o temprano empezarás a sentir que la oscuridad —el vientre materno— te envuelve por todas partes,

que estás dentro de ella.

### *Paso 3*

Al ponerte en acción, al ir a trabajar, al hablar, mientras comes o haciendo cualquier cosa, lleva siempre un poco de oscuridad dentro de ti; simplemente lleva la oscuridad que ha entrado en ti. Del mismo modo que lo comentado en el método de llevar una llama, lleva la oscuridad. Al igual que te dije que, si llevas una llama y sientes que eres luz, tu cuerpo empezará a irradiar una extraña luz y las personas sensibles empezarán a sentirla, igual ocurrirá con la oscuridad.

Si llevas la oscuridad dentro de ti, todo tu cuerpo se volverá tan relajado y tranquilo, será tal su frescor, que se sentirá. Del mismo modo que, si llevas luz en tu interior, algunos se sentirán atraídos hacia ti, cuando lleves oscuridad algunas personas te evitarán. Tendrán miedo, se asustarán. No serán capaces de soportar a un ser tan silencioso; les resultará insoportable.

Llevar dentro la oscuridad durante todo el día te ayudará mucho, porque cuando contemples y medites en la oscuridad de la noche, la oscuridad que has estado llevando durante todo el día en tu interior te ayudará a encontrarla: la interior se encontrará con la exterior.

El simple recuerdo de que estás llevando la oscuridad te hará sentir muy relajado: estás repleto de oscuridad; cada poro, cada célula de tu cuerpo está llena de oscuridad. Inténtalo. Te sentirás muy relajado. Todo en ti se ralentizará. No serás capaz de correr: andarás; y ese andar también será más lento. Andarás lentamente, como lo hace una mujer embarazada. Andarás despacio, muy cuidadosamente. Estás portando algo.

Cuando lleves una llama, ocurrirá exactamente lo contrario: tu paso se hará más rápido; más bien, te apetecerá correr. Habrá más movimiento, te volverás más activo. Llevando la oscuridad te relajarás, y los demás te empezarán a percibir perezoso.

En mi época de universidad realicé este experimento durante dos años. Me volví tan perezoso que incluso levantarme de la cama por la mañana me resultaba difícil. Mis profesores se preocuparon mucho por ello y pensaron que me pasaba algo, que estaba enfermo, o que me había vuelto absolutamente indiferente. Un profesor que me quería mucho, el jefe de mi departamento, se preocupó tanto que los días de examen venía a

recogerme a la residencia por la mañana y me llevaba al aula de exámenes para que llegara a tiempo. Todos los días se quedaba para comprobar que entraba en el aula, y solo entonces se quedaba a gusto y regresaba a casa.

Inténtalo. Llevar la oscuridad en tu seno, volverte oscuro, es una de las experiencias más hermosas de la vida. Al pasear, al comer, mientras estás sentado, al hacer cualquier cosa, recuerda: la oscuridad te llena, estás lleno de ella. Después, mira cómo cambian las cosas. No puedes emocionarte, no puedes ser muy activo, no puedes estar tenso. Dormirás tan profundamente que los sueños desaparecerán y te moverás durante todo el día como si estuvieras embriagado.

# Meditaciones en el sonido



*Las meditaciones relacionadas con la energía auditiva son meditaciones femeninas, pasivas: no tienes que hacer nada, solo escuchar. Escuchando los pájaros, el viento pasar a través de los pinos, música o el ruido del tráfico —solamente escuchando, sin hacer nada— entra en tu interior un gran silencio y una inmensa paz desciende lloviendo sobre ti. Esto ocurre más fácil a través del oído porque este es pasivo, es no agresivo. No puede hacerle nada a la existencia, solamente dejar que suceda. El oído es una puerta que permite el paso.*

## AUM

ENTONA LENTAMENTE UN SONIDO COMO EL AUM. Utiliza, por ejemplo, el sonido AUM. Este es uno de los sonidos básicos. A-U-M: estos tres sonidos están combinados en él. A-U-M son tres sonidos básicos. *Todos* los sonidos se componen o se derivan de ellos; todos los sonidos son combinaciones de estos tres. Por tanto, estos tres son básicos. Son tan básicos como lo son el electrón, el neutrón y el protón para los físicos. Esto debe ser comprendido profundamente.

La entonación de un sonido es una ciencia muy sutil. Primero hay que entonarlo en voz alta, hacia fuera, de modo que los demás puedan oírlo. Es bueno empezar en voz alta. ¿Por qué? Porque tú también puedes escuchar claramente cuando entonas en voz alta y porque cualquier cosa que digas es para los demás; de hecho, esto se ha convertido en un hábito. Siempre que hablas lo haces para los demás, solo te oyes hablar cuando hablas a los demás. Por tanto, comienza por lo que te es habitual.

Entona el sonido «Aum» y, poco a poco, siéntete en sintonía con él. Cuando entones el sonido Aum, llénate de él. Olvida cualquier otra cosa. Conviértete en el Aum, conviértete en el sonido. Es muy fácil convertirse en el sonido, porque el sonido vibra a través de tu cuerpo, de tu mente, de todo tu sistema nervioso. Siente la reverberación del

Aum. Entónalo y siéntelo como si todo tu cuerpo estuviera llenándose de él, con cada célula vibrando con él.

Cuando empieces a sentirte en armonía con él, podrás dejar de entonarlo en voz alta. Cierra entonces los labios y entónalo hacia adentro, pero también al interiorizarlo hazlo primero en voz alta. Entona hacia adentro, pero tan alto que el sonido se difunda por todo tu cuerpo, que acaricie cada parte, cada célula de tu cuerpo. Te sentirás revitalizado por él, rejuvenecido. Sentirás que una nueva vida entra en ti, porque tu cuerpo es un instrumento musical: necesita armonía y cuando se rompe la armonía te sientes inquieto.

Por eso, cuando escuchas música te sientes bien. ¿Por qué te sientes bien? ¡Qué es la música sino sonidos armónicos! ¿Por qué te sientes tan bien cuando hay música a tu alrededor? ¿Por qué te sientes tan molesto cuando hay caos, ruido? Eres profundamente musical. Eres un instrumento en el que las cosas encuentran su eco.

Si un sonido es musical, armónico, sutil, tendrás que escucharlo en tu interior y habrás de permanecer muy alerta para percibirlo. Si no estás alerta, te dormirás y te perderás todo. Ese es el problema con un mantra, con cualquier cántico, con el uso de cualquier sonido: puede causar sueño, es un sutil tranquilizante. Si repites un sonido continuamente sin estar alerta de él, te dormirás, porque la repetición se hace mecánica —«Aum-Aum-Aum»—, la repetición se hace mecánica y provoca aburrimiento.

Por tanto, has de hacer dos cosas: ralentizar los sonidos y permanecer más alerta. Cuanto más sutil sea el sonido, más alerta estarás.

## DEVAVANI

Devavani es la Voz Divina que se mueve y habla a través del que medita, el cual se convierte en una vasija vacía, en un canal.

Esta meditación es un *Latihan* (inspiración, iluminación) de la lengua.

Relaja la parte consciente de la mente tan profundamente que, si es lo último que se hace por la noche, es seguro que le seguirá un profundo sueño.

## INSTRUCCIONES

Consta de cuatro etapas de 15 minutos cada una.  
Mantén los ojos cerrados en todas ellas.

*Primera etapa: 15 minutos*

Siéntate en silencio, preferiblemente escuchando música suave.

*Segunda etapa: 15 minutos*

Empieza a hacer sonidos sin sentido, por ejemplo «la... la... la...», y continúa hasta que surjan sonidos desconocidos. Es preciso que estos vengan de la parte no familiar del cerebro, la que utilizabas de pequeño antes de que aprendieras las palabras. Permite una suave entonación de conversación; no llores ni chilles, no rías ni grites.

*Tercera etapa: 15 minutos*

Ponte de pie y continúa hablando, permitiendo que tu cuerpo se mueva suavemente en armonía con los sonidos. Si tu cuerpo está relajado las energías sutiles crearán un *Latihan* fuera de tu control.

*Cuarta etapa: 15 minutos*

Túmbate; permanece inmóvil y en silencio.

CADA NOCHE, ANTES DE IRTE A DORMIR, puedes emplear una pequeña técnica que te ayudará enormemente. Apaga las luces y siéntate en la cama. Aunque estés listo para dormir, permanece sentado durante 15 minutos. Cierra los ojos y entonces empieza a hacer cualquier sonido monótono sin sentido —por ejemplo: la, la, la—, y espera a que

la mente te provea de nuevos sonidos. Lo único que has de recordar es que esos sonidos o palabras no deberán pertenecer a ningún idioma que conozcas. Durante unos segundos tendrás alguna dificultad —porque, ¿cómo puedes hablar un idioma que desconoces?—, pero eso solo ocurrirá el primer día. Para comenzar, se puede emitir cualquier sonido, palabras sin sentido, cualquier cosa que desconecte el consciente y permita que hable el inconsciente...

Cuando el inconsciente habla, no conoce ningún idioma. Es un método muy, muy antiguo. Viene del Antiguo Testamento. En esos días era llamado *glosolalia*, y varias iglesias de América todavía lo usan. Lo llaman «el don de lenguas». Y es un método maravilloso, uno de los más profundos y penetrantes en el inconsciente. Empiezas con «la, la, la» y después puedes continuar con cualquier otro sonido. Solo lo encontrarás un poco difícil el primer día. Cuando por fin ocurra, le habrás encontrado el truco. Utiliza entonces durante 15 minutos el idioma que te está llegando y utilízalo como un idioma; de hecho estás hablando en él. Estos 15 minutos relajarán profundamente la parte consciente de tu mente: después, simplemente tumbate y duerme. Tu sueño será más profundo. En cuestión de semanas notarás una gran profundidad en tu sueño, y por la mañana te sentirás completamente fresco.

## EL CENTRO DEL SONIDO

Esta técnica puede realizarse de muchas maneras. Una forma es comenzar sentándose en cualquier lugar; los sonidos siempre están presentes. Puede ser en un mercado o en un retiro en el Himalaya: los sonidos están ahí, siéntate en silencio. Con el sonido ocurre algo muy especial: cuando hay sonidos, tú eres el centro, los sonidos te llegan de todas partes, de todas direcciones.

Con la vista, con los ojos, no ocurre lo mismo. La visión es lineal. Te veo, entonces hay una línea hacia ti. El sonido es circular; no es lineal. Por tanto, los sonidos llegan en círculos y tú eres el centro. Donde quiera que estés, siempre eres el centro del sonido. Para los sonidos, tú siempre eres «Dios», el centro de todo el universo.

Cada sonido viene hacia ti, se mueve hacia ti en círculos.

Esta técnica dice: «Sumérgete en el centro del sonido». Donde sea que estés, si estás haciendo esta técnica, cierra los ojos y siente el universo repleto de sonidos. Siente como



si cada sonido se moviera hacia ti y tú fueras el centro. Incluso esta sensación de ser el centro te dará una paz muy profunda. Todo el universo se convierte en una circunferencia; eres el centro y todo se mueve hacia ti, cae hacia ti.

Si estás sentado junto a una cascada, cierra los ojos y siente el sonido todo a tu alrededor, cayendo sobre ti, creando un centro en ti desde todos lados. ¿Por qué este énfasis en la sensación de que estás en el centro? Porque en el centro no hay sonido. El centro carece de sonido alguno; por eso puedes oír sonidos. De otra forma, no podrías oírlos. Un sonido no puede oír a otro sonido. Puedes oír sonidos porque eres silencioso en tu centro. El centro es silencio absoluto, por eso puedes oír los sonidos que entran en ti, que llegan hasta ti penetrándote, rodeándote.

Si puedes encontrar dónde está el centro, dónde en ti está ese espacio al que cada sonido llega, los sonidos desaparecerán de repente y entrarás en lo insonoro. Si puedes sentir un centro donde todo sonido es escuchado, habrá una súbita transferencia de consciencia. En un momento dado estarás escuchando todos los sonidos del mundo y un instante después tu consciencia se volverá de pronto hacia dentro y escucharás lo insonoro, el centro de la vida.

Una vez lo hayas escuchado, ningún sonido podrá perturbarte. Te llegará, pero sin alcanzarte. Te llegará —siempre llega—, pero *sin* alcanzarte. Hay un punto donde ningún sonido entra. Ese punto eres *tú*.

Hazlo en un mercado, no hay ningún otro lugar mejor que un mercado. Está tan lleno de sonidos... sonidos disparatados. Pero no empieces a pensar en ellos: este es bueno y este es malo, este me molesta, aquel es muy hermoso y armónico. No debes pensar en los sonidos. Simplemente debes pensar en el centro. No debes pensar en cada sonido que te llega —si es bueno, malo o hermoso—, solo tienes que recordar que eres el centro y que todos los sonidos van hacia ti, todos y cada uno de los sonidos, sean del tipo que sean.

Los sonidos no se escuchan en los oídos. *No* se escuchan en los oídos; los oídos no pueden oírlos. Ellos solo hacen una labor de transmisión y en la transmisión eliminan mucho de lo que es inútil para ti. Eligen, seleccionan y entonces esos sonidos te entran. Ahora encuentra dónde está tu centro dentro de ti. Los oídos no son el centro. Tú estás oyendo desde algún lugar profundo. Los oídos simplemente te están enviando sonidos seleccionados. ¿Dónde estás tú? ¿Dónde está tu centro?

Si estás trabajando con sonidos, antes o después te sorprenderás, porque el centro no

está en la cabeza. ¡El centro *no* está en la cabeza! Parece estar en la cabeza porque nunca has escuchado sonidos: has escuchado palabras. Tratándose de palabras, la cabeza es el centro; con los sonidos no es el centro. Por esto los japoneses dicen que el hombre no piensa con la cabeza, que piensa con el vientre, pues ellos han trabajado con los sonidos desde hace mucho tiempo.

En cada templo se ve un gong. Está ahí para crear sonidos alrededor del buscador. Alguien está meditando y resuena el gong o el tañer de una campana. Parece como si el sonido de la campana creara una gran perturbación. Alguien está meditando y esta campana o gong parece una molestia. ¡Parece que perturba! En un templo, todo visitante que llega toca el gong o la campana. Si hay alguien meditando, parece una molestia constante. No lo es, porque el meditador está esperando este sonido.

Por tanto, cada visitante ayuda. Una y otra vez suena la campana, se crea el sonido, y el que medita entra otra vez en sí mismo buscando el centro en donde ese sonido va profundizando. Se produce un tañido de campana: lo produce el visitante. Entonces hay un segundo tañido dentro del que medita, en algún lugar dentro de él. ¿Dónde está? El sonido siempre golpea en el vientre, en el ombligo, nunca en la cabeza. Si golpea en la cabeza sabes que no es sonido: son palabras. Entonces habrás empezado a pensar en el sonido. Entonces se pierde la pureza.

También puedes crear el sonido con solo utilizar los dedos, o con cualquier cosa que forzosamente cierre tus oídos. Entonces se escucha un determinado sonido. ¿Qué es ese sonido y por qué lo escuchas cuando los oídos están cerrados, cuando los oídos están tapados?

Igual que hay negativos de fotografías, hay un negativo del sonido. No solo los ojos pueden ver el negativo, también los oídos pueden escuchar el negativo. Por tanto, cuando te tapas los oídos, escuchas el mundo de los sonidos en negativo. Todos los sonidos se detienen. De pronto se escucha un nuevo sonido. Este sonido es la ausencia de sonido. Ha entrado una pausa. Te estás perdiendo algo y entonces escuchas la ausencia. Ese sonido negativo se conoce como el sonido de los sonidos porque no es realmente un sonido, sino su ausencia. Es un sonido natural, porque no está creado por nada.

Esta ausencia de sonido es una experiencia muy sutil ¿Qué te aportará? En el momento en que no hay sonidos, caes sobre ti mismo. Con los sonidos nos alejamos, con los sonidos nos movemos hacia el otro. Intenta comprender esto: con los sonidos nos relacionamos con el otro, nos comunicamos con el otro.

Si el sonido es el vehículo para movernos hacia el otro, entonces la ausencia de sonido se convierte en el vehículo para movernos hacia nosotros mismos. Con el sonido te comunicas con el otro; con la ausencia de sonido caes en tu propio abismo, dentro de ti mismo. Por eso tantas técnicas utilizan la insonoridad para profundizar en lo interior.

Vuélvete absolutamente mudo y sordo, aunque solo sea por un momento. Entonces no puedes ir a ninguna otra parte más que hacia ti mismo; de pronto te encontrarás que estás dentro, ningún movimiento será posible. Por eso se practicaba tanto el silencio. Con él se rompen todos los puentes que nos mueven hacia el otro.

Una parte es escuchar los sonidos que llegan a tu centro, la otra parte es detener todos los sonidos y sentir el centro insonoro. Ambas partes se han dado en una única técnica por un motivo especial: para que puedas moverte de una a otra.

El «o» no es una elección para que hagas esta o aquella. ¡Haz ambas! Por eso se han dado las dos en una misma técnica. Primero haz una durante unos cuantos meses, luego haz la otra durante otros cuantos meses. Estarás más vivo y conocerás los dos extremos, y si puedes moverte fácilmente hacia los dos extremos, podrás permanecer joven para siempre.

# Encontrar el espacio interior



*El vacío es tu esencia más intrínseca. Toda actividad está en la periferia: la esencia más intrínseca no es más que un cero.*

## ENTRAR EN EL CIELO CLARO

MEDITA SOBRE EL CIELO: UN CIELO DE VERANO SIN NUBES, infinitamente limpio y vacío, sin nada moviéndose, en su total virginidad. Contéplalo, medita sobre él y entra en esa claridad. Conviértete en esa claridad, esa claridad semejante al espacio.

Meditar sobre el cielo es hermoso. Solo tienes que tumbarte de manera que olvides la tierra. Túmbate sobre tu espalda en cualquier playa solitaria o en el campo, y simplemente mira al cielo. Un cielo claro te ayudará, sin nubes, infinito. Simplemente mira, mira fijamente al cielo, siente su claridad, lo despejado que está, su amplitud sin límites, y entonces entra en esa claridad, hazte totalmente uno con ella. Siente como si te hubieras convertido en el cielo, en el espacio.

Esta técnica —contemplar la claridad del cielo y hacerse uno con ella— es una de las más practicadas. Muchas tradiciones la han utilizado y resulta en particular útil para la mente moderna, porque no queda nada en la tierra sobre lo que meditar, solo el cielo. Si miras alrededor, todo es artificial, todo está limitado, tiene fronteras, límites. Solo el cielo permanece todavía abierto, afortunadamente, para meditar sobre él.

Prueba esta técnica, te ayudará. Pero recuerda tres cosas. En primer lugar: no parpadees, mantén la mirada fija. Aunque te duelan los ojos y las lágrimas empiecen a brotar, no te preocupes. Incluso esas lágrimas serán parte de la descarga; serán beneficiosas, refrescarán tus ojos, los harán más inocentes. Continúa mirando fijamente.

El segundo punto: no pienses en el cielo; recuérdalo. Es posible que empieces a pensar en el cielo —por ejemplo, tal vez empieces a recordar muchos poemas, poemas hermosos sobre el cielo—, pero entonces te perderás lo más importante. No tienes que

pensar *en* él: tienes que entrar en él, tienes que hacerte uno con él; porque si empiezas a pensar en él, creas una barrera de nuevo. Te estás perdiendo el cielo otra vez y de nuevo te encierras en tu propia mente. No pienses en el cielo. Sé el cielo. Mira fijamente, muévete hacia el cielo y deja que el cielo se mueva hacia ti. Si te mueves hacia el cielo, el cielo se moverá hacia ti inmediatamente.

¿Cómo puedes hacerlo? ¿Cómo harás este movimiento hacia el cielo? Simplemente sigue mirando fijamente, más y más lejos. Sigue mirando fijamente, como si estuvieras intentando encontrar el límite. Muévete profundamente. Muévete tanto como puedas. Ese movimiento romperá la barrera. Este método deberá practicarse al menos durante cuarenta minutos; menos de eso no servirá, no supondrá gran ayuda.

Cuando realmente sientas que te has convertido en uno con él, entonces puedes cerrar los ojos. Cuando el cielo haya entrado en ti, puedes cerrar los ojos. Serás capaz de verlo dentro de ti también. Por tanto, después de 40 minutos, cuando sientas que se ha producido la unidad y hay una comunión, que te has hecho parte de él y no existe la mente, cierra los ojos y permanece con el cielo dentro de ti.

## INCLUIRLO TODO

Esta técnica es un poco difícil, pero si eres capaz de hacerla, es muy hermosa, maravillosa. Siéntate y no dividas. Siéntate a meditar e incluye todo: tu cuerpo, tu mente, tu respiración, tu pensamiento, tu conocimiento, todo. Incluye todo. No dividas, no crees ningún fragmento. Normalmente fragmentamos y seguimos fragmentando. Decimos: «El cuerpo no soy yo». Hay técnicas en las que eso también es utilizable, pero esta técnica es completamente distinta, más bien es lo contrario.

No dividas. No digas: «No soy el cuerpo». No digas: «No soy la respiración». No digas: «No soy la mente». Solo di: «Soy todo», y sé todo. No crees ninguna fragmentación dentro de ti. Se trata de una sensación. Con los ojos cerrados incluye todo lo que existe en ti. No te centres en ninguna parte. La respiración entra y sale, el pensamiento viene y se va. La forma de tu cuerpo irá cambiando. No has observado esto.

Si te sientas con los ojos cerrados, a veces sentirás que tu cuerpo es grande, a veces pequeño; en ocasiones es muy pesado, otras es ligero, como si pudieras volar. Puedes sentir este aumento y disminución de la forma. Cierra los ojos y siéntate. Unas veces

sentirás que tu cuerpo es muy grande, llegando a llenar toda la habitación, otras veces es tan pequeño que es microscópico. ¿Por qué cambia la forma? La forma del cuerpo cambia según lo hace tu atención. Si eres inclusivo, se volverá grande; si excluyente —«esto no soy yo, esto no soy yo»—, entonces se volverá diminuto, muy pequeño, microscópico.

Incluye todo en tu ser y no descartes nada. No digas: «Esto no soy yo». Di: «Yo soy», e incluye todo. Si puedes hacer esto sentado, maravilloso, te ocurrirán acontecimientos totalmente nuevos. Sentirás que no hay ningún centro; no hay ningún centro en ti y, sin centro, no habrá ningún yo, no habrá ningún ego; solo permanecerá la consciencia, la consciencia que cubre todo como un cielo. Cuando crece esta consciencia, no solo tu respiración estará incluida, sino también tu propia forma; y al final todo el universo quedará incluido en ti.

El punto básico es recordar el incluir. No excluyas. Esta es la clave de este sutra: incluir. Incluye y crece. Incluye y expándete. Inténtalo con tu cuerpo y después inténtalo también con el mundo exterior.

Sentado debajo de un árbol, mira al árbol, cierra los ojos y siente que el árbol está dentro de ti. Mira al cielo, cierra los ojos y siente que el cielo está dentro de ti. Mira al sol naciente, cierra los ojos y siente cómo el sol nace dentro de ti. Siéntete más completo.

Tendrás una formidable experiencia. Cuando sientas que el árbol está dentro de ti, inmediatamente te sentirás más joven, más fresco. Esto no es simple imaginación, porque el árbol y tú pertenecéis a la tierra. Ambos estáis enraizados en la misma tierra y, en último término, enraizados en la misma existencia. Por tanto, cuando sientas que el árbol está dentro de ti, el árbol *estará* dentro de ti —no es imaginación— y sentirás el efecto inmediatamente. Sentirás en tu corazón la viveza del árbol, el verdor, la frescura, la brisa que pasa a través de él. Incluye más y más vida, no excluyas.

Así que recuerda lo siguiente: haz del incluir un estilo de vida; no solo meditación, sino un estilo de vida, una forma de vivir. Intenta incluir más y más. Cuanto más incluyas, más te expandes, más retroceden los límites a los mismísimos rincones de la existencia. Un día solo existirás tú, habrás incluido toda la existencia. Esta es la última de todas las experiencias religiosas.

## UNA MEDITACIÓN PARA GENTE DE «ALTOS VUELOS»

La mejor situación que puedes encontrar para meditar se da mientras vuelas a gran altura. Cuanto mayor sea la altura, más fácil resulta la meditación. De ahí que, durante siglos, los que querían meditar se fueran al Himalaya para situarse a una gran altura.

Cuando la tierra está muy lejos, el efecto de la gravedad es menor y nos alejamos de las cosas que nos atraen en la tierra. Estás muy lejos de la corrupta sociedad que ha creado el hombre. Estás rodeado por las nubes y las estrellas, la luna y el sol, por el dilatado espacio. Así que haz una cosa: comienza a sentirte uno con la inmensidad. Hazlo en tres etapas. La primera etapa consiste en que durante unos cuantos minutos pienses solo que te estás haciendo más grande... que estás llenando todo el avión. La segunda es empezar a sentir que te estás haciendo aún más grande, mayor que el avión: de hecho, el avión está ahora dentro de ti. Por último, en la tercera etapa, se trata de sentir que te has expandido a todo el cielo. Ahora esas nubes que se están moviendo, la luna y las estrellas, se mueven dentro de ti; eres inmenso, ilimitado.

Este sentimiento será tu meditación, y te sentirás sin tensiones y completamente relajado.

# Observar con el tercer ojo



ESTA ES UNA DE LAS CONTRIBUCIONES DE ORIENTE al mundo: la comprensión de que entre nuestros dos ojos hay un tercer ojo interno que normalmente permanece inactivo.

Uno tiene que esforzarse y llevar toda su energía sexual hacia arriba, en contra de la gravedad, y cuando la energía alcanza el tercer ojo, este se abre. Se han intentado muchos métodos para conseguirlo, ya que cuando se abre, de pronto hay un destello de luz y las cosas que nunca han estado claras para ti de pronto se vuelven claras.

Cuando pongo tanto énfasis en observar, en atestiguar... este es el método más refinado para poner a funcionar el tercer ojo, porque se trata de un observar hacia adentro. Nuestros dos ojos no pueden utilizarse para ello, solamente pueden mirar hacia fuera; tienen que estar cerrados. Y cuando intentas mirar dentro, eso desde luego quiere decir que hay algo como un ojo que ve. ¿Quién ve tus pensamientos? No estos dos ojos. ¿Quién ve que la ira está surgiendo en ti? Ese lugar de visión es llamado simbólicamente «el tercer ojo».



# Meditación Gourishankar Osho



## INSTRUCCIONES

Esta técnica consiste en cuatro etapas de 15 minutos cada una. Las dos primeras preparan al meditador para el *Latihan* espontáneo de la tercera etapa. Osho ha dicho que si se hace correctamente la respiración en la primera etapa, el dióxido de carbono de la corriente sanguínea hará que te sientas tan alto como el Gourishankar (monte Everest).

NOTA: Para esta meditación, las personas que tengan algún desorden en su historial neurológico, tal como epilepsia, no deberán utilizar un estroboscopio ni destellos de luz intermitente.

### *Primera etapa: 15 minutos*

Siéntate con los ojos cerrados. Inspira profundamente por la nariz, llenando los pulmones. Contén la respiración todo el tiempo que puedas, entonces espira suavemente por la boca y mantén los pulmones vacíos durante tanto tiempo como te sea posible. Continúa con este ritmo respiratorio durante toda la primera etapa.

La música para esta meditación ha sido compuesta siguiendo las indicaciones de Osho. La música acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa. Al final del libro se pueden ver los lugares en los que se puede disponer de ella.

### *Segunda etapa: 15 minutos*

Vuelve a la respiración normal y con una mirada suave mira la llama de una vela o una

luz azul intermitente. Mantén el cuerpo inmóvil.

*Tercera etapa: 15 minutos*

Con los ojos cerrados, ponte de pie y deja que tu cuerpo esté suelto y receptivo. Sentirás que las energías sutiles moverán el cuerpo fuera de tu control normal. Permite que ocurra este *Latihan*. No hagas tú el movimiento: deja que el movimiento suceda, suave y elegantemente.

*Cuarta etapa: 15 minutos*

Túmbate con los ojos cerrados, inmóvil y en silencio.

Las primeras tres etapas deberán hacerse acompañadas de un ritmo constante, preferiblemente combinado con una música de fondo suave. El ritmo deberá ser siete veces el ritmo normal del corazón y, a ser posible, la luz intermitente deberá ser un estroboscopio sincronizado con dicho ritmo.

# Meditación Mandala Osho



## INSTRUCCIONES

Esta es otra poderosa técnica catártica, que crea un círculo de energía cuyo resultado es un centramiento natural. Comprende cuatro etapas de 15 minutos cada una.

### *Primera etapa: 15 minutos*

Con los ojos abiertos, corre sin moverte del sitio, comenzando lentamente y moviéndote gradualmente más y más rápido. Eleva las rodillas tanto como puedas. Al respirar profunda y uniformemente, la energía se moverá en tu interior. Olvida la mente y olvida el cuerpo. Permanece corriendo.

### *Segunda etapa: 15 minutos*

Siéntate con los ojos cerrados y la boca abierta y relajada. Suavemente mece el cuerpo desde las caderas como si fueras un junco movido por el viento. Siente el viento moviéndote de lado a lado, de atrás hacia delante u oscilando en círculos. Esto llevará tus energías despiertas al centro del ombligo.

La música para esta meditación ha sido compuesta siguiendo las indicaciones de Osho. La música acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa. Al final del libro se pueden ver los lugares en los que se puede disponer de ella.

### *Tercera etapa: 15 minutos*

Túmbate de espaldas, abre los ojos y, con la cabeza quieta, rota los ojos en sentido de las agujas del reloj. Haz un barrido completo de la cavidad del ojo, como si siguieras la segunda manecilla de un inmenso reloj, pero tan deprisa como puedas. Es importante que la boca permanezca abierta con la mandíbula relajada y que la respiración sea suave y uniforme. Esto centrará tus energías en el tercer ojo.

### *Cuarta etapa: 15 minutos*

Cierra los ojos y permanece sin moverte.

## ENCONTRAR EL TESTIGO

Esta es la técnica que le fue dada a Pitágoras. Pitágoras se fue a Grecia con ella. Él fue el origen, la verdadera fuente del misticismo occidental. Él es el padre del misticismo en Occidente.

Esta técnica es uno de los métodos más profundos. Trata de entenderla.

La fisiología moderna, la investigación científica, dice que entre las cejas se encuentra una glándula que resulta ser la parte más misteriosa del cuerpo. Esta glándula, llamada la glándula pineal, es el tercer ojo de los tibetanos: el *Shivanetra* del tantra, el ojo de Shiva. Entre los dos ojos existe un tercer ojo, pero normalmente no funciona. Tienes que hacer algo para abrirlo. No está ciego; simplemente está cerrado. Esta técnica es para abrir el tercer ojo.

Cierra los ojos, luego enfoca ambos ojos justo en medio de las dos cejas. Enfoca exactamente en el medio, con los ojos cerrados, como si estuvieras mirando con tus dos ojos. Presta total atención.

Este es uno de los métodos más simples de estar atento. No puedes estar atento a ninguna otra parte del cuerpo tan fácilmente. Esta glándula absorbe la atención como ninguna otra. Si le prestas atención, tus dos ojos se hipnotizan con el tercer ojo. Se quedan fijos; no pueden moverse. Si tratas de estar atento a cualquier otra parte del

cuerpo, es difícil. Este tercer ojo capta la atención, fuerza la atención; es un imán para la atención. Por eso, todos los métodos del mundo lo han utilizado. Es la forma más simple de entrenar la atención porque no es solo tu intento de estar atento: la glándula en sí misma te ayuda; es magnética. Tu atención se ve forzosamente atraída hacia ella, es absorbida.

En las viejas escrituras tántricas se dice que la atención es alimento para el tercer ojo. Está hambriento, ha tenido hambre durante vidas y vidas. Si le prestas atención, revive. ¡Revive! Le estás alimentando. Y cuando sabes que la atención es alimento, cuando sientes que tu atención es atraída magnéticamente, empujada por la glándula en sí, la atención no resulta difícil. Uno solamente tiene que conocer el punto correcto. Por tanto, simplemente cierra los ojos, deja que tus dos ojos vayan justo hacia el medio y siente el punto. Cuando estás cerca del punto, de pronto tus ojos se quedarán fijos. Cuando sea difícil moverlos, entonces sabes que has dado con el punto correcto.

Si la atención está entre las cejas, experimentarás por primera vez un extraño fenómeno: por primera vez sentirás que los pensamientos pasan delante de ti; tú serás el testigo. Es como una pantalla de cine: los pensamientos pasan y tú eres un espectador. Una vez tu atención está enfocada en el centro del tercer ojo, inmediatamente te conviertes en el testigo de los pensamientos.

Normalmente tú no eres el testigo; estás identificado con los pensamientos. Si tienes ira, te conviertes en ira. Si te viene un pensamiento, tú no eres el testigo: te haces uno con el pensamiento, te identificas y te mueves con él, te conviertes en el pensamiento, adoptas la forma del pensamiento. Cuando hay sexo te conviertes en sexo, cuando hay ira te conviertes en ira, cuando hay avaricia te conviertes en avaricia. Cualquier pensamiento que te viene se identifica contigo. No existe ninguna distancia entre tu pensamiento y tú.

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

Intenta ser un testigo. Ocurra lo que ocurra, intenta ser un testigo. Estás enfermo, el cuerpo te duele, tienes aflicción y sufrimiento, lo que sea: sé un testigo de ello. Cualquier cosa que sea lo que esté ocurriendo, no te identifiques con ello. Sé un testigo, un observador. Entonces, si te es posible ser un testigo, estarás enfocado en el tercer ojo.

En segundo lugar, lo inverso también es cierto. Si estás enfocado en el tercer ojo, te

convertirás en un testigo. Estas dos cosas forman parte de una sola. Por tanto, la primera cosa: al estar centrado en el tercer ojo surgirá el ser testigo de uno mismo. Ahora puedes enfrentarte con tus pensamientos. Esto será la primera cosa. Y la segunda será que ahora puedes sentir la sutil, la delicada vibración de la respiración. Ahora puedes sentir la forma de la respiración, la propia esencia de la respiración.

Primero trata de entender lo que quiere significar «la forma» y «la esencia de la respiración». Mientras respiras, no estás respirando solamente aire. La ciencia dice que únicamente estás respirando aire: solo oxígeno, hidrógeno y otros gases en su forma combinada de aire. ¡Dicen que estás respirando «aire»! Pero el tantra dice que el aire solo es el vehículo, no la cosa real. Estás respirando *prana*, vitalidad. El aire es solo el medio, *prana* es el contenido. Estás respirando *prana*, no solo aire.

Al estar enfocado en el tercer ojo, de pronto puedes observar la propia esencia de la respiración; no la respiración, sino la propia esencia de la respiración, el *prana*. Y si puedes observar la esencia de la respiración, el *prana*, estás en el punto desde el cual el salto, la irrupción, ocurre.

## TOCAR COMO UNA PLUMA

Utiliza las dos palmas. Ponlas sobre tus ojos cerrados y permite que las palmas toquen el globo de los ojos, pero como una pluma, sin ninguna presión. Si presionas cometes un error, desvirtúas la técnica. No presiones; solo tócalos como una pluma de ave. Tendrás que hacer algunos ajustes, porque al principio presionarás. Ejerce menos y menos presión hasta que toques sin ninguna presión en absoluto: tus palmas deben solo tocar el globo de los ojos. Apenas un toque, apenas un contacto sin ninguna presión, porque si hay presión, entonces la técnica no funcionará. Por tanto: como una pluma.

¿Por qué? Porque una aguja puede hacer algo que una espada no puede. Si presionas, la cualidad ha cambiado: eres agresivo. La energía que fluye a través de los ojos es muy sutil; apenas una pequeña presión y empieza a luchar, se crea una resistencia. Si presionas, entonces la energía que está fluyendo a través de los ojos comenzará a ejercer resistencia, a luchar; sobrevendrá una batalla. Así que no presiones; una ligera presión es suficiente para que la energía del ojo discrimine.

Es muy sutil, es muy delicada. No presiones... como una pluma, apenas un contacto

con tu palma, casi como si no tocara. Tocando casi sin tocar, sin presión; solo un contacto, una ligera sensación de que la palma está tocando el globo del ojo, eso es todo.

¿Qué sucederá? Cuando simplemente tocas sin ninguna presión, la energía empieza a moverse en tu interior. Si presionas, empieza a luchar contra la mano, contra la palma, y se mueve hacia fuera. Solo un contacto y la energía empieza a moverse en tu interior. La puerta está cerrada; la puerta simplemente está cerrada y la energía vuelve hacia atrás. En el momento en que la energía retrocede, sentirás una levedad por toda tu cara, por tu cabeza. Esta energía que vuelve hacia atrás te hace ligero.

Y justo entre los dos ojos está el tercer ojo, el ojo de la sabiduría, el *prajna-chakshu*. Justo entre los dos ojos está el tercer ojo. La energía que retrocede desde los ojos golpea en el tercer ojo. Por esto uno se siente ligero, levitando, como si no hubiese gravedad. Y desde el tercer ojo la energía desciende al corazón. Es un proceso físico: desciende gota a gota, y sentirás una sensación muy ligera entrando en tu corazón. Los latidos del corazón irán más lentos, la respiración se hará más lenta. Todo tu cuerpo se sentirá relajado.

Aunque no entres en meditación profunda, esto te ayudará físicamente. En cualquier momento del día, relájate en una silla —y si no tienes una a mano, hazlo cuando vas sentado en el tren— cierra los ojos, siente un estado relajado por todo tu cuerpo y después pon las palmas sobre tus ojos. Pero no presiones, eso es lo más importante. Solo toca como una pluma.

Cuando tocas y no presionas, tus pensamientos se detienen inmediatamente. En una mente relajada los pensamientos no pueden moverse: se congelan. Ellos necesitan frenesí y emoción, necesitan una tensión que les movilice, viven gracias a la tensión. Cuando los ojos están en silencio, relajados, y la energía se está moviendo hacia atrás, los pensamientos se detienen. Sentirás una especie de euforia que será cada día más profunda.

Por tanto, hazlo muchas veces al día, aunque solo sea por un momento; tocarlos será bueno. Cuando tus ojos se sientan exhaustos, secos de energía, sobrecargados —después de leer, de ver una película o la televisión—, cuando lo sientas, solo cierra los ojos y tócalos. Inmediatamente notarás el resultado. Pero si lo quieres convertir en meditación, hazlo al menos durante 40 minutos. Todo el secreto es no presionar. Resulta fácil ejercer un toque similar al de una pluma durante un instante; es difícil hacerlo durante 40 minutos. Muchas veces te olvidarás y empezarás a presionar.

No presiones. Durante 40 minutos, solamente permanece atento a que tus manos no tengan peso; solamente tocan. Continúa haciéndolo siendo consciente de que no estás presionando, únicamente tocando. Esto se convertirá en una profunda consciencia, igual que el respirar. Al igual que Buda dice que respires con total consciencia, lo mismo ocurrirá al tocar, porque tienes que estar constantemente pendiente de que no estás presionando. Tu mano deberá ser exactamente como una pluma, algo sin peso; simplemente tocando. Tu mente estará totalmente allí, alerta, cerca de los ojos, y la energía fluirá constantemente. Al principio solo será un goteo. Al cabo de unos meses sentirás que se ha convertido en algo semejante a un río, y al año sentirás que se ha convertido en una riada. Y sentirás la levedad al tocar. Puedes sentirlo ahora mismo. Inmediatamente, en el momento en que tocas, viene una levedad. Y esa levedad penetra, se abre en el corazón. En el corazón solamente puede entrar la levedad, nada pesado puede entrar. Únicamente cosas muy ligeras pueden sucederle al corazón.

Esta levedad entre los dos ojos empezará a caer en el corazón, y el corazón se abrirá para recibirla. Conforme la energía que va cayendo se convierte en un arroyo y después en un río y después en una riada, serás arrastrado completamente por ella. No sentirás que eres tú. Simplemente sentirás que el cosmos es. Inspirando, espirando, sentirás que te has convertido en el cosmos. El cosmos entra y el cosmos sale. La entidad que siempre has sido, el ego, dejará de estar ahí.



# Simplemente sentado



*Simplemente estás ahí, sentado, sin hacer nada... y todo es silencio, todo es paz, todo es bendición. Has entrado en Dios, has entrado en la verdad.*

## ZAZEN

LA GENTE ZEN DICE: solo siéntate, no hagas nada. La cosa *más* difícil del mundo es estar simplemente sentado sin hacer nada. Pero una vez le hayas cogido el truco, si continúas sentándote durante unos cuantos meses, sin hacer nada, unas pocas horas al día, poco a poco, muchas cosas sucederán. Te sentirás con sueño, soñarás. Muchos pensamientos llenarán tu mente, muchas cosas. La mente dirá: «¿Por qué estás desperdiciando el tiempo? Podrías haber ganado un poco de dinero. Al menos podrías haber ido al cine, haberte entretenido, o podrías haberte relajado y cotillear. Podrías haber visto la televisión o escuchado la radio, o por lo menos podrías haber leído el periódico que ni has mirado. ¿Por qué estás perdiendo el tiempo?».

La mente te dará mil y un argumentos, pero si sigues escuchando sin preocuparte por la mente... hará todo tipo de trucos: se alucinará, soñará, tendrá sueños. Hará todo lo que sea posible para sacarte de estar simplemente sentado. Pero si continúas, si perseveras, un día saldrá el sol.

Un día sucede: no te sientes con sueño, la mente se ha cansado de ti, está harta de ti, ha abandonado la idea de que puede atraparte, ¡sencillamente ha terminado contigo! No tienes ganas de dormir, ninguna alucinación, ningún sueño, ningún pensamiento. Simplemente estás ahí, sentado, sin hacer nada... y todo es silencio, todo es paz, todo es bendición. Has entrado en Dios, has entrado en la verdad.

Puedes sentarte en cualquier lugar, pero lo que estés mirando, sea lo que sea, no debe ser demasiado emocionante. Por ejemplo: las cosas no deben moverse mucho; se convierten en una distracción. Puedes observar los árboles —esto no es un problema,

porque no se mueven y la escena permanece constante—, puedes observar el cielo o bien puedes simplemente sentarte en un rincón observando la pared.

Lo segundo es: no mires a nada en particular, solo al vacío; porque los ojos están allí y uno tiene que mirar a algo, pero no estés mirando nada en particular. No te enfoques o concentres en nada, que haya solamente una imagen difusa. Eso relaja mucho.

Y lo tercero: relaja tu respiración, no la hagas tú. Deja que suceda, deja que sea natural, y eso te relajará aún más.

Lo cuarto es: permite que tu cuerpo permanezca tan inmóvil como sea posible. Primero encuentra una buena postura —puedes sentarte sobre un cojín o en un colchón o en lo que te apetezca—, pero una vez estés asentado, permanece inmóvil, porque si el cuerpo no se mueve, la mente automáticamente cae en el silencio. En un cuerpo en movimiento la mente también se mueve, porque cuerpo-mente no son dos cosas: son una... es una energía.

Al principio parecerá un poco difícil, pero después de varios días lo disfrutarás tremendamente. Verás, poco a poco, que cada capa de la mente empieza a caer. Llega un momento en el que simplemente estás ahí, sin mente.

#### INSTRUCCIONES

Siéntate frente a una pared lisa, aproximadamente a la distancia de tus brazos extendidos. Los ojos deben estar medio abiertos permitiendo que la mirada descansa suavemente sobre la pared. Mantén la espalda recta, y apoya una mano en la otra con los pulgares tocándose formando un óvalo. Permanece tan quieto como te sea posible durante 30 minutos.

Mientras estás sentado, permite una consciencia no selectiva, sin dirigir la atención a ninguna parte en concreto, y permanece tan receptivo y alerta como te sea posible en cada momento.

# Escuchar únicamente



*Cientos de discursos improvisados de Osho han sido grabados en cintas de audio y vídeo. Él sugirió que escuchar estos discursos sentado en silencio puede ser una herramienta diaria para meditar. Aquí, él habla de la función de escuchar en meditación, tanto en términos de escuchar sus discursos, como en términos de «escuchar únicamente».*

CUANDO TE HABLO NO ESTOY TRATANDO de mantener una comunicación con tu mente intelectual y racional. Mi propósito es único: utilizo las palabras solamente para crear espacios de silencio.

Las palabras no son lo importante, por eso puedo decir cualquier cosa aunque sea contradictoria, absurda o incoherente, porque mi propósito solo es crear las pausas. Las palabras son secundarias; los silencios entre palabras son lo principal. Solo es una estrategia para darte un vislumbre de lo que es meditación. Una vez sepas que tú puedes hacerlo, habrás hecho un largo viaje en dirección hacia tu propio ser.

La mayor parte de las personas no creen en la posibilidad de que la mente pueda quedarse en silencio y, puesto que no lo creen, no lo intentan.

La razón básica por la que hablo es dar a la gente el sabor de la meditación. Por tanto, podría hablar eternamente... no importa lo que diga. Lo único que importa es que te estoy dando unas cuantas ocasiones para permanecer en silencio, lo que al inicio te resultará difícil conseguir por ti solo.

No puedo forzarte a permanecer en silencio, pero sí puedo crear una argucia para que espontáneamente estés obligado a estar en silencio. Mientras estoy hablando, cuando a mitad de una frase estás esperando la siguiente palabra, lo único que le sigue es un espacio de silencio. Tu mente estaba pendiente de escuchar, esperando lo siguiente, no quiere perderselo y... naturalmente se queda en silencio. ¿Qué puede hacer la mente? Si supieras dónde me quedaré en silencio, si conocieras que en este o aquel punto me voy a

quedar en silencio, entonces te las arreglarías para poder pensar. No estarías en silencio. Entonces sabrías: «Aquí es donde va a callarse. Ahora puedo tener una pequeña conversación conmigo mismo». Pero como llega absolutamente de repente... Ni siquiera yo mismo sé por qué me detengo en determinados puntos.

Si algo semejante le ocurriera a cualquier orador del mundo sería condenado, porque cuando un orador se detiene una y otra vez significa que no está muy bien preparado, que no ha hecho sus tareas. Quiere decir que su memoria no es de fiar, que en ocasiones no encuentra qué palabra utilizar. Pero puesto que esto no es oratoria, a mí no me preocupa; lo que a mí me interesa eres tú.

Y no solamente aquí en esta reunión, sino también muy lejos... en cualquier lugar del mundo donde la gente esté escuchando el vídeo o el audio, llegarán al mismo silencio.

Mi éxito no consiste en convencerte, mi éxito consiste en darte el auténtico sabor para que puedas confiar en que la meditación no es una ficción, que el estado de no-mente no es solamente una idea filosófica sino una realidad. Que tú puedes conseguirlo y que no necesita de ninguna preparación especial.

CUANDO ESCUCHAS MEDITATIVAMENTE, COMPRENDES. Cuando escuchas concentradamente, aprendes. Si escuchas con concentración ganarás conocimientos; si escuchas meditativamente, perderás conocimientos. La diferencia es muy sutil.

Cuando escuchas con concentración significa que estás tenso, demasiado ávido de aprender, de absorber, de saber. Si estás interesado en el conocimiento, la concentración es la vía hacia él. Desde luego, la mente aprende más cuando está enfocada en algo.

La meditación es desenfocar la mente. Únicamente escucha en silencio: sin tensión en la mente, sin una urgencia por saber o por aprender, no. Más bien, con total relajación, en un dejarse ir, en una apertura de tu ser.

No escuches para saber, escucha solo para comprender. Son distintas formas de escuchar.

Si pretendes saber, estarás tratando de memorizar lo que digo. Lo estarás repitiendo en tu interior, tomando notas en tu mente. Lo escribes en el mundo de tus memorias; estás interesado en que arraigue profundamente dentro de ti para no olvidarte. Entonces se convertirá en conocimiento.

La misma semilla podría haber sido *desaprender*, comprender. Entonces simplemente

escuchas, sin estar interesado en acumularlo, sin interés de escribirlo en tu memoria, en tu mente. Sencillamente escucha abiertamente como escuchas la música, como escuchas a los pájaros cantando en los árboles, como escuchas al viento que atraviesa los ancestrales pinos, como escuchas el sonido del agua de una cascada... No hay nada que recordar, nada que memorizar; no escuches con una mente de loro, solo escucha sin mente alguna. Escuchar es hermoso, es extático, no persigue ningún objetivo, es extático en sí, es dicha.

Escucha meditativamente sin concentración. Todas las escuelas, colegios y universidades enseñan la concentración porque su objetivo es memorizar. Aquí el propósito no es memorizar, no es en absoluto aprender. El objetivo es desaprender.

Escucha en silencio sin pensar que lo olvidarás. No hay necesidad de recordarlo. Solo tienes que recordar lo que es basura, porque continuamente te olvidas de ello. Cuando oyes la verdad no necesitas recordarla porque no puede olvidarse. Quizá no puedas recordar las palabras pero te acordarás de la esencia; y no será parte de tu memoria, será parte de tu ser.

NO TE HAN ENSEÑADO EL ARTE DE ESCUCHAR, nadie te ha dicho cómo escuchar.

Cuando fui profesor de filosofía, esto fue lo primero que hice en todas mis clases. Cada año, durante el primer mes no enseñaba nada. El primer mes, aquellos que querían participar en mis clases tenían que aprender cómo escuchar. Algunos alumnos protestaban: «Esto no forma parte del programa de estudios de la universidad. En ningún lugar se menciona que durante un mes tengamos que aprender a escuchar».

—¿Qué es esto de pedir a tus estudiantes que permanezcan sentados y aprendan a escuchar durante un mes? —me preguntó el rector.

—¿Qué puedo hacer? —contesté yo. Tengo que enfrentarme con toda esta carga de vuestra sociedad. Habría sido más fácil si lo hubiesen hecho antes durante su educación.

—Pero todos ellos oyen perfectamente, sus oídos son perfectos —dijo.

—No es una cuestión de oídos... —le contesté.

Puedes oír cualquier cosa mientras estás pensando por dentro, entonces ese pensamiento se mezclará con lo que estés oyendo; está contaminado, corrupto. Así pues, lo que estarás llevando contigo como si lo hubieras oído, no será lo que se ha dicho. Será algo distinto, incluso puede ser justo lo contrario.

En tu interior tienes prejuicios que filtran todo lo que pasa por tus oídos. Impiden todo aquello que va contra sus prejuicios, y solamente permiten lo que les apoya.

Dije al rector: «Bien, de esta manera ciertamente no puedes comprender la filosofía. No me conciernen otros asuntos, pero en este tema es imposible, porque la filosofía básicamente es percatarse de un problema desde todos sus aspectos. Si tu mente ya está resuelta sobre ello... Por ejemplo, si estamos discutiendo sobre Dios y tú ya crees saber que Dios existe, o que no existe, entonces no comprenderás todos los aspectos posibles. ¿Qué querrá decir si Dios existe o no? ¿Qué querrá decir si sencillamente permanecemos indiferentes a la pregunta? ¿Qué querrá decir si concluimos que es imposible saber si Dios existe o no y seguimos siendo agnósticos? Y existen cientos de distintas implicaciones. Pero esto solo es posible considerarlo si no tienes una idea predeterminada».

Al principio era muy difícil para los estudiantes mantenerse sentados durante una hora escuchando en silencio. Con los pájaros en el exterior, cualquier ruido... un profesor gritando, algún coche pasando, un avión resonando, y tú simplemente escuchando. No tienes que hacer nada, únicamente puro escuchar.

Muchos de ellos abandonaron antes de terminar el mes. Si comenzaron treinta, era casi seguro que solo quedaban diez. Pero esos diez se quedaron agradecidos, no por lo que les enseñaron después de ese mes, sino por lo que habían aprendido en ese mes. Lo que les enseñaron después estaba bien para obtener el certificado de la universidad, pero lo que aprendieron en ese mes de escuchar en silencio fue una nueva forma de ver las cosas, de sentir, de ser.

LA VERDAD ACONTECE CUANDO TIENES EL ÁNIMO DE ESCUCHAR CORRECTAMENTE. No tiene nada que ver con el objeto de escuchar; tiene que ver con la cualidad de escuchar. Pero nos hemos olvidado de cómo escuchar. Incluso cuando estamos en silencio no escuchamos. Hasta cuando pretendemos demostrar que sí, que estamos escuchando, no escuchamos; estamos haciendo mil y una cosas con la mente. Muchos pensamientos se agolpan en ella. Cortésmente mostramos que sí, que estamos escuchando; educadamente a veces también asentimos con la cabeza: —«estamos escuchando»—, pero en el fondo dentro de nosotros hay un manicomio. ¿Cómo puedes escuchar?

Para escuchar tendrás que abandonar el pensamiento. Con pensamientos escuchar no

es posible. Si estás conversando por dentro mientras yo te estoy hablando, ¿cómo puedes escucharme? Puesto que tú estás más cerca de ti que de mí, tus pensamientos estarán más cerca de ti; harán un círculo a tu alrededor y no dejarán que mis palabras entren. Solamente permitirán aquellas ideas que estén en sincronía con ellos. Ellos elegirán y seleccionarán; no permitirán nada que les sea extraño, no familiar, desconocido.

No merece la pena escuchar entonces, porque simplemente estás escuchando tus propios pensamientos. Y esto es peligroso porque pensarás que me has escuchado.

Escuchar correctamente significa estar en un estado de ánimo totalmente receptivo y en silencio.

En el zen el discípulo se sienta durante muchos meses, a veces años, antes de ser capaz de escuchar. Cuando alguien se acercaba a Buda, él decía: «Durante un año o dos, siéntate aquí simplemente. No tienes que hacer nada más. Únicamente aprende cómo sentarte». La gente decía: «Ya sabemos cómo sentarnos». A lo que Buda respondía: «Nunca me he topado con una persona que supiera cómo sentarse, porque cuando digo sentarse, quiero decir *sentarse*: sin ningún alboroto, ningún movimiento del pensamiento. Totalmente en silencio, completamente en silencio, sin ningún movimiento del cuerpo ni ningún movimiento de la mente. Un estanque de energía sin ninguna ola».

Entonces llega un momento en que estás tan en silencio, que el que escucha desaparece. Primero desaparecen los pensamientos, después desaparece el pensador. El pensador no es nada más que aquel que crea los enlaces entre pensamientos. El pensador no puede existir sin pensamientos. Cuando los pensamientos dejan de estar allí, de repente el pensador se evapora.

Cuando estés escuchando con tanta totalidad que no haya ningún pensamiento surgiendo, pasando, yendo o viniendo, entonces el que escucha también desaparece.

NOTA: La meditación de escuchar los discursos de Osho tiene lugar cada tarde en el Osho International Meditation Resort en Puna, India, y es una parte integral del programa de meditaciones diarias que aquí se ofrecen. Además, existen en todo el mundo distribuidores de grabaciones de audio y vídeo en diferentes formatos. Para más información sobre dónde obtener estas grabaciones, véase al final de este libro.

# Terapias Meditativas Osho



TODOS LOS ANTIGUOS MÉTODOS DE MEDITACIÓN fueron desarrollados en Oriente. Nunca tuvieron en cuenta al hombre occidental... Yo estoy creando nuevas técnicas que no solo sirven para el hombre oriental, sino que son simplemente para cualquier hombre, oriental u occidental.

Osho ha creado una serie de «terapias meditativas» —Rosa Mística, No-Mente y Volver a Nacer— que poseen una simplicidad y efectividad únicas. Aunque la interacción entre los participantes es mínima, la energía del grupo es de una gran ayuda para que cada individuo pueda profundizar más en su propio proceso.

Todas las Terapias Meditativas Osho se ofrecen como parte del programa en el Osho International Meditation Resort en Puna, India. En ocasiones también se ofrecen en distintas localidades alrededor de todo el mundo por facilitadores cualificados.



# Meditación Rosa Mística Osho



*El símbolo de la Rosa Mística es que si un hombre cuida la semilla de la que nace —la abona adecuadamente, le proporciona una atmósfera apropiada, las vibraciones correctas— y avanza por el camino correcto para que la semilla pueda desarrollarse, entonces su desarrollo final se simboliza como la Rosa Mística: cuando el ser florece y, con todos sus pétalos abiertos, libera su bella fragancia.*

LA TERAPIA MEDITATIVA DE LA ROSA MÍSTICA es un proceso de tres horas diarias con una duración de tres semanas. Se ofrece mensualmente como parte del Programa de la Osho Multiversity de Osho International Meditation Resort en Puna, India, y en muchos Centros de Meditación Osho por todo el mundo. Por petición de Osho, las terapias meditativas siempre están dirigidas por un facilitador formado en el proceso en el Resort de Meditación en Puna, India.

Se recomienda hacer tres meses de meditación Dinámica antes de embarcarse en la terapia meditativa de la Rosa Mística.

Las siguientes instrucciones son para la meditación de la Rosa Mística, que puede ser practicada individualmente por personas después de que hayan participado en la terapia meditativa de la Rosa Mística.

## INSTRUCCIONES

Esta meditación, que consta de tres partes con una duración total de 21 días, puede hacerla cualquier persona que ya haya participado en la terapia de la Rosa Mística. Puede practicarse a solas o con amigos.

## 1. Instrucciones para la risa

La risa auténtica no necesita un motivo. Simplemente nace en ti, como las flores brotan en los árboles. No tiene ninguna razón, ninguna explicación racional. Es misteriosa; de ahí el símbolo de la rosa mística.

Durante siete días comienza cada sesión gritando «¡Yaa-Húu!» unas cuantas veces. Después ríete sin ninguna razón durante 45 minutos. Puedes estar sentado o tumbado. Algunas personas encuentran que el hecho de estar tumbados sobre la espalda les ayuda a relajar los músculos del estómago y permite que su energía se mueva más fácilmente. Hay personas que encuentran que el cubrirse con una sábana o levantar las piernas en el aire les ayuda a sacar la risa, eso que se llama «risa tonta», de niño. Debes poner énfasis en encontrar tu risa interna, la risa sin ningún motivo; por tanto, en general, tus ojos deben estar cerrados. Sin embargo, también está bien hacer algún contacto visual con tus amigos que te ayude a provocar la risa.

Deja que tu cuerpo ruede de forma ligera y juguetona, con la inocencia del niño dentro de ti, y permítete reír con plenitud.

Es posible que a veces tropieces con bloqueos que han estado allí durante siglos, impidiendo tu risa. Cuando esto ocurra, grita «¡Yaa-Húu!» o haz *gibberish* (sonidos sin sentido) hasta que la risa brote otra vez.

Etapa de abandonarse: al final de la sesión de risa siéntate perfectamente inmóvil, con los ojos cerrados, durante unos pocos minutos. El cuerpo está congelado, como una estatua, recogiendo toda la energía en tu interior. Entonces déjate ir: relaja tu cuerpo completamente y déjalo caer sin ningún esfuerzo ni control. Cuando sientas que estás listo, siéntate otra vez en silencio, observando, durante unos 15 minutos.

## 2. Instrucciones para las lágrimas

Una vez que haya pasado la risa te encontrarás inundado de lágrimas, de agonía. Pero eso también será un fenómeno de gran desahogo. Desaparecerán muchas vidas de dolor y sufrimiento. Si puedes deshacerte de esas dos capas te habrás encontrado a ti mismo.

Durante la segunda semana, empieza cada sesión diciendo «Yaa- Búu» suavemente unas cuantas veces; después permítete llorar durante 45 minutos. Tal vez prefieras mantener la habitación ligeramente en penumbra para ayudarte a entrar en tu tristeza. Puedes estar sentado o tumbado. Cierra los ojos y profundiza en todos los sentimientos que te hacen llorar.

Permítete llorar real y profundamente, para limpiar y descargar el corazón. Siente que se rompe el dique de todas tus heridas y sufrimientos contenidos, deja que las lágrimas salgan a raudales. Si te sientes bloqueado o con sueño después de llorar un rato, haz *gibberish* (sonidos sin sentido). Mece un poco tu cuerpo hacia delante y hacia atrás, o di «Yaa-Búu» de nuevo unas cuantas veces. Las lágrimas están ahí; lo único que debes hacer es no impedir las.

Etapas de abandonarse: todos los días, al final de la sesión de llanto, siéntate perfectamente inmóvil durante unos pocos minutos y entonces abandónate, al igual que lo hiciste después de la etapa de la risa.

Durante esta semana de llanto, permanece abierto a cualquier situación que pueda generar lágrimas. Permítete estar vulnerable.

### *3. Instrucciones para el observador en la colina*

Durante la tercera semana siéntate en silencio durante cualquier período de tiempo que sientas adecuado, y después baila con alguna música suave que tenga corazón.

Puedes sentarte en el suelo o utilizar una silla. Tu cabeza y tu espalda deberán estar tan rectas como sea posible. Mantén los ojos cerrados y una respiración natural.

Relájate, sé consciente, conviértete en el observador en la cima de una colina que simplemente presencia lo que sea que sucede. Meditación es el proceso de observar; lo que estés observando no es importante. Recuerda no identificarte o extraviarte con cualquier cosa que suceda: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, juicios.

Después de haber estado sentado, pon alguna música suave que te guste y baila. Permite que el cuerpo encuentre su propio movimiento y prosigue observando mientras te estás moviendo; no te pierdas en la música.

#### 4. Algunos consejos

- Durante todo el período de 21 días conviene evitar sesiones catárticas como respiración, liberación emocional y bioenergética. La meditación Dinámica y la Kundalini son opcionales durante las dos primeras semanas y recomendables en la última semana.
- Si estás haciendo la meditación Rosa Mística con amigos, no habléis unos con otros durante la meditación.
- Mucha gente se encuentra con un nivel de ira durante la semana de la risa o durante la semana del llanto. No hay necesidad de quedarse estancado ahí. Deja que se exprese con *gibberish* y movimientos corporales, y después vuelve a la risa o al llanto.
- ¡Celebra tu risa! ¡Celebra tu llanto! ¡Celebra tus momentos de observar en silencio!

#### RISA Y LÁGRIMAS: UNA LIMPIEZA DEL CORAZÓN

Para aquellos que quieran profundizar más he creado una nueva terapia meditativa. En la primera parte solo hay risa: durante tres horas únicamente te reirás sin ningún motivo en absoluto, y cuando la risa empiece a decaer, nuevamente dirás «¡Yaa-Húu!», con lo que inmediatamente te volverá la risa. Profundizando durante tres horas te quedarás sorprendido de la cantidad de capas de polvo que acumulas en tu ser. La risa las cortará como una espada, de un solo golpe. Durante siete días consecutivos, tres horas al día... no puedes imaginar cuánta transformación puede aportar a tu ser.

La segunda parte son las lágrimas. Durante la primera parte se elimina todo aquello que entorpece tu risa. Corta con todas las inhibiciones de la humanidad en el pasado, con todas las represiones. Abre un nuevo espacio dentro de ti.

Pero aún tendrás que dar algunos pasos más para alcanzar el templo de tu ser, puesto que has reprimido tantísima tristeza, tanta desesperación, tanta ansiedad, tantas lágrimas. Todo ello está allí, cubriéndote y destruyendo tu belleza, tu gracia, tu alegría.

En la antigua Mongolia tenían la idea ancestral de que en cada vida, cualquiera que sea el dolor, se reprime... y *se reprime* porque nadie lo desea. No quieres estar dolido y por eso lo reprimes, lo evitas, miras hacia otro lado. Pero el dolor sigue estando allí.

La idea de los mongoles era —y yo estoy de acuerdo con ella—, que el dolor se va acumulando dentro de tu vida tras vida, que se convierte casi en un duro caparazón. Si entras en tu interior encontrarás ambas cosas, tanto la risa como las lágrimas. Por eso a veces sucede que mientras ríes, de pronto descubres que junto con la risa también empiezan a aparecer lágrimas, lo cual es muy desconcertante porque normalmente pensamos que son opuestas. Cuando estás lleno de lágrimas no es momento para reír y cuando te ríes no es tiempo de lágrimas.

Pero la existencia no cree en tus conceptos, en tus ideologías. La existencia trasciende todos tus conceptos, que son duales, que están basados en la dualidad. Día y noche, risa y lágrimas, dolor y dicha, todos ellos van juntos.

Cuando un hombre alcanza el centro más profundo de su ser, descubre que la primera capa es risa y la segunda capa es agonía, lágrimas.

Así pues, durante siete días tienes que permitirte sollozar, llorar sin ninguna razón en absoluto, simplemente porque las lágrimas están listas para salir. Estás evitándolas; sencillamente no las evites. Y cuando sientas que no te salen, solo tienes que decir: «¡Yaa-Búu!». Esto no son más que puros sonidos utilizados como técnica para traer toda tu risa y todas tus lágrimas, para limpiarte por completo de manera que puedas volver a ser un niño inocente.

Finalmente, la tercera parte es ser testigo: el observador en la colina. Por último, después de la risa y las lágrimas, solo existe el silencio observador. El propio observar es automáticamente represivo. Al observarlo el llanto se detiene, se acalla.

Esta meditación se deshace de la risa y de las lágrimas de antemano para que no haya nada que reprimir durante la observación. Entonces la observación sencillamente abre un cielo puro. Así, durante siete días simplemente experimentas la claridad.

Esta es absolutamente mi meditación.

Te sorprenderá que ninguna otra meditación pueda darte tanto como esta pequeña estrategia. Esta es mi experiencia de muchas meditaciones; que todo lo que hay que hacer es romper dos capas que hay dentro de ti. Tu risa ha sido reprimida; te han dicho: «No te rías, esto es un asunto serio». No se te permite reír en la iglesia, no se te permite reír en clase en la universidad...

Así pues, la primera capa es la risa, pero una vez que la hayas superado, de pronto te encontrarás inundado de lágrimas, de agonía. Este también será un fenómeno enorme de descarga. Muchas vidas de dolor y sufrimiento desaparecerán. Si puedes deshacerte de

estas dos capas, te habrás encontrado a ti mismo.

Las palabras «Yaa-Húu» o «Yaa-Búu» no tienen ningún significado. Únicamente son técnicas; sonidos que pueden utilizarse con un determinado propósito, para entrar dentro de tu propio ser.

He inventado muchas meditaciones, pero quizá esta sea la más esencial y fundamental. Puede llegar a extenderse por todo el mundo...

Todas las sociedades han hecho mucho daño impidiéndote tus alegrías y tus lágrimas. Si un anciano empieza a llorar le dirás: «¿Qué haces? Debería darte vergüenza; no eres un niño. Te pones a llorar porque alguien te ha quitado tu plátano. Toma otro plátano y no llores».

Fíjate: quédate llorando en la calle y verás como enseguida se aglomera una multitud para consolarte: «¡No llores! Olvídalo, ya ha pasado ». Nadie sabe lo que ha ocurrido, nadie puede ayudarte, pero todo el mundo lo intentará: «¡No llores!». Y el motivo es que si continúas llorando, *ellos* empezarán a llorar porque también están inundados de lágrimas. Unas lágrimas que están muy cerca de los ojos.

Es muy sano llorar, gemir, reír. En la actualidad los científicos están descubriendo que llorar, gemir, reír es inmensamente sano, no solo físicamente sino también psicológicamente. Tienen una gran capacidad de mantenerte cuerdo. Toda la humanidad se ha vuelto un poquito mentecata por la sencilla razón de que nadie se ríe con plenitud, porque por todas partes hay gente que dirá: «¿Qué estás haciendo? ¿Eres un niño? ¿A tu edad? ¿Qué van a decir tus hijos? ¡Cállate!».

Si lloras y sollozas sin ninguna razón, solo como un ejercicio, como meditación... nadie se lo creerá. Las lágrimas nunca se han aceptado como meditación. Y yo te digo: no solo son una meditación, sino también una medicina. Tendrás mejor vista y una mejor visión interna. Te estoy dando una técnica muy fundamental, fresca e inusitada. Y se va a convertir en un fenómeno mundial, sin ninguna duda, porque sus efectos mostrarán a cualquiera que la persona se vuelve más joven, más amorosa y llena de gracia. La persona se vuelve más flexible, menos fanática; en definitiva: más alegre y más festiva.

Todo lo que este mundo necesita es limpiar profundamente el corazón de todas las inhibiciones del pasado. Y la risa y las lágrimas pueden hacer ambas cosas. Las lágrimas sacarán toda la agonía que hay oculta dentro de ti, y la risa sacará todo lo que te está impidiendo tu éxtasis. Cuando hayas aprendido este arte te sorprenderás inmensamente: ¿por qué no se ha dicho todo esto hasta ahora? Hay una razón: nadie ha querido que la

humanidad tenga la frescura de una rosa, su fragancia y su belleza.

# Meditación No-Mente Osho



*No-Mente significa inteligencia. Y cuando te estoy pidiendo que hagas gibberish simplemente te estoy pidiendo que expulses la mente y toda su actividad, de forma que permanezcas detrás de todo ello, puro, limpio, transparente, perceptivo.*

OS PRESENTO UNA NUEVA MEDITACIÓN que está dividida en tres partes. La primera parte es *gibberish*. La palabra *gibberish* proviene de Jabbar, un místico sufí. Jabbar nunca habló ningún idioma, simplemente emitía sonidos sin sentido. Aun así, tenía miles de discípulos, porque lo que él decía era: «Tu mente no es nada más que *gibberish* (un parloteo o galimatías sin sentido). Déjala a un lado y podrás degustar el sabor de tu propio ser».

Utiliza el parloteo sin sentido, el *gibberish*, y vuélvete conscientemente loco. Vuélvete loco con absoluto conocimiento, de forma que te conviertas en el centro mismo del ciclón. Permite que te venga cualquier cosa, sin importarte si tiene o no sentido o si es o no razonable. Saca toda la basura de la mente y crea el espacio en el que el buda aparece.

En la segunda parte, el ciclón se ha ido y se te ha llevado a ti con él. El buda, en silencio e inmovilidad absolutos, ha ocupado su lugar. Tú simplemente estás siendo un testigo del cuerpo, de la mente y de cualquier cosa que esté ocurriendo.

En la tercera parte yo diré «¡Abandónate! ¡Déjate ir!»». Entonces relaja tu cuerpo y déjalo caer sin ningún esfuerzo, sin que la mente controle. Simplemente déjate caer como un saco de arroz.

Cada etapa empezará con el sonido de un tambor.

## INSTRUCCIONES

Al principio intenta esta meditación durante siete días, pues es un período lo



suficientemente largo como para experimentar sus efectos. Permítete aproximadamente 40 minutos de *gibberish*, seguido de 40 minutos de ser testigo y déjate ir, aunque puedes prolongar ambas etapas 20 minutos más si lo deseas.

### *Primera etapa: Gibberish o locura consciente*

De pie o sentado, cierra los ojos y empieza a emitir sonidos sin sentido (*gibberish*). Haz cualquier sonido que te apetezca, pero no utilices ningún lenguaje inteligible o palabras con significado. Permítete expresar cualquier cosa que dentro de ti necesite ser expresada. Expúlsalo todo, vuélvete totalmente loco, loco conscientemente. La mente piensa en términos de palabras. El *gibberish* te ayuda a romper ese esquema de verbalización continua. Sin necesidad de reprimir tus pensamientos, puedes expulsarlos con este parloteo.

Todo está permitido: cantar, llorar, gritar, chillar, refunfuñar, hablar sin sentido. Deja que tu cuerpo haga lo que quiera: saltar, tumbarse, pasear, sentarse, patear, etc. No dejes que haya espacios vacíos. Si no puedes encontrar sonidos con los que parlotear, simplemente di «la, la, la, la», pero no te quedes en silencio.

Si haces esta meditación con más gente, no te relaciones o interfieras con ellos en absoluto. Límitate a lo que te está ocurriendo a ti y no te preocupes de lo que los demás estén haciendo. Puedes ponerte una venda sobre los ojos si te sirve de ayuda.

### *Segunda etapa: Ser testigo*

Después del *gibberish*, siéntate absolutamente inmóvil, en silencio y relajado, acumulando la energía en tu interior, dejando que tus pensamientos se alejen más y más de ti, permitiéndote caer dentro del profundo silencio y de la paz que hay en tu centro. Puedes sentarte en el suelo o en una silla. La cabeza y la espalda deben estar rectas, con el cuerpo relajado, los ojos cerrados y una respiración natural.

Sé consciente, permanece totalmente en el momento presente. Conviértete en el observador en la colina, en el testigo de todo lo que pasa. Tus pensamientos tratarán de apresurarse hacia el futuro o hacia el pasado. Simplemente obsérvalos desde la distancia.

No los juzgues, no te dejes atrapar por ellos. Solo permanece en el presente, observando. Meditación es el proceso de observar; lo que observes no importa. Recuerda no identificarte o extraviarte con lo que sea que esté sucediendo: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, juicios.

### *Tercera etapa: Déjate ir*

El *gibberish* es para deshacerse de la mente activa; el silencio es para deshacerse de la mente inactiva; y el dejarse ir es para entrar en lo trascendente.

Después de la etapa de ser testigo, deja que tu cuerpo se caiga al suelo sin ningún esfuerzo o control. Tumbado, continúa siendo testigo, siendo consciente de que tú no eres el cuerpo ni la mente, que tú eres algo separado de ellos.

Según vayas adentrándote más y más profundamente en tu interior, llegarás finalmente a tu centro.

Cuando estés listo, vuelve a sentarte otra vez y durante unos cuantos minutos recuerda el espacio en el que has estado, su silencio y su paz.

Si quieres experimentar esta técnica más profundamente, puedes participar en la terapia meditativa No-Mente. Un proceso de una semana de duración que consiste en una hora de *gibberish*, seguida de otra sentada en silencio. Esta terapia se ofrece en el Osho International Meditation Resort y en los Centros de Meditación Osho de todo el mundo.

# Meditación Volver a Nacer Osho



RECUERDA ESTO: RECOBRA TU NIÑEZ. Todo el mundo lo anhela, pero nadie hace nada para recobrarla. ¡*Todo el mundo* lo anhela! La gente sigue diciendo que la niñez era un paraíso y los poetas escriben poemas acerca de la belleza de la infancia. ¿Quién te detiene? ¡Recóbrala! Yo te doy la oportunidad de recobrarla.

Sé juguetón. Será difícil, porque estás muy estructurado. Estás rodeado de una armadura y es muy difícil abandonarla, relajarla. No puedes danzar, no puedes cantar, no puedes simplemente saltar, no puedes ni siquiera gritar ni reír ni sonreír. Incluso para reír, necesitas que haya algo que te produzca risa. No puedes reírte sin más, necesitas que haya alguna causa; solo entonces puedes reír. Tiene que haber una causa para tu llanto, solo entonces puedes llorar y sollozar.

Deja tus conocimientos de lado, aparta tu seriedad. Sé absolutamente juguetón durante unos días, ¡no tienes nada que perder! Aunque no ganes nada, tampoco habrás perdido nada. ¿Qué puedes perder siendo juguetón? Y, sin embargo, yo te aseguro que ya nunca volverás a ser el mismo.

Mi insistencia en que seas juguetón es por lo siguiente: quiero empujarte de vuelta al mismo punto donde se detuvo tu crecimiento. En un determinado punto de tu infancia detuviste tu crecimiento y comenzaste a ser falso. Debiste tener un enfado —un pequeño enfado o rabieta infantil— y tu madre o tu padre te dijeron: «¡No te enfades! ¡Eso no está bien!». Tú eras natural, pero se creó una división y tuviste que hacer una elección: si eras natural no conseguirías el amor de tus padres.

Durante estos próximos siete días quiero arrojarte de regreso al punto en el que comenzaste a ser «bueno» a costa de dejar de ser natural. Sé juguetón para que puedas recobrar tu infancia. Será difícil, porque tendrás que dejar de lado tus máscaras, tus rostros; tendrás que dejar de lado tu personalidad. Pero recuerda: la esencia puede reafirmarse tan solo cuando la personalidad no está ahí, porque tu personalidad se ha convertido en una cárcel. ¡Déjala de lado! Será doloroso, pero merece la pena porque a raíz de ello vas a renacer. Y no hay nacimiento sin dolor. Si estás auténticamente

decidido a renacer, entonces acepta el riesgo.

## INSTRUCCIONES

Las instrucciones de Osho para la terapia meditativa Volver a Nacer son como sigue.  
Dos horas al día durante siete días.

### *Primera etapa*

Durante la primera hora compórtate como un niño, entra en tu niñez. Cualquier cosa que siempre quisiste hacer, hazla: bailar, cantar, saltar, llorar, sollozar o cualquier otra cosa, en cualquier postura. Nada está prohibido excepto tocar a los demás. No toques ni dañes a los restantes participantes del grupo.

### *Segunda etapa*

Durante la segunda hora siéntate en silencio. Estarás más fresco, más inocente y la meditación sucederá más fácilmente.

Practícala dos horas diarias durante siete días.

Decide que durante estos días serás tan ignorante como lo eras al nacer: sé como un niño, un recién nacido que no sabe nada, no pregunta nada, no discute nada. Si puedes ser un niño pequeño sucederán muchas cosas. Incluso lo que parece imposible es posible.

# Recordar por uno mismo el lenguaje olvidado para hablar con el cuerpo-mente



DESDE QUE COMIENZAS LA COMUNICACIÓN con tu cuerpo, las cosas empiezan a desarrollarse con fluidez. El cuerpo necesita no ser forzado, sino persuadido. No hay que luchar con el cuerpo: eso es peligroso, violento, agresivo, y cada conflicto crea más y más tensión. Ante cualquier conflicto, la norma debe ser el confort. El cuerpo es como un maravilloso regalo de Dios, por lo que luchar con él es negar a Dios mismo. Es un santuario... nosotros nos santificamos en él. Existimos en él y debemos cuidarlo; es nuestra responsabilidad.

Esta terapia meditativa busca amigarnos con nosotros mismos, con nuestro cuerpo y también con nuestra mente. Comenzarás siendo consciente de cómo tu mente, sus pensamientos y sensaciones se expresan a través de tu cuerpo. Te ocuparás de tus dolores, malestares, adicciones (como el alcohol, el azúcar, los excesos en la comida) y podrás curarte. Este proceso te da la posibilidad de movilizar tus energías de autocuración y de relax profundo. La meditación guiada y proceso de relajación de siete días «Habla con tu cuerpo-mente» se ofrece regularmente a grupos en el Osho International Meditation Resort. Se trata de una técnica que también puede ser practicada en soledad, siguiendo las instrucciones de un compacto audio que forma parte del libro *El equilibrio cuerpo-mente*. Véanse los detalles al final de esta obra.

IV  
OBSTÁCULOS A LA MEDITACIÓN

# Las dos dificultades



*Solo hay dos dificultades en el camino de la meditación. Una es el ego: estás siendo continuamente condicionado por la sociedad, la familia, la escuela, la iglesia, por todo el mundo a tu alrededor para ser egoísta. Incluso la psicología moderna está basada en el fortalecimiento del ego. Otra es la mente parlanchina.*

## EL EGO

TODA LA CONCEPCIÓN DE LA PSICOLOGÍA Y DE LA EDUCACIÓN modernas se basa en que a menos que una persona tenga un ego muy fuerte no será capaz de luchar en la vida, donde hay tanta competencia que, si eres un hombre humilde, cualquiera te echará a un lado y te quedarás atrás. Necesitas un ego muy fuerte, de acero, para luchar en este mundo competitivo. Solamente entonces tendrás éxito. En cualquier campo, tanto en los negocios como en política o en cualquier profesión, necesitas una personalidad muy asertiva, así que nuestra sociedad está orientada a producir una personalidad asertiva en el niño. Desde el primer momento le decimos: «Tienes que ser el primero de la clase»; y cuando el niño es el primero de la clase, todo el mundo le alaba. ¿Qué estás haciendo? Estás alimentando su ego desde el primer momento. Le estás dando una ambición: «Puedes llegar a ser el presidente del país, puedes llegar a ser el primer ministro del país». El niño comienza su andadura por la vida con estas ideas, y su ego se va haciendo más y más grande según va teniendo éxito.

De cualquier modo, el ego es la peor enfermedad que el hombre puede contraer. Si tienes éxito, tu ego se crece: ese es el peligro, porque entonces tendrás que mover una gran roca que bloquea el camino. Si el ego es pequeño y no has triunfado, has demostrado ser un fracaso. Entonces tu ego se convierte en una herida, una herida que duele y crea un complejo de inferioridad. Entonces también crea un problema. Siempre tienes miedo de iniciar algo, incluso la meditación, porque sabes que eres un fracaso, que

vas a fracasar. Esta es tu mentalidad. Has fracasado en todo, y la meditación es algo tan grande que... tampoco puedes tener éxito.

Si llegas a la meditación con esta idea —que fracasarás, que este es tu destino, tu suerte—, entonces por supuesto que no puedes tener éxito. Por tanto, si el ego es grande es un impedimento; y si es muy pequeño se convierte en una herida, lo cual también es un impedimento. En cualquier caso el ego es uno de los problemas.

EN EL VIENTRE DE LA MADRE TODOS LOS BEBÉS son profundamente dichosos. Desde luego, no se dan cuenta, no saben nada. Su estado es de tal profunda unicidad con la dicha que no hay nadie detrás que se dé cuenta. Por supuesto que el niño no es consciente de que es dichoso. Solamente te das cuenta de la dicha cuando la pierdes.

Así son las cosas. Es muy difícil valorar algo sin perderlo, porque antes de perderlo eres una única cosa con ello. No hay distancia: el observador y lo observado son uno, lo conocido y el conocedor son uno.

Todo niño está en un profundo estado de dicha. Los psicólogos también están de acuerdo con esto. Dicen que toda búsqueda religiosa no es más que una forma de reencontrar nuevamente el útero de la madre. Ellos lo utilizan como crítica a la religión, pero para mí no se trata de una crítica en absoluto. Es, simplemente, la verdad. Sí, la búsqueda religiosa es nuevamente una búsqueda del útero. La búsqueda de la religión es nuevamente la búsqueda para hacer de toda esta existencia un útero.

El niño está en absoluta armonía con la madre. El niño nunca deja de estar en armonía con ella. El niño no sabe que está separado de la madre. Si la madre está sana, el niño está sano. Si la madre está enferma, el niño está enfermo. Si la madre está triste, el niño está triste. Si la madre está feliz, el niño está feliz. Si la madre baila, el niño baila. Si la madre permanece sentada en silencio, el niño está en silencio. El niño no tiene aún sus propios límites. Esta es la dicha más pura, pero ha de perderse.

El niño nace y es expulsado súbitamente de su centro. De pronto es desenraizado de la tierra, de la madre. Pierde sus amarres y no sabe quién es. Cuando estaba con la madre no había necesidad de saber. Él lo era todo y no había necesidad de saber, no había distinción. No había «tú», por tanto, no tenía sentido el «yo». La realidad no estaba dividida. Era *advaita*, pura *advaita*, pura no dualidad.

Pero una vez que nace el niño, cuando le cortan el cordón umbilical y empieza a



respirar por sí mismo, súbitamente todo su ser se convierte en una búsqueda por descubrir quién es. Es natural. Comienza a ser consciente de sus límites, de su cuerpo, de sus necesidades. A veces está feliz, a veces no; a veces está satisfecho, a veces no lo está; a veces tiene hambre y llora y no hay señal de la madre por ninguna parte; a veces está en el pecho de la madre, otra vez disfrutando de la unidad con la madre. Pero ahora hay muchos estados de ánimo y muy diferentes ambientes, y empezará poco a poco a sentir la separación. Se ha producido un divorcio; el matrimonio se ha roto.

Estaba absolutamente unido a la madre; ahora siempre estará separado. Y tiene que averiguar quién es. Uno sigue intentando durante toda la vida descubrir quién es. Esta es la cuestión más fundamental.

Lo primero de lo que el niño es consciente es «mío», luego «mí», después «tú» y más tarde «yo». Así es como ocurre. Este es precisamente el proceso, exactamente en este orden. Primero se da cuenta de «mío». Date cuenta, porque esta es la estructura de tu ego. Primero el niño aprende «mío»: este juguete es mío, esta madre es mía. Empieza a poseer; primero entra el poseedor. La posesividad es algo muy básico, de ahí que todas las religiones digan: «No seas posesivo»; porque con la posesión comienza el infierno.

Observa a los niños pequeños: son muy celosos, posesivos; cada niño intenta arrebatar todas las cosas a todo el mundo e intenta proteger sus propios juguetes. Verás niños que son muy violentos, casi indiferentes a las necesidades de otros. Si un niño está jugando con su juguete y llega otro niño, puedes ver a un Adolf Hitler, un Genghis Khan, un Nadirshah. Se agarrará al juguete, se prepara para golpear, está listo para luchar. Es una cuestión de territorio, de dominio.

El sentido de la posesión es lo que primero se adquiere, es el veneno «Esto es mío».

Una vez aprende el «mío», entonces se convierte en un competidor de todo el mundo. Una vez aparece el «mío», tu vida se convierte en una vida de competición, de lucha, de conflicto, de violencia, de agresión.

El siguiente paso después de «mío» es «mí». Cuando tienes que reclamar algo como tuyo, de pronto, a través de esa reclamación, surge la idea de que ahora tú eres el centro de tus posesiones. Las posesiones se convierten en tu territorio, y a través de esas posesiones surge una nueva idea: «mí».

Una vez te has afirmado con el «mí», puedes ver claramente que tienes un límite, y aquellos que están fuera del límite son «tú»: aparece la noción el otro. Ahora las cosas empiezan a separarse.

El universo es uno, es una unidad. Nada está dividido. Todo está unido a todo lo demás, todo está unido entre sí.

Tú estás unido a la tierra, a los árboles, a las estrellas. Las estrellas están unidas a ti y a los árboles, a los ríos, a las montañas. Todo está interconectado. Nada está separado, nada puede estar separado. La separación no es posible.

A cada momento respiras —inspiras, espiras—, continuamente hay un puente con la existencia. Comes, la existencia entra dentro de ti; defecas, se convierte en abono. La manzana del árbol se convertirá en parte de tu cuerpo mañana, y alguna parte de tu cuerpo irá y se convertirá en abono, se convertirá en alimento para el árbol... un continuo dar y tomar. No cesa ni por un momento, y cuando cesa estás muerto.

¿Qué es la muerte? Es la separación. Estar en unidad es estar vivo, estar fuera de la unidad es estar muerto. Por tanto, cuanto más pienses «estoy separado», menos sensible serás, más muerto estarás, más acabado, más apagado. Cuanto más sientas que estás conectado, más formará toda la existencia parte de ti y tú parte de toda la existencia. Una vez entiendas que formamos parte unos de otros, la visión cambia. Los árboles no son unos extraños: producen alimento para ti. Al inspirar, tomas oxígeno; al espirar, expulsas dióxido de carbono; los árboles absorben dióxido de carbono y expulsan oxígeno: hay una sincronía continua. Estamos en armonía. La realidad es una unidad, y con la idea de «mí», «tú», etc... nos apartamos de la realidad. Una vez que se afirma interiormente una concepción errónea, toda tu visión se distorsiona...

«Mí», después «tú», y luego, como un reflejo, surge «yo». «Yo» es más sutil, es la forma más cristalizada del sentido de la posesión. Una vez hayas pronunciado el «yo», habrás cometido sacrilegio. En cuanto hayas dicho «yo» te separas completamente de la existencia. No te separas realmente, pues si no morirías; pero en tus ideas estás completamente separado de la realidad. Ahora estarás en continua lucha con la realidad. Lucharás contra tus propias raíces, contra ti mismo.

Por eso Buda dice: «Sé como una madera a la deriva». Solo puedes ser una madera a la deriva si abandonas la idea del «yo». De otro modo, es imposible que lo seas: la lucha persistirá. Por eso resulta difícil meditar. Si te digo que te sientes simplemente en silencio, no puedes hacerlo —algo tan sencillo—. Uno pensaría que es de lo más sencillo; no hay necesidad de enseñarlo. Uno debería simplemente sentarse y ya está. Pero no te puedes sentar porque el «yo» no te permite un momento de relajación. Cuando consigas un momento de relajación, serás capaz de ver la realidad. Una vez

conozcas la realidad, tendrás que abandonar el «yo». Ya no puede persistir. Por eso el «yo» jamás te da un descanso. Aunque vayas a las montañas, a un lugar de veraneo, el «yo» nunca te permite unas vacaciones, ni siquiera allí. Te llevas la radio, te llevas la televisión, te llevas todos tus problemas... y sigues ocupado. Has ido allí para relajarte, pero sigues con tus mismas pautas. No te relajas.

El «yo» no puede relajarse. Existe a base de tensiones. Creará nuevas tensiones, nuevas preocupaciones; fabricará nuevos problemas, no te permitirá ningún descanso. Basta un descanso de un minuto y toda la estructura del «yo» comenzará a derrumbarse, porque la realidad es muy hermosa y el «yo» es horroroso.

Uno continúa luchando a su manera de forma innecesaria. Luchas por cosas que van a ocurrir de forma espontánea. Estás luchando innecesariamente, deseando cosas que serán tuyas aunque no las desees. De hecho, deseándolas las perderás.

Por eso Buda dice: «Flota con la corriente. Deja que te lleve hacia el océano».

«Mío», «mí», «tú», «yo»: esta es la trampa. Y esta trampa crea tristeza, neurosis, locura.

El problema es que el niño ha de pasar por ello, porque no sabe quién es y necesita una identidad. Tal vez sea una identidad falsa, pero es mejor que ninguna. Necesita saber exactamente quién es, por eso se crea un falso centro. El «yo» no es tu centro real. Es un centro falso: utilitario, simulado, fabricado por ti. No tiene nada que ver con tu centro real.

Tu centro real es el centro de todo. Tu ser real es el ser real de todo. Pero hemos creado nuestros propios pequeños centros, caseros, fabricados por nosotros mismos. Es una necesidad... porque el niño nace sin ningún límite, sin idea de quién es. Es una necesidad de supervivencia. ¿Cómo va a sobrevivir? Hay que darle un nombre; hay que darle una idea de quién es. Por supuesto, esta idea viene del exterior: hay alguien que dice que eres hermoso o inteligente o que tienes mucha vitalidad... Recolectas las cosas que la gente dice.

A partir de lo que la gente dice de ti, formas una cierta imagen. No miras dentro de ti para ver quién eres tú. Esta imagen será falsa, ya que nadie más que tú puede saber quién eres; nadie puede decirte quién eres. Tu realidad interior no está disponible para nadie más que para ti, es impenetrable para cualquiera excepto para ti. Solo *tú* puedes estar ahí.

El día que te des cuenta de que tu identidad es falsa, acoplada, que es una colección de opiniones de la gente... siéntate en silencio y piensa quién eres. Surgirán muchas ideas.

Continúa observando de dónde vienen, y encontrarás el origen. Algunas cosas vienen de tu madre; muchas, entre el ochenta y el noventa por ciento. Otras vienen de tu padre, de los profesores de la escuela, de tus amigos, de la sociedad. Simplemente observa: serás capaz de distinguir de dónde te vienen. Nada procede de ti, ni siquiera un uno por ciento proviene de ti. ¿Qué clase de identidad es esta a la que no has contribuido en absoluto? Tú eres el único que podría haber contribuido; de hecho, con el cien por cien.

El día que entiendas esto, la religión se convertirá en algo importante. El día en que te des cuenta de esto empezarás a buscar alguna técnica, algún método para entrar dentro de tu ser: cómo saber exactamente, realmente, existencialmente, quién eres. No más colecciones de imágenes del exterior, no más pedir a los demás que reflejen tu realidad, sino enfrentarte a ella directamente, inmediatamente, y entrar dentro de tu naturaleza para sentirla allí. ¿Qué necesidad hay de preguntar a cualquiera? ¿Y a quién estás preguntando? Ignoran tanto de sí mismos como tú de ti mismo. Si no se conocen a sí mismos, ¿cómo pueden conocerte a ti?

Mira cómo funcionan las cosas, cómo siguen funcionando, cómo continúan sucediendo: una falsedad lleva a otra. Casi estás siendo estafado, timado. Eres gobernado, y los que te estafan puede que no lo hayan hecho a sabiendas: ellos han sido estafados por otros. Tu padre, tu madre, tus profesores han sido estafados por otros: sus padres, madres y profesores. Y ellos te estafan a ti a su vez. ¿Harás lo mismo con tus hijos también?

En un mundo mejor, donde la gente sea más inteligente, más consciente, los padres enseñarán a sus hijos que la idea de identidad es falsa: «Es necesaria, te la damos; pero solo por el momento, hasta que encuentres quién eres por ti mismo».

No será tu realidad. Y cuanto antes descubras quién eres tú, mejor. Cuanto antes puedas dejar esta idea, mejor; porque en ese momento habrás nacido realmente y serás verdaderamente real, auténtico. Te convertirás en un ser individual.

Las ideas que reunimos de los otros nos proporcionan una personalidad, y el conocimiento interior que llegamos a tener de nosotros mismos nos da la individualidad. La personalidad es falsa, la individualidad es real. La personalidad es algo prestado; la realidad —tu individualidad, tu autenticidad— nunca puede ser algo prestado. Nadie puede decirte quién eres.

Hay al menos una cosa que nadie puede hacer por ti: darte la respuesta a tu pregunta «¿quién soy yo?». No, tienes que hacerlo tú, tienes que profundizar en tu propio ser. Hay

que romper capas y capas de identidad, de falsa identidad. Tenemos miedo de entrar en nosotros mismos, porque es entrar en el caos. En cierto modo te las has arreglado con tu falsa identidad. Te has afirmado con ella. Sabes que tu nombre es este o aquel, tienes ciertas credenciales, certificados, títulos, estudios universitarios, prestigio, dinero, herencia. Tienes ciertas formas de definirte a ti mismo. Tienes una cierta definición más o menos útil, pero funciona. Profundizar implica perder esta definición que te resulta tan práctica y..., además, produce caos.

Antes de que puedas llegar a tu centro, tendrás que pasar por un estado muy caótico. Por eso da miedo. Nadie quiere profundizar. La gente sigue diciendo: «Conócete a ti mismo»; lo oímos, pero nunca lo escuchamos. No nos preocupamos de ello. Tenemos una idea en mente de que el caos prevalecerá y nos perderemos en él, nos sepultará. Por miedo al caos, seguimos aferrándonos a todo lo externo. Pero esto es desperdiciar la vida.

## LA MENTE PARLANCHINA

El segundo obstáculo en el camino de la meditación es tu mente en constante parloteo. No puedes sentarte en silencio ni un minuto sin que la mente siga parloteando. Los pensamientos siguen fluyendo, ya sean relevantes o irrelevantes, con o sin sentido. Es un tráfico constante y siempre es hora punta.

VES UNA FLOR Y LA VERBALIZAS; ves un hombre cruzando la calle y lo verbalizas. La mente puede traducir cada cosa existencial a una palabra, todo lo transforma. Las palabras crean una barrera, se convierten en una prisión. Este constante flujo hacia la transformación de las cosas en palabras, ese poner la existencia en palabras, es la barrera, un obstáculo para una mente meditativa.

Por tanto, el primer requisito para el crecimiento en la meditación es ser consciente de la constante verbalización, y ser capaz de pararla. Simplemente *mira* las cosas; no las verbalices. Sé consciente de su presencia, pero no las traduzcas a palabras.

Deja las cosas sin lenguaje; deja las personas sin lenguaje; deja las situaciones sin lenguaje. No es imposible, es natural y posible. Lo artificial es la situación tal como

ahora existe; es una situación creada, pero nos hemos habituado tanto a ella, se ha hecho tan mecánica, que ni siquiera somos conscientes de la transformación, de la conversión de la experiencia a palabras.

El amanecer está ahí. Sin embargo, no eres consciente del lapso entre verlo y verbalizarlo. Ves el sol, lo sientes, e inmediatamente lo verbalizas. El intervalo entre verlo y verbalizarlo se pierde; nunca lo sientes. Tenemos que ser conscientes de ese intervalo, de ese lapso. Uno debe ser consciente del hecho de que el sol no es una palabra. Es un hecho, una presencia, una situación. La mente automáticamente traduce las experiencias en palabras. Estas palabras son acumuladas y después se interponen entre la existencia (lo existencial) y la consciencia.

Meditación significa vivir sin palabras, vivir de forma no lingüística. Porque estos recuerdos acumulados, estas memorias lingüísticas, se convierten en obstáculos para el crecimiento meditativo. Meditación significa vivir sin palabras, vivir en una situación no lingüística. A veces sucede espontáneamente. Ocurre cuando estás enamorado de alguien. Si realmente estás enamorado, entonces se siente la presencia; sin lenguaje. Cuando dos amantes están en intimidad el uno con el otro se vuelven silenciosos. No es que no haya nada que expresar; por el contrario, hay una desbordante cantidad de cosas que expresar. Pero las palabras nunca están ahí; no pueden estar. Solamente llegan cuando el amor desaparece.

Si dos amantes nunca están en silencio, si siempre están hablando, es una indicación de que el amor ha muerto. Llenan el vacío con palabras. Cuando el amor está vivo, no hay palabras, porque la misma existencia del amor es tan desbordante, tan penetrante, que se cruza la barrera del lenguaje y de las palabras. Y normalmente, solamente se cruza en el amor.

La meditación es la culminación del amor: amor no hacia una sola persona, sino amor hacia todo lo que existe. Para mí, la meditación es una relación viva con toda la existencia que te rodea. Si puedes estar enamorado de cualquier situación, entonces estás en meditación...

La sociedad te da el lenguaje, no puede existir sin lenguaje; necesita el lenguaje. Pero la existencia no lo necesita. No digo que debas existir sin lenguaje. Has de utilizarlo, pero el mecanismo de verbalizar ha de ser un mecanismo que puedas conectar o desconectar. Cuando existes como ser social, el mecanismo del lenguaje es necesario; sin él no puedes existir en la sociedad. Pero cuando estés a solas con la existencia, el

mecanismo debe desconectarse; has de ser capaz de desconectarlo. Si no puedes, es que el mecanismo se ha vuelto loco. Si no puedes desconectarlo —si sigue y sigue, y eres incapaz de desconectarlo—, entonces el mecanismo te ha atrapado. Te has convertido en su esclavo. La mente ha de ser un instrumento, no la dueña de la situación. Pero se ha hecho la dueña.

Cuando la mente se adueña, hay un estado no meditativo. Cuando tú eres el amo, cuando tu consciencia es la dueña, hay un estado meditativo. Por tanto, meditación significa dominar al mecanismo, hacerse dueño del mecanismo.

La mente, y su función lingüística, no es lo fundamental. Tú estás más allá y la existencia también. La consciencia está más allá de la lingüística. Cuando la consciencia y la existencia son una, están en comunión. A este estado se le llama meditación. La comunión entre consciencia y existencia es meditación.

El lenguaje ha de ser abandonado. No quiero decir que debas dejarlo a un lado, que debas reprimirlo o eliminarlo. Lo que quiero decir es que algo que es necesario en la sociedad se ha convertido en un hábito para ti las veinticuatro horas del día y no se necesita en esta forma.

Necesitas mover las piernas para caminar, pero no para estar sentado. Si siguen moviéndose mientras estás sentado, entonces estás loco, tus piernas se han vuelto locas. Has de ser capaz de «desconectarlas». Del mismo modo, cuando no hablas con nadie, el lenguaje no debe estar presente. Es un instrumento para hablar, una técnica para comunicarse; el lenguaje ha de utilizarse para comunicar algo, pero no debería estar allí si no te estás comunicando con nadie.

Si eres capaz de hacer esto —y es posible si lo comprendes—, entonces puedes crecer en la meditación. Digo «puedes crecer» porque los procesos vitales nunca son hechos aislados, siempre son un proceso creciente. Por tanto, la meditación es un proceso de crecimiento, no una técnica. Una técnica siempre está muerta; puede ser dada, pero un proceso siempre está vivo: crece, se expande.

El lenguaje es necesario, pero no debes permanecer siempre en él. Tiene que haber momentos en los que tú seas existencial y no haya verbalización. Cuando solo existas, no significa que vegetes: la consciencia está allí, y está más agudizada, más viva, porque el lenguaje entorpece la consciencia. El lenguaje está sujeto a ser repetitivo, sin embargo, la existencia nunca es repetitiva. Por eso el lenguaje genera aburrimiento. Cuanto más importante sea el lenguaje para ti, más lingüísticamente orientada estará tu mente, más

aburrido estarás. El lenguaje es una repetición, la existencia no lo es.

Cuando ves una rosa, no es una repetición. Es una nueva rosa, toda ella nueva. Nunca ha existido antes y nunca más existirá. Está ahí, por primera y última vez.

Pero cuando decimos esto es una rosa, la palabra «rosa» es una repetición: siempre ha estado allí; siempre estará allí. Has matado algo nuevo con una palabra vieja.

La existencia siempre es joven, y el lenguaje siempre es viejo. A través del lenguaje escapas de la existencia, escapas de la vida, porque el lenguaje está muerto. Cuanto más involucrado estés con el lenguaje, más disminuye tu vitalidad. El erudito está completamente muerto porque él es lenguaje, palabras y nada más. Sartre ha escrito su autobiografía. La titula: *Palabras*.

Meditación significa vivir, vivir totalmente, y solo puedes vivir totalmente si estás en silencio. Sin embargo, estar en silencio no significa estar inconsciente. Puedes estar en silencio e inconsciente, pero ese no sería un silencio vivo: otra vez habrías errado.

¿QUÉ HACER? LA PREGUNTA ES PERTINENTE. Observa, no intentes detener tu mente. No hay necesidad de llevar a cabo ninguna acción contra la mente. En primer lugar, ¿quién lo haría? Sería la mente luchando contra ella misma. Dividirías tu mente en dos: una que intenta mandar, la tirana, tratando de matar a la otra parte de sí misma; lo cual es absurdo, es un juego estúpido que te puede volver loco. No intentes detener la mente o el pensamiento, simplemente obsérvalo. Dale total libertad. Deja que corra tan rápido como quiera. No intentes controlarlo de ninguna manera. Simplemente sé un testigo. ¡Es hermoso!

La mente es uno de los mecanismos más hermosos. La ciencia aún no ha podido crear algo comparable a la mente. Aún sigue siendo la pieza clave: complicada, tremendamente poderosa, con tanto potencial. ¡Obsérvala! ¡Disfrútala!

No la observes como a un enemigo, porque si la miras como a un enemigo, no puedes observar. Tienes prejuicios; estás en contra. Ya has decidido que hay algo malo en la mente, ya has sacado una conclusión. Y cuando miras a alguien como a un enemigo nunca miras con profundidad. Nunca miras a los ojos; lo evitas.

Observar la mente significa mirarla con profundo amor, con profundo respeto, reverencia. ¡Es el regalo de Dios! En la mente no hay nada malo de por sí. No hay nada malo de por sí en el pensamiento. Es un hermoso proceso como lo son otros. Las nubes



moviéndose en el cielo son hermosas, ¿por qué no los pensamientos moviéndose en el cielo interior? Las flores que brotan de los árboles son hermosas, ¿por qué no los pensamientos que florecen en tu ser? El río que fluye hacia el océano es hermoso, ¿por qué no esta corriente de pensamientos que fluye hacia algún lugar, hacia un destino desconocido? ¿No es esto hermoso?

Mira con profunda reverencia. No luches, sé un amante. Observa los sutiles matices de la mente; los súbitos giros, los hermosos giros; los saltos, los brincos repentinos; los juegos que la mente juega; los sueños que teje, la imaginación, la memoria; las mil y una proyecciones que crea. *¡Observa!* Estando allí, manteniendo la distancia, distante, no involucrado, poco a poco empezarás a sentir...

A medida que tu observación se vaya haciendo más profunda, tu consciencia se hará también más profunda, comenzarán a surgir pausas. Un pensamiento se va, otro no ha llegado aún; hay una pausa. Una nube ha pasado, otra está viniendo; se produce una pausa.

En esas pausas, vislumbrarás por primera vez la no-mente, probarás el sabor de la no-mente. Llámalo el sabor del zen, o del tao, o del yoga. En esos pequeños intervalos, de pronto el cielo está limpio y el sol brilla. De pronto el mundo está lleno de misterio porque todas las barreras han caído. Desaparece la pantalla de tus ojos, ya no está ahí. Ves clara y penetrantemente toda la existencia, se vuelve transparente.

Al principio, esto ocurrirá pocas veces, pocas y distanciadas entre sí. Pero te permitirán vislumbrar el *samadhi*. Pequeños lagos de silencio vendrán y desaparecerán. Pero ahora ya sabes que estás en el buen camino: comienzas a observar de nuevo.

Cuando pasa un pensamiento, lo observas; cuando pasa un intervalo, lo observas. Las nubes son hermosas; la luz del sol también lo es. Ahora no eliges. Ahora no tienes una mente fija: no dices: «Solo quiero los intervalos». Es estúpido, porque una vez te acostumbras a querer solamente los intervalos, otra vez habrás decidido en contra del pensamiento. Y entonces esos intervalos desaparecerán. Únicamente ocurren cuando estás muy distante, lejano. *Sucedan*, no pueden ser provocados. *Sucedan*, tú no puedes forzar que ocurran, son espontáneos.

Sigue observando. Deja que los pensamientos fluyan —hacia donde sea—; ¡no es malo! No trates de manipular ni dirigir; deja que los pensamientos se muevan con total libertad. Y entonces llegarán intervalos mayores. Serás bendecido con pequeños *satoris*, mini-*satoris*. A veces pasarán minutos sin un pensamiento; no habrá ningún tráfico,

habrá un silencio total, nada te molestará.

Cuando lleguen los intervalos más grandes, no solo tendrás claridad para ver el mundo, surgirá una nueva claridad; podrás ver el mundo interior. Con los primeros intervalos verás el mundo: los árboles serán más verdes de lo que ahora parecen. Estarás rodeado de una música infinita; la música de las esferas. De pronto te encontrarás en presencia de Dios, inefable, misterioso, tocándote aunque no lo puedas atrapar; a tu alcance y, sin embargo, más allá. Con los intervalos más grandes, ocurrirá lo mismo dentro de ti. Dios no solo estará fuera, de pronto te sorprenderás; también está dentro de ti. No solo está en lo que se ve; también está en el que ve; dentro y fuera. Pero tampoco te apegues a eso.

El apego es el alimento para que la mente continúe activa. Ser un testigo sin apegos es la forma de pararla sin esfuerzo. Cuando empieces a disfrutar de esos momentos dichosos, surgirá la capacidad para retenerlos durante períodos más largos.

Finalmente, eventualmente, un día te convertirás en el amo. Entonces cuando quieras pensar, pensarás; si necesitas el pensamiento, lo utilizarás; si no lo necesitas, lo dejarás descansar. No es que la mente ya no esté ahí; *está*, pero puedes utilizarla o no. Ahora decides tú. Igual que con las piernas: si quieres correr las utilizas, si no quieres correr descansas; pero las piernas siguen ahí. Del mismo modo, la mente siempre está ahí.

La no-mente no está en contra de la mente; la no-mente está más allá de la mente. La no-mente no aparece para matar o destruir a la mente; la no-mente aparece cuando comprendes a la mente de manera tan completa que no necesitas pensar más. Tu comprensión la ha sustituido.

# Métodos falsos



## LA MEDITACIÓN NO ES CONCENTRACIÓN

HAY MEDITACIONES QUE PUEDEN SER ERRÓNEAS. Por ejemplo, cualquier meditación que te lleve a una concentración profunda es mala. Te cerrarás más y más en lugar de abrirte. Si estrechas los límites de tu consciencia, si te concentras en algo y excluyes toda la existencia y te enfocas solo en un punto, ello crea más y más tensión dentro de ti. De ahí la palabra «atención». Significa «en tensión». Concentración, el propio sonido de la palabra da la sensación de tensión.

La concentración tiene su utilidad pero no es meditación. En el trabajo científico — para la investigación o para el laboratorio— necesitas concentración. Tienes que concentrarte en un problema y excluir todo lo demás, tanto que casi ignoras al resto del mundo. Tu mundo se centra solo en el problema en el que estás concentrado. Por eso los científicos se vuelven distraídos. La gente que se concentra demasiado se vuelve distraída, distante, porque no saben cómo permanecer abiertos al mundo entero.

Esto me recuerda una anécdota:

«He traído una rana —dijo a sus alumnos un científico, un profesor de zoología, con una sonrisa radiante—, recién sacada de la charca, para que podamos estudiar su apariencia externa y después diseccionarla ».

Desenvolvió cuidadosamente el paquete que llevaba y dentro apareció un bocadillo de jamón preparado con esmero. El buen profesor lo miró con asombro.

«¡Qué raro! —dijo—. Recuerdo claramente haberme tomado el almuerzo... »

Esto es algo habitual entre los científicos. Se concentran en un punto y toda su mente se estrecha. Por supuesto, una mente estrecha tiene su utilidad: se hace más penetrante, se vuelve como una aguja afilada, golpea exactamente en el punto correcto; pero se pierde la gran vida que le rodea.

Un buda no es un hombre de concentración; es un hombre de consciencia. No trata de

estrechar su consciencia; al contrario, trata de derribar todas las barreras para quedar totalmente disponible a la existencia. Observa... la existencia es simultánea. Estoy hablando aquí y simultáneamente hay ruido del tráfico. El tren, los pájaros, el viento entre los árboles... en este momento toda la existencia converge. Te hablo, me escuchas y pasan millones de cosas; la existencia es tremendamente rica.

La concentración te enfoca en un punto a un coste muy alto: descarta el noventa y nueve por ciento de la vida. Si estás resolviendo un problema matemático no puedes escuchar a los pájaros: serán una distracción. Los niños jugando alrededor, los perros ladrando en la calle, serán una distracción. Debido a la concentración, la gente ha intentado escapar de la vida —irse al Himalaya, irse a una cueva, permanecer aislados—, para poder concentrarse en Dios. Pero Dios no es un objeto. Dios es la totalidad de esta existencia, es este momento. Dios es la totalidad. Por eso los científicos nunca podrán conocer a Dios. El propio método científico es concentración, y debido a este método la ciencia nunca podrá conocer a Dios.

¿Qué hacer? Repetir un mantra, hacer meditación trascendental, no va a ayudarnos. La meditación trascendental ha adquirido mucha importancia en Norteamérica debido a su planteamiento objetivo, debido a la mentalidad científica: es la única meditación en la que se puede hacer un trabajo científico. Es pura concentración —y no meditación—, por lo tanto, es comprensible para la mentalidad científica. En las universidades, en los laboratorios científicos, en la investigación psicológica, se trabaja mucho con la meditación trascendental porque no es meditación: es concentración, es un método de concentración. Entra dentro de la misma categoría que la concentración científica, hay un lazo entre las dos. Pero no tiene nada que ver con la meditación.

La meditación es tan vasta, tan tremendamente infinita, que no cabe ninguna investigación científica. Solamente el hombre que se *haya vuelto* compasión demuestra haberla alcanzado. Las ondas *alfa* no serán de mucha ayuda porque las produce la mente, y la meditación no es de la mente, es algo que está más allá.

Por tanto, déjame decirte unas cuantas cosas básicas. Una, la meditación no es concentración sino relajación: uno simplemente se relaja dentro de sí mismo. Cuanto más te relajes, más abierto te sentirás, más vulnerable, menos rígido. Serás más flexible, de repente la existencia empezará a penetrarte. Ya no serás más como una roca, tienes aberturas.

Relajación significa dejarte caer en un estado en el que no hagas nada, porque si

sigues haciendo algo la tensión continuará. Es un estado de no hacer: simplemente relájate y disfruta de la sensación de relajación. Relájate dentro de ti mismo, simplemente cierra los ojos y escucha todo lo que sucede a tu alrededor. No hay necesidad de sentir nada que te distraiga. En el momento en que sientas que es una distracción, estarás negando a Dios.

En este momento Dios se te presenta como pájaro; no le niegues. Llama a tu puerta como un pájaro. Al momento siguiente se te presenta como un perro que ladra, o como un niño que llora y solloza, o como la risa de un loco. No le niegues; no le rechaces; acéptale, porque si le niegas te pondrás tenso. Todas las negaciones crean tensión; acéptalo. Si quieres relajarte, la aceptación es el camino. Acepta todo lo que suceda a tu alrededor; deja que sea un todo orgánico. Lo es, lo sepas o no: todo está interrelacionado. Los pájaros, los árboles, el cielo, el sol, la tierra, tú, yo, todo está relacionado. Es una unidad orgánica.

Si el sol desaparece, desaparecerán los árboles; si estos desaparecen, desaparecerán los pájaros; si los pájaros y los árboles desaparecen, tú no podrás estar aquí, desaparecerás. Es un sistema ecológico. Todo está profundamente interrelacionado.

Por tanto, no niegues nada, porque en el momento en que niegues estarás negando algo de ti. Si niegas a los pájaros que cantan, estás negando algo en ti.

Si te relajas, aceptas. La aceptación de la existencia es la única manera de relajarse. Si las cosas pequeñas te molestan, entonces es tu actitud la que te está molestando. Siéntate en silencio; escucha todo lo que sucede a tu alrededor y relájate. Acepta, relájate, y de pronto sentirás una inmensa energía brotando en ti.

Y cuando digo que observes, no intentes observar; o de lo contrario te pondrás tenso otra vez, y empezarás a concentrarte. Simplemente relájate, permanece relajado, suelto, y mira... porque, ¿qué otra cosa puedes hacer? Estás ahí, no hay nada que hacer, todo está aceptado; no hay nada que negar, nada que rechazar. No hay lucha ni pelea ni conflicto. Observa —recuérdalo—: simplemente observa.

## LA MEDITACIÓN NO ES INTROSPECCIÓN

Introspección es pensar en sí mismo. Recordarse a sí mismo no es pensar en absoluto: es ser consciente de uno mismo. Es una diferencia muy sutil, pero muy importante.

La psicología occidental insiste en la introspección, mientras que la oriental insiste en recordarse a sí mismo. Cuando realizas una introspección, ¿qué es lo que haces? Por ejemplo, estás enfadado: comienzas a pensar en el enfado, en cómo se produce. Comienzas a analizar el porqué, a juzgar si es bueno o malo. Empiezas a racionalizar que te has enfadado porque la situación era tal o cual. Empiezas a darle vueltas al enfado, lo analizas. Pero el foco de atención está en el enfado, no en tu ser. Toda tu consciencia está enfocada en el enfado: estás observando, analizando, asociando, pensando en ello, intentando imaginar cómo evitarlo, cómo deshacerte de él, cómo no volver a caer en él. Esto es un proceso mental. Lo juzgarás «malo» porque es destructivo. Te prometerás no volver a cometer nunca el mismo error otra vez. Intentarás controlar el enfado a través de la voluntad. Por eso la psicología occidental se ha hecho analítica: análisis, disección.

La psicología oriental dice: «Ten cuidado. No trates de analizar el enfado, no es necesario. Simplemente míralo, pero conscientemente. No empieces a pensar». De hecho, si empiezas a pensar, el pensamiento será una barrera para poder mirar el enfado. El pensamiento lo tapaná. El pensamiento será como una nube que lo rodea, se perderá la claridad. No pienses. Quédate en un estado de no-pensamiento y *observa*.

Cuando no haya ni una onda de pensamiento entre el enfado y tú, se le ha hecho frente. No lo disecciones. No te molestes en buscar su origen, porque el origen está en el pasado. No lo juzgues, porque en el momento en que lo juzgues, comienza el pensamiento. No te prometas no enfadarte, porque esa promesa te lleva al futuro. En la consciencia permaneces con el sentimiento de enfado, exactamente aquí-ahora. No quieres cambiarlo, no quieres pensar en ello; quieres mirarlo directamente, cara a cara, inmediatamente. Esto es recordarse a sí mismo.

Y esto es lo hermoso: que si puedes mirar al enfado este desaparece. No solamente desaparece en ese momento, sino que la clave de su desaparición está en mirarlo con profundidad; no hay necesidad de utilizar la voluntad, de tomar decisiones de futuro, de llegar a la fuente del origen. Es innecesario. Ahora tienes la clave: mira el enfado y este desaparece. Esta mirada está siempre disponible. Cuando ocurra el enfado puedes mirarlo; y este mirar se hará más profundo.

Hay tres niveles de mirar. El primero: cuando el enfado ya ha ocurrido y se ha ido. Es como si miraras la cola de un animal que está pasando: el elefante ha pasado, solamente queda su cola. Cuando el enfado estaba presente, estabas tan intensamente involucrado en él que no podías ser realmente consciente. Cuando el enfado casi ha desaparecido, ha

pasado el noventa y nueve por ciento —solo queda por pasar el uno por ciento, su última parte, desapareciendo por el horizonte—, entonces te haces consciente. Este es el primer estado de consciencia; es bueno, pero no es suficiente. El segundo estado es cuando el elefante está ahí, no solo su cola; cuando la situación está en su apogeo. Estás realmente enfadado, hasta la coronilla, quemado, echando chispas, y entonces te vuelves consciente.

Aún hay una tercera etapa: cuando el enfado aún no ha llegado, está llegando; no es la cola del animal sino su cabeza. Está entrando en tu área de consciencia y te vuelves consciente, entonces el elefante no llega a materializarse. Mataste al animal antes de que naciera. ¡Esto es control de natalidad! El fenómeno no ha llegado a ocurrir y, por lo tanto, no deja rastro.

# Trampas de la mente



## NO TE DEJES ENGAÑAR POR LAS EXPERIENCIAS

TODAS LAS EXPERIENCIAS NO SON SINO TRAMPAS DE LA MENTE, las experiencias son solo escapatorias. La meditación no es una experiencia, es una comprensión, una culminación. La meditación no es una experiencia; antes bien, es la detención de toda experiencia.

LA EXPERIENCIA ES ALGO EXTERNO A TI. El que experimenta es tu ser. Y esta es la distinción entre la verdadera y la falsa espiritualidad: si lo que buscas son las experiencias, la espiritualidad será falsa; si lo que buscas es al que experimenta, entonces será verdadera. Y entonces no te preocupará la Kundalini, no te preocuparán los chakras, no te preocuparán ninguna de todas esas cosas. Todo ello sucederá, pero no te preocuparás, no te interesará, no andarás por esos caminos secundarios. Seguirás moviéndote hacia el centro interior donde nada permanece excepto tú en tu total soledad. Solamente permanece la consciencia, sin contenido.

El contenido es lo que constituye la experiencia; sea lo que sea que experimentes, es el contenido. Experimento miseria, entonces la miseria es el contenido de mi consciencia. Después experimento placer; el placer es el contenido. Experimento aburrimiento; el aburrimiento es el contenido. Puedes experimentar silencio y entonces el silencio será el contenido. Puedes experimentar dicha y la dicha será el contenido. Así sucede que vas cambiando el contenido —puedes seguir cambiándolo *ad infinitum*—, pero esto no es real. Lo real es aquel a quien le suceden estas experiencias, aquel a quien le sucede el aburrimiento, aquel a quien le sucede la dicha...

La búsqueda espiritual no es *qué* sucede, sino *a quién* le sucede. Entonces no hay posibilidad de que surja el ego.



## LA MENTE PUEDE IRRUMPIR OTRA VEZ

Meditando, a veces se siente una especie de vacío que no es realmente vacío. Yo lo llamo «una especie de vacío». Cuando meditas, en ciertos momentos, durante unos segundos, sentirás como si se hubiera parado el proceso de pensar. Al principio ocurrirán estos lapsos. Pero puesto que estás sintiendo como si el proceso de pensar se hubiera parado, esto es también un proceso de pensar, un proceso de pensar muy sutil. ¿Qué estás haciendo? Te dices interiormente: «El proceso de pensar se ha parado». Pero ¿qué es eso? Es el comienzo de un proceso mental secundario. Dices: «Esto es el vacío». Dices: «Ahora va a ocurrir algo». ¿Qué es eso? Otra vez ha comenzado un nuevo proceso mental.

Cuando vuelva a suceder esto, no seas su víctima. Cuando sientas descender el silencio no lo verbalices, porque lo destruirás. Espera: espera sin aguardar que ocurra nada, simplemente espera. No hagas nada. No digas: «Esto es el vacío». En el momento en que lo hagas, lo destruyes. Simplemente míralo, penetra en él, enfréntate a él; pero espera, no lo verbalices. ¿Qué prisa tienes? A través de la verbalización la mente entra de nuevo por una ruta diferente y te engaña. Permanece alerta ante esta trampa de la mente.

Al principio ocurrirá así; por tanto, siempre que suceda, espera. No caigas en la trampa. No digas nada, permanece en silencio. Entonces entrarás en el vacío y no será temporal, porque una vez que hayas conocido el auténtico vacío no lo perderás. Lo real no puede perderse, esa es su cualidad. Una vez hayas conocido el tesoro interior, una vez hayas entrado en contacto con tu centro más profundo, entonces puedes iniciar cualquier actividad, puedes hacer lo que quieras, puedes vivir una vida corriente pero el vacío permanecerá contigo. No puedes olvidarlo. Irá dentro de ti. Su música será oída. Hagas lo que hagas, se quedará en un nivel periférico; en tu interior permanecerá el vacío.

## LA MENTE PUEDE ENGAÑARTE

Existen ciertas pautas en las que el buscador se enreda.

La primera es: muchos buscadores se pierden en el sentimiento ilusorio de que ya han

llegado. Es como ese tipo de sueños en los que sientes que estás despierto: aún estás soñando, la sensación de estar despierto es parte del sueño. Lo mismo le ocurre al buscador.

La mente es capaz de crear la ilusión de que «ya no hay ningún lugar adonde ir, has llegado». La mente es mentirosa y la función del maestro ante cualquiera que se encuentre en esta situación es alertarlo de que eso no es real sino solamente un sueño, que no ha llegado aún.

Esto puede ocurrir en muchas ocasiones una y otra vez, y uno puede llegar a irritarse mucho y enojarse con el maestro por la simple razón de que cuando crees que ya lo tienes, él te lo quita y te devuelve a tu estado de ignorancia.

Por ejemplo, esto le sucedía continuamente a un discípulo alemán que tenía la sensación de que se había iluminado. Y la ilusión era tal que no podía guardársela para él, tenía que decírselo a los demás.

Estaba *así* de seguro. Esto ocurrió tres veces, y debido a su seguridad venía a India para obtener mi bendición. Naturalmente, el que viniera a por mi bendición demuestra su seguridad.

En cada ocasión tuve que decirle: «Solo estás siendo engañado por tu propia mente. No te ha sucedido nada. Todavía no eres más que el viejo hombre, el hombre nuevo no ha llegado aún. Y todo lo que haces —escribir cartas a las Naciones Unidas y a otros gobiernos—, no son sino formas del ego. Estás atrapado por el ego».

Es muy fácil vivir un hermoso sueño. Es duro ver tus sueños destrozados por la realidad.

En las antiguas escrituras de Oriente a esto se le llama el poder del *maya*. La mente tiene el poder hipnótico de crear cualquier ilusión. Si persigues algo desesperadamente, una de las funciones de la mente es crear una ilusión para detener tu desesperación. Le ocurre a diario a todo el mundo en sus sueños, pero la gente no aprende.

Si por la noche te vas a la cama con hambre, soñarás que comes algo delicioso. La mente intenta ayudarte para que duermas sin ser molestado, de lo contrario tendrías hambre y el hambre te despertaría. Para quedar satisfecha, la mente te procura un sueño en el que estás comiendo algo delicioso. El hambre continúa, pero tú duermes sin perturbación. El hambre queda velada por la ilusión del sueño; protege tu descanso.

Mientras duermes notas que tu vejiga está llena. Si la mente no creara el sueño de que has ido al baño, has regresado y te has vuelto a dormir otra vez, entonces tu descanso se

vería perturbado; y el descanso es muy necesario para el cuerpo. La mente cuida de que no seas molestado una y otra vez, de que puedas tener un largo y descansado sueño para que por la mañana te sientas rejuvenecido.

Esta es una función normal de la mente. En un plano superior sucede lo mismo. En la vida normal hay un dormir normal y un despertar normal que la mente impide. En el camino de la meditación, hay un dormir extraordinario y un despertar extraordinario, pero la mente está programada; es algo mecánico. Hace su trabajo sin preocuparse, porque no tiene forma de comprobar si se trata de un dormir normal o espiritual, de un despertar normal o espiritual.

Para la mente es todo lo mismo. Su función es mantenerte dormido y crear una barrera para cualquier cosa que moleste tu sueño. Si tienes hambre, te da alimento; si buscas desesperadamente la verdad, te da verdad, te da iluminación. Le pides algo y está lista para dártelo. Puede crear la ilusión de lo real. Ese es su poder intrínseco.

V  
PREGUNTAS Y RESPUESTAS  
SOBRE MEDITACIÓN

## SOLO UN TESTIGO PUEDE REALMENTE DANZAR

*Continuamente nos dices que «seamos conscientes», que «seamos un testigo». Pero ¿puede cantar realmente una consciencia que atestigua? ¿Puede danzar y saborear la vida? ¿Es un testigo un mero espectador de la vida y nunca un participante?*

TARDE O TEMPRANO LA MENTE ACABA PLANTEANDO ESTA PREGUNTA, porque tiene mucho miedo de que *tú* te conviertas en testigo. ¿Por qué tiene la mente tanto miedo de que te conviertas en testigo? Porque convertirse en testigo significa la muerte de la mente. La mente es acción —quiere hacer cosas— y ser testigo es un estado de no-hacer. La mente tiene miedo de que «si te conviertes en testigo, ya no la necesites más». Y en cierto modo está en lo cierto.

Una vez que el testigo surja de ti la mente ha de desaparecer, igual que desaparece la oscuridad al encender la luz en tu habitación; la oscuridad *tiene* que desaparecer, es inevitable. La mente solamente puede existir si permaneces profundamente dormido, porque la mente es un estado de ensueño, y los sueños solamente pueden existir mientras duermes.

Al convertirte en testigo ya no estás dormido, estás despierto. Te vuelves consciente, tan claro como el cristal, joven y fresco, vital y potente. Te conviertes en una llama, con intensidad, como si ardieras por los dos extremos. En ese estado de intensidad, de luz, de consciencia, la mente muere, se suicida.

De ahí que la mente tenga miedo, y la mente te creará muchos problemas. Hará muchas, muchas preguntas. Te hará dudar, para que no des el salto hacia lo desconocido. Tratará de tirar de ti. Tratará de convencerte: «Conmigo está la seguridad, estás a salvo. Conmigo vives protegido, resguardado. Cuido de ti. Conmigo eres eficiente, hábil. En el momento en que me dejes tendrás que abandonar todo tu conocimiento, tu seguridad, tu protección. Tendrás que abandonar tu armadura e irás hacia lo desconocido. Estás tomando un riesgo innecesario sin ninguna razón». Intentará darte hermosas racionalizaciones. Esta es una de las racionalizaciones que casi siempre sufre todo el que

medita.

No eres tú quien está haciendo la pregunta; es la mente —tu enemiga—, quien la hace a través de ti. Es ella la que dice: «Osho, siempre nos dices "sé consciente", "sé un testigo". Pero ¿puede cantar realmente una consciencia que atestigua? ¿Puede danzar y saborear la vida?».

¡Sí! De hecho, *solamente* siendo consciente y testigo puedes realmente cantar, bailar y saborear la vida. Parece una paradoja, ¡y lo es! Pero todo lo que es cierto es siempre paradójico. Recuerda: si la verdad no es paradójica entonces no es verdad en absoluto, entonces es cualquier otra cosa.

La paradoja es una cualidad básica, intrínseca de la verdad. Deja que esto se sumerja en tu corazón para siempre: la verdad como tal es paradójica. Aunque no todas las paradojas son verdades, todas las verdades son paradojas. La verdad tiene que ser una paradoja porque tiene que ser ambos polos —negativo y positivo—, y, aun así, trascendente. Tiene que ser la vida y la muerte, y *más*. Por «más» quiero decir la trascendencia de ambas: ambas, y no-ambas. Esta es la paradoja suprema.

¿Cómo puedes cantar cuando estás en la mente? La mente crea desdicha; de la desdicha no puede surgir ninguna canción. ¿Cómo puedes danzar cuando estás en la mente? Sí, puedes hacer ciertos gestos vacíos y llamarlos danza, pero no es una danza auténtica.

Solamente una Meera conoce la auténtica danza, o un Krishna, o un Chaitanya; esta es la gente que conoce lo que es realmente danzar. Los demás solamente conocen la técnica de la danza, pero entonces no hay nada desbordante en ella, su energía está estancada. La gente que está viviendo en la mente está viviendo en el ego, y el ego no puede danzar. Puede hacer una representación, pero no una danza.

La danza auténtica sucede únicamente cuando te conviertes en testigo. Entonces eres tan dichoso que la propia dicha comienza a desbordarte; eso es danzar. La propia dicha empieza a cantar y de motu proprio surge la canción. Y solo cuando eres un testigo puedes saborear la vida.

Entiendo tu pregunta. Te preocupa que al hacerte testigo te conviertas en un mero espectador de la vida. No; ser un espectador es una cosa y ser testigo es otra cosa completamente distinta, cualitativamente distinta.

Un espectador es indiferente; está apagado, está en una especie de sueño. No participa de la vida. Tiene miedo, es cobarde. Se queda al lado de la carretera y simplemente mira

cómo viven los demás. Eso es lo que llevas haciendo toda tu vida: alguien actúa en una película y tú le ves. ¡Eres un espectador! La gente se pega a sus sillas durante horas delante del televisor: espectadores. Alguien canta y tú escuchas. Alguien baila y tú solo eres un espectador. Alguien ama y tú solo miras, no participas. Los profesionales hacen lo que deberías haber hecho por ti mismo.

Un testigo no es un espectador.

Entonces, ¿qué es un testigo? Un testigo es el que participa y, sin embargo, permanece alerta. Un testigo está en el estado de *wei-wu-wei*. Esa palabra es de Lao Tse; significa acción a través de la no-acción. Un testigo no es alguien que haya escapado de la vida. Vive la vida, la vive mucho más a fondo, mucho más apasionadamente, pero al mismo tiempo en lo más profundo permanece como un observador, sigue recordando que «soy una consciencia».

Inténtalo. Mientras caminas por la calle, recuerda que eres consciencia. El caminar continúa y se añade algo nuevo, una nueva riqueza, una nueva belleza. Se añade algo interior al acto exterior. Te conviertes en una llama de consciencia; y entonces el caminar produce un goce totalmente diferente: estás en la tierra pero tus pies no tocan la tierra.

Eso es lo que Buda dijo: «Pasa a través del río pero no dejes que el agua toque tus pies».

Ese es el significado del símbolo oriental del loto —debes haber visto las estatuas, los cuadros de Buda sentado sobre un loto—: es una metáfora. El loto es una flor que vive en el agua, y, sin embargo, el agua no puede tocarla. El loto no se escapa a las cuevas del Himalaya; vive en el agua y, sin embargo, permanece lejos, muy lejos. Estás en el mercado pero no dejas que el mercado entre en tu ser; vives en el mundo y, sin embargo, no eres del mundo: eso es lo que quiere decir ser una «consciencia que atestigua».

A eso me refiero cuando te digo una y otra vez: «¡Sé consciente!». No estoy en contra de la acción, pero tu acción tiene que estar iluminada por la consciencia. Aquellos que están en contra de la acción están abocados a la represión, y la represión te hace patológico, te vuelve loco.

Los monjes que viven en los monasterios —ya sean católicos o hindúes, monjes jainistas o budistas—, que han escapado de la vida, no son verdaderos buscadores, *sannyasins*. Simplemente han reprimido sus deseos y se han ido lejos del mundo, del mundo de la acción. ¿Cómo puedes ser un testigo si te vas lejos del mundo de la acción?

El mundo de la acción es la mejor oportunidad para ser consciente. Te ofrece un reto, un reto permanente. O te quedas dormido y te conviertes en un ser activo y entonces eres un hombre mundano, un soñador, una víctima de las ilusiones, o bien te conviertes en testigo y sigues viviendo en el mundo. Entonces tu acción tendrá una cualidad distinta: será *realmente* acción. Las acciones de los que no son conscientes no son reales, solo son *re-acciones*. Solamente reaccionan.

Si alguien te insulta, tú reaccionas. Insulta a un buda: él no reacciona, él *actúa*. La reacción depende del «otro»: el otro pulsa un botón y tú eres solo la víctima, un esclavo; funcionas como una máquina. La persona auténtica, que sabe lo que es la consciencia, no reacciona; *actúa* conscientemente. Su acción no proviene de la actuación del otro; nadie puede pulsar su botón. Si espontáneamente siente que está bien hacer algo, lo hace; si siente que no necesita hacer nada, se mantiene quieto. No es represivo; siempre está abierto, es expresivo. Su expresión es multidimensional: él fluye en la canción, en la poesía, en la danza, en el amor, en la oración, en la compasión.

Si no te vuelves consciente, solo hay dos posibilidades: o bien serás represivo o bien indulgente, y de ambas formas seguirás siendo un esclavo.

Violaron a una monja cerca del monasterio. Cuando la encontraron, la llevaron dentro y llamaron al médico más cercano.

Llegó el médico, se llevó las manos a la cabeza y dijo: «¡Esto es trabajo para un cirujano plástico!».

Llamaron a un cirujano plástico. Cuando vio a la pobre monja exclamó: «¡Dios mío! ¡Qué lío! ¿Por dónde empiezo?».

La madre superiora contestó: «Bien, es fácil. Primero, ¡quítele esa sonrisa de la cara!».

## ¡EL GANSO NUNCA HA ESTADO DENTRO!

*A veces, cuando aparece el lado oscuro de mi mente me asusto de veras. Me resulta muy difícil aceptar que solo es el polo opuesto del lado luminoso. Me siento sucio, culpable e indigno de sentarme contigo en tu inmaculada presencia. Quiero hacer frente a todas las facetas de mi mente y aceptarlas, porque a menudo te oigo decir que la aceptación es la condición para trascender la mente. ¿Puedes hablar, por favor, sobre la aceptación?*



Lo fundamental que has de entender es que tú no eres la mente; ni la luminosa ni la oscura. Si te identificas con la parte bonita es imposible que no te identifiques con la fea: son dos caras de la misma moneda. Puedes tomarla o dejarla, pero no puedes dividirla.

Toda la ansiedad del hombre estriba en querer elegir lo que parece hermoso, luminoso. Quiere elegir el resplandor plateado dejando la nube oscura detrás. Pero no sabe que el resplandor plateado no puede existir sin la nube oscura. La nube oscura nunca es el fondo, es absolutamente necesaria para que se vea el resplandor plateado.

Elegir provoca ansiedad. Elegir es crearse problemas uno mismo.

No elegir significa que la mente está ahí, y tiene un lado oscuro y un lado luminoso... ¿y qué? ¿Qué tiene esto que ver contigo? ¿Por qué debes preocuparte por ello?

En el momento en que dejas de elegir, las preocupaciones desaparecen. Surge entonces una gran aceptación. Aceptas que así es como es la mente, que esa es la naturaleza de la mente. Y ello no es tu problema, porque tú no eres la mente. Si fueras la mente no habría ningún problema en absoluto. En ese caso, ¿quién elegiría y quién pensaría en la trascendencia? Y, ¿quién intentaría aceptar y entender la aceptación?

Estás separado, totalmente separado. Eres un testigo y nada más, un observador que se identifica con cualquier cosa que encuentra agradable y se olvida de que lo desagradable llega justo detrás como su sombra.

No te preocupa el lado agradable: te regocijas en él. El problema llega cuando aparece el polo opuesto; entonces te desmoronas. Pero todo el problema lo empezaste tú. Caíste del atestiguar y te identificaste.

La historia bíblica de la caída de Adán es solo una ficción. La caída real es esta: la caída desde el atestiguar hasta la identificación, perdiendo así tu atestiguamiento.

Inténtalo de vez en cuando: deja que la mente sea lo que quiera ser. Recuerda: tú no eres la mente. Y vas a llevarte una gran sorpresa. Cuanto menos identificado estés, menos poderosa se vuelve la mente; porque su poder nace de tu identificación, así chupa tu sangre. Pero cuando empiezas a mantenerte al margen, lejos, la mente empieza a encogerse.

El día en que no te identifiques en absoluto con la mente, ni por un instante, llegará la revelación: la mente simplemente morirá, dejará de estar allí. Lo llenaba todo, de forma continuada, día tras día; caminando, durmiendo, allí estaba. Y de pronto ya no está ahí.

Miras a tu alrededor y está el vacío, la nada. Y con la mente desaparece el ser uno mismo.

Entonces solo permanece una cierta calidad de consciencia en la que no existe el «yo». A lo sumo puedes calificarlo de algo así como un estado de «soy», pero no de «yo». Para ser más exacto, podría llamarse «es», porque incluso en el «soy» aún hay alguna sombra del «yo». En el momento en que reconoces el «es», se hace universal. Con la desaparición de la mente desaparece el ser uno mismo y tantas otras cosas que eran tan importantes para ti, tan problemáticas. Intentabas resolverlas y se volvían más y más complicadas; todo era un problema, una ansiedad y parecía que no hubiese salida.

Te recordaré la historia de *El ganso está fuera*. Tiene que ver con la mente y con tu «es».

El maestro le dice al discípulo que medite un *koan*. Un pequeño ganso es metido en una botella, y allí es alimentado y nutrido. El ganso crece y se hace más y más grande, hasta que llena toda la botella. Ahora es demasiado grande; no puede salir por la boca de la botella, es demasiado pequeña. Y el *koan* consiste en sacar el ganso sin romper la botella y sin matar al ganso.

Es un rompecabezas para la mente.

¿Qué puedes hacer? El ganso es demasiado grande; no puedes sacarle a menos que rompas la botella, pero no está permitido. Puedes sacarle matándole, pero eso tampoco está permitido.

Día tras día, el discípulo medita y no encuentra la manera de hacerlo. Piensa en mil formas distintas, pero de hecho no hay forma. Cansado, completamente exhausto, de pronto tiene una revelación: súbitamente comprende que el maestro no puede estar interesado en la botella o en el ganso; deben representar otra cosa. La botella es la mente y tú eres el ganso... lo que siendo un testigo es posible. A pesar de no estar *en* la mente, te puedes identificar tanto con ella que llegas a sentir que ¡realmente *estás* en ella!

El discípulo corre hacia el maestro para decirle que el ganso está fuera. Y el maestro dice:

—Lo has comprendido. Ahora mantenle fuera. Nunca estuvo dentro. Si sigues luchando con el ganso y la botella, no hay manera de resolverlo. Has de darte cuenta de que «debe representar otra cosa, de lo contrario el maestro no me lo habría planteado. Y, ¿qué puede ser?...», porque toda la relación entre maestro y discípulo, todo el asunto en general, se refiere a la mente y la consciencia.

La consciencia es el ganso que no está en la botella de la mente. Pero tú crees que *está* en ella, y le preguntas a todo el mundo cómo sacarlo. Hay idiotas que te ayudarán a sacarlo con técnicas. Los llamo idiotas porque no han entendido nada en absoluto.

El ganso *está* fuera, nunca estuvo dentro. Por tanto, no tiene objeto plantearse la cuestión de sacarlo.

La mente es solo una procesión de pensamientos que pasan delante de ti en la pantalla del cerebro. Tú eres un observador, pero comienzas a identificarte con las cosas bellas y eso son sobornos. Una vez seas atrapado por las cosas bellas también serás atrapado por las cosas feas, porque la mente no puede existir sin dualidad. La consciencia no puede existir con dualidad, y la mente no puede existir sin dualidad.

La consciencia no es dual, la mente es dual. Por tanto, simplemente observa.

Yo no te enseño soluciones. Te enseño *la* solución.

Simplemente distánciate un poco y observa. Crea una distancia entre tu mente y tú. Tanto si es bueno, hermoso, delicioso, algo que te gustaría disfrutar más de cerca, como si es feo, permanece tan distante como sea posible. Míralo tal como miras una película. Pero la gente se identifica incluso con las películas.

Cuando era joven —hace ya mucho tiempo que no veo ninguna película— vi a gente sollozando, cayéndoles las lágrimas. Está bien que la sala de cine esté a oscuras: les ahorra sentirse avergonzados. ¡Y no ocurre nada! Yo solía preguntarle a mi padre:

—¿Has visto? ¡El señor a tu lado estaba llorando!

—Toda la sala estaba llorando. Era una escena tan...

—Pero solo es una pantalla, nada más. No se muere nadie, no es ninguna tragedia. Se trata solo de la proyección de una película. Son solo fotos moviéndose en la pantalla; y la gente se ríe, llora, y durante tres horas están casi perdidos. Viven la película, se identifican con los personajes.

—Si sigues preguntándome sobre las reacciones de la gente, no disfrutarás de la película.

—Puedo disfrutar de la película, pero no quiero llorar, no veo ningún disfrute en ello. Puedo verlo como una película, pero no quiero ser parte de ella. Toda esta gente se identifica con ella —terminaba yo.

Te identificas con cualquier cosa. La gente se identifica con otras personas y provocan su propia amargura. Se identifican con las cosas y se sienten desgraciados si pierden alguna de ellas.

La identificación es la raíz de tu desgracia. Y toda identificación proviene de identificarse con la mente. Simplemente apártate a un lado, deja que la mente pase de largo.

Pronto podrás ver que no hay ningún problema: el ganso está fuera.

No tienes que romper la botella, ni matar al ganso.

## EL OBSERVADOR EN LA COLINA

*Me parece que ni estoy totalmente en el mundo ni soy el observador en la colina. ¿Cómo estar en algún lugar? Siento que estoy entre medias en todo lo que hago.*

Entonces, ese es exactamente el lugar en el que deberías estar.

Todavía sigues creando problemas. Dondequiera que estés, quédate allí. No hay necesidad de ser un observador en la colina. No debería haber ningún «debería». Una vez que el «debería» entra en tu vida ya estás envenenado. No debería haber ninguna meta. No debería haber ni bueno ni malo. Este es el único pecado: pensar en términos de división, de valores, de condena, de apreciación.

Dondequiera que estés... no hay nada de malo en estar entre el observador en la colina y un hombre en el mundo. Ahí es *exactamente* donde debes estar. Y te digo: dondequiera que estés, si puedes aceptarlo, inmediatamente, ahí y entonces, te habrás convertido en el observador en la colina. Incluso estando en el infierno, si lo aceptas, desaparece; porque solo permanece a través de tu rechazo. El infierno desaparece y aparece el cielo. Cualquier cosa que aceptes se convertirá en algo celestial, y lo que rechaces se convertirá en un infierno.

Se dice que un santo no puede ir al infierno porque conoce la alquimia para transformarlo. Has oído que los pecadores van al infierno y los santos al cielo, pero está algo equivocado. Funciona justo al contrario: dondequiera que vayan los pecadores, crearán el infierno; y dondequiera que vayan los santos, crearán el cielo. Los santos no son enviados al cielo. No hay nadie para enviarlos y dirigir todo esto; no hay nadie. Pero dondequiera que vayan, son así: ellos crean su cielo. Llevan su cielo con ellos, dentro de ellos. ¿Y los pecadores? Puedes enviarlos al cielo: ellos crearán el infierno; no pueden

hacer otra cosa.

Por tanto, ¿cuál es la definición de un santo o un pecador? Mi definición es: un santo es el que ha llegado a conocer el secreto de transformar todo en cielo. Un pecador es el que no conoce el secreto de transformar las cosas en existencias hermosas; más bien al contrario, continúa haciendo que las cosas sean feas.

Seas lo que seas se reflejará a tu alrededor. Por tanto, no intentes ser otra cosa. No intentes estar en otro lugar. Esa es la enfermedad llamada hombre: siempre queriendo llegar a ser otra persona o estar en otro lugar, siempre rechazando lo que es, deseando aquello que no es. Esta es la enfermedad llamada hombre.

¡Mantente alerta! ¿Lo ves? Es un hecho simple de ver. No estoy teorizando sobre ello; no soy un teórico. Simplemente estoy indicando un hecho tal como es. Si puedes vivir en este momento —dondequiera que estés— y olvidarte del futuro, las metas, la idea de llegar a ser cualquier otra cosa, inmediatamente todo a tu alrededor se transformará; te habrás convertido en una fuerza transformadora.

Aceptación...; una aceptación profunda y total, en eso consiste la religión.

A quiere llegar a ser B; B quiere llegar a ser C, y así se crea la fiebre de querer llegar a ser.

Tú no necesitas llegar a ser; ya eres un ser. Ya eres eso que puedes ser, aquello que puedes llegar a ser alguna vez; ya lo eres. Nada más se puede hacer contigo; eres un producto terminado.

Este es el significado que yo doy a la historia de que Dios creó el mundo: cuando lo perfecto crea, la creación es perfecta. Cuando Dios crea, ¿cómo puedes mejorarlo? Piensa en lo absurdo de la idea.

Estás tratando de mejorar a Dios. ¡No puedes mejorarlo! Puedes ser desgraciado, eso es todo. Y puedes sufrir innecesariamente. Padecerás enfermedades que solo están en tu imaginación. Que Dios sea el creador significa que de la perfección resulta la perfección.

¡Tú eres perfecto! No se necesita nada más. Mira ahora mismo, en este mismo momento, dentro de ti. Mira directamente en tu interior. ¿Qué se necesita? Todo es simplemente perfecto, hermoso. No veo ni una sola nube. Mira dentro de ti: ni siquiera una nube en tu espacio interior; todo está lleno de luz.

Pero tu mente te pedirá, antes o después, que seas cualquier otra cosa, que estés en cualquier otro lugar, que llegues a ser... La mente no te permite ser. La mente es llegar a ser y tu alma es ser. Por eso los budas dicen: «A menos que abandones todo deseo ¡no lo

alcanzarás!»).

Desear significa llegar a ser. Desear significa ser otra cosa. Desear significa no aceptarte como eres, no tener un estado de ánimo de total aceptación, sea cual sea la situación.

Decir «sí» a la vida es ser religioso; decir «no» a la vida es no ser religioso. Y cuando deseas algo estás diciéndole «no», estás diciendo que hay algo mejor.

Los árboles, los pájaros y las nubes son felices porque no tienen que llegar a ser. Simplemente son lo que son.

El rosal no trata de llegar a ser un loto. No, el rosal está absolutamente feliz de ser un rosal. No puedes persuadirlo. Te pongas como te pongas no serás capaz de corromper la mente del rosal para persuadirlo de que quiera ser un loto. El rosal simplemente se reirá, porque el rosal es un rosal. Simplemente está asentado y centrado en su ser. Por eso la naturaleza no tiene fiebre: está en calma, quieta y tranquila. ¡Y asentada!

Solo en la mente humana reina el caos, porque todo el mundo está ansioso por ser otra persona. Esto es lo que has estado haciendo durante mil y una vidas. Y si no te despiertas ahora, ¿cuándo piensas hacerlo? Ya eres lo suficientemente maduro como para despertarte.

Empieza desde este mismo momento a vivir, a disfrutar y deleitarte. ¡Abandona el deseo! Seas lo que seas, disfrútalo.

Deléitate en tu ser. De pronto el tiempo desaparecerá, porque el tiempo solamente existe con el deseo. El futuro existe porque tú lo deseas.

Serás como los pájaros; escúchalos. Serás como los árboles; míralos: su frescura, su verdor, sus flores.

Por favor, quédate donde estás. Yo no estoy aquí para crear un nuevo deseo en ti; estoy aquí para hacerte consciente de lo absurdo de todo deseo.

El deseo es *samsara*.

Comprender la inutilidad del deseo es iluminarse. El que descubre que ya es lo que siempre ha querido ser es un buda. Y todos vosotros sois budas, aunque estéis profundamente dormidos y roncando. Eso no cambia las cosas.

Déjame ser tu despertador. Abre los ojos. Ya has dormido suficiente. Es tiempo de despertarse. La mañana está llamando a la puerta.

## ¿DÓNDE DEJASTE TU BICICLETA?

*Durante las meditaciones, mi mente sigue yendo a mil por hora. Nunca experimento el silencio, y cualquier estado de testigo que sucede es muy corto, como un destello. ¿Estoy perdiendo el tiempo?*

Tu mente es tremendamente lenta. ¿Mil kilómetros por hora solamente? ¿Y te crees que eso es velocidad? Eres sumamente lento. La mente va tan rápido que no conoce la velocidad; es más rápida que la luz. La luz viaja a 300.000 kilómetros por segundo; la mente es más rápida que eso. Pero no hay por qué preocuparse: esa es la belleza de la mente. ¡Es una gran cualidad! Mejor que tomarlo negativamente, mejor que luchar con ello, hazte amigo de la mente.

Dices: «Durante las meditaciones, mi mente sigue yendo a mil kilómetros por hora». ¡Déjala que vaya! Déjala que vaya más deprisa. Sé un observador. Observa la mente dando vueltas así de deprisa, a tanta velocidad. ¡Disfrútalo! Disfruta este juego de la mente.

En sánscrito tenemos un término especial para esto; lo llamamos *chidvilas*, el juego de la consciencia. ¡Disfrútalo! Disfruta de este juego de la mente corriendo hacia las estrellas, moviéndose tan rápido de aquí para allá, saltando por toda la existencia. ¿Qué hay de malo en ello? Deja que sea una hermosa danza. Acéptalo.

Mi sensación es que lo que estás haciendo es intentar pararla, y no puedes hacer eso. ¡Nadie puede parar la mente! Sí, es cierto, la mente un día se para, pero nadie puede pararla. La mente se para, pero no por tu esfuerzo. La mente se para como resultado de tu comprensión.

Tú solo *observa* y trata de ver lo que está sucediendo, por qué va tan deprisa la mente. No va a toda velocidad si no es debido a alguna razón. Trata de ver *por qué* está acelerada la mente y adónde se dirige: debe ser porque eres ambicioso. Si tu mente piensa en el dinero, entonces trata de comprender. La mente no es la cuestión. Empiezas a soñar en el dinero; que si te hubiera tocado la lotería, que si esto, que si lo otro..., y entonces incluso empiezas a planear cómo gastarlo, qué comprar y qué no. O, la mente piensa que te has convertido en presidente, o en primer ministro, y empieza a pensar qué hacer ahora, cómo dirigir el país o el mundo. ¡Observa la mente! ¡Observa hacia dónde

se dirige!

Debe haber una semilla en la profundidad de tu ser. No puedes parar la mente a menos que desaparezca esa semilla. La mente sencillamente sigue la orden de esa profunda semilla. Cuando alguien piensa sobre sexo, es que existe sexualidad reprimida en algún lugar. Observa hacia dónde se precipita la mente. Mira en la profundidad de tu ser; descubre dónde están las semillas.

Una vez oí que un párroco estaba muy preocupado.

—Escuche —le dijo a su sacristán—, alguien ha robado mi bicicleta.

—¿Por dónde ha estado, párroco? —preguntó el sacristán.

—Solo alrededor de la parroquia, haciendo mis visitas.

El sacristán dijo que sería un buen plan hacer referencia a los diez mandamientos en el sermón del domingo.

—Cuando llegue al «no robarás», usted y yo observaremos las caras y pronto veremos qué ocurre.

Llegó el domingo y el párroco empezó a citar los mandamientos con gran fluidez, pero perdió el hilo, cambió de asunto, y terminó con poca convicción.

—Señor párroco —dijo el sacristán—, creí que iba a hablar sobre...

—Lo sé, Giles, lo sé. Pero ya ve, cuando llegué al «no desearás la mujer de tu prójimo», de pronto recordé dónde había dejado mi bicicleta.

Mira dónde has dejado tu bicicleta. La mente corre por razones determinadas.

La mente necesita comprensión, consciencia. No intentes detenerla. Si intentas detenerla, en primer lugar no podrás tener éxito; en segundo lugar, en caso de que puedas tener éxito —y se puede tener éxito si se hace un esfuerzo perseverante durante años—, si tuvieras éxito, te serenarías. No ocurriría ningún *satori* a raíz de ello.

En primer lugar, no puedes tener éxito; y es bueno que no puedas tenerlo. Si pudieras tener éxito, si te las arreglaras para tener éxito, sería algo muy desafortunado: te apagarías, perderías inteligencia. Con esa velocidad hay inteligencia, con esa velocidad se aguza la espada del pensamiento, de la lógica, del intelecto. Por favor, no intentes detenerla. No estoy a favor de los lerdos, no estoy aquí para ayudar a nadie a que se vuelva estúpido.

En nombre de la religión mucha gente se ha vuelto estúpida, se han vuelto casi idiotas: intentando detener la mente sin más, sin ninguna comprensión de por qué va a tal velocidad... ¿y por qué? La mente no puede actuar sin alguna razón. Intentan pararla sin



entrar en las razones, en las capas profundas del inconsciente. Pueden detenerla, pero tendrán que pagar un precio, y el precio es que perderán su inteligencia.

Si te das una vuelta por India encontrarás miles de *sannyasins*, *mahatmas*... Mírales a los ojos. Sí, son buena gente, amables, pero estúpidos. Si les miras a los ojos no verás ninguna inteligencia, no verás ningún destello. No son gente creativa, no han hecho nada. Solo están sentados allí, vegetando; no son gente viva. No han ayudado al mundo de ninguna manera. Ni siquiera han creado un cuadro, un poema o una canción; porque para producir un poema necesitas inteligencia, necesitas ciertas cualidades de la mente.

Yo no te sugiero que detengas la mente sino, antes bien, que la comprendas. Con la comprensión ocurre un milagro. El milagro es que con la comprensión, poco a poco, cuando entiendes las causas y las miras con detenimiento, estas desaparecen y la mente se tranquiliza; pero no se pierde inteligencia, porque no se ha forzado la mente.

¿Qué estás haciendo si no eliminas las causas mediante la comprensión? Por ejemplo, vas conduciendo un coche y pisas el acelerador, y al mismo tiempo tratas de pisar el freno. Destruirás todo el mecanismo del coche y tienes muchas posibilidades de tener un accidente. Esto no puede hacerse al mismo tiempo. Si estás pisando el freno, entonces deja en paz el acelerador; no lo pises más. Si estás pisando el acelerador, no pises el freno. No hagas ambas cosas a la vez, de lo contrario destruirás todo el mecanismo; estás haciendo dos cosas contradictorias.

Llevas contigo la ambición, ¿y tratas de detener la mente? La ambición genera la velocidad, por tanto, estás incrementando la velocidad y poniendo un freno a la mente. Destruirás todo el sutil mecanismo de la mente, y la mente es un fenómeno muy delicado, el más delicado de toda la existencia. Por tanto, no hagas tonterías con ella.

No hay necesidad de parar la mente.

Dices: «Nunca experimento el silencio, y cualquier estado de testigo que sucede es muy corto, como un destello». ¡Siéntete feliz! Incluso eso es algo de un tremendo valor. Esos destellos no son destellos ordinarios. ¡No los des por descontado! Hay millones de personas que ni siquiera han experimentado esos pequeños atisbos. Vivirán y morirán y nunca sabrán lo que es ser testigo, ni siquiera durante un instante. Dichoso tú, eres un afortunado.

Pero no te muestras agradecido. Si no te sientes agradecido, esos destellos desaparecerán; pero si te sientes agradecido, crecerán. Con gratitud, todo crece. Siéntete feliz de estar bendecido y crecerán. Con esa actitud positiva, las cosas crecerán.

«Y cualquier estado de testigo que sucede es muy corto.»

¡Deja que sea corto! Si puede suceder, aunque solo sea por un momento, es que está sucediendo; tendrás su sabor. Y con el sabor, poco a poco, crearás más y más situaciones en las que ocurrirá cada vez más.

«¿Estoy perdiendo el tiempo?»

No puedes perder el tiempo, porque tú no lo posees. Puedes desperdiciar algo que poseas. Tú no posees el tiempo. El tiempo va a discurrir, tanto si meditas como si no. El tiempo vuela. Hagas lo que hagas, tanto si haces algo como si no lo haces, el tiempo se escapa. Tú no puedes ahorrar tiempo, así que ¿cómo puedes desperdiciarlo? Tú solo puedes desperdiciar algo que puedas ahorrar. Tú no posees el tiempo. ¡Olvídate de ello!

Y el mejor uso que puedes hacer del tiempo es tener estos pequeños atisbos, ya que finalmente llegarás a ver que los únicos momentos que conservas son los momentos de testigo, y todo lo demás se ha ido por el desagüe. El dinero que ganaste, el prestigio que ganaste, la respetabilidad que ganaste, todo se ha ido por el desagüe. Únicamente se conservan esos pocos momentos en que tuviste algunos destellos de ser testigo. Cuando dejes esta vida únicamente esos momentos irán contigo; solo pueden irse esos momentos, porque pertenecen a la eternidad, no pertenecen al tiempo.

Siéntete feliz de que esté ocurriendo. Siempre ocurre poco a poco. Gota a gota puede llenarse un gran océano. Sucede a gotas; a gotas llega el océano. Tú simplemente recíbelo con gratitud, con celebración, con agradecimiento.

Y no intentes detener la mente. Deja que la mente tenga su velocidad. Tú observa.

## SOLO UN GIRO DE 180°

*Dos polacos iban en un coche. Al aproximarse a una esquina, el que iba conduciendo le dijo a su amigo: «¿Quieres mirar por la ventana para ver si funciona el intermitente?».*

*El amigo se asomó inmediatamente por la ventana, miró al intermitente y gritó: «Sí, funciona; no, no funciona; sí funciona; no, no funciona; sí funciona; no, no funciona».*

*Osho, si alguien me preguntara si soy testigo o no, mi respuesta tendría que ser la misma: Sí lo soy; no, no lo soy; sí lo soy; no, no lo soy. ¿Es así hasta llegar a casa?*

No lo es, porque en lo que respecta a ser testigo, puede estar yendo y viniendo y tu respuesta puede perfectamente ser la misma que la del polaco, que dijo que el intermitente estaba funcionando: «Sí, no; otra vez sí...».

Esa es la función del intermitente: ser, no ser; ser, no ser. Pero no te rías del pobre polaco. Por lo que respecta a su consciencia, es completamente consciente. Cuando funciona dice «sí»; cuando no funciona dice «no». Su consciencia del intermitente es permanente. El intermitente cambia, pero el polaco se mantiene completamente consciente de cuándo funciona y cuándo no, cuándo se enciende y cuándo se apaga. Su consciencia es una continuidad.

Si tú puedes dar la misma respuesta sobre tu capacidad de ser testigo: «Sí estoy siendo un testigo, no lo estoy siendo; sí estoy siendo testigo, no lo estoy siendo», entonces tendrás que recordar que detrás de estos momentos de ser testigo hay algo más; está el ser testigo de todo este proceso. ¿Quién está siendo testigo de que a veces tú eres un testigo y a veces no? Existe algo que es constante.

Tu observación se ha vuelto un indicador; no te preocupes por ello. Pon el énfasis en lo eterno, en lo constante, en el *continuum*... y estará ahí. Y está en todo el mundo, solo que lo hemos olvidado.

Pero incluso en los momentos en que lo hemos olvidado, está allí en su absoluta perfección. Es como un espejo que es capaz de reflejarlo todo, que aún lo está reflejando todo, pero tú estás de espaldas al espejo. El pobre espejo está reflejando tu espalda.

Vuélvete y reflejará tu cara.

Abre tu corazón y reflejará tu corazón.

Pon todo sobre la mesa, no escondas ni una sola carta, y reflejará toda tu realidad.

Pero si sigues dándole la espalda al espejo y preguntando a todo el mundo a tu alrededor «¿Quién soy yo?», allá tú. Porque habrá idiotas que vendrán a enseñarte «Este es el camino. Haz esto y sabrás quién eres».

No se necesita ningún método, solo un giro de 180 grados. Y eso no es un método.

Y el espejo es tu propio ser. Quizá no hayas visto el chiste bajo ese aspecto. Si le cuentas a alguien el chiste se reirá de la estupidez del polaco, pues esa es la función del intermitente: encendido, apagado; encendido, apagado. Aunque me hayas contado un chiste, sencillamente no puedo reírme, porque veo en él algo más que tal vez nadie más verá.

El polaco es constante, está alerta. No se pierde ni un detalle, ni un simple momento.

Y cuando tú dices «sí, estoy siendo un testigo», y después desaparece y dices «no»; y nuevamente aparece otra vez y dices «sí»... eso demuestra que hay algo detrás de todos estos momentos de ser testigo y de no serlo. El verdadero testigo, el cual está reflejando el proceso cambiante de lo que tú piensas que es ser testigo, está detrás. Lo que tú crees que es el verdadero testigo no lo es, solo es el intermitente.

Olvida el intermitente.

Recuerda el reflejo constante que permanece las veinticuatro horas del día dentro de ti, observándolo todo en silencio. Límpialo poco a poco, porque tiene polvo, siglos de polvo. Quitá el polvo.

Y un día, cuando el espejo esté completamente limpio, desaparecerán esos momentos de ser testigo y no serlo, y serás simplemente un testigo.

Y hasta que encuentres esa eternidad de ser testigo, todos los demás tipos de atestiguar no serán más que parte de la mente. No tienen ningún valor.

## TODOS LOS CAMINOS SE FUNDEN EN LA MONTAÑA

*¿Es la consciencia un valor superior al amor?*

En la más alta cima se da la culminación de todos los valores: la verdad, el amor, la consciencia, la autenticidad, la totalidad. En la cima más alta son indivisibles. Solo están separados en los oscuros valles de nuestra inconsciencia. Solo están separados cuando están contaminados, mezclados con otras cosas. En el momento en que se purifican se hacen uno; cuanto más puros, más se acercan unos a otros.

Por ejemplo, cada valor existe en muchos planos; cada valor es una escalera con muchos peldaños. El amor es lujuria en el peldaño más bajo, el que toca el infierno, pero también es oración en el peldaño más alto, el que toca el paraíso. Entre estos dos planos hay muchos otros fácilmente discernibles.

En la lujuria, el amor solo participa en un uno por ciento; el noventa y nueve por ciento restante son celos, manifestaciones del ego, afán de posesión, ira, sexualidad. Es fundamentalmente físico, químico si quieres, pero no es más que eso. Es superficial, aún más que la piel.

A medida que vas hacia arriba, las cosas se vuelven más profundas, comienzan a tener nuevas dimensiones. Eso que era únicamente fisiológico empieza a tener una dimensión psicológica. Antes no era nada más que biología y ahora empieza a ser psicología. Compartimos la biología con todos los animales, pero no la psicología.

Cuando el amor llega a lo más alto —o a lo más profundo, que es lo mismo—, empieza a tener algo de espiritual. Se convierte en metafísico. Solo los que son como Buda, Krishna, o Cristo conocen ese amor.

El amor, así como otros valores, se extiende a lo largo del camino. Cuando el amor es puro al cien por cien no puedes distinguir entre amor y consciencia; son lo mismo. De ahí la afirmación de Jesús de que Dios es amor. Son sinónimos. Hay una gran visión en esta afirmación.

En la periferia todo parece estar separado del resto; parece que la existencia son muchas cosas. Según te vas acercando al centro, todo empieza a fundirse, a disolverse, y surge la unidad. En el centro, todo es uno.

Por tanto, tu pregunta es correcta solo si no entiendes el máximo grado del amor y la consciencia. Es absolutamente irrelevante si llegas a vislumbrar el Everest, la cima más alta.

Preguntas: «¿Es la consciencia un valor superior al amor?».

No hay nada más alto ni más bajo; de hecho, no son dos valores. Hay dos caminos que te llevan desde el valle a la cima. Uno es el de la consciencia, la meditación: el camino del zen. El otro es el del amor, el de los devotos, los *bhaktas*, los sufíes. Los dos caminos están separados al empezar el viaje; tienes que elegir. Elijas el que elijas, te conducirá a la cima. Y a medida que te acerques a la cima te sorprenderás: los viajeros del otro camino se acercan a ti. Poco a poco los caminos se funden entre sí. Para cuando alcances la cima ya serán uno.

La persona que sigue el camino de la consciencia encuentra el amor como una consecuencia de su consciencia, como un derivado, como su sombra. Y la persona que sigue el camino del amor encuentra la consciencia como una consecuencia, como un derivado, como una sombra del amor. Son las dos caras de la misma moneda.

Recuerda: si a tu consciencia le falta amor entonces todavía es impura, aún no ha conocido la pureza absoluta, aún no es realmente consciencia. Está mezclada con la inconsciencia. No es luz pura; dentro de ti aún quedan resquicios de oscuridad trabajando, funcionando, influenciándote, dominándote. Si tu amor no es consciente,

entonces no es amor todavía. Es algo inferior, algo que está más cerca del deseo que de la oración.

Así que utiliza esto como criterio: si sigues el camino de la consciencia, toma el amor como criterio. Cuando tu consciencia de pronto florezca en amor, sabrás perfectamente que la consciencia ha sucedido, que se ha alcanzado el *samadhi*. Si sigues el camino del amor, entonces toma la consciencia como criterio, como piedra de toque. Cuando de pronto surja de la nada una llama de consciencia en el mismísimo centro de tu amor, sabrás perfectamente que... —¡regocíjate!—, has llegado a casa.

## CELEBRANDO LA CONSCIENCIA

*Después de trabajar con las técnicas catárticas durante unos cuantos años, siento que una profunda armonía, un equilibrio y un centramiento se están dando dentro de mí. Pero has dicho que antes de entrar en la fase final de samadhi uno atraviesa un gran caos. ¿Cómo puedo saber si he pasado ya la fase caótica?*

Primero: durante cientos de vidas has vivido en un caos. No es nada nuevo. Es algo muy antiguo. Segundo: los métodos dinámicos de meditación que tienen como base la catarsis permiten que todo el caos que está dentro de ti sea expulsado. Eso es lo bueno de estas técnicas. Tal vez no puedas sentarte en silencio, pero puedes hacer las meditaciones dinámicas o caóticas muy fácilmente. Una vez el caos haya sido expulsado, poco a poco sobreviene un silencio. Entonces puedes sentarte en silencio. Si lo haces correctamente, de forma continuada, estas técnicas catárticas canalizarán tu caos hacia el mundo exterior, no necesitarás pasar a través de un estado de locura. Eso es lo maravilloso de estas técnicas: la locura ya está siendo expulsada. Es algo inherente a la técnica.

Pero si te sientas en silencio, como sugiere Patanjali... Patanjali no usaba métodos catárticos; parece que no se necesitaban en su época. La gente era por naturaleza muy silenciosa y pacífica, muy primitiva. La mente aún no funcionaba demasiado. La gente dormía bien, vivían como los animales; no pensaban mucho, no eran lógicos ni racionales. Estaban más centrados en el corazón, tal como es la gente primitiva incluso ahora. La vida era tal que permitía que las catarsis ocurrieran de forma automática.

Por ejemplo, un leñador no necesita tener ninguna catarsis, porque ya solo cortando leña expulsa todos sus instintos criminales. Cortar leña es como asesinar un árbol. Un picapedrero no necesita hacer meditación catártica: se pasa el día haciéndola. Pero para el hombre moderno las cosas han cambiado. Ahora vivimos tan cómodos que no hay posibilidad alguna de catarsis en nuestra vida, excepto el conducir de manera temeraria.

Por eso en Occidente muere cada año más gente en accidentes de tráfico que por ninguna otra causa. Es la primera causa de muertes. Ni el cáncer ni la tuberculosis ni ninguna otra enfermedad producen tantas víctimas como los accidentes de tráfico. Durante la Segunda Guerra Mundial murieron millones de personas; pues bien, anualmente muere más gente en el mundo solo debido a conductores temerarios.

Puede que hayas observado, si conduces, que cuando estás enfadado vas más rápido. Aprietas el acelerador, simplemente te olvidas del freno. Cuando estás irritado y sientes odio, el coche se convierte en un medio de expresión. Dicho de otro modo, vives con tal comodidad que cada vez utilizas menos el cuerpo y vives más y más con la mente.

Los que conocen los centros profundos del cerebro dicen que la gente que trabaja manualmente tiene menos ansiedad, menos tensión. Duermen bien porque las manos están conectadas con la mente más profunda, el centro más profundo del cerebro —la mano derecha con el hemisferio izquierdo, la mano izquierda con el hemisferio derecho—. Cuando trabajas con las manos, la energía fluye desde la cabeza hacia las manos y se libera. La gente que trabaja manualmente no necesita catarsis. Pero la gente que trabaja con la cabeza necesita mucha catarsis, porque acumulan mucha energía y no hay forma alguna de que pueda salir del cuerpo, no hay salidas. La energía va y viene dentro de la mente y la mente se acaba volviendo loca.

En nuestra cultura y sociedad —en la oficina, en la fábrica, en el mercado—, a las personas que trabajan con la cabeza se las conoce como *cabezas* —el cabeza de administración, el cabeza de superintendencia—, y a las personas que trabajan manualmente se las conoce como *mano de obra*. Es algo peyorativo. La propia palabra «manual» se ha convertido en algo peyorativo.

Cuando Patanjali trabajaba en estos sutras, el mundo era completamente diferente. Las personas eran «manos». No había ninguna necesidad de una catarsis específica; la vida en sí misma era una catarsis. Entonces podían sentarse en silencio muy fácilmente, pero tú no puedes sentarte. Por eso he estado inventando métodos catárticos. Solo después de realizarlos puedes sentarte en silencio, no antes.

«Después de trabajar con las técnicas catárticas durante unos cuantos años, siento que una profunda armonía, un equilibrio y un centramiento se están dando dentro de mí».

No crees problemas; deja que suceda. Ahora la mente está metiendo sus narices. La mente dice: «¿Cómo puede suceder? Primero tengo que pasar a través del caos». Esta mera idea puede crear caos.

He observado que la gente anhela el silencio, y cuando comienza a suceder no lo pueden creer, es demasiado bueno para ser verdad. Particularmente, la gente que siempre se condena a sí misma no puede creer que les esté sucediendo: «¡Imposible! Le puede haber sucedido a Buda o a Jesús, ¿pero a mí? No, no es posible». Vienen a mí; se sienten muy incómodos con el silencio que les está ocurriendo: «¿Es verdad o me lo estoy imaginando?». ¿Por qué preocuparse? Incluso si es imaginación, es mejor que imaginarse la ira, es mejor que imaginarse el sexo, la lujuria.

Y, además, te digo que nadie puede imaginarse el silencio. La imaginación necesita alguna forma; el silencio no tiene forma. Imaginación significa pensar con imágenes, y el silencio no tiene ninguna imagen. No puedes imaginártelo. No hay ninguna posibilidad. No puedes imaginarte la iluminación, no puedes imaginarte el *satori*, el *samadhi*, el silencio; imposible. La imaginación necesita alguna base, alguna forma, es indefinible. Nadie ha pintado un cuadro del silencio; nadie puede pintarlo. Nadie ha tallado una imagen del silencio; nadie podría hacerlo.

No puedes imaginarte el silencio. La mente te está jugando una mala pasada. La mente dirá: «Debe ser imaginación. ¿Cómo es posible que te ocurra el silencio a ti, a un hombre tan estúpido como tú? Debe ser que lo estás imaginando», o «Este "tipo", Osho, te ha hipnotizado. Debes estar engañado de alguna manera».

No crees tales problemas. La vida tiene ya suficientes problemas. Cuando aparezca el silencio, disfrútalo, celébralo. Significa que se ha expulsado a las fuerzas caóticas. La mente está haciendo su último juego. Juega hasta el mismísimo final. En el último momento, cuando está a punto de suceder la iluminación, también entonces la mente juega su último juego, porque es la última batalla.

No te preocupes por ello, tanto si es real como irreal, y ya sea que después venga el caos o no, porque pensando de esta manera ya has traído el caos. Es tu idea la que puede crear el caos, y cuando lo hayas creado la mente dirá: «Ahora escucha, ya te lo dije».

La mente es muy autosuficiente. Primero te da una semilla, y cuando germina dice: «Mira, te dije de antemano que estás engañado». Ha llegado el caos, y lo ha traído la



idea. Así que, ¿por qué preocuparse de si en el futuro vendrá el caos o no, o si ya ha pasado o no? En este mismo momento estás en silencio: ¿por qué no celebrarlo? Y te digo: si lo celebras, se hace mayor.

En este mundo de la consciencia nada ayuda tanto como la celebración. La celebración es como regar una planta. La preocupación es justo lo contrario de la celebración, es como cortar las raíces. ¡Siéntete feliz! Baila con tu silencio. Este momento está allí, es suficiente. ¿Por qué pedir más? El mañana se cuidará de sí mismo. Este momento ya es mucho; ¿por qué no vivirlo, celebrarlo, compartirlo, disfrutarlo? Deja que se convierta en una canción, una danza, una poesía; deja que sea creativo. Deja que tu silencio sea creativo; haz algo con él.

Puedes hacer millones de cosas, porque nada es más creativo que el silencio: no hay necesidad de llegar a ser un gran pintor, mundialmente famoso, un Picasso; no hay necesidad de llegar a ser un Henry Moore; no hay necesidad de llegar a ser un gran poeta. Las ambiciones de ser grande son producto de la mente, no del silencio.

A tu aire, por poco que sea, pinta. A tu modo, por pequeño que sea, haz un verso. A tu estilo, de cualquier forma, canta una canción, baila un poco, celébralo, y descubrirás que un momento después tienes más silencio. Una vez que sabes que cuanto más lo celebres más se te dará, y que cuanto más compartas más capaz serás de recibir; cada momento recibirás más y más.

El próximo momento siempre nace de este momento, por tanto ¿por qué preocuparse por ello? Si este momento es silencio, ¿cómo puede ser un caos el momento siguiente? ¿De dónde vendrá? Nacerá de este momento. Si en este momento soy feliz, ¿cómo puedo ser infeliz en el momento siguiente?

Si quieres ser infeliz en el momento siguiente tendrás que volverte infeliz en este momento, porque de la infelicidad nace la infelicidad; de la felicidad, nace la felicidad. Lo que quieras cosechar en el momento siguiente tendrás que sembrarlo ahora mismo. Una vez permitas que aparezca la preocupación y empieces a pensar que vendrá el caos, llegará; ya lo has traído. Ahora tendrás que cosecharlo; ya ha venido. No hay ninguna necesidad de esperar al momento siguiente; ya está allí.

Recuerda esto, que realmente es algo extraño: cuando estás triste nunca piensas que puede ser imaginario. Nunca me he cruzado con un hombre que esté triste y que me diga que tal vez solo sea imaginario. La tristeza es perfectamente real. Pero ¿qué ocurre con la felicidad? Cuando algo va mal empiezas a pensar: «Quizá sea imaginario». Cuando estás

tenso, nunca piensas que es imaginario. Si pudieras pensar que tu tensión y tu angustia son imaginarias, desaparecerían. Y si piensas que tu silencio y tu felicidad son imaginarios, también desaparecerán.

Lo que se toma como real, se hace real. Lo que se toma como irreal, se hace irreal. Recuerda esto: eres el creador de todo el mundo que te rodea. Es tan raro alcanzar un momento de felicidad, de dicha... no lo desperdicies pesando. Pero si no haces nada existe la posibilidad de que aparezca la preocupación. Si no haces nada —si no bailas, si no cantas, si no compartes—, existe la posibilidad. La misma energía que podía haber sido creativa creará la preocupación. Empezará a crear nuevas tensiones dentro de ti.

La energía tiene que ser creativa. Si no la utilizas para la felicidad, se utilizará para la infelicidad. Y tienes unos hábitos tan profundamente arraigados para la infelicidad que el flujo de energía es muy fácil y natural. Usarla para la felicidad es una tarea más cuesta arriba.

Por tanto, los primeros días tendrás que estar constantemente consciente. Cuando haya un momento feliz, deja que te agarre, que te posea. Disfrútalo totalmente. ¿Cómo podría ser distinto el momento siguiente? ¿Por qué sería distinto? ¿Desde dónde vendría?

Tu tiempo se crea dentro de ti. Tu tiempo no es mi tiempo. Hay tantos tiempos paralelos como mentes. No existe un único tiempo. Si hubiera un tiempo, sería muy difícil. Entonces nadie de entre toda la humanidad miserable podría convertirse en un buda porque pertenecemos al mismo tiempo. No, no es el mismo tiempo. Mi tiempo proviene de mí, de mi creatividad. Si este momento es hermoso, el momento siguiente nace más hermoso; este es mi tiempo. Si este momento es triste para ti, entonces nace de ti un momento más triste; ese es tu tiempo. Existen millones de líneas paralelas de tiempo y hay unos pocos que existen sin tiempo: aquellos que han alcanzado la no-mente. No tienen tiempo porque no piensan en el pasado; se ha ido. Por tanto, solo los tontos piensan en él. Cuando algo se ha ido, se ha ido.

Hay un mantra budista que dice: *Gate gate, para gate; swaha*; «Ido, ido, ido del todo; deja que se vaya al fuego». El pasado se ha ido, el futuro aún no ha llegado, ¿por qué preocuparse de ello?

Lo que se ha ido, se ha ido; lo que no ha llegado, aún no ha llegado. Solo queda este momento, puro, intenso de energía. ¡Vívelo! Si es silencio, agrádeclo. Si es dicha, agrádeclo a Dios, confía. Y si puedes confiar, aumentará. Si no confías, ya lo has envenenado.

## CUENTA LOS MOMENTOS DE CONSCIENCIA

*Nos dices que seamos conscientes de todo, lo cual implica ser testigo de todo, de cada acto. Cuando decido estar consciente en el trabajo me olvido de la consciencia, y cuando me doy cuenta de que no estaba consciente me siento culpable, siento que he cometido un error.*

*¿Puedes explicarlo por favor?*

Este es uno de los problemas básicos con los que se encuentra cualquiera que intenta estar consciente en el trabajo, porque el trabajo requiere que te olvides de ti mismo por completo. Debes implicarte tan profundamente en él... como si tú no estuvieras. A menos que exista una implicación tan total, el trabajo resulta superficial.

Todo lo grandioso creado por el hombre —en pintura, en poesía, en arquitectura, en escultura, en cualquier dimensión de la vida— requiere de ti que te involucres completamente. Si, al mismo tiempo, tratas de ser consciente, tu trabajo nunca será de primera calidad, porque no estarás en él.

Por tanto, para estar consciente mientras estás trabajando necesitas un entrenamiento y una disciplina tremendos, y hay que empezar por acciones muy simples; por ejemplo, andando. Puedes caminar y ser consciente de que estás andando; cada paso puede estar lleno de consciencia. Comiendo... beber té de la forma en que lo hacen en los monasterios zen —ellos lo llaman la «ceremonia del té»— porque al sorber el té se tiene que permanecer alerta y consciente.

Estas son acciones pequeñas, pero son perfectamente válidas para comenzar. No debe empezarse con algo como la pintura o la danza, que son fenómenos muy profundos y complejos. Comienza con las pequeñas acciones de la vida cotidiana. A medida que te vayas acostumbrando más y más a la consciencia y se convierta en algo espontáneo como el respirar —para lo cual no tienes que hacer ningún esfuerzo—, entonces puedes estar consciente en cualquier acto, en cualquier trabajo.

Pero recuerda la condición: tiene que ser sin esfuerzo, tiene que partir de la espontaneidad. Entonces puedes permanecer absolutamente consciente mientras pintas o

compones música o danzas, o incluso mientras luchas contra un enemigo con una espada. Pero esa consciencia no es la que tú estás intentando. No es el comienzo; es la culminación de una larga disciplina. Aunque a veces también puede suceder sin disciplina.

Pero esto puede suceder solo raras veces, en condiciones extremas. En la vida cotidiana deberías seguir el curso simple. Primero hazte consciente en acciones que no requieran que te impliques en ellas. Puedes caminar y continuar pensando; puedes comer y continuar pensando. Sustituye el pensar por la consciencia. Continúa comiendo y permanece alerta de que estás comiendo. Camina y sustituye el pensar por la consciencia. Sigue caminando; tal vez tu caminar será un poquito más lento o tal vez más airoso. Pero, es posible estar consciente en estos pequeños actos. Según te vaya ocurriendo más y más fluidamente podrás estarlo en otras actividades más complicadas.

Llegará un día en el que no haya ninguna actividad en el mundo en la que no puedas permanecer alerta al mismo tiempo que la realizas plenamente.

Dices: «Cuando decido estar consciente en el trabajo me olvido de la consciencia». No tiene que ser tu decisión, tiene que ser tu larga disciplina. La consciencia tiene que llegar espontáneamente; no tienes que llamarla, no tienes que forzarla.

«Y cuando me doy cuenta de que no estaba consciente me siento culpable». Eso es una estupidez. Cuando te das cuenta de que no eras consciente, siéntete feliz de que al menos ahora estás consciente. En mis enseñanzas no hay lugar para el concepto de culpa.

La culpa es un cáncer del alma. Todas las religiones han utilizado la culpa para destruir la dignidad, el orgullo, y para hacer de vosotros unos esclavos. No hay necesidad de sentirse culpable, es algo natural. La consciencia es una cosa tan grandiosa que debes alegrarte si puedes permanecer consciente tan solo durante unos pocos segundos. No prestes atención a los momentos en los que te olvidas. Presta atención a ese estado en el que de pronto recuerdas: «no estaba consciente». Siéntete afortunado de que por fin, después de unas cuantas horas, la consciencia ha retornado.

No te arrepientas de ello ni te sientas triste o culpable, porque no vas a encontrar ayuda ni en la tristeza ni en la culpa. En lo más profundo sentirás que has fracasado; y una vez el fracaso se asienta en ti, aún se te hace más difícil permanecer consciente.

Cambia todo tu enfoque. Es magnífico que seas consciente de que has olvidado estar consciente. Ahora procura no olvidarlo durante tanto tiempo como te sea posible. De nuevo lo olvidarás y otra vez te acordarás. Pero cada vez, el intervalo del olvido será más

y más pequeño. Si puedes evitar la culpa —que es, básicamente, cristiana—, los intervalos de inconsciencia serán más cortos y un día desaparecerán. La consciencia será algo que ocurre día tras día, como el respirar, como el latir del corazón o como el circular de la sangre en ti. Por tanto, mantente atento a no sentirte culpable. No hay nada por lo que sentirse culpable. Es inmensamente significativo que los árboles no escuchen a los curas católicos. De otro modo conseguirían que las rosas se sintieran culpables: «¿Por qué tienes espinas?»; y la rosa, que baila con el viento, que se mece bajo la lluvia, al sol, de pronto se pondría triste. Desaparecería su danza, y su alegría y su fragancia. Ahora la espina sería su única realidad, una herida: «¿Por qué tienes espinas?».

Pero puesto que no hay rosales tan estúpidos como para escuchar a ningún cura de ninguna religión, las rosas continúan danzando; y con las rosas, también danzan las espinas al viento.

Toda la existencia es inocente; y una vez el hombre se vuelve inocente, se convierte en parte del flujo universal de vida. Eso es la iluminación: una consciencia inocente que se regocija con todo lo que la vida pone a su disposición. La luz es hermosa; también lo es la oscuridad.

Cuando no puedes encontrar nada por lo que sentirte culpable, para mí te has convertido en un hombre religioso. Para las denominadas religiones, a menos que te sientas culpable no eres religioso; cuanto más culpable te sientes, más religioso eres.

La gente se tortura a sí misma, como castigo, como penitencia. La gente ayuna; la gente se golpea el pecho con los puños hasta que les brota la sangre. Esta gente, para mí, son psicópatas; no son religiosos. Lo que ellos llaman religión les ha enseñado que si cometes algo inicuo, es mejor que te castigues a ti mismo antes de que te castigue Dios el día del Juicio Final, porque ese castigo significa ser arrojado a la oscuridad abismal del infierno para toda la eternidad. Una vez hayas entrado en el infierno ya no hay escapatoria, no hay salida.

En una medida u otra, toda la humanidad ha sido culpabilizada. Ello ha restado brillo a tus ojos, ha quitado la belleza de tu cara, ha quitado la gracia de tu ser. Ello te ha reducido a un criminal, innecesariamente.

Recuerda: el hombre es frágil y débil, y errar es humano. La gente que inventó el dicho: «Errar es humano», también inventó este otro: «Perdonar es divino». Yo no estoy de acuerdo con la segunda parte.

Yo digo: «Errar es humano y perdonar también es humano»; y perdonarse a uno

mismo es una de las mayores virtudes, porque si no puedes perdonarte a ti mismo no puedes perdonar a nadie más en el mundo, es imposible. Si estás tan lleno de heridas, de culpa, ¿cómo puedes perdonar a nadie? Los llamados santos siguen diciendo que irás al infierno. La realidad es que ¡ellos están viviendo en el infierno! ¡No pueden permitir ni siquiera que Dios te perdone!

Un gran poeta sufí, Omar Jayam, ha escrito en *Rubaiyat*, su mundialmente conocida colección de poesía: «Voy a beber, a danzar, a amar. Voy a cometer todo tipo de pecados, porque confío en que Dios es compasivo: él me perdonará. Mis pecados son muy pequeños, su perdón es inmenso». Los curas tardaron en conocer la existencia de este libro —porque en aquellos días los libros se escribían a mano, no había imprentas—, pero cuando lo descubrieron vieron que contenía verdaderos sacrilegios, pues decía: «No te preocupes, continúa haciendo todo lo que quieras porque Dios no es más que pura compasión y amor. ¿Cuánto puedes pecar en setenta años de vida? En comparación con su perdón, no es nada».

Este poeta era también un famoso matemático, muy renombrado en su país. Los curas le abordaron y le dijeron: «¿Qué es lo estás escribiendo? ¡Vas a destrozr la religiosidad de la gente! Infunde miedo a la gente, diles que Dios es muy justo: si has cometido un pecado, serás castigado; que no habrá ninguna compasión».

El libro de Omar Jayam fue quemado en su día. Cuando se encontraba una copia los curas la quemaban, porque este hombre estaba divulgando una idea muy peligrosa.

Si esta idea se extendiera entre los seres humanos y todo el mundo empezara a regocijarse de la vida, ¿qué sucedería con los curas? ¿Qué les sucedería a los santos? ¿Qué sucedería con su mitología del infierno y el cielo y Dios? Que todo ello desaparecería.

Al menos para mí, Omar Jayam es uno de los místicos sufíes iluminados, y lo que él decía era una inmensa verdad. No quería decir que debes cometer pecados. Lo que quiere decir es que no deberías sentirte culpable. Hagas lo que hagas, si no está bien, no lo vuelvas a hacer. Si sientes que algo hiere a una persona, no lo vuelvas a hacer. Pero no hay ninguna necesidad de sentirse culpable, no hay ninguna necesidad de arrepentirse, no hay ninguna necesidad de hacer penitencia y torturarse a sí mismo.

Quiero cambiar tu enfoque completamente. Mejor que contar cuántas veces te has olvidado de recordar que estás consciente, cuenta los pocos y hermosos momentos en los que estabas consciente y claro como el cristal. Esos pocos momentos son suficientes para

salvarte, son suficientes para curarte, para sanarte. Y si les prestas atención, continuarán creciendo y esparciéndose en tu consciencia. Poco a poco, desaparecerá toda la oscuridad de la inconsciencia.

Al principio te encontrarás muchas veces que tal vez no sea posible estar trabajando y estar consciente al mismo tiempo. Pero yo te digo que no solo es posible, sino que es muy fácil. Simplemente empieza de la forma correcta. No empieces por XYZ; empieza por ABC.

En la vida nos perdemos muchas cosas porque empezamos mal. Todo debe empezarse desde el principio. Nuestras mentes están impacientes; queremos hacerlo todo rápidamente; queremos alcanzar el punto más alto sin haber pasado por cada peldaño de la escalera.

Pero eso significa un fracaso absoluto. Y una vez fracasas en algo como la consciencia —que no es un fracaso pequeño—, quizá no vuelvas a intentarlo otra vez, tal vez nunca. El fracaso hiera.

Por tanto, respecto a algo que es tan valioso como la consciencia, deberías empezar muy cuidadosamente y desde el principio, y progresar después muy lentamente, porque puede abrir todas las puertas de los misterios de la existencia y puede llevarte hasta el templo mismo de Dios.

Simplemente un poquito de paciencia y verás que la meta no está tan lejos.

## HAZ LAS COSAS TAN SIMPLES COMO SEA POSIBLE

*¿Qué diferencia hay entre que una parte de mi mente observe a otra parte de mi mente y que lo haga el observador? ¿Puede el observador observarse a sí mismo?*

*Una vez creí que lo había captado, y ese mismo día te oí decir en tu charla: «Si piensas que has captado al observador, te lo has perdido».*

*Desde entonces, he tratado de observar las sensaciones del cuerpo, los pensamientos y las emociones. En general, me encuentro atrapado en ellos pero, de vez en cuando, excepcionalmente, me siento tremendamente relajado y nada permanece; todo continúa en movimiento. ¿Hay algo que hacer?*

Hay que empezar observando el cuerpo caminando, sentándose, yendo a la cama, comiendo. Se debería empezar desde lo más tangible, porque es más fácil, y después ir hacia experiencias más sutiles. Empezar entonces a observar los pensamientos, y cuando se es un experto observando pensamientos, entonces empezar a observar los sentimientos. Después de sentir que puedes observar tus sentimientos, entonces deberías empezar a observar tus estados de ánimo, que son aún más sutiles que tus sentimientos y más vagos.

El milagro de observar es que cuando estás observando al cuerpo, tu observador se está haciendo más fuerte; cuando estás observando los pensamientos, tu observador se está haciendo más fuerte; cuando estás observando tus sentimientos, el observador se está haciendo aún más fuerte. Cuando estás observando tus estados de ánimo, el observador es tan fuerte que puede permanecer siendo él mismo, observándose a sí mismo; del mismo modo que una vela en la noche oscura no solo ilumina todo lo que la rodea, sino que también se ilumina a sí misma.

Encontrar al observador en su pureza es la mayor conquista de la espiritualidad, porque el observador que hay en ti es tu alma misma, el observador que hay en ti es tu inmortalidad. Pero nunca, ni por un solo momento, pienses: «Ya lo tengo», porque es en ese momento cuando lo pierdes.

Observar es un proceso eterno; siempre se va más y más profundo, pero nunca se llega a un final donde poder decir: «Ya lo tengo». De hecho, cuanto más profundo vas, más te das cuenta que has entrado en un proceso que es eterno, sin comienzo ni final.

Pero la gente solo observa a los demás, nunca se preocupa de observarse a sí misma. Todo el mundo observa —y esa es la observación más superficial— lo que están haciendo los demás, lo que llevan puesto, su forma de mirar, etc. Todo el mundo observa; la observación no es nada nuevo en tu vida. Solo hay que hacerla más profunda, apartarla de los demás y dirigirla hacia tus propios sentimientos, pensamientos, estados de ánimo y, finalmente, hacia el propio observador.

Un judío está sentado en el tren enfrente de un cura.

—Dígame, reverendo, ¿por qué lleva el cuello de su camisa al revés?

—Porque soy padre —contesta el cura.

—Yo también soy padre y no llevo un cuello de camisa como el suyo —dice el judío.

—¡Ah! —dice el cura—, pero yo soy padre de miles.

—Entonces tal vez —contesta el judío— son sus pantalones los que debería llevar al



revés.

La gente es muy observadora de los demás.

Dos polacos salieron para dar un paseo, cuando de pronto empezó a llover.

—Deprisa —dijo uno—, abre tu paraguas.

—No va a servir de nada —dijo su amigo—, mi paraguas está lleno de agujeros.

—¿Entonces por qué lo has traído?

—No pensé que llovería.

Puedes reírte muy fácilmente de los actos ridículos de los demás, pero ¿te has reído alguna vez de ti mismo? ¿Te has sorprendido alguna vez a ti mismo haciendo algo ridículo? No, tú te mantienes completamente fuera de la auto-observación; toda tu observación es sobre los demás, y eso no sirve de ninguna ayuda.

Utiliza la energía de la observación para transformar tu ser. Te proporcionará una dicha como no puedes ni siquiera soñar. Es un proceso simple, pero una vez empieces a utilizarlo en ti mismo, se convertirá en una meditación.

Uno puede hacer una meditación de cualquier cosa.

Cualquier cosa que te lleva hacia ti mismo es meditación, y es inmensamente significativo encontrar tu propia meditación, porque hallarás una gran alegría en el mero hecho de encontrarla; y puesto que es tu propio descubrimiento, y no un ritual impuesto, te encantará profundizar en ella. Cuanto más profundices, más feliz te sentirás, más pacífico, más silencioso, más integrado, más digno, más delicado.

Observar es algo conocido por todos, por tanto, la cuestión no es aprender sino simplemente cambiar el objeto de la observación, hacerlo más cercano.

Observa tu cuerpo y te sorprenderás. Puedo mover mi mano sin observar y puedo moverla observando. Tú no notarás la diferencia, pero yo sí la siento. Cuando la muevo con plena observación hay en ella delicadeza y belleza, paz y silencio. Puedes caminar observando cada paso; ello te reportará todo el provecho que el caminar proporciona como ejercicio y, además, te dará el beneficio de una gran meditación sencilla.

El templo de Bodhgaya, donde Gautama Buda se iluminó, se construyó en memoria de dos cosas. Una es el árbol *Bodhi* bajo el que solía sentarse. Justo al lado del árbol hay un sendero hecho de pequeñas piedras. Él meditaba sentado, y cuando sentía que ya había estado sentado demasiado tiempo y su cuerpo necesitaba un poco de ejercicio,

andaba por esas piedras. Esa era su meditación caminando.

Cuando estuve en Bodhgaya —con motivo de un campamento de meditación— fui al templo. Vi lamas budistas de Tíbet, de Japón, de China. Todos presentaban sus respetos al árbol, y no vi ni siquiera a uno solo que presentara sus respetos a las piedras por las que Buda anduvo kilómetros y kilómetros. Les dije: «Eso no está bien. No deberíais olvidar estas piedras. Los pies de Gautama Buda las han pisado millones de veces. Pero yo sé por qué no les prestáis ninguna atención: porque habéis olvidado completamente que Buda ponía énfasis en que deberíais observar cada acto de vuestro cuerpo: andando, sentados, tumbados».

No deberías dejar pasar un solo momento inconscientemente. La observación agudizará tu consciencia. Esta es la religión esencial, todo lo demás no es más que charla. Pero tú me preguntas: «¿Hay algo que hacer?». No; si puedes observar no se necesita nada más.

Mi esfuerzo aquí es hacer que la religión sea tan simple como sea posible. Todas las religiones han hecho justo lo contrario: han hecho las cosas muy complejas; tan complejas que la gente nunca las ha intentado. Por ejemplo, en las escrituras budistas hay treinta y tres mil principios a seguir por los monjes budistas; incluso recordarlos es imposible. El propio número treinta y tres mil basta para espantarte: «¡Estoy acabado! Se perturbará y destruirá toda mi vida». Yo te enseño a encontrar un principio simple que encaje contigo, que esté en sintonía contigo mismo; y eso es suficiente.

## SER TESTIGO ES COMO SEMBRAR SEMILLAS

*¿Cómo te lleva la observación hacia la no-mente?*

*Cada vez soy más capaz de observar mi cuerpo, mis pensamientos y mis sentimientos, y esto es maravilloso. Pero los momentos sin pensamientos son pocos y alejados entre sí. Cuando te oigo decir: «Meditar es ser testigo», creo que lo entiendo. Pero cuando hablas de la «no-mente», no suena nada fácil. ¿Podrías comentarlo por favor?*

La meditación abarca un largo peregrinaje. Cuando digo: «Meditar es ser testigo», me refiero al comienzo de la meditación; y cuando digo: «Meditar es no-mente», me refiero

a la culminación de la peregrinación. Ser testigo es el comienzo, y no-mente es la realización. Ser testigo es el método para alcanzar la no-mente.

Naturalmente, sentirás que es más fácil ser testigo. Es algo más cercano a ti. Pero ser testigo es como una semilla, y después viene el largo período de espera; y no solamente de espera, sino de confianza en que esta semilla germinará, que se convertirá en un arbusto, que un día llegará la primavera y el arbusto dará flores. La no-mente es la última etapa, el florecimiento.

Sembrar semillas es, desde luego, muy fácil. Está en tus manos. Pero conseguir las flores está fuera de tu alcance. Puedes preparar el terreno, pero las flores saldrán a su antojo. No puedes arreglártelas para forzarlas a salir. La primavera escapa de tus posibilidades. Pero si tu preparación es perfecta la primavera llegará, eso está absolutamente garantizado.

La forma en que lo estás haciendo es perfectamente correcta. Ser testigo es el camino y de vez en cuando estás comenzando a sentir momentos sin pensamientos. Estos son atisbos de la no-mente, pero solo durante un momento.

Recuerda una ley fundamental: lo que puede existir solo un momento puede llegar a ser eterno, porque siempre te es dado un momento —no dos momentos juntos—; y si puedes transformar un momento en un estado sin pensamientos, estás aprendiendo el secreto. Entonces no hay ningún impedimento para que cambies. Llegará el segundo momento, con el mismo potencial y la misma capacidad.

Si conoces el secreto, tienes la llave maestra que puede abrir cada momento a un atisbo de no-mente. La no-mente es la etapa final, en la que la mente desaparece para siempre y el intervalo sin pensamientos se convierte en tu realidad intrínseca. Si te vienen estos pocos vislumbres, es una prueba de que estás en el camino correcto y de que estás utilizando el método correcto.

Pero no seas impaciente. La existencia necesita una inmensa paciencia. Los misterios supremos solo se abren para aquellos que tienen una paciencia inmensa.

Una vez que una persona está en un estado de no-mente, nada puede distraerlo de su ser. No hay poder más grande que el poder de la no-mente. A esas personas no se les puede hacer ningún daño. Nada puede surgir en ellas, ningún apego, ni avaricia, ni celos, ni ira. La no-mente es un cielo puro sin ninguna nube.

Dices: «¿Cómo te lleva la observación a la no-mente?». Hay una ley intrínseca: los pensamientos no tienen vida propia. Son parásitos, viven por tu identificación con ellos.

Cuando dices: «Estoy enfadado», estás vertiendo tu energía vital en el enfado, porque te estás identificando con el enfado.

Pero cuando dices: «Estoy observando los destellos del enfado en la pantalla de la mente dentro de mí», ya no le estás dando vida, ni juicio, ni energía al enfado. Podrás verlo, porque no estás identificado. El enfado es absolutamente impotente, no tiene ningún efecto sobre ti, no te cambia, no te afecta. Está absolutamente hueco y muerto. Pasará y dejará el cielo limpio, y vacía la pantalla de la mente.

Poco a poco, empezarás a salir de tus pensamientos. De eso trata todo el proceso de ser testigo y observar. Usando otros términos, George Gurdjieff solía llamarlo «no-identificación». Ya no estás identificándote con tus pensamientos. Estás simplemente apartado y alejado, indiferente, como si fueran los pensamientos de cualquier otra persona. Has roto tu conexión con ellos. Solo entonces puedes observarlos.

La observación requiere de una cierta distancia. Si estás identificado, no hay ninguna distancia, estás demasiado cerca. Es como si pusieras el espejo demasiado cerca de los ojos: no puedes verte la cara. Se requiere de una cierta distancia, solo entonces puedes ver tu cara en el espejo.

Si los pensamientos están demasiado cerca de ti no los puedes observar, se imprimirán en ti y te colorearán. La ira te ofusca, la avaricia te hace avaricioso, la lujuria te vuelve lujurioso, porque no hay ninguna distancia en absoluto. Están tan cerca que te ves forzado a pensar que tú y tus pensamientos sois uno.

La observación destruye esta unidad y crea una separación. Cuanto más observes, mayor será la distancia; cuanto mayor sea la distancia, menor será la energía que tus pensamientos captan de ti; y no tienen ninguna otra fuente.

Pronto empiezan a morir y desaparecen. En estos momentos de desaparición tendrás los primeros vislumbres de la no-mente, tal como ahora lo estás experimentando. Dices: «Cada vez soy más capaz de observar mi cuerpo, mis pensamientos y mis sentimientos. Y esto es hermoso ». Esto es solo el principio. E incluso el principio es muy hermoso. Simplemente por estar en el camino correcto, aun sin dar un solo paso, sentirás una inmensa alegría sin ninguna razón.

Y una vez empieces a moverte en el camino correcto, tu dicha, tus bellas experiencias serán más profundas, más amplias, con nuevos matices, con nuevas flores, con nuevas fragancias.

Dices: «Pero los momentos sin pensamientos son pocos y alejados entre sí». Es una

gran conquista, porque la gente no conoce siquiera un simple intervalo. Sus pensamientos siempre están en la hora punta. Pensamientos y más pensamientos chocando entre sí. El desfile continúa, tanto si estás despierto como dormido. Lo que tú llamas sueños no son más que pensamientos en forma de imágenes, porque el inconsciente no conoce el lenguaje alfabético.

Lo que estás sintiendo es un buen indicador de que estás en el camino correcto. El buscador siempre se pregunta si se mueve en la dirección correcta o no. No hay ninguna seguridad, ninguna garantía. Están abiertas todas las dimensiones, ¿cómo vas a elegir la correcta?

Esta es la forma y el criterio de cómo hay que elegir: si te mueves en cualquier camino, cualquier metodología, y te aporta alegría, más sensibilidad, más observación y te da un sentimiento de inmenso bienestar, este es el único criterio de que estás en el camino correcto; si te vuelves más desgraciado, más enfadado, más egoísta, más avaricioso, más lujurioso, estos son los indicios de que vas por el camino equivocado.

En el camino correcto tu dicha va a crecer más y más cada día, y tus experiencias de sentimientos hermosos se volverán tremendamente psicodélicas, más llenas de colores, colores que jamás has visto, y fragancias que nunca has experimentado anteriormente en el mundo. Entonces puedes avanzar por ese sendero sin temor a estar equivocado.

Estas experiencias internas te mantendrán siempre en el camino correcto. Recuerda simplemente que van creciendo. Eso significa que te estás moviendo. Ahora solo tienes unos pocos momentos sin pensamientos: no es un logro simple; es una gran conquista, porque hay gente que en toda su vida ni siquiera conoce un momento vacío de pensamientos. Crecerán estos intervalos. Según te vayas centrando y seas más observador, estos intervalos empezarán a ser cada vez más grandes; y si continúas moviéndote sin mirar atrás, yendo recto, sin perderte, no está lejos el día en el que sentirás por primera vez que los intervalos se han hecho tan grandes que pasan las horas y no surge ni siquiera un simple pensamiento. Ahora tienes mayores experiencias de no-mente.

La conquista final es cuando la no-mente te rodea las veinticuatro horas. Esto no significa que no puedas usar tu mente. Esto es una falacia propugnada por aquellos que no saben nada sobre la no-mente.

No-mente no significa que no puedas usar tu mente, simplemente significa que la mente no puede utilizarte a ti. No-mente no significa que se haya destruido la mente. No-

mente simplemente significa que se deja a un lado la mente. Puedes activarla en cualquier momento que necesites comunicarte con el mundo; entonces será tu sirviente. Ahora mismo, es tu amo. Incluso cuando estás sentada a solas, ella sigue: «yaketi-yak, yaketi-yak», y tú no puedes hacer nada. Estás completamente desamparado.

No-mente simplemente significa que se ha puesto a la mente en su lugar apropiado. Como sirviente, es un gran instrumento. Como amo, es muy desafortunada, es peligrosa: destruirá toda tu vida.

La mente solamente es un medio para comunicarte con los demás, pero cuando estás a solas no es necesaria. Por tanto, cuando quieras utilizarla la puedes utilizar, pero recuerda una cosa más: cuando la mente permanece callada durante horas, se torna fresca, joven, más creativa, más sensible, rejuvenecida por el descanso.

La mente de la gente normal aparece alrededor de los tres o cuatro años de edad y continúa durante setenta u ochenta años sin ninguna vacación. Naturalmente, no pueden ser muy creativos: están tremendamente cansados. En el mundo viven millones de personas sin ninguna creatividad, aunque es una de las experiencias más dichosas. Pero sus mentes están muy cansadas. No están en un estado de energía desbordante.

La persona de no-mente mantiene su mente en reposo, llena de energía, inmensamente sensible, lista para saltar a la acción en el momento en que se le ordene. No es una coincidencia que las palabras de la gente que ha experimentado la no-mente empiezan a tener su propia magia. Cuando utilizan su mente hay carisma, hay fuerza magnética. Su mente tiene una tremenda espontaneidad y la frescura de las gotas de rocío al amanecer. La mente es el medio de expresión y creatividad más evolucionado de la naturaleza.

Por tanto, la persona meditativa —o, en otras palabras, la persona de no-mente— cambia incluso su prosa a poesía. Sin ningún esfuerzo, sus palabras se llenan de tanta autoridad que no necesitan ningún argumento: se convierten en su propio argumento. La fuerza que llevan las convierte en verdades evidentes. No necesitan ningún otro soporte de la lógica o de las antiguas escrituras. Las palabras de una persona de no-mente tienen certeza intrínseca. Y si estás listo para recibir y escuchar, lo sentirás en tu corazón, sentirás la verdad evidente.

Dices: «Cuando te oigo decir "meditar es ser testigo" creo que lo entiendo. Pero cuando hablas sobre la no-mente, no suena nada fácil». ¿Cómo puede sonar fácil? Es tu posibilidad futura. Ya has empezado la meditación, tal vez estás en las etapas iniciales, pero tienes una cierta experiencia de ella que hace que me entiendas. Si puedes entender

la meditación, no te preocupes en absoluto. La meditación te llevará a la no-mente con toda seguridad, igual que los ríos van hacia el océano sin ningún mapa ni guía.

Todo río, sin excepción, finalmente alcanza el océano. Toda meditación, sin excepción, finalmente alcanza el estado de no-mente.

Naturalmente, cuando el Ganges está en el Himalaya errando entre montañas y valles, no tiene ninguna idea de lo que es el océano, no puede concebir la existencia del océano, pero se dirige hacia el océano porque el agua tiene la capacidad intrínseca de encontrar siempre el lugar más bajo, y los océanos son los lugares más bajos. Así los ríos nacen en la cima del Himalaya e inmediatamente empiezan a descender hacia los espacios más bajos, y finalmente se dirigen al encuentro del océano.

El proceso de la meditación es exactamente lo contrario: se mueve hacia arriba, hacia cimas más altas, y la cima suprema es la no-mente. No-mente es una palabra simple, pero exactamente significa iluminación, liberación, libertad de todas las ataduras, la experiencia de la no-muerte y la inmortalidad.

Estas son grandes palabras y no quiero que te asustes. Por eso utilizo una palabra sencilla: no-mente. Tú conoces la mente. Puedes concebir un estado en que la mente no está funcionando.

Una vez esta mente no está funcionando, tú te vuelves parte de la mente del cosmos, la mente universal. Cuando tú eres parte de la mente universal, tu mente individual funciona como un hermoso sirviente. Ha reconocido al amo y lleva noticias de la mente universal a aquellos que todavía están encadenados por la mente individual. Cuando te estoy hablando, de hecho es el universo el que me utiliza. Mis palabras no son mis palabras. Pertenecen a la verdad universal. Ese es su poder, ese es su carisma, esa es su magia.

## SER TESTIGO ES SUFICIENTE

*Siempre te he escuchado decir: «Deja de hacer. Observa».*

*Últimamente en varias ocasiones te he escuchado que la mente debe ser un sirviente en lugar de nuestro amo. Parece como si no hubiera que hacer nada excepto observar. Con todo, surge la pregunta: ¿se puede hacer algo con este sirviente incontrolable que no sea observar?*

Con este sirviente incontrolable no hay nada más que hacer sino solo observar. Aparentemente parece una solución muy simple para un problema demasiado complejo, pero esto forma parte de los misterios de la existencia. El problema puede ser demasiado complejo, pero la solución puede ser muy simple.

Observar, ser testigo, ser consciente... parecen pequeñas palabras para resolver toda la complejidad de la mente. Millones de años de herencia, tradición, condicionamiento, prejuicios, ¿cómo van a desaparecer solo observando? Pero desaparecen.

Como Gautama Buda solía decir: si las luces de la casa están encendidas, los ladrones no se acercan a esa casa; saben que el amo está despierto porque se ve la luz por las ventanas, por las puertas; no es momento para entrar en la casa. Los ladrones se sienten atraídos hacia la casa cuando las luces están apagadas. La oscuridad es una invitación. Como solía decir Gautama Buda, lo mismo ocurre con tus pensamientos, imaginaciones, sueños, ansiedades, con toda tu mente.

Si el testigo está allí, el testigo es casi como la luz, y los ladrones empiezan a dispersarse. Pero si descubren que no hay un testigo, empiezan a llamar a sus hermanos, a sus primos y a todo el mundo diciendo: «Entrad». Es un fenómeno tan simple como la luz, desaparece la oscuridad. Tú no preguntas: «¿Hay luz suficiente para que desaparezca la oscuridad?»; o «Cuando hayamos traído la luz, ¿tendremos que hacer algo más para que desaparezca la oscuridad?».

No, la mera presencia de luz es ausencia de oscuridad y la ausencia de luz es presencia de la oscuridad. La presencia del testigo es la ausencia de la mente y la ausencia del testigo es la presencia de la mente.

Por tanto, en el momento en que empieces a observar, poco a poco, a medida que tu observador se vaya haciendo más fuerte, tu mente se hará más débil. En el momento que se dé cuenta de que el observador ha llegado a la madurez, la mente se somete inmediatamente como un hermoso sirviente. Es un mecanismo. Si el amo ha llegado, entonces puede utilizarse la máquina. Si no está el amo o está profundamente dormido, entonces la máquina continúa trabajando en cosas, en lo que pueda hacer por sí misma. No hay nadie allí para darle órdenes, no hay nadie para decirle: «No, párate. Eso no se tiene que hacer». Entonces la mente se convence lentamente de que ella es el amo, y durante miles de años lo ha sido.



Por eso, cuando tratas de ser testigo ella lucha, porque es un problema. Ha olvidado totalmente que solo es un sirviente. Has estado ausente durante tanto tiempo que no te reconoce. De ahí la lucha entre el testigo y los pensamientos. Pero la victoria final va a ser tuya, porque la naturaleza y la existencia quieren que seas tú el amo y la mente sea el sirviente. Entonces las cosas están en armonía. Entonces la mente no puede ya equivocarse. Entonces todo está existencialmente relajado, en silencio, fluyendo hacia su destino.

Tú no tienes que hacer nada más que observar.

Paddy compró un loro en una subasta. Preguntó al subastador: «He invertido un montón de dinero en este loro, ¿estás seguro de que puede hablar?». El subastador le contestó: «Desde luego que estoy seguro. Era él quien pujaba contra ti».

Tal es la inconsciencia de la mente y sus estupideces. He oído que los ateos irlandeses, viendo que los creyentes habían montado un servicio telefónico de oración, montaron también uno a pesar de ser ateos. La mente competidora... montaron también un servicio telefónico de oración: cuando les telefoneas, nadie contesta.

Dos vagabundos estaban sentados al fuego en el campo una noche. Uno de ellos estaba muy deprimido.

—Sabes Jaime —reflexionó—, la vida de un vagabundo no es tan buena como la pintan. Las noches en los bancos de los parques, o en un frío establo; viajando a pie y evitando siempre a la policía; te echan de una ciudad a otra y te preguntas de dónde vendrá la próxima comida; te desprecian tus semejantes... —Su voz se apagó y suspiró profundamente.

—Bien —dijo el otro vagabundo—. Si así es como te sientes, ¿por qué no vas y te buscas un trabajo?

—¡Qué! —dijo el primer vagabundo con asombro—, ¿y admitir que soy un fracaso?

La mente se ha acostumbrado a ser el amo. Llevará un poco de tiempo devolverla a sus cabales. Ser testigo es suficiente. Es un proceso muy silencioso pero las consecuencias son tremendamente importantes. No hay método mejor que ser testigo para dispersar la oscuridad de la mente.

*Si tienes alguna pregunta sobre meditación, hemos hecho una enumeración de muchas respuestas de Osho en el área de «Preguntas frecuentes» en: [www.osho.com](http://www.osho.com).*

# Acerca del autor



RESULTA DIFÍCIL CLASIFICAR LAS ENSEÑANZAS DE OSHO, que abarcan desde la búsqueda individual hasta los asuntos sociales y políticos más urgentes de la sociedad actual. Sus libros no han sido escritos, sino transcritos a partir de las charlas improvisadas que ha dado en público en el transcurso de treinta y cinco años. El londinense *The Sunday Times* ha descrito a Osho como uno de los «mil creadores del siglo XX», y el escritor estadounidense Tom Robbins como «el hombre más peligroso desde Jesucristo».

Acerca de su trabajo, Osho ha dicho que está ayudando a crear las condiciones para el nacimiento de un nuevo tipo de ser humano. A menudo ha caracterizado a este ser humano como Zorba el Buda: capaz de disfrutar de los placeres terrenales, como Zorba el griego, y de la silenciosa serenidad de Gautama Buda. En todos los aspectos de la obra de Osho, como un hilo conductor, aparece una visión que conjuga la intemporal sabiduría oriental y el potencial, la tecnología y la ciencia occidentales.

Osho también es conocido por su revolucionaria contribución a la ciencia de la transformación interna, con un enfoque de la meditación que reconoce el ritmo acelerado de la vida contemporánea. Sus singulares «meditaciones activas» están destinadas a liberar el estrés acumulado en el cuerpo y la mente, y facilitar así el estado de la meditación, relajado y libre de pensamientos.

Está disponible en español una obra autobiográfica del autor titulada: *Autobiografía de un místico espiritualmente incorrecto*, Editorial Kairós.

# Osho International Meditation Resort



EL RESORT DE MEDITACIÓN FUE creado por Osho con el fin de que las personas puedan tener una experiencia directa y personal con una nueva forma de vivir, con una actitud más atenta, relajada y divertida. Situado a unos ciento sesenta kilómetros al sudeste de Bombay, en Puna, India, el centro ofrece diversos programas a los miles de personas que acuden a él todos los años procedentes de más de cien países.

Desarrollada en principio como lugar de retiro para los marajás y la adinerada colonia británica, Puna es en la actualidad una ciudad moderna y próspera que alberga numerosas universidades e industrias de alta tecnología. El Resort de Meditación se extiende sobre una superficie de más de dieciséis hectáreas, en una zona poblada de árboles conocida como Koregaon Park. Ofrece alojamiento de lujo para un número limitado de huéspedes, y en las cercanías existen numerosos hoteles y apartamentos privados para estancias desde varios días hasta varios meses.

Todos los programas del centro se basan en la visión de Osho de un ser humano cualitativamente nuevo, capaz de participar con creatividad en la vida cotidiana y de relajarse con el silencio y la meditación. La mayoría de los programas se desarrollan en instalaciones modernas, con aire acondicionado, y entre ellos se cuentan sesiones individuales, cursos y talleres, que abarcan desde las artes creativas hasta los tratamientos holísticos, pasando por la transformación y terapia personales, las ciencias esotéricas, el enfoque zen de los deportes y otras actividades recreativas, problemas de relación y transiciones vitales importantes para hombres y mujeres. Durante todo el año se ofrecen sesiones individuales y talleres de grupo, junto con un programa diario de meditaciones.

Los cafés y restaurantes al aire libre del Resort sirven cocina tradicional india y platos internacionales, todos ellos confeccionados con vegetales orgánicos cultivados en la granja del Resort. El complejo tiene su propio suministro de agua filtrada.



## PARA MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información sobre cómo visitar este centro de la India, o conocer más sobre Osho y su obra, se puede consultar [www.osho.com](http://www.osho.com), amplio sitio web en varias lenguas que incluye un recorrido por el Osho International Meditation Resort y un calendario de los cursos que ofrece, un catálogo de libros, libros electrónicos y grabaciones en audio, una lista de los centros de información sobre Osho de todo el mundo y una selección de sus charlas. También puede dirigirse a Osho International, Nueva York, [oshointernational@oshointernational.com](mailto:oshointernational@oshointernational.com)

# Música en CD para las Meditaciones Activas Osho



LA MÚSICA PARA REALIZAR LAS MEDITACIONES ACTIVAS descritas en este libro ha sido compuesta bajo la dirección de Osho. La música señala el principio de cada nueva etapa en las diferentes meditaciones. Las músicas para estas meditaciones están disponibles en los comercios y/o en muchas tiendas virtuales en internet. Puedes encontrar más detalles en [www.osho.com/tienda](http://www.osho.com/tienda) o en la página web del sello discográfico. Los CDs a la venta incluyen también un vídeo en formato mpeg con una demostración de las mismas, que también lo puedes encontrar en la [www.osho.com/meditacion](http://www.osho.com/meditacion).

## MEDITACIÓN DINÁMICA OSHO (Osho Dynamic Meditation)



Energetizante meditación matutina que abre la respiración, el cuerpo y las energías internas, seguida de observación y baile.

CD Order #: NE9002  
Sello: New Earth Records,  
[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)

## MEDITACIÓN KUNDALINI OSHO (Osho Kundalini Meditation)

Popular meditación vespertina. Incluye diferentes etapas: soltar el cuerpo, danza, observación y descanso.

CD Order #: NE9003  
Sello: New Earth Records,  
[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)



## MEDITACIÓN NATARAJ OSHO (Osho Nataraj Meditation)



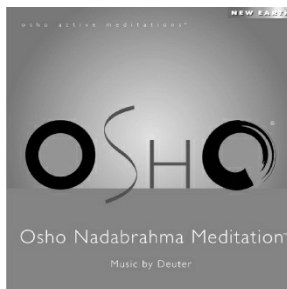
Liberadora meditación con etapas de relajación y celebración para liberar el espíritu. Nataraj es la danza como una meditación total.

CD Order #: E9203

Sello: New Earth Records,

[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)

## MEDITACIÓN NADABRAHMA OSHO (Osho Nadabrahma Meditation)



Meditación basada en antiguas técnicas tibetanas que transcurre con etapas de zumbido, observación, movimientos circulares de las manos y un período de quietud para centrar tu energía.

CD Order #: NE9202 P

Sello: New Earth Records,

[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)

## MEDITACIÓN GOURISHANKAR OSHO (Osho Gourishankar Meditation)

Esta meditación dividida en cuatro etapas incluye una técnica de respiración, observación y dejarse ir, y una etapa de descanso que nos conducen hacia un estado de apertura y paz.

CD Order #: NE9902-2

Sello: New Earth Records,

[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)

## MEDITACIÓN WHIRLING OSHO (Osho Whirling Meditation)

Basada en una antigua técnica sufí, esta meditación activa utiliza el giro y la observación. Mientras todo el cuerpo está moviéndose, el centro permanece silencioso y en quietud.

CD Order #: NE9902-2  
Sello: New Earth Records,  
[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)

## MEDITACIÓN NO-DIMENSIONS OSHO (Osho No Dimensions Meditation)

Danza con un patrón de centramiento que crece en intensidad y es seguida de giro y descanso. Esta práctica está basada en los movimientos de Gurdjieff y en los movimientos de los derviches giróvagos.

CD Order #: NE9410  
Sello: New Earth Records,  
[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)

## MEDITACIÓN SONIDO DE LOS CHAKRAS OSHO (Osho Chakra Sounds Meditation)

Vocalizando armónicamente con los siete chakras, seguido de una etapa de observación, esta práctica nos conduce a la armonización de los centros de la fuerza interna.

CD Order #: NE9307  
Sello: New Earth Records,  
[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)

## MEDITACIÓN MANDALA OSHO (Osho Mandala Meditation)



Con el cuerpo como su propio mandala, esta práctica le lleva a uno a su propio centro creando un círculo de energía. Incluye una etapa de respiración, una etapa de círculo centrador, una etapa centrada en el tercer ojo y una etapa de observación.

CD Order #: NE9801

Sello: New Heart Records,

[www.newearthrecords.com](http://www.newearthrecords.com)

OSHO RECORDAR POR UNO MISMO EL LENGUAJE OLVIDADO PARA HABLAR CON EL CUERPO-MENTE (Osho Reminding Yourself of the Forgotten Language of Talking to your Bodymind)

CD con música y una meditación guiada en inglés. El CD con esta meditación guiada ha sido publicado en muchos idiomas como parte del libro titulado: *El equilibrio cuerpo-mente*.

La edición española está disponible para España en editorial Grijalbo y para América Latina en Editorial Norma. Para más información sobre cómo conseguirla visite la [www.osho.com/tienda](http://www.osho.com/tienda)

\* Consultar siempre con un médico antes de comenzar actividades de ejercicios intensos.

**Osho** ha sido descrito por el *Sunday Times* de Londres como «uno de los 1.000 artífices del siglo XX» y por el *Sunday Mid-Day* (India) como una de las diez personas —junto a Gandhi, Nehru y Buda— que ha cambiado el destino de la India. En una sociedad donde tantas visiones religiosas e ideológicas tradicionales parecen irremediabilmente pasadas de moda, la singularidad de Osho consiste en que no nos ofrece soluciones, sino herramientas para que las personas las encuentren por sí mismas.

Título original: *Meditation: the First and Last Freedom*

Edición en formato digital: enero de 2013

© 1988, OSHO International Foundation, Suiza

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

Todos los derechos reservados

© 2005, 2012, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2005, Luis Martín-Santos Laffón, por la traducción

**OSHO**<sup>®</sup> es una marca registrada de Osho International<sup>®</sup> Foundation  
[www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks)

Diseño de la cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial

Fotografía de la cubierta: © Bryce Duffy / Getty Images

El material de este libro es una transcripción de varias de las charlas dadas por Osho en vivo ante una audiencia, durante un período de más de treinta años. Todos los discursos de Osho han sido publicados íntegramente en inglés y están también disponibles en audio. Las grabaciones originales de audio y el archivo completo de los textos se pueden encontrar on-line en la biblioteca de la [www.osho.com](http://www.osho.com).

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-5040-5

Conversión a formato digital: M.I. maqueta, S.C.P.

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

# Índice

Meditación	2
Introducción	6
I. SOBRE LA MEDITACIÓN	9
¿Qué es la meditación?	10
El florecimiento de la meditación	15
Soledad: tu propia naturaleza	20
II. LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN	23
Métodos y meditaciones	24
Sugerencias para los principiantes	31
Pautas para la libertad	38
La meditación es una habilidad	45
III. LAS MEDITACIONES	47
Meditaciones Activas Osho	48
Meditación Dinámica Osho: catarsis y celebración	53
Meditación Kundalini Osho	62
Meditación Nataraj Osho	64
Meditación Nadabrahma Osho	66
Cualquier cosa puede ser meditación	68
Meditación de la risa	71
Meditación Gibberish	73
Fumar como meditación	74
Respirar: un puente hacia la meditación	77
Abriendo el corazón	82
Centramiento interior	89
Meditación Whirling Osho	98
Meditaciones en la luz	100
Meditaciones en la oscuridad	104
Meditaciones en el sonido	109
Encontrar el espacio interior	116
Observar con el tercer ojo	120
Meditación Gourishankar Osho	121
Meditación Mandala Osho	123

Simplemente sentado	129
Escuchar únicamente	131
Terapias Meditativas Osho	136
Meditación Rosa Mística Osho	137
Meditación No-Mente Osho	144
Meditación Volver a Nacer Osho	147
Recordar por uno mismo el lenguaje olvidado para hablar con el cuerpo-mente	149
<b>IV. OBSTÁCULOS A LA MEDITACIÓN</b>	<b>150</b>
Las dos dificultades	151
Métodos falsos	163
Trampas de la mente	168
<b>V. PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE MEDITACIÓN</b>	<b>172</b>
Acercas del autor	210
Biografía	219
Créditos	220