

El Secreto de los secretos

Charlas sobre el secreto de la
Flor Dorada

OSHO

OSHO CLASSICS



El Libro de los Secretos

Volumen 1º

OSHO

La ciencia de la meditación

UNA VISIÓN CONTEMPORÁNEA DE LAS 112 MEDITACIONES DESCRITAS EN
EL VIGYAN BHAIKAV TANTRA

Índice de Capítulos

1. El mundo del tantra
2. El camino del yoga y el camino del tantra
3. La respiración: un puente al universo
4. Superar los engaños de la mente.
5. Cinco técnicas de atención
6. Estratagemas para trascender los sueños
7. Técnicas para tranquilizarte
8. Aceptación total y no división: el significado de la pureza tántrica.
9. Técnicas para centrarte
10. Autorrealización: la necesidad básica
11. Técnicas para penetrar en lo interno
12. Más allá de la mente, hasta la fuente
13. Centrarse internamente
14. Cambiar la dirección de la energía
15. Ver el pasado como un sueño
16. Más allá del pecado de la inconsciencia
17. Varias técnicas para «parar»
18. Permanecer con la realidad
19. Una técnica para el tipo intelectual y otra para el tipo emocional
20. El amor corriente y el amor de un buda
21. Tres técnicas para mirar
22. Desbloquear el tercer ojo

23. Varios métodos más para mirar
24. Duda o fe, vida o muerte: las bases de caminos diferentes
25. De las palabras a los sonidos puros y al ser
26. Aceptar las cimas y los valles
27. Ausencia de sonido, plenitud del sonido y conciencia total
28. Meditación: soltar el lastre de las represiones
29. Métodos para dejar la mente
30. Entregarse en el sexo y entregarse a un maestro
31. Del sonido al silencio interno
32. La enseñanza central es la «no lucha»
33. La espiritualidad del acto sexual tántrico
34. El orgasmo cósmico a través del tantra
35. Dirigir la atención hacia dentro, hacia lo real
36. De *maya* (ilusión) a la realidad
37. Técnicas para observar el flujo de la película de la vida
38. Hacia el ser auténtico
39. De la ola al océano cósmico
40. La iluminación súbita y sus obstáculos
41. Métodos tántricos para ser consciente y no juzgar
42. Alerta con el tantra
43. Encontrar lo que no cambia mediante lo cambiante
44. Secretos de amor y liberación
45. Permanecer con lo real
46. El camino tántrico para ser libre de los deseos
47. Meditación tántrica usando la luz
48. La potencialidad de la semilla
49. Obrar con conciencia
50. Ir a las raíces
51. Volver a la existencia
52. Entrar en este momento
53. De la muerte a la inmortalidad
54. El fuego de la conciencia
55. Sólo lo irreal se disuelve
56. Descubrir el vacío
57. Estás en todas partes
58. Ve más allá del karma
59. Observa desde "la colina"

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

Lista de meditaciones

Introducción

¿Qué sucede cuando morimos?

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

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

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

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

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

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

Osho dice al respecto:

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

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

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

incluido el sexo, como puertas de entrada a la experiencia de la meditación. Como dice Osho en el primer capítulo:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Observa que a cada «capítulo de sutra» le sigue un capítulo que contiene las respuestas de Osho a preguntas de los que le escuchan. En casi todos los casos,

las preguntas guardan relación con las técnicas dadas en el capítulo anterior. De modo que, cuando empieces a experimentar, te re

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

CAROL NEIMAN Puna (India), 1997

Capítulo 1

El Mundo del Tantra

El Sutra

Devi pregunta:

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

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

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

central.

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

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

La filosofía se ocupa de la mente. Tu cabeza es suficiente; no se requiere tu totalidad. El tantra te necesita en tu totalidad. Es un desafío más profundo. Tendrás que estar en él íntegramente. No es fragmentario. Se requiere un acercamiento

diferente, una actitud diferente, una disposición diferente para recibirlo. Por eso, Devi hace preguntas aparentemente filosóficas. El tantra comienza con las preguntas de Devi. Todas las preguntas pueden ser abordadas filosóficamente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lo segundo: éste es un tipo diferente de lenguaje. Debes saber algo sobre él antes de abordarlo. Todos los tratados de tantra son diálogos entre Shiva y Devi. Devi pregunta y Shiva responde. Todos los tratados de tantra comienzan de esa manera. ¿Por qué? ¿Por qué este método? Es muy significativo. No es un diálogo entre un profesor y un discípulo, sino entre dos amantes. Y con ello, el tantra da a

entender algo muy significativo: que las enseñanzas más profundas no pueden darse a menos que exista el amor entre los dos: el discípulo y el maestro. El discípulo y el maestro deben estar profundamente enamorados. Sólo entonces se puede expresar lo más elevado, el más allá.

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

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

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

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

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

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

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

semilla. El terreno no está sólo listo, sino acogedor, receptivo, pidiendo ser impregnado.

Por tanto, todas las máximas que vamos a comentar serán telegráficas. Son simplemente sutras, pero cada sutra, cada mensaje telegráfico dado por Shiva, vale un Veda, vale una Biblia, vale un Corán. Cada una de las frases se puede convertir en la base de una gran Escritura. Las Escrituras son lógicas: tienes que plantear, defender, debatir. Aquí no hay ningún debate, sino simples afirmaciones de amor.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hemos hecho la morada de Shiva en Kailash.

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

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

Un *bhairava* vive en el amor; ésa es su morada. Ya ni siquiera es consciente del amor: porque si vives en Kailash no te darás cuenta de que esto es Kailash, de que es una cima. La cima se vuelve una llanura. Shiva no es consciente del amor.

Nosotros somos conscientes del amor porque vivimos en el no-amor. Y a causa de este contraste sentimos el amor. Shiva es amor. El estado de *bhairava* significa que uno se ha convertido en amor. No es que esté *amando*: uno se ha *convertido* en amor, uno vive en la cima. La cima se ha vuelto su morada.

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

Oh Shiva, ¿cuál es tu realidad?

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

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

Si amas a alguien, si amas de verdad, su cuerpo está abocado a desaparecer. En algunos momentos de clímax, de punto álgido, la forma desaparecerá, y a través de la persona que amas entrarás en lo sin forma. Por eso tenemos miedo: es caer

en un abismo sin fondo. De manera que esta pregunta no es simplemente curiosidad:

Oh, Shiva, ¿cuál es tu realidad?

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

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

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

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

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

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

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

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

Es por eso por lo que durante siglos y siglos no hicimos estatuas ni pinturas de Shiva. Sólo hacíamos el *shivalinga*: el símbolo. El *shivalinga* es simplemente una

forma sin forma. Cuando amas a alguien, cuando entras en alguien, se vuelve una presencia luminosa. El *shivalinga* es simplemente una presencia luminosa, un aura de luz. Por eso pregunta Devi:

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

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

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

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

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

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

21

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

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

¿Qué constituye la semilla?

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

¿Quién centra la rueda universal?

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

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

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

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

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

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

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

22 Bertrand Russell recuerda que cuando era niño pensó que un día, cuando fuera lo suficientemente maduro para comprender toda la filosofía, todas las preguntas quedarían respondidas. Después, cuando tenía ochenta años, dijo: «Ahora puedo decir que mis propias preguntas siguen en pie, como seguían en pie cuando era niño. Ahora otras preguntas han surgido a causa de estas teorías de la filosofía.» Así que dijo: «Cuando era joven, solía decir que la filosofía es una búsqueda de las respuestas últimas. Ahora no puedo decir eso. Es una búsqueda de preguntas interminables.» De modo que una pregunta crea una respuesta y muchas preguntas. La mente dubitativa es el problema. Devi dice: «No te preocupes de mis preguntas.

He preguntado tantas cosas: ¿Cuál es tu realidad? ¿Qué es este portentoso universo? ¿Qué constituye la semilla? ¿Quién centra la rueda universal? ¿Qué es esta vida más allá de la forma? ¿Cómo podemos entrar en ella plenamente, por encima del tiempo y el espacio? No te preocupes de mis preguntas. Disipa mis dudas. Te hago estas preguntas porque las tengo en la mente. Te las hago sólo para mostrarte mi mente, pero no les prestes mucha atención. La verdad es que las respuestas no satisfarán mi necesidad. Mi necesidad es... *¡Disipa mis dudas!*» Pero ¿cómo se pueden disipar las dudas? ¿Servirá alguna respuesta? ¿Hay alguna respuesta que disipará tus dudas? La mente es la duda. No es que la mente dude; ¡la mente es la duda! A no ser que la mente se disuelva, las dudas no se pueden disipar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El tantra es amoral. Considéralo de esta manera... Una medicina es amoral; no es ni moral ni inmoral. Si se las das a un ladrón, lo ayudará; si se la das a una santo,

lo ayudará. No hará ninguna distinción entre un santo y un ladrón. La medicina no puede decir: «Éste es un ladrón, así que lo voy a matar, y éste es un santo así que lo voy a ayudar.» Una medicina es una cosa científica. Que seas un ladrón o un santo es irrelevante.

24 El tantra es amoral. El tantra dice que no es necesaria ninguna moralidad: no es necesaria ninguna moralidad específica. Antes al contrario, eres inmoral porque tienes una mente muy perturbada. De modo que el tantra no puede poner como condición previa que primero seas moral para luego poder practicar el tantra. El tantra dice que esto es absurdo. Alguien está enfermo, con fiebre, y llega el médico y dice: «Primero baja tu fiebre; primero ten buena salud. Sólo entonces te puedo dar la medicina.» Esto es lo que está sucediendo. Un ladrón va a ver a un santo y le dice: «Soy un ladrón. Dime cómo meditar.» El santo dice: «Primero deja tu profesión. ¿Cómo vas a poder meditar si sigues siendo un ladrón?» Llega un alcohólico y dice: «Soy alcohólico. ¿Cómo puedo meditar?» El santo dice: «La primera condición es: deja el alcohol; sólo entonces podrás meditar.» Las condiciones se vuelven suicidas. El hombre es un alcohólico o un ladrón o inmoral porque tiene una mente perturbada, una mente enferma. Éstos son los efectos, las consecuencias de una mente enferma, y le dicen: «Primero ponte bien y luego podrás meditar.» Pero, entonces, ¿quién necesita la meditación? La meditación es medicinal. Es una medicina. El tantra es amoral. No te pregunta quién eres. Que seas una persona es suficiente. Estés donde estés, seas lo que seas, eres aceptado. Elige una técnica que te vaya bien, pon toda tu energía en ella, y no volverás a ser el mismo. Las técnicas reales, auténticas, siempre serán así. Si pongo condiciones previas, eso muestra que tengo una pseudo-técnica: te digo: «Primero haz esto y no hagas eso, y entonces...» Y son condiciones imposibles, porque un ladrón puede cambiar su objeto, pero no puede volverse un no-ladrón. Un hombre avaricioso puede cambiar el objeto de su avaricia, pero no puede volverse no-avaricioso. Puedes forzarle la no-avaricia, o él se la puede forzar a sí mismo, pero esto es sólo a causa de una cierta avaricia. Si se le promete el cielo, puede que incluso trate de ser no-avaricioso. Pero ésta es la avaricia por excelencia. El cielo, *moksha*, la liberación, *sat-chit-anand*, la existencia, la consciencia, la dicha: éstos serán los objetos de su avaricia. El tantra dice que no puedes cambiar al hombre a menos que le des técnicas auténticas con las que cambiar. Con sólo predicar no se cambia nada. Y lo puedes ver en el mundo entero. Lo que dice el tantra está escrito en el mundo entero. Tanto predicar, tanto moralizar, tantos sacerdotes, predicadores: el mundo entero está lleno de ellos y, sin embargo, todo es feo e inmoral.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

intermediario. Cuando no hay intermediario, te encuentras con lo real, porque ahora no hay nadie entre tú y lo real. Entonces nada puede estar distorsionado.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Así que empecaremos este viaje desde mañana.

27

Capítulo 2

El Camino del Yoga y el Camino del Tantra Preguntas

¿Qué diferencia hay entre el yoga y el tantra?

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

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

30

Hay muchas preguntas. La primera:

Pregunta 1

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

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

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

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

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

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

A los ojos del tantra, el yoga es un suicidio profundo. Debes matar tu ser natural: tu cuerpo, tus instintos, tus deseos, todo. El tantra dice que te aceptes a ti mismo tal como eres. Es una aceptación profunda. No crees una fisura entre tú y lo real, entre

el mundo y el *nirvana*. No crees ninguna fisura. No hay fisuras para el tantra; no es necesaria ninguna muerte. Para tu renacimiento no es necesaria ninguna muerte: más bien una transcendencia. Para esta transcendencia, úsate a ti mismo. Por ejemplo, existe el sexo, la energía básica: la energía básica a través

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

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

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

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

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

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

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

eso sientes el peligro.

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

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

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

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

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

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

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

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

No puedes negarlo, pero esta actitud de negar, de destruir, destruye la mente misma, la conciencia misma, la sensibilidad misma que lo puede comprender. De manera que el sexo continúa sin ninguna sensibilidad en él. Entonces no puedes entenderlo. Sólo una profunda sensibilidad puede hacer entender cualquier cosa;

sólo sentirla con profundidad, sólo entrar en ella en profundidad puede entender cualquier cosa. Sólo puedes entender el sexo si entras en él como un poeta lo hace entre las flores: ¡sólo entonces! Si te sientes culpable respecto a las flores, puede que pases por el jardín, pero pasarás con los ojos cerrados. E irás con prisa, con una prisa profunda y loca. Tienes que salir de alguna forma del jardín. Así, ¿cómo puedes ser consciente?

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

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

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

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

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

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

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

la ira no es tu enemigo; es compasión en semilla. La misma ira, la misma energía, se convertirá en compasión.

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

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

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

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

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

34 Para el tantra, todo es sagrado.
Un misionero cristiano estuvo conmigo hace unos pocos días y dijo:

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

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

Los hindúes modernos también se sienten culpables, porque la mente de los hindúes modernos está creada por el cristianismo. Son «hindo-cristianos», y son

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

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

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

«Dios creó el mundo. Así que le pregunté: « ¿Quién creó el pecado?» Él dijo: «El diablo.»

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

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

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

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

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

Si una sola célula, si un solo átomo en este mundo es profano, entonces el mundo entero se vuelve profano, porque ¿cómo puede existir ese único átomo en un mundo sagrado? ¿Cómo puede ser? Es sustentado por todo; para existir, tiene que ser sustentado por todo. Y si el elemento profano es sustentado por todos los

elementos sagrados, entonces ¿qué diferencia hay entre ellos? De modo que el mundo es totalmente, incondicionalmente sagrado, o es profano; no hay camino intermedio.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pregunta 2

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

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

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

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

Así que recuerda una cosa: ella no está preguntando para sí misma, no hay ninguna necesidad. Está preguntando para toda la humanidad. Pero si ella ya ha llegado, ¿por qué está preguntando a Shiva? ¿No puede hablar ella misma a la humanidad? Ella ha llegado por el camino de la entrega, de manera que no sabe nada sobre el método. Ella misma ha

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

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

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

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

37 mente un método. Te entregas sólo cuando todos los métodos se han vuelto inútiles, cuando no puedes llegar por ningún método. Has hecho todo lo que has podido. Has llamado a todas las puertas y ninguna puerta se abre, y has pasado por todas las rutas y ninguna ruta llega. Has hecho todo lo que puedes hacer, y ahora te sientes impotente. En esa total impotencia se produce la entrega. De modo que en el camino de la entrega no hay método. Pero ¿qué es la entrega y cómo funciona? Y si la entrega funciona, ¿qué necesidad hay de ciento doce métodos? Entonces ¿por qué adentrarse en ellos innecesariamente?, preguntará la mente. Entonces ¡muy bien! Si la entrega funciona, es mejor entregarse. ¿Por qué seguir anhelando métodos? ¿Y quién sabe si un método específico será apropiado para ti o no? Y puede que tardemos vidas en averiguarlo. Así que es bueno entregarse, pero es difícil. Es lo más difícil del mundo. Los métodos no son difíciles. Son fáciles; te puedes adiestrar. Pero para la entrega no te puedes adiestrar..., ¡no hay ningún adiestramiento! No puedes preguntar cómo entregarte; la pregunta misma es absurda. ¿Cómo puedes preguntar cómo entregarte? ¿Puedes preguntar cómo amar? O hay amor o no lo hay, pero no puedes preguntar cómo amar. Y si alguien te dice y te enseña cómo amar, recuerda: nunca serás capaz de amar. Una vez que se te ha dado una técnica para el amor, te aferrarás a la técnica. Por eso es que los actores no pueden amar. Saben tantas técnicas, tantos métodos; y todos somos actores. Una vez que sabes el truco de cómo amar, el amor no florece, porque has creado una fachada, un engaño. Y con el engaño no estás en ello, no estás involucrado. Estás protegido.

El amor es estar totalmente abierto, vulnerable. Es peligroso, te vuelves inseguro. No podemos preguntar cómo amar, no podemos preguntar cómo entregarnos.

¡Sucedee! El amor sucede, la entrega sucede. El amor y la entrega son profundamente una sola cosa. Pero ¿qué es? Y si no podemos saber cómo entregarnos, al menos podemos saber cómo estamos manteniéndonos a nosotros mismos, cómo estamos impidiendo entregarnos. Eso se puede saber y eso es útil.

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

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

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

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

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

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

Y el maestro dice: «Esto es lo que te has liberado. Vete otra vez. Trata de averiguar.» Entonces él lo intenta, medita y descubre que «no soy mi mente, porque puedo observar mis pensamientos. Y el observador es diferente de lo observado: no soy mi mente.» Llega y dice: «No soy mi mente.» Y el maestro dice: «Ahora estás tres cuartas partes liberado. Vete otra vez y averigua quién eres.» Y él estaba pensando: «No soy el cuerpo. No soy la mente.» Había leído, estudiado, estaba bien informado, de manera que estaba pensando: «No soy

Así que un día llegó corriendo y dijo: « ¡Ahora ya no soy!» Entonces el maestro dijo: « ¿Tengo que enseñarte ahora los métodos de la libertad?»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cuando te entregas, te conviertes en un valle; cuando eres un ego, eres como una cima. Ego significa que estás por encima de todos los demás, que eres alguien.

Puede que los otros te reconozcan, puede que no te reconozcan; ésa es otra cuestión. Tú reconoces que estás por encima de todos. Eres como una cima; nada puede entrar en ti.

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

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

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

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

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

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

40

Hay miles y miles de historias...; con sólo un contacto, con sólo una mirada, alguien se ha iluminado. No nos parecen racionales. ¿Cómo es posible? ¡Es posible! Incluso una mirada de un maestro a tus ojos cambiará tu ser entero, pero sólo puede

cambiar si tus ojos son un espacio vacío, como un valle. Si puedes absorber la mirada del maestro, inmediatamente serás diferente.

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

Pregunta 3

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tu hijo ha muerto y estás turbado, y acudes a un sacerdote. Te dice: «No estés turbado. Sólo mueren tan pronto los niños a los que Dios ama más. Los llama.» Te

sientes satisfecho. Tu hijo ha sido «llamado». Dios lo ama más. O el sacerdote te dice otra cosa: «No te preocupes, el alma nunca muere. Tu hijo está en el cielo.»

Había una mujer aquí hace unos días. Su marido había muerto el mes pasado. Estaba turbada. Vino a mí y dijo: «Asegúrame tan sólo que ha vuelto a nacer en un buen lugar y que todo irá bien. Dame la certeza de que no ha ido al infierno, o se ha convertido en un animal, de que está en el cielo o se ha convertido en un dios o algo semejante. Si me puedes asegurar esto, entonces todo

42

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

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

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

La meditación es una ciencia. No te va ayudar a adaptarte, te va a ayudar a transformarte. Por eso digo que estas tres cosas aparecerán como indicaciones.

Vendrá el silencio, pero no como una adaptación. El silencio vendrá como un florecimiento interno. Entonces el silencio no será una adaptación a la sociedad, a la familia, al mundo, a la empresa..., ¡no! Entonces el silencio será una armonía auténtica con el universo.

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

Si una técnica es apropiada para ti, hará que tomes conciencia de todo lo que eres.

Tu anarquía, tu mente, tu locura, todo saldrá a la luz. Eres una confusión oscura.

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

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

Suficiente por hoy.

43

Capítulo 3

La Respiración: Un Puente al Universo

Los Sutras

Shiva responde:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

48 En tercer lugar, tu respiración es un puente entre tú y tu cuerpo. Constantemente, la respiración te enlaza con tu cuerpo, te conecta, te relaciona con tu cuerpo. La

respiración no es sólo un puente a tu cuerpo; es también un puente entre tú y el universo. El cuerpo es precisamente el universo que ha venido a ti, que está más cerca de ti.

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

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

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

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

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

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

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

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

Pero el tantra no se ocupa de eso. El tantra no se ocupa de la sistematización de la

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

49

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

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

Así que ahora me ocuparé de cada técnica.

1 Observa la pausa entre dos respiraciones.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

51

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

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

2 Observa el punto de cambio entre dos respiraciones. Segunda técnica -todas estas nueve técnicas se ocupan de la respiración-:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

52

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

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

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

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

Shiva dice:

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

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

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

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

53

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

¿Por qué son tan importantes estos giros? Son importantes porque, al girar, la respiración deja que vayas en una dirección diferente. Estaba contigo cuando entraba; estará de nuevo contigo cuando salga. Pero en el momento del giro no está

contigo y tú no estás con ella. En ese momento, la respiración es diferente a ti, y tú eres diferente a ella: si la respiración es vida, entonces estás muerto; si respirar es tu cuerpo, entonces eres nocuerpo *; si respirar es tu mente, entonces estás sin mente... en ese momento.

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

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

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

3 Observa el punto de fusión de dos respiraciones.

Tercera técnica de respiración:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Como te asusta ser total, respiras superficialmente. Respiras de modo mínimo, no de modo máximo. Por eso la vida parece tan sin vida. Si estás respirando de modo mínimo, la vida se volverá sin vida; estás viviendo en grado mínimo, no

máximo. Puedes vivir al máximo: entonces la vida es desbordante. Pero entonces habrá dificultades. No puedes ser un marido, no puedes ser una esposa, si la vida es desbordante. Todo se volverá difícil.

55 Si la vida es desbordante, el amor será desbordante. Entonces no te puedes atar a uno. Entonces estarás fluyendo por todas partes; llenarás todas las dimensiones. Y entonces la mente advierte peligro, de modo que es mejor no estar vivo. Cuanto más muerto estás, más seguro estás. Cuanto más muerto estás, más está todo bajo control. Puedes controlar; entonces sigues siendo el amo. Te sientes el amo porque puedes controlar. Puedes controlar tu ira, puedes controlar tu amor, puedes controlarlo todo. Pero este control sólo es posible en el grado mínimo de tu energía. Todo el mundo debe de haber sentido alguna vez que hay momentos en los que, de pronto, se cambia del grado mínimo al máximo. Vas a un paraje de montaña. De pronto estás fuera de la ciudad y de su prisión. Te sientes libre. El cielo es inmenso, y el bosque es verde, y la cumbre toca las nubes. De repente respiras profundamente. Puede que no lo hayas observado. Si vas a un paraje de montaña, observa. En realidad, no es el paraje de montaña lo que produce el cambio. Es tu respiración. Aspiras profundamente. Dices: «¡Ah! ¡Ah!» Tocas el centro, te vuelves total por un momento, y todo es dicha. Esa dicha no proviene del paraje de montaña, esa dicha proviene de tu centro: lo has tocado de pronto. En la ciudad tenías miedo. Allí por todas partes estaban presentes otros, y te estabas controlando. No podías gritar, no podías reír. ¡Qué pena! No podías cantar y bailar en la calle. Tenías miedo: había algún policía cerca, a la vuelta de la esquina, o el sacerdote o el juez o el político o el moralista. Había alguien a la vuelta de la esquina, así que no podías bailar en la calle. Bertrand Russell ha dicho en alguna parte: «Amo la civilización, pero hemos logrado la civilización a un precio muy alto.» No puedes bailar en la calle, pero puedes ir a un paraje de montaña y, de repente, bailar. Estás sólo con el cielo, y el cielo no es una prisión. Es sólo apertura, apertura y apertura: inmenso, infinito. De pronto, respiras profundamente, la respiración toca tu centro y la dicha. Pero no dura mucho. En una hora o dos, el paraje de montaña desaparecerá. Puede que estés allí, pero el paraje de montaña desaparecerá. Volverán tus preocupaciones. Empezarás a pensar en llamar a la ciudad, en escribir una carta a tu esposa, o empezarás a pensar que, como vas a volver dentro de tres días, deberías hacer preparativos. Acabas de llegar y ya estás haciendo preparativos. Has vuelto. En realidad, tu respiración no tenía que ver contigo; sucedió de repente. Debido al cambio de situación, la marcha cambió. Estabas en una nueva situación, no podías respirar como antes, así que, por un momento, hubo una nueva respiración. Tocó el centro, y sentiste la dicha.

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

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

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

56

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

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

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

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

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

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

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

Es energía «combustible». El centro no recibe energía combustible. Por eso Shiva dice que es un centro sin energía. No depende de que tú comas y bebas. Está conectado con la fuente cósmica; es energía cósmica. Por eso dice que es un *centro*

sin energía, lleno de energía. En el momento en que puedas sentir el centro desde el que la respiración sale o entra, el momento mismo en que las respiraciones se fusionan -ese centro-, si tomas conciencia de él, se produce la iluminación.

4 Sé consciente cuando la respiración se detiene.

Cuarta técnica de respiración:

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

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

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

57

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

O cuando la respiración está totalmente dentro y se ha detenido por sí misma, o totalmente fuera y se ha detenido por sí misma, en semejante pausa universal, nuestro pequeño yo desaparece:

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

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

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

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

Estabas apreciando al maestro y te sentías bien, y estabas pensando: «Ahora el maestro debe de estar contento.» Y, de pronto, él coge su vara y empieza a darte golpes; y despiadadamente, porque los maestros Zen son despiadados. Empieza a

darte golpes; no puedes entender lo que está pasando. La mente se para, hay una pausa. Si conoces la técnica, puedes llegar a ti mismo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Creo que esto será suficiente por hoy.

59

Capítulo 4

Superar los Engaños de la Mente

Preguntas

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

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

Pregunta 1

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

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

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

difícil; no sólo difícil, sino realmente imposible. Si aún no eres espiritual, no puedes serlo, nunca podrás, porque ¿cómo va a ser espiritual alguien que no es espiritual? Si aún no eres divino, no hay ninguna posibilidad, no hay manera. Y no

importa los esfuerzos que hagas; los esfuerzos hechos por alguien que aún no es divino no pueden crear divinidad. Si no eres divino, tus esfuerzos no pueden crear divinidad. Es imposible.

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

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

63 Por ejemplo, tienes algún tesoro, pero lo has olvidado o todavía no te has dado cuenta de que es un tesoro, y sigues mendigando por la calle... Eres un mendigo. Si alguien dice: «Mira en tu casa. No necesitas ser un mendigo; puedes ser un emperador en este mismo momento», el mendigo dirá: «Qué tonterías dices. ¿Cómo voy a ser un emperador en este mismo momento? He estado mendigando durante años y aún soy un mendigo, e incluso si sigo mendigando durante vidas seguidas, no voy a ser un emperador. Así que qué absurdo e ilógico es lo que dices: "Puedes ser un emperador este mismo momento."» Es imposible. El mendigo no puede creerlo. ¿Por qué? Porque la mente mendicante procede de un hábito prolongado. Pero si el tesoro está oculto en casa, con escarbar un poco, con quitar un poco la tierra, el tesoro aparecerá. E inmediatamente ya no volverá a ser un mendigo; se convertirá en un emperador. Es lo mismo con la espiritualidad: es un tesoro oculto. No hay que lograr nada en algún momento futuro. Aún no lo has reconocido, pero ya está en ti. Tú eres el tesoro, pero sigues mendigando. De modo que con simples técnicas será suficiente. Escarbar la tierra, quitarla un poco, no es un gran esfuerzo, y te puedes convertir en un emperador inmediatamente. Tienes que escarbar un poco para retirar la tierra. Y cuando digo retirar la tierra, no lo digo sólo simbólicamente. Literalmente, tu cuerpo forma parte de la tierra, y te has identificado con el cuerpo. Retira un poco esta tierra, crea un agujero en ella, y llegarás a conocer el tesoro.

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

Buda fue un mendigo como tú; no fue siempre un buda. En un momento concreto, el mendigo muere, y se convierte en el maestro. No se trata, en realidad,

de un proceso gradual; no es que Buda vaya acumulando y un día ya no es un mendigo y se vuelve un emperador. No, un mendigo nunca se puede volver un emperador si se trata de una acumulación; seguirá siendo un mendigo. Puede que se convierta en un mendigo rico, pero seguirá siendo un mendigo. Y un mendigo rico es un mendigo aún mayor que un mendigo pobre.

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

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

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

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

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

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

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

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

En segundo lugar, la pregunta dice: «Si algo es más pequeño, ¿cómo va a ser posible un paso mayor por medio de ello?» Este concepto es irracional, acientífico. Pero ahora la ciencia sabe que cuanto más pequeña es una partícula, más atómica, más explosiva es; más grande, en realidad. Cuanto más pequeña es, mayor es su efecto. ¿Podrías haber imaginado antes de 1945, podría algún poeta o soñador

imaginativo haber imaginado que dos explosiones atómicas arrasaban completamente dos grandes ciudades en Japón, Hiroshima y Nagasaki? Doscientas mil personas fueron exterminadas en cuestión de segundos. ¿Y qué fuerza explosiva se utilizó? ¡Un átomo! La partícula más diminuta hizo volar en pedazos dos grandes ciudades. Un átomo no se puede ver. No sólo no puedes verlo con los ojos, no puedes verlo por ningún medio. El átomo no se puede ver con ningún instrumento; sólo podemos ver sus efectos.

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

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

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

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

65 Hay que advertir otra cuestión. Si puedes decir: « ¿Cómo es que con un ejercicio tan pequeño y simple uno se puede iluminar? », estás diciéndolo sin hacer el ejercicio. Si lo haces, entonces no dirás que es un ejercicio pequeño y simple. Parece así porque el ejercicio entero se ha presentado en dos o tres frases. ¿Conoces la fórmula atómica? Dos o tres palabras, y se aporta toda la fórmula. Y con esas dos o tres palabras, los que las pueden entender, los que pueden usar esas palabras, pueden destruir toda la Tierra. La fórmula es muy pequeña. Éstas también son fórmulas, de modo que si sólo miras la fórmula, parecerá algo muy, muy pequeño y simple. ¡No lo es! Intenta hacerla. Cuando lo hagas, sabrás que no es tan fácil. Parece simple, pero es una de las cosas más profundas. Analizaremos el proceso; entonces lo comprenderás. Cuando inspiras, nunca sientes la respiración. Nunca has sentido la respiración. Esto lo negarás inmediatamente. Dirás: «Eso no es verdad. Puede que no sea consciente continuamente, pero siento la respiración.» No, no sientes la respiración, sientes el canal. Mira el mar. Hay olas; ves las olas. Pero esas olas son creadas por el aire, el viento. No ves el viento, ves su efecto sobre el agua. Cuando inspiras, la respiración toca la ventana de tu nariz. Sientes la ventana de la nariz, pero nunca percibes la respiración. La respiración baja: sientes el canal. La respiración vuelve: de nuevo, sientes el canal. Nunca sientes la respiración, sientes tan sólo el contacto y el canal. Esto no es lo que se da a entender cuando Shiva dice: *Sé consciente*. Primero tomarás conciencia del canal, y

cuanto te hayas hecho completamente consciente del canal, sólo entonces comenzarás, más adelante, a ser consciente de la respiración misma. Y cuando te hayas hecho consciente de la respiración, serás capaz de ser consciente de la pausa, del intervalo. No es tan fácil como pudiera parecer. Para el tantra, para todos los que buscan, hay capas de conciencia. Si te abrazo, primero tomarás conciencia de mi contacto con tu cuerpo. No de mi amor; mi amor no es tan burdo. Y normalmente nunca tomamos conciencia del amor. Sólo somos conscientes del cuerpo en movimiento. Conocemos los movimientos amorosos, conocemos los movimientos que no son amorosos; pero nunca hemos conocido el amor mismo. Si te beso, te das cuenta del contacto, no de mi amor; ese amor es una cosa muy sutil. Y a menos que tomes conciencia de mi amor, el beso está muerto, no significa nada. Sólo si puedes hacerte consciente de mi amor, puedes tomar conciencia de mí, porque ésa es, de nuevo, una capa más profunda.

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

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

66 *Tú* eres el obstáculo. Excepto por ti, esto puede suceder en este mismo momento. El tesoro está aquí; el método lo conoces. Puedes escarbar, pero no escarbarás. Incluso esta pregunta es un truco para no escarbar, porque tu mente dice: «¿Algo tan simple? No seas tonto. ¿Cómo te vas a convertir en un buda mediante algo tan simple? No va a pasar.» Y entonces no vas a hacer nada, porque ¿cómo va a poder suceder? La mente es tramposa. Si digo que esto es muy difícil, la mente dice: «Esto es tan difícil que está fuera de tu alcance.» Si digo que es muy simple, la mente dice: «Esto es tan simple que sólo los tontos se lo pueden creer.» Y la mente sigue racionalizando las cosas, huyendo siempre de hacer. La mente crea obstáculos. Se convertirá en una barrera si piensas que esto es muy simple, o que es demasiado difícil: ¿qué vas a hacer entonces? No puedes hacer algo simple, no puedes hacer algo difícil. ¿Qué vas a hacer? ¡Dime! Si quieres hacer algo difícil, lo haré difícil. Si vas a hacer algo simple, lo haré simple. Es ambas cosas: depende de cómo se interprete. Pero se necesita una cosa, que lo vayas a *hacer*. Si no lo vas a hacer, entonces la mente siempre te proporcionará explicaciones. Teóricamente, es posible aquí y ahora; no hay ningún obstáculo real. Pero hay obstáculos. Puede que no sean reales, puede que sean simplemente psicológicos -puede que sean simplemente ilusiones tuyas-, pero están ahí. Si te digo: «No tengas miedo,

¡muévete! Lo que piensas que es una serpiente no es una serpiente, es una sogá», el miedo seguirá ahí. A ti te parece que es una serpiente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pregunta 2

Otro amigo dice:

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

puedo ser consciente de mi respiración.

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

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

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

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

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

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

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

68 puedes encontrar un pequeño rincón. Cuarenta minutos serán suficientes..., así que practica esta técnica allí. Pero la mente pondrá muchas excusas. La mente

dirá: « ¿Cuánto tiempo tienes? Hay ya tanto trabajo que hacer. ¿Cuánto tiempo tienes?» O la mente dirá: «Ahora no es posible, así que déjalo para más tarde. En algún momento futuro, cuando las cosas vayan mejor, entonces lo harás.» Ten cuidado de lo que te diga tu mente. No seas demasiado confiado con la mente. Y nunca dudamos. Podemos dudar de todo el mundo, pero nunca dudamos de nuestra propia mente.

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

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

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

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

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

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

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

Así que no te crees problemas innecesarios. En veinticuatro horas

Incluso los que tanto hablan de escepticismo, de duda, de razón, ni siquiera ellos dudan nunca de su propia mente. Y tu mente te ha llevado al estado en que te encuentras. Si estás en un infierno, tu mente te ha llevado a este infierno, y nunca dudas de este guía. Puedes dudar de cualquier profesor, cualquier maestro, pero

nunca dudas de tu mente. Con fe inquebrantable te mueves con tu mente como gurú. Y tu mente te ha llevado al lío, a la desdicha en la que estás. Si debes dudar de algo, duda primero de tu propia mente. Y siempre que la mente te diga algo, piénsatelo dos veces.

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

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

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

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

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

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

En el momento en que entres profundamente en meditación, no

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

En una ocasión, estaba en una gran ciudad y el recaudador de esa ciudad vino a verme a las once de la noche. Yo estaba a punto de irme a la cama, y él llegó: «¡No!

Es urgente. Estoy muy perturbado. Es una cuestión de vida o muerte», me dijo. «Así que, por favor, concédeme al menos media hora. Enséñame a meditar; de otra forma, podría suicidarme. Estoy muy alterado, y estoy tan frustrado que algo debe de suceder en mi mundo interno. Mi mundo externo está completamente perdido.» Le dije: «Ven a las cinco de la mañana.»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pregunta 3

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

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

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

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

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

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

¿Por qué su experiencia no tiene ningún valor?

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

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

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

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

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

Tendrás que empezar intelectualmente, pero no te aferres a ello. Cuando te diga: «Haz», trata de hacerlo. Si empieza a suceder algo dentro de ti, entonces serás capaz de dejar de lado tu intelecto y acercarte a mí directamente sin el intelecto, sin ningún esfuerzo, sin el mediador. Pero empieza haciendo algo. Podemos seguir hablando durante años y años, tu mente se puede abarrotar de muchas cosas, pero eso no te va a ayudar. Más bien, puede que te haga daño, porque empezarás a

saber muchas cosas. Y si sabes muchas cosas, estarás confuso. No es bueno saber muchas cosas. Es bueno saber un poco y practicarlo. Una técnica simple puede ser útil; algo que se hace, siempre es útil. ¿Por qué es difícil hacerla?

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

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

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

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

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

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

72 Todas las preguntas surgen de este miedo. Siente ese miedo. Si lo conoces, desaparecerá. Si no lo conoces, continuará. ¿Estás dispuesto a morir en el sentido espiritual? ¿Estás dispuesto a *no* ser? Siempre que alguien acudía a Buda, él decía: «Ésta es la verdad básica: que no eres. Y como no eres, no puedes morir, no puedes nacer; y como no eres, no puedes sufrir, ser esclavo. ¿Estás dispuesto a aceptar esto?» Buda preguntaba: «¿Estás dispuesto a aceptar esto? Si no estás dispuesto a aceptar esto, entonces no pruebes ahora la meditación. En primer lugar trata de descubrir si eres realmente o no. Primero medita sobre esto: ¿hay algún "yo"? ¿Hay alguna substancia dentro o eres sólo una combinación?» Si logras descubrirlo, verás que el cuerpo es una combinación. Algo ha venido de tu madre, algo ha venido de tu padre, y todo lo demás ha venido de la comida. Esto es tu cuerpo. En este cuerpo *no* eres, no hay «yo». Contémplo en la mente: algo ha venido de aquí, y algo de allá. La mente no tiene nada que sea original. Es sólo una acumulación.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

No es la distancia lo que toma mucho tiempo, sino las barreras. Puedes avanzar en este mismo momento si no hay ninguna barrera. Ya estás ahí, salvo por la barrera. Es una carrera de vallas, y tú sigues poniendo más y más vallas. Te sientes bien cuando cruzas una valla; te sientes bien por haber pasado la valla. Y lo estúpido del caso, lo tonto del caso es que tú pusiste allí la valla para empezar. Nunca estuvo allí. Tú sigues poniendo vallas, y luego saltándolas, y luego sintiéndote bien; luego sigues poniendo mas vallas, y luego saltando. Te mueves en círculo y nunca, nunca llegas al centro.

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

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

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

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

Ya eres la verdad.
Sólo es necesario un cierto despertar.
No tienes que ir a ninguna parte. Tienes que entrar en ti mismo, y lo puedes hacer en este mismo momento. Si puedes dejar de lado tu mente, entras aquí y ahora.

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

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

75

Capítulo 5

Cinco Técnicas de Atención

Los Sutras

Shiva Responde:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5 Centra tu atención en el tercer ojo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

80 **Ahora, observa tus pensamientos; ahora, encuentra tus pensamientos. Que la**

forma se llene con esencia de la respiración hasta la coronilla y que allí se desborde como luz. Cuando la atención está centrada en el centro del tercer ojo, entre las dos cejas, suceden dos cosas. Una es que, de pronto, te vuelves un testigo.

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

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

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

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

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

pero India ha estado experimentando con ello desde hace siglos.

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

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

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

81

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

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

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

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

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

Ahora mismo, tu imaginación es impotente; sigues imaginando y no sucede nada. Pero a veces, sin darte cuenta, en la vida corriente también pasan cosas. Estás imaginando algo sobre tu amigo y, de repente, llaman a la puerta. Dices que es una coincidencia que haya venido tu amigo. A veces, tu imaginación funciona lo mismo que una coincidencia. Pero siempre que pase esto, desde ahora trata de recordar y analizarlo todo. Siempre que adviertas que tu imaginación se ha vuelto real, entra en ti mismo y observa. En algún punto tu atención debe de haber estado cerca del tercer ojo. Siempre que sucede esta coincidencia, no es una coincidencia. Parece que lo es porque no conoces la ciencia secreta. Sin saberlo, tu mente debe de haberse acercado al centro del tercer ojo. Si tu atención está en el tercer ojo, la imaginación es suficiente para crear cualquier fenómeno. que lo imagines, se llenará. *Y que allí -en la coronilla- se desborde como luz.* Esta esencia de *prana* está desbordándose desde tu coronilla como luz. Y *comenzará a desbordarse*, y bajo ese desbordamiento de luz te sentirás renovado, volverás a nacer, completamente nuevo. Eso es lo que significa el renacimiento interno.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Esto sucede a causa del tercer ojo. En el tercer ojo, la imaginación y la materialización no son dos cosas. La imaginación es la realidad. Imagina algo, y es

así. No hay diferencia entre sueño y realidad. ¡No hay diferencia entre sueño y realidad! Sueñalo, y se vuelve real. Por eso Shankara ha dicho que todo este mundo no es más que el sueño de lo divino..., ¡el sueño de lo divino! Esto se debe a que lo divino está centrado en el tercer ojo -siempre, eternamente-, de modo que cualquier cosa que sueña lo divino, se vuelve real. Si tú también estás centrado en el tercer ojo, cualquier cosa que sueñes se volverá real.

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

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

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

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

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

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

6 Céntrate en la pausa durante tus actividades cotidianas.

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

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

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

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

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

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

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

84 dramática; lo has confundido con la vida. Eso es lo que hemos hecho. Todo el mundo piensa que está viviendo la vida. No es la vida, sino sólo un papel; un papel que te ha sido otorgado por la sociedad, por las circunstancias, por la cultura, por la tradición, el país, la situación. Te ha sido otorgado un papel y lo estás representando; te has identificado con él. Para romper esa identificación está esta técnica. Krishna tiene muchos nombres. Krishna es uno de los grandes actores. Está continuamente centrado en sí mismo y representando; representando muchos papeles, muchos juegos, pero nunca serio, en modo alguno. La seriedad se deriva de la identificación. Si te vuelves realmente Rama en la representación dramática, entonces inevitablemente habrá problemas. Esos problemas saldrán de tu seriedad. Cuando Sita es raptada, puedes tener un ataque al corazón, y habrá que parar toda la comedia. Si te vuelves realmente Rama, el ataque al corazón es seguro..., incluso el paro cardíaco. Pero eres sólo un actor. Sita es raptada, pero no se ha raptado nada. Volverás a tu casa y dormirás en paz. Ni siquiera en un sueño te parecerá que Sita ha sido raptada. Cuando Sita fue raptada realmente, el mismo Rama estaba llorando, sollozando y preguntando a los árboles: «¿Dónde ha ido mi Sita? ¿Quién se ha apoderado de ella?» Pero esto es lo que hay que comprender. Si Rama está llorando realmente y preguntando a los árboles, se ha identificado. Ya no es Rama; ya no es una persona divina. Esto es lo que hay que recordar: que para Rama, su vida real también era sólo un papel. Has visto a otros actores representando el papel de Rama, pero el mismo Rama estaba tan sólo representando un papel; en un escenario mayor, por supuesto. India tiene una historia muy bella sobre esto. Creo que esta historia es única; en ninguna otra parte del mundo existe algo así. Se dice que Valmiki escribió el *Ramayana* antes de que naciera Rama, y que luego Rama

tuvo que seguirlo. Así que, en realidad, la primera función de Rama fue también sólo una representación dramática. La historia fue escrita antes de que Rama naciera, y entonces Rama tuvo que seguirla. ¿Qué iba a hacer? Cuando un hombre como Valmiki escribe la historia, Rama tiene que seguirla. Así que todo está prefijado de algún modo. Sita tenía que ser raptada y la guerra tenía que suceder.

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

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

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

85

7 Una técnica para ser consciente en sueños.

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

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

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

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

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

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

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

Este sutra es muy, muy significativo:

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

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

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

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

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

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

Tu hijo está durmiendo... Ábrele los ojos y observa dónde están sus ojos. Sus pupilas han ido hacia arriba y están enfocadas en el tercer ojo. Digo que mires a los niños; no mires a los adultos: ellos no son dignos de crédito porque su sueño no es profundo. Estarán simplemente pensando que están dormidos. Mira a los niños; sus ojos van hacia arriba. Se enfocan en el tercer ojo. Debido a este enfoque en el tercer

ojo, crees que tus sueños son reales, y no puedes advertir que son sueños; son reales. Lo sabrás cuando te levantes por la mañana. Entonces sabrás que «estaba soñando». Pero de eso te das cuenta después, en retrospectiva. No te puedes dar cuenta durante el sueño de que estás soñando. Si te das cuenta, entonces hay dos capas: el sueño sigue, pero tú estás despierto, eres consciente. Para alguien que se vuelve consciente en sueños, este sutra es maravilloso. Dice: *Ten control sobre tus sueños y sobre la muerte misma.*

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

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

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

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

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

La muerte es lo mismo. Por eso la gente en India siempre ha dicho que dormir es una muerte de poca duración, y que la muerte es un largo dormir: cualitativamente son lo mismo. Dormir es una muerte día-a-día. La muerte es un fenómeno vida-a-vida, un dormir vida-a-vida. Todos los días estás cansado. Te quedas dormido y recobras tu vitalidad, tu vivacidad por la mañana; has renacido. Después de una vida de setenta u ochenta años estás completamente cansado. Entonces una muerte de tan breve duración no será suficiente; necesitas una gran muerte. Después de esa gran muerte o gran dormir, vuelves a nacer con un cuerpo totalmente nuevo.

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

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

87 tus sueños; también adquieres poder de los sueños de otros. Así que Buda, por poner un ejemplo, dijo: «Habrá ciertos sueños. Cuando esté en el útero, mi

madre tendrá ciertos sueños. De modo que cuando alguna mujer tenga estos sueños en esta secuencia, sabed que voy a nacer de ella.»

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

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

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

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

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

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

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

De modo que el padre de Buda se dirigió inmediatamente a los interpretadores de sueños, los *Freuds* y *Jungs* de aquellos días, y les preguntó: «¿Qué significa esta secuencia? Tengo miedo. Estos sueños son extraños, y se siguen repitiendo en la misma secuencia. Hay uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis sueños que se repiten

continuamente. Son los mismos sueños, como si uno estuviera viendo la misma película una y otra vez. ¿Qué está pasando?»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8 *Observa el punto de cambio con devoción.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Túmbate como un muerto. Pruébalo: de pronto, te has muerto. ¡Deja el cuerpo! No lo muevas, porque estás muerto. Simplemente imagina que estás muerto. No puedes mover el cuerpo, no puedes mover los ojos, no puedes llorar, no puedes gritar, no puedes hacer nada, estás muerto. Y entonces siente qué se siente. Pero no hagas trampa. Puedes hacer trampa, puedes mover un poco el cuerpo. No te

nuevas. Si llega algún mosquito, trata el cuerpo como si estuviera muerto. Es una de las técnicas más empleadas.

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

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

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

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

90

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

91

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

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

hombre está aquí. Y no está pensando en absoluto.» Ese mirar, ese mirar constantemente había parado su mente completamente.

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

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

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

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

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

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

Este sutra dice: no te quedes detrás; entra en el acto y conviértete en la chupadura. Prueba cualquier cosa que funcione. Estás corriendo: conviértete
92 Chupar está bien, pero te parecerá muy difícil, porque lo hemos olvidado completamente... En realidad, no completamente, porque seguimos sustituyéndolo. El pecho de la madre es sustituido por un cigarrillo; sigues chupándolo. No es más que el pezón, el pecho de la madre y el pezón. Y

cuando entra el humo cálido, es algo así como leche cálida.

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

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

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

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

¿Por qué no? ¿Qué sucederá? Si te conviertes en la chupadura, ¿qué sucederá? Si puedes convertirte en la chupadura, inmediatamente te volverás inocente, como un niño recién nacido, porque ése es el primer proceso. De alguna forma, tendrás una regresión. Pero hay anhelo. El ser mismo del hombre anhela chupar. Prueba muchas cosas, pero nada le sirve, porque no comprende. A no ser que te conviertas en la chupadura, nada servirá. Así que Pruébalo. encantador, una bella sensación. Te da alimento, vitalidad instantánea, amor, todo. El contacto era suave, receptivo, acogedor. Ha permanecido así en la mente del hombre.

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

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

Pero él dijo: «Esto siempre ha sido una obsesión para mí.» Y me dijo: «Por favor, primero dime, y luego puedes proseguir con tu método y la técnica: primero dime por qué estoy tan interesado en los pechos de las mujeres. Siempre que miro a una mujer, lo primero que veo es el pecho. El cuerpo entero es secundario.» Y esto no es así sólo para él; es así con todo el mundo; con casi todo el mundo. Y es natural, porque el pecho de la madre fue nuestro primer conocimiento del universo. Es básico. El primer contacto con el universo fue el pecho de la madre. Por eso los pechos son tan atractivos. Son bellos; atraen, tienen una fuerza magnética. Esa fuerza magnética viene de tu inconsciente. Eso fue lo primero con lo que entraste en contacto, y el contacto fue

Así que le dije a ese hombre: «Ahora te daré el método.» Y éste fue el método que le di: chupar algo y convertirse en la chupadura. Le dije: «Simplemente cierra los ojos. Imagina los pechos de tu madre o los pechos de cualquier mujer que te guste.

Imagina, y empieza a chupar como si hubiera un pecho real. Empieza a chupar.» Empezó a chupar. En tres días, estaba chupando tan rápidamente,

93

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

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

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

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

94

Capítulo 6

Estrategias para Trascender los Sueños

Preguntas

¿Cómo ser consciente en sueños? ¿Por qué hacer esfuerzos si somos meramente actores en el decorado de un escenario?

Pregunta 1

Un amigo ha preguntado:

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

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

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

Si entras en un pozo profundo, puedes ver las estrellas en el cielo incluso durante el día. Es necesaria una cierta oscuridad para ver las estrellas. Así que entra en un pozo profundo y mira desde el fondo, y podrás ver las estrellas también

durante el día. Las estrellas están ahí. No es que por la noche estén ahí y durante el día no; siempre están ahí. Por la noche las puedes ver fácilmente. Durante el día no las puedes ver porque la luz del Sol se convierte en un obstáculo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Recuerda: no es un mundo de lo que siempre hablamos. Geográficamente lo es, pero psicológicamente hay tantos mundos como mentes. Cada mente es un mundo. Y si tus sueños desaparecen, tu mundo desaparece. Sin sueños te resulta difícil

vivir. Ésa es la razón por la que los métodos repentinos no se usan de manera general; sólo se usan los métodos graduales.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿Por qué piensas que eso es una realidad? Porque todo el día estás pensando que todo es una realidad. Ésa se ha convertido en la actitud, una actitud fija. Mientras estabas despierto te estabas bañando: era real. Mientras estabas despierto estabas comiendo: era real. Mientras estabas despierto estabas hablando con un

amigo: era real. Durante todo el día, toda la vida, independientemente de lo que estés pensando, tu actitud es que eso es real. Esto se arraiga; se convierte en una actitud fija de la mente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

volverás a reunirte con ella.»

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

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

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

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

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

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

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

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

Esto es un problema, un problema para el pensamiento indio continuamente; porque para el pensamiento indio todo es sólo una estratagema para la meditación. No nos interesa si es verdadero o falso. Nos interesa su utilidad para transformar al hombre.

Esto es enfáticamente diferente a la mente occidental. Cuando ellos proponen una teoría, les preocupa si es verdadera o falsa, si se puede probar lógicamente o no. Cuando nosotros planteamos algo, no nos preocupa su verdad; nos interesa

101 polo. Este método constituye un polo; el otro método es el otro polo de la misma cosa. Un método es para empezar a sentir, a recordar, que todo es un sueño. El otro es no pensar nada sobre el mundo, sino simplemente seguir recordando que *tú eres*.

su utilidad, nos interesa su capacidad, su capacidad para transformar la mente humana. Puede que sea cierto, puede que no sea cierto. En realidad, no es ninguna de las dos cosas: es simplemente una estratagema.

He visto flores afuera. Por la mañana, sale el sol y todo es hermoso. Tú nunca has estado afuera, y nunca has visto flores, y nunca has visto el Sol de la mañana. Nunca has visto el cielo abierto; no sabes lo que es la belleza. Has vivido en una prisión cerrada. Quiero guiarte hacia fuera. Quiero que salgas bajo el cielo abierto y que veas estas flores. ¿Cómo lo voy a hacer?

Tú no sabes qué son las flores. Si hablo de flores, piensas: «Se ha vuelto loco. No hay flores.» Si hablo del sol de la mañana, piensas: «Es un visionario. Ve visiones y sueños. Es un poeta.» Si hablo del cielo abierto, te reirás. Te echarás a reír: «¿Dónde está el cielo abierto? Sólo hay paredes y paredes y más paredes.»

Así que, ¿qué voy a hacer? Debo idear algo que puedas entender y que te ayude a salir, así que digo que la casa está en llamas y empiezo a correr. Se vuelve contagioso: corres detrás de mí y sales. Entonces sabrás que lo que dije no era ni verdadero ni falso. Era sólo una estratagema. Entonces verás las flores y me perdonarás.

Buda hacía eso, Mahavira hacía eso, Shiva hacía eso, Shankara hacía eso. Podemos perdonarlos después. Siempre los hemos perdonado, porque una vez que salimos, sabemos lo que estaban haciendo. Y entonces comprendemos que era inútil discutir con ellos, porque no era cuestión de discutir. No había fuego en ninguna parte, pero sólo podíamos comprender ese lenguaje. La flores sí existían, pero no podíamos comprender el lenguaje de las flores; esos símbolos no tenían sentido para nosotros.

Así que ésa es una manera. Luego hay un segundo método en el otro

Gurdjieff usó este segundo método. Este segundo método procede de la tradición sufí, del Islam. Ellos trabajaron con él muy profundamente. Recuerda: «Yo soy», independientemente de lo que estés haciendo. Estás bebiendo agua, estás comiendo tu comida; recuerda: «Yo soy.» Continúa comiendo y sigue recordando «yo soy, yo soy». ¡No lo olvides! Es difícil, porque ya piensas que sabes que eres, así que ¿qué necesidad hay de seguir recordándolo? Nunca lo recuerdas, pero es una técnica muy, muy poderosa.

Cuando camines, recuerda: «Yo soy.» Deja que el caminar continúe, sigue caminando, pero estate continuamente fijo en este autorrecuerdo de «yo soy, yo soy, yo soy». No lo olvides. Me estás escuchando: hazlo aquí. Me estás escuchando. No

estés tan fusionado, involucrado, identificado. No importa lo que yo esté diciendo; recuerda, sigue recordando. Estás escuchando, se suceden las palabras, alguien está hablando, tú eres «yo soy, yo soy, yo soy». Deja que este «yo soy» sea un factor constante de la conciencia.

Es muy difícil. No puedes recordar continuamente ni siquiera durante un solo minuto. Pruébalo. Pon tu reloj ante tus ojos y mira cómo se mueven las manecillas. Un segundo, dos segundos, tres segundos... Sigue mirándolo, Haz dos cosas: mira el movimiento de la manecilla que muestra los segundos, y recuerda continuamente «yo soy, yo soy». Con cada segundo, sigue recordando «yo soy». En un plazo de cinco o seis segundos notarás que lo has olvidado. De repente te acordarás de que «han pasado muchos segundos y no he recordado que "yo soy"».

Incluso recordarlo por un minuto completo es un milagro. Y si puedes recordarlo por un minuto, la técnica es para ti. Entonces hazla. Por medio de ella serás capaz de ir más allá de los sueños y de saber que los sueños son sueños.

102 Nagarjuna dice: «Ahora soy, porque el mundo no es. Cuando yo no era, el mundo era. Sólo uno puede existir.» Eso no significa que el mundo haya desaparecido. Nagarjuna no está hablando de este mundo; está hablando del mundo de los sueños. O tú puedes ser, o los sueños pueden ser: ambos no podéis ser.

¿Cómo funciona? Si puedes recordar todo el día «yo soy», esto penetrará también en tu dormir. Y cuando estés soñando, recordarás continuamente «yo soy». Si puedes recordar «yo soy» en el sueño, de pronto el sueño se vuelve sólo un sueño. Entonces el sueño no puede engañarte, entonces el sueño no puede ser sentido como realidad. Éste es el mecanismo: el sueño se siente como realidad porque te falta el auto recuerdo; te falta «yo soy». Si no hay recuerdo de uno mismo, entonces el sueño se vuelve realidad. Si hay recuerdo de uno mismo, se vuelve sólo un sueño.

Ésta es la diferencia entre el sueño y la realidad. Para una mente meditativa, o para la ciencia de la meditación, ésta es la única diferencia. Si eres, entonces toda la realidad es sólo un sueño. Si no eres, entonces los sueños se vuelven realidad.

De modo que el primer paso será continuar recordando «yo soy» constantemente; simplemente «yo soy». No digas «Rama», no digas «Shyam». No utilices ningún nombre, porque tú no eres eso. Usa simplemente yo soy».

Pruébalo en cualquier actividad y siéntelo. Cuanto más real te vuelves dentro de ti, más irreal se vuelve el mundo circundante. La realidad se vuelve «yo», y el mundo se vuelve irreal. El mundo es real o el «yo» es real: ambos no pueden ser reales. Ahora estás sintiendo que sólo eres un sueño; entonces el mundo es real. Cambia el énfasis. Vuélvete real, y el mundo se volverá irreal.

Gurdjieff trabajó con este método continuamente. Su principal discípulo, P. D. Ouspensky, cuenta que cuando Gurdjieff estaba trabajando con él con este método, y llevaba tres meses practicando continuamente este recuerdo de «yo soy, yo soy, yo soy», después de tres meses, todo se detuvo. Sólo una nota permaneció dentro como una música eterna: «Yo soy, yo soy, yo soy.» Pero entonces esto no era un esfuerzo. Era una actividad espontánea que continuaba: «Yo soy.» Entonces Gurdjieff le dijo a Ouspensky que saliera de la casa. Durante tres meses, lo había mantenido en la casa y no se le permitía salir.

Entonces Gurdjieff dijo: «Ven conmigo.» Estaban viviendo en una ciudad rusa, Tiflis. Gurdjieff le dijo que saliera, y se fueron a la calle. Ouspensky escribe en su diario: «Por primera vez pude comprender lo que Jesús quería decir cuando dijo que el hombre está dormido. La ciudad entera me pareció como que estaba dormida. La gente se movía dormida; los tenderos estaban vendiendo dormidos; los clientes estaban comprando dormidos. Toda la ciudad estaba dormida. Miré a Gurdjieff: sólo él estaba despierto. La ciudad entera estaba dormida. Estaban enfadados, estaban peleando, estaban amando, comprando, vendiendo, haciendo de todo.»

Ouspensky dice: «Ahora podía ver sus rostros, sus ojos: estaban dormidos. No estaban ahí. Faltaba el centro interno, no estaba allí». Ouspensky le dijo a Gurdjieff: «No quiero volver allí nunca más. ¿Qué le ha sucedido a la ciudad? Todos parecen dormidos, drogados.»

Gurdjieff dijo: «No le ha pasado nada a la ciudad, algo te ha sucedido a ti. Has sido desdrogado; la ciudad es la misma. Es el mismo lugar por el que tú andabas hace tres meses, pero no podías ver que los demás están dormidos porque tú también estabas dormido. Ahora puedes ver porque ha llegado a ti una cierta cualidad de conciencia. Con tres meses practicando «yo soy» continuamente, has tomado conciencia en muy pequeña medida. ¡Has tomado conciencia! Una parte de tu consciencia ha ido más allá del sueño. Por eso puedes ver que todo el mundo está dormido, muerto, moviéndose, drogado, como hipnotizado.»
103 cabeza sobre su corazón, te entrará sueño a causa del monótono latido.

Ouspensky dice: «No podía soportar ese fenómeno: ¡todo el mundo dormido! No importa lo que estén haciendo, no son responsables de ello. ¡No lo son! ¿Cómo van a ser responsables?» Volvió y le preguntó a Gurdjieff: «¿Qué es esto? ¿Estoy siendo engañado de alguna manera? ¿Me has hecho algo por lo que la ciudad entera parece dormida? No puedo creer lo que veo.»

Pero esto le pasará a cualquiera. Si puedes recordarte a ti mismo, sabrás que nadie se está recordando a sí mismo, y cada uno sigue moviéndose de esta forma. El mundo entero está dormido. Pero debes empezar mientras estás despierto. En cualquier momento que te acuerdes, empieza «yo soy».

No quiero decir que tengas que repetir las palabras «yo soy»; más bien, siéntelo. Dándote un baño, siente «yo soy». Nota el contacto de la ducha fría, y permítete estar detrás, sintiendo y recordando «yo soy». Recuerda: no estoy diciendo que tengas que repetir verbalmente «yo soy». Puedes repetirlo, pero esa repetición no te dará conciencia. Puede que la repetición cree más sueño. Hay muchas personas que siguen repitiendo muchas cosas. Siguen repitiendo «Rama, Rama, Rama...», y si simplemente están repitiendo sin conciencia, entonces este «Rama, Rama, Rama...» se convierte en una droga. Pueden dormir bien gracias a ella.

Por eso Mahesh Yogi tiene tanto atractivo en Occidente, porque está dando mantras para que la gente los repita. Y en Occidente dormir se ha convertido en uno de los problemas más serios. El dormir está totalmente alterado. El dormir natural ha desaparecido. Sólo puedes dormir con tranquilizantes y drogas; de otra forma, dormir se ha vuelto imposible. Ésta es la razón del atractivo de Mahesh Yogi. Es porque si repites algo constantemente, esa repetición te hace dormir profundamente; eso es todo.

De modo que la denominada meditación trascendental no es más que un tranquilizante psicológico. No es nada: tan sólo un tranquilizante. Ayuda, pero es

buena para dormir, no para la meditación. Duermes bien, dormirás con más calma. Es buena, pero no es para la meditación en absoluto. Si repites una palabra constantemente, crea un cierto aburrimiento, y el aburrimiento es bueno para dormir.

De modo que cualquier cosa monótona, repetitiva, puede ayudar a dormir. El niño en el útero de la madre duerme continuamente durante nueve meses, y puede que no sepas el porqué de esto. El porqué es solo el «tic-tac, tic-tac» del corazón de la madre. Continúa suena el latido, el latido del corazón. Es una de las cosas más monótonas del mundo. Con el mismo latido repitiéndose continuamente, el niño queda narcotizado: continúa durmiendo.

Por eso, cuando un niño llora, grita, causa algún problema, la madre le pone la cabeza cerca de su corazón. Entonces se siente bien de pronto y se duerme. Se debe de nuevo al latido del corazón. Se vuelve otra vez parte del útero. Por eso, incluso si no eres un niño y tu esposa, tu amada, pone tu

Los psicólogos sugieren que si no puedes dormir, te concentres en el reloj. Simplemente concéntrate en el tic-tac, tic-tac del reloj: reproduce el latido del corazón, y te puedes dormir. Cualquier cosa repetitiva servirá.

Así que este «yo soy», este recordar «yo soy», no es un mantra verbal. No es para ser repetido verbalmente: ¡siéntelo! Sé sensible a tu ser. Cuando toques la mano de alguien, no toques *sólo* su mano; siente también tu contacto, siéntete también a ti mismo: que estás aquí en este contacto, totalmente presente. Mientras estés comiendo, no te limites a comer; siéntete también a ti mismo comiendo. Esta impresión, esta sensibilidad debe penetrar cada vez más profundamente en tu mente.

Un día, de pronto, estás despierto en tu centro, funcionando por primera vez. Y cuando el mundo

104

entero se vuelve un sueño, entonces puedes saber que lo que sueñas es un sueño. Y cuando sabes que lo que sueñas es un sueño, los sueños cesan. Sólo pueden continuar si consideras que son reales. Cesan si se advierte que son irreales.

Y una vez que los sueños cesan en ti, eres un hombre diferente. El hombre viejo está muerto; el hombre adormecido está muerto. Ya no eres el ser humano que eras. Por primera vez, tomas conciencia; por primera vez, en el mundo entero que está dormido, tú estás despierto. Te conviertes en un buda, un ser despierto.

Con este despertar no hay desdicha, después de este despertar no hay muerte, mediante este despertar ya no hay miedo. Por primera vez te liberas de todo. Estar libre de dormir, estar libre de soñar, es estar libre de todo. Logras la libertad. El odio, la ira, la avaricia, desaparecen. Te conviertes en puro amor. No es que ames; ¡te conviertes en puro amor!

Pregunta 2

Una pregunta más; y es relativamente la misma:

Si somos todos actores en una obra teatral que está ya escrita, ¿cómo puede transformarnos la meditación sin que la obra misma contenga un capítulo para nuestra transformación en un momento específico? Y si ese capítulo está ya

esperando a desarrollarse a su debido tiempo, ¿por qué meditar? ¿Por qué hacer ningún esfuerzo en absoluto?

Esto es lo mismo; contiene la misma falacia. No estoy diciendo que todo esté determinado. No estoy planteando esto como una teoría que explique el universo. Es una estratagema.

India siempre ha estado utilizando esta estratagema del destino. Esto no quiere decir que todo esté predeterminado. ¡Eso no es en absoluto lo que se quiere decir! La única razón para plantear esto es que, si consideras que todo está predeterminado, todo se vuelve un sueño. Si consideras las cosas

de esta manera, si lo crees así –que todo está predeterminado; que, por ejemplo, te vas a morir en un día específico-, *todo* se vuelve un sueño. ¡No está predeterminado, no es inamovible! Nadie está tan interesado en ti. El universo es completamente inconsciente de ti y de cuándo te vas a morir. Es algo absolutamente inútil. Tu muerte es irrelevante para el universo.

No pienses que eres tan importante que el universo entero está determinando el día de tu muerte -la hora, el minuto, el momento-, ¡no! Tú *no* eres el centro. Al universo le da igual que existas o que no existas. Pero esta falacia continúa funcionando en tu mente. Es creada en la infancia y se convierte en parte del inconsciente.

Nace un niño. No puede dar nada al mundo, pero tiene que tomar muchas cosas. No puede restituir, no puede devolver nada. Es tan impotente: simplemente desvalido. Necesitará comida, necesitará amor, necesitará cobijo, necesitará calor. Todo debe ser provisto.

Una criatura nace absolutamente desvalida, especialmente la criatura del hombre. Ningún animal es tan desvalido. Por eso ningún animal crea una familia: no es necesario. Pero la criatura del hombre es tan desvalida, tan absolutamente desvalida, que no puede existir sin que haya una madre que la proteja, un padre, una familia, una sociedad. No puede existir sola. Moriría inmediatamente.

Es tan dependiente... Necesitará amor, necesitará comida, lo necesitará todo, y lo pedirá todo. Y la madre dará, el padre dará, la familia dará. El niño comienza a pensar que es el centro del mundo entero. Hay que dárselo todo; sólo tiene que pedirlo. Pedirlo es suficiente; no es necesario ningún otro esfuerzo.

De modo que el niño comienza a considerarse a sí mismo el centro, y todo gira en torno a él, para él. La existencia entera parece estar creada para él. La existencia entera estaba esperando a que él llegara y pidiera, y se le satisfará en todo. Es una necesidad que sus exigencias sean satisfechas; sino, morirá. Pero esta necesidad se vuelve muy peligrosa.

105 preguntando si son tan importantes, tan significativos para este universo que su destino deba estar determinado de antemano. «¿Cuál es mi propósito?», preguntan. «¿Por qué fui creado?» Esta tontería infantil de que eres el centro crea este tipo de preguntas, como: «¿Con qué propósito fui creado?»

Crece con esta actitud de «soy el centro». Luego exigirá más. Las exigencias de un niño son muy simples, se pueden proveer. Pero cuando crezca, sus exigencias se volverán más y más complejas. A veces no será posible proveerlas, satisfacerlas. A

veces serás absolutamente imposible. Puede que pida la Luna, o lo que se le ocurra...

Cuanto más crezca, más complejas, más imposibles se volverán sus exigencias. Entonces se afianza la frustración, y el niño comienza a pensar que ahora lo están engañando. Daba por sentado que era el centro del mundo. Ahora habrá problemas, y con el tiempo será destronado. Cuando se convierta en un adulto, estará completamente destronado. Entonces sabrá que no es el centro. Pero en lo más hondo, la mente inconsciente sigue pensando en función de que él es el centro.

Viene gente y me pregunta si su destino está determinado. Están

No eres creado para ningún propósito. Y es bueno que no seas creado para ningún propósito; de otra forma serías una máquina. Una máquina se crea para algún propósito. El hombre no es creado para ningún propósito, para algo; ¡no! El hombre es la creación afluyente, desbordante. Todo simplemente es. Las flores son y las estrellas son y tú eres. Todo es simplemente un rebasamiento, una alegría, una celebración de la existencia sin ningún propósito.

Pero esta teoría del destino, de la predeterminación, es lo que crea problemas, porque la consideramos una teoría. Pensamos que todo está determinado, pero nada está determinado. Sin embargo, esta técnica usa esto como estratagema. Cuando decimos que todo está determinado, esto no se te dice como una teoría. El propósito es éste: que si te tomas la vida como una representación teatral, predeterminada, entonces se vuelve un sueño. Por ejemplo, si supiera que tal día, tal noche, iba a hablar contigo, y está predeterminado qué palabras debería emplear tal día, y si es tan inamovible que no se puede cambiar nada -que no puedo pronunciar ni una sola palabra nueva-, entonces de pronto no estoy relacionado en absoluto con todo ese proceso, porque no soy la fuente de la acción.

Si todo está determinado y cada palabra la va a decir el universo mismo o lo divino o cualquier nombre que elijas, entonces yo ya no soy la fuente de ello. Entonces me puedo volver un observador: un simple observador.

Si consideras que la vida está predeterminada, entonces la puedes observar, entonces no estás involucrado. Si fracasas, estaba predeterminado; si triunfas, estaba predeterminado. Si ambas cosas están predeterminadas, ambas se vuelven de igual valor: sinónimas. Entonces uno es Ravana, uno es Rama, y todo está predeterminado. Ravana no necesita sentirse culpable, Rama no necesita sentirse superior. Todo está predeterminado, y sois simplemente actores, estáis en un escenario representando un papel.

Darte la sensación de que estás representando un papel, darte la sensación de que esto es sólo una pauta predeterminada que estás cumpliendo, darte esta sensación para que puedas trascenderlo, ésta es la estratagema. Es muy difícil, porque estamos acostumbrados a pensar en el destino como una teoría; no sólo como una teoría, sino como una ley. No podemos comprender esta actitud de tomar estas leyes y teorías como estratagemas.

Te lo explicaré. Será útil un ejemplo. Estaba en una ciudad. Se me acercó un hombre; era mahometano, pero yo no lo sabía, no lo había advertido. Y él estaba vestido de forma que parecía hindú. No sólo tenía aspecto de hindú, sino que hablaba como si fuera del tipo hindú. No era del tipo mahometano.

Me hizo una pregunta. Dijo: «Los mahometanos y los cristianos dicen que sólo hay una vida.

106 pasando hambre, muriéndose. Si le dices que hay tantas vidas que seguirá naciendo y volviendo a nacer, que se moverá en una rueda de mil y una vidas; el pobre se sentirá frustrado. «¿Qué estás diciendo?», preguntará un pobre. «Una vida es demasiado, así que no hables de mil y una vidas, de un millón de vidas. No digas eso. Danos el cielo inmediatamente después de esta vida.» Dios puede ser real sólo si se puede alcanzar después de esta vida, inmediatamente.

Los hindúes, los budistas y los jainas dicen que hay muchas vidas: una larga secuencia de vidas, de modo que, a menos que uno se libere, sigue y sigue volviendo a nacer una y otra vez. ¿Y tú que dices? Si Jesús era un hombre iluminado, tiene que haberlo sabido. O Mahoma, o Moisés; ellos también debieron de haber sabido, si eran hombres iluminados, que hay muchas vidas y no sólo una. Y si dices que ellos tienen razón, entonces ¿qué pasa con Mahavira, Krishna, Buda y Shankara? Una cosa es segura, que todos ellos no pueden estar iluminados.

»Si el cristianismo tiene razón, entonces Buda está equivocado, entonces Krishna está equivocado, entonces Mahavira está equivocado. Y si Mahavira, Krishna y Buda tienen razón, entonces Mahoma, Jesús y Moisés están equivocados. Así que, dime. Estoy muy perplejo; estoy hecho un lío, confuso. Y los dos no pueden tener razón. ¿Cómo van a tener razón los dos? O hay muchas vidas o hay una. ¿Cómo van a tener razón los dos?» Era un hombre muy inteligente, y había estudiado muchas cosas, así que dijo: «No te puedes escapar y decir que ambos tienen razón. Los dos no pueden tener razón. Es así lógicamente: los dos no pueden tener razón.»

Pero yo le dije: «Esto no tiene que ser así; tu enfoque es absolutamente erróneo. Ambas posturas son estratagemas. Ninguna de las dos tiene razón, ninguna de las dos está equivocada: ambas son estratagemas.» Le resultó imposible comprender lo que quería decir con estratagema.

Mahoma, Jesús y Moisés estaban hablando a un tipo de mente, y Buda, Mahavira, Krishna estaban hablando a un tipo de mente muy diferente. En realidad hay dos religiones básicas: la hindú y la judía. De modo que todas las religiones nacidas de India, todas las religiones nacidas del hinduismo, creen en la reencarnación, en muchos nacimientos; y todas las religiones nacidas del pensamiento judío -el mahometanismo, el cristianismo-creen en una vida. Éstas son dos estratagemas.

Intenta comprenderlo. Como nuestras mentes están fijas, consideramos las cosas como teorías, no como estratagemas. De modo que muchas veces viene gente a mí y me dice: «Un día dijiste que esto está en lo cierto, y otro día dijiste que aquello está en lo cierto, y ambos no pueden estar en lo cierto.» Por supuesto que ambos no pueden estar en lo cierto, pero nadie está diciendo que ambos estén en lo cierto. No me interesa en absoluto cuál está en lo cierto y cuál está equivocado. Sólo me interesa qué estratagema funciona.

En India usan esta estratagema de las muchas vidas. ¿Por qué? Hay muchas cuestiones. Todas las religiones nacidas en Occidente, en particular del pensamiento judío, eran religiones de los pobres. Sus profetas eran incultos. Jesús no era culto, Moisés tampoco. Eran todos ellos incultos, poco sofisticados, simples, y estaban

hablando con masas que no eran sofisticadas en absoluto, que eran pobres; no eran ricas.

Para un pobre, una vida es más que suficiente, ¡más que suficiente! Está

Buda, Mahavira y Krishna estaban hablando a una sociedad muy rica. Hoy en día resulta difícil de comprender, porque toda la rueda ha girado. Ahora Occidente es rico y Oriente es pobre. Entonces Occidente era pobre y Oriente era rico. Todos los *avatars* hindúes, todos los *tirthankaras* -maestros mundiales- de los jainas, todos los budas -seres despiertos-, todos ellos eran príncipes. Pertenecían a familias reales. Eran cultos, instruidos, refinados en todos los aspectos. No puedes refinar más

107 de aburrimiento puede ir hacia la meditación. Para un pobre, si hablas de aburrimiento estás diciendo cosas sin sentido. Un pobre nunca está aburrido, ¡nunca! Sólo un rico está aburrido. Un pobre nunca se aburre; siempre está pensando en el futuro. Algo sucederá y todo estará bien. El pobre necesita una promesa, pero si la promesa está lejísima, pierde su sentido. Debe ser inmediata.

a Buda. Era absolutamente refinado, culto, instruido; no se puede añadir nada. Incluso si Buda viniera hoy, no se podría añadir nada.

Así es que estaban hablando a una sociedad que era rica. Recuerda: para una sociedad rica los problemas son diferentes. Para una sociedad rica, el cielo no tiene significado. Para una sociedad pobre, el cielo es muy significativo. Si la sociedad está viviendo en el cielo, el cielo pierde sentido, así que no puedes proponerlo. Ni puedes crear un deseo ardiente de hacer algo para lograr el cielo; ya están en él..., y aburridos.

Así es que Buda, Mahavira y Krishna no hablan del cielo, sino de la libertad. No hablan de un mundo placentero en el más allá; hablan de un mundo transcendental, en el que no hay ni dolor ni placer. El cielo de Jesús no los habría atraído: ya estaban en él.

Y, en segundo lugar, para un rico, el verdadero problema es el aburrimiento. A un pobre, prométele placer en el futuro. Para un pobre, el sufrimiento es el problema. Para un rico, el sufrimiento no es el problema; para un rico, el aburrimiento es el problema. Está aburrido de todos los placeres.

Mahavira, Buda y Krishna..., todos ellos usaron el aburrimiento, y dijeron: «Si no haces nada, vas a nacer una y otra vez. Esta rueda se moverá. Recuerda, se repetirá la misma vida. El mismo sexo, la misma riqueza, la misma comida, los mismos palacios una y otra vez: mil y una veces te moverás en círculo.»

Para un hombre rico que ha conocido todos los placeres, esto no es una buena perspectiva, esta repetición. La repetición es el problema. Ése es el sufrimiento para él. Quiere algo nuevo, y Mahavira y Buda dicen: «No hay nada nuevo. Este mundo es viejo. No hay nada nuevo bajo el Sol, todo es viejo. Ya has probado todas estas cosas antes, y seguirás probándolas. Estás en una rueda que gira. Transciéndela, salta fuera de la rueda.»

Para un rico, sólo si creas una estratagema que intensifique su sensación

Se cuenta que Jesús dijo que «en el transcurso de mi vida, en el transcurso de tu vida, verás el reino de Dios.» Esta afirmación ha obsesionado a toda la cristiandad durante veinte siglos, porque Jesús dijo: «En *tu* vida, inmediatamente, vas a ver el reino de Dios.» Y el reino de Dios ni siquiera ha llegado todavía, así que ¿qué quería

decir? Y dijo: «El mundo se va a acabar pronto, ¡así que no pierdas el tiempo! Queda poco tiempo.» Jesús dijo: «Queda muy poco tiempo. Es de tontos perderlo. El mundo se va a acabar inmediatamente y tendrás que rendir cuenta de ti mismo, así que arrepiéntete.»

Jesús creó una sensación de urgencia mediante el concepto de una vida. Él sabía, y Buda y Mahavira también sabían. No se dice lo que sabían. Se conoce lo que ingeniaron. Esto era una estratagema para crear inmediatez, urgencia, para que empezaras a actuar.

India era un país viejo, rico. No era cuestión de urgencia en promesas para el futuro. Sólo había una forma posible de crear urgencia, y era crear más aburrimiento. Si un hombre siente que va a nacer una y otra vez, una y otra vez, infinitamente, hasta lo infinito, viene inmediatamente y pregunta: «¿Cómo liberarse de esta rueda? Esto es demasiado. Ya no puedo seguir más, porque ya conozco todo lo que puede conocerse. Si esto se va a repetir, es una pesadilla. No quiero repetirlo, quiero algo nuevo.»

De modo que Buda y Mahavira dicen: «No hay nada nuevo bajo el Sol. Todo es viejo y una repetición. Y has repetido durante muchísimas vidas, y seguirás repitiendo durante muchísimas

108

vidas. Guárdate de la repetición, guárdate del aburrimiento. Da un salto.»

La estratagema es diferente, pero el propósito es el mismo. ¡Da un salto! ¡Muévete! ¡Transfórmate a ti mismo! Seas lo que seas, transfórmate a ti mismo de ello.

Si consideramos las afirmaciones religiosas como estratagemas, entonces no hay contradicción. Entonces Jesús y Krishna, Mahoma y Mahavira, quieren decir lo mismo. Crean diferentes rutas para personas diferentes, diferentes técnicas para mentes diferentes, diferentes alicientes para actitudes diferentes. Pero no se trata de principios por los que luchar y discutir. Son estratagemas para ser usadas, transcendidas y tiradas.

Esto es todo por hoy.

109

Capítulo 7

Técnicas para Tranquilizarte

Los Sutras

10 *Mientras estés siendo acariciada, Dulce Princesa, entra en la caricia como vida eterna.*

11 *Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga. Entonces.*

12 *Cuando estés en una cama o en un asiento, permítete volverte ingravido, más allá de la mente.*

El hombre tiene un centro, pero vive fuera de él: fuera del centro. Eso crea una tensión interna, una agitación constante, angustia. No estás donde deberías estar; no estás en tu equilibrio correcto. Estás desequilibrado, y este estar desequilibrado, descentrado, es la base de todas las tensiones mentales. Si el desequilibrio es excesivo, te vuelves loco. Un loco es alguien que se ha salido completamente de sí

mismo. El hombre iluminado es justo lo contrario del loco. Está centrado en sí mismo.

Tú estás en medio. No estás completamente fuera de ti, y tampoco estás en tu centro. Te mueves en el medio. A veces te vas muy, muy lejos y tienes momentos en los que estás loco temporalmente. En pleno enfado, en el sexo, en cualquier cosa en la que te hayas ido demasiado lejos de ti mismo, estás temporalmente loco. Entonces no hay ninguna diferencia entre tú y un loco. La única diferencia es que él está ahí permanentemente y tú estás ahí temporalmente. Tú volverás.

Cuando estás enfadado, es una locura, pero no es permanente. Cualitativamente no hay diferencia; cuantitativamente sí hay diferencia. La cualidad es la misma, de modo que a veces tocas la locura, y a veces, cuando estás relajado, totalmente tranquilo, también tocas tu centro. Ésos son los momentos dichosos. Suceden. Entonces eres igual que un Buda, o un Krishna, pero sólo temporalmente, momentáneamente. No permanecerás ahí. En realidad, en el momento en que te das cuenta de que eres dichoso, ya te has movido. Es tan momentáneo que para cuando lo has reconocido, la dicha ha terminado.

Seguimos moviéndonos entre estos dos puntos, pero este movimiento es peligroso. Este movimiento es peligroso porque entonces no puedes crear una auto imagen, una auto imagen fija. No sabes quién eres. Si te mueves constantemente de la locura a estar centrado en ti mismo, si este movimiento es constante, no puedes tener una imagen sólida de ti mismo. Tendrás una imagen líquida. Entonces no sabes quién eres. Es muy difícil. Es

por eso que incluso te asustas si prevés momentos dichosos, y tratas de afianzarte en algún punto intermedio.

Esto es lo que queremos decir al hablar de un ser humano normal: alguien que nunca toca su locura al estar enfadado y nunca toca tampoco esa libertad total, ese éxtasis. Nunca se sale de una imagen sólida. La persona normal es, en realidad, una persona muerta, que vive entre estos dos puntos. Es por eso que todos los que son excepcionales -grandes artistas, pintores, poetas- no son normales. Son muy líquidos. A veces tocan el centro, a veces se vuelven locos. Se mueven rápidamente entre estos dos puntos. Por supuesto, tienen mucha angustia, tienen mucha tensión. Tienen que vivir entre dos mundos, cambiándose constantemente a sí mismos. Por eso sienten que no tienen identidad. Sienten, según las palabras de Colin

113 Siempre es hoy, siempre es ahora. De modo que un buda come, pero nunca come en la mente; recuerda esto. No come en el cerebro. Tú sigues comiendo en la mente. Es absurdo, porque la mente no está hecha para comer. Todos tus centros están embrollados; toda tu configuración corpórea está desbarajustada, está loca.

Wilson, que son ajenos. En vuestro mundo de normalidad, ellos son ajenos. Resultará útil definir estos cuatro tipos. Primero está el hombre normal, que tiene una identidad fija, sólida, que sabe quién es -un médico, un ingeniero, un profesor, un santo-, que sabe quién es y nunca se sale de ahí. Él se aferra constantemente a la identidad, a la imagen. En segundo lugar están los que tienen una imagen líquida: poetas, artistas, pintores, cantantes. No saben quiénes son. A veces se vuelven totalmente normales, a veces se vuelven locos, a veces tocan el éxtasis que toca un buda.

En tercer lugar están los que están permanentemente locos. Se han salido de sí mismos; nunca vuelven a casa. Ni siquiera recuerdan que tienen un hogar.

Y en cuarto lugar están los que han llegado a casa..., Buda, Cristo, Krishna.

Esta cuarta categoría -los que han llegado a casa-está totalmente relajada. En su consciencia no hay ninguna tensión, ningún esfuerzo, ningún deseo. En una palabra, no están volviéndose algo. No hay nada que quieran volverse. Son, han sido. ¡No hay ningún «volverse algo»! Y están a gusto con su ser. Sean lo que sean, están a gusto con ello. No quieren cambiarlo, no quieren ir a ninguna parte. No tienen futuro. Este mismo momento es la eternidad para ellos..., ningún anhelo, ningún deseo. Eso no significa que un buda no coma o que un buda no duerma. Come, duerme, pero eso no son deseos. Un buda no proyectará esos deseos: no comerá mañana; comerá hoy.

Recuerda esto. Tú sigues comiendo en el mañana, sigues comiendo en el futuro; tú sigues comiendo en el pasado, en el ayer. Raramente sucede que comas hoy. Mientras estés comiendo hoy, tu mente se irá a alguna otra parte. Mientras estés tratando de dormirte, empezarás a comer mañana, o bien vendrá el recuerdo del pasado.

Un buda come hoy. Vive en este mismo momento. No proyecta su vida al futuro; no hay futuro para él. Cuando llega el futuro, llega como presente.

Un buda come, pero nunca piensa en comer. Y eso es aplicable a todo. De modo que un buda es tan corriente como tú cuando está comiendo. No pienses que un buda no va a comer, o que cuando haga mucho sol no va a sudar, o que cuando llegue el viento frío no sentirá frío. Lo sentirá, pero siempre sentirá en el presente, nunca en el futuro. No hay ningún «volverse algo». Si no hay ningún «volverse algo», no hay tensión. Comprende esto claramente. Si no hay ningún «volverse algo», ¿cómo va a haber alguna tensión? Tensión implica que quieres ser algo que no eres.

Eres A y quieres ser B; eres pobre y quieres ser rico; eres feo y quieres ser guapo; o eres estúpido y quieres ser sabio. Independientemente de lo que quieras, de cuál sea el deseo, la forma siempre es ésta: A quiere volverse B. Seas lo que seas, no estás contento con ello. Para estar contento se necesita otra cosa: ésa es la estructura constante de una mente que desea. Cuando lo consigas, la mente dirá de nuevo que «esto no es suficiente, se necesita otra cosa».

La mente siempre sigue y sigue adelante. Consigas lo que consigas, se vuelve inútil. En el momento en que lo consigues, es inútil. Esto es el deseo. Buda lo ha llamado *trishna*: esto es «volverse algo».

Tú vas de una vida a otra, de un mundo a otro, y esto prosigue. Puede continuar hasta el infinito. No tiene fin; el deseo, desear, no tiene fin. Pero si no hay ningún «volverse algo», si aceptas totalmente lo que eres -feo o guapo, sabio o estúpido, rico o pobre-, seas lo que seas, si lo aceptas en su totalidad: «volverse algo» cesa. Entonces no hay tensión; entonces la tensión no puede existir. Entonces

114 Así que recuerda: el loco no es contrario a ti, es contrario a un buda. Y recuerda también: el buda no es contrario a ti, es contrario al loco. Tú estás en medio. Tú eres ambos, mezclados; tienes locura, tienes momentos de iluminación, pero ambos mezclados.

no hay angustia. Estás tranquilo, no estás preocupado. Esta mente que no está «volviéndose algo» es una mente que está centrada en el ser.

En el polo contrario está el loco. Él no tiene ser; es sólo un «volverse algo». Ha olvidado lo que es. A ha sido olvidado completamente y está tratando de ser B. Ya no sabe quién es; sólo conoce el objetivo que desea. No vive aquí y ahora, sino en alguna otra parte. Es por eso por lo que nos parece loco, demente, porque tú vives en este mundo y él vive en el mundo de sus sueños. No forma parte de tu mundo; está viviendo en otra parte. Ha olvidado completamente su realidad aquí y ahora. Y al olvidarse a sí mismo, ha olvidado el mundo que lo rodea, que es real. Vive en un mundo irreal; para él, ésa es la única realidad.

Un buda vive este momento mismo en el ser, y el loco es justo lo contrario. Nunca vive en el aquí y ahora, en el ser, sino siempre en el «volverse algo»: en alguna parte del horizonte. Son dos polos opuestos.

A veces, si estás relajado, de repente sucede un vislumbre del centro. Hay momentos en los que estás relajado. Estás enamorado: por unos pocos momentos, por un solo momento, tu amante, tu amado está contigo. Ha sido un prolongado deseo, un prolongado esfuerzo, y por fin la persona a la que amas está contigo. Por un momento, la mente se apaga. Ha habido un prolongado esfuerzo para estar con tu amor. La mente ha estado anhelando y anhelando y anhelando, y la mente ha estado siempre pensando, pensando en tu amor. Ahora tu amor está aquí y, de pronto, la mente no puede pensar. El viejo proceso no puede continuar. Estabas pidiendo estar con tu amor; ahora tu amor está aquí, así que la mente simplemente se para.

En ese momento en que la persona a la que amas está ahí, no hay deseo. Estás relajado; de pronto eres lanzado de vuelta a ti mismo. A no ser que un amante pueda lanzarte de vuelta a ti mismo, no es amor. A no ser que te vuelvas tú mismo en presencia de la persona que amas, no es amor. A no ser que la mente deje de funcionar completamente en presencia del amante o del amado, no es amor.

A veces sucede que la mente se para y, por un momento, no hay ningún deseo. El amor no tiene deseos. Intenta comprender esto: puede que tú desees el amor, pero el amor no tiene deseos. Cuando sucede el amor, no hay ningún deseo; la mente está en silencio, calmada, relajada. No hay más «volverse algo», no hay ninguna parte a la que ir.

Pero esto sucede sólo durante unos pocos momentos, si es que sucede. Si realmente has amado a alguien, sucederá durante unos pocos momentos. Es un sobrecogimiento. La mente no puede funcionar, porque toda su función se ha vuelto inútil, absurda. La persona que anhelabas está ahí, y la mente no puede pensar qué hacer ahora.

Durante unos momentos el mecanismo entero se para. Estás relajado en ti mismo. Has tocado tu ser, tu centro, y sientes que estás en la fuente del bienestar. Te llena una dicha, te rodea una fragancia. De pronto no eres el mismo hombre que eras.

Por eso el amor transforma tanto. Si estás enamorado no lo puedes ocultar. ¡Eso es imposible! Si estás enamorado, se notará, porque no eres el mismo hombre. La mente que desea no está ahí. Eres como un buda por unos pocos momentos. Esto

no puede continuar mucho tiempo, porque es un sobrecogimiento. Inmediatamente, la mente tratará de encontrar algunas maneras y excusas para pensar otra vez.

Por ejemplo, puede que la mente empiece a pensar que has alcanzado tu objetivo, que has logrado tu amor, así que ¿ahora qué? ¿Qué vas a hacer? Entonces comienzan los vaticinios, comienzan los argumentos. Empiezas a pensar: «Hoy he llegado a mi amada, pero ¿sucederá lo mismo mañana?».

115 La mente ha empezado a funcionar. Y en el momento en que la mente está funcionando, entras otra vez en «volverte algo».

A veces, incluso sin amor, simplemente a causa de la fatiga, del cansancio, uno deja de desear. También entonces uno es lanzado a sí mismo. Cuando no estás lejos de ti mismo, estás abocado a estar en tu ser, sea cual sea la causa de ello. Cuando uno está totalmente cansado, fatigado, cuando uno ni siquiera tiene ganas de pensar o de desear, cuando uno está completamente frustrado, sin ninguna esperanza, entonces, de pronto, uno se siente en casa. Ahora no puede ir a ninguna parte. Todas las puertas están cerradas; la esperanza ha desaparecido; y con ella el deseo, con ella el «volverse algo».

No durará mucho, porque tu mente tiene un mecanismo. Se puede apagar durante unos pocos momentos, pero, de repente, volverá a la vida, porque no puedes existir sin esperanza, tendrás que encontrar alguna esperanza. No puedes existir sin deseo. Como no sabes cómo existir sin deseo, tendrás que crear algún deseo.

En cualquier situación en que sucede que de pronto la mente deja de funcionar, estás en tu centro. Estás de vacaciones, en un bosque o en el monte, o en la playa: de pronto tu mente habitual no funcionará. No está la oficina, no está la esposa, o no está el marido. De repente, hay una nueva situación, y la mente necesitará algo de tiempo para funcionar en ella, para adaptarse a ella. La mente se siente inadaptada. La situación es tan nueva que te relajas, y estás en tu centro.

En esos momentos te vuelves un buda, pero serán sólo momentos. Entonces te fascinarán, y te gustaría reproducirlos una y otra vez y repetirlos. Pero recuerda: sucedieron espontáneamente, de modo que no puedes repetirlos. Y cuanto más intentas repetirlos, más imposible les resultará volver a ti.

Eso le está sucediendo a todo el mundo. Amabas a alguien, y en el primer encuentro tu mente se paró durante unos pocos momentos. Entonces te casaste. ¿Por qué te casaste? Para repetir esos bellos momentos una y otra vez. Pero cuando sucedieron no estabas casado, y no pueden suceder en el matrimonio, porque toda la situación es diferente. Cuando dos personas se encuentran por primera vez, toda la situación es nueva. Sus mentes no pueden funcionar en ella. Están tan anonadados por ella, ¡tan llenos de la nueva experiencia, de la nueva vida, del nuevo florecimiento...! Entonces la mente empieza a funcionar y piensan: «¡Éste es un momento tan bello! Quiero seguir repitiéndolo todos los días, así que debería casarme.»

La mente lo destruirá todo. Matrimonio significa mente. El amor es espontáneo; el matrimonio es calculador. Casarse es una cosa matemática. Entonces esperas esos momentos, pero nunca volverán. Es por eso que toda persona casada está frustrada: porque esperaba ciertas cosas que sucedieron en el pasado. ¿Por qué no están sucediendo otra vez? No pueden suceder porque toda la situación se ha ido.

Ahora no eres nuevo; ahora no hay espontaneidad; ahora el amor es una rutina. Ahora todo se espera y se exige. Ahora el amor se ha vuelto una obligación, no una alegría. Era divertido al principio; ahora es una obligación. Y la obligación no puede darte la misma dicha que te puede dar la diversión. ¡Es imposible! Tu mente ha creado todo el asunto. Ahora sigues esperando que suceda, y cuanto más esperas que suceda, menor es la posibilidad de que suceda.

Esto ocurre en todas partes, no sólo en el matrimonio. Vas a un maestro y la experiencia es nueva. Su presencia, sus palabras, su modo de vida, son nuevos. De pronto, tu mente deja de funcionar. Entonces piensas: «Éste es el hombre que me conviene, así que tengo que ir todos los días.» Entonces te casas con él. Poco a poco se afianza la frustración, porque lo has convertido en una obligación, una rutina. Ahora no vendrán esas mismas experiencias. Entonces piensas que este hombre te ha engañado o que te embaucaron de una u otra

116

forma. Entonces piensas: «La primera experiencia fue una alucinación. Debo haber sido hipnotizado o algo por el estilo. No fue real.»

Fue real. Tu mente habitual lo hace irreal. Y entonces la mente trata de esperar que suceda, pero la primera vez que sucedió no estabas esperando que sucediera. Habías venido sin ninguna expectativa; estabas simplemente abierto a recibir lo que estuviera pasando.

Ahora vienes todos los días con expectativas, con la mente cerrada. No puede suceder. Siempre sucede en una mente abierta; siempre sucede en una situación nueva. Eso no quiere decir que tengas que cambiar tu situación cada día; sólo significa: no dejes que tu mente cree una pauta. Entonces tu esposa será nueva todos los días, tu marido será nuevo todos los días. Pero no permitas que la mente cree una pauta de expectativas; no permitas que la mente se vaya al futuro. Entonces tu maestro será nuevo todos los días, tu amigo será nuevo cada día. Y todo es nuevo en el mundo excepto la mente. La mente es lo único que es viejo. Siempre es vieja.

El Sol sale de nuevo cada día. No es el viejo sol. La Luna es nueva; el día, la noche, las flores, los árboles..., todo es nuevo excepto tu mente. Tu mente siempre es vieja -recuerda, siempre porque la mente necesita el pasado, la experiencia acumulada, la experiencia proyectada. La mente necesita el pasado, y la vida necesita el presente. La vida siempre es dichosa; la mente, nunca. Siempre que permites que entre la mente, se afianza la desdicha.

Estos momentos espontáneos no se repetirán otra vez, así que ¿qué hacer? ¿Cómo estar en un estado relajado continuamente? Estos tres sutras son para eso. Son tres técnicas referentes a la sensación de reposo, técnicas para relajar los nervios.

¿Cómo permanecer en el ser? ¿Cómo no entrar en «volverse algo»? Es difícil, arduo, pero estas técnicas pueden ayudar. Estas técnicas te arrojarán sobre ti mismo.

10 Vuélvete la caricia.

Primera técnica de relajación: Mientras estés siendo acariciada, Dulce Princesa, entra en la caricia como vida eterna.

Shiva empieza con el amor. La primera técnica es referente al amor, porque el amor es lo más próximo en tu experiencia en lo que estás relajado. Si no puedes amar, es imposible que te relajes. Si te puedes relajar, tu vida se volverá una vida amorosa.

Un hombre tenso no puede amar. ¿Por qué? Un hombre tenso siempre vive con propósitos. Puede ganar dinero, pero no puede amar, porque el amor no tiene propósito. El amor no es una mercancía. No puedes acumularlo; no puedes convertirlo en un saldo bancario; no puedes fortalecer tu ego con él. En realidad, el amor es el acto más absurdo, sin ningún significado más allá de sí mismo, sin ningún propósito más allá de sí mismo. Existe en sí mismo, no para nada más.

Ganas dinero *para* algo: es un medio. Construyes una casa para que alguien viva en ella: es un medio. El amor no es un medio. ¿Por qué amas? ¿Para qué amas? El amor es el fin en sí mismo. Es por eso que una mente cultivada, lógica, una mente que piense en términos de propósito, no puede amar. Y la mente que piense siempre en términos de propósito estará tensa, porque el propósito sólo se puede cumplir en el futuro, nunca aquí y ahora.

Estás construyendo una casa: no puedes vivir en ella ahora mismo; primero tendrás que construirla. Puedes vivir en ella en el futuro, no ahora. Ganas dinero: el saldo bancario se creará en el futuro, no ahora. Los medios tendrás que usarlos ahora, y los fines vendrán en el futuro.

El amor siempre existe aquí; el futuro no existe para él. Por eso el amor está tan cerca de la meditación. Es por eso que también la muerte está

117 tan cerca de la meditación: porque también la muerte existe siempre aquí y ahora, nunca puede suceder en el futuro. ¿Puedes morir en el futuro? Sólo puedes morir en el presente. Nadie ha muerto nunca en el futuro. ¿Cómo vas a morir en el futuro? ¿O cómo vas a morir en el pasado? El pasado se ha ido, ya no existe, de modo que no puedes morir en él. El futuro aún no ha llegado, así que ¿cómo vas a morir en él? La muerte ocurre siempre en el presente. La muerte, el amor, la meditación: todos ellos ocurren en el presente. De modo que si tienes miedo a la muerte, no puedes amar. Si tienes miedo al amor, no puedes meditar. Si tienes miedo a la meditación, tu vida será inútil. Inútil no en el sentido de algún propósito, sino en el sentido de que nunca serás capaz de sentir ninguna dicha en ella. Será trivial. Puede que parezca extraño conectar estas tres cosas: el amor, la meditación y la muerte. ¡No lo es! Son experiencias similares. De modo que si puedes entrar en una de ellas, puedes entrar en las otras dos.

Shiva empieza con el amor. Dice:

Mientras estés siendo acariciada, Dulce Princesa, entra en la caricia como vida eterna.

¿Qué significa esto? ¡Muchas cosas! Una: mientras estás siendo amado, el pasado ha cesado, el futuro no existe. Entrás en la dimensión del presente. Entrás en *el ahora*. ¿Has amado alguna vez a alguien? Si has amado alguna vez, entonces sabes que la mente ya no está ahí.

Es por eso que los denominados sabios dicen que los enamorados están ciegos, atolondrados, alocados. En esencia, lo que dicen es cierto. Los enamorados *están* ciegos, porque no tienen en cuenta el futuro, no calculan lo que van a hacer. Están ciegos; no pueden ver el pasado. ¿Qué les ha sucedido a los enamorados? Entran en el aquí y ahora sin ninguna consideración del pasado o el futuro, sin ninguna

consideración de las consecuencias. Por eso los llaman ciegos. ¡Lo están! Están ciegos para los que están calculando, y son visionarios para los que no están calculando. Los que no están calculando verán el amor como el ojo real, la visión real.

Así que, en primer lugar, en el momento del amor, el pasado y el futuro ya no existen. Entonces, hay que comprender una cuestión delicada. Cuando no hay pasado y no hay futuro, ¿se puede llamar a esos momentos el presente? Es el presente sólo entre los dos: entre el pasado y el futuro. Es relativo. Si no hay pasado ni futuro, ¿qué significa llamarlo el presente? No tiene sentido. Por eso Shiva no usa la palabra «presente». Él dice: *vida eterna*. Quiere decir la eternidad..., entra en la eternidad.

Dividimos el tiempo en tres partes: pasado, presente, futuro. Esa división es falsa, absolutamente falsa. El tiempo es, en realidad, pasado y futuro. El presente no forma parte del tiempo. El presente forma parte de la eternidad. Lo que ha pasado es tiempo; lo que está por venir es tiempo. Lo que es, no es tiempo, porque nunca pasa: siempre está aquí. El ahora siempre está aquí. ¡Está *siempre* aquí! Este ahora es eterno.

Si te mueves desde el pasado, nunca entras en el presente. Desde el pasado siempre entras en el futuro; no hay ningún momento que es presente. Desde el pasado siempre entras en el futuro. Desde el presente nunca entras en el futuro. Desde el presente profundizas más y más en más presente y más presente. Esto es la vida eterna.

Podemos decirlo de esta manera: del pasado al futuro es tiempo. Tiempo significa que te mueves en una línea plana, recta. O podemos llamarla horizontal. En el momento en que estás en el presente, la dimensión cambia: te mueves verticalmente, arriba o abajo, hacia la altura o hacia lo alto, o hacia lo profundo. Pero entonces nunca te mueves horizontalmente. Un Buda, un Shiva viven en la eternidad, no en el tiempo.

Le preguntaron a Jesús: «¿Qué sucederá en tu reino de Dios?» El hombre que le preguntó no estaba preguntando acerca del tiempo. Estaba preguntando

118 Cuando miras en el tiempo, siempre hay una pared. Cuando miras más allá del tiempo, hay el cielo abierto..., infinito. El amor abre lo infinito, lo eterno de la existencia.

sobre lo que iba a pasar con sus deseos, sobre cómo serían satisfechos.. Estaba preguntando si habría vida eterna o si habría muerte; si habría sufrimiento, si habría hombres inferiores y hombres superiores. Estaba preguntando cosas de este mundo cuando preguntó: «¿Qué va a suceder en tu reino de Dios?»

Y Jesús contestó -la respuesta es como la de un monje Zen-: «Ya no habrá tiempo.»

Puede que el hombre que recibió esta respuesta no la comprendiera en absoluto: «Ya no habrá tiempo.» Sólo esto dijo Jesús: «Ya no habrá tiempo», porque el tiempo es horizontal y el reino de Dios es vertical, es eterno. ¡Siempre está aquí! Sólo tienes que salirte del tiempo para entrar en él.

De manera que el amor es la primera puerta. Por ella puedes salir del tiempo. Por eso todo el mundo quiere ser amado, todo el mundo quiere amar. Y nadie sabe por qué se da tanta importancia al amor, por qué hay un anhelo tan profundo de amor. Y

a menos que lo sepas correctamente, no puedes amar ni ser amado, porque el amor es uno de los fenómenos más profundos que hay en el mundo.

Pensamos que todo el mundo es capaz de amar tal como es. Éste no es el caso; no es así. Es por eso por lo que estás frustrado. El amor es una dimensión diferente, y si intentas amar a alguien en el tiempo, tu esfuerzo será defraudado. En el tiempo, el amor no es posible.

Recuerdo una anécdota. Mira estaba enamorada de Krishna. Era una madre de familia, la esposa de un príncipe. El príncipe tuvo celos de Krishna. Krishna ya no existía; Krishna no estaba presente; Krishna no era un cuerpo físico. Había un lapso de cinco mil años entre la existencia física de Krishna y la existencia física de Mira. Así que, en realidad, ¿cómo podía Mira estar enamorada de Krishna? El lapso de tiempo era tan grande...

Un día, el príncipe, su marido, le preguntó a Mira: «Sigues hablando de tu amor, sigues bailando y cantando en torno a Krishna, pero ¿dónde está? ¿De quién estás tan enamorada? ¿De quién estás hablando continuamente?» Mira estaba hablando con Krishna, cantando, riéndose, peleando. Parecía que estaba loca; lo estaba, a nuestros ojos. El príncipe dijo: «¿Te has vuelto loca? ¿Dónde está tu Krishna? ¿A quién estás amando? ¿Con quién estás conversando? Yo estoy aquí, y te has olvidado completamente de mí.» Mira dijo: «Krishna está aquí - tú no estás aquí - porque Krishna es eterno; tú, no. Él siempre estará aquí, él siempre estuvo aquí, él está aquí. Tú no estarás aquí; tú no has estado aquí. No estuviste aquí un día, no estarás aquí otro día, así que ¿cómo voy a creer que entre estas dos inexistencias tú estás aquí? ¿Cómo es posible una existencia entre dos inexistencias?»

El príncipe está en el tiempo, pero Krishna está en la eternidad. De modo que puedes estar cerca del príncipe, pero la distancia no se puede destruir. Estarás distante. Puede que estés muy, muy distante de Krishna en el tiempo, pero puedes estar cerca. Es una dimensión diferente, no obstante.

Miro delante de mí y hay una pared; muevo los ojos y hay un cielo.

Así que, en realidad, si has amado alguna vez, el amor se puede convertir en una técnica de meditación. Ésta es la técnica:

Mientras estés siendo amada, Dulce Princesa, entra en el acto de amar como vida eterna.

No seas un amante que se mantiene distante, fuera. Vuélvete el acto del amor y entra en la eternidad. Cuando estás amando a alguien, ¿estás ahí como amante? Si estás ahí, entonces estás en el tiempo y el amor es falso, fingido. Si aún estás ahí y puedes decir: «Yo soy», entonces podéis estar cerca físicamente, pero espiritualmente sois polos opuestos.

119 hemos visto el *shivalinga*. Es un símbolo fálico -el órgano sexual de Shiva-, pero no está sólo, se asienta en la vagina de Devi. Los hindúes de antaño eran muy atrevidos. Ahora, cuando ves un *shivalinga* nunca recuerdas que es un símbolo fálico. Lo hemos olvidado; hemos tratado de olvidarlo completamente.

Mientras estés en el amor, *tú* no debes estar: sólo el amor, sólo el amando. Conviértete en el acto de amar. Mientras estés acariciando a tu amante o amado, vuélvete la caricia. Mientras estés besando, no seas el que besa o el que es besado: sé el beso. Olvídate completamente del ego, disuélvelo en ese acto. Entra en ese acto tan profundamente que ya no exista el actor. Y si no puedes entrar en el amor, es difícil que entres en comer o caminar: muy difícil, porque el amor es el método más fácil para disolver el ego. Por eso, los que son egoístas no pueden amar. Puede

que hablen de ello, pueden que canten sobre ello, puede que escriban sobre ello, pero no pueden amar. ¡El ego no puede amar!

Shiva dice: «conviértete en el acto de amar». Cuando estés en el abrazo, vuélvete el abrazo, vuélvete el beso. Olvídate de ti mismo tan totalmente que puedas decir: «Ya no existo. Sólo existe el amor.» Entonces el corazón no está latiendo, sino que está latiendo el amor. Entonces la sangre no está circulando, sino que está circulando el amor. Y los ojos no están viendo, sino que está viendo el amor. Entonces las manos no se están moviendo, sino que se está moviendo el amor para tocar.

Vuélvete el amor y entra en la vida eterna. El amor cambia tu dimensión súbitamente. Eres arrojado fuera del tiempo y estás ante la eternidad. El amor se puede volver una meditación profunda; la más profunda posible. A veces, los amantes han conocido lo que los santos no han conocido. Y los amantes han tocado ese centro que muchos yoguis no han encontrado. Pero será sólo un vislumbre a no ser que transformes tu amor en meditación. Tantra significa esto: la transformación del amor en meditación. Y ahora puedes comprender por qué el tantra habla tanto del amor y del sexo. ¿Por qué? Porque el amor es la puerta natural más fácil por la que puedes trascender este mundo, esta dimensión horizontal.

Mira a Shiva con su consorte, Devi. ¡Míralos! No parecen ser dos: son uno. La unidad es tan profunda que incluso ha entrado en los símbolos. Todos

Jung recuerda en su autobiografía, en sus memorias, un incidente muy bello y divertido. Vino a India y fue a ver Konarak, y en el templo de Konarak hay muchísimos *shivalingas*, muchos símbolos fálicos. El pandit que le estaba guiando le explicó todo menos los *shivalingas*. Y había tantos que resultaba difícil eludir esa explicación. Jung estaba muy al tanto, pero para tomarle el pelo al pandit seguía preguntando: «Pero ¿qué son éstos?»

Así que el pandit le dijo por fin al oído, al oído de Jung: «No me lo pregunte aquí, se lo diré después. Es algo muy privado.»

Jung debió de reírse por dentro: éstos son los hindúes de hoy. Entonces, fuera del templo, el pandit se le acercó y dijo: «No estaba bien que me preguntara delante de los demás. Se lo diré ahora. Es un secreto.» Y, otra vez al oído de Jung, dijo: «Son nuestras partes privadas.»

Cuando Jung regresó, se encontró con un gran erudito -un erudito en pensamiento, mitología y filosofía orientales-, Heinrich Zimmer. Le contó esta anécdota a Zimmer. Zimmer era una de las mentes más dotadas que han tratado de profundizar en el pensamiento indio, y amaba India y sus formas de pensar, el enfoque oriental no lógico, místico, de la vida. Cuando oyó lo que le contaba Jung, se rió y dijo: «Esto está bien para variar. Siempre he oído hablar de indios extraordinarios -Buda, Krishna, Mahavira-. Lo que me cuentas no dice algo sobre los indios extraordinarios, sino sobre los indios.»

Para Shiva, el amor es la gran puerta de entrada. Y para él, el sexo no es algo que deba ser condenado.

120 D. H. Lawrence, una de las mentes más creativas de estos tiempos, era, a sabiendas o sin saberlo, un adepto del tantra. Fue condenado completamente en Occidente, sus libros fueron prohibidos. Hubo muchos casos en los tribunales sólo porque había dicho: «La energía del sexo es la única energía, y si la condenas y la reprimas vas en contra del universo. Entonces nunca serás capaz de conocer el

florecimiento más elevado de esta energía. Y cuando es reprimida se vuelve fea: éste es el círculo vicioso.»

Para él, el sexo es la semilla, y el amor, su florecimiento, y si condenas la semilla, condenas la flor. El sexo puede convertirse en amor. Si nunca se convierte en amor, entonces está malogrado. Condena el fracaso, no el sexo. El amor debe florecer, el sexo debe convertirse en amor. Si no se está convirtiendo, no es culpa del sexo, sino tuya.

El sexo no debe quedar en sexo; ésa es la enseñanza del tantra. Debe ser transformado en amor. Y el amor no debe quedar en amor. Debe ser transformado en luz, en experiencia meditativa, en la última, la suprema cima mística. ¿Cómo transformar el amor? Sé el acto y olvídate del actor. Mientras estés amando, sé amor: simplemente amor. Entonces no es tu amor o mi amor o el amor de alguna otra persona; es simplemente *amor*. Cuando tú no estás, cuando estás en manos de la fuente o la corriente suprema, cuando estás enamorado, no eres tú quien está enamorado. Cuando el amor te ha absorbido, tú has desaparecido; te has convertido en una energía que fluye.

Los sacerdotes, los moralistas, las denominadas personas religiosas -los Papas, los shankaracharyas y otros-siguen condenando el sexo. Dicen que es una cosa fea. Y cuando lo reprimas, se vuelve feo. Así que dicen: «¡Mira! Lo que decíamos es verdad. Tú lo demuestras. ¡Mira! Lo que estás haciendo es feo y tú sabes que es feo.»

Pero no es el sexo lo que es feo; son estos sacerdotes los que lo han hecho feo. Una vez que lo han hecho feo, se demuestra que tienen razón. Y cuando se demuestra que tienen razón, tú sigues haciéndolo más y más feo.

El sexo es una energía inocente: la vida que fluye en ti, la existencia que está viva en ti. ¡No lo malogres! Deja que ascienda a las alturas. Es decir, el sexo debe convertirse en amor. ¿Cuál es la diferencia? Cuando tu mente es sexual, estás explotando al otro; el otro es sólo un instrumento para usar y tirar. Cuando el sexo se vuelve amor, el otro no es un instrumento, el otro no tiene que ser explotado; el otro no es realmente el otro. Cuando amas, no es algo egocéntrico. Más bien, el otro se vuelve significativo, único.

No es que lo estés explotando, ¡no! Por el contrario, ambos estáis unidos en una profunda experiencia. Sois compañeros de una profunda experiencia, no el explotador y el explotado. Os estáis ayudando el uno al otro a entrar en un mundo diferente de amor. El sexo es explotación. El amor es entrar juntos en un mundo diferente.

Si esta entrada no es momentánea y si esta entrada se vuelve meditativa -es decir, si te puedes olvidar completamente de ti mismo, y el amante y el amado desaparecen, y sólo hay amor que fluye-, entonces, dice Shiva, la vida eterna es tuya.

11 Cierra tus sentidos, vuélvete como una piedra.

Segunda técnica de relajación: Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga. Entonces.

Esto parece muy simple, pero no es tan simple. Lo leeré de nuevo: *Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga. Entonces.* Esto es sólo un ejemplo; cualquier cosa servirá. *Cierra las puertas de los*

sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga, y entonces -entonces- sucederá. ¿Qué está diciendo Shiva?

121

Tienes una astilla clavada en el pie: te duele, estás sufriendo. O una hormiga está reptando por tu pierna. Sientes la reptación y de pronto quieres quitártela de encima. ¡Usa cualquier experiencia! Tienes una herida; es dolorosa. Tienes dolor de cabeza, o cualquier dolor en el cuerpo. Cualquier cosa servirá de objeto. Esto es sólo un ejemplo, *el sigiloso caminar de una hormiga*. Shiva dice: *Cierra las puertas de los sentidos cuando sientas el sigiloso caminar de una hormiga*. No importa lo que estés sintiendo; cierra todas las puertas de los sentidos.

¿Qué hay que hacer? Cierra los ojos y piensa que estás ciego y no puedes ver. Cierra los oídos y piensa que no puedes oír. Hazlo con los cinco sentidos, ciérralos. ¿Cómo los puedes cerrar? Es fácil. Deja de respirar por un solo momento: todos tus sentidos estarán cerrados. Cuando la respiración se ha parado y todos los sentidos están cerrados, ¿dónde está este sigiloso caminar? ¿Dónde está la hormiga? De pronto estás distanciado; lejos.

Un amigo mío, un viejo amigo, muy mayor, se cayó por la escalera, y los médicos le dijeron que no podría salir de la cama durante tres meses, que tendría que descansar durante tres meses. Y era un hombre muy inquieto; le resultaba difícil. Fui a verlo, y me dijo: «Pide por mí y bendíceme para que pueda morir, porque estos tres meses son aún más que la muerte. No puedo estar como una piedra. Y los demás me dicen: "No te muevas."»

Yo le dije: «Ésta es una buena oportunidad. Simplemente cierra los ojos y piensa que eres sólo una piedra, que no te puedes mover. ¿Cómo te vas a poder mover? Eres una piedra: sólo una piedra, una estatua. Cierra los ojos. Siente que ahora eres una piedra, una estatua.»

Me preguntó que qué pasaría. Le dije: «Pruébalo. Estoy aquí sentado y no se puede hacer nada. ¡No se puede hacer nada! Tendrás que estar aquí durante tres meses de todos modos, así que pruébalo.»

Él nunca lo habría probado, pero la situación era tan imposible que dijo: «¡De acuerdo! Lo probaré porque puede que pase algo. Pero no lo creo», dijo. «No creo que pueda pasar algo simplemente por pensar que soy como una piedra, muerto como una estatua, pero lo probaré.» De modo que lo probó.

Yo tampoco pensaba que fuera a pasar algo, dado el tipo de hombre que era. Pero, a veces, cuando estás en una situación imposible, desesperada, empiezan a pasar cosas. Cerró los ojos. Yo esperé, porque pensaba que en cuestión de dos o tres minutos los abriría y diría: «No ha sucedido nada.» Pero no habría los ojos, y pasaron treinta minutos. Yo podía sentir y ver que se había vuelto una estatua. Toda la tensión de su frente desapareció. Su cara había cambiado.

Tenía que marcharme, pero él no abrió los ojos. Y estaba absolutamente silencioso, como si estuviera muerto. Su respiración se apaciguó, y como tenía que marcharme, tuve que decirle: «Quiero irme ahora, así que, por favor, abre los ojos y dime qué ha sucedido».

Abrió los ojos totalmente cambiado. Y dijo: «Esto es un milagro. ¿Qué me has hecho?»

Yo le dije: «No he hecho nada en absoluto.»

Él dijo: «Debes de haber hecho algo, porque esto es un milagro. Cuando empecé a pensar que soy como una piedra, como una estatua, de pronto me invadió la sensación de que, incluso si quería mover las manos, era imposible hacerlo. ¡La de veces que intenté abrir los ojos!, pero eran como piedra, así que no podía abrirlos.»

Dijo: «Incluso llegué a preocuparme por lo que estarías pensando, porque duraba tanto, pero ¿qué podía hacer? No podía moverme durante estos treinta minutos. Y cuando cesó todo movimiento, de repente el mundo desapareció y yo estaba solo, en lo profundo de mí, de mí mismo. Entonces el dolor desapareció.»

Era un dolor intenso; no podía dormir por la noche sin un tranquilizante. Pero el dolor desapareció. Le pregunté qué sintió cuando el dolor estaba desapareciendo.

122

Él dijo: «Primero empecé a sentir que el dolor estaba en alguna parte distante. Seguía ahí, pero muy lejos, como si le estuviera sucediendo a otra persona. Y luego, poco a poco, poco a poco, como si alguien se estuviera alejando más y más y no pudieras verlo, desapareció. ¡El dolor desapareció! Durante al menos diez minutos, no había dolor. ¿Cómo va a tener dolor un cuerpo de piedra?»

Este sutra dice:

Cierra Las puertas de los sentidos. Vuélvete como una piedra, cerrado al mundo.

Cuando estás cerrado al mundo, en realidad estás también cerrado a tu propio cuerpo, porque tu cuerpo no forma parte de ti; forma parte del mundo. Cuando estás cerrado completamente al mundo, estás cerrado también a tu propio cuerpo. Entonces, dice Shiva, entonces sucederá.

Así que pruébalo con el cuerpo. Cualquier cosa servirá, no necesitarás que una hormiga camine por ti. De otra forma, pensarás: «Cuando la hormiga camine, meditaré.» Y semejantes hormigas tan útiles son difíciles de encontrar, así que cualquier cosa servirá. Estás tumbado en la cama, sientes las sábanas frías: vuélvete como un muerto. De pronto las sábanas se irán muy, muy lejos, y desaparecerán. Tu cama desaparecerá; tu habitación desaparecerá; el mundo entero desaparecerá. Estás cerrado, muerto, como una piedra, como una mónada de Leibnitz, sin ninguna ventana fuera: ¡sin ninguna ventana! ¡No te puedes mover!

Y entonces, cuando no te puedes mover, eres arrojado de vuelta a ti mismo, te centras en ti mismo. Entonces, por primera vez, puedes mirar desde tu centro. Y una vez que puedes mirar desde tu centro, no puedes volver a ser el mismo otra vez.

12 Permítete volverte ingrávito.

Tercera técnica de relajación: Cuando estés en una cama o en un asiento, permítete volverte ingrávito, más allá de la mente.

Estás aquí sentado. Simplemente siente que te has vuelto ingrávito, que no hay peso. Sentirás que hay peso en una u otra parte, pero sigue sintiendo la ingravidez. La ingravidez llega. Llega un momento en que sientes que eres ingrávito, que no hay peso. Cuando no hay peso, no eres un cuerpo, porque el peso es del cuerpo; no es tuyo. Tú eres ingrávito.

Por eso se hicieron tantos experimentos. Alguien se está muriendo... Muchos científicos de todo el mundo han intentado pesar a la persona. Si hay una ligera diferencia, si cuando un hombre está vivo pesa más y cuando un hombre está muerto pesa menos, entonces los científicos pueden decir que algo ha salido del

cuerpo, que un alma o el ser o algo que estaba allí ya no está; porque para la ciencia nada puede ser ingrávito, ¡nada!.

El peso es básico para toda materia. Incluso los rayos de Sol tienen peso. Es muy, muy leve, minúsculo, y son difíciles de pesar, pero los científicos los han pesado. Si puedes recoger todos los rayos de Sol que caen en una parcela de ocho kilómetros cuadrados, su peso será similar al de un cabello. Pero los rayos de Sol tienen peso; han sido pesados. Nada puede ser ingrávito para la ciencia. Y si algo puede ser ingrávito, entonces es inmaterial, no puede ser materia. Y la ciencia ha creído durante estos veinte o veinticinco años que no hay nada excepto materia.

De modo que cuando muere un hombre, si algo se va del cuerpo, el peso debe ser diferente. Pero nunca es diferente; el peso sigue siendo el mismo. A veces, incluso aumenta; ése es el problema. El hombre vivo pesa menos; el hombre muerto se vuelve más pesado. Eso creó nuevos problemas, porque lo que realmente estaban intentando descubrir era si se perdía algo de peso; entonces podrían decir que algo ha salido. Pero parece que, por el contrario, algo ha entrado. ¿Qué ha sucedido? El peso es material, pero tú no eres un peso. Tú eres inmaterial.

123 inteligente sería. Y en general es verdad, pero no absolutamente, porque a veces hombres muy geniales tenían mentes muy pequeñas, y a veces la mente de algún idiota estúpido pesaba muchísimo. Pero, en general, es verdad, porque cuando tienes un mecanismo mayor de la mente, pesa más. La mente también es un peso, pero tu consciencia es ingrávita. Para sentir esta consciencia, tienes que sentir la ingravidez. Así que pruébalo: andando, sentado, durmiendo, lo puedes probar.

Si pruebas esta técnica de la ingravidez, has de imaginar que no tienes peso: y no sólo imaginar, sino sentir que tu cuerpo se ha vuelto ingrávito. Si sigues sintiendo, sintiendo, sintiendo, llega un momento en que de pronto te das cuenta de que eres ingrávito. Ya lo eres, así que puedes darte cuenta en cualquier momento. Sólo tienes que crear una situación en la que puedas sentir de nuevo que eres ingrávito.

Tienes que deshipnotizarte a ti mismo. Ésta es la hipnosis, la creencia de que «soy un cuerpo y por eso siento peso». Si te puedes deshipnotizar a ti mismo para darte cuenta de que no eres un cuerpo, no sentirás peso. Y cuando no sientes peso estás más allá de la mente, dice Shiva: *Cuando estés en una cama o en un asiento, permítete volverte ingrávito, más allá de la mente*. Entonces puede suceder. La mente también tiene peso; la mente de cada uno tiene un peso diferente.

En cierta época, se planteó que cuanto más pesada fuera la mente, más

Algunas observaciones... ¿Por qué el cuerpo muerto se vuelve, a veces, más pesado? Porque en el momento en que la consciencia abandona el cuerpo, el cuerpo se queda sin protección. Inmediatamente, pueden entrar en él muchas cosas. No estaban entrando debido a ti. En un cuerpo muerto pueden entrar muchas vibraciones; en ti, no pueden entrar. Tú estás ahí, el cuerpo está vivo, es resistente a muchas cosas. Por eso, una vez que estás enfermo, empieza a ser una larga serie; una enfermedad, luego otra, y luego otra: porque una vez que estás enfermo, te vuelves indefenso, vulnerable, sin resistencia. Entonces cualquier cosa puede entrar en ti. Tu presencia protege el cuerpo. De modo que, a veces, un cuerpo muerto puede ganar peso. En el momento en que lo abandonas, cualquier cosa puede entrar en el cuerpo.

En segundo lugar, cuando eres feliz siempre te sientes ingrávido; cuando estás triste siempre sientes más peso, como si algo estuviera tirando de ti hacia abajo. La gravedad aumenta mucho. Cuando estás triste, eres más pesado. Cuando eres feliz, eres ligero. Lo notas. ¿Por qué? Porque cuando eres feliz, siempre que sientes un momento dichoso, te olvidas completamente del cuerpo. Cuando estás triste, sufriendo, no puedes olvidarte del cuerpo, sientes su peso. Tira de ti hacia abajo: hacia la tierra, como si estuvieras enraizado. Entonces no le puedes mover; tienes raíces en la tierra. Con la felicidad eres ingrávido. Con el sufrimiento, con la tristeza, te vuelves pesado.

En meditación profunda, cuando te olvidas completamente de tu cuerpo, puedes levitar. Incluso el cuerpo puede elevarse contigo. Sucede muchas veces. Algunos científicos han estado observando a una mujer en Bolivia. Mientras medita, se eleva un metro y veinte centímetros, y ahora lo han observado científicamente; se han tomado varias películas, y muchas fotografías. Ante miles y miles de observadores, la mujer se eleva de pronto y la gravedad se vuelve nula, anulada. Por el momento no hay ninguna explicación para lo que está sucediendo, pero esa misma mujer no puede elevarse cuando no está meditando. Y si se perturba su meditación, de pronto cae al suelo.

¿Qué sucede? En meditación profunda, te olvidas completamente del cuerpo, y se rompe la identificación. Tu cuerpo es una cosa muy pequeña; tú eres muy grande, tienes poder infinito. Tu cuerpo no tiene nada comparado contigo.

Es como si un emperador se hubiera quedado identificado con su esclavo, de modo que cuando el esclavo se va a mendigar, el emperador se va a

124 siente la gravedad; inclínate hacia la izquierda y siente la gravedad; inclínate hacia delante y siente la gravedad; inclínate hacia atrás y siente la gravedad. Encuentra el centro en el que se sienta menos la gravedad, en el que se sienta menos peso, y permanece ahí. Entonces olvídate del cuerpo y siente que no tienes peso: eres ingrávido. Entonces sigue sintiendo esta ingravidez. De pronto te vuelves ingrávido; de pronto no eres el cuerpo; de pronto estás en un mundo diferente de incorporeidad.

mendigar; cuando el esclavo llora, el emperador llora. Cuando el esclavo dice: «No soy nadie», el emperador dice: «No soy nadie.» Una vez que el emperador reconozca su propio ser, una vez que reconozca que es un emperador y que este hombre es sólo un esclavo, todo cambiará de repente.

Eres poder infinito identificado con un cuerpo muy finito. Una vez que te percatas de tu ser, la ingravidez aumenta y el peso del cuerpo disminuye. Entonces puedes levitar, el cuerpo puede elevarse.

Hay muchísimas historias que aún no pueden demostrarse científicamente, pero serán demostradas..., porque si una mujer puede elevarse un metro y veinte centímetros, entonces no hay ningún obstáculo. Otra persona puede elevarse mil metros, otra puede entrar completamente en el cosmos. Teóricamente, no hay ningún problema: un metro o cien metros o mil metros, da lo mismo.

Hay historias sobre Rama y sobre muchos otros que han desaparecido completamente con el cuerpo. Sus cuerpos no fueron encontrados muertos en esta Tierra. Mahoma desapareció completamente: no sólo con su cuerpo; se dice que

desapareció también con su caballo. Estas historias parecen imposibles, parecen mitológicas, pero no lo son necesariamente.

Una vez que conoces la fuerza ingrávida, te vuelves el señor de la gravedad. Puedes usarla; la gravedad depende de ti. Puedes desaparecer completamente con tu cuerpo.

Pero para nosotros la ingravidez será un problema. La técnica de *siddhasana*, la manera en que se sienta Buda, es el mejor medio para ser ingrávido. Siéntate sobre la tierra: no sobre alguna silla o algo similar, sino simplemente en el suelo. Y es bueno que el suelo no sea de cemento o de algo artificial. Siéntate en la tierra para estar lo más cerca posible de la naturaleza. Es bueno si te puedes sentar desnudo. Siéntate desnudo en la tierra con la postura de Buda, *siddhasana*; porque *siddhasana* es la mejor postura en la que ser ingrávido. ¿Por qué? Porque sientes más peso si el cuerpo se apoya de esta o esa forma. Entonces tu cuerpo tiene más área en la que ser afectado por la gravedad. Si me siento en esta silla, un área mayor de mi cuerpo es afectada por la gravedad.

Cuando estás de pie, un área menor es afectada, pero no puedes estar de pie demasiado tiempo. Mahavira siempre meditaba de pie; siempre, porque entonces uno cubre la menor área. Sólo tus pies están tocando el suelo. Cuando estás de pie, erguido, te afecta la menor cantidad de gravedad, y la gravedad es peso.

Sentarse en la postura de Buda, trabado -tus piernas están trabadas, tus manos están trabadas-, también ayuda, porque entonces tu electricidad interna se vuelve un circuito. Haz que tu columna vertebral esté recta.

Ahora puedes entender por qué se ha puesto tanto énfasis en tener la columna vertebral recta: porque con la columna vertebral recta se cubre un área menor, de modo que la gravedad te afecta menos. Con los ojos cerrados, equilibrate completamente, céntrate. Inclínate hacia la derecha y

No tener peso es no tener cuerpo. Entonces trasciendes también la mente. La mente también forma parte del cuerpo, parte de la materia. La materia pesa; tú no pesas. Ésta es la base de esta técnica.

Prueba cualquier técnica, pero persevera durante varios días para poder sentir si está funcionando o no. Suficiente por hoy.

125

Capítulo 8

Aceptación Total y No División: El Significado de la Pureza Tántrica

Pregunta

¿Qué es la pureza para el tantra?

Pregunta 1

Una de las cosas que se preguntan es:

¿Qué significa el tantra al hablar de la purificación de la mente, la pureza de la mente, como condición básica para seguir progresando?

Todo lo que corrientemente se da a entender cuando se habla de pureza no es lo que quiere decir el tantra. Normalmente, lo dividimos todo en malo y bueno. La división puede hacerse por cualquier razón. Puede hacerse higiénicamente, moralmente o de cualquier otra manera, pero dividimos la vida en dos: bueno y malo. Y normalmente, cuando decimos pureza queremos decir lo bueno: las

cualidades «malas» no deberían permitirse y las cualidades «buenas» deberían estar presentes. Pero para el tantra esta división de bueno y malo no tiene sentido. El tantra no mira la vida a través de ninguna dicotomía, ninguna dualidad, ninguna división. Entonces: «¿Qué es la pureza para el tantra?» es una pregunta muy relevante.

Si le preguntas a un santo, dirá que la ira es mala, que el sexo es malo, que la avaricia es mala. Si le preguntas a Gurdjieff, dirá que la negatividad es mala, que cualquier emoción que sea negativa es mala, y que ser positivo es bueno. Si les preguntas a los jainas, a los budistas, a los hindúes, a los cristianos o a los mahometanos, puede que difieran en su definición de lo

bueno y lo malo, pero tienen definiciones. Llamen malas a ciertas cosas y buenas a ciertas cosas. De modo que no les resulta difícil definir la pureza. Cualquier cosa que consideren buena es pura, cualquier cosa que consideren mala es impura.

Pero para el tantra es un profundo problema. El tantra no hace divisiones superficiales entre lo bueno y lo malo. Entonces, ¿qué es la pureza? El tantra dice que dividir es impuro y que vivir en la no-división es pureza. Así que, para el tantra, pureza significa inocencia: inocencia indiferenciada.

Hay un niño; lo llamas puro. El niño se enfada, tiene avaricia, así que ¿por qué lo llamas puro? ¿Qué es puro en la infancia? ¡La inocencia! No hay ninguna división en la mente de un niño. El niño no tiene conciencia de ninguna división en lo que es bueno y lo que es malo. Esa inconsciencia es la inocencia. Incluso si se enfada, no tiene ninguna intención de estar enfadado; es un acto puro y simple. Sucede, y cuando la ira se va, se ha ido. No queda nada de ella. El niño vuelve a ser el mismo, como si nunca hubiera estado enfadado. La pureza no ha sido afectada; la pureza es la misma. De manera que el niño es puro porque no hay mente.

Cuanto más crezca la mente, más impuro se volverá el niño. Entonces la ira aparecerá como una cosa calculada, no espontáneamente. Entonces, a veces el niño reprimirá la ira: si la situación no la permite. Y cuando la ira es reprimida, a veces

129 conciencia. De modo que su inocencia es una inocencia fruto de la ignorancia. El conocimiento la destruirá.

será transferida a otra situación. Cuando en realidad no haya ninguna necesidad de enfadarse, se enfadará, porque la ira reprimida necesitará alguna salida. Entonces todo se volverá impuro, porque ha entrado la mente.

Un niño puede ser un ladrón a nuestros ojos, pero un niño, por sí mismo, nunca es un ladrón, porque el concepto mismo de que las cosas pertenecen a los individuos no existe en su mente. Si coge tu reloj, tu dinero o cualquier cosa, para él no es un robo, porque la noción misma de que las cosas le pertenecen a alguien es inexistente. Su robo es puro, mientras que incluso tu no-robo es impuro: está la mente.

El tantra dice que cuando alguien se vuelve de nuevo como un niño, es puro. Por supuesto, no es un niño: sólo como un niño. Hay una diferencia y hay una semejanza. La semejanza es la inocencia recuperada. Alguien es de nuevo como un niño. Hay un niño desnudo: nadie siente la desnudez, porque un niño no es aún consciente del cuerpo. Su desnudez tiene una cualidad diferente a tu desnudez. Tú eres consciente del cuerpo.

El iniciado debe recuperar esta inocencia. Mahavira está desnudo de nuevo. Esa desnudez tiene de nuevo la misma cualidad de inocencia. Ha olvidado su cuerpo; ya no es el cuerpo. Pero hay también una diferencia, y la diferencia es grande: el niño es simplemente ignorante, de ahí la inocencia. Pero el iniciado es sabio; ésa es la razón de su inocencia.

El niño tomará un día conciencia de su cuerpo y sentirá la desnudez. Intentará esconderse, se sentirá culpable, se avergonzará. Llegará a tomar

Ése es el significado de la historia bíblica de la expulsión de Adán y Eva del Paraíso Terrenal. Estaban desnudos como niños. No eran conscientes del cuerpo; no eran conscientes de la ira, la avaricia, la lujuria, el sexo o ninguna otra cosa. Eran inconscientes. Eran como los niños, inocentes.

Pero Dios les había prohibido comer el fruto del árbol del conocimiento. El árbol del conocimiento estaba prohibido, pero ellos comieron, porque cualquier cosa prohibida se vuelve incitante. ¡Cualquier cosa prohibida se vuelve atractiva! Vivían en un gran jardín con un número infinito de árboles, pero el árbol del conocimiento se volvió el más importante y significativo porque estaba prohibido. En realidad, esta prohibición se convirtió en la atracción, la invitación. Estaban como magnetizados, hipnotizados por el árbol. No podían escaparse de él, tuvieron que comer.

Pero esta historia es bella, porque el árbol se llama «árbol del conocimiento». En el momento en que comieron el fruto del conocimiento dejaron de ser inocentes. Se volvieron conscientes; cayeron en la cuenta de que estaban desnudos. Inmediatamente, Eva trató de ocultar su cuerpo. Con la conciencia del cuerpo se volvieron conscientes de todo: la ira, la lujuria, la avaricia, todo. Se volvieron adultos, así que fueron expulsados del jardín.

De modo que en la Biblia el conocimiento es pecado. Fueron expulsados del jardín, fueron castigados, a causa del conocimiento. A no ser que se vuelvan de nuevo como niños -inocentes, sin saber-no pueden entrar en el jardín. Sólo pueden volver a entrar en el reino de Dios si cumplen la condición de volverse inocentes de nuevo.

Todo ello es simplemente la historia de la humanidad. Todo niño es expulsado del jardín, no sólo Adán y Eva. Todo niño vive su infancia en la inocencia, sin saber nada. Es puro, pero esa pureza es de la ignorancia. No puede durar. A no ser que se convierta en una pureza de la sabiduría, no puedes contar con ella. Tendrá que irse; tarde o temprano tendrás que comer el fruto del conocimiento.

Cada niño tendrá que comer el fruto del conocimiento. En el Paraíso Terrenal era fácil: había simplemente el árbol. Como sustituto del árbol nosotros tenemos escuelas, colegios y universidades.

130 puede ser transcendido. La trascendencia te hace puro e inocente de nuevo. Si las divisiones perdieran su significado, si el conocimiento que diferencia entre el bien y el mal dejara de existir, mirarías de nuevo el mundo desde una actitud inocente.

Cada niño tendrá que pasar, tendrá que dejar de ser inocente, tendrá que perder su inocencia. El mundo mismo necesita conocimiento, la existencia misma necesita conocimiento. No puedes existir en ella sin conocimiento. Y en el momento en que llega el conocimiento, penetra la división. Empiezas a dividir entre lo que es bueno y lo que es malo.

Así es que para el tantra la división en bueno y malo es impureza. Antes de ella eres puro, después de ella eres puro; en ella eres impuro. Pero el conocimiento es un mal necesario, no te puedes escapar de él. Hay que pasar por él; forma parte de la vida. Pero no es necesario quedarse siempre en él;

Jesús dice: «A no ser que os volváis como niños, no podéis entrar en mi reino de Dios.» A no ser que os volváis como niños...; ésta es la pureza del tantra.

Lao Tse dice: «Un centímetro de división, y el cielo y el infierno se separan.» La no-división es la mente del sabio: ¡ninguna división en absoluto! Un sabio no sabe qué es bueno y qué es malo. Es como los niños, pero también diferente a ellos, porque ha conocido esta división. Ha pasado por esta división y la ha trascendido; ha ido más allá. Ha conocido la oscuridad y la luz, pero ahora ha ido más allá. Ahora ve la oscuridad como parte de la luz, y la luz como parte de la oscuridad; ahora no hay división. La luz y la oscuridad se han vuelto una sola cosa: grados de un mismo fenómeno. Ahora lo ve todo como grados de una misma cosa; independientemente de lo opuestos que sean, no son dos. La vida y la muerte, el amor y el odio, lo bueno y lo malo, todo es parte de un fenómeno, una energía. La diferencia es sólo de grado, y nunca se pueden dividir. No se puede demarcar, determinar que «a partir de este punto hay división». No hay división.

¿Qué es bueno? ¿Qué es malo? ¿Desde dónde puedes definirlos y demarcarlos como separados? Son siempre uno. Son sólo grados diferentes de la misma cosa. Una vez que se sabe y se siente esto, tu mente se vuelve pura de nuevo. Ésta es la pureza a la que se refiere el tantra. Así es que definiré la pureza tántrica como inocencia, no como lo que es bueno.

Pero la inocencia puede ser ignorante: entonces es inútil. Tiene que ser perdida, tienes que ser expulsado de ella; de otra forma, no puedes madurar. Dejar el conocimiento y trascender el conocimiento forman parte del proceso de maduración, forman parte de ser realmente adulto. Así que pasa por él, pero no te quedes ahí. ¡Avanza! ¡Sigue avanzando! Llega un día en que estás más allá de él.

Es por eso que la pureza tántrica es difícil de comprender y puede ser malentendida. ¡Es delicada! De modo que reconocer a un sabio tántrico es virtualmente imposible. Los santos y sabios corrientes pueden ser reconocidos porque os siguen: vuestros estándares, vuestras definiciones, vuestra moralidad. Un sabio tántrico es incluso difícil de reconocer porque trasciende todas las divisiones. Así que, en realidad, en toda la historia del crecimiento humano no sabemos nada sobre los sabios tántricos. No se menciona o se registra nada sobre ellos porque es muy difícil reconocerlos.

Confucio acudió a Lao Tsé. La mente de Lao Tsé es la de un sabio tántricamente despierto. Nunca conoció la palabra «tantra»; la palabra no tiene sentido para él. Nunca supo nada acerca del tantra, pero todo lo que ha dicho es tantra. Confucio es representativo de nuestra mente, es representativo por antonomasia. Piensa continuamente desde el punto de vista de lo bueno y lo malo, o lo que se debería hacer y lo que no se debería hacer. Es un legalista: el mayor legalista jamás nacido. Fue a ver a Lao Tsé, y le preguntó a Lao Tsé: «¿Qué es bueno? ¿Qué se debería hacer? ¿Qué es malo? Defínelo claramente.»

131 estuvo riendo y riendo, así que sus discípulos le preguntaron: «¿Por qué te ríes tanto? ¿Qué ha sucedido?»

Lao Tsé dijo: «Las definiciones crean un lío, porque definir significa dividir: esto es esto, y eso es eso.» Divides y dices que A es A y B es B... Has dividido. Dices que A no puede ser B; entonces has creado una división, una dicotomía, y la existencia es una. A está siempre volviéndose B, A está siempre moviéndose hacia B. La vida está siempre volviéndose la muerte, la vida está siempre moviéndose hacia la muerte, así que ¿cómo puedes definir? La infancia está moviéndose hacia la juventud y la juventud está moviéndose hacia la vejez; la salud está moviéndose hacia la enfermedad y la enfermedad está moviéndose hacia la salud. Así que ¿dónde las puedes demarcar como separadas?

La vida es un movimiento, y en el momento en que defines provocas un barullo, porque las definiciones estarán muertas, y la vida es un movimiento vivo. De modo que las definiciones siempre son falsas. Lao Tsé dijo: «Definir crea no-verdad, así que no defines. No digas qué es bueno y qué es malo.»

Así que Confucio dijo: «¿Qué estás diciendo? Entonces ¿cómo puede la gente ser dirigida y guiada? Entonces ¿cómo se les puede enseñar? ¿Cómo se les puede hacer morales y buenos?»

Lao Tsé dijo: «Cuando alguien trata de hacer bueno a otro, eso es un pecado para mí. ¿Quién eres tú para dirigir? ¿Quién eres tú para guiar? Y cuantos más guías hay, más confusión. Deja a los demás en paz. ¿Quién eres tú?»

Este tipo de actitud parece peligrosa. ¡Lo es! La sociedad no puede basarse en semejantes actitudes. Confucio sigue preguntando, y toda la cuestión es que Lao Tse dice: «La naturaleza es suficiente; no es necesaria ninguna moralidad. La naturaleza es espontánea. La naturaleza es suficiente; no son necesarias leyes y disciplinas impuestas. La inocencia es suficiente; no es necesaria ninguna moralidad. La naturaleza es espontánea, la naturaleza es suficiente. No son necesarias leyes impuestas y disciplinas. La inocencia es suficiente. No es necesario el conocimiento.»

Confucio volvió muy perturbado. No pudo dormir durante noches. Y sus discípulos le preguntaron: «Cuéntanos algo sobre el encuentro. ¿Qué sucedió?» Confucio respondió: «Él no es un *hombre*; es un peligro, un dragón. No es un hombre. Nunca vayáis al sitio donde está. Cuando oigáis hablar de Lao Tsé, huid de ese lugar. Él perturbará completamente vuestra mente.»

Y eso es cierto, porque todo el tantra se ocupa de cómo trascender la mente. Está abocado a destruir la mente. La mente vive con definiciones, leyes y disciplinas; la mente es un orden. Pero recuerda: el tantra no es desorden, y ése es un punto muy sutil que hay que comprender.

Confucio no pudo entender a Lao Tsé. Cuando Confucio se fue, Lao Tsé se

Se cuenta que Lao Tsé dijo: «La mente es tal barrera para la comprensión... Incluso la mente de un Confucio es una barrera. No pudo comprenderme en absoluto, y todo lo que diga sobre mí será un malentendido. Él piensa que va a crear orden en el mundo. *No se puede* crear orden en el mundo. El orden es inherente a él; siempre está ahí. Cuando intentas crear orden, creas desorden.» Lao Tsé dijo: «Pensará que estoy creando desorden, cuando en realidad es él quien está creando desorden. Yo estoy en contra de todos los órdenes impuestos porque creo en una disciplina espontánea que llega y crece automáticamente. No necesitas imponerla.»

El tantra mira a las cosas de esa manera. Para el tantra, inocencia es espontaneidad, *sahajata*: ser uno mismo sin ninguna imposición, ser simplemente uno mismo, creciendo como un árbol. No es árbol de tu jardín, sino el árbol de tu bosque, creciendo espontáneamente; sin ser guiado, porque toda guía es una mala guía. Para el tantra, toda guía es una mala guía. Sin ser guiado, sin ser protegido, sin ser dirigido, sin ser motivado, sino simplemente creciendo.

132 el sexo, si surge la avaricia, el tantra dice que también son buenos. Lo único que falta es que no estás centrado en ti mismo; por eso no puedes usarlos.

La ley interna es suficiente; no es necesaria ninguna otra ley. Y si necesitas alguna otra ley, eso sólo muestra que no conoces la ley interna, que has perdido el contacto con ella. Así que lo auténtico no es algo impuesto. Lo auténtico es recuperar de nuevo el equilibrio, ir de nuevo al centro, volver de nuevo a casa para que obtengas la verdadera ley interna.

Pero para la moralidad, para las religiones -las denominadas religiones-, el orden tiene que ser impuesto, el bien tiene que ser impuesto desde arriba, desde fuera. Las religiones, las enseñanzas morales, los sacerdotes, los papas, todos ellos te consideran algo inherentemente malo: recuerda esto. No creen en la bondad del hombre; no creen en ninguna bondad interna. Creen que eres malo, que a no ser que se te enseñe a ser bueno, no puedes ser bueno; a no ser que se fuerce la bondad desde fuera, no hay ninguna posibilidad de que salga de dentro.

Así es que para los sacerdotes, para la gente religiosa, para los moralistas, eres naturalmente malo. La bondad va a ser una disciplina impuesta desde fuera. Eres un caos y ellos tienen que traer el orden; ellos traerán el orden. Y han convertido el mundo entero en un embrollo, una confusión, un manicomio, porque han estado ordenando durante siglos y siglos, disciplinando durante siglos y siglos. Han enseñado tanto que los enseñados se han vuelto locos.

El tantra cree en tu bondad interna; recuerda esta diferencia. El tantra dice que todo el mundo nace bueno, que la bondad es tu naturaleza. ¡Es cierto! ¡Ya eres bueno! Necesitas un crecimiento natural, no necesitas ninguna imposición; por eso nada se considera malo. Si surge la ira, si surge

La ira no es mala. En realidad, el problema es que no estás dentro; por eso la ira crea estragos. Si estás presente dentro, la ira se vuelve energía sana, la ira se vuelve salud. La ira es transformada en energía, se vuelve buena. Todo lo que hay es bueno. El tantra cree en la bondad inherente de todo. Todo es sagrado, nada es profano y nada es malo. Para el tantra no hay diablo, sólo existencia divina.

Las religiones no pueden existir sin el diablo. Necesitan un Dios y necesitan también un diablo. Así que no te confundas si sólo ves a Dios en sus templos. Justo detrás de Dios se oculta el diablo, porque ninguna religión puede existir sin el diablo.

Algo tiene que ser condenado, algo tiene que ser combatido, algo tiene que ser destruido. La totalidad no se acepta, sólo la parte. Esto es muy básico. No eres aceptado totalmente por ninguna religión, sólo parcialmente. Las religiones dicen: «Aceptamos tu amor, pero no tu odio. Destruye el odio.» Y esto es un problema muy profundo, porque cuando destruyes el odio completamente, el amor también es destruido: porque no son dos. Las religiones dicen: «Aceptamos tu silencio, pero no aceptamos tu ira.» Destruye la ira, y tu vitalidad será destruida. Entonces serás

silencioso, pero no serás un hombre vivo: tan sólo un hombre muerto. Ese silencio no es vida, es sólo muerte.

Las religiones siempre te dividen en dos: el malo y el divino. Aceptan lo divino y están en contra del mal: el mal tiene que ser destruido. De modo que si alguien las sigue realmente, llegará a la conclusión de que en el momento en que destruyes al diablo, Dios es destruido. Pero nadie las sigue realmente: nadie las puede seguir, porque la enseñanza misma es absurda. Así que ¿qué está haciendo todo el mundo? Todos están simplemente dando el pego. Por eso hay tanta hipocresía. Esa hipocresía ha sido creada por la religión. No puedes hacer lo que están enseñando, así que te vuelves hipócrita. Si les sigues, morirás; si no les sigues, te sentirás culpable de que eres irreligioso. Así que ¿qué hacer?

La astuta mente hace una componenda. Se muestra conforme de boquilla, diciendo: «Os estoy

133 El tantra te acepta en tu totalidad, en tu integridad, porque el tantra dice: acepta totalmente o rechaza totalmente; no hay nada entremedias. Un hombre es una totalidad, una totalidad orgánica. No puedes dividirlo. No puedes decir: «No aceptaremos esto», porque lo que rechazas está orgánicamente unido a lo que aceptas.

siguiendo», pero sigue haciendo todo lo que quiere hacer. Continúas con tu ira, continúas con tu sexo, continúas con tu avaricia, pero sigues diciendo que la avaricia es mala, que la ira es mala, que el sexo es malo: que es pecado. Esto es hipocresía. El mundo entero se ha vuelto hipócrita, nadie es honesto. A no ser que desaparezcan estas religiones divisorias, nadie puede ser honesto. Esto parecerá contradictorio, porque todas las religiones están predicando que hay que ser honesto, pero son las primeras piedras de toda deshonestidad. Os hacen deshonestos; como os predicen cosas imposibles, que no podéis hacer, os volvéis hipócritas.

Es de esta manera... Aquí está mi cuerpo. Llega alguien y dice: «Aceptamos tu circulación sanguínea, pero no aceptamos el ruido de tu corazón. Este continuo latir de tu corazón no lo aceptamos. Aceptamos tu circulación sanguínea. Está bien, es silenciosa.» Pero mi circulación sanguínea es a través de mi corazón, y el latir está básicamente relacionado con la circulación de la sangre; sucede a causa de ella. Así que ¿qué puedo hacer? Mi corazón y mi circulación sanguínea son una unidad orgánica. No son dos cosas, son una.

Así que o acéptame totalmente o recházame totalmente, pero no trates de dividirme, porque entonces crearás una deshonestidad, una profunda deshonestidad. Si sigues condenando el latido de mi corazón, entonces también yo empezaré a condenar el latido de mi corazón. Pero la sangre no podrá circular, y no puedo estar vivo sin ello. Así que ¿qué hacer? Sigue siendo como eres, y sigue haciendo todo el tiempo otra cosa que no eres, que no puedes ser.

No es difícil ver cómo están relacionados el corazón y la circulación sanguínea, pero es difícil ver cómo están relacionados el amor y el odio. Son uno. Cuando amas a alguien, ¿qué estás haciendo? Es un movimiento, como la respiración saliendo. Cuando amas a alguien, ¿qué estás haciendo? Vas a encontrarte con él; es una respiración que sale. Cuando odias a alguien, es una respiración que vuelve a entrar.

Cuando amas, eres atraído a alguien. Cuando odias, eres repelido. La atracción y la repulsión son dos ondas de un movimiento. La atracción y la repulsión no son dos cosas; no puedes dividirlos. No puedes decir: «Puedes inspirar pero no puedes espirar, o puedes espirar pero no puedes inspirar. Sólo se te permite hacer una cosa. O sigues espirando o sigues inspirando, pero no las dos cosas.» ¿Cómo vas a inspirar si no se te permite espirar? Y si no se te permite odiar, no puedes amar.

El tantra dice: «Aceptamos al hombre entero, porque el hombre es una unidad orgánica.» El hombre es una profunda unidad; no puedes descartar nada. Y es así como debería ser; porque si el hombre no es una unidad orgánica, entonces en este universo nada puede ser una unidad orgánica. El hombre es el punto culminante de la totalidad orgánica. La piedra tirada en la calle es una unidad. El árbol es una unidad. La flor y el pájaro son unidades. Todo es una unidad, así que ¿por qué no el hombre? Y el hombre es el punto culminante: una gran unidad, una totalidad orgánica muy compleja. En realidad, no puedes rehusar nada.

El tantra dice: «Te aceptamos tal como eres. Eso no significa que no haya necesidad de cambio; eso no significa que ahora tengas que dejar de crecer. Más bien, por el contrario, significa que aceptamos la base del crecimiento.» Ahora puedes crecer, pero este crecimiento no va a ser una elección. Este crecimiento va a ser un crecimiento sin elección.

¡Mira! Por ejemplo, cuando un buda se ilumina podemos preguntar: «¿Adónde ha ido su ira?

134 tiempo. Cuando te enfureces, no te puedes volver a enfurecer inmediatamente. Cuando entras en el acto sexual, no puedes volver a entrar inmediatamente. Necesitarás tiempo, así que necesitarás un periodo de *brahmacharya* -celibato-durante al menos dos o tres días. Dependerá de tu edad. Este celibato no es realmente celibato, estás tan sólo preparándote de nuevo.

¿Adónde? Tenía ira, tenía sexo, así que ¿adónde ha ido su sexo? ¿Adónde se ha ido su ira? ¿Dónde está su avaricia?» Ahora no podemos reconocer nada de ira en él. Cuando está iluminado no podemos reconocer nada de ira en él.

¿Puedes reconocer el barro en el loto? El loto viene del barro. Si nunca has visto un loto creciendo en el barro y te traen una flor de loto, ¿puedes concebir que esta bella flor de loto haya salido del barro corriente de un estanque? ¡Este bello loto saliendo del feo barro! ¿Puedes reconocer el barro en alguna parte de él? Está ahí, pero transformado. Su fragancia procede de ese mismo barro feo. El color rosado de los pétalos viene del mismo barro feo. Si ocultas esta flor de loto en el barro, en unos pocos días desaparecerá de nuevo en su madre. Entonces serás incapaz de nuevo de reconocer a dónde se ha ido el loto. ¿Adónde? ¿Dónde está la fragancia? ¿Dónde están esos pétalos tan hermosos?

No te puedes reconocer a ti mismo en Buda, pero tú estás ahí; por supuesto, en un plano mayor y más elevado, transformado. El sexo está ahí, la ira está ahí, el odio está ahí. Todo lo perteneciente al hombre está ahí. Buda es un hombre, pero ha llegado a su crecimiento supremo. Se ha convertido en una flor de loto; no puedes reconocer el barro, pero eso no significa que el barro no esté ahí. Está ahí, pero no como barro. Es una unidad más elevada. Es por eso que en Buda no puedes sentir ni odio ni amor. Eso es aún más difícil de comprender, porque Buda parece totalmente amoroso: sin odiar nunca, siempre en silencio, nunca enfadado. Pero su silencio es diferente de tu silencio. No puede ser el mismo.

¿Qué es tu silencio? Einstein ha dicho en alguna parte que nuestra paz no es más que una preparación para la guerra. Entre dos guerras tenemos un intervalo de paz, pero esa paz no es realmente paz. Es sólo el intervalo entre dos guerras, de modo que se vuelve una guerra fría. Por tanto, tenemos dos tipos de guerra: caliente y fría.

Después de la segunda guerra mundial, Rusia y Estados Unidos comenzaron una guerra fría. No están en paz: tan sólo en preparación de otra guerra. Se están preparando. Toda guerra perturba, destruye. Tienes que prepararte otra vez, así que necesitas un lapso, un intervalo. Pero si en realidad las guerras desaparecen completamente de este mundo, entonces este tipo de paz que significa guerra fría también desaparecerá, porque sucede siempre entre dos guerras. Si las guerras desaparecen completamente, esta guerra fría que llamamos paz no puede continuar.

¿Qué es tu silencio? Tan sólo una preparación entre dos iras. ¿Qué pasa cuando pareces estar en calma? ¿Estás realmente relajado, realmente en calma, o estás simplemente preparándote para otro arrebato, para otra explosión? La ira es un derroche de tu energía, así que también necesitas

Entre dos actos sexuales no puede haber *brahmacharya*. Sigues llamando ayuno al periodo entre dos comidas. Por eso por la mañana «desayunas», pero ¿dónde está el ayuno? Tan sólo te estabas preparando. No puedes seguir metiéndote comida continuamente, tienes que tener un intervalo, pero ese intervalo no es un ayuno. En realidad, es sólo una preparación para otra comida, no un ayuno.

De modo que cuando estás en silencio, es siempre entre dos iras. Cuando estás en calma, es siempre entre dos cúspides de tensión. Cuando eres célibe, es sólo entre dos actos sexuales. Cuando estás amando, es siempre entre dos odios: recuerda esto.

Así es que si Buda está en silencio, no pienses que ése es tu silencio. Cuando tu ira ha desaparecido,

135 me enfurezco?» De modo que la imagen de buena persona tiembla. Tiene que intentar asentarla de nuevo. Inmediatamente dice: «Esto está mal. No volveré a hacerlo. Perdóname.» Pidiendo perdón, su auto imagen se asienta de nuevo. Es bueno: de vuelta a su estado previo cuando no había ira. Ha cancelado su ira pidiendo perdón. Se ha llamado malo a sí mismo simplemente para seguir siendo bueno.

tu silencio también ha desaparecido. Ambos existen juntos; no se pueden separar. De modo que cuando es un *brahmachari* -un célibe-, no pienses que ése es tu celibato. Cuando el sexo ha desaparecido, *brahmacharya* también ha desaparecido. Ambos formaban parte de una cosa, así que ambos han desaparecido. Con un Buda hay un ser tan diferente que no puedes concebirlo. Sólo puedes concebir la dicotomía que conoces. No puedes concebir el tipo de hombre que es, lo que le ha sucedido.

Toda la energía ha llegado a un nivel diferente, un plano diferente de existencia. El barro se ha convertido en un loto, pero aún sigue ahí. El barro no ha sido excluido del loto; ha sido transformado.

De modo que todas las energías que hay dentro de ti son aceptadas por el tantra. El tantra no está a favor de excluir nada en absoluto, sino de la transformación. Y el tantra dice que el primer paso es aceptar. El primer paso es muy difícil: aceptar.

Puede que te estés enfureciendo muchas veces cada día, pero aceptar tu ira es muy difícil. Estar enfadado es muy fácil; aceptar tu ira es muy difícil. ¿Por qué? No sientes tanta dificultad en estar enfadado, así que ¿por qué sientes tanta dificultad en aceptarlo? Enfurecerse no parece tan malo como aceptarlo. Todo el mundo piensa que es una buena persona y que la ira es sólo momentánea, viene y va. No destruye tu auto imagen. Sigues siendo bueno. Dices que «simplemente sucedió». No es destructivo para tu ego.

De modo que los que son astutos se arrepentirán inmediatamente. Se enfurecerán y se arrepentirán, pedirán perdón. Éstos son los astutos. ¿Por qué los llamo astutos? Porque su ira hace temblar su auto imagen. Empiezan a sentirse inquietos. Empiezan a sentir: «¿Me enfurezco? ¿Soy tan malo que

Es por eso que durante vidas enteras puedes seguir estando enfadado, siendo sexual, siendo posesivo, siendo esto y aquello, pero nunca aceptando. Éste es un truco de la mente. Todo lo que haces está sólo en la periferia. En el centro, sigues siendo bueno. Si aceptas que «tengo ira», en el centro te vuelves malo. Entonces no es sólo una cuestión de enfadarse, entonces no es momentáneo. Más bien, la ira es entonces parte de tu constitución. Entonces no es que alguien te irrite y te enfade. Incluso si estás solo, la ira está ahí. Cuando no te estás enfadando, la ira aún sigue ahí, porque la ira es tu energía, forma parte de ti.

No es que a veces destelle y luego se extinga, ¡no! No puede destellar si no está siempre presente. Puedes apagar esta luz, puedes encender esta luz; pero la corriente debe permanecer ahí continuamente. Si la corriente no está ahí, no puedes encenderla y apagarla. La corriente, la corriente de la ira, siempre está ahí; la corriente del sexo siempre está ahí, la corriente de la avaricia siempre está ahí. Puedes encenderla, puedes apagarla. Cambias con las situaciones, pero internamente continuas siendo el mismo.

Aceptar significa que la ira no es un acto. Más bien, *tú* eres ira. El sexo no es simplemente un acto; *tú* eres sexo. La avaricia no es simplemente un acto; *tú* eres avaricia. Aceptar esto significa desechar la auto imagen. Y todos hemos construido bellas imágenes de nosotros mismos. Todo el mundo ha construido una bella imagen de sí mismo: absolutamente bella. Y cualquier cosa que hagas nunca la afecta, sigues protegiéndola. La imagen es protegida, te sientes muy bien. Por eso te puedes enfurecer, te puedes volver sexual, y no estás turbado. Pero si aceptas y dices: «Soy sexo, soy ira, soy avaricia», entonces tu auto imagen se desmorona inmediatamente.

136 violento.» ¿Cómo te volverás noviolento? Pospones ésta auto imagen al futuro. No piensas sobre ti mismo en el presente. Piensas siempre desde el punto de vista del ideal: de la no-violencia, el amor y la compasión. Entonces estás en el futuro. Este presente existe simplemente para volverse un pasado; tu yo auténtico está en el futuro, así que sigues identificándote con ideales. Esos ideales son también formas de no aceptar la realidad. Eres violento: ésa es la realidad. Y el presente es lo único que es existencial; el futuro no lo es. Tus ideales son tan sólo sueños. Son trucos para posponer la mente, para enfocar la mente en otra parte.

El tantra dice que éste es el primer paso, y el más difícil: aceptar todo lo que eres. A veces, tratamos de aceptar, pero siempre que aceptamos lo hacemos de nuevo de una forma muy calculada. Nuestra astucia es profunda y sutil, y la mente tiene formas muy sutiles de engañar. A veces aceptas y dices: «Sí, estoy enfadado.»

Pero si lo aceptas, sólo lo aceptas cuando piensas en cómo trascender la ira. Entonces aceptas y dices: «Muy bien, estoy enfadado. Ahora dime cómo ir más allá de ello.» Sólo aceptas el sexo para no ser sexual. Siempre que estás tratando de hacer otra cosa, eres capaz de aceptar, porque tu auto imagen se mantiene de nuevo para el futuro.

Eres violento y tratas de ser noviolento; así que aceptas y dices: «Muy bien, soy violento. Hoy soy violento; pero, sin embargo, mañana seré no

Eres violento; ésta es la realidad, así que acéptalo. Y no trates de ser noviolento. Una mente violenta *no puede* volverse no-violenta. ¿Cómo es posible? Considéralo con profundidad. Eres violento, así que ¿cómo vas a ser noviolento? Cualquier cosa que hagas será hecha por la mente violenta: ¡cualquier cosa! Incluso mientras estés intentando ser noviolento, el esfuerzo lo estará haciendo la mente violenta. Eres violento, así que incluso intentar ser noviolento será violento. En el esfuerzo mismo por ser noviolento, intentarás todo tipo de violencia.

Por eso acudes a los que luchan por la no-violencia. Puede que ellos no sean violentos con los demás, pero lo son consigo mismos. Son muy violentos consigo mismos: se están matando a sí mismos. Y cuanto más se enfurecen consigo mismos, más célebres son. Cuando se vuelven completamente locos, suicidas, entonces la sociedad dice: «Éstos son los sabios.» Pero sólo han transformado el objeto de la violencia, nada más. Eran violentos con alguna otra persona, ahora son violentos consigo mismos: pero la violencia sigue ahí. Y cuando eres violento con otra persona, la ley puede proteger, los tribunales pueden ayudar, la sociedad te condenará. Pero cuando eres violento contra ti mismo, no hay ley. Ninguna ley te puede proteger contra ti mismo.

Cuando el hombre está contra sí mismo no hay protección, no se puede hacer nada. Y a nadie le importa, porque es asunto tuyo. Nadie más está involucrado en ello: es asunto tuyo. Los denominados monjes, los denominados santos, son violentos contra sí mismos. A nadie le interesa. Dicen: «¡Muy bien! Sigue haciéndolo. Es asunto tuyo.»

Si tu mente es avariciosa, ¿cómo vas a ser no-avaricioso? La mente avariciosa continuará siendo avariciosa. Cualquier cosa que haga para ir más allá de la avaricia no ayudará. Por supuesto, podemos crear nuevas avaricias. Pregunta a una mente avariciosa: «¿Qué estás haciendo acumulando simplemente riquezas? Morirás y no te puedes llevar tus riquezas contigo.» Ésta es la lógica de los denominados predicadores religiosos: que no te puedes llevar tus riquezas contigo. Pero si alguien pudiera llevárselas, toda la lógica se vendría abajo.

La persona avariciosa percibe la lógica, por supuesto. Pregunta: «¿Cómo me puedo llevar mi riqueza conmigo?» Pero quiere llevársela verdaderamente. Por eso el sacerdote se vuelve influyente. El sacerdote le muestra que es una tontería acumular cosas que no se pueden llevar más allá de la muerte. Le dice: «Yo te enseñaré a acumular

137

cosas que sí se pueden llevar. La virtud se puede llevar, *punya* -las buenas obras-se puede llevar, la bondad se puede llevar, pero no la riqueza. Así que dona la riqueza.»

Pero esto es una apelación a su avaricia. Esto es decirle: «Ahora te daremos cosas mejores que sí se pueden llevar más allá de la muerte.» La apelación obtiene resultados. La persona avariciosa siente: «Tienes razón. La muerte existe y no se puede hacer nada al respecto, así que debo hacer algo que sí se pueda llevar al más allá. Debo crear algún tipo de saldo bancario también en el otro mundo. El mundo, este saldo bancario, no puede estar conmigo para siempre.» Sigue hablando en estos términos.

Examina las Escrituras..., apelan a tu avaricia. Dicen: «¿Qué estás haciendo perdiendo el tiempo en placeres momentáneos?» El énfasis recae en «momentáneos». Así que encuentra placeres eternos; entonces está bien. No están en contra de los placeres, están simplemente en contra de que sean momentáneos. ¡Observa la avaricia!

A veces sucede que puede que encuentres una persona no avariciosa que está disfrutando placeres momentáneos, pero entre tus santos no puedes encontrar uno que no esté pidiendo, exigiendo, placeres eternos. En ellos la avaricia es aún mayor. Puedes encontrar una persona no avariciosa entre las personas corrientes, pero no puedes encontrar una persona no avariciosa entre los denominados santos. Ellos también quieren placeres, pero son más avariciosos que tú. Tú te contentas con placeres momentáneos, y ellos no. Su avaricia es mayor. Su avaricia sólo puede contentarse con placeres eternos.

La avaricia infinita pide placeres infinitos; recuerda esto. Una avaricia finita se contenta con el placer finito. Ellos te preguntarán: «¿Qué estás haciendo amando a una mujer? Ella no es más que huesos y sangre. Considera con detenimiento a la mujer que amas. ¿Qué es?» No están en contra de la mujer; están en contra de los huesos, en contra de la sangre, en contra del cuerpo. Pero si la mujer es de oro, entonces está bien. Están pidiendo mujeres de oro.

No están en este mundo, así que crean otro mundo. Dicen: «En el cielo hay doncellas de oro -*apsaras*- que son hermosas y que nunca envejecen.» En el cielo hindú, las *apsaras*, las chicas celestiales, permanecen siempre con dieciséis años. Nunca envejecen, siempre tienen dieciséis años: nunca más y nunca menos. Así que ¿qué estás haciendo perdiendo el tiempo en estas mujeres corrientes? Piensa en el cielo. No están realmente contra el placer. En realidad, están en contra del placer momentáneo.

Si, por algún capricho, Dios otorga a este mundo el placer eterno, todo el edificio de la religión se vendrá abajo inmediatamente; todo el atractivo se habrá perdido. Si de alguna forma los saldos bancarios se pueden llevar más allá de la muerte, nadie estará interesado en crear saldos bancarios en el otro mundo. Así es que la muerte es una gran ayuda para los sacerdotes.

Un hombre avaricioso siempre es atraído por otra avaricia. Si le dices y le convences de que su avaricia es la causa de su desdicha, y que si deja la avaricia alcanzará un estado de dicha, puede que lo intente: porque ahora ya no estás realmente contra su avaricia. Le estás dando nuevos pastos a su avaricia. Puede entrar en nuevas dimensiones de avaricia.

Así que el tantra dice que una mente avariciosa no puede volverse noavariciosa, una mente violenta no puede volverse no-violenta. Pero esto parece irremediable. Si esto es así, entonces no se puede hacer nada. Entonces ¿qué defiende el tantra? Si una mente avariciosa no se puede volver noavariciosa, y una mente violenta no se

puede volver no-violenta, y una mente obsesionada por el sexo no puede transformarse por encima del sexo, si no se puede hacer nada, ¿qué defiende el tantra?. El tantra no está diciendo que no se pueda hacer nada. Se puede hacer algo, pero la dimensión es completamente diferente.

138 ¡Acepta! Cuando todo esté aceptado, de pronto notarás que has trascendido. ¿Quién está aceptando? ¿Quién acepta la totalidad? Lo que acepta ha ido más allá. Si rechazas, permaneces en el mismo plano. Si aceptas, vas más allá. Aceptación es trascendencia. Y si te aceptas totalmente a ti mismo, de pronto eres arrojado a tu centro. Entonces no te puedes mover a ninguna parte. No puedes salir de tu esencia, de tu naturaleza, así que eres arrojado a tu centro.

Una mente avariciosa tiene que comprender que es avariciosa y aceptarlo: no tratar de ser no avariciosa. La mente avariciosa tiene que profundizar en sí misma para caer en la cuenta de la profundidad de su avaricia. No alejándose de ella, sino permaneciendo con ella; no entrando en ideales -en ideales contradictorios, en ideales opuestos-, sino permaneciendo en el presente, entrando en la avaricia, conociendo la avaricia, comprendiendo la avaricia, y no tratando de escapar de ella de ninguna manera. Si puedes permanecer con tu avaricia, sucederán muchas cosas. Si puedes permanecer con tu avaricia, con tu sexo, con tu ira, tu ego se disolverá. Esto será lo primero, ¡y qué gran milagro es!

Mucha gente viene a mí y sigue preguntándome cómo no tener ego. No puedes no tener ego a no ser que mires los fundamentos de tu ego para encontrarlo. Eres avaricioso y piensas que no eres avaricioso: esto es el ego. Si eres avaricioso y sabes y aceptas totalmente que eres avaricioso, entonces ¿dónde puedes dejar que se mantenga tu ego? Si estás enfadado y dices que estás enfadado -no se lo dices a los demás, pero lo adviertes muy dentro de ti, sientes la impotencia-entonces ¿dónde se puede mantener tu ira? Si eres sexual, acéptalo. Cualquier cosa que haya en ti, acéptala.

La no-aceptación de la naturaleza crea el ego, la no-aceptación de tu esencia, tu *tathata*, lo que eres. Si lo aceptas, el ego no existirá. Si no lo aceptas, si lo rechazas, si creas ideales en contra de ello, habrá ego. Los ideales son la materia de la que está hecho el ego.

Acéptate a ti mismo. Pero entonces parecerás un animal. No parecerás un hombre, porque tu concepto del hombre está en tus ideales. Por eso seguimos enseñando a los demás a no ser como animales, y todo el mundo es un animal. ¿Qué puedes hacer? Eres un animal. Acepta tu animalidad. Y en el momento en que aceptas tu animalidad, has hecho lo primero para ir más allá de los animales: porque ningún animal sabe que es un animal; sólo el hombre puede saberlo. Eso es ir más allá. Negando, no puedes ir más allá.

Todas estas técnicas tántricas que estamos planteando y tratando de comprender son maneras diferentes de arrojarte a tu centro, de sacarte de la periferia. Y tú estás tratando de escaparte del centro de muchas maneras. Los ideales son buenos escapes. Los idealistas son los más sutiles de los egoístas.

Suceden muchas cosas... Eres violento y creas un ideal de no-violencia. Entonces necesitas no entrar en ti mismo, en tu violencia; no es necesario. Entonces ésta es la única necesidad: seguir pensando en la no-violencia, leyendo sobre la no-violencia, y tratando de practicar la no-violencia. Te dices a ti mismo: «No toques la

violencia», y eres violento. Así que te puedes escapar de ti mismo, te puedes ir a la periferia, pero entonces nunca llegarás al centro. Eso es lo primero.

En segundo lugar, cuando creas el ideal de la no-violencia, puedes condenar a los demás. Ahora es muy fácil. Tienes el ideal con el que juzgar a todo el mundo, y puedes decirle a todo el mundo: «Eres violento.» India ha creado muchos ideales; es por eso por lo que India sigue condenando continuamente al mundo entero. Toda la mente de India es condenatoria. Sigue condenando al mundo entero; todos los demás son violentos, sólo India es no-violenta. Nadie parece ser noviolento aquí, pero el ideal es bueno para condenar a los demás. Nunca te cambia, pero puedes condenar a los demás

139 ahora?» Nehru respondió prohibiendo el libro de Bertrand Russell en India. El libro que Russell escribió fue prohibido. Ésta es nuestra mente no-violenta.

porque tú tienes el ideal, el criterio. Y cuando tú eres violento, lo puedes racionalizar: tu violencia es algo enteramente diferente.

Estos últimos veinticinco años hemos visto muchas cosas violentas, pero nunca hemos condenado nuestra violencia. Siempre la hemos defendido y racionalizado con bellas palabras. Si somos violentos en Bengala, en Bangladesh, entonces decimos que es para ayudar a que la gente obtenga la libertad allí. Si somos violentos en Cachemira, es para ayudar a los cachemires. Pero ya sabes, todos los militaristas dicen lo mismo. Si América es violenta en Vietnam, es por «esa pobre gente.» Nadie es violento para sí mismo; nadie lo ha sido nunca. Siempre somos violentos para ayudar a alguien. Incluso si te mato, es por tu propio bien, es para ayudarte. E incluso si acabas muerto, incluso si te mato, observa mi compasión... Incluso te puedo matar por tu propio bien. Así que sigue condenando al mundo entero.

Cuando India atacó Goa, cuando India entró en guerra con China, Bertrand Russell criticó a Nehru, diciendo: «¿Dónde está vuestra no-violencia ahora? Sois todos seguidores de Gandhi. ¿Dónde está vuestra no-violencia

Éste era un buen debate. El libro debería haber sido distribuido gratis, porque argumentaba magníficamente. Decía: «Sois un pueblo violento. Vuestra no-violencia era simplemente política. Vuestro Gandhi no era un sabio, era tan sólo una mente diplomática. Y todos habláis de la no-violencia, pero cuando llega el momento os volvéis violentos. Cuando los demás están luchando, vosotros os ponéis sobre vuestro elevado altar y condenáis al mundo entero por violento.»

Esto sucede con los individuos, con las sociedades, con las culturas, con las naciones. Si tienes ideales, no necesitas transformarte a ti mismo. Siempre puedes confiar en que serás transformado en el futuro por los propios ideales, y puedes condenar a los demás muy fácilmente.

El tantra dice que permanezcas contigo mismo. Seas lo que seas, acéptalo. No te condenes a ti mismo, no condenes a los demás. La condena es inútil, las energías no cambian con ella.

El primer paso es aceptar. Quédate con el hecho -esto es muy científico-, quédate con el hecho de la: ira, la avaricia y el sexo. Y conoce el hecho en toda su realidad. No lo toques simplemente desde arriba, desde la superficie. Conoce el hecho en su totalidad, en toda su realidad. Entra en él hasta las raíces. Y, recuerda, siempre que puedes entrar hasta las raíces de algo, lo trasciendes. Si puedes conocer tu sexualidad hasta las mismas raíces, te vuelves su amo. Si puedes conocer tu ira hasta las mismas raíces, te vuelves su amo. Entonces la ira se vuelve simplemente instrumental: la puedes usar.

Recuerdo muchas cosas sobre Gurdjieff. Gurdjieff enseñaba a sus discípulos a estar enfurecidos correctamente. Hemos oído hablar de las palabras de Buda: meditación correcta, pensamiento correcto y contemplación correcta. Hemos oído hablar de la enseñanza de Mahavira sobre la visión correcta y el conocimiento correcto. Gurdjieff enseñaba la ira correcta y la avaricia correcta, y la enseñanza estaba influida por la antigua tradición del tantra. Gurdjieff fue muy condenado en Occidente, porque en Occidente él era el símbolo viviente del tantra.

Él enseñaba la ira correcta; él enseñaba a estar totalmente enfadado. Si estabas enfadado, él te decía: «Sigue. No lo reprimas, deja que salga en su totalidad. Entra en ello. Vuélvete la ira. No te contengas, no te echas a un lado. Entra de un salto profundo en ella. Deja que todo tu cuerpo se vuelva una llama, un fuego.»

Tú nunca has entrado tan profundamente y nunca has visto a nadie hacerlo, porque todo el mundo está más o menos culturizado. Nadie es original; todo el mundo está más o menos imitando.

140 llama presente. Y cuando cada una de tus células esté ardiendo, cuando todas las partes de tu cuerpo estén en llamas y te hayas vuelto tan sólo furia -no furioso-, entonces Gurdjieff dirá: «Ahora sé consciente. No reprimas. Ahora sé consciente. Ahora de pronto sé consciente de lo que te has vuelto, de lo que es la ira.»

¡Nadie es original! Si puedes entrar totalmente en la ira, te volverás un fuego, un ardor. El fuego será tan profundo, las llamas serán tan profundas, que tanto el pasado como el futuro cesarán inmediatamente. Te volverás una

En este momento de total presente y presencia, uno puede hacerse consciente de pronto, y te puedes echar a reír de lo absurdo de todo el asunto, de la tontería, de la estupidez de todo el asunto. Pero esto no es represión; esto es risa. Te puedes reír de ti mismo porque te has transcendido a ti mismo. La ira no volverá a ser capaz de dominarte nunca más. Has conocido la ira en su totalidad, y no obstante te pudiste reír e ir más allá de ella. Pudiste ver desde más allá de tu ira. Una vez que has visto su totalidad, sabes qué es la ira. Y sabes también que incluso si toda la energía se transforma en ira, aún puedes ser un observador, un testigo. Así que no hay miedo.

Recuerda esto: lo que no es conocido, siempre produce miedo. Lo que es oscuro siempre produce miedo. Tienes miedo a tu propia ira.

De modo que la gente sigue diciendo que reprimas la ira porque no es bueno estar enfurecido, puede que haga daño a los demás. Pero ésa no es la verdadera causa. La verdadera causa es que tienen miedo a su ira. Si se enfadan realmente, no saben lo que puede suceder. Se tienen miedo a sí mismos. Nunca han conocido la ira. Es algo muy temible, escondido en su interior, así que le tienen miedo. Por eso están bajo el control de la sociedad, de la cultura, de la educación, y dicen: «No debemos enfadarnos. La ira es mala. Hace daño a los demás.»

Tienes miedo a tu ira, tienes miedo a tu sexualidad. Nunca has estado en el sexo totalmente.

El primer paso es aceptar. Quédate con el hecho -esto es muy científico-, quédate con el hecho de la: ira, la avaricia y el sexo. Y conoce el hecho en toda su realidad. No lo toques simplemente desde arriba, desde la superficie. Conoce el hecho en su totalidad, en toda su realidad. Entra en él hasta las raíces. Y, recuerda, siempre que puedes entrar hasta las raíces de algo, lo trasciendes.; tu mente siempre estaba ahí. Y si la mente está ahí en el acto sexual, entonces el acto es pseudo, falso. La mente debe disolverse, debes volverte simplemente cuerpo. No debe haber ningún pensar. Si estás pensando, estás dividido. Entonces el acto sexual no es más que soltar la energía excesiva. Es soltar energía, nada más. Pero tienes miedo de estar totalmente en el sexo. Por eso estás bajo el control de la sociedad y dices que el sexo es malo. ¡Tienes miedo!

¿Por qué tienes miedo? Porque si entras totalmente en el sexo, no sabes lo que puedes hacer, no sabes lo que puede suceder, no sabes qué fuerza animal puede surgir, no sabes lo que puede echar en ello tu inconsciente. ¡No sabes! Entonces no serás el amo; no tendrás el control. Puede que se destruya tu auto imagen. Por lo tanto, controlas el acto sexual. Y la forma de controlar es permanecer en la mente. Dejas que haya acto sexual, pero local.

Trata de comprender este «local» y «general». El tantra dice que un acto sexual es local cuando sólo está involucrado tu centro sexual. Es local; es una suelta local de energía. El centro sexual va acumulando energía. Cuando es excesiva, tienes que soltarla; si no, creará tensiones, creará pesadez. La sueltas, pero es una suelta local. No está involucrado todo tu cuerpo, todo tu ser. La implicación no local, total, significa que cada fibra del cuerpo, cada célula del cuerpo, todo lo que eres, está en ello. Tu ser entero se ha vuelto sexual. No sólo tu centro sexual; todo tu ser se ha vuelto sexual.

Pero entonces tienes miedo, porque entonces cualquier cosa es posible. Y no sabes lo que puede suceder, porque nunca has conocido la totalidad. Puede que hagas ciertas cosas que no puedes concebir.

Tu inconsciente explotará. No te volverás un animal, sino muchos animales, porque has pasado

141

por muchas vidas, por muchos cuerpos animales. Puede que empieces a aullar, puede que empieces a gritar, puede que empieces a rugir como un león. No sabes.

Cualquier cosa es posible: eso produce miedo. Necesitas mantener el control para no perderte a ti mismo en algo. Por eso nunca conocemos nada. Y a menos que conozcas, no puedes trascender. Acepta, profundiza, entra hasta las mismas raíces. Esto es tantra. El tantra aboga por experiencias profundas. Cualquier cosa

que se haya experimentado puede ser transcendida; cualquier cosa que se haya reprimido, nunca puede ser transcendida.

Esto es todo por hoy.

142

Capítulo 9

Técnicas para Centrarte

Los Sutras

13 O imagina que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real son tus cinco sentidos en el espacio ilimitable. Ahora deja que su belleza se funda por dentro. Del mismo modo, con cualquier punto del espacio o de una pared: hasta que el punto se disuelva. Entonces tu deseo de otro se hace realidad.

14 Pon toda tu atención en el nervio, delicado como el estambre del loto, del centro de tu columna vertebral. Así, sé transformado.

El hombre nace con un centro, pero permanece completamente inconsciente de él. El hombre puede vivir sin conocer su centro, pero el hombre no puede existir sin un centro. El centro es el nexo entre el hombre y la existencia; es la raíz. Puede que no lo conozcas, el conocimiento no es esencial para que exista el centro, pero si no lo conoces vivirás una vida desarraigada, como si estuvieras desarraigado. No sentirás ninguna base, no te sentirás cimentado; no te sentirás en casa en el universo. Estarás sin hogar.

Por supuesto, el centro está ahí, pero al no conocerlo, tu vida irá a la deriva: no tendrá sentido, estará vacía, sin llegar a ninguna parte. Te sentirás como si estuvieras viviendo sin vida, a la deriva, simplemente esperando a la muerte. Puedes seguir posponiendo de un momento a otro, pero sabes muy bien que ese posponer no te llevará a ninguna parte. Simplemente estás pasando el tiempo, y esa sensación de profunda frustración te seguirá como una sombra. El hombre nace con un centro, pero no con el conocimiento del centro. Ese conocimiento hay que obtenerlo.

Tú tienes el centro. El centro está ahí; no puedes existir sin él. ¿Cómo vas a poder existir sin un centro? ¿Cómo vas a poder existir sin un puente entre tú y la existencia?... o si te gusta la palabra: «Dios». No puedes existir sin un nexo profundo.

Tienes raíces en lo divino. Vives cada momento a través de esas raíces, pero esas raíces son subterráneas. Igual que con cualquier árbol, las raíces son subterráneas; el árbol no es consciente de sus propias raíces. Tú también tienes raíces. Ese enraizamiento es tu centro. Cuando digo que el hombre nace con él, quiero decir que existe una posibilidad de que tomes conciencia de tu enraizamiento.

Si tomas conciencia, tu vida se vuelve real; de otra forma, tu vida será como un dormir profundo, un sueño. Lo que Abraham Maslow ha llamado «autorrealización» no es, en realidad, más que volverte consciente de tu propio centro, desde el que estás conectado con el universo total, volverte consciente de tus raíces: no estás solo, no eres atómico, formas parte de esta totalidad cósmica. Este universo no es un mundo ajeno. No eres un extraño, este universo es tu hogar. Pero, a no ser que encuentres tus raíces, tu centro, este universo sigue siendo ajeno, extraño.

Sartre dice que el hombre vive como si hubiera sido arrojado al mundo. Por supuesto, si no conoces tu centro sentirás un arrojamiento, como si hubieras sido

arrojado al mundo. Eres un extraño; no formas parte de este mundo, y este mundo no forma parte de ti. Entonces el miedo, entonces la ansiedad, entonces la angustia están abocados a resultar.

Un hombre, como un extraño en el universo, está abocado a sentir profunda ansiedad, espanto,

145 nunca contra ella. Y ésta es la diferencia entre un hombre religioso y un hombre no religioso. Un hombre no religioso está contra el universo; un hombre religioso está con el universo. Un hombre religioso se siente en casa. No siente que ha sido arrojado al mundo; siente que ha crecido en el mundo. Hay que recordar la diferencia entre ser arrojado y haber crecido de algo.

miedo, angustia. Toda su vida será simplemente una lucha, una pugna, y una pugna que está destinada a ser un fracaso. El hombre no puede triunfar porque una parte nunca puede triunfar contra el todo.

No puedes triunfar contra la existencia. Puedes triunfar con ella, pero

Cuando Sartre dice que el hombre es arrojado al mundo, la misma palabra, la formulación misma muestra que no estás en tu sitio. Y la palabra, la elección de la palabra «arrojado», significa que has sido obligado sin tu consentimiento. De modo que este mundo te parece hostil. Entonces el resultado será la angustia.

Sólo puede ser de otra manera si no eres arrojado al mundo, sino que creces como parte de él, como una parte orgánica. En realidad, sería mejor decir que eres el universo que ha crecido en una dimensión específica que llamamos «humana». El universo crece en multidimensiones: en árboles, en colinas, en estrellas, en planetas..., en multidimensiones. El hombre es también una dimensión de crecimiento. El universo está realizándose a sí mismo a través de muchísimas dimensiones. El hombre también es una dimensión junto con la altura y la cima. Ningún árbol puede tomar conciencia de sus raíces; ningún animal puede tomar conciencia de sus raíces. Es por eso que para ellos no hay ansiedad.

Si no eres consciente de tus raíces, de tu centro, nunca puedes ser consciente de tu muerte. La muerte es sólo para el hombre. Sólo existe para el hombre, porque sólo el hombre puede tomar conciencia de sus raíces, conciencia de su centro, conciencia de su totalidad y su enraizamiento en el universo.

Si vives sin un centro, si sientes que eres un extraño, el resultado será la angustia. Sin embargo, si sientes que estás en casa, que eres un crecimiento, una realización de la potencialidad de la existencia misma -como que la existencia misma se ha vuelto consciente en ti, como que ha tomado conciencia en ti -, si te sientes así, si realmente lo percibes de esta manera, el resultado será la dicha.

La dicha es el resultado de una unidad orgánica con el universo, y la angustia es el resultado de un antagonismo. Pero, a no ser que conozcas el centro, estás abocado a sentir un «arrojamiento», como si te hubieran impuesto la vida a la fuerza. Este centro que está ahí, aunque el hombre no es consciente de él, es de lo que tratan estos sutras de los que vamos a hablar. Antes de entrar en el *Vigyan Bhairav Tantra* y sus técnicas referentes al centro, dos o tres cosas más.

Una: cuando el hombre nace está enraizado en un punto concreto, en un *chakra* -centro-concreto, que es el ombligo. Los japoneses lo llaman *hara*: de ahí el término *harakiri*. *Harakiri* significa suicidio. Literalmente, el término significa matar el *hara*, la

columna, el centro. El *hara* es el centro; destruir el centro es el significado de *harakiri*. Pero, en cierto modo, todos hemos cometido el *harakiri*. No hemos matado el centro, pero nos hemos olvidado de él, o nunca lo hemos recordado. Está ahí esperando, y nos hemos ido distanciando más y más de él.

Cuando nace un niño, está enraizado en el ombligo, en el *hara*; vive por medio del *hara*. Observa a un niño respirando: su ombligo sube y baja. Respira con el abdomen, vive con el abdomen; no con la cabeza, no con el corazón. Pero poco a poco tendrá que distanciarse.

Primero desarrollará otro centro: el corazón, el centro de la emoción. Aprenderá el amor, será amado, y se desarrollará otro centro. Este centro
146 El centro del ombligo está en ser; el centro del corazón está en sentir; el centro de la cabeza está en saber. Saber es lo que está más lejos de ser; sentir está más cerca. Si te falta el centro de sentir, entonces es muy difícil crear un puente entre la razón y ser: verdaderamente difícil. Por eso una persona amorosa puede tomar consciencia de estar en casa en el mundo más fácilmente que una persona que vive mediante el intelecto.

no es el centro verdadero; este centro es un derivado. Por eso los psicólogos dicen que si un niño no es amado, nunca será capaz de amar.

Si un niño es criado en circunstancias no amorosas -en circunstancias que son frías, sin nadie que le ame y dé calor-, él mismo no será capaz de amar a nadie en su vida, porque el centro mismo no se desarrollará. El amor de la madre, el amor del padre, la familia, la sociedad: eso es lo que contribuye a desarrollar un centro. Ese centro es un derivado; no naces con él. De modo que si no se le ayuda a crecer, no crecerá. Hay muchísimas personas sin el centro del amor. Siguen hablando del amor, y siguen creyendo que aman, pero les falta el centro, así que ¿cómo van a poder amar? Es difícil tener una madre amorosa, y muy difícil y excepcional tener un padre amoroso. Todo padre, toda madre, piensa que ama. No es tan fácil. El amor es un brote difícil, muy difícil. Pero si no hay amor al principio para el niño, él mismo nunca será capaz de amar.

Por eso la humanidad entera vive sin amor. Seguíis produciendo niños, pero no sabéis cómo darles el centro del amor. Más bien, por el contrario, cuanto más civilizada se vuelve la sociedad, más fuerza a que surja un tercer centro, que es el intelecto. El ombligo es el centro original. Un niño nace con él; no es un derivado. Sin él, la vida es imposible, de modo que se recibe. El segundo centro es un derivado. Si el niño recibe amor, responde. En este responder, crece en él un centro: el centro del corazón. El tercer centro es la razón, el intelecto, la cabeza. La educación, la lógica y la enseñanza crean un tercer centro; ése también es un derivado.

Pero vivimos en el tercer centro. El segundo está casi ausente; o, incluso si está presente, no está en funcionamiento; o, incluso si a veces funciona, funciona irregularmente. Pero el tercer centro, la cabeza, se vuelve la fuerza básica en la vida, porque la vida entera depende de este tercer centro. Es utilitario. Lo necesitas para la razón, la lógica, el pensamiento. De modo que, tarde o temprano, todo el mundo se orienta hacia la cabeza; empiezas a vivir en la cabeza.

La cabeza, el corazón, el ombligo: éstos son los tres centros. El ombligo es el centro que se nos da, el centro original. El corazón se puede desarrollar, y es bueno desarrollarlo por muchas razones. También es necesario desarrollar la razón, pero

no debe ser desarrollada a costa del corazón, porque si la razón se desarrolla a costa del corazón, pierdes el nexo y no puedes volver al ombligo. El desarrollo es de la razón a la existencia y al ser. Tratemos de entenderlo de esta manera.

La cultura occidental ha puesto el énfasis básicamente en el centro de la cabeza. Es por eso que en Occidente se siente una profunda preocupación por el hombre. Y la profunda preocupación viene con su no estar en casa, su vacío, su desarraigo. Simone Weil escribió un libro, *La necesidad de tener raíces*. El hombre occidental se siente desarraigado, como si no tuviera raíces. La razón de ello es que sólo la cabeza se ha vuelto el centro. El corazón no ha sido adiestrado, falta.

El latido del corazón no es tu corazón, sino sólo una función fisiológica. Así que si sientes el latido, no lo entiendas mal y pienses que tienes corazón. El corazón es otra cosa. Corazón significa la capacidad de sentir; cabeza significa la capacidad de saber. Corazón significa la capacidad de sentir, y ser significa la capacidad de ser uno, de ser uno con algo..., la capacidad de ser uno con algo.

La religión tiene que ver con el ser; la poesía tiene que ver con el corazón; la filosofía y la ciencia

147 sexo, más piensa en él. Se convierte en un círculo vicioso. Y cuanto más piensa en él, más cerebral se vuelve el sexo. Entonces incluso el sexo se vuelve fútil. Se ha vuelto fútil, una cosa repetitiva, aburrida. No se gana nada, sigues repitiendo simplemente un viejo hábito. Y en el fondo te sientes frustrado, como si te hubieran estafado. ¿Por qué? Porque, en realidad, la consciencia no está bajando otra vez al centro.

tienen que ver con la cabeza. Estos dos centros, el corazón y la cabeza, son centros periféricos, no centros auténticos, tan sólo centros falsos. El centro auténtico es el ombligo, el *hara*. ¿Cómo llegar a él de nuevo? ¿O cómo percibirlo?

Normalmente, sólo sucede a veces -sucede alguna que otra vez, accidentalmente-, cuando te acercas al *hara*. Ese momento se volverá un momento muy profundo y dichoso. Por ejemplo, a veces en el sexo te acercas al *hara*, porque en el sexo tu mente, tu consciencia, va hacia abajo de nuevo. Tienes que salir de la cabeza y bajar. En un profundo orgasmo sexual, a veces sucede que estás cerca de tu *hara*. Por eso hay tanta fascinación en torno al sexo. No es realmente el sexo lo que te da la experiencia dichosa: en realidad, es el *hara*.

Al bajar hacia el sexo pasas por el *hara*, lo tocas. Pero para el hombre moderno, incluso eso se ha vuelto imposible, porque para el hombre moderno incluso el sexo es un asunto cerebral, un asunto mental. Incluso el sexo se ha metido en la cabeza; el hombre moderno piensa en él. Es por eso por lo que hay tantas películas, tantas novelas, tanta literatura, pornografía y cosas así. El hombre piensa en el sexo, pero eso es un absurdo. El sexo es una experiencia; no puedes pensar en él. Y si empiezas a pensar en él, te resultará más y más difícil tener la experiencia real del sexo, porque no es incumbencia de la cabeza en absoluto. La razón no es necesaria.

Y cuanto más incapaz se siente el hombre moderno de profundizar en el

Sólo al pasar por el *hara* sientes dicha. De modo que, sea cual sea la causa, siempre que pasas por el *hara* sientes dicha. Un guerrero que lucha en el campo de batalla a veces pasa por el *hara*, pero no los guerreros modernos, porque ellos no son guerreros en modo alguno. Una persona que tira una bomba sobre una ciudad

está dormida. No es un guerrero; no es un luchador; no es un *kshatriya*: no es Arjuna luchando.

A veces, cuando uno está a punto de morir, es arrojado de vuelta al *hara*. Para un guerrero que lucha con su espada, la muerte es posible en cualquier momento, en cualquier momento puede dejar de existir. Y cuando estás luchando con una espada no puedes pensar. Si piensas, dejarás de existir. Tienes que actuar sin pensar, porque pensar lleva tiempo; si estás luchando con una espada no puedes pensar. Si piensas, entonces el otro ganará, dejarás de existir. No hay tiempo para pensar, y la mente necesita tiempo. Como no hay tiempo para pensar y pensar supondrá la muerte, la consciencia baja de la cabeza: va al *hara*, y un guerrero tiene una experiencia dichosa. Por eso hay tanta fascinación en tomo a la guerra. El sexo y la guerra han sido dos fascinaciones, y la razón de ello es ésta: pasas por el *hara*. Pasa por él en cualquier peligro.

Nietzsche dice: «vive peligrosamente». ¿Por qué? Porque en el peligro eres arrojado de vuelta al *hara*. No puedes pensar; no puedes resolver las cosas con la mente. Tienes que actuar inmediatamente. Pasa una serpiente. De repente ves la serpiente y se produce un salto. No hay un pensamiento deliberado acerca de ello, que «hay una serpiente». No hay ningún silogismo; no discutes dentro de tu mente, no arguyes dentro de tu mente. «Ahora hay una serpiente y las serpientes son peligrosas, así que debo saltar.» No hay ningún razonamiento lógico como ése. Si razonas de esa manera, no estarás vivo en absoluto. No puedes razonar. Tienes que actuar espontáneamente, inmediatamente. El acto viene primero y luego viene el pensar. Cuando has saltado, entonces piensas.

148 cercanos y tú en el medio, la mente se para: eres arrojado al *hara*. Es por eso por lo que hay tanta fascinación con los coches, con conducir, conducir rápidamente, conducir como locos. O estás apostando y te lo has jugado todo: la mente se para, hay peligro. En el momento siguiente puedes convertirte en un mendigo. La mente no puede funcionar; eres arrojado al *hara*.

En la vida corriente, cuando no hay peligro, primero piensas, luego actúas. Cuando estás en peligro, el proceso entero se invierte; primero actúas y luego piensas. Esa acción que viene primero sin pensar te arroja a tu centro original: el *hara*. Por eso hay tanta fascinación con el peligro.

Estás conduciendo un coche cada vez más rápidamente, y de pronto llega un momento en que cada instante es peligroso. En cualquier momento se puede acabar la vida. En ese momento de suspense, cuando la vida y la muerte parecen estar lo más cerca posible la una de la otra, dos puntos

Los peligros tienen su atractivo porque en el peligro tu consciencia cotidiana, corriente, no puede funcionar. El peligro va hasta el fondo. Tu mente no es necesaria; te vuelves una nómada. ¡Eres! Eres consciente, pero no hay pensamientos. Ese momento se vuelve meditativo. En realidad, al apostar, los jugadores de apuestas están buscando un estado mental meditativo. En el peligro - en una lucha, en un duelo, en las guerras-, el hombre siempre ha estado buscando estados meditativos.

De pronto una dicha hace erupción, explota en ti. Se vuelve un derramamiento interno. Pero éstos son fenómenos repentinos, accidentales. Una cosa es segura: siempre que te sientes dichoso estás más cerca del *hara*. Eso es seguro,

independientemente de cuál sea la causa; la causa es irrelevante. Siempre que pasas cerca del centro original te llenas de dicha.

Estos sutras se ocupan de crear un arraigamiento en el *hara*, en el centro; científicamente, de un modo planeado; no accidentalmente, no momentáneamente, sino permanentemente. Puedes permanecer continuamente en el *hara*; ése puede llegar a ser tu arraigamiento. Cómo hacer que esto sea así y cómo crear esto son los puntos de interés de estos sutras.

Ahora tomaremos el primer sutra, que es otro de los modos relacionados con el punto, o centro.

13 Concéntrate totalmente en un objeto.

Primero: O imagina que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real son tus cinco sentidos en el espacio ilimitable. Ahora deja que su belleza se funda por dentro. Del mismo modo, con cualquier punto del espacio o de una pared: hasta que el punto se disuelva. Entonces tu deseo de otro se hace realidad.

Todos estos sutras se ocupan de cómo lograr el centro interno. El mecanismo básico utilizado, la técnica básica utilizada es: si puedes crear un centro fuera -en cualquier parte: en la mente en el corazón, o incluso fuera, sobre una pared-y si te concentras totalmente en él y excluyes el mundo entero, te olvidas del mundo entero y sólo permanece un punto en tu consciencia, de pronto serás arrojado a tu centro interno.

¿Cómo funciona? Primero comprende esto... Tu mente es tan sólo un vagabundo, un vagabundeo. Nunca está en un punto. Está siempre yendo, moviéndose, alcanzando, pero nunca en un punto. Va de un pensamiento a otro, de A a B. Pero nunca está en A; nunca está en B. Siempre está en movimiento. Recuerda esto: la mente siempre está en movimiento,

esperando llegar a alguna parte, pero sin llegar nunca. ¡No puede llegar! La estructura misma de la mente es movimiento. Sólo se puede mover; ésa es la naturaleza inherente de la mente. El proceso mismo es movimiento: de A a B, de B a C..., sigue sin parar.

149

Si te paras en A o en B o en cualquier punto, la mente luchará contigo. La mente dirá: «Sigue adelante», porque si te paras, la mente muere inmediatamente. Sólo puede estar viva en movimiento. La mente significa un proceso. Si te paras y no te mueves, de pronto la mente se queda muerta, ya no está ahí; sólo permanece la consciencia.

La consciencia es tu naturaleza; la mente es tu actividad: igual que andar. Es difícil porque pensamos que la mente es algo sustancial. Pensamos que la mente es una sustancia; no lo es, la mente es tan sólo una actividad. De modo que en realidad es mejor llamarla «mentear» que mente. Es un proceso igual que caminar. Caminar es un proceso; si te paras, no hay caminar. Tienes piernas, pero no caminar. Las piernas pueden caminar, pero si te paras, aunque las piernas seguirán ahí, no habrá caminar.

La consciencia es como las piernas: tu naturaleza. La mente es como caminar: sólo un proceso. Cuando la consciencia se mueve de A a B, de B a C, este movimiento es la mente. Si paras el movimiento, no hay mente. Eres consciente,

pero no hay mente. Tienes piernas, pero no caminar. Caminar es una función, una actividad; la mente también es una función, una actividad.

Si te paras en cualquier punto, la mente luchará. La mente dirá: «¡Sigue!» La mente intentará por todos los medios empujarte hacia delante o hacia atrás o a cualquier parte, pero «¡Sigue!» Da igual adónde, pero no te quedes en un punto.

Si insistes y si no obedeces a la mente..., es difícil, porque siempre has obedecido. Nunca le has ordenado a la mente; nunca has mandado sobre ella. No puedes hacerlo porque, en realidad, nunca te has desidentificado de la mente. Piensas que eres la mente. Esta falacia de que eres la mente le da a la mente una libertad total, porque entonces no hay nadie que mande sobre ella, que la controle. ¡No hay nadie! La mente misma es la que manda. Puede que se vuelva la que manda, pero esa autoridad es sólo aparente. Si lo intentas una vez, puedes doblegar esa autoridad: es falso.

La mente es tan sólo un esclavo que simula ser el señor, pero lo ha simulado durante tanto tiempo, durante vidas y vidas, que incluso el señor cree que el esclavo es el señor. Eso es sólo una creencia. Prueba lo contrario y sabrás que esa creencia era totalmente infundada.

Este primer sutra dice:

Imagina que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real son tus cinco sentidos en el espacio ilimitable. Ahora deja que su belleza se funda por dentro.

Piensa que tus cinco sentidos son cinco colores, y que esos cinco colores llenan todo el espacio. Simplemente imagina que tus cinco sentidos son cinco colores; colores bellos, vivos, expandidos en el espacio infinito. Entonces entra en ti con esos colores. Entra y siente un centro en el que estos cinco colores se están fusionando dentro de ti. Esto es sólo la imaginación, pero ayuda. Imagina que estos cinco colores penetran en ti y se unen en un punto.

Por supuesto, estos cinco colores se unirán en un punto: el mundo entero se disolverá. En tu imaginación hay sólo cinco colores -igual que en torno a la cola de un pavo real-expandidos por todo el espacio, entrando en lo profundo de ti, uniéndose en un punto. Cualquier punto servirá, pero el *hara* es el mejor. Piensa que se están uniendo en tu ombligo; que el mundo entero se ha convertido en colores, y que esos colores se están uniendo en tu ombligo. Ve ese punto, concéntrate en ese punto, y concéntrate hasta que el punto se disuelva. Si te concentras en el punto, se disuelve, porque es sólo imaginación. Recuerda: cualquier cosa que hayamos hecho es sólo imaginación. Si te concentras en ella, se disolverá. Y cuando el punto se disuelve, eres arrojado a tu centro.

El mundo se ha disuelto. No hay mundo para ti. En esta meditación sólo hay color. Has olvidado el mundo entero; has olvidado todos los objetos. Sólo has elegido cinco colores. Elige cinco colores cualesquiera. Esto es especialmente para los que tienen un ojo muy agudo, una sensibilidad

150 del color muy profunda. Esta meditación no será útil para todos. A no ser que tengas ojo de pintor, consciencia del color, a no ser que puedas imaginar color, será difícil. ¿Has observado alguna vez que tus sueños no tienen color? Sólo una de cada cien personas es capaz de ver sueños en color. Sólo ves en blanco y negro. ¿Por qué? El mundo entero es de colores y tus sueños son sin color. Si alguno de vosotros recuerda que sus sueños son en color, esta meditación es para él. Si

alguien recuerda que, aunque sea a veces, ve colores en sus sueños, entonces esta meditación será para él. Si le dices a una persona que es insensible al color: «Imagina el espacio entero lleno de colores», no será capaz de imaginarlo. Incluso si trata de imaginar, si piensa «rojo», verá la palabra «rojo», no verá el color. Dirá «verde», y aparecerá la palabra «verde», pero no habrá verdor. De modo que si tienes sensibilidad para el color, prueba este método. Hay cinco colores. El mundo entero es sólo colores, y esos cinco colores se están uniendo en ti. En alguna parte profunda de ti, esos cinco colores se están uniendo. Concéntrate en ese punto, y sigue concentrándote en él. No te muevas de él; permanece en él. No des ocasión a la mente. No intentes pensar en el verde y el rojo y el amarillo y en los colores en general; no pienses. Simplemente velos uniéndose en ti. ¡No pienses en ellos! Si piensas, la mente se ha movido. Simplemente llénate de colores que se unen en ti, y, entonces, en el punto de unión, concéntrate. ¡No pienses! Concentración no es pensar; no es contemplación.

Si de verdad estás lleno de colores y te has vuelto un arco iris, un pavo real, y todo el espacio está lleno de colores, esto te dará una profunda sensación de belleza. Pero no pienses en ello; no digas que es bello. No te pongas a pensar. Concéntrate en el punto en el que todos estos colores se juntan, y sigue concentrándote en él. Desaparecerá, se disolverá, porque es sólo imaginación. Y si fuerzas la concentración, la imaginación no puede permanecer, se disolverá.

El mundo ya se ha disuelto; sólo había colores. Esos colores eran tu imaginación. Esos colores imaginarios se estaban juntando en un punto. Por supuesto, ese punto era imaginario; y ahora, con profunda concentración, ese punto se disolverá. ¿Dónde estás ahora? ¿Dónde estarás? Serás arrojado a tu centro.

Los objetos se han disuelto mediante la imaginación. Ahora la imaginación se disolverá mediante la concentración. Sólo quedas tú como subjetividad. El mundo objetivo se ha disuelto; el mundo mental se ha disuelto. Estás sólo como consciencia pura.

Es por eso que este sutra dice: *Con cualquier punto del espacio o de una pared...* Esto será útil. Si no puedes imaginar colores, entonces cualquier punto de una pared servirá. Toma cualquier cosa como objeto de concentración. Si es interno, es mejor; pero de nuevo hay dos tipos de personalidad. Para los que son introvertidos, resultará fácil imaginar todos los colores juntándose por dentro. Pero hay extrovertidos que no pueden imaginar nada dentro. Sólo pueden imaginar fuera. Sus mentes sólo se mueven en el exterior; no pueden ir hacia dentro. Para ellos no hay nada interno.

El filósofo inglés David Hume ha dicho: «Siempre que entro en mí, nunca encuentro ningún yo. Lo único que encuentro son reflejos del mundo externo: un pensamiento, alguna emoción, alguna sensación. Nunca encuentro lo interno, sólo encuentro el mundo externo reflejado dentro.» Ésta es la mente extrovertida por excelencia, y David Hume es una de las mentes más extrovertidas.

De modo que si no puedes sentir nada por dentro, y si la mente pregunta: «¿Qué significa eso de lo interno? ¿Cómo entrar ahí?», entonces prueba mejor con cualquier punto de la pared. Hay personas que vienen a mí y me preguntan cómo llegar a su parte interna. Es un problema, porque si sólo conoces lo externo, si sólo conoces los movimientos

151 Haz un punto en la pared y concéntrate en él. Lo auténtico sucede a causa de la concentración, no a causa del punto. Que esté dentro o fuera es irrelevante. Depende de ti. Si estás mirando la pared externa, concentrándote en ella; entonces sigue concentrándote hasta que el punto se disuelva. Esto no hay que olvidarlo: *¡hasta que el punto se disuelva!*

No pestañees, porque pestañear ofrece un espacio para que la mente entre otra vez. No pestañees, porque entonces la mente empieza a pensar. Se convierte en una laguna; en el pestañeo se pierde la concentración. Así que no pestañees.

hacia fuera, es difícil imaginar cómo llegar a lo interno.

Si eres extrovertido, no intentes este punto interno; Pruébalo fuera. El resultado será el mismo. Haz un punto en la pared; concéntrate en él. Entonces tendrás que concentrarte con los ojos abiertos. Si estás creando un centro interno, un punto dentro, entonces tendrás que concentrarte con los ojos cerrados.

Puede que hayas oído hablar de Bodhidharma, uno de los más importantes maestros de meditación de toda la historia de la humanidad. Se cuenta una historia muy hermosa sobre él.

Se estaba concentrando en algo; algo externo. Sus ojos pestañeaban de vez en cuando y perdía la concentración, así que se arrancó los párpados. Ésta es una historia muy hermosa: se arrancó los párpados, los tiró, y se concentró. Después de varias semanas, vio que crecían algunas plantas en el lugar en que había tirado sus párpados. Esta anécdota sucedió en una montaña de China, y la montaña se llama Tah, o Ta. De ahí viene el nombre «té». Esas plantas que crecían se hicieron té, y es por eso por lo que el té te ayuda a estar despierto.

Cuando tus ojos estén pestañeando y te estés quedando dormido, tómate una taza de té. Son los párpados de Bodhidharma. Ésa es la razón por la que los monjes Zen consideran sagrado el té. El té no es una cosa corriente; es sagrado: los párpados de Bodhidharma. En Japón tienen ceremonias del té, y todas las casas tienen una sala del té, y el té se sirve con ceremonial religioso; es sagrado. El té hay que tomarlo en un estado muy meditativo.

Japón ha creado bellas ceremonias en torno al té. Entran en la sala del té como si estuvieran entrando en un templo. Entonces hacen té, y todos se sientan en silencio escuchando burbujear el samovar. El vapor, el ruido..., y todos están simplemente escuchando. No es una cosa corriente...: los párpados de Bodhidharma. Y como Bodhidharma estaba intentando estar despierto con los ojos abiertos, el té ayuda. Debido a que la historia sucedió en la montaña de Tah, se llama té. Sea verdadera o falsa, esta anécdota es bella.

Si estás concentrándote fuera, entonces será necesario que los ojos no pestañeen, como si ya no tuvieras párpados. Ése es el significado de tirar los párpados. Sólo tienes ojos, sin párpados para cerrarlos. Concentrándote hasta que el punto se disuelva. Si persistes, si insistes y no permites que se mueva la mente, el punto se disuelve. Y cuando el punto se disuelve, si estabas concentrado en el punto y para ti el punto era lo único que había en el mundo, si el mundo entero ya se había disuelto, si sólo quedaba este punto y ahora también el punto se disuelve, entonces la consciencia no puede moverse a ninguna parte. No hay ningún objeto al que moverse: todas las dimensiones están cerradas. La mente es arrojada a sí misma, la consciencia es arrojada a sí misma, y tú entras en el centro.

Así que, ya sea dentro o fuera, por dentro o por fuera, concéntrate hasta que el punto se disuelva. Este punto se disolverá por dos razones. Si está dentro, es imaginario: se disolverá. Si está fuera, no es imaginario, es real. Has hecho un punto en la pared y te has concentrado en él. Entonces ¿por qué se disolverá este punto? Se puede entender que se disuelva dentro: no estaba allí en absoluto, tan sólo lo imaginabas; pero en la pared sí está, así que ¿por qué se disolverá?

Se disuelve por una cierta razón. Si te concentras en un punto, el punto no se va a disolver realmente;

152

se disuelve la mente. Si te estás concentrando en un punto externo, la mente no se puede mover. Sin movimiento no puede vivir, se muere, se para. Y cuando la mente se para no puedes estar relacionado con nada externo. De pronto, todos los puentes se rompen, porque la mente es el puente. Cuando te estás concentrando en un punto de la pared, tu mente está saltando continuamente de ti al punto, del punto a ti, de ti al punto. Hay un saltar constante; hay un proceso.

Cuando la mente se disuelve no puedes ver el punto, porque, en realidad, nunca ves el punto a través de los ojos; ves el punto a través de la mente y a través de los ojos. Si no hay mente, los ojos no pueden funcionar. Puedes seguir mirando a la pared, pero no se verá el punto. La mente no está ahí; el puente está roto. El punto es real: está ahí. Cuando la mente vuelva, volverás a verlo; está ahí. Pero ahora no puedes verlo. Y cuando no puedes ver, no puedes salirte. De pronto, estás en tu centro.

Este centramiento te hará tomar conciencia de tus raíces existenciales. Sabrás por dónde estás unido a la existencia. En ti hay un punto que está relacionado con la existencia total, que es uno con ella. Una vez que conoces este centro, sabes que estás en casa. Este mundo no es ajeno. No eres un extraño. Tienes un sitio en el mundo, formas parte de él. No es necesario ningún esfuerzo, no hay lucha. No hay una relación hostil entre tú y la existencia. La existencia se vuelve tu madre.

Es la existencia lo que ha entrado en ti y lo que ha tomado conciencia. Es la existencia lo que ha florecido en ti. Esta sensación, esta realización, este acontecimiento..., y ya no puede volver a haber angustia.

Entonces la dicha no es un fenómeno; no es algo que sucede y luego se va. Entonces la dicha es tu propia naturaleza. Cuando uno está enraizado en su propio centro, la dicha es natural. Uno simplemente es dichoso, y poco a poco uno incluso deja de darse cuenta de que uno es dichoso, porque para darse cuenta se necesita contraste. Si eres desgraciado, entonces cuando eres dichoso lo puedes sentir. Cuando la desdicha ya no existe, poco a poco te olvidas completamente de la desdicha. Y te olvidas también de tu dicha. Y sólo cuando también te puedes olvidar de tu dicha eres realmente dichoso. Entonces es natural. De la misma manera que las estrellas brillan, que los ríos fluyen, así eres tú dichoso. Tu ser mismo es dichoso. No es algo que te ha sucedido: ahora es *tú*.

Con el segundo sutra, el mecanismo es el mismo, la base científica es la misma, la estructura operativa es la misma:

14 Pon tu conciencia en tu columna vertebral.

Pon toda tu atención en el nervio, delicado como el estambre del loto, del centro de tu columna vertebral. Así, sé transformado.

Para este sutra, para esta técnica de meditación, uno tiene que cerrar los ojos y visualizar su columna vertebral, su espinazo. Es bueno mirar en algún libro de fisiología la estructura del cuerpo, o ir a alguna facultad médica u hospital y mirar la estructura del cuerpo. Entonces cierra los ojos y visualiza tu columna vertebral. Deja que la columna esté recta, erguida. Visualízala, vela, y justo en medio de ella visualiza un nervio, delicado como el estambre del loto, que recorre el centro de tu columna vertebral. *Así sé transformado.*

Si puedes, concéntrate en la columna vertebral, y luego en un hilo en el centro de ella; en un nervio muy delicado como un estambre de loto que lo atraviesa. Concéntrate en él, y esta concentración misma te arroja a tu centro. ¿Por qué?

La columna vertebral es la base de toda tu estructura corporal. Todo está ligado a ella. En realidad, tu cerebro no es más que un polo de tu columna vertebral. Los fisiólogos dicen que no es más que un desarrollo de la columna vertebral; en

153 por dentro. Luego comenzó. En una semana vino y dijo: «Esto es muy extraño. Intenté ver la ilustración que me diste, pero muchas veces esa imagen desaparecía y veía una columna diferente. No es exactamente como la imagen que me diste.»

realidad tu cerebro es un desarrollo de tu columna vertebral.

Tu columna está conectada con todo tu cuerpo; todo está conectado con ella. Por eso se llama la columna, la base. En esta columna hay realmente algo como un hilo, pero los fisiólogos no dicen nada sobre ello porque no es material. En esta columna, justo en el centro, hay un cordón de plata: un nervio muy delicado. No es realmente un nervio en el sentido fisiológico. No puedes operar y encontrarlo; no lo encontrarás ahí.

Pero en meditación profunda se ve. Está ahí; es inmaterial. Es energía, no materia. Y en realidad, ese cordón de energía en tu columna vertebral es tu vida. Mediante eso estás relacionado con la existencia invisible, y mediante eso estás relacionado también con lo visible. Eso es el puente entre lo invisible y lo visible. Mediante ese hilo estás relacionado con tu cuerpo, y mediante ese hilo estás relacionado también con tu alma.

Primero, visualiza la columna. Al principio te sentirás muy raro, serás capaz de visualizarla, pero a modo de ilusión. Y si persistes en el empeño, dejará de ser sólo tu imaginación. Te volverás capaz de ver tu columna vertebral.

Estuve trabajando con un buscador con esta técnica. Le di una ilustración de la estructura corporal para que se concentrara en ella, de manera que pudiera empezar a sentir cómo puede ser visualizada la columna vertebral

Así que le dije: «Ahora vas por buen camino. Olvídate por completo de esa imagen, y sigue viendo la columna que se ha vuelto visible para ti.»

El hombre puede ver su propia estructura corporal desde dentro. No lo hemos intentado porque es muy, muy aterrador, tremendo; porque cuando ves tus huesos, tu sangre, tus venas, te asustas. Así que, en realidad, hemos bloqueado completamente la capacidad de nuestras mentes de ver por dentro. Vemos el cuerpo desde fuera, como si otra persona estuviera mirando el cuerpo. Es como si sales de esta habitación y la miras: entonces conoces las paredes externas. Entra y mira la casa: entonces puedes mirar las paredes internas. Ves tu cuerpo desde fuera como si fueras otra persona que ve tu cuerpo. No has visto tu cuerpo desde dentro. Eres

capaz de ello, pero debido a este miedo se ha vuelto algo extraño.

Los libros de yoga indios dicen muchas cosas sobre el cuerpo que la nueva investigación científica ha descubierto que son exactamente ciertas, y la ciencia es incapaz de explicar esto. ¿Cómo podían saberlo? La cirugía y el conocimiento del interior del cuerpo humano son avances muy recientes. ¿Cómo podían saber de todos los nervios, de todos los centros, de todas las estructuras internas? Conocían incluso los últimos descubrimientos; han hablado acerca de ellos, han trabajado con ellos. El yoga siempre ha sido consciente de todas las cosas básicas, significativas del cuerpo. Pero no diseccionaban cuerpos, así que ¿cómo podían saber?

En realidad, hay otra manera de mirar tu propio cuerpo: desde dentro. Si te puedes concentrar dentro, de pronto comienzas a ver el cuerpo, el revestimiento interno del cuerpo. Esto es bueno para los que tienen una tendencia profundamente corporal. Si sientes que eres materialista, si sientes que no eres más que el cuerpo, esta técnica será muy útil para ti. Si sientes que eres un cuerpo, si crees en Charvaka o en Marx, si crees que el hombre no es más que un cuerpo, esta técnica será muy útil para ti. Entonces ponte a ver la estructura ósea del hombre.

En las antiguas escuelas de tantra y de yoga usaban muchos huesos. Incluso ahora, siempre se encontrará a un tántrico con algunos huesos, con la calavera de un hombre. En realidad, eso es para ayudar a la concentración desde dentro. Primero

154 se concentra en esa calavera, luego cierra los ojos y trata de visualizar su propia calavera. Sigue intentando ver la calavera externa dentro, y poco a poco comienza a sentir su propia calavera. Su consciencia comienza a estar enfocada. Esa calavera externa, la concentración en ella y la visualización son sólo ayudas. Una vez que estás enfocado dentro, puedes ir de los dedos de tus pies a tu cabeza. Te puedes mover por dentro..., y es un gran

universo. Tu pequeño cuerpo es un gran universo.

Este sutra usa la columna vertebral porque dentro de la columna vertebral está el hilo de la vida. Por eso se insiste tanto en mantener la columna recta, porque si la columna no está recta no podrás ver el hilo interno. Es muy delicado, es muy sutil; es diminuto. Es un flujo de energía. De modo que sólo si la columna está recta, absolutamente recta, puedes tener vislumbres de ese hilo.

Pero nuestras columnas vertebrales no están rectas. Los hindúes han tratado de poner recta la columna de toda persona desde la misma infancia. Sus maneras de sentarse, sus maneras de dormir, sus maneras de caminar se basaban todas ellas, básicamente, en mantener la columna recta. Si la columna vertebral no está recta, es muy difícil ver el núcleo interno. Es delicado; y, en realidad, no es material. Es inmaterial; es una fuerza. Cuando la columna vertebral está absolutamente recta, esa especie de hilo de fuerza se ve fácilmente.

... Así, sé transformado. Una vez que puedas sentir, concentrarte y percibir este hilo, te llenarás de una nueva luz. La luz vendrá de tu columna vertebral. Se expandirá por todo tu cuerpo; puede que incluso vaya más allá de tu cuerpo. Cuando va más allá, se ven las auras.

Toda persona tiene un aura, pero normalmente tu aura no es más que sombras sin luz; tan sólo sombras oscuras en torno a ti. Y esa aura refleja todos tus estados de ánimo. Cuando estás enfadado, tu aura parece que está llena de sangre; se llena de una expresión roja, enfurecida. Cuando estás triste, bajo de moral, deprimido, entonces tu aura está llena de hilos oscuros, como si estuvieras próximo a la muerte: todo muerto, pesado.

Cuando percibes este hilo de la columna vertebral, tu aura se vuelve iluminada. De modo que un Buda, un Mahavira, un Krishna, un Cristo, no son representados con auras sólo como decoración; esas auras existen. Tu columna vertebral comienza a emitir luz. Por dentro, te iluminas -todo tu cuerpo se vuelve un cuerpo de luz-, entonces penetra en lo externo. Así que, en realidad, para un buda, para cualquiera que esté iluminado, no hay necesidad de preguntar a nadie lo que es. El aura lo muestra todo. Y cuando alguien se ilumina, el maestro lo sabe, porque el aura lo revela todo.

Os contaré una historia... Eno, un maestro chino, estuvo trabajando bajo la tutela de su maestro. Cuando Eno acudió a su maestro, el maestro dijo: «¿Para qué has venido aquí? No hay necesidad de venir a mí.» El no podía entenderlo. Eno pensó que todavía no estaba listo para ser aceptado, pero el maestro estaba viendo otra cosa. Estaba viendo su aura en expansión. Estaba diciendo esto: «Incluso si no vienes a mí, la cosa está destinada a suceder tarde o temprano, en cualquier parte. Ya estás en ello, así que no hay necesidad de venir a mí.»

Pero Eno dijo: «No me rechaces.» Así que el maestro lo aceptó y le dijo que fuera justo detrás del monasterio, a la cocina del monasterio. Era un gran monasterio de quinientos monjes. El maestro le dijo a Eno: «Simplemente ve detrás del monasterio y ayuda en la cocina, y no vuelvas a venir a mí. Cuando sea necesario, yo iré a ti.»

A Eno no se le dio ninguna meditación, ninguna Escritura que leer, estudiar o sobre la que meditar. No se le enseñó nada, simplemente fue mandado a la cocina. Todo el monasterio trabajaba. Había pandits, eruditos, y había meditadores, y había yoguis, y el monasterio entero se quedó pasmado. Todo el mundo estaba trabajando y este Eno estaba simplemente limpiando arroz y haciendo el trabajo de la cocina.

155 Pasaron doce años. Eno no volvió al maestro porque eso no estaba permitido. Esperó, esperó, esperó..., simplemente esperó. No era considerado más que un sirviente. Los eruditos venían, los meditadores venían, y nadie le prestaba siquiera ninguna atención. Y había grandes eruditos en el monasterio. Entonces el maestro anunció que su muerte estaba próxima, y ahora quería designar a alguien para que tomara su lugar, así que dijo: «Los que piensen que están iluminados deberán componer un pequeño poema de cuatro líneas. En esas cuatro líneas deberéis poner todo lo que habéis ganado. Y si apruebo algunos poemas y veo que las líneas muestran que ha sucedido la iluminación, elegiré a alguien como mi sucesor.» Había un gran erudito en el monasterio, y nadie intentó hacer el poema porque todos sabían que iba a ganar él. Era un gran conocedor de las escrituras, así que redactó cuatro líneas. Esas cuatro líneas eran así..., su significado era éste: «La mente es como un espejo, y el polvo se acumula sobre él. Limpia el polvo, y estás iluminado.» Pero incluso este gran erudito tenía miedo, porque el maestro lo sabría. Él ya sabe quién está iluminado y quién no. Aunque todo lo que ha escrito es hermoso, es la esencia misma de todas las escrituras -la mente es como un espejo, y el polvo se acumula sobre él. Limpia el polvo, y estás iluminado-, éste era el fondo de todos los Vedas, pero sabía que eso era todo lo que era. Él no había sabido nada, así que tenía miedo. No fue directamente al maestro, pero por la noche fue a la cabaña, a la cabaña de su maestro, y escribió las cuatro líneas en la pared sin firmarlas, sin ninguna firma. De esta manera, si el maestro les daba el visto bueno y decía: «Muy bien, esto está en lo cierto», entonces él diría: «Las he escrito yo.» Si decía: «¡No! ¿Quién ha escrito estas líneas?», entonces permanecería en silencio, pensó. Pero el

maestro las aprobó. Por la mañana, el maestro dijo: «¡Muy bien!» Se rió y dijo: «¡Muy bien! Quien haya escrito esto es un iluminado.» De modo que todo el monasterio empezó a hablar de ello. Todos sabían quién lo había escrito. Estaban debatiendo y valorando, y las líneas eran hermosas, realmente hermosas. Entonces algunos monjes fueron a la cocina. Estaban bebiendo té y charlando, y Eno les estaba sirviendo. Oyó lo que había sucedido. En cuanto oyó esas cuatro líneas, se rió. Así que alguien preguntó: «¿Por qué te ríes, tonto? Tú no sabes nada; durante doce años has estado sirviendo en la cocina. ¿Por qué te ríes?»

Nadie le había oído reírse antes. Lo consideraban un idiota que ni siquiera podía hablar. Así que dijo: «No sé escribir, y tampoco soy un iluminado, pero estas líneas están equivocadas. Así que si alguien viene conmigo, dictaré cuatro líneas. Si alguien viene conmigo, las puede escribir en la pared. Yo no sé escribir; no conozco la escritura.»

De modo que alguien lo siguió, en plan de broma. Acudió un tropel de gente y Eno dijo: «Escribe: No hay mente y no hay espejo, así que ¿dónde se puede acumular el polvo? Quien sabe esto está iluminado.»

Pero salió el maestro y le dijo: «Estás equivocado», a Eno. Eno le tocó los pies y volvió a su cocina.

Por la noche, cuando todos dormían, el maestro vino a Eno y dijo: «Estás en lo cierto, pero no podía decirlo delante de esos idiotas; y eso es lo que son, idiotas instruidos. Si hubiera dicho que tú eres designado como mi sucesor, te habrían matado. ¡Así que escápate de aquí! Tú eres mi sucesor, pero no se lo digas a nadie. Y supe esto el día que llegaste. Tu aura estaba creciendo; ésa es la razón por la que no se te dio ninguna meditación. No era necesario. Ya estabas en meditación. Y estos doce años de silencio -sin hacer nada, ni siquiera meditación-han vaciado completamente tu mente, y el aura se ha vuelto completa. Te has vuelto una luna llena. ¡Pero escapa de aquí! Si no, te matarán.

«Has estado aquí durante doce años, y la luz ha estado emanando constantemente de ti, pero

156 momento en que veas el núcleo interno, sentirás una explosión de la luz dentro de ti.

nadie lo ha observado. Y han estado viniendo a la cocina, todos han venido a la cocina todos los días, tres o cuatro veces. Todos pasan por aquí; por eso te puse en la cocina. Pero ninguno ha reconocido tu aura. Así que escápate de aquí.»

Cuando se toca, se ve, se percibe el hilo de la columna vertebral, comienza a crecer un aura a tu alrededor. ... *Así, sé transformado.* Llénate de esa luz y sé transformado. Esto también es una manera de centrarse, centrarse en la columna vertebral. Si tienes tendencia al cuerpo, esta técnica te ayudará. Si no tiendes al cuerpo, es muy difícil, resultará muy difícil visualizar desde dentro. Entonces mirar tu cuerpo desde dentro será difícil.

Este sutra será más útil para las mujeres que para los hombres. Ellas tienen más tendencia al cuerpo. Ellas viven más en el cuerpo; sienten más. Pueden visualizar más el cuerpo. Las mujeres tienen más tendencia al cuerpo que los hombres, pero a cualquiera que pueda sentir el cuerpo, que sienta el cuerpo, que pueda visualizar, que pueda cerrar los ojos y sentir su cuerpo desde dentro, esta técnica le resultará muy provechosa.

Entonces visualiza tu columna vertebral, y en el medio un cordón de plata que la recorre. Primero puede que parezca imaginación, pero poco a poco notarás que esa imaginación ha desaparecido y que tu mente se ha enfocado en esa columna vertebral. Y entonces verás tu propia columna. En el

A veces esto puede suceder también sin ningún esfuerzo. Sucede a veces. De nuevo, a veces sucede en un profundo acto sexual. El tantra lo sabe: en un profundo acto de sexo toda tu energía se concentra cerca de la columna. En realidad, en un profundo acto sexual la columna empieza a emitir electricidad. Y a veces, incluso, si tocas la columna recibirás una descarga. Si el coito es muy profundo y muy amoroso y prolongado -en realidad, si los dos amantes están simplemente en un profundo abrazo, en silencio, inmóviles, llenándose el uno del otro, permaneciendo en un profundo abrazo, sucede. Ha sucedido muchas veces que una habitación oscura se llena de pronto de luz, y ambos cuerpos quedan rodeados de un aura azul.

Se han dado muchísimos casos semejantes. Incluso en algunas de tus experiencias puede que haya sucedido, pero puede que no te hayas dado cuenta de que en una habitación oscura, en profundo amor, de pronto sientes una luz en torno a vuestros dos cuerpos, y esa luz se expande y llena toda la habitación.

Ha sucedido muchas veces que de pronto las cosas se caen de la mesa en la habitación sin ninguna causa visible. Y ahora los psicólogos dicen que en un acto profundo de sexo se emite electricidad. Esa electricidad puede tener muchos efectos e impactos. Puede que las cosas de pronto se caigan, se muevan o se rompan, e incluso se han tomado fotografías en las que se ve luz. Pero esa luz siempre está concentrada en torno a la columna vertebral.

Así que, a veces, también en un acto profundo de sexo -y el tantra sabe esto muy bien y ha trabajado con ello-puede que tomes conciencia, si puedes mirar por dentro el hilo que recorre el centro de la columna vertebral. Y el tantra ha usado el acto sexual para esta realización, pero entonces el acto sexual tiene que ser totalmente diferente, su cualidad tiene que ser diferente. No es algo que tenga que ser zanjado; no es algo que se haga para desahogarse; entonces no es un acto corporal. Entonces es una profunda comunión espiritual. En realidad, a través de dos cuerpos es un encuentro profundo de dos interioridades, de dos subjetividades, que penetran la una en la otra.

Así es que te sugeriré que pruebes esta técnica cuando estés en un profundo acto sexual: será más fácil. Olvídate del sexo. Cuando estés en un abrazo profundo, permanece dentro. Olvídate también de la otra persona; simplemente entra en ti y visualiza tu columna vertebral. Será más fácil, por

157 ojos. Por eso dije que las mujeres tienen más tendencia al cuerpo, y los hombres, no. En un abrazo profundo en el acto del sexo, las mujeres suelen cerrar los ojos. En realidad, no pueden amar con los ojos abiertos. Con los ojos cerrados, sienten más el cuerpo desde dentro.

que entonces está fluyendo más energía cerca de la columna vertebral, y el hilo es más visible porque estás en silencio, porque tu cuerpo está en reposo. El amor es la relajación más profunda, pero hemos convertido el amor en una gran tensión. Lo hemos convertido en ansiedad, en una carga.

En la calidez del amor, lleno, relajado, cierra los ojos. Pero normalmente los hombres no cierran los ojos. Normalmente, las mujeres sí cierran los

Cierra los ojos y siente tu cuerpo. Relájate. Concéntrate en la columna vertebral. Y este sutra dice muy sencillamente: *Así, sé transformado*. Y serás transformado con ello.
Suficiente por hoy.

158

Capítulo 10

Autorrealización: La Necesidad Básica

Pregunta 1

¿Es la autorrealización una necesidad básica del hombre?

Primero, trata de comprender lo que se entiende por autorrealización. A. H. Maslow ha utilizado este término: «autorrealización». El hombre nace como potencialidad. No está realmente realizado: es sólo potencial. El hombre nace como una posibilidad, no como una realidad. Puede que llegue a ser algo; puede que logre la realización de su potencialidad o puede que no la logre. Puede que la oportunidad sea usada o puede que no lo sea. Y la naturaleza no te está obligando a realizarte. Eres libre. Puedes elegir realizarte; puedes elegir no hacer nada al respecto. El hombre nace como una semilla. De modo que ningún hombre nace realizado; tan sólo con la posibilidad de la realización.

Si fuera así - y es así -, entonces la autorrealización se convertiría en una necesidad básica. Porque a menos que estés realizado, a menos que te vuelvas lo que puedes ser o lo que se supone que vas a ser, a no ser que se realice tu destino, a no ser que llegues realmente, a no ser que la semilla se convierta en un árbol realizado, sentirás que te falta algo. Y todo el mundo siente que le falta algo. Esa sensación de que falta algo se debe en realidad a esto, a que aún no estás realizado.

No es realmente que te falten riquezas o posición, prestigio o poder. Incluso si consigues lo que requieres -riquezas, poder, prestigio, cualquier cosa-, sentirás esta sensación constante de que falta algo dentro de ti, porque este algo que falta no está relacionado con nada externo. Está relacionado con tu crecimiento interno. A menos que te completes, a menos que llegues a una realización, un florecimiento, a menos que alcances una satisfacción interna en la que sientas: «Esto es lo que estaba destinado a ser», sentirás esta sensación de que falta algo. Y no puedes destruir esta sensación de que falta algo de ninguna otra manera.

De modo que la autorrealización indica que una persona ha llegado a ser lo que tenía que llegar a ser. Había nacido como una semilla y ahora ha

florecido. Ha alcanzado el crecimiento completo, un crecimiento interno, el fin interno. En el momento en que sientas que todas tus potencialidades se han realizado, sentirás la cima de la vida, del amor, de la existencia misma.

Abraham Maslow, que ha usado este término, «autorrealización», ha acuñado también otro término: «experiencia cumbre». Cuando uno llega a uno mismo, alcanza una cumbre: una cumbre de dicha. Entonces no hay ningún anhelo de ninguna otra cosa. Está totalmente contento consigo mismo. Ahora no falta nada; no hay ningún deseo, ninguna exigencia, ningún movimiento. Sea lo que sea, está totalmente contento consigo mismo. La autorrealización se vuelve una experiencia

161 manera de andar, tu manera de mirar, tu manera de reír, hace parecer que el mundo entero es tu reino. Y no tienes nada visible; ¡nada! Así que ¿dónde está el

secreto de tu poder? Pareces un emperador.» En realidad, ningún emperador ha tenido nunca ese aspecto: como si el mundo entero le perteneciera. «Tú eres el rey, pero ¿dónde está tu poder, la fuente?»

cumbre, y sólo una persona autorrealizada puede alcanzar experiencias cumbres. Entonces todo lo que toca, todo lo que hace o no hace -incluso simplemente existir-es una experiencia cumbre para él; simplemente ser, es dichoso. Entonces la dicha no tiene que ver con nada externo; es simplemente un resultado del crecimiento interno.

Un buda es una persona autorrealizada. Es por eso por lo que representamos a Buda, Mahavira y otros -por lo que hemos hecho estatuas, imágenes, figuras de ellos-sentados sobre un loto completamente florecido. Ese loto totalmente florecido es la cumbre del florecimiento interno. Han florecido dentro y se han vuelto completamente florecidos. Ese florecimiento interno confiere un resplandor, una continua emisión de dicha que sale de ellos. Todos los que se aproximan incluso a su sombra, todos los que se acercan a ellos sienten una atmósfera de silencio en torno a ellos.

Hay una interesante historia sobre Mahavira. Es un mito, pero los mitos son bellos y dicen muchas cosas que no se pueden decir de otra manera. Se cuenta que cuando Mahavira se desplazaba, en torno suyo, en un área de unos cincuenta kilómetros a la redonda, todas las flores florecían. Incluso si no era la estación de las flores, florecían. Esto es simplemente una expresión poética, pero incluso si uno no estaba autorrealizado, si uno entraba en contacto con Mahavira, su florecimiento se volvía contagioso, y uno sentía también un florecimiento interno en uno mismo. Incluso si no era la estación apropiada para una persona, incluso si no estaba preparada, lo reflejaría, sentiría un eco. Si Mahavira estaba cerca de alguien, esa persona sentía un eco dentro de sí, y tenía un vislumbre de lo que podía ser.

La autorrealización es la necesidad básica. Y cuando digo básica, quiero decir que si todas tus necesidades quedan satisfechas, todas excepto la autorrealización, te sentirás insatisfecho. De hecho, si la autorrealización sucede y no se satisface nada más, sentirás no obstante una satisfacción profunda, total. Es por eso por lo que Buda era un mendigo y, sin embargo, un emperador.

Buda vino a Kashi* cuando se iluminó. El rey de Kashi fue a verlo y le preguntó: «No veo que tengas nada, eres sólo un mendigo, y, sin embargo, siento que yo soy un mendigo comparado contigo. No tienes nada, pero tu

Así que Buda dijo: «Está en mí. Mi poder, mi fuente de poder, lo que sientes en torno a mí, está en realidad dentro de mí. No tengo nada excepto a mí mismo, pero es suficiente. Estoy realizado; ya no deseo nada. Me he vuelto sin deseos.»

Verdaderamente, una persona autorrealizada se volverá sin deseos. Recuerda esto. Normalmente decimos que si te vuelves sin deseos te conocerás a ti mismo. Lo contrario es más cierto: si te conoces a ti mismo, te volverás sin deseos. Y el énfasis del tantra no recae en no tener deseos, sino en autorrealizarse. Entonces la ausencia de deseos le sigue.

Deseo significa que no estás satisfecho por dentro, que te falta algo, así es que lo anhelas. Sigues y sigues, de un deseo a otro, buscando la plenitud. Esa búsqueda no acaba nunca, porque un deseo crea otro deseo. En realidad, un deseo crea diez deseos. Si vas en busca de un estado de dicha a través de los deseos, nunca lo

alcanzarás. Pero si pruebas otra cosa métodos de autorrealización, métodos para realizar tu potencialidad interna, de hacerla realidad-, entonces, cuanto más te realices, menos y menos deseos sentirás, porque en realidad sólo los sientes debido a que estás vacío

* Kashi: otro de los nombres de la ciudad india de Benares. (*N. del T*)

162 mente corriente. Habla tan hermosamente del amor... Incluso un buda puede que no hable tan hermosamente. Pero un buda conoce el amor con su ser total. Kahlil Gibran conoce el amor en su vuelo poético. Cuando está en su vuelo poético, tiene vislumbres del amor, bellos vislumbres. Los expresa con excepcional discernimiento. Pero si vas a ver al Kahlil Gibran auténtico, al hombre, percibirás la dicotomía. El poeta y el hombre están muy distanciados. El poeta parece ser algo que le sucede a este hombre a veces, pero este hombre no es el poeta.

por dentro. Cuando no estás vacío por dentro, los deseos cesan. ¿Qué hacer con respecto a la autorrealización? Hay que comprender dos cosas. Una: autorrealización no significa que si llegas a ser un gran pintor o un gran músico o un gran poeta estarás autorrealizado. Por supuesto, una parte de ti estará realizada, e incluso eso proporciona una gran satisfacción. Si tienes una potencialidad de ser un buen músico y la realizas y te haces músico, una parte de ti estará realizada, pero no la totalidad. El resto de humanidad que hay dentro de ti permanecerá sin realizar. Estarás desequilibrado. Una parte habrá crecido, y el resto se habrá quedado como una piedra que cuelga de tu cuello. Observa a un poeta. Cuando está en su disposición poética parece un buda. Se olvida completamente de sí mismo: es como si el hombre corriente que hay en el poeta ya no existiera. De modo que cuando un poeta está en su disposición, tiene una cumbre: una cumbre parcial. Y a veces los poetas tienen vislumbres que sólo son posibles con mentes iluminadas, como de buda. Un poeta puede hablar como un buda. Por ejemplo, Kahlil Gibran habla como un buda, pero no es un buda. Es un poeta, un gran poeta. De modo que si ves a Kahlil Gibran a través de su poesía, parece Buda, Cristo o Krishna. Pero si vas y conoces al hombre Kahlil Gibran, es simple

Por eso los poetas sienten que cuando están creando poesía, otra persona está creando; no son ellos los que están creando. Sienten que se han vuelto instrumentos de alguna otra energía, alguna otra fuerza. Ellos ya no están. Esta sensación se da porque, en realidad, su totalidad no está realizada: sólo una parte de ella lo está, un fragmento.

No has tocado el cielo. Sólo uno de tus dedos ha tocado el cielo, y tú sigues arraigado en la tierra. A veces saltas, y por un momento no estás en la tierra; has engañado a la gravedad. Pero en el momento siguiente estás otra vez en la tierra. Cuando un poeta se siente colmado, tendrá vislumbres, vislumbres parciales. Cuando un músico se siente colmado, tendrá vislumbres parciales.

Se dice de Beethoven que cuando estaba en el estrado era un hombre diferente, totalmente diferente. Goethe ha dicho que cuando Beethoven estaba en el estrado dirigiendo a su grupo; a su orquesta, parecía un dios. No podía decirse que fuera un hombre corriente. No era un hombre en modo alguno; era sobrehumano. Su aspecto, la manera en que levantaba las manos, todo era sobrehumano. Pero cuando bajaba del estrado era un hombre corriente. El hombre que había en el

estrado parecía estar poseído por alguna otra cosa, como si Beethoven ya no estuviera allí y alguna otra fuerza hubiera entrado en él. Fuera del estrado era otra vez Beethoven, el hombre.

Debido a esto, los poetas, los músicos, los grandes artistas, las personas creativas están más tensas: porque tienen dos tipos de ser. El hombre corriente no está tan tenso porque siempre vive en uno: vive sobre la tierra. Pero los poetas, los músicos, los grandes artistas, saltan; van más allá de la gravedad. En determinados momentos no están sobre esta tierra, no forman parte de la humanidad. Se vuelven parte del mundo del buda: el territorio de los budas. Luego vuelven aquí otra vez. Tienen dos puntos de existencia; sus personalidades están divididas.

Así es que todo artista creativo, todo gran artista está loco en cierta manera. ¡La tensión es tan

163 Cuando digo autorrealización, no quiero decir que deberías convertirte en un gran poeta o que deberías convertirte en un gran músico. Quiero decir que deberías convertirte en un hombre total. No digo un gran hombre, porque un gran hombre siempre es parcial. La grandeza en cualquier cosa

siempre es parcial. Uno se mueve más y más en una dirección, y en todas las demás dimensiones, todas las demás direcciones, uno sigue siendo el mismo: uno se vuelve desequilibrado.

grande! La falla, la grieta entre estos dos tipos de existencias es tan grande..., insalvablemente grande. A veces es sólo un hombre corriente; a veces se vuelve como un buda. Entre estos dos puntos está dividido, pero tiene vislumbres.

Cuando digo que te vuelvas un hombre total, no quiero decir que te conviertas en un gran hombre. Quiero decir que crees un equilibrio, que estés centrado, que estés realizado como hombre; no como músico, no como poeta, no como artista, sino realizado como hombre. ¿Qué significa estar realizado como hombre? Un gran poeta es un gran poeta debido a la gran poesía. Un gran músico es grande debido a la gran música. Un gran hombre es un gran hombre debido a ciertas cosas que ha hecho: puede que sea un gran héroe. Un gran hombre en cualquier dirección es parcial. La grandeza es parcial, fragmentaria. Es por eso por lo que los grandes hombres tienen que afrontar más angustia que los hombres corrientes.

¿Qué es un hombre total? ¿Qué quiere decir ser un hombre completo, un hombre total? Significa, en primer lugar, que estés centrado; no existas sin un centro. En este momento eres algo; en el momento siguiente eres otra cosa. La gente viene a mí y generalmente yo les pregunto: «¿Dónde sientes tu centro: en el corazón, en la mente, en el ombligo, dónde? ¿En el centro sexual? ¿Dónde? ¿Dónde sientes tu centro?»

Generalmente dicen: «A veces lo siento en la cabeza, a veces en el corazón, a veces no lo siento en absoluto.» Así que les digo que cierran los ojos ante mí y lo sientan ahora mismo. En la mayoría de los casos sucede que dicen: «Ahora mismo, por un momento, siento que estoy centrado en la cabeza.» Pero al momento siguiente no están ahí. Dicen: «Estoy en el corazón.» Y al momento siguiente el centro se ha escabullido, está en alguna otra parte, en el centro sexual o en alguna otra parte.

En realidad, no estás centrado; sólo estás centrado momentáneamente. Cada momento tiene su propio centro, de modo que vas cambiando de posición. Cuando

está funcionando la mente, sientes que la mente es el centro. Cuando estás enamorado, sientes que es el corazón. Cuando no estás haciendo nada en particular, estás confuso: no puedes averiguar dónde está el centro, porque eso sólo lo puedes averiguar cuando estás trabajando, haciendo algo. Entonces una parte específica del cuerpo se vuelve el centro. Pero *tú* no estás centrado. Si no estás haciendo nada, no puedes encontrar dónde está tu centro de ser.

Un hombre total está centrado. Al margen de lo que esté haciendo, permanece en el centro. Si está funcionando su mente, está pensando; pensar sucede en la cabeza, pero él permanece centrado en el ombligo. El centro nunca se pierde. Usa la cabeza, pero nunca se va a la cabeza. Usa el corazón, pero nunca se va al corazón. Todas estas cosas se convierten en instrumentos, y él permanece centrado.

En segundo lugar, está equilibrado. Por supuesto, cuando uno está centrado, uno está equilibrado. Su vida es un profundo equilibrio. Nunca es unilateral, nunca está en ningún extremo: permanece en el medio. Buda ha llamado a esto el camino de en medio. Siempre permanece en el medio.

Un hombre que no esté centrado se irá siempre al extremo. Cuando coma, comerá demasiado, comerá excesivamente, o puede que ayune, pero le resulta imposible comer correctamente. Ayunar es fácil, comer excesivamente no es difícil. Puede estar en el mundo, implicado, involucrado, o puede renunciar al mundo; pero nunca puede estar

164 equilibrado. Nunca puede permanecer en el medio, porque si no estás centrado no sabes lo que significa el medio. Una persona que está centrada siempre está en el medio en todo, nunca en ningún extremo. Buda dice que su manera de comer es correcta; no es ni comer excesivamente ni ayunar. Su actividad es actividad correcta: nunca demasiada, nunca demasiado poca. Sea lo que sea, siempre es equilibrado. Lo primero. Una persona autorrealizada estará centrada. Lo segundo: estará equilibrada. Tercero: si suceden estas dos cosas -centramiento, equilibrio-, seguirán muchas otras. Siempre estará en calma. Al margen de cuál sea la situación, no se perderá la calma. Digo que no importa cuál sea la situación: incondicionalmente, la calma no se perderá, porque quien está en el centro siempre está en calma. Incluso si llega la muerte, está en calma. Recibirá a la muerte como se recibe a cualquier otro huésped. Si llega el infortunio, lo recibirá. Suceda lo que suceda, no podrá sacarlo de su centro. Esa calma es también producto de estar centrado. Para un hombre semejante, nada es trivial, nada es grande; todo se vuelve sagrado, bello, divino: ¡todo! Independientemente de lo que esté haciendo, sea lo que sea, será de interés supremo, como si fuera de interés supremo. Nada es trivial. No dirá: «Esto es trivial, esto es grande.» En realidad, nada es grande, ni tampoco nada es pequeño y trivial. El contacto del hombre es significativo. Una persona autorrealizada, una persona equilibrada, centrada, lo cambia todo. El mero contacto lo vuelve grande. Si observas a un buda, verás que camina y ama caminar. Si vas a Bodhgaya, al paraje en que Buda alcanzó la iluminación, a la orilla del Niranjana -al lugar en el que estaba sentado bajo el árbol *bodhi*-, verás que han marcado el sitio de sus pisadas. Solía meditar durante una hora, luego paseaba un poco. En terminología budista esto se llama *chakraman*. Se sentaba bajo el árbol *bodhi*, luego paseaba. Pero paseaba con una actitud serena, como en meditación. Alguien le preguntó a Buda: «¿Por qué haces esto? A veces te sientas con los ojos cerrados y meditas, luego caminas.» Buda dijo: «Sentarse para estar en silencio es fácil, así que paseo. Pero

llevo el mismo silencio por dentro. Me siento, pero por dentro soy el mismo: silencioso. Camino, pero por dentro soy el mismo: silencioso.»

La cualidad interna es la misma... Cuando se encuentra con un emperador y cuando se encuentra con un mendigo, un buda es el mismo, tiene la misma cualidad interna. Cuando está con un mendigo no es diferente, cuando está con un emperador no es diferente; es el mismo. El mendigo no es un don nadie y el emperador no es un alguien. Y, en verdad, al estar con un buda, emperadores se han sentido como mendigos y mendigos se han sentido como emperadores. El contacto, el hombre, la cualidad permanece la misma.

Cuando Buda estaba vivo, todos los días por la mañana decía a sus discípulos: «Si tenéis que preguntar algo, preguntad.» La mañana del día en que se estaba muriendo, fue igual. Llamó a sus discípulos y dijo: «Si queréis preguntar algo ahora, podéis preguntar. Y recordad que ésta es la última mañana. Antes de que acabe este día, yo ya no estaré.» Era el mismo. Ésa fue su pregunta diaria por la mañana. ¡Era el mismo! El día era el último; pero él era el mismo. Igual que cualquier otro día, dijo: «Muy bien, si tenéis algo que preguntar, podéis preguntar; pero éste es el último día.»

No hubo ningún cambio de tono, pero sus discípulos empezaron a llorar. Se olvidaron de preguntar. Buda dijo: «¿Por qué estáis llorando? Si hubieseis llorado cualquier otro día, habría estado bien, pero éste es el último día. Para el atardecer, ya no estaré, así que no perdáis el tiempo llorando. Otro día habría estado bien; podríais haber

165 esfuerzo. Si hay esfuerzo no estás equilibrado. Y debes estar a gusto, a gusto en el universo, en casa en la existencia, y entonces seguirán muchas cosas. Ésta es una necesidad básica, porque a menos que esta necesidad se satisfaga, eres un hombre tan sólo de nombre. Eres un hombre como posibilidad, no eres realmente un hombre. Puedes serio, tienes la potencialidad, pero la potencialidad tiene que hacerse realidad.

perdido el tiempo. No perdáis el tiempo llorando. ¿Por qué estáis llorando? Preguntad, si tenéis algo que preguntar.» Era el mismo en la vida y en la muerte.

Así que, en tercer lugar, el hombre autorrealizado está en calma. La vida y la muerte son lo mismo; la dicha y el infortunio son lo mismo. Nada lo perturba, nada lo saca de su hogar, de su centro. A un hombre semejante no le puedes añadir nada. No puedes quitarle nada, no puedes añadirle nada: está satisfecho, realizado. Cada una de sus respiraciones es una respiración satisfecha, silenciosa, dichosa. Ha llegado. Ha alcanzado la existencia, el ser; ha florecido como hombre total.

Éste no es un florecimiento parcial. Buda no es un gran poeta. Por supuesto, cualquier cosa que dice es poesía. No es un poeta en absoluto, pero incluso cuando se mueve, cuando camina, es poesía. No es un pintor, pero cuando habla, cualquier cosa que dice se convierte en una pintura. No es un músico, pero su ser entero es música por excelencia.

El hombre como totalidad ha llegado. De modo que ahora, cualquier cosa que esté haciendo o no haciendo..., cuando está sentado en silencio, sin hacer nada, incluso en silencio su presencia opera, crea; se vuelve creativa.

Al tantra no le interesa ningún florecimiento parcial, le interesas tú como ser total. Así que hay tres cosas básicas: debes estar centrado, enraizado, y equilibrado; es

decir, siempre en el medio: por supuesto, sin ningún

Pregunta 2

Por favor, explica la contemplación, la concentración y la meditación.

Contemplación significa pensamiento dirigido. Todos pensamos; eso no es contemplación. Ese pensamiento no está dirigido, es vago, no conduce a ninguna parte. En realidad, nuestro pensamiento no es contemplación, sino lo que los freudianos llaman asociación. Un pensamiento conduce a otro sin ninguna guía tuya. El pensamiento mismo lleva a otro debido a la asociación.

Ves un perro cruzando la calle. En el momento en que ves el perro, tu mente comienza a pensar sobre perros. El perro te ha llevado a este pensamiento, y luego la mente tiene muchas asociaciones. Cuando eras niño, te daba miedo cierto perro. Ese perro te viene a la mente, y luego la infancia te viene a la mente. Entonces ya has olvidado a los perros; entonces, sólo por asociación, empiezas a fantasear sobre tu infancia. Luego la infancia sigue siendo conectada con otras cosas, y te mueves en círculos.

Cuando estés en calma y a gusto, intenta ir hacia atrás desde tus pensamientos al sitio de donde vienen los pensamientos. Retrocede, desanda los pasos y verás que había otro pensamiento, y que éste condujo a éste. Y no están conectados lógicamente, porque ¿cuál es la conexión entre un perro en la calle y tu infancia?

No hay una conexión lógica; tan sólo una asociación en tu mente. Si yo cruzara la calle, el mismo perro no me llevaría a mi infancia, conduciría a otra cosa. En una tercera persona conduciría a otra cosa de nuevo diferente. Todo el mundo tiene cadenas de asociaciones en la mente. Con cualquier persona, algún suceso, algún accidente conducirá a la cadena. Entonces la mente empieza a funcionar como un ordenador. Entonces una cosa conduce a otra, la otra conduce a otra, y sigues, y estás todo el día haciendo eso.

166 problema, diriges tu mente. La mente tratará de escapar a cualquier desvío, a cualquier rumbo lateral, a alguna asociación. Tú cortas totalmente todas las rutas transversales; sólo diriges tu mente en un rumbo.

Escribe en una hoja de papel todo lo que te llegue a la mente, honestamente. Te quedarás asombrado de lo que está sucediendo en tu mente. No hay relación entre dos pensamientos, y sigues pensando de esa manera. ¿Llamas a esto pensar? No es más que asociación de un pensamiento con otro, y ellos mismos dirigen..., tú eres dirigido.

Pensar se vuelve contemplación cuando el pensamiento no se mueve por asociación, sino que es dirigido. Estás ocupándote de un problema específico: entonces descartas todas las asociaciones. Te ocupas sólo de ese

Un científico que trabaja en un problema está en contemplación. Un lógico que trabaja en un problema, un matemático que trabaja en un problema está en contemplación. Un poeta contempla una flor. Entonces el mundo entero es excluido, y sólo quedan esa flor y el poeta, y él se mueve con la flor. Habrá muchas cosas alrededor que lo atraerán, pero él no permitirá que su mente se vaya a ninguna parte. La mente se mueve en una línea, dirigida. Esto es contemplación.

La ciencia se basa en la contemplación. Cualquier pensamiento lógico es contemplación: el pensamiento es dirigido, guiado. El pensamiento corriente es

absurdo. La contemplación es lógica, racional.

Luego está la concentración. Concentración es quedarse en un punto. No es pensar; no es contemplación. Es realmente estar en un punto, no permitiendo que la mente se mueva en absoluto. En el pensamiento corriente la mente se mueve como una loca. En la contemplación la loca es guiada, dirigida; no se puede escapar a ninguna parte. En la concentración no se permite a la mente que se mueva. En el pensamiento corriente, se le permite que se vaya a cualquier parte; en la contemplación, se le permite ir sólo a un sitio; en la concentración, no se le permite que se mueva, sólo se le permite estar en un punto. Toda la energía, todo el movimiento se detiene, se fija en un punto.

El yoga tiene que ver con la concentración, la mente corriente con el pensamiento no dirigido, la mente científica con el pensamiento dirigido. La mente yóguica tiene su pensamiento enfocado, fijo en un punto; no se permite ningún movimiento.

Y luego está la meditación. En el pensamiento ordinario, a la mente se le permite que se vaya a cualquier parte. En la contemplación, se le permite ir sólo en una dirección; todas las demás direcciones son cortadas totalmente. En la concentración, no se le permite moverse ni siquiera en una dirección; sólo se le permite que se concentre en un punto.

Y en la meditación, la mente no es permitida en absoluto. Meditación es nomete. Son cuatro fases: pensamiento corriente, contemplación, concentración, meditación.

Meditación significa nomete: ni siquiera la concentración es permitida. ¡No se permite que exista la mente misma! Por eso la meditación no puede llegar a ser comprendida por la mente. Hasta la concentración, la mente tiene un ámbito, un medio. La mente puede comprender la concentración, pero la mente no puede comprender la meditación. En realidad, la mente no es permitida en modo alguno. En la concentración, a la mente se le permite estar en un punto. En la meditación, incluso ese punto es arrebatado. En el pensamiento corriente, todas las direcciones están abiertas. En la contemplación, sólo una dirección está abierta. En la concentración, sólo un punto está abierto; ninguna dirección. En la meditación, ni siquiera ese punto está abierto: a la mente no se le permite estar.

El pensamiento corriente es el estado mental corriente, y la meditación es la posibilidad más alta. La más baja es el pensamiento corriente, la asociación, y la más alta, la cima, es la meditación: nomete.

167

Y con la segunda pregunta, se inquiriere también:

La contemplación y la concentración son procesos mentales. ¿Cómo pueden los procesos mentales ayudar a conseguir un estado de nomete?

La pregunta es importante. La mente pregunta: ¿cómo puede la mente misma ir más allá de la mente? ¿Cómo puede cualquier proceso mental ayudar a conseguir algo que no es de la mente? Parece contradictorio. ¿Cómo puede tu mente intentar, hacer un esfuerzo por crear un estado que no es de la mente?

Trata de comprender. Cuando está la mente, ¿qué hay? Un proceso de pensamiento. Cuando hay nomete, ¿qué hay? Ningún proceso de pensamiento. Si vas disminuyendo tu proceso de pensamiento, si vas disolviendo tu pensamiento, poco a poco, lentamente, vas alcanzando la nomete. Mente significa pensar; no

mente significa no pensar. Y la mente puede ayudar. La mente puede ayudar a suicidarse. Te puedes suicidar; nunca preguntas cómo un hombre que está vivo puede ayudarse a sí mismo a estar muerto. Te puedes ayudar a ti mismo a estar muerto: todo el mundo está tratando de ayudar. Te puedes ayudar a ti mismo a estar muerto, y estás vivo. La mente puede ayudar a ser namente. ¿Cómo puede ayudar la mente?

Si el proceso de pensamiento se vuelve más y más denso, entonces estás procediendo de mente a más mente. Si el proceso de pensamiento se vuelve menos denso, es disminuido, es aminorado, te estás ayudando a ti mismo a llegar a la namente. Depende de ti. Y la mente puede ser de ayuda, porque en realidad la mente es lo que estás haciendo con tu consciencia ahora mismo. Si dejas a tu consciencia en paz, sin hacer nada con ella, se vuelve meditación.

De modo que hay dos posibilidades: puedes disminuir tu mente lenta, gradualmente, poco a poco. Si disminuye un uno por ciento, entonces eres noventa y nueve por ciento mente y uno por ciento namente dentro de ti. Es como si hubieras sacado algunos muebles de tu habitación: se crea algo de espacio en ella. Luego sacas más muebles, y se crea más espacio. Cuando has sacado todos los muebles, la habitación entera se vuelve espacio.

En realidad, el espacio no es creado sacando los muebles; el espacio ya estaba allí. Es sólo que el espacio estaba ocupado por los muebles. Cuando retiras los muebles, no entra nada de espacio desde afuera; el espacio estaba ahí, ocupado por los muebles. Has sacado los muebles, y el espacio es recuperado, rescatado. En el fondo, la mente es espacio ocupado, llenado

por los pensamientos. Si extraes algunos pensamientos, se crea espacio; o se descubre, o se rescata. Si sigues retirando tus pensamientos, poco a poco vas recobrando tu espacio. Este espacio es meditación.

Puede hacerse lentamente; también de sopetón. No hay necesidad de seguir quitando los muebles durante vidas seguidas, porque hay problemas. Cuando empiezas a quitar los muebles, se crea un uno por ciento de espacio libre, y el noventa y nueve por ciento de espacio está ocupado. Ese noventa y nueve por ciento de espacio ocupado no se sentirá bien respecto al espacio desocupado; tratará de llenarlo. De modo que uno va disminuyendo lentamente los pensamientos y, sin embargo, creando nuevos pensamientos.

Por la mañana te sientas a meditar un rato; aminoras tu proceso de pensamiento. Luego vas al mercado, y allí hay de nuevo un ajeteo de pensamientos. El espacio es llenado de nuevo. Al día siguiente haces otra vez lo mismo, y continúas haciéndolo: echándolo, e invitándolo de nuevo a que entre.

También puedes deshacerte de todos los muebles de sopetón. Es tu decisión. Es difícil, porque te has acostumbrado a los muebles. Puede que te sientas incómodo sin los muebles; no sabrás qué

168 qué? No hay relación entre la desnudez y dormir, pero para ti sí hay una relación, un viejo hábito. Con los viejos hábitos uno se siente a gusto, cómodo.

hacer con ese espacio. Puede que incluso te asuste entrar en ese espacio. Nunca has entrado en semejante libertad.

La mente es un condicionamiento. Nos hemos acostumbrado a los pensamientos. ¿Has observado alguna vez -si no lo has observado, obsérvalo- que sigues repitiendo los mismos pensamientos todos los días? Eres como un disco, y además uno no demasiado reciente, nuevo: uno viejo. Sigues repitiendo y repitiendo las mismas cosas. ¿Por qué? ¿De qué te sirve? Sólo sirve para una cosa; es tan sólo un viejo hábito: te parece que estás haciendo algo.

Estás tumbado en la cama esperando a que llegue el sueño, y se repiten las mismas cosas todos los días. ¿Por qué estás haciendo eso? Ayuda de una manera. Los viejos hábitos, los condicionamientos, ayudan. Un niño necesita un juguete. Si le dan el juguete, se dormirá; entonces le puedes quitar el juguete. Pero si no tiene el juguete, el niño no se puede dormir. Es un condicionamiento. En cuanto le dan el juguete, activa algo en su mente. Ahora está listo para dormirse.

Lo mismo te está sucediendo a ti. Los juguetes pueden ser diferentes. Una persona no se puede dormir a menos que empiece a entonar: «Rama, Rama, Rama...» ¡No se puede dormir! Esto es un juguete. Si canturrea: «Rama, Rama, Rama...», se le da el juguete; se puede dormir.

Tienes dificultades para dormirte en una nueva habitación. Si estás acostumbrado a dormir con una ropa determinada, necesitarás esa ropa concreta todos los días. Los psicólogos dicen que si duermes en pijama y no te lo dan, tendrás dificultades para dormirte. ¿Por qué? Si nunca has dormido desnudo y se te dice que duermas desnudo, no te sentirás a gusto. ¿Por

Los patrones de pensamiento son también simplemente hábitos. Te sientes cómodo: los mismos pensamientos cada día, la misma rutina. Te parece que todo está bien.

Tienes intereses en tus pensamientos; ése es el problema. Tus muebles no son tan sólo basura que hay tirar; has invertido muchísimas cosas en ellos. Se pueden tirar todos los muebles inmediatamente, ¡se puede hacer! Hay métodos súbitos de los que hablaremos. Inmediatamente, ahora mismo, puedes ser liberado de todo tu mobiliario mental. Pero entonces, de pronto, estarás desocupado, vacío, y no sabrás quién eres. No sabrás qué hacer, porque por primera vez tus viejos hábitos ya no están. Puede que el *shock* sea demasiado súbito. Puede incluso que te mueras, o puede que te vuelvas loco.

Es por eso por lo que los métodos súbitos no se usan. A menos que uno esté preparado, los métodos repentinos no se emplean. Uno podría volverse loco de pronto, porque puede que eche de menos todas las amarras. El pasado desaparece inmediatamente, y cuando el pasado desaparece inmediatamente no puedes concebir el futuro, porque el futuro siempre se concebía en función del pasado.

Sólo queda el presente, y nunca has estado en el presente. Estabas en el pasado o en el futuro. De manera que cuando estás simplemente en el presente por primera vez, te parece que te has vuelto mochaes, loco. Es por eso por lo que los métodos súbitos no se emplean a menos que estés trabajando en una escuela, a menos que estés trabajando con un maestro en un grupo, a menos que estés totalmente entregado, a menos que hayas dedicado toda tu vida a la meditación.

De manera que los métodos graduales son buenos. Requieren mucho tiempo, pero poco a poco te vas acostumbrando al espacio. Empiezas a sentir el espacio y su belleza, su dicha, y entonces tus muebles son retirados poco a poco.

De modo que desde el pensamiento corriente está bien volverse contemplativo: ése es el método gradual. De la contemplación es bueno pasar a la concentración: ése es el método gradual. Y de

169

la concentración es bueno dar el salto a la meditación. De esta manera estás yendo lentamente, sintiendo el terreno a cada paso. Y cuando estás realmente enraizado en un paso, sólo entonces empiezas a dar el próximo. No es un salto, sino un crecimiento gradual. Así que estas cuatro cosas -el pensamiento corriente, la contemplación, la concentración, la meditación-son cuatro fases.

Pregunta 3

¿Es el desarrollo del centro del ombligo exclusivamente libre e independiente del crecimiento de los centros del corazón y la cabeza, o se desarrolla el centro del ombligo simultáneamente al crecimiento del corazón y la cabeza? y también, por favor, explica en qué se diferencian el adiestramiento y las técnicas para el centro del ombligo del adiestramiento y las técnicas para el desarrollo de los centros del corazón y la cabeza.

Hay que comprender algo básico: los centros del corazón y la cabeza tienen que ser desarrollados; el centro del ombligo, no. El centro del ombligo sólo tiene que ser descubierto; no tiene que ser desarrollado. El centro del ombligo ya está ahí. Tienes que destaparlo, o descubrirlo. Ya está completamente desarrollado; no tienes que desarrollarlo. El centro del corazón y el centro de la cabeza son desarrollos. No están ahí esperando a ser descubiertos; tienen que ser desarrollados. La sociedad, la cultura, la educación, el condicionamiento ayudan a desarrollarlos.

Pero naces con un centro del ombligo. Sin el centro del ombligo no puedes existir. Puedes existir sin el centro del corazón, puedes existir sin el centro de la cabeza. No son necesidades; es bueno tenerlos, pero puedes existir sin ellos. Será muy inconveniente, pero puedes existir sin ellos. Sin embargo, sin el centro del ombligo no puedes existir. No es sólo una necesidad; es tu vida.

De manera que hay técnicas para desarrollar el centro del corazón: cómo aumentar el amor, cómo aumentar la sensibilidad, cómo hacer una mente más sensible. Hay métodos y técnicas para volverse más racional, más lógico. La razón puede ser desarrollada, la emoción puede ser desarrollada, pero la existencia no puede ser desarrollada. Ya está ahí; tiene que ser descubierta.

Esto implica muchas cosas. Una: puede que no te resulte posible tener una mente, una facultad de razonar, como Einstein, Pero puedes convertirte en un buda. Einstein es un centro mental funcionando a la perfección. O alguna otra persona..., un amante. Un Majnu está funcionando a la perfección en su centro del corazón. Puede que no seas capaz de convertirte en un Majnu, pero puedes convertirte en un buda, porque la cualidad búdica no tiene que ser desarrollada en ti; ya está ahí. Tiene que ver con el centro básico, el centro original: el ombligo. Ya está ahí. Ya eres un buda, sólo que inconsciente.

No eres ya un Einstein. Tendrás que poner empeño en ello, y aun así no hay ninguna garantía de que llegues a serlo. No hay ninguna garantía porque, en realidad, parece imposible. ¿Por qué parece imposible? Porque para desarrollar la cabeza de Einstein se necesita el mismo crecimiento, el mismo ámbito social, el mismo adiestramiento que le fue dado a él. No puede ser repetido porque es

irrepetible. En primer lugar tendrás que encontrar los mismos padres, porque el adiestramiento comienza en el útero. Es difícil encontrar los mismos padres: imposible. ¿Cómo vas a encontrar los mismos padres, la misma fecha de nacimiento, el mismo hogar, los mismos compañeros, los mismos amigos? Tendrás que repetir la vida de Einstein

exactamente: ¡un duplicado! Si falta aunque sea un solo punto, serás un hombre diferente.

De modo que eso es imposible. Cualquier individuo nace sólo una vez en este mundo, porque la misma situación no puede ser repetida. La misma situación es un fenómeno inaccesible. ¡Significa

170

que debe ser el mismo mundo en el mismo momento! No es posible; es imposible. Y ya estás aquí, de manera que, hagas lo que hagas, tu pasado estará en ello. No te puedes volver un Einstein. La individualidad no puede ser repetida.

Buda no es un individuo, Buda es un fenómeno. Ningún factor individual es significativo; sólo tu ser es suficiente para ser un buda. El centro ya está ahí, funcionando; tienes que descubrirlo. De modo que las técnicas para el corazón son técnicas para desarrollar algo, y las técnicas referentes al centro del ombligo implican destapar, descubrir. Tienes que destapar. Ya eres un buda; sólo tienes que saberlo.

De manera que hay dos tipos de personas: budas que saben que son budas, y budas que no saben que son budas. Pero todas son budas. Por lo que respecta a la existencia, todos son lo mismo. Sólo en existencia hay comunismo; en todo lo demás el comunismo es absurdo. Nadie es igual; la desigualdad es básica en todo lo demás. Así que puede parecer una paradoja si digo que sólo la religión conduce al comunismo, pero me refiero a *este* comunismo: esta cualidad profunda de existencia, de ser.

En eso eres igual a Buda, a Cristo, a Krishna, pero en nada más son dos individuos iguales. La desigualdad es básica en lo que respecta a la vida externa; la igualdad es básica en lo que respecta a la vida interna.

De modo que estos ciento doce métodos no son en realidad para desarrollar el centro del ombligo; son para destaparlo, para descubrirlo. Es por eso por lo que a veces uno se vuelve un buda instantáneamente, porque no es cuestión de crear nada.

Si puedes mirarte a ti mismo, si puedes ir al fondo de ti, todo lo que necesitas ya está ahí. Ya es así, de modo que la única cuestión es cómo ser arrojado a ese punto en el que ya eres un buda. La meditación no te ayuda a ser un buda; sólo te ayuda a tomar conciencia de tu budidad.

Pregunta 4

¿Están todos los iluminados centrados en el ombligo? Por ejemplo, Krishnamurti ¿está centrado en la cabeza, o en el ombligo? ¿Estaba Ramakrishna centrado en el corazón, o en el ombligo?

Todo iluminado está centrado en el ombligo, pero la expresión de cada iluminado puede fluir por otros centros. Comprende la distinción claramente. Todo iluminado

está centrado en el ombligo.; no existe otra posibilidad. Pero la expresión es otra cosa.

Ramakrishna se expresa desde el corazón. Usa su corazón como vehículo de su mensaje. Lo que ha encontrado en el ombligo lo expresa a través del corazón. Canta, baila: ésa es su manera de expresar su dicha. La dicha se encuentra en el ombligo; en ninguna otra parte. Está centrado en el ombligo, pero ¿cómo decir a los demás que está centrado en el ombligo? Usa el corazón para expresarlo.

Krishnamurti usa la cabeza para expresar; por eso las expresiones de ambos son contradictorias. Si crees en Ramakrishna no puedes creer en Krishnamurti. Si crees en Krishnamurti no puedes creer en Ramakrishna, porque la creencia siempre se centra en la expresión, no en la experiencia. Ramakrishna le parece infantil a un hombre que piensa con la razón: «¿Qué son estas tonterías: bailar, cantar? ¿Qué está haciendo? Buda nunca bailó, y este Ramakrishna está bailando. Resulta infantil.»

A la razón el corazón siempre le parece infantil, pero al corazón la razón le parece inútil, superficial. Lo que dice Krishnamurti es lo mismo. La experiencia es la misma que lo fue para Ramakrishna o Chaitanya o Mira. Pero si la persona es mental, su explicación, su expresión es racional. Si Ramakrishna ve a Krishnamurti, le dirá: «Venga, vamos a bailar. ¿Por qué perder el tiempo? Con la danza se puede expresar más fácilmente, y llega más adentro.» Krishnamurti dirá: «¿Bailar? Uno queda

171 «¿Qué es esto? No hay relación...» Pero para mí no hay contradicción. Bailar también es una forma de hablar; y, a veces, una forma más profunda. La razón también es una forma de hablar; y, a veces, una forma muy clara. Así que ambos son formas de expresión.

hipnotizado con la danza. No bailes. ¡Analiza! ¡Razona! Compréndelo, analiza, sé consciente.»

Son centros diferentes que se usan para expresar, pero la experiencia es la misma. Uno puede pintar la experiencia: algunos maestros Zen han pintado su experiencia. Cuando se iluminaban, la pintaban. No decían nada, sólo la pintaban. Los *rishis*, los sabios de los Upanishads han creado bellos poemas. Cuando se iluminaban, creaban poesía. Chaitanya solía bailar; Ramakrishna solía cantar. Buda y Mahavira usaron la cabeza, la razón, para explicar, para decir lo que habían experimentado. Crearon grandes sistemas de pensamiento para expresar su experiencia.

Pero la experiencia no es ni racional ni emocional: está más allá de ambas cosas. Ha habido pocas personas, muy pocas, que pudieron expresar a través de ambos centros. Puedes encontrar muchos Krishnamurtis, puedes encontrar muchos Ramakrishnas, pero sólo a veces sucede que una persona puede expresar a través de ambos centros. Entonces esa persona resulta confusa. Entonces nunca estás a gusto con ese hombre, porque no puedes concebir ninguna relación entre ambos; parecen contradictorios.

Si digo algo, cuando lo digo debo hacerlo a través de la razón. De manera que atraigo a muchas personas que son racionalistas, mentales. Luego un día ven que permito que se cante y que se baile, y se sienten incómodos:

Si ves a Buda bailando, estarás en dificultades. Si ves a Mahavira tocando la flauta, de pie y desnudo, no podrás dormir. ¿Qué le ha sucedido a Mahavira? ¿Se ha vuelto loco? Con Krishna la flauta está bien, pero con Mahavira es absolutamente inconcebible. ¿Una flauta en manos de Mahavira? ¡Inconcebible! No puedes siquiera imaginarlo. Pero la razón no es que haya contradicción alguna entre Mahavira y Krishna, Buda y Chaitanya; se debe a una diferencia de expresión. Buda atraerá a un tipo determinado de mente la mente orientada hacia la cabeza-y Chaitanya y Ramakrishna atraerán justo lo opuesto: la mente orientada hacia el corazón.

Pero surgen dificultades. Una persona como yo crea dificultades: yo atraigo a ambos, y entonces nadie está a gusto. Cuando hablo, la persona orientada hacia la cabeza está a gusto, pero cuando permito el otro tipo de expresión, la persona orientada hacia la cabeza se siente incómoda. Y lo mismo le sucede al otro: cuando se usa algún método emocional, la persona orientada hacia el corazón se siente a gusto, pero cuando debato, cuando analizo lógicamente algo, entonces está ausente, no está ahí. Dice: «Esto no es para mí.»

Una señora vino a verme hace sólo un día, y dijo: «Estuve en el Monte Abu, pero había una dificultad. El primer día, cuando te oí fue muy hermoso, me atrajo; me sentí emocionada. Pero luego vi el *kirtan* -cánticos y bailes devocionales-y decidí irme inmediatamente; eso no era para mí. Fui a la estación de autobuses, pero entonces había un problema. Quería oírte hablar, así que volví. No quería perderme lo que decías.» Debe de haber estado en dificultades. Me dijo: «Era tan contradictorio...»

Parecía serio porque estos centros son contradictorios, pero esta contradicción está en *tí*. Tu cabeza no está a gusto con tu corazón; están en conflicto. A causa de tu conflicto interno, te parece que Ramakrishna y Krishnamurti están en conflicto. Crea un puente entre tu cabeza y tu corazón, y entonces sabrás que son medios, vehículos.

Ramakrishna era absolutamente inculto: ningún desarrollo de la razón. Era puro corazón. Sólo un centro se había desarrollado, el corazón. Krishnamurti es pura razón. Estuvo en manos de algunos de los más vigorosos racionalistas: Annie Besant, Leadbeater y los *teósofos*. Ellos fueron los

172 que Totapuri dijo: «Deja todas estas tonterías devocionales. Deja completamente a esta Kali, la madre. A menos que dejes todo eso no te voy a enseñar, porque el Vedanta no es devoción, sino conocimiento.»

grandes creadores de sistemas de este siglo. En realidad, la teosofía es uno de los más grandes sistemas jamás creados, absolutamente racional. Krishnamurti fue educado por racionalistas; es pura razón. Incluso cuando habla sobre el corazón y el amor, la expresión misma es racional.

Ramakrishna es diferente. Incluso si habla sobre la razón, es absurdo. Totapuri acudió a él, y Ramakrishna empezó a aprender Vedanta de él. Así

Así que Ramakrishna dijo: «Muy bien, pero permíteme un momento para que pueda ir a preguntarle a la madre si puedo dejarlo todo, toda esta tontería. Permíteme un momento para que le pregunte a la madre.»

Éste es un hombre orientado hacia el corazón. Incluso para dejar a la madre tendrá que preguntárselo a ella. «Y», dijo, «ella es tan amorosa que me lo permitirá,

así que no te incomodes.»
Totapuri no entendía lo que había dicho.

Ramakrishna dijo: «Ella es tan amorosa..., nunca me ha dicho que no; en ninguna ocasión. Si digo: "Madre, te voy a dejar porque ahora estoy aprendiendo Vedanta y no puedo hacer estas tonterías emocionales; así que permítemelo, por favor", ella lo permitirá. Me dará completa libertad para dejarlo.»

Crea un puente entre tu cabeza y tu corazón, y entonces verás que todos los que se han iluminado dicen lo mismo; sólo sus lenguajes pueden diferir.

173

El Libro de los Secretos 2

Capítulo 11

Técnicas para Penetrar en lo Interno

Los Sutras

15 *Cerrando las siete aberturas de la cabeza con las manos, un espacio entre los ojos llega a incluirlo todo.*

16 *Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón, alcanza el centro del loto.*

17 *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: has ta que.*

El hombre es como si fuera un círculo sin centro. Su vida es superficial; su vida se da sólo en la circunferencia. Vives fuera, nunca vives dentro. No puedes, a menos que se encuentre un centro. No puedes vivir dentro; en realidad no tienes ningún «dentro». Estás sin un centro, sólo tienes el exterior. Por eso seguimos hablando sobre lo interno, sobre cómo entrar, cómo conocerse a uno mismo, *como* penetrar hacia dentro, pero estas palabras no conllevan ningún significado auténtico. Conoces el significado de las palabras, pero no puedes sentir lo que significan porque nunca estás dentro. Nunca has estado dentro.

Incluso cuando estás *solo*, en tu mente estás en una multitud. Cuando

no hay nadie fuera, ni siquiera entonces estás tú dentro. Continúas pensando en los demás; continúas yendo hacia fuera. Incluso cuando duermes estás soñando con los demás; no estás dentro. Sólo cuando duermes muy profundamente, cuando no hay sueños, estás dentro, pero entonces te vuelves inconsciente. Recuerda este hecho: cuando estás consciente nunca estás dentro, y cuando estás dentro al dormir profundamente te vuelves inconsciente. De manera que toda tu consciencia consta del exterior. Y siempre que hablamos de ir dentro, se comprenden las palabras pero no el significado: porque el significado no lo llevan las palabras, el significado llega con la experiencia.

Las palabras no tienen significado. Cuando digo «dentro», tú comprendes la palabra; pero sólo la palabra, no el significado. No sabes lo que es dentro, porque nunca has estado dentro conscientemente. Tu mente está yendo hacia fuera constantemente. No tienes ninguna percepción de lo que significa lo interno o de lo que es.

A eso me refiero cuando digo que eres un círculo sin centro: tan sólo una circunferencia. El centro está ahí, pero sólo caes en él cuando no estás consciente. De lo contrario, cuando estás consciente vas hacia fuera, y a causa de esto tu vida nunca es intensa; no puede serlo. Es sólo tibia. Estás vivo *como* si estuvieras muerto, o ambas cosas a la vez. Estás vivo mortalmente: viviendo una vida exánime.

Estás existiendo al mínimo: no al punto máximo, sino al mínimo. Puedes decir: «Existo», eso es *todo*. No estás muerto; eso es lo que significa para ti estar vivo.

Pero la vida nunca puede conocerse en la circunferencia; sólo puede conocerse en el centro. En la circunferencia sólo es posible la vida tibia. Así que, en realidad, vives una vida muy falsa, y entonces incluso la muerte se vuelve falsa: porque quien no ha vivido realmente no puede morir realmente. Sólo la vida auténtica se puede volver muerte auténtica. Entonces la muerte es bella: cualquier cosa auténtica es bella. Incluso la vida, si es falsa, está abocada a ser fea. Y tu vida es fea, podrida. No sucede nada. Simplemente sigues esperando, confiando en que algo sucederá en alguna parte, algún día.

177 dad. Un día llegó muy alterado, así que le pregunté: «¿Qué pasa?» Él dijo: «Me siento con fiebre.»

Yo estaba leyendo algo, así que le dije: «Vete a dormir. Coge esta

En este mismo momento sólo hay vacío, y cada momento ha sido así en el pasado: vacío. Estás simplemente esperando el futuro, confiando en que algo sucederá algún día, simplemente esperando. Entonces se pierde cada momento. No ha sucedido en el pasado, así que tampoco va a suceder en el futuro. Sólo puede suceder en este momento, pero entonces necesitarás intensidad, una intensidad penetrante. Entonces necesitarás estar arraigado en el centro, entonces la periferia no bastará. Entonces tendrás que encontrar tu momento.

En realidad; nunca pensamos en lo que somos; todo lo que pensamos son falsedades. Una vez viví con un profesor en el campus de una universi

manta y descansa.»

Sé fue a la cama, pero tras unos pocos minutos dijo: «No, no tengo fiebre. En realidad, estoy enfadado. Alguien me ha insultado, y siento mucha violencia contra él.»

Así que le dije: «¿Por qué dijiste que tienes fiebre?» .

Él dijo: «No podía admitir el hecho de que estaba enfadado, pero en realidad estoy enfadado. No tengo fiebre.» Se quitó la manta de encima. Entonces le dije: «Muy bien, si estás enfadado, coge esta almohada. Golpéala y sé violento con ella. Deja que se libere tu violencia. Y si la almohada no es suficiente, yo estoy disponible. Puedes pegarme, y deja que salga esa ira.» Se rió, pero la risa era falsa: estaba tan sólo pintada en su rostro. Llegó a su rostro y luego desapareció, nunca profundizó. Nunca vino de dentro; era sólo una sonrisa pintada. Pero la risa, incluso la risa falsa, creó un hueco. Dijo: «No, en realidad... no estoy enfadado. Alguien ha dicho algo en presencia de otros, y me sentí muy avergonzado. En realidad; esto es lo que pasa.»

Así que le dije: !«Has cambiado la aseveración sobre tus propios sentimientos tres veces en media hora. Dijiste que te sentías con fiebre, luego dijiste que estabas enfadado, y ahora dices que no estás enfadado sino sólo avergonzado. ¿Cuál es real?» .

Él dijo: «En realidad, me siento avergonzado.» Le dije: «¿Cuál? Cuando dijiste que te sentías con fiebre, también estabas seguro de eso. Cuando dijiste que estabas enfadado, también estabas seguro de eso. Y también estás seguro de esto. ¿Eres una persona o muchas personas? ¿Cuánto tiempo va a durar esta certeza?»

Así que el hombre dijo: «En realidad, no sé lo que estoy sintiendo. No sé lo que es. Estoy simplemente alterado. No sé si llamarlo ira o vergüenza o qué. Y éste no es el momento de discutirlo conmigo». Dijo: «Déjame en paz. Has hecho filosófica mi situación. Estás debatiendo qué es real, qué es auténtico, y yo me siento muy alterado.»

Esto no es sólo así con alguna otra persona -X, Y o Z-; lo es también contigo. Nunca estás seguro, porque la certeza llega de estar centrado. Ni siquiera estás seguro acerca de ti mismo. Es imposible estar seguro acerca de los demás cuando nunca estás seguro acerca de ti mismo. Sólo hay vaguedad, nebulosidad; nada es certero. Había alguien aquí hace sólo unos pocos días, y me dijo: «Estoy enamorado de alguien, y quiero casarme con ella.» Le miré profundamente a los ojos durante unos minutos sin decir nada. Se inquietó y dijo: «¿Por qué me estás mirando? Me siento tan azorado.» Seguí mirando. Él dijo: «¿Crees que mi amor es falso?» No dije nada, sólo continué mirando. Él dijo: «¿Por qué crees que este matrimonio no va a ser bueno?» Dijo por su cuenta: «En realidad no lo había pensado bien, y por eso he venido a verte. En realidad, no sé si estoy enamorado o no.»

Yo no había dicho una sola palabra. Sólo le estaba mirando a los ojos. Pero se inquietó, y lo que estaba dentro empezó a salir, a subir burbujeando.

178

No estás seguro, no puedes estar seguro de nada; ni sobre tu amor, ni sobre tu odio, ni sobre tus amistades. No hay nada de lo que puedas estar seguro porque no tienes centro. Sin centro no hay certeza. Todas tus sensaciones de certeza son falsas y momentáneas. En un momento te parecerá que estás seguro, pero al momento siguiente la certeza se habrá ido, porque a todo momento tienes un centro distinto. No tienes un centro permanente, un centro cristalizado. Cada momento es un centro atómico, de manera que cada momento tiene su propio yo.

George Gurdjieff solía decir que el hombre es una multitud. La personalidad es un engaño, porque no eres una persona, sino muchas personas. De modo que cuando una persona habla en ti, es un centro momentáneo. Al momento siguiente hay otro. Con cada momento, con cada situación atómica, te sientes seguro, y nunca caes en la cuenta de que eres sólo un flujo, un cambio continuo: muchas olas sin ningún centro. Entonces, al final notarás que la vida ha sido únicamente un desperdicio. Está abocada a serlo. Sólo hay un desperdicio, sólo un vagabundeo: sin propósito, sin significado.

El tantra, el yoga, la religión...; su interés básico es cómo descubrir antes el centro, cómo ser antes un individuo. Se ocupan de cómo encontrar el centro que persiste en toda situación. Entonces, a medida que la vida sigue cambiando en el exterior, conforme el flujo de la vida sigue y sigue, mientras las olas vienen y van, el centro persiste dentro. Entonces permaneces uno: enraizado, centrado.

Estos sutras son técnicas para encontrar el centro. El centro ya está ahí, porque no existe ninguna posibilidad de ser un círculo sin centro. El círculo sólo puede existir con un centro, así que el centro está simplemente olvidado. Está ahí, pero no somos conscientes. Está ahí, pero no sabemos cómo mirarlo. No sabemos cómo enfocar la consciencia en él.

15 Cierra todos los orificios de la cabeza.

Tercera técnica para centrarse: *Cerrando las siete aberturas de la cabeza con las manos, el espacio entre los ojos llega a incluirlo todo.*

Ésta es una de las técnicas más antiguas; muy utilizada y, además, una de las más sencillas. Cierra todas las aberturas de la cabeza: los ojos, los oídos, la nariz, la boca. Cuando todas las aberturas de la cabeza están cerradas, tu consciencia, que está continuamente fluyendo hacia fuera, es detenida de pronto; no puede ir hacia fuera.

Puede que no lo hayas observado, pero incluso si dejas de respirar un

momento, de pronto tu mente se parará: porque con la respiración la mente sigue adelante. Eso es un condicionamiento de la mente. Debes comprender lo que significa «condicionamiento»; sólo entonces te resultará fácil comprender este sutra.

Pavlov, uno de los más famosos psicólogos rusos, ha creado este término, «condicionamiento»-o «reflejo condicionado»-, una palabra común y corriente usada por todo el mundo. Cualquiera que esté al corriente de la psicología, aunque sea un poco, conoce la palabra. Dos procesos de pensamiento -dos procesos cualesquiera- se pueden llegar a asociar tanto que si empiezas con uno, el otro también es activado.

Éste es el famoso ejemplo pavloviano. Pavlov trabajó con un perro. Descubrió que si pones comida para perros ante un perro, comienza a producir saliva. El perro saca la lengua y comienza a prepararse para comer. Esto es natural. Cuando ve comida, o incluso imagina comida, la saliva empieza a fluir.

Pero Pavlov condicionó este proceso con otro. Siempre que la saliva empezaba a fluir y había comida, hacía otras cosas. Por ejemplo, tocaba un timbre, y el perro oía sonar el timbre. Durante quince días, siempre que ponían la comida, el timbre

179 Este espacio *llega a incluirlo todo*. Este sutra dice que en ese espacio todo está incluido, toda la existencia está incluida. Si puedes percibir ese espacio, lo has percibido todo. Una vez que puedes sentir dentro este espacio entre los dos *ojos*, has conocido la existencia, la totalidad de ella, porque este espacio interno lo incluye todo. Nada queda fuera de él.

sonaba. Entonces, el día decimosexto no se puso comida ante el perro; sólo se hizo sonar el timbre. Pero, aun así, el perro empezó a salivar y sacó la lengua, como si hubiera comida.

Pero no había comida; sólo el timbre sonando. No existe ninguna asociación natural entre el timbre sonando y la saliva; la asociación natural es con la comida. Pero ahora el sonido continuo del timbre había quedado asociado con ella, e incluso el sonido del timbre comenzaba el proceso.

Según Pavlov -y tiene razón-, toda nuestra vida es un proceso condicionado. La mente es un condicionamiento. Así que si paras algo en el condicionamiento, todas las demás cosas asociadas también se paran.

Por ejemplo, nunca has pensado sin respirar. Pensar siempre ha pasado con la respiración. No eres consciente de la respiración, pero la respiración está sucediendo continuamente, día y noche. Todo pensamiento, todo proceso de pensamiento está asociado con la respiración. Si dejas de respirar de repente, el pensamiento también se detendrá. Y si los siete agujeros -las siete aberturas de la cabeza-son cerrados, tu consciencia de pronto no podrá salir. Permanece dentro, y esa permanencia dentro crea un espacio entre tus *ojos*. Ese

espacio es conocido como el tercer ojo.

Si todos los orificios de la cabeza están cerrados, no puedes ir hacia fuera, porque siempre has ido hacia fuera por esas aberturas. Permaneces dentro, y con tu consciencia permaneciendo dentro se concentra entre estos dos ojos, entre estos dos ojos corrientes. Permanece dentro entre estos dos ojos, enfocada. Ese punto es conocido como el tercer ojo.

Los Upanishads dicen: «Conociendo el uno, uno lo conoce todo.» Estos dos ojos sólo pueden ver lo finito. El tercer ojo ve lo infinito. Estos dos ojos sólo pueden ver lo material. El tercer ojo ve lo inmaterial, lo espiritual. Con estos dos ojos nunca puedes sentir la energía, nunca puedes ver la energía; sólo puedes ver la materia. Pero con el tercer ojo, la energía es vista como tal.

Este cierre de los orificios es una manera de centrarse, porque una vez que el caudal de la consciencia no puede fluir hacia fuera, permanece en su fuente. Esa fuente de la consciencia es el tercer ojo. Si estás centrado en el tercer ojo, pueden suceder muchas cosas. La primera es descubrir que el mundo entero está en ti.

Swami Ramateertha solía decir: «El Sol se mueve en mí, las estrellas se mueven en mí, la Luna crece en mí. Todo el universo está en mí.» Cuando dijo esto por primera vez, sus discípulos pensaron que se había vuelto loco. ¿Cómo van a estar las estrellas en Ramateertha?

Estaba hablando del tercer ojo, el espacio interno. Cuando el espacio interno se ilumina por vez primera, ésa es la sensación. Cuando ves que todo está en ti, te conviertes en el universo.

El tercer ojo no forma parte de tu cuerpo físico. El espacio entre nuestros dos ojos no es un espacio confinado en el cuerpo. Es el espacio infinito que ha penetrado en ti. Una vez que conozcas este espacio, nunca volverás a ser la misma persona. En el momento en que conoces este espacio interno, has conocido lo inmortal. Entonces no hay muerte.

Cuando conozcas este espacio por vez primera, tu vida será auténtica, intensa, realmente viva por vez primera. Ahora no es necesaria ninguna certeza, ahora no es posible ningún miedo. Ahora no se te puede matar. Ahora no se te puede quitar nada. Ahora todo el universo te pertenece: eres el universo. Los que han conocido este espacio interno, han gritado en éxtasis: «*¡Aham Brahmasmi.*» Soy el universo, soy la existencia.»

180 esta afirmación de Mansoor: «Soy Dios,» no podía ser comprendida; así pues, fue asesinado. Pero cuando lo estaban asesinando, matando, él se reía. Así que alguien le preguntó: «¿Por qué te estás riendo, Mansoor?»

El místico sufí Mansoor fue asesinado sólo a causa de esta experiencia del tercer ojo. Cuando tomó consciencia por vez primera de su espacio interno, empezó a gritar: «¡Soy Dios!» En India le habrían venerado, porque India ha conocido a muchísimas personas que han llegado a conocer este espacio interno del tercer ojo. Pero en un país mahometano era difícil. Y la afirmación de Mansoor «Soy Dios - *¡Ana'l haq!*»- fue considerada como algo antirreligioso, porque el mahometismo no puede concebir que el hombre y Dios se puedan hacer uno. El hombre es el hombre -el creado-y Dios es el creador, así que ¿cómo va el creado a volverse el creador? De manera que

Se cuenta que Mansoor dijo: «Me río porque no me estáis matando, y no podéis matarme. Estáis siendo engañados por este cuerpo, pero yo no soy este cuerpo. Soy el creador de este universo, y fue mi dedo el que movió todo este universo al principio.»

En India habría sido comprendido fácilmente. Ese lenguaje ha sido conocido durante siglos y siglos. Hemos sabido que llega un momento en que se conoce el espacio interno. Entonces uno simplemente se vuelve loco. Y esta percepción es tan certera que incluso si matas a un Mansoor, él no cambiará su afirmación: porque, en realidad, no puedes matarlo en lo que a él respecta. Ahora se ha convertido en la totalidad. No hay ninguna posibilidad de destruirlo.

Tras Mansoor, los sufistas aprendieron que conviene guardar silencio. De modo que en la tradición sufí, tras Mansoor, se ha enseñado consistentemente a los discípulos: «Cuando llegues al tercer ojo, permanece en silencio y no digas nada. Cuando suceda esto, guarda silencio. No digas nada, o formalmente continúa diciendo cosas que cree la gente.»

De modo que el mahometismo ahora tiene dos tradiciones. Una es la corriente, la externa, la exotérica; otra, el verdadero mahometismo, es el sufismo: la esotérica. Pero los sufistas permanecen en silencio, porque desde Mansoor han aprendido que hablar en ese lenguaje que llega cuando se abre el tercer ojo es meterse en problemas innecesariamente: y no ayuda a nadie.

Este sutra dice:

Cerrando las siete aberturas de la cabeza con las manos, un espacio entre los ojos llega a incluirlo todo. Tu espacio interno se convierte en todo el espacio.

16 Absorbe los sentidos en el corazón

Cuarta técnica para centrarse: Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón, alcanza el centro del loto.

Toda técnica es útil para un cierto tipo de mente. La técnica que hemos estado tratando, la tercera -cerrar las aberturas de la cabeza-, puede ser usada por muchas personas. Es muy sencilla y no es muy peligrosa. Puedes usarla muy fácilmente, y no hay necesidad de cerrar los orificios con las manos. Lo necesario es cerrar, así que puedes usar tapones para los oídos y una máscara para los ojos. Lo que importa es cerrar los orificios de la cabeza completamente durante algunos momentos: unos pocos momentos o unos pocos segundos. Pruébalo. No lo practiques: sólo es útil súbitamente. Cuando es repentino, es útil. Cuando estés tumbado en la cama, de pronto cierra todos tus orificios durante unos pocos segundos, y ve lo que está sucediendo dentro.

Cuando te sientas sofocado, sigue; a menos que se vuelva absolutamente inaguantable, porque la respiración estará cerrada. Sigue, a menos que se vuelva absolutamente insoportable. Y cuando sea absolutamente inaguantable, no podrás seguir

181

cerrando los orificios, así que no es necesario preocuparse. La fuerza interna abrirá de golpe todos los orificios. Por lo que a ti respecta, continúa. Cuando llegue la asfixia, ése es el momento: porque la asfixia romperá las viejas asociaciones. Si puedes continuar durante unos pocos momentos más, estará bien. Será difícil y

arduo, y te parecerá que te vas a morir; pero no tengas miedo, porque no puedes morir. No puedes morir tan sólo por cerrar los orificios. Pero cuando sientas que ahora te vas a morir, ése es el momento.

Si puedes persistir en ese momento, de pronto todo será iluminado. Sentirás el espacio interno que sigue expandiéndose, y todo está incluido en él. Entonces abre tus orificios. Sigue probándolo una y otra vez. Siempre que tengas tiempo, pruébala. Pero no lo practiques. Puedes practicar parar la respiración durante unos momentos. Pero la práctica no será útil; es necesaria una sacudida repentina. En esa sacudida, el flujo dentro de tus viejos canales de consciencia se para, y algo nuevo se hace posible.

Muchos practican esto incluso hoy en día; muchas personas por todo India. Pero lo practican, y es un método súbito. Si lo practicas, no sucederá nada. Si te echo de esta habitación de repente, tus pensamientos se detendrán. Pero si lo practicamos a diario, entonces no sucederá nada. Se convertirá en un hábito mecánico. Así que no lo practiques. Simplemente inténtalo siempre que puedas. Entonces, de repente, a la larga, tomarás conciencia de un espacio interno. Ese espacio interno sólo llega a tu consciencia cuando estás a punto de morir. Cuando estás sintiendo: «Ya no puedo continuar ni un solo momento, la muerte está cerca», ése es el momento idóneo. ¡Persiste! No tengas miedo. La muerte no es tan fácil. Al menos hasta ahora ni una sola persona ha muerto usando este método.

Hay mecanismos de seguridad inherentes; es por eso por lo que no puedes morir. Antes de la muerte uno se vuelve inconsciente. Si estás consciente y sintiendo que te vas a morir, no tengas miedo. Todavía estás consciente, así que no te puedes morir. Y si pierdes el conocimiento, entonces empezarás a respirar. Entonces no puedes impedirlo. Así que puedes usar tapones para los oídos, etc. Las manos no son necesarias. Las manos sólo se usaban porque si estás perdiendo el sentido, las manos se aflojarán y el proceso vital se reanudará por sí sólo.

Puedes usar tapones para los oídos, una máscara para los ojos, pero no uses tapones para la nariz o para la boca, porque puede llegar a ser letal. Al menos la nariz debería permanecer abierta. Ciérrala con las manos. Entonces, cuando estés realmente perdiendo el sentido, las manos se aflojarán y la respiración entrará. De modo que hay un mecanismo de seguridad inherente. Este método puede ser utilizado por muchas personas.

El cuarto método es para los que tienen un corazón muy desarrollado, los que son amorosos, de carácter sensible, emocional.

Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón, alcanza el centro del loto.

Este método sólo puede ser usado por las personas orientadas al corazón. Por lo tanto, primero comprende qué es una persona orientada al corazón. Entonces podrás comprender este método.

Con alguien que está orientado al corazón, todo lleva al corazón, todo. Si le amas, su corazón sentirá tu amor, no su cabeza. Una persona orientada a la cabeza, incluso cuando es amada, lo siente cerebralmente, en la cabeza. Ese tipo de persona piensa en ello, planifica en torno a ello. Incluso su amor es un esfuerzo deliberado de la mente.

Una persona del tipo sensible vive sin razonamiento. Por supuesto, el corazón tiene sus propias razones, pero vive sin razonamiento. Si alguien te pregunta: «¿Por qué amas?», si puedes responder por qué, entonces eres una persona orientada a la cabeza. Y si dices: «No lo sé, simplemente amo», eres una persona orientada al corazón.

Incluso si dices que alguien es bello y que es por eso por lo que amas, eso es una razón. Para

182 una persona orientada al corazón, alguien es bello porque lo ama. La persona orientada a la cabeza ama a alguien porque ese alguien es bello o bella. La razón es lo primero, y luego viene el amor. Para la persona orientada al corazón, primero viene el amor y luego todo lo demás. La persona de tipo sensible está centrada en el corazón, de manera que todo lo que sucede toca su corazón. Obsérvate a ti mismo. En tu vida están sucediendo muchas cosas a cada momento. ¿Dónde te tocan? Estás pasando y un mendigo cruza la calle. ¿Dónde eres afectado por el mendigo? ¿Empiezas a pensar en las condiciones económicas? ¿Empiezas a pensar en cómo la ley debería impedir la mendicidad, o en cómo se debería crear una sociedad socialista para que no haya mendigos? Éste es un hombre orientado a la cabeza. Este mendigo se convierte tan sólo en un dato para él. Su corazón no está afectado, sólo su cabeza está afectada. No va a hacer nada por este mendigo aquí y ahora, ¡no! Hará algo por el comunismo, hará algo por el futuro, por alguna utopía. Incluso puede que dedique toda su vida, pero no puede hacer nada ahora mismo. La mente siempre está haciendo en el futuro; el corazón siempre está aquí y ahora. Una persona orientada al corazón hará algo ahora por este mendigo. Este mendigo es un individuo, no un dato. Pero para un hombre orientado a la cabeza, este mendigo es sólo una figura matemática. Para él, el problema es cómo se debería detener la mendicidad, no que habría que ayudar a este mendigo: eso es irrelevante. Así que obsérvate a ti mismo. En muchas situaciones, observa cómo actúas. ¿Estás involucrado con el

corazón, o estás involucrado con la cabeza?

Si adviertes que eres una persona orientada al corazón, entonces este método te resultará muy beneficioso. Pero ten muy claro que todo el mundo está tratando de engañarse a sí mismo para creer que está orientado al corazón. Todo el mundo intenta sentir que es una persona muy amorosa, sensible: porque el amor es una necesidad tan básica que nadie se puede sentir a gusto si ve que no tiene amor, que no tiene un corazón amoroso. Así es que todo el mundo sigue pensando y creyendo esto, pero la creencia no servirá. Observa muy imparcialmente, como si estuvieras observando a otra persona, y luego decide: porque no hay necesidad de que te engañes a ti mismo, y no servirá para nada. Incluso si te engañas a ti mismo, no puedes engañar a la técnica, así que cuando hagas esta técnica notarás que no está pasando nada.

La gente viene a mí, y yo les pregunto a qué tipo pertenecen. No lo saben realmente. Nunca han pensado en ello: en qué tipo de persona son. Sólo tienen concepciones vagas sobre sí mismos, y esas concepciones en realidad son sólo imaginaciones. Tienen ciertos ideales y auto imágenes, y creen -o más bien, desean- que son esas imágenes. No lo son, y a menudo sucede que resultan ser justo lo contrario.

Hay una razón para ello. Una persona que insiste en que es una persona orientada al corazón puede que sólo esté insistiendo porque siente la ausencia de

corazón, y tiene miedo. No puede tomar conciencia de que no tiene corazón.

¡Observa el mundo! Si todos tienen razón sobre su corazón, entonces este mundo no puede ser tan despiadado. Este mundo es nuestra suma total, así que algo anda mal en alguna parte. No hay corazón. En realidad, nunca lo adiestraron para que lo hubiera. La mente es adiestrada, así es que ahí está. Hay escuelas, colegios, universidades para adiestrar la mente, pero no hay ningún lugar para adiestrar el corazón. Y el adiestramiento de la mente resulta provechoso, pero el adiestramiento del corazón es peligroso. Si tu corazón está adiestrado, te volverás absolutamente inadecuado para este mundo, porque el mundo entero funciona mediante la razón.

Si tu corazón está adiestrado, serás simplemente absurdo en el contexto de la pauta general. Cuando el mundo entero vaya a la derecha, tú estarás yendo a la izquierda. Sentirás dificultades en todas

183 basa en las personas orientadas al corazón. En realidad, cuando se escribieron los Vedas y se estaba gestando el hinduismo, había gente orientada al corazón. Y era realmente difícil encontrar una persona orientada a la mente entonces. Pero ahora lo contrario es un problema. No puedes orar, porque la oración es una técnica orientada al corazón. Es por eso que incluso en Occidente, donde el cristianismo -que es una religión de oración-prevalece, la oración se ha vuelto difícil. Especialmente, la Iglesia católica se orienta a la oración.

partes. En realidad, cuanto más civilizado se vuelve el hombre, menos y menos es adiestrado el corazón. Nos hemos olvidado realmente de él: de que existe, o de que hay necesidad de adiestrarlo. Es por eso por lo que métodos semejantes, que pueden funcionar muy fácilmente, nunca funcionan.

La mayoría de las religiones se basan en técnicas orientadas al corazón: el cristianismo, el mahometismo, el hinduismo y muchas otras. Se basan en la persona orientada al corazón. Cuanto más antigua es una religión, más se

No existe nada semejante a la meditación para el cristianismo, pero ahora incluso en Occidente la gente se está entusiasmando por la meditación. Nadie va a la iglesia -e incluso si alguien va, es sólo una cosa formal, tan sólo religión de los domingos- porque la oración orientada al corazón se ha vuelto absolutamente desconocida para el hombre tal como es en Occidente.

La meditación es más tendente a la mente, la oración es más tendente al corazón. O podemos decir que la oración es una técnica de meditación para las personas orientadas al corazón.

Esta técnica es también para las personas orientadas al corazón: *Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón, alcanza el centro del loto.*

Así, que ¿qué hay que hacer en esta técnica? *Conforme los sentidos son absorbidos en el corazón...* ¡Prueba! Es posible de muchas maneras. Tocas a alguien; si eres una persona orientada al corazón, el contacto va inmediatamente a tu corazón, y puedes sentir la cualidad. Si tomas la mano de una persona orientada a la cabeza, la mano estará fría; no simplemente fría, sino que la cualidad misma será fría. En la mano habrá una falta de vida, una cierta falta de vida. Si la persona es orientada al corazón, hay una cierta calidez, su mano se fundirá realmente contigo. Sentirás un cierto algo que fluye de su mano a ti, y habrá un encuentro, una comunicación de calidez.

Esta calidez viene del corazón. Nunca puede venir de la cabeza, porque la cabeza siempre es fría..., gélida, calculadora. El corazón es cálido, no calculador. La cabeza siempre piensa en cómo conseguir más; el corazón siempre siente cómo dar más. Esa calidez es simplemente un dar: un dar energía, un dar vibraciones internas, un dar vida. Si la persona te abraza realmente, sentirás una fusión profunda con ella.

¡Toca! Cierra los ojos; toca cualquier cosa. Toca a tu amada o amante, toca a tu hijo o a tu madre o a tu amigo, o toca un árbol o una flor, o simplemente toca la tierra. Cierra los ojos y siente una comunicación de tu corazón a la tierra, o a tu amada. Siente que tu mano es simplemente tu corazón extendido para tocar la tierra. Deja que la sensación del contacto se vincule al corazón.

Estás escuchando música. No la escuches desde la cabeza. Olvídate de la cabeza y siente que no tienes cabeza, que no hay cabeza en absoluto. Es bueno tener una foto tuya sin la cabeza en el dormitorio. Concéntrate en ella; estás sin la cabeza; no permitas que entre la cabeza. Mientras estés escuchando música, hazlo desde el corazón. Siente la música llegando a tu corazón; deja que tu corazón vibre con ella. Deja que tus sentidos se unan al corazón, no a la cabeza. Prueba esto con todos los sentidos, y siente más y más que todos los sentidos van al corazón y se disuelven en él.

Bienaventurada, conforme los sentidos son absorbidos en el corazón, alcanza el centro del loto.

184

El corazón es el loto. Los sentidos no son otra cosa que la apertura del loto, los pétalos del loto. Primero trata de vincular tus sentidos al corazón. En segundo lugar, piensa siempre que cada sentido va a lo profundo de tu corazón y es absorbido en él. Cuando estas dos cosas se afiancen, sólo entonces comenzarán tus sentidos a ayudarte. Te conducirán al corazón, y tu corazón se convertirá en un loto.

Este loto del corazón te dará un centro. Una vez que conoces el centro del corazón, es muy fácil bajar al centro del ombligo, muy fácil. Este sutra ni siquiera menciona esto: no es necesario. Si estás en verdad absorbido en el corazón totalmente, y la razón ha dejado de funcionar, irás hacia abajo. Desde el corazón, la puerta se abre hacia el ombligo. Sólo desde la cabeza es difícil ir hacia el ombligo. O si estás entre los dos, entre el corazón y la cabeza, entonces también es difícil ir al ombligo. Una vez que estás absorbido en el ombligo, de pronto has ido más allá del corazón. Has caído en el centro del ombligo, que es el básico: el original.

Es por eso por lo que ayuda la oración. Es por eso por lo que Jesús podía decir: «El amor es Dios.» No es exactamente correcto, pero el amor es la puerta. Si estás profundamente enamorado; de quien sea, no importa de quien... El amor importa; el objeto del amor no importa. Si estás profundamente enamorado de alguien, tan enamorado que no hay relación desde la cabeza, si sólo el corazón está funcionando, entonces este amor se convertirá en oración y tu amada o tu amante se volverá divino.

En realidad, el ojo del corazón no puede ver otra cosa, y es por eso que también sucede con el amor corriente. Si te enamoras de alguien, ese alguien se vuelve divino. Puede que no resulte ser muy duradero, y puede que no resulte ser algo muy profundo, pero en ese momento el amante o la amada se vuelven divinos. Tarde o temprano, la cabeza destruirá todo el asunto, porque la cabeza entrará y tratará de

dirigirlo todo. Incluso el amor tiene que ser dirigido. Y una vez que la cabeza dirige, todo es destruido.

Si puedes estar enamorado sin que entre la dirección de la cabeza, tu amor está abocado a convertirse en oración y tu amado se convertirá en la puerta. Tu amor te centrará en el corazón; y una vez que estás centrado en el corazón, caes de manera automática profundamente en el centro del ombligo.

17 No elijas, permanece en el medio.

Quinta técnica para centrarse: Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que.

El sutra es sólo esto. Como cualquier sutra científico, es corto, pero incluso estas pocas palabras pueden transformar tu vida totalmente. *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que.*

Mantente en el medio... Buda desarrolló toda su técnica de meditación sobre este sutra. Su camino se conoce como *majjhim nikai*: el camino medio. Buda dice: «Permanece siempre en el medio: en todo.»

Un cierto Príncipe Shravan tomó la iniciación; Buda lo inició en *sannyas*. Ese príncipe era un hombre inusual, y cuando tomó *sannyas*, cuando fue iniciado, todo su reino quedó asombrado. El reino no podía creerlo, la gente no podía creer que el príncipe Shravan se hiciera *sannyasin*. Nadie lo había siquiera imaginado nunca, ya que era un hombre de este mundo: permitiéndose todos los gustos, permitiéndoselo todo al extremo. El vino y las mujeres constituían todo su ambiente.

Entonces, de pronto llegó Buda a la ciudad, y el príncipe fue a verlo para un *darshan*: un encuentro espiritual. Cayó a los pies de Buda y dijo: «Iníciame. Dejaré este mundo.»

Los que habían venido con él ni siquiera se dieron cuenta...; era tan repentino. Así que le preguntaron

185 toda su mente está orientada al sexo. Está en contra, pero no más allá. El camino del más allá siempre está en el medio, nunca está en el extremo. Así que Buda dice: «Esto era de esperar. No ha sucedido ningún milagro. Así es como funciona la mente.»

a Buda: «¿Qué está pasando? Esto es un milagro. Shravan no es ese tipo de hombre, y ha vivido con mucho lujo. Hasta ahora ni siquiera podíamos imaginar que Shravan fuera a tomar *sannyas*, así que ¿qué ha pasado? Has hecho algo.»

Buda dijo: «No he hecho nada. La mente puede ir fácilmente de un extremo al otro. Ésa es la disposición de la mente: ir de un extremo a otro. Así que Shravan no está haciendo nada nuevo. Era de esperar. No conocéis la ley de la mente es por eso por lo que estáis tan asombrados.»

La mente va de un extremo a otro; ésa es la disposición de la mente. Así que sucede a diario: una persona que estaba loca por la riqueza renuncia a todo, se vuelve un faquir desnudo. Pensamos: «¡Qué milagro!» Pero no es nada: simplemente la ley ordinaria. De una persona que no haya estado loca por la riqueza no se puede esperar que renuncie, porque sólo de un extremo puedes ir a otro: igual que un péndulo, de un extremo al otro.

De manera que una persona que persiga la riqueza, que persiga locamente la riqueza, se volverá locamente contra ella, pero la locura continuará: eso es la mente.

Un hombre que vive sólo para el sexo puede que se vuelva célibe, puede que se aíse, pero la locura continuará. Antes vivía sólo para el sexo, ahora sólo vivirá contra el sexo: pero la actitud, el acercamiento, sigue siendo el mismo.

Así que un *brahmachari*, un célibe, no está realmente más allá del sexo;

Shravan se convirtió en un mendigo, un *sannyasin*. Se convirtió en un *bhikkhu*, un monje, y pronto otros discípulos de Buda observaron que se estaba yendo al otro extremo. Buda nunca había pedido a nadie que anduviese desnudo, pero Shravan iba desnudo. Buda no estaba a favor de la desnudez. Dijo: «Eso es sólo otro extremo.»

Hay personas que viven para la ropa, como si la ropa fuera su vida, y hay otras personas que van siempre desnudas: pero ambos creen en lo mismo. Buda nunca predicó la desnudez, pero Shravan iba siempre desnudo. Era el único discípulo de Buda que estaba desnudo. Empezó a torturarse mucho a sí mismo. Buda permitía una comida al día para los *sannyasins*, pero Shravan sólo tomaba una comida en días alternos. Se quedó delgado y demacrado. Mientras que todos los demás discípulos se sentaban para meditar bajo los árboles, a la sombra, él nunca se sentaba bajo ningún árbol. Permanecía siempre al sol ardiente. Era un hombre hermoso y tenía un cuerpo muy bello, pero en menos de seis meses nadie podía reconocer que fuera el mismo hombre. Se volvió feo, oscuro, negro, quemado.

Buda fue a ver a Shravan una noche y le preguntó: «Shravan, he oído que cuando eras un príncipe, antes de la iniciación, solías tocar una *veena*, un sitar, y que eras un gran músico. Así que he venido a hacerte una pregunta. Si las cuerdas de la *veena* están muy flojas, ¿qué sucede?»

Shravan dijo: «Si las cuerdas están muy flojas, no es posible hacer música.»

Y entonces Buda dijo: «y si las cuerdas están muy apretadas, demasiado apretadas, ¿qué pasa entonces?»

Shravan dijo: «Entonces tampoco se puede producir música. Las cuerdas deben estar en el medio: ni flojas ni apretadas, sino justo en el medio.» Shravan dijo: «Es fácil tocar la *veena*, pero sólo un maestro puede ajustar estas cuerdas correctamente, en el medio.»

Así que Buda dijo: «Esto es lo que tengo que decirte, después de observarte durante los últimos seis meses: que también en la vida sólo hay música cuando las cuerdas no están ni flojas ni prietas, sino justo en el medio. De modo que renunciar es fácil, pero sólo un maestro sabe estar en el medio. Así que, Shravan, sé un maestro, y deja que estas cuerdas de la vida estén justo en el medio: en

186 El extremo le resulta fascinante a la mente. ¿Por qué? Porque en el medio, la mente muere. Observa un péndulo: si tienes algún reloj viejo, observa el péndulo. El péndulo sigue moviéndose todo el día si va a los extremos. Cuando va a la izquierda está ganando impulso para ir a la derecha. Cuando va hacia la derecha, no pienses que está yendo hacia la derecha: está ganando impulso para ir hacia la izquierda. De modo que los

extremos son derecha-izquierda, derecha-izquierda.

todo. No te vayas a este extremo, no te vayas a ése. Todo tiene dos extremos, pero tú permanece justo en el medio.»

Pero la mente es muy descuidada. Por eso dice este sutra: *Desatendiendo la mente...* Oirás esto, lo comprenderás, pero la mente no tomará nota. La mente seguirá siempre eligiendo extremos.

Haz que el péndulo esté en el medio: entonces todo el impulso se pierde. Entonces el péndulo no tiene energía, porque la energía viene de uno de los extremos. Entonces ese extremo lo lanza hacia el otro, y otra vez, y es un círculo... El péndulo sigue moviéndose. Déjalo en el medio, y entonces se detendrá todo el movimiento.

La mente es igual que un péndulo y todos los días; si lo observas, llegarás a saberlo. Decides una cosa en un extremo, y luego vas al otro. Estás enfadado; luego te arrepientes. Decides: «No, esto es suficiente. Nunca volveré a enfadarme.» Pero no ves el extremo.

«Nunca» es un extremo. Cómo estás tan seguro de que nunca volverás al enfadarte? ¿Qué estás diciendo? Piénsalo de nuevo: ¿nunca? Luego vete al pasado y recuerda cuántas veces has decidido que «nunca volveré a enfadarme». Cuando dices: «Nunca volveré a enfadarme», no sabes que estando enfadado has ganado impulso para ir al otro extremo.

Ahora te sientes arrepentido, te sientes mal. Tu auto imagen está perturbada, sacudida. No puedes decir que eres bueno, no puedes decir que eres religioso. Has estado enfadado, y ¿cómo va a estar enfadado un hombre religioso? ¿Cómo va a estar enfadado un hombre bueno? De modo que te arrepientes para recuperar de nuevo tu bondad. Al menos ante ti mismo te puedes sentir a gusto: te has arrepentido y has decidido que no volverá a haber más ira. La imagen sacudida ha vuelto al viejo statu quo. Ahora te sientes a gusto, te has ido al otro extremo.

Pero la mente que dice: «nunca volveré a enfadarme», volverá a enfadarse. Y cuando estés enfadado de nuevo, olvidarás completamente tu arrepentimiento, tu decisión: todo. Después de la ira, llegará otra vez la decisión y llegará el arrepentimiento, y nunca advertirás el engaño de todo ello. Esto siempre ha sido así.

La mente va de la ira al arrepentimiento, del arrepentimiento a la ira. Permanece en el medio. No te enfades y no te arrepientas. Si has estado enfadado, entonces, por favor, al menos haz esto: no te arrepientas. No te vayas al otro extremo. Permanece en el medio. Di: «He estado enfadado y soy una persona mala, una persona violenta. He estado enfadado. Así es como soy.» Pero no te arrepientas; no te vayas al otro extremo. Permanece en el medio. Si puedes permanecer, no ganarás el impulso, la energía para enfadarte de nuevo.

Así que este sutra dice: *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que.* ¿Y qué quiere decir *hasta que*? ¡Hasta que explotes! Mantente en el medio hasta que la mente muera. Mantente en el medio hasta que no haya mente. Así que *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que* no haya mente. Si la mente está en los extremos, entonces el medio será namente.

Pero esto es lo más difícil del mundo de hacer. Parece fácil, parece simple; puede que parezca que puedes hacerla. Y te sentirás bien si piensas que no hay necesidad de ningún arrepentimiento. Pruébalo, y sabrás que si has estado enfadado, la mente insistirá en que te arrepientas. Los maridos y las mujeres siguen peleándose, y durante siglos y siglos ha habido consejeros,

187 enamorada: todavía está enfadada. No ha venido a recibirme. Tendré que ir a su casa.»

asesores, grandes hombres que han estado enseñando a vivir y a amar: pero siguen peleándose. Freud, por vez primera, se dio cuenta del fenómeno de que cuando estás lleno de amor -lo que llaman amor-estás también lleno de odio. Por la mañana es amor, por la tarde es odio, y el péndulo sigue moviéndose. Todo marido, toda esposa lo sabe, pero Freud tiene una percepción muy extraña. Freud dice que si una pareja ha dejado de luchar, ten claro que el amor ha muerto.

Ese amor que existía con el odio y la lucha, no puede permanecer, así que si ves a una pareja que nunca se pelea, no pienses que es la pareja ideal. Significa que no son pareja en absoluto. Están viviendo paralelamente, pero no juntos. Son líneas paralelas que no se juntan en ninguna parte, ni siquiera para pelearse. Ambos están viviendo solos: paralelamente.

La mente tiene que irse al opuesto, así que ahora la psicología ofrece mejor consejo. El consejo es mejor, más profundo, más penetrante. Dice que si realmente quieres amar -con la mente-, entonces no tengas miedo de pelearte. En realidad, debes pelearte auténticamente para poder irte al otro extremo del amor auténtico. Así que cuando estés peleándote con tu esposa, no lo evites; de lo contrario, también el amor será evitado. Cuando llegue el momento de luchar, lucha hasta el final. Entonces, al llegar la noche podrás amar: la mente habrá ganado impulso. El amor corriente no puede existir sin la lucha, porque hay un movimiento de la mente. Sólo un amor que no sea de la mente puede existir sin lucha, pero entonces es algo enteramente diferente.

Un Buda amando...; eso es algo enteramente diferente. Pero si Buda llega a amarte, no te sentirás bien, porque no habrá tacha en ello. Será simplemente dulce y dulce y aburrido, porque la chispa sale de la pelea. Un Buda no puede enfadarse, sólo puede amar. No sentirás su amor porque sólo puedes sentir los opuestos, sólo puedes sentirlo por contraste.

Cuando Buda volvió a su ciudad natal después de doce años, su esposa no quiso ir a recibirlo. Toda la ciudad se reunió para recibirlo, excepto su esposa. Buda se rió, y le dijo a su discípulo principal, Ananda: «Yasryodhara no ha venido. La conozco bien. Eso significa que todavía me ama. Es orgullosa, y se siente dolida. Yo estaba pensando que doce años es mucho tiempo y que ella podría no estar enamorada ya, pero parece que aún está

Así es que Buda fue. Ananda estaba con él; era una condición con Ananda. Cuando Ananda tomó la iniciación, le puso una condición a Buda, y éste aceptó: que siempre permanecería con él. Era un primo-hermano mayor, así que Buda tuvo que acceder.

Ananda le siguió a la casa, al palacio, así que Buda dijo: «Al menos para esto mantente atrás y no vengas conmigo, porque ella estará furiosa. Estoy volviendo después de doce años, y me marché sin ni siquiera decírselo a ella. Todavía está enfadada, así que no vengas conmigo; de lo contrario pensará que ni siquiera la he permitido decir nada.

Debe estar queriendo decir muchas cosas, así que déjala estar enfadada, no vengas conmigo.»

Buda entró. Por supuesto, Yashodhara estaba como un volcán. Entró en erupción,

explotó. Empezó a gritar ya llorar y a decir cosas. Buda permaneció allí, esperó allí, y poco a poco ella fue calmándose y se dio cuenta de que Buda no había dicho ni una sola palabra.

Se enjugó los ojos y miró a Buda, y éste dijo: «He venido a decirte que he alcanzado algo, he sabido algo. He caído en la cuenta de algo. Si te serenarás te puedo dar el mensaje, la verdad a la que he despertado. He esperado tanto para que pudieras tener una catarsis. Doce años es mucho tiempo. Debes de haber acumulado muchas heridas, y tu ira es comprensible; la esperaba. Eso muestra que todavía estás enamorada de mí. Pero hay un amor más allá de este amor, y sólo por ese amor he venido a decirte algo.»

188 Una vez que lo conoces, no puedes volver a olvidarlo, porque ese punto medio está más allá de la mente. Ese punto medio es el significado entero de la espiritualidad.

Pero Yashodhara no podía sentir ese amor. Es difícil sentirlo porque es muy silencioso. Es tan silencioso que parece ausente. Cuando la mente cesa, sucede un amor diferente. Pero ese amor no tiene un opuesto. En realidad, cuando la mente cesa, nada de lo que sucede tiene un opuesto. Cuando está la mente, siempre hay un polo opuesto, y la mente se mueve como un péndulo.

Este sutra es portentoso y puede producir milagros: *Desatendiendo la mente, mantente en el medio: hasta que.*

Así que pruébalo. Y este sutra es para tu vida entera. No puedes practicarlo a veces; tienes que ser consciente continuamente. Haciendo, andando, comiendo, en tu relación, en todas partes: permanece en el medio. Prueba al menos, y sentirás que se desarrolla una cierta calma, que llega a ti una tranquilidad, que crece en ti un centro silencioso.

Incluso si no logras estar exactamente en el medio, trata de estar en el medio. Poco a poco llegarás a sentir qué significa el medio. Independientemente de lo que esté pasando -odio o amor, ira o arrepentimiento-, recuerda siempre los polos opuestos y permanece entremedias. Y tarde o temprano tropezarás con el punto medio exacto.

189

Capítulo 12

Más Allá de la Mente, Hasta la Fuente

Preguntas

Por favor, explica las funciones del centro del ombligo, el centro del tercer ojo y la médula espinal.

El ascetismo de Buda parece lo opuesto de la vida mundana y no el camino medio.

Por favor, explícalo.

¿Cuáles son algunos medios prácticos para desarrollar el centro del corazón?

¿Debería uno amar en el camino medio, o ser intenso tanto en el polo del amor como en el del odio?

Hay muchas preguntas. Primera:

Ayer por la noche dijiste que en el albor de la iluminación, el espacio entre los dos ojos, el tercer ojo, llega a incluirlo todo. El otro día dijiste que todos los iluminados están centrados en el ombligo, y otro día explicaste el

cordón de plata del centro de la columna vertebral. Así pues, conocemos tres cosas básicas como raíces del hombre. Por favor, explica la significación

relativa y las funciones relativas de estas tres cosas: el centro del ombligo, el tercer ojo y el cordón de plata.

Lo básico que hay que comprender sobre estos centros es esto: siempre que estás centrado dentro, en cuanto estás centrado, al margen de cuál sea el centro, caes al ombligo. Si estás centrado en el corazón, el corazón es irrelevante: estar centrado es fundamental.

O si estás centrado en el tercer o *jo*, el tercer ojo no es básico; el punto básico es que tu consciencia está centrada. De modo que sea cual sea el punto en que te centres, una vez que estés centrado -en cualquier parte-, bajarás al ombligo.

El centro existencial básico es el ombligo, pero tu centro funcional puede estar en cualquier parte. Desde ese centro bajarás automáticamente. No hay necesidad de pensar en ello. ¡Y éste no es sólo el caso del centro del corazón o el centro del tercer ojo. Si estás realmente centrado en la razón, en la cabeza, también caerás al centro del ombligo.

La cuestión es centrarse, pero es muy difícil estar centrado en la razón, en la cabeza. Se presentan problemas. El centro del corazón está basado en el amor, la fe, la entrega. La cabeza está basada en la duda y la negación.

En realidad, ser totalmente negativo es imposible; estar totalmente en duda es imposible. Pero a veces ha sucedido, porque lo imposible también sucede. A veces, si tu duda alcanza una intensidad tal que no queda nada que creer, ni siquiera se cree a la mente que duda, si la duda se vuelve contra sí misma y todo se vuelve duda; entonces caerás al centro del ombligo inmediatamente. Pero, ése es un fenómeno muy excepcional.

La confianza es más fácil. Puedes confiar totalmente con más facilidad de lo que puedes dudar totalmente. Puedes decir sí totalmente con más facilidad de lo que puedes decir no. De manera que, incluso si estás centrado en la cabeza, lo que es básico es *estar centrado*: caerás a tus raíces existenciales. Así que estate centrado en cualquier parte. La columna servirá, el corazón servirá, la cabeza servirá. O puedes encontrar también otros centros en el cuerpo.

Los budistas hablan de nueve *chakras*: nueve centros dinámicos en el cuerpo. Los hindúes hablan de siete *chakras*: siete centros dinámicos en el cuerpo. Los tibetanos hablan de trece centros en

193 Pero el condicionamiento social, las enseñanzas sexualmente represivas, los moralizadores... han causado un daño profundo. Estás separado de tu centro sexual. En realidad, nuestra imagen de nuestro yo real excluye el centro sexual. Imagina tu cuerpo: pasarás por alto los órganos sexuales; es por eso por lo que a mucha gente le parece que sus órganos sexuales son algo diferente a ellos, no forman parte de ellos. Por eso hay tanta ocultación, tanto volverse inconsciente.

el cuerpo. Tú también puedes encontrar el tuyo propio; no hay necesidad de estudiar ésos.

Cualquier punto del cuerpo puede convertirse en un punto para centrarse. Por ejemplo, el tantra usa el centro del sexo para centrarse. El tantra funciona llevando tu consciencia a él totalmente. El centro sexual servirá.

Los taoístas han usado el dedo gordo del pie como centro. Baja tu consciencia al dedo gordo del pie; permanece allí, olvídate de todo el cuerpo. Deja que toda tu

consciencia vaya al dedo gordo del pie. Eso servirá, porque, *en realidad*, en lo que te centres es irrelevante. Te estás centrando: eso es lo básico. La cosa sucede debido a que te centras, no a causa del centro: recuerda esto. El centro no es importante; *centrarse* es importante.

Así que no te extrañes, porque en tantos métodos, en ciento doce métodos, se utilizarán muchos centros. No te lées pensando qué centro es más importante o cuál es real; cualquier centro servirá. Puedes elegir según tus propias inclinaciones.

Si tu mente es muy sexual, es bueno elegir el centro sexual. Úsalo, porque tu consciencia está fluyendo naturalmente hacia él: entonces es mejor elegirlo. Pero se ha vuelto difícil elegir el centro sexual. Es uno de los centros más naturales; tu consciencia está atraída hacia él biológicamente. ¿Por qué no usar esta fuerza biológica para la transformación interna? Conviértelo en el punto en el que te centras.

Si llegase alguien del espacio, de algún otro planeta, y te viera, no podría concebir que no tengas ningún centro sexual. Si te oyera hablar, no podría comprender que exista algo como el sexo. Si entrara en tu sociedad, en el mundo formal, no sabría que algo como el sexo está sucediendo.

Hemos creado una división. Hay una barrera, y hemos cortado el centro sexual de nosotros mismos. En realidad, debido al sexo hemos dividido el cuerpo en dos. La parte de arriba significa «superior» en nuestras mentes, y la parte de abajo significa «inferior»: es condenada. De manera que «inferior» no es sólo información sobre la ubicación de la mitad de abajo, sino también una evaluación. Tú mismo no piensas que la parte de abajo del cuerpo es tú.

Si alguien te pregunta: «¿Dónde estás en tu cuerpo?», señalarás la cabeza, porque es lo más alto. Por eso los brahmanes en India dicen: «Nosotros somos la cabeza, y los sudras, los intocables, son los pies». Los pies son más bajos que la cabeza. En realidad, eres la cabeza, y los pies y las demás partes sólo te pertenecen, no son tú. Para hacer esta división hemos hecho ropas en dos partes: una ropa para la parte alta del cuerpo, y otra para la parte baja. Esto es sólo para dividir el cuerpo en dos. Hay una división sutil.

La parte baja del cuerpo no forma parte de ti. Cuelga de ti: eso es otra cosa. Es por eso por lo que es difícil usar el centro sexual para centrarse. Pero si puedes usarlo, es lo mejor, porque biológicamente tu energía está fluyendo hacia ese centro. Concéntrate en él. Siempre que sientas cualquier deseo sexual, cierra los ojos y siente tu energía fluyendo hacia el centro sexual.

Hazlo una meditación: siéntete a ti mismo centrado en el centro sexual. Entonces, de pronto advertirás un cambio en la cualidad de la energía. La sexualidad desaparecerá, y el centro sexual se volverá iluminado, lleno de energía, dinámico. Sentirás la vida en su punto máximo en este centro. Y si estás centrado, la verdad es que el sexo será olvidado completamente en ese momento. Desde el centro sexual sentirás la energía fluyendo por todo

194 el cuerpo, incluso trascendiendo el cuerpo y entrando en el cosmos. Si estás totalmente centrado en el centro sexual, de pronto serás arrojado a tu raíz básica, al ombligo. El tantra ha usado el centro sexual, y yo pienso que el tantra ha sido uno de los enfoques más científicos hacia la transformación humana, porque usar el sexo es

muy científico. Cuando la mente está ya fluyendo hacia él, ¿por qué no usar este flujo natural como vehículo?

Ésa es la diferencia básica entre el tantra y las supuestas enseñanzas moralistas. Los maestros moralistas nunca pueden usar el centro sexual para la transformación: tienen miedo. Y a alguien que tenga miedo a la energía sexual le resultará realmente difícilísimo transformarse a sí mismo o a sí misma, porque está luchando contra la corriente, fluyendo innecesariamente contra el río.

Es fácil fluir con el río, simplemente flotar. Y si puedes flotar sin ningún conflicto, puedes usar este centro para centrarte.

Cualquier centro servirá. Puedes crear tus propios centros... No hay necesidad de ser tradicional. Todos los centros son utensilios: utensilios para centrarse. Cuando estés centrado bajarás a tu ombligo automáticamente. Una consciencia centrada vuelve a la fuente original.

Segunda pregunta:

Buda estimuló a un gran número de personas para que se convirtieran en sannyasins: sannyasins que mendigaban para comer y vivían lejos de la sociedad, los negocios y la política. El propio Buda vivió una vida ascética. Esta vida monástica parece estar en el otro extremo de la vida mundana. Esto no parece ser el camino medio. ¿Puedes explicarlo?

Será difícil de comprender, porque no eres consciente de cuál es el otro polo de la vida mundana. El otro polo de la vida es siempre la muerte.

Ha habido maestros que dijeron que el suicidio es el único camino. Y no sólo en el pasado; incluso ahora, en el presente, hay pensadores que dicen que la vida es absurda. Si la vida como tal no tiene sentido, entonces la muerte se vuelve significativa. La vida y la muerte son polos opuestos, de modo que lo opuesto de la vida es la muerte. Trata de comprenderlo. Y te será útil para descubrir el camino para ti mismo.

Si la muerte es el polo opuesto de la vida, entonces la mente puede ir a la muerte muy fácilmente; y así sucede. Cuando alguien se suicida, ¿has observado que la persona que lo hace estaba demasiado apegada a la vida? Sólo los que están demasiado apegados a la vida pueden suicidarse.

Por ejemplo, estás demasiado apegado a tu marido o a tu esposa y piensas que no puedes vivir sin él o sin ella. Entonces el marido o la esposa se muere, y tú te suicidas. La mente se ha ido al otro extremo porque estaba demasiado apegada a la vida. Cuando la vida es frustrante, la mente puede ir al otro polo.

Los suicidios son de dos tipos: el suicidio integral y el suicidio gradual. Puedes cometer un suicidio gradual retrayéndote de la vida, aislándote, soltando las amarras de la vida poco a poco, muriendo lentamente, gradualmente.

En tiempos de Buda había escuelas que predicaban el suicidio. Éstos eran los verdaderos opuestos a la vida, a la vida mundana. Había escuelas

que enseñaban que suicidarse era la única salida de este desatino que llamamos vida, la única salida de este sufrimiento. «Si estás vivo tendrás que sufrir», decían, «y no hay manera de trascender el sufrimiento mientras estás vivo. Así que suicídate, destrúyete a ti mismo.» Seguramente parece un punto de vista demasiado extremista, pero intenta comprenderlo con profundidad. Conlleva cierto significado.

Sigmund Freud, después de cuarenta años de trabajo constante con la mente humana, una de las investigaciones más largas que puede llevar a

195 es lo que *sannyas* significa: ni apego ni repulsa a la vida, sino sólo estar en el medio. De modo que Buda dice que *sannyas* es estar justo en el medio. *Sannyas* no es negación de la vida. Más bien, *sannyas* es la negación de la vida y la muerte. Cuando no te preocupan ni la vida ni la muerte, entonces te haces *sannyasin*.

cabo un individuo, llegó a la conclusión de que el hombre tal como es no puede ser feliz. La manera misma en que funciona la mente crea desdicha, de manera que, como mucho, la elección puede ser entre menos o más desdicha. Ninguna desdicha no puede ser la elección. Si ajustas tu mente serás menos desdichado, eso es todo. Parece una situación muy desesperada.

Los existencialistas -Sartre, Camus y otros dicen que la vida nunca puede ser dichosa. La naturaleza misma de la vida es temor, angustia, su frimiento, de modo que lo más que uno puede hacer es afrontarla con valentía, sin ninguna esperanza.

Sólo puedes afrontarla con valentía, y eso es todo: sin ninguna esperanza. La situación en sí es desesperada. Camus pregunta: «Pues si ésta es la situación, ¿por qué no suicidarse? Si no hay manera de trascender la vida, ¿por qué no dejar esta vida?»

Uno de los personajes de Dostoievski en una de las mejores novelas de la historia, *Los hermanos Karamazov*, dice: «Estoy tratando de descubrir dónde está tu Dios para devolverle la entrada: el boleto de entrada a la vida. No quiero estar aquí. Y si hay un Dios, debe de ser muy violento y cruel», dice el personaje, «porque me ha arrojado a la vida sin preguntarme. Nunca ha sido mi elección. ¿Por qué estoy vivo sin haberlo elegido?»

Había muchas escuelas en tiempos de Buda. La época de Buda fue uno de los periodos más dinámicos intelectualmente de la historia humana. Por ejemplo, estaba Ajit Keshkambal. Puede que no hayas oído su nombre, porque es difícil crear una escuela de adeptos en torno a los que predicen el suicidio. De modo que no existe ninguna secta en torno a Ajit Keshkambal, pero durante cinco años dijo continuamente que el suicidio es el único camino.

Se cuenta que alguien preguntó a Ajit: «Entonces, ¿por qué no te has suicidado todavía?»

Él dijo: «Sólo para predicar tengo que soportar la vida. Tengo un mensaje que dar al mundo. Si me suicido, ¿quién predicará? ¿Quién enseñará este mensaje? Tan sólo para dar este mensaje estoy aquí. De otra forma, la vida no merece la pena ser vivida.» Es el extremo opuesto de la vida, de esta supuesta vida que vivimos.

El de Buda era el camino medio. Buda dijo: ni la muerte ni la vida. Eso

Si puedes ver los polos opuestos de la vida y la muerte, entonces la iniciación a *sannyas* de Buda es simplemente una iniciación al camino medio. Así que un *sannyasin* no está realmente contra la vida. Si lo está, no es un *sannyasin*. Entonces, en realidad es un neurótico; se ha ido al otro extremo. Un *sannyasin* tiene una consciencia muy equilibrada: equilibrada justo en el medio.

«Si la vida es desdicha», dice la mente, «entonces vete al otro extremo.» Pero para los budistas la vida es desdicha porque estás en el extremo. Ésa es la idea budista: la vida es una desdicha porque está en un extremo, y la muerte también será una desdicha porque es otro extremo. La dicha está justo en el medio, la dicha es equilibrio.

Un sannyasin es un ser equilibrado -ni inclinado a la derecha ni a la izquierda, ni izquierdista ni derechista: justo en el medio-, silencioso, inalterado, sin elegir esto ni aquello, sin elegir, permaneciendo en el centro.

Así que no elijas la muerte. La *elección* es desdicha. Si eliges la muerte, habrás elegido la desdicha; si eliges la vida, habrás elegido la desdicha, porque la vida y la muerte son dos extremos. Y recuerda: son dos extremos de una cosa. No son realmente dos, sino sólo una cosa que tiene dos polos: la vida y la muerte.

Si eliges uno, tendrás que ir contra el otro polo. Eso crea desdicha, porque la muerte está implícita

196 cómo estar en el medio -y es algo muy sutil, lo más sutil que hay en la vida-, una vez que tienes la sensación, nada te puede molestar, nada te puede hacer sufrir. Entonces existes sin sufrimiento.

en la vida. No puedes elegir la vida sin elegir la muerte. ¿Cómo vas a poder? En el momento en que eliges la vida, has elegido la muerte. Eso crea desdicha, porque, como resultado de haber elegido la vida, la muerte estará ahí. Has elegido la felicidad; simultáneamente, sin saberlo, has elegido la infelicidad, porque forma parte de ella.

Si has elegido el amor, has elegido el odio.
Uno está intrínseco en el otro, está oculto allí. Y quien elija el amor sufrirá, porque odiará: y cuando llegue a odiar sufrirá.

No elijas, permanece en el medio. En el medio está la verdad. En un cabo está la muerte, en el otro cabo está la vida. Pero esta energía que se mueve entre las dos, en el medio, es la verdad. No elijas, porque elección significa elección de una cosa contra otra. Estar en el medio significa no elegir. Entonces dejarás todo el asunto. Y cuando no has elegido, no se te puede hacer desdichado. El hombre se hace desdichado mediante la elección. No elijas. ¡Simplemente sé! Es arduo, parece imposible: pero inténtalo. Siempre que tengas dos opuestos, intenta estar en el medio. Con el tiempo conocerás la intuición, la sensación, y una vez que conoces la sensación de

Eso es lo que *sannyas* significa: existir sin sufrimiento. Pero para ello tienes que existir sin elección, así que mantente en el medio. Y Buda ha intentado por primera vez, muy conscientemente, crear un camino para estar siempre en el medio.

Tercera pregunta:

Esclárenos algunos puntos prácticos para abrir y desarrollar el centro del corazón.

El primer punto: trata de estar sin cabeza. Visualízate a ti mismo sin cabeza; muévete sin cabeza. Suena absurdo, pero es uno de los ejercicios más importantes. Pruébalo, y entonces sabrás. Camina, y siente como si no tuvieras cabeza. Al principio será sólo «como si». Será muy extraño.

Cuando te llegue la sensación de que no tienes cabeza, será muy extraño y raro. Pero con el tiempo te asentarás en el corazón.

Hay una ley... Puede que hayas visto que alguien que está ciego tiene oídos más agudos, oídos más musicales. Los ciegos son más musicales; su sensibilidad para la música es más profunda. ¿Por qué? La energía que normalmente pasa por los ojos no puede pasar por ellos, así que elige un curso diferente. Pasa por los oídos. Los ciegos tienen una sensibilidad más profunda para el tacto. Si un ciego te toca,

notarás la diferencia, porque normalmente ejercitamos mucho el tacto a través de los ojos; nos tocamos mutuamente a través de los ojos. Un ciego no puede tocar con los ojos, de manera que la energía pasa a través de sus manos. Un ciego es más sensible que alguien que tiene ojos. Puede que a veces no sea así, pero generalmente es así. La energía empieza a moverse desde otro centro si un centro no está disponible.

Así que prueba este ejercicio del que estoy hablando -el ejercicio de no tener cabeza-y de pronto notarás algo extraño: será como si por vez primera estuvieras en el corazón: Camina sin cabeza. Siéntate a meditar, cierra los ojos; y simplemente siente que no hay cabeza. Siente: «Mi cabeza ha desaparecido.» Al principio será sólo «como si», pero a la larga sentirás que la cabeza ha desaparecido realmente. Y cuando sientas que tu cabeza ha desaparecido, tu centro bajará inmediatamente al corazón. Estarás mirando el mundo a través del corazón y no a través de la cabeza. Cuando los occidentales llegaron a Japón por primera vez, no podían creer que los japoneses llevaran siglos creyendo tradicionalmente que pensaban con el ombligo. Si le preguntas a un

197

niño japonés -que no esté educado a la occidental- «¿Dónde está tu pensamiento?», se señalará el ombligo.

Han pasado siglos y siglos, y Japón ha estado viviendo sin la cabeza. Es sólo un concepto. Si te pregunto: «¿Dónde está sucediendo tu pensamiento?», te señalarás la cabeza, pero un japonés se señalará el ombligo, no la cabeza. Y ésta es una de las razones por las que la mente japonesa es más calmada, tranquila y serena.

Ahora este concepto ha sido alterado porque Occidente se ha extendido por todo. Ahora ya no existe Oriente. Sólo en algunos individuos aquí y allí, que son como islas, existe Oriente. Aparte de eso, Oriente ha desaparecido; ahora el mundo entero es occidental.

Prueba a estar sin cabeza. Medita de pie ante el espejo del cuarto de baño. Mírate profundamente a los ojos y siente que estás mirando desde el corazón. Con el tiempo, el centro del corazón empezará a funcionar. Y cuando el corazón funciona, cambia toda tu personalidad, toda la estructura, toda la pauta, porque el corazón tiene su propio modo.

Así que, en primer lugar, prueba a estar sin cabeza. En segundo lugar, sé más amoroso, porque el amor no puede ocurrir a través de la cabeza. ¡Sé más amoroso! Por eso, cuando alguien está enamorado, pierde la cabeza. La gente dice que se ha vuelto loco. Si no estás loco y enamorado, entonces no estás realmente enamorado. Hay que perder la cabeza. Si la cabeza sigue ahí, sin ser afectada, funcionando normalmente, entonces el amor no es posible, porque para el amor necesitas que funcione el corazón, no la cabeza. Es una función del corazón.

Sucede que cuando una persona muy racional se enamora, se vuelve tonta. Ella misma nota la estupidez, la tontería que está haciendo. ¿Qué está haciendo? Entonces divide su vida en dos partes. Crea una división. El corazón se vuelve un asunto callado, privado. Cuando sale de casa, sale del corazón. Vive en el mundo con la cabeza, y sólo baja al corazón cuando está amando. Pero es muy difícil, y normalmente nunca sucede.

Estuve en Calcuta en casa de un amigo que era juez en el Tribunal Supremo. Su mujer me dijo: «Sólo tengo un problema que plantearle. ¿Me puedes ayudar?»

Así que le dije: ¿Cuál es el problema?». Ella dijo: «Mi marido es tu amigo. Te ama y te respeta, así que si tú le dices algo, puede que sea de ayuda».

De modo que le pregunté: «¿Qué hay que decir? Dime.»

Ella dijo: «Él sigue siendo juez del Tribunal Supremo incluso en la cama. Con él no tengo amante, ni amigo, ni marido. Es juez del Tribunal Supremo las veinticuatro horas del día.»

Es difícil, es difícil bajar de tu pedestal. Se convierte en una actitud fija. Si eres un hombre de negocios, seguirás siéndolo también en la cama. Es difícil acomodar dos personas dentro, y no es fácil cambiar tu pauta completamente, inmediatamente, en el momento que lo desees. Es difícil, pero si estás enamorado tendrás que bajar de la cabeza.

De manera que para esta meditación trata de ser más y más amoroso. Y cuando digo que seas más amoroso, quiero decir que cambies la cualidad de tu relación: deja que esté basada en el amor. No sólo con tu esposa o con tu hijo o con tu amigo; vuélvete más amoroso hacia la vida en sí. Por eso Mahavira y Suda han hablado de la no violencia. Era sólo para crear una actitud amorosa hacia la vida.

Cuando Mahavira se mueve, anda, permanece consciente para no matar siquiera una hormiga. ¿Por qué? En realidad, la hormiga no le atañe. Está bajando de la cabeza al corazón. Está creando una actitud amorosa hacia la vida en sí. Cuanto más se basen tus relaciones en el amor - todas las relaciones -, más funcionará tu centro del corazón. Empezará a funcionar; mirarás

198 Nunca habló de la no violencia, pero su enfoque era a través del corazón. Sentía la hierba.

el mundo a través de ojos diferentes, porque el corazón tiene su propio modo de mirar el mundo. La mente no puede mirar de esa manera: eso es imposible para la mente. ¡La mente sólo puede analizar! El corazón sintetiza; la mente sólo puede diseccionar, dividir: separa. Sólo el corazón da unidad.

Cuando puedes mirar con el corazón, el universo entero parece una unidad. Cuando lo enfocas con la mente, el mundo entero se vuelve atómico. No hay unidad, sólo átomos y átomos y átomos. El corazón ofrece una experiencia unitaria, una, y la síntesis suprema es Dios. Si puedes mirar con el corazón, el universo entero se vuelve uno. Esa unidad es Dios.

Por eso la ciencia nunca puede encontrar a Dios. Eso es imposible, porque el método empleado nunca puede llegar a la unidad suprema. El método mismo de la ciencia es la razón, el análisis, la división. De manera que la ciencia llega a las moléculas, los átomos, los electrones... Seguirán dividiendo, pero nunca pueden llegar a la unidad orgánica de la totalidad. La totalidad es imposible de mirar a través de la cabeza.

Así que sé más amoroso. Recuerda: independientemente lo que estés haciendo, la cualidad del amor debe estar en ello. Esto tiene que ser recordado constantemente. Estás andando por la hierba: siente que la hierba está viva. Cada hoja está tan viva como tú.

Mahatma Gandhi se alojaba con Rabindranath Tagore en Shanti Niketan. ¡Observa sus talentos tan diferentes! La no violencia de Gandhi era un asunto mental. Siempre se mostraba razonador en torno a ello, racional. Pensaba en ello, se afanaba en ello, lo sopesaba, lo consideraba, y luego sacaba conclusiones; experimentaba, y luego sacaba conclusiones. Si has leído su autobiografía,

recordarás que ha titulado el libro *Experimentos con la verdad*. La palabra misma «experimentos» es científica, de la razón: una palabra de laboratorio.

Se estaba alojando con Rabindranath Tagore, el poeta, y fueron a dar un paseo juntos por los jardines. El terreno estaba verde, vivo, y Gandhi le dijo a Rabindranath: «Sal al césped.»

Rabindranath dijo: «Eso es imposible. No puedo caminar por el césped. Cada hoja está tan viva como yo. No puedo pisar un fenómeno tan vivo.»
Y Rabindranath no era en absoluto un predicador de la no violencia.

Gandhi reflexionó sobre lo que había dicho y luego respondió: «Tienes razón.»
Éste es un enfoque mental.

Sé amoroso. Incluso con las cosas, sé amoroso. Si estás sentado en una silla, sé amoroso. Siente la silla; ten un sentimiento de gratitud. La silla te está dando comodidad. Siente el contacto, ámala, ten un sentimiento amoroso. La silla misma no es importante. Si estás comiendo, come amorosamente. Los hindúes dicen que la comida es divina. Eso significa que cuando estás comiendo, la comida te está dando vida, energía, vitalidad. Muéstrate agradecido, sé amoroso con ella.

Normalmente comemos la comida muy violentamente, como si estuviéramos matando algo, no como si estuviéramos absorbiendo: como si estuviéramos matando. O sigues arrojando cosas en tu barriga con mucha indiferencia, sin ningún sentimiento. Toca tu comida amorosamente, con gratitud: es tú vida. Tómala, saboréala, disfrútala. No te muestres indiferente y no seas violento.

Nuestros dientes son muy violentos debido a nuestra herencia animal. Los animales no tienen otras armas; las uñas y los dientes son sus únicas armas de violencia. Tus dientes son básicamente un arma, de manera que la gente sigue matando con los dientes: matan su comida. Por eso, cuanto más violento seas, más necesitarás comida.

Pero hay un límite para la comida, así que uno sigue fumando o mascando chicle. Eso es violencia. Lo disfrutas porque estás matando algo con

199 tu casa; puedes tocar la flauta, no importa lo *amateur* que seas. Pero haz algo que tenga que ver con el corazón. Canta, baila, haz algo que tenga que ver con el corazón. Sé más sensible al mundo del corazón: y no se necesita mucho para ser sensible.

tus dientes, triturando algo con tus dientes, así que uno sigue mascando chicle o *pan**. Esto es una parte de violencia. Haz cualquier cosa que estés haciendo, pero hazla amorosamente. No seas indiferente. Entonces tu centro del corazón empezará a funcionar, e irás a lo profundo del corazón.

Primero: prueba a estar sin cabeza. Segundo: prueba el amor. Tercero: sé más más estético, sensible a la belleza, a la música, a todo lo que toca el corazón. Si este mundo puede ser más diestro para la música y menos para las matemáticas, tendremos una humanidad mejor; si podemos adiestrar la mente más para la poesía y menos para la filosofía, tendremos una humanidad mejor. Porque, mientras estás escuchando música o tocando música, la mente no es necesaria, te sales de la mente.

Sé más estético, más poético, más sensible.

Puede que no seas un gran músico o un gran poeta o un gran pintor, pero puedes disfrutar, y puedes crear algo por derecho propio. No hay necesidad de ser un

Picasso. Puedes pintar tu casa tú mismo, puedes pintar algunos cuadros. No es necesario ser un virtuoso, un Alauddin Khan. Puedes tocar algo en

Incluso un pobre puede ser sensible; no es necesaria la riqueza. Puede que no tengas un palacio en el que ser sensible. Si estás simplemente tumbado en la playa, es suficiente para ser sensible. Puedes ser sensible a la arena, puedes ser sensible al sol, puedes ser sensible a las olas, al viento, a los árboles, al cielo. El mundo entero existe para que seas sensible a él. Intenta ser más sensible, estar

* *Pan*: pasta hecha con el fruto de la areca, hojas de betel, cal de, conchas y limia, usada para mascar; muy popular en el subcontinente indio. (*N. del T.*)

más vivo: y *activamente* sensible, porque el mundo entero se ha vuelto pasivo.

Vas a un cine; otra persona está haciendo algo y tú tan sólo te sientas allí y miras. Otra persona está amando en la pantalla y tú estás mirando. Eres simplemente un *voyeur*: pasivo, muerto, sin hacer nada. No estás participando. A menos que participes, tu centro del corazón no funcionará. Así que a veces es mejor bailar.

No vas a ser un gran bailarín: no es necesario. No importa lo torpe que seas; baila. Eso te hará sentir el corazón. Mientras estés bailando, tu centro será el corazón; nunca puede estar en la mente. Salta, juega como un niño. De vez en cuando, olvídate completamente de tu nombre, de tu prestigio, de tu rango. Olvídalos completamente, sé como un niño. No seas serio. Tómate la vida como una diversión, y el corazón se desarrollará. El corazón se llena de energía.

Y cuando tengas un corazón que está vivo, la cualidad de tu mente también cambiará. Entonces puedes ir a la mente, puedes funcionar con la mente, pero la mente se convertirá simplemente en un instrumento: puedes usarla. Entonces no estás obsesionado con ella, y puedes salirte de ella siempre que quieras. Entonces eres el amo, el maestro. El corazón te hará sentir que eres el maestro.

Y otra cosa: llegarás a saber que no eres ni la cabeza ni el corazón, porque puedes ir del corazón a la cabeza, de la cabeza al corazón. Entonces sabes que eres otra cosa: X. Si permaneces en la cabeza y nunca vas a ninguna parte, te identificas con la cabeza. No sabes que eres diferente. Este movimiento desde el corazón a la cabeza y desde la cabeza al corazón te hará advertir que eres totalmente diferente. A veces estás en el corazón y a veces estás en la cabeza, pero no eres ni el corazón ni la cabeza.

Este tercer punto de conciencia te llevará al tercer centro: al ombligo. Y el ombligo no es realmente un centro. Ahí *¡eres!* Es por eso por lo que no puede ser desarrollado; sólo puede ser descubierto.

200

Cuarta pregunta:

Dijiste que los psicólogos occidentales ahora dicen que es mejor no evitar las peleas en una relación amorosa, y que afrontarlas cuando llegan hace que el amor sea más intenso. Luego hablaste del camino medio que Buda, que excluye ambos extremos. Para los que aún no han transcendido al amor que está más allá de los dos polos, ¿qué camino es preferible para los amantes en tu opinión?

Algunos puntos básicos: en primer lugar, el amor de la mente está abocado a ser un movimiento entre los dos polos opuestos del odio y el amor. Con la mente, la

dualidad está abocada a existir. De manera que si estás amando a alguien con la mente, no puedes escaparte del otro polo. Puedes ocultarlo, puedes reprimirlo, puedes olvidarte de él: los que denominamos civilizados siempre están haciendo eso. Pero entonces se vuelven aletargados, muertos.

Si no puedes luchar con tu amante, si no puedes enfadarte, la autenticidad del amor se pierde. Si reprimes la ira, esa ira reprimida se hará parte de ti, y esa ira reprimida no permitirá que te sueltes totalmente mientras estés amando. Siempre está ahí. Estás conteniéndola; la has reprimido.

Si estoy enfadado y lo he reprimido, entonces cuando estoy amando, la ira reprimida está ahí, y eso hará que mi amor esté muerto. Si no he sido auténtico en mi ira, no puedo ser auténtico en mi amor. Si *eres* auténtico, entonces *eres* auténtico en ambos. Si no *eres* auténtico en uno, no puedes ser auténtico en el otro.

En todo el mundo, lo que denominamos enseñanzas, civilización, cultura, ha amortiguado el amor completamente. Y esto ha sucedido en nombre del amor. Dicen: «Si amas a alguien, no te enfades; tu amor es falso si te enfadas. Así que no te peleas, así que no odies.»

Por supuesto, parece lógico. Si estás enamorado, ¿cómo vas a odiar? De modo que cortamos totalmente la parte de odio. Pero con la parte de odio cortada, el amor se vuelve impotente. Es como si le hubieras cortado una pierna a un hombre y luego le dijeras: «¡Ahora muévete! Ahora puedes correr, eres libre para correr.» Pero le has cortado una pierna, así que no se puede mover.

El odio y el amor son dos polos de un solo fenómeno. Si cortas el odio, el amor estará muerto e impotente. Es por eso por lo que toda familia se ha vuelto impotente. Y entonces te da miedo soltarte. Cuando estás enamorado no puedes soltarte completamente porque tienes miedo. Si te sueltas completamente, puede que la ira, la violencia, el odio que está oculto y reprimido, salga. Así que tienes que empujarlo hacia abajo continuamente. En lo más íntimo de ti tienes que luchar contra ello continuamente. Y al luchar contra ello no puedes ser natural y espontáneo. Entonces posas como

que estás amando. Finges, y todo el mundo lo sabe: tu esposa sabe que estás fingiendo, y tú sabes que tu esposa está fingiendo. Todo el mundo está fingiendo. Entonces toda la vida se vuelve falsa.

Hay que hacer dos cosas para ir más allá de la mente. Primero, entra en meditación, y luego conecta con el nivel de nómene dentro de ti. Entonces conseguirás un amor que no tendrá ningún polo opuesto. Pero entonces en ese amor no habrá excitación, pasión. Ese amor será silencioso: una profunda paz sin ni siquiera una oscilación.

Un Buda, un Jesús, también aman. Pero en ese amor no hay excitación, no hay fiebre. La fiebre viene del polo opuesto, la excitación viene del polo opuesto. Dos polos opuestos crean tensión. Pero el amor de Buda, el amor de Jesús es un fenómeno silencioso, de manera que sólo los que han alcanzado el estado de nómene pueden comprender su amor.

Jesús pasaba, y hacía calor, al mediodía. Estaba cansado, así que descansó bajo un árbol. No sabía

a quién pertenecía el árbol. Pertenecía a María Magdalena. María era prostituta.

Miró por la ventana y vio a este hombre tan bello, uno de los más bellos que han nacido. Se sintió atraída, y no sólo atraída: sintió pasión. Salió y le dijo a Jesús: «Entra en mi casa. ¿Por qué estás descansando aquí? Eres bienvenido.»

Jesús vio pasión, amor -lo que denomináis amor-en sus ojos. Jesús dijo: «La próxima vez, cuando esté otra vez cansado al pasar por aquí, iré a tu casa. Pero ahora mismo la necesidad ya está satisfecha. Estoy listo para andar de nuevo, así que gracias.»

María se sintió insultada. Esto era raro... En realidad, ella nunca había invitado a nadie antes. La gente venía de muy lejos tan sólo para mirarla. Incluso reyes venían a ella, y aquí estaba este mendigo rechazándola. Jesús era sólo un mendigo, un vagabundo: un *hippie*, y la rechazaba. Así que María le dijo a Jesús: «¿Es que no sientes mi amor? Esto es una invitación de amor. ¡Entra! No me rechaces. ¿Es que no hay nada de amor en tu corazón?»

Jesús le dijo como respuesta: «Yo también te amo; y en realidad, todos los que vienen fingiendo que te aman, no te aman.» Le dijo: «Sólo yo te amo.»

Y tenía razón. Pero ese amor tiene una cualidad diferente. Ese amor no tiene el polo opuesto, el contraste. Por tanto, falta la tensión, falta la excitación. Jesús no está excitado por el amor, no está febril. Y para él, el amor no es una relación, es un estado de ser.

Ve más allá de la mente; alcanza un nivel de nómene. Entonces el amor florece, pero ese amor no tiene un opuesto. Más allá de la mente nada tiene un opuesto. Más allá de la mente todo es uno. En la mente, todo está dividido en dos. Pero si estás en la mente, es mejor ser auténtico que

ser falso.

Así que sé auténtico cuando te sientas enfadado con tu amante o tu amada. Sé auténtico mientras estés enfadado, y luego, sin ninguna represión, cuando llegue el momento del amor, cuando la mente se vaya al otro extremo, tendrás un flujo espontáneo. De modo que, con la mente, considera que la pelea forma parte de ello. Es el mecanismo mismo de la mente funcionar en polos opuestos. Así que sé auténtico en tu ira, sé auténtico en tu lucha; entonces serás auténtico también en tu amor.

De manera que, para los amantes, me gustaría decir: sé auténtico. Y si eres realmente auténtico, sucederá un fenómeno único. Te hartarás de todo el desatino de irte a los polos opuestos. Pero sé auténtico; de otro modo nunca te hartarás.

Alguien con una mente reprimida nunca se da cuenta realmente de que está apresado en los polos opuestos. Nunca está realmente enfadado, nunca está realmente enamorado, de manera que no tiene ninguna experiencia real de la mente. Por lo tanto, recomiendo ser auténtico. No seas falso. ¡Sé *real*! y la autenticidad tiene su propia belleza. Tu amante, tu amada, entenderá cuando estés realmente enfadado, auténticamente enfadado. Sólo una ira fingida o una no-ira falsa no pueden ser perdonadas. Sólo una cara falsa no puede ser perdonada. Sé auténtico, y entonces serás auténtico también en el amor. Ese amor auténtico compensará, y mediante esta vida auténtica te hartarás. Llegarás a preguntarte qué estas haciendo: por qué eres sólo un péndulo que va de un polo a otro. Estarás

aburrido, y sólo entonces puedes decidir ir más allá de la mente y más allá de la polaridad.

Sé un hombre auténtico o una mujer auténtica.

No permitas ninguna falsedad, no finjas. Sé real y sufre la realidad. El sufrimiento es bueno. El sufrimiento es en realidad un adiestramiento, una disciplina. ¡Súfrelo! Sufre la ira y sufre el amor y sufre el odio. Recuerda sólo una cosa: nunca seas falso. Si no sientes amor, entonces di que no sientes amor. No finjas; no intentes mostrar que amas. Si estás enfadado, entonces, di que estás enfadado, y estate enfadado.

202 **Habrás mucho sufrimiento, pero vívelo. Por medio de ese sufrimiento nace una nueva consciencia. Te das cuenta de todo el desatino del odio y el amor. Odias a esa persona y también amas a la misma persona, y sigues moviéndote en círculo. Ese círculo se volverá claro como el agua para ti, y sólo se vuelve claro como el agua mediante el sufrimiento. No te escapes del sufrimiento. Necesitas un sufrimiento real. Es como el fuego: te quemará. Todo lo que es falso se quemará y quedará todo lo que es real. Esto es lo que los existencialistas llaman «autenticidad». Sé auténtico, y entonces ya no puedes estar en la mente. Sé no-auténtico, y estarás durante vidas y vidas en la mente. Te aburrirás de la dualidad. Pero ¿cómo se puede aburrir uno de la dualidad a menos que esté realmente en la dualidad, no fingiendo? Entonces**

sabrás que el supuesto amor de la mente no es más que una enfermedad.

¿Has observado que un amante no puede dormir? No está a gusto: está febril. Si lo examinas, mostrará muchos síntomas de muchas enfermedades. Este amor, el supuesto amor de la mente y el cuerpo, en realidad es una enfermedad, pero uno permanece ocupado: ésa es su función. De otro modo te sentirás desocupado, como si no estuvieras haciendo nada en este mundo. Tu vida entera parecerá vacía, así que el amor es bueno para llenarla.

La mente misma es la enfermedad, de manera que todo lo que pertenezca a la mente va a ser una enfermedad. Sólo más allá de la mente, donde no estás dividido en dualidad, donde eres uno, sólo ahí florece un amor diferente. Jesús lo llama amor. Buda lo llama compasión. Esto es sólo para hacer una distinción. Da igual lo que lo llares.

Hay una posibilidad de un amor que no tiene un opuesto, pero ese amor sólo puede llegar cuando vas más allá de este amor. Y para ir más allá, sugiero que seas auténtico. Que seas auténtico; en el odio, en el amor, en la ira, en todo, sé auténtico: real, sin fingir, porque sólo una realidad puede ser trascendida. No puedes trascender cosas irreales.

203

Capítulo 13

Centrarse Internamente

Los Sutras

18 *Mira amorosamente algún objeto. No te vayas a otro objeto. Aquí, en medio del objeto: la bendición.*

19 *Sin apoyo para los pies o las manos, siéntate sólo sobre las nalgas. De pronto, el centramiento.*

20 *En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente, experimenta. O en un vehículo, parado, meciéndote en círculos invisibles cada vez más lentos.*

21 Perfora alguna parte de tu forma llena de néctar con un alfiler, y entra dulcemente en el pinchazo y alcanza la pureza interna.

EL cuerpo humano es un mecanismo misterioso. Su funcionamiento es bidimensional. Para ir hacia fuera, tu consciencia pasa por los sentidos para entrar en contacto con el mundo, para entrar en contacto con la materia. Pero ésta es sólo una dimensión de las funciones de tu cuerpo. Tu cuerpo tiene también otra dimensión: te lleva hacia dentro. Si la consciencia sale, todo lo que conoces es materia; si la consciencia entra, todo lo que conoces

es no-materia. En, realidad, no hay división: la materia y la no-materia son una sola cosa. Pero si esta realidad -X-se mira a través de los, ojos, los sentidos, parece materia. Esta misma realidad -X-mirada desde dentro -no a través de los sentidos, sino del centramiento- parece no-materia. La realidad es una, pero puedes mirarla de dos maneras. Una es a través de los sentidos; la otra no es a través de los sentidos. Todas estas técnicas de centrarse son en realidad para llevarte a un punto en ti mismo en el que los sentidos no funcionan, en el que estás más allá de los sentidos.

Hay que comprender tres cosas antes de que nos adentremos en las técnicas. En primer lugar, cuando ves por medio de los ojos, los ojos no están viendo; son sólo aberturas para ver. El que ve está detrás de los ojos. Lo que mira a través de los ojos no es los ojos. Por eso puedes cerrar los ojos y aún ver, sueños, visiones, imágenes. El que ve está detrás de los sentidos; va al mundo a través de los sentidos. Pero si cierras los sentidos, el que ve sigue dentro.

Si el que ve, esta consciencia, está centrado, de pronto toma conciencia de sí mismo. Y cuando eres consciente de ti mismo, eres consciente de la existencia total, porque tú y la existencia no sois dos. Pero para tomar consciencia de uno mismo uno necesita centrarse. Con «centrarse» quiero decir que tu consciencia no está dividida en muchas direcciones, no se está yendo a ninguna parte; permanece en sí misma..., sin moverse, enraizada, sin ninguna dirección, simplemente permaneciendo ahí: dentro.

Parece difícil permanecer dentro, porque para nuestras mentes incluso este pensar en cómo permanecer dentro se convierte en un salir. Empezamos a pensar: el «cómo» empieza a pensar. Pensar en dentro, en lo interno, también es un pensamiento para nosotros: y todo pensamiento de por sí pertenece a lo externo, nunca a lo interno, porque en el centro más íntimo eres simplemente consciencia.

Los pensamientos son como nubes. Han llegado a ti, pero no son tuyos. Todo pensamiento viene de fuera, de lo externo. No puedes producir ni un solo pensamiento dentro, en lo interno. Todo pensamiento viene de fuera; no hay ninguna posibilidad de crear un pensamiento dentro. Los pensamientos son nubes que llegan a ti. De modo que cuando estás pensando, no estás dentro: recuérdalo.

207

Estar pensando es estar fuera. Así que incluso si estás pensando en lo interno, el alma, el ser, no estás dentro.

Todos estos pensamientos sobre el ser, sobre lo interno, lo interior, han venido de fuera; no son tuyos. Lo único que es tuyo es la simple consciencia, como el cielo, sin las nubes.

Así que ¿qué se puede hacer? ¿Cómo conseguir esta simple consciencia dentro? Se usan algunas tácticas, porque directamente no puedes hacer nada. Son necesarias

algunas tácticas mediante las cuales eres arrojado dentro, eres arrojado a ella. Este centro siempre necesita un acercamiento

indirecto; no puedes abordarlo directamente. Comprende esto claramente, porque es muy básico.

Estás tocando un instrumento, y luego dices que era una experiencia muy dichosa, que «me sentía muy *feliz*, lo disfruté: Ha quedado una sutil felicidad». Alguien te escucha. El, como todo el mundo, también está buscando la felicidad. Dice: «Entonces debo tocar un instrumento, porque si tocando se logra la felicidad, entonces debo lograrla.» Él también toca, pero está ocupado directamente con la felicidad, con la dicha, con el *disfrute*. La felicidad es un resultado adicional. Si estás totalmente en ello mientras tocas, absorbido, resulta la felicidad, pero si estás constantemente anhelando la felicidad, no sucede nada. Tocar es el comienzo.

Estáis escuchando música. Alguien dice: «Me siento muy dichoso.» Pero si estás preocupado constantemente con la dicha, ni siquiera podrás escuchar. Esa preocupación, esa codicia de dicha se convertirá en una barrera. La dicha es un resultado adicional; no puedes agarrarla directamente.

Es un fenómeno tan delicado que sólo te puedes aproximar ir a él indirectamente. Haces otra cosa y sucede. No puedes hacerla directamente. Todo lo que es bello, todo lo que es eterno es tan delicado que si tratas de cogerlo directamente se destruye. Eso es lo que se deriva de las técnicas y las tácticas. Estas técnicas te dicen que hagas algo. Lo que estás haciendo no es significativo, lo significativo es lo que resulta. Pero tu mente debe estar ocupada haciendo, ocupada con la técnica, no con el resultado. El resultado sucede: está abocado a suceder. Pero siempre sucede indirectamente, así que no te ocupes del resultado. Ocupate de la técnica. Hazla tan totalmente como puedas, y olvídate del resultado. El resultado sucede, pero te puedes convertir en una barrera para él. Si sólo estás preocupado por el resultado, nunca sucederá. Y entonces todo se vuelve muy extraño. La gente viene a mí y me dice: «Dijiste que si meditamos sucederá esto, pero estamos meditando y esto no sucede.» Y tienen razón, pero han olvidado la condición: tienes que olvidarte del resultado; sólo entonces sucede. Tienes que estar totalmente en el acto. Cuanto más estás en el acto, antes sucede el resultado. Pero siempre es indirecto. No puedes ser agresivo con ello, no puedes ser violento con ello. Es un *fenómeno* enormemente delicado, no puede ser atacado. Llega a ti cuando estás involucrado tan totalmente en otra cosa que tu espacio interno está vacío. Todas estas técnicas son indirectas. No hay ninguna técnica directa para el suceso espiritual.

18 Mira amorosamente un objeto.

Sexta técnica para centrarse: Mira amorosamente algún objeto. No te vayas a otro objeto. Aquí, en medio del objeto: la bendición.

Debería repetirlo: Mira amorosamente algún objeto. No te vayas a otro... No te muevas a otro objeto. Aquí, en medio del objeto: la bendición. Mira amorosamente algún objeto... Amorosamente es la clave. ¿Has

mirado alguna vez algún objeto amorosamente? Puede que digas que sí porque no sabes lo que significa mirar amorosamente un objeto. Puede que hayas mirado lascivamente

208 personalidad; has creado una persona. Cuando miras amorosamente algo, se vuelve una persona.

un objeto: eso es otra cosa. Eso es totalmente diferente, diametralmente opuesto. Así que, primero, la diferencia; trata de advertir la diferencia.

Una cara guapa, un cuerpo hermoso: lo miras y te parece que lo estás mirando amorosamente. Pero ¿por qué lo estás mirando? ¿Quieres conseguir algo de él? Entonces es lascivia, no amor.

¿Quieres sacarle provecho? Entonces es lascivia, no amor. Entonces, en realidad, estás pensando cómo usar este cuerpo, cómo poseerlo, cómo hacer de este cuerpo un instrumento para tu felicidad.

Lascivia significa usar algo para tu felicidad; amor significa que tu felicidad no te preocupa en absoluto. En realidad, lascivia significa cómo conseguir algo de ello, y amor significa cómo dar algo. Son diametralmente opuestos.

Si ves una cara guapa y sientes amor por esa cara, el sentimiento inmediato en tu consciencia será cómo hacer algo para hacer feliz a esa cara, cómo hacer algo para hacer feliz a ese hombre o esa mujer. El interés no recae en ti, el interés recae en el otro.

En el amor, lo importante es el otro; en la lascivia, lo importante eres tú. En la lascivia estás pensando en cómo convertir al otro en tu instrumento; en el amor estás pensando en cómo convertirte tú mismo en instrumento. En la lascivia vas a sacrificar al otro; en el amor te vas a sacrificar a ti mismo. Amor significa dar; lascivia significa conseguir. El amor es una entrega; la lascivia es una agresión.

Lo que digas es insignificante: incluso en la lascivia hablas en términos de amor. Tu lenguaje no es muy significativo, así que no te engañes. Mira dentro de ti, y entonces llegarás a comprender que ni siquiera una vez en tu vida has mirado amorosamente a alguien o a algún objeto.

La segunda distinción que hay que hacer: este sutra dice: *Mira amorosamente algún objeto*. En realidad, incluso si miras amorosamente algo material, inanimado, el objeto se volverá una persona. Si lo miras amorosamente, tu amor es la clave para transformar algo en una persona. Si miras amorosamente un árbol, el árbol se vuelve una persona.

Justo el otro día, estaba hablando con Vivek y le dije que cuando nos mudemos al nuevo ashram pondremos nombre a cada árbol, porque todo árbol es una persona. ¿Has oído alguna vez que alguien ponga nombre a un árbol? Nadie pone nombre a un árbol, porque nadie siente amor por él. Si sucediera lo contrario, un árbol se volvería una persona. Entonces no es simplemente uno entre una multitud; se vuelve único.

Pones nombre a los perros y los gatos. Cuando le pones un nombre a un perro y lo llamas Tigre o alguna otra cosa, el perro se vuelve una persona. Entonces no es sólo un perro entre otros perros, sino que además tiene

Y lo contrario también es cierto. Cuando miras con ojos lascivos a una persona, la persona se vuelve un objeto, una cosa. Por eso los ojos lascivos son repulsivos: porque a nadie le gusta convertirse en una cosa. Cuando miras a tu esposa con ojos lascivos -o a cualquier otra mujer, u hombre, con ojos lascivos-, el otro se siente herido. ¿Qué estás haciendo en realidad? Estás convirtiendo una persona, una persona viviente, en un instrumento muerto. Estás pensando en cómo «usar», y la persona es matada.

Por eso los ojos lascivos son repulsivos, feos. Lo que digas es insignificante: incluso en la lascivia hablas en términos de amor. Tu

lenguaje no es muy significativo, así que no te engañes. Mira dentro de ti, y entonces llegarás a comprender que ni siquiera una vez en tu vida has mirado amorosamente a alguien o a algún objeto.

209 cosa. Y éste es uno de los actos más inhumanos que puede hacer el hombre: convertir a alguien en una cosa.

Por ejemplo, si eres un empleado en una oficina o un maestro en una escuela o un profesor en una universidad, tu puesto es reemplazable. Otro profesor te reemplazará; puede reemplazarte en cualquier momento porque eres simplemente usado allí como profesor. Tienes un sentido y significado funcional.

Si eres un empleado, cualquier otra persona es capaz de hacer el trabajo fácilmente. El trabajo no te esperará. Si te mueres ahora mismo, al momento siguiente alguien te reemplazará y el mecanismo continuará. Tú eras sólo una figura: otra figura servirá. Eras sólo una utilidad.

Pero entonces alguien se enamora de este empleado o de este profesor. De pronto el empleado ya no es un empleado; se ha vuelto una persona única. Si muere, la amada no puede reemplazarlo. Es irremplazable. Entonces el mundo entero puede seguir igual, pero la persona que estaba enamorada no puede seguir igual. Esta unicidad, este ser una persona, sucede a través del amor.

Este sutra dice: *Mira amorosamente algún objeto*. No hace ninguna distinción entre un objeto y una persona. No es necesario, porque cuando miras amorosamente cualquier cosa se vuelve una persona. La mirada misma cambia, transforma.

Puede que hayas observado, o no, lo que sucede cuando conduces un coche concreto, pongamos un Fiat. Hay miles y miles y miles de Fiat exactamente similares, pero tu coche, si estás enamorado de él, se vuelve único: una persona. No puede ser reemplazado; se ha creado una relación. Ahora percibes ese coche como a una persona. Si algo va mal, un ligero sonido, lo adviertes. Y los coches son muy temperamentales. Conoces el temperamento de tu coche: cuándo se siente bien y cuándo se siente mal. El coche se vuelve, con el tiempo, una persona.

¿Por qué? Si hay una relación de amor, cualquier cosa se vuelve una persona. Si hay una relación de lascivia, entonces una persona se vuelve una

Mira amorosamente algún objeto... Así que ¿qué hay que hacer? Cuando mires amorosamente, ¿qué tienes que hacer? Lo primero: olvídate de ti mismo. ¡Olvídate completamente de ti mismo! Mira una flor y olvídate completamente de ti mismo. Deja en paz a la flor; vuélvete completamente ausente. Siente la flor; y un profundo amor fluirá de tu consciencia hacia la flor. Y deja que tu consciencia se llene con sólo un pensamiento: cómo puedes ayudar a esta flor a florecer más, a volverse más bella, a volverse más dichosa. ¿Qué puedes hacer?

No es significativo si puedes hacer algo o no; eso no es relevante. La sensación de qué puedes hacer -este dolor, este profundo malestar acerca de qué puedes hacer para hacer esta flor más bella, más viva, más floreciente-es significativa. Deja que este pensamiento reverbere en todo tu ser. Deja que cada fibra de tu cuerpo y de tu mente lo sienta. Te traspasará un éxtasis, y la flor se volverá una persona.

No te vayas a otro objeto... No te puedes ir. Si estás en una relación de amor, no te puedes ir. Si amas a alguien en este grupo, entonces te olvidas de toda la

multitud; sólo permanece una cara. En realidad, no ves a nadie más, sólo ves una cara. Todas las demás están ahí, pero son subliminales: tan sólo en la periferia de tu consciencia. No existen. Son sólo sombras; sólo una cara permanece. Si amas a alguien, sólo permanece esa cara, así que no te puedes ir.

No te vayas a otro objeto, permanece con uno. Permanece con una rosa o permanece con el rostro de una persona amada. Permanece ahí amando, fluyendo con sólo un corazón, con la sensación de «¿Qué puedo hacer para que el amado sea más feliz, dichoso?».

Aquí, en medio del objeto: la bendición. Y cuando sucede esto, estás ausente, no preocupado por ti mismo en absoluto, no egoísta, no pensando

210 cosa que es muy difícil de aceptar. Dices que cuando oremos no debemos pensar en nosotros mismos. Tenemos que decir: «Sea cual sea el resultado de mi oración, que ese resultado sea distribuido a todos.» El hombre dijo: «Esto está bien, pero ¿puede hacer tan sólo una excepción? No a mi vecino de al lado él es mi enemigo. Que esta bendición sea distribuida a todos excepto a mi vecino de al lado.»

en función de tu placer, tu gratificación. Te has olvidado completamente de ti mismo, y estás pensando sólo en función del otro. El otro se ha vuelto el centro de tu amor; tu consciencia está fluyendo hacia el otro. Con profunda compasión, con un profundo sentimiento de amor, estás pensando: «¿Cómo puedo hacer dichoso al amado?» En este estado, de pronto, *Aquí, en medio del objeto: la bendición.*

De pronto, como resultado adicional, llega a ti la bendición. De pronto estás centrado.

Esto parece paradójico, porque este sutra dice que te olvides de ti mismo completamente, que no pienses en ti mismo, que vayas al otro completamente. Se cuenta que Buda decía continuamente que siempre que reyes, reza por los demás, nunca por ti mismo. De lo contrario la oración es inútil.

Un hombre vino a Buda y dijo: «Acepto tu enseñanza, pero hay sólo una

La mente es egocéntrica, así que Buda dijo: «Tu oración es vana. Nada resultará de ella a menos que estés dispuesto a darlo todo, a distribuirlo todo, y entonces todo será tuyo.»

En el amor te olvidas de ti mismo. Parece paradójico: entonces ¿cuándo y cómo sucederá el centramiento? Estando totalmente ocupado con el otro, con la felicidad del otro, cuando te olvidas completamente de ti mismo y sólo queda el otro, de pronto te llenas de dicha: la bendición.

¿Por qué? Porque cuando no estás ocupado contigo mismo te vuelves vacante, vacío; se crea el espacio interno. Cuando tu mente está totalmente ocupada con el otro, te quedas sin mente dentro de ti. Entonces no hay pensamientos dentro. Y entonces este pensamiento -«¿Cómo puedo ayudar? ¿Cómo puedo crear más dicha? ¿Cómo puede ser más feliz el otro?»- ya no puede continuar, porque, en realidad, no hay nada que puedas hacer. Este pensamiento se convierte en un *stop*. No hay nada que puedas hacer. ¿Qué puedes hacer? Si piensas que puedes hacer algo, todavía estás pensando en función de ti mismo: el ego.

Con el objeto del amor uno se vuelve totalmente desvalido: recuerda esto. Siempre que amas a alguien te sientes totalmente desvalido. Ésa es la agonía del amor: uno no puede percibir lo que puede hacer. Quiere hacerlo todo, quiere dar el

universo entero al amante o la amada, pero ¿qué puede hacer? Si piensas que puedes hacer esto o lo otro, aún no estás en una relación de amor. El amor es muy desvalido, absolutamente desvalido, y ese desvalimiento es su belleza, porque en ese desvalimiento te entregas.

Ama a alguien y te sentirás desvalido; odia a alguien y puedes hacer algo. Ama a alguien y te sentirás absolutamente desvalido: porque ¿qué puedes hacer? Cualquier cosa que puedas hacer parece insignificante, sin sentido; nunca es suficiente. No se puede hacer nada. Y cuando uno siente que no hay nada que hacer, uno advierte que está desvalido. Cuando uno quiere hacer de todo y siente que no se puede hacer nada, la mente se para. En esta entrega desvalida, sucede. Estás vacío. Es por eso por lo que el amor se convierte en una profunda meditación.

En realidad, si amas a alguien, no es necesaria ninguna otra meditación. Pero como nadie ama, son necesarios ciento doce métodos; y puede que ni siquiera ellos sean suficiente.

El otro día vino alguien. Me decía: «Me da mucha esperanza. Te he oído decir que hay ciento doce métodos; no lo sabía. Me da mucha esperanza, pero de algún modo me viene también una depresión a la mente: ¿sólo ciento doce métodos? ¿Y si estos ciento doce métodos no funcionan conmigo, no hay un ciento trece?»
211 Por eso sólo las miradas fijas de los amantes son bellas; de otra forma las miradas fijas son feas.

Y tiene razón. ¡Tiene razón! Si estos ciento doce métodos no funcionan contigo, entonces se acabó. Así que, tal como él sugiere, una depresión sigue a la esperanza. Pero, en realidad, son necesarios métodos porque falta el método básico. Si puedes amar, no es necesario ningún método.

El amor mismo es el método máximo, pero el amor es difícil; en cierto modo, imposible. Amor significa sacarte a ti mismo de tu consciencia, y en el mismo lugar, donde existía tu ego, poner a otra persona. Reemplazarte a ti mismo por otra persona significa amor: como si ya no estuvieras y sólo estuviese el otro.

Jean-Paul Sartre dice que el otro es el infierno, y tiene razón. Tiene razón porque el otro sólo crea infierno para ti. Pero también está equivocado, porque si el otro puede ser el infierno, el otro puede ser el cielo. Si vives mediante la lascivia, el otro es un infierno, porque estás tratando de matar a esa persona. Estás intentando convertir a esa persona en una cosa. Entonces esa persona reaccionará también y tratará de convertirte en una cosa, y eso crea el infierno.

De manera que todo marido y toda esposa están creándose mutuamente el infierno, porque cada uno está tratando de poseer al otro. La posesión sólo es posible con las cosas, nunca con las personas. Sólo puedes ser poseído por una persona; nunca puedes poseer a una persona. Una cosa puede ser poseída, pero tú intentas poseer personas. A través de ese esfuerzo, las personas se vuelven cosas. Si te convierto en una cosa, reaccionarás. Entonces soy tu enemigo. Entonces intentarás hacer de mí una cosa: eso crea el infierno.

Estás sentado solo en tu habitación, y de repente te das cuenta de que alguien está mirando furtivamente por el ojo de la cerradura. Observa minuciosamente lo que sucede. ¿Has notado algún cambio? ¿Y por qué te estás enfadando con este mirón? No te está haciendo nada; sólo está fisgando. ¿Por qué estás enfadado? Te

ha transformado en una cosa. Está observando; te ha convertido en una cosa, en un objeto. Eso te produce malestar.

Y lo mismo le pasará a él si tú te acercas al ojo de la cerradura y te pones a mirar por él. El otro se sentirá deshecho, aturdido. Era un sujeto justo un momento antes: él era el observador y tú eras el observado. Ahora de pronto ha sido atrapado. Ha sido observado observándote a ti, y se ha vuelto una cosa.

Cuando alguien está observándote, de pronto sientes que tu libertad ha sido perturbada, destruida. Por eso, a menos que estés enamorado de alguien, no puedes mirar fijamente a una persona. Esa mirada fija se vuelve fea y violenta; a no ser que estés enamorado. Si estás enamorado, una mirada fija es una cosa bella, porque tu mirada no está convirtiendo al otro en una cosa. Entonces puedes mirar directamente a los ojos, entonces puedes mirar al fondo de los ojos del otro. No estás transformándolo en una cosa. Más bien, mediante tu amor tu mirada está convirtiéndole en una persona.

Los psicólogos dicen que hay un tiempo límite. Y todos lo sabéis; observad y sabréis cuál es el tiempo límite durante el cual puedes mirar a los ojos de alguien si es un extraño. Un momento más, y el otro se enfadará. Una simple mirada en público al pasar puede ser perdonada, porque parece que estabas viendo, no mirando.

Una mirada es algo muy profundo. Si simplemente te veo al pasar, no se crea ninguna relación. O estoy pasando y tú me miras justo al pasar: no se da a entender ninguna ofensa, así que está bien. Pero si de pronto te levantas y me miras, te conviertes en un acechador. Entonces tu mirada me molestará y me sentiré insultado: «¿Qué estás haciendo? Soy una persona, no una cosa. Ésa no es forma de mirar.»

A causa de esto, la ropa se ha vuelto tan significativa. Sólo cuando amas a alguien puedes estar desnudo fácilmente, porque en cuanto estás desnudo, tu cuerpo entero se vuelve un objeto. Alguien puede mirar todo tu cuerpo, y si no está enamorado

212 presente puede que no sea capaz de conseguir esta bendición de nuevo». Te vuelves celoso. Si otro posee a A, entonces será dichoso y tú te sentirás desgraciado, de modo que quieres eliminar todas las posibilidades de que A sea poseído por ninguna otra persona. A sólo debería ser poseído por ti, porque tú has vislumbrado un mundo diferente por medio de él. Entonces, en el momento en que trates de poseer, destruirás toda la belleza y todo el fenómeno.

de ti, sus ojos convertirán todo tu cuerpo, todo tu ser, en un objeto. Pero cuando estás enamorado de alguien puedes estar desnudo sin sentir que estás desnudo. Más bien, te gustaría estar desnudo, porque te gustaría que este amor transformante transformase todo tu cuerpo en una persona.

Siempre que conviertes a alguien en una cosa, ese acto es inmoral. Pero si estás lleno de amor, entonces, en ese momento lleno de amor, con cualquier objeto es posible este fenómeno, esta bendición. Sucede.

En medio del objeto: la bendición. De pronto te has olvidado de ti mismo: el otro estaba allí. Entonces, cuando llegue el momento adecuado, cuando ya no estés presente, cuando estés absolutamente ausente, el otro también se volverá ausente.

Y entre los dos sucede la bendición. Eso es lo que sienten los amantes. Esa bendición es también a causa de una meditación desconocida, inconsciente.

Cuando hay dos amantes; poco a poco ambos se vuelven ausentes. Queda una pura existencia: sin egos, sin conflicto..., simplemente una comunión. En esa comunión uno se siente dichoso. Y se deduce erróneamente que el otro te ha dado esa dicha. Esa dicha ha llegado porque, sin saberlo, has caído en una técnica meditativa profunda.

Puedes hacerla conscientemente, y cuando lo haces conscientemente va más profundo, porque entonces no estás obsesionado con el objeto. Esto sucede todos los días. Si amas a alguien, no te sientes dichoso debido a él o a ella, sino debido al amor. ¿Y por qué debido al amor? Porque sucede este fenómeno; sucede este sutra.

Pero entonces te obsesionas. Entonces piensas que es debido a A, debido a la proximidad, a la cercanía de A, debido al amor de A que sucede esta bendición. Entonces piensas: «Debo poseer a A, porque sin que A esté

Cuando el amante es poseído, el amor se ha ido. Entonces el amante es sólo una cosa. Puedes usarlo, pero la bendición nunca volverá, porque esa bendición venía cuando el otro era una persona. El otro era hecho, creado: tú creabas la persona en el otro, y el otro creaba la persona en ti. Ninguno era un objeto. Ambos erais subjetividades que se encontraban: dos personas encontrándose, no una persona y una cosa.

Pero en el momento en que poseas, esto se volverá imposible. Y la mente intentará poseer, porque la mente piensa en función de la avaricia: «Un día ha sucedido la bendición, así que debe sucederme todos los días. Así que debo poseer.» Pero la bendición sucede porque no hay posesión. Y la bendición sucede, en realidad, no debido al otro, sino debido a ti. Recuerda esto: la bendición sucede debido a ti. Debido a que estás tan absorbido en el otro, la bendición sucede.

Puede suceder con una rosa, puede suceder con una piedra, puede suceder con los árboles, puede suceder con cualquier cosa. Una vez que conoces la situación en la que sucede, puede suceder en cualquier parte. Si sabes que no eres, y tu consciencia, con profundo amor, se ha ido al otro: a los árboles, al cielo, a las estrellas, a cualquiera; cuando tu consciencia total está dirigida al otro, te deja, se va de ti: en esa ausencia del yo está la bendición.

19 Siéntate sólo sobre las nalgas.

Séptima técnica para centrarse: Sin apoyo para los pies o las manos, siéntate sólo sobre las nalgas. De pronto, el centramiento.

213 Esta técnica ha sido empleada por los taoístas en China durante siglos; y es una técnica estupenda, una de las más fáciles. Prueba esto: *Sin apoyo para los pies o las manos, siéntate sólo sobre las nalgas. De pronto, el centramiento.* ¿Qué hay que hacer? Necesitarás dos cosas. Primero, un cuerpo muy sensible, que no tienes. Tienes un cuerpo muerto; es tan sólo un fardo con el que hay que cargar: no es sensible. Primero tendrás que hacer tu cuerpo sensible; de lo contrario esta técnica no funcionará. Así que primero te diré algo sobre cómo hacer tu cuerpo sensible, y especialmente las nalgas, porque normalmente las nalgas son la parte más insensible de tu cuerpo. Tienen que serlo. Tienen que serlo porque estás todo el día sentado sobre tus nalgas. Si son demasiado sensibles, será difícil.

Así es que tus nalgas son insensibles: necesitan serlo. Igual que las plantas de los pies, son insensibles. Sentado continuamente sobre ellas, nunca notas que estás sentado sobre tus nalgas. ¿Lo has notado antes alguna vez? Ahora puedes sentir que estás sentado sobre tus nalgas, pero nunca antes lo has sentido; y has estado sentado sobre tus nalgas toda tu vida, nunca conscientemente. Su función es tal que no pueden ser muy sensibles.

Así que primero tienes que hacerlas sensibles. Prueba un método muy fácil... Y este método se puede hacer con cualquier parte del cuerpo; entonces el cuerpo se volverá sensible. Simplemente siéntate en una silla, relajado, y cierra los ojos. Siente tu mano izquierda o tu mano derecha; cualquiera de las dos. Siente tu mano izquierda. Olvídate de todo el cuerpo y siente tan sólo la mano izquierda. Cuanto más la sientas, más pesada se volverá la mano izquierda.

Continúa sintiendo la mano izquierda. Olvídate de todo el cuerpo; sigue sintiendo la mano izquierda como si fueras sólo la mano izquierda. La mano seguirá volviéndose más y más y más pesada. Según se vaya volviendo pesada, sigue sintiéndola volviéndose más pesada. Entonces trata de sentir lo que está sucediendo en la mano. Cualquiera que sea la sensación, toma nota de ella: cualquier sensación, cualquier sacudida, cualquier ligero movimiento: toma nota en la mente de que esto está sucediendo. Y sigue haciéndolo todos los días durante al menos dos semanas. En cualquier momento del día, hazlo durante diez, quince minutos. Simplemente siente la mano izquierda y olvídate de todo el cuerpo.

En un plazo de tres semanas sentirás que tienes una mano izquierda nueva, o una mano derecha nueva. Será muy sensible. Y te harás consciente de cada tenue y delicada sensación de la mano.

Cuando tengas éxito con la mano, inténtalo con las nalgas. Intenta esto: cierra los ojos y siente que sólo existen las dos nalgas; tú ya no existes. Deja que toda tu consciencia vaya a las nalgas. No es difícil. Si lo intentas, es estupendo. Y la sensación de vitalidad que llega al cuerpo es en sí misma muy dichosa. Entonces, cuando puedas sentir tus nalgas y se puedan volver muy sensibles, cuando puedas sentir todo lo que esté sucediendo dentro -un ligero movimiento, un ligero dolor o cualquier cosa-, entonces podrás observar y saber. Entonces tu consciencia está unida a las nalgas.

Primero pruébalo con la mano. Como la mano es muy sensible, es fácil. Una vez que adquieras la confianza en que puedes sensibilizar tu mano, esta confianza te ayudará a sensibilizar tus nalgas. Entonces haz esta técnica. De modo que necesitarás al menos seis semanas antes de poder acceder a esta técnica: tres semanas con tu mano y luego tres semanas con tus nalgas, haciéndolas más y más sensibles.

Tumbado en la cama, olvídate de todo el cuerpo. Recuerda que sólo sientes las dos nalgas. Siente el contacto: las sábanas, el frío o la calidez que llega lentamente. Siéntelo. Tumbado en la bañera, olvídate del cuerpo. Recuerda sólo las nalgas: siente. Ponte contra una pared con tus nalgas tocando la pared: siente el frío de la pared. De pie junto a tu amado, junto a tu esposa o tu marido,

214

las nalgas de uno junto a las nalgas del otro: siente al otro a través de las nalgas. Esto es sólo para «crear» tus nalgas, para llevarlas a una situación en la que puedan

empezar a sentir.

Luego haz esta técnica: *Sin apoyo para los pies o las manos...* Siéntate en el suelo. *Sin apoyo para los pies o las manos, siéntate sólo sobre las nalgas.* La postura de Buda servirá, *padmasana* servirá. O *siddhasana* servirá, o cualquier asana normal, pero es bueno no usar las manos. Permanece sobre las nalgas, siéntate sólo sobre las nalgas.

Entonces ¿qué hay que hacer? Simplemente cierra los ojos. Siente las nalgas tocando el suelo. Y como las nalgas se han vuelto sensibles, sentirás que una nalga está tocando más. Te estás apoyando sobre una nalga, y la otra está tocando menos. Entonces mueve el apoyo a la otra. Inmediatamente vete a la otra; luego vete a la primera. Sigue moviéndote de una a la otra, y luego, poco a poco, equilibrate.

Equilibrarse significa que tus dos nalgas están sintiendo lo mismo. Tu peso en ambas nalgas es exactamente el mismo. Y cuando tus nalgas estén sensibles, esto no será difícil, lo sentirás. Una vez que tus nalgas estén equilibradas, *de pronto, el centramiento*. Con ese equilibrio, de pronto serás arrojado al centro del ombligo, y estarás centrado dentro. Te olvidarás de las nalgas, te olvidarás del cuerpo. Serás arrojado al centro interno.

Por eso digo que los centros no son significativos, pero centrarse sí; suceda en el corazón o en la cabeza o en las nalgas, o en cualquier parte. Has visto budas sentados. Puede que no hayas imaginado que están equilibrando sus nalgas. Vas a un templo y ves a Mahavira sentado, a Buda sentado: puede que nunca se te haya pasado por la imaginación que este estar sentados es sólo un equilibramiento de las nalgas. Lo es; y cuando no hay desequilibrio, de pronto ese equilibrio te da el centramiento.

20 Cómo meditar en un vehículo en movimiento.

Octava técnica para centrarse: En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente, experimenta. O en un vehículo parado, meciéndote en círculos invisibles cada vez más lentos.

Es lo mismo de manera diferente. *En un vehículo en movimiento...* Estás viajando en tren o en un carro de bueyes: cuando se desarrolló esta técnica sólo existía el carro de bueyes. Vas en un carro de bueyes por un camino indio; incluso hoy día el camino es el mismo. Pero cuando estás desplazándote, todo tu cuerpo se desplaza. Entonces es inútil.

En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente...

Bamboléate rítmicamente. Intenta comprender; esto es muy minucioso. Siempre que estás en un carro de bueyes o en cualquier vehículo, te estás resistiendo. El carro de bueyes se bambolea hacia la izquierda, pero tú te resistes. Tú te bamboleas hacia la derecha para equilibrarte; si no, te caerás. De manera que estás resistiéndote continuamente. Sentado en un carro de bueyes; estás luchando contra sus movimientos. Se mueve hacia este lado, y tú tienes que moverte hacia el otro.

Por eso, cuando estás sentado en un tren, te cansas. No has estado haciendo nada. ¿Por qué te cansas tanto? Has estado haciendo mucho sin saberlo. Estabas luchando contra el tren continuamente; había resistencia. No te resistas: esto es lo primero. Si quieres hacer esta técnica, no te resistas. Más bien, muévete con los

movimientos, bamboleeate con los movimientos. Vuélvete parte del carro, no te resistas. Independientemente de lo que el carro de bueyes esté haciendo en el camino, vuélvete parte de él. Es por eso por lo que los niños nunca se cansan de viajar.

Poonam acababa de llegar de Londres con sus dos niños, y tenía miedo de que se pusieran enfermos,

215 cuando el cuerpo se para, tú pararás. Con los ojos cerrados, haz círculos grandes; simplemente sentado, meciéndote en círculo. Sigue meciéndote, haciendo el círculo cada vez más y más pequeño. Visiblemente te pararás; nadie será capaz de detectar que todavía estás moviéndote. Pero por dentro sentirás un movimiento sutil. Ahora el cuerpo no se está moviendo, sólo la mente. Sigue haciendo el círculo cada vez más pequeño, y siente, experimenta. Eso se volverá un centramiento. En un vehículo, en un vehículo en movimiento, un movimiento rítmico no resistido creará un centramiento dentro de ti.

o de que se cansaran con un viaje tan largo. Ella se cansó, y ellos llegaron riéndose. Ella se cansó completamente al venir. En el momento en que entró en mi habitación estaba muerta de cansancio, y los dos niños empezaron a jugar allí mismo. Un viaje de dieciocho horas de Londres a Bombay y no estaban siquiera un poco cansados. ¿Por qué? Porque todavía no saben resistirse.

De manera que un borracho se puede sentar en un carro de bueyes toda la noche, y por la mañana estará tan fresco como siempre, pero tú no. Es porque un borracho no puede resistirse. Se mueve con el carro; no hay lucha. No hay ninguna lucha; es uno con el carro.

En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente... Así que haz una cosa: no te resistas. Y lo segundo, crea un ritmo. Crea un ritmo en tus movimientos. Hazlo una bella armonía. Olvídate del camino; no maldigas al camino y al gobierno: olvídate de ellos. No maldigas al buey y al carro, o al conductor: olvídate de ellos. Cierra los ojos, no te resistas. Muévete rítmicamente y crea una música en tu movimiento. Haz como si fuera una danza. *En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente, experimenta.* El sutra dice que la experiencia llegará a ti.

O en un vehículo parado... No preguntes dónde conseguir un carro de bueyes; no te engañes a ti mismo, porque el sutra dice: *o en un vehículo parado, meciéndote en círculos invisibles cada vez más lentos.* Sentado simplemente, mécete en círculo. Primero haz un círculo grande, luego ve cada vez más lento..., cada vez más lento, más lento, haciéndolo cada vez más y más pequeño, hasta que ya no sea visible que tu cuerpo está moviéndose, pero por dentro sientas un movimiento sutil.

Empieza con un círculo grande, con los ojos cerrados. De otro modo,

Gurdjieff creó muchas danzas para tales técnicas. Estuvo trabajando en torno a esta técnica. Todas las danzas que usaba en su escuela eran, en realidad, mecerse en círculos. Todas las danzas eran en círculos: simplemente dar vueltas, pero permaneciendo consciente por dentro, haciendo los círculos cada vez más pequeños. Llega un momento en que el cuerpo se para, pero la mente sigue moviéndose y moviéndose y moviéndose por dentro.

Si estás viajando en tren durante veinticuatro horas, después de llegar a casa, después de haber dejado el tren, si cierras los ojos sentirás que todavía estás

viajando. Todavía estás viajando. El cuerpo se ha parado, pero la mente aún está sintiendo el vehículo. Así que haz esta técnica.

Gurdjieff creó danzas fenomenales, muy hermosas. En este siglo hizo milagros: no milagros como Satya Sai Baba. Ésos no son milagros; cualquier mago callejero puede hacerlos. Pero Gurdjieff realmente hizo milagros. Preparó a un grupo de cien personas para la danza meditativa, y estuvo mostrando esa danza a una audiencia en Nueva York por vez primera. Había cien danzantes dando vueltas en el escenario. Los que estaban en la audiencia, incluso sus mentes, comenzaron a dar vueltas. Había cien danzantes con túnicas blancas simplemente dando vueltas.

Cuando lo indicaba con la mano, daban vueltas, y en el momento en que decía: «Stop», había un silencio sepulcral. Eso era un *stop* para la audiencia, pero no para los danzantes, porque el cuerpo puede pararse inmediatamente, pero entonces la mente lleva el movimiento dentro; sigue y sigue. Era hermoso incluso mirarlo, porque cien

216 que se cayeran del escenario encima de la audiencia. Cien bailarines estaban justo al borde del escenario. Un paso más y todos caerían a la sala. La sala entera estaba esperando que Gurdjieff dijera «Stop» de repente, pero él se volvió de espaldas para encender su puro. Dio la espalda a los bailarines para encender su puro, y, el grupo entero de cien bailarines cayó del escenario al suelo: a un suelo de piedra sin cubrir.

personas de repente se volvían, estatuas muertas. Creaba también una sacudida repentina en la audiencia, porque cien movimientos -movimientos hermosos, movimientos rítmicos-de pronto se paraban. Estabas mirándolos moverse, girar, bailar, y de repente los bailarines se paraban. Entonces tu pensamiento también se paraba.

A muchos en Nueva York les pareció que era un extraño fenómeno: sus pensamientos se pararon inmediatamente. Pero para los danzantes, la danza continuaba por dentro, y los círculos internos se hicieron cada vez más pequeños hasta que se centraron.

Un día sucedió que se estaban acercando al borde del escenario, bailando. Se esperaba, se suponía, que Gurdjieff los pararía justo antes de

Toda la audiencia se levantó. Estaban gritando, chillando, y pensaban que muchos debían de haberse roto los huesos: había sido un golpe brutal. Pero ni uno estaba herido; no tenían ni un solo rasguño.

Le preguntaron a Gurdjieff qué había sucedido. Nadie había resultado herido, y había sido tal golpe que parecía imposible. La única razón era ésta: no estaban realmente en el cuerpo en ese momento. Estaban aminorando la velocidad de sus círculos internos. Y cuando Gurdjieff vio que estaban completamente ajenos a sus cuerpos, les dejó que se cayeran.

Si estás completamente ajeno a tu cuerpo, no hay resistencia. Un hueso se rompe debido a la resistencia. Si te estás cayendo, te resistes: vas en contra de la fuerza de la gravedad. Ese ir en contra, esa resistencia es el problema: no la gravedad. Si puedes caer con la gravedad, si puedes cooperar con ella, entonces no surgirá ninguna posibilidad de que te hieras.

Este sutra: En un vehículo en movimiento, bamboleándote rítmicamente, experimenta. O en un vehículo parado, meciéndote en círculos invisibles cada vez más lentos.

Puedes hacerlo. No es necesario un vehículo; da vueltas como hacen los niños. Cuando tu mente se vuelva loca y te parezca que te vas a caer, no pares: ¡sigue! Incluso si te caes, no te preocupes por ello; cierra los ojos y da vueltas. Tu mente estará en un torbellino y te caerás. Cuando tu cuerpo haya caído, por dentro ¡siente! El giro continuará. Y estará más y más y más cerca, y de pronto estarás centrado.

Los niños disfrutan esto mucho porque les produce una gran excitación. Los padres nunca permiten que los niños den vueltas. Eso no está bien: deberían dejarles; más aún, alentarles. Y si también puedes volverles conscientes de su giro interno, puedes enseñarles meditación a través de sus giros. Lo disfrutan porque les da una sensación de no tener cuerpo. Cuando dan vueltas, de pronto los niños se dan cuenta de que su cuerpo está girando, pero ellos no. Por dentro sienten un centramiento que nosotros no podemos sentir tan fácilmente, porque sus cuerpos y almas están aún un poco separados; hay una ligera fisura.

Cuando llegas al vientre de tu madre, no puedes meterte totalmente en el cuerpo; lleva su tiempo. Cuando nace un niño, tampoco entonces está absolutamente afianzado, su alma no está absolutamente afianzada al cuerpo; hay fisuras. Por eso hay muchas cosas que no puede hacer. Su cuerpo está listo para hacerlo, pero él no puede hacerlo.

Si has observado, puede que hayas notado que los niños recién nacidos no pueden ver con dos ojos; siempre ven con un ojo. Si observas, verás que

cuando observan y ven cualquier cosa, no pueden ver con dos ojos. Siempre miran con un ojo: un ojo se vuelve más grande. La pupila de un

217

ojo se vuelve más grande, y la otra pupila permanecerá pequeña. La consciencia de un recién nacido aún no está fija; está suelta. Poco a poco se fijará, y entonces mirarán con dos ojos.

Todavía no pueden sentir que su propio cuerpo y los demás cuerpos son diferentes. Es difícil. Aún no están fijos, pero la fijación llegará, poco a poco. La meditación está tratando de crear de nuevo una fisura. Te has vuelto fijo, sólidamente afianzado a tu cuerpo. Por eso sientes: «Soy el cuerpo.» Sólo si se puede crear una fisura, sólo entonces puedes sentir que no eres el cuerpo, sino algo más allá del cuerpo. Bambolearse y dar vueltas son actividades útiles. Crean la fisura.

21 Concéntrate en un dolor de tu cuerpo.

Novena técnica para centrarse: Perfora alguna parte de tu forma llena de néctar con un alfiler, y entra dulcemente en el pinchazo y alcanza la pureza interna.

Este sutra dice: *Perfora alguna parte de tu forma llena de néctar...* Tu cuerpo no es sólo un cuerpo; está lleno de ti, ese tú es el néctar. Pincha tu cuerpo. Cuando estás perforando tu cuerpo, tú no eres perforado: sólo el cuerpo es perforado. Pero tú sientes el pinchazo como si hubieras sido perforado; por eso sientes dolor. Si puedes tomar conciencia de que sólo el cuerpo es perforado, de que tú no eres perforado, en vez de dolor sentirás dicha. No hay necesidad de hacerla con un

alfiler. Pueden suceder muchas cosas todos los días; puedes usar esas situaciones para la meditación. O

puedes crear una situación.

Hay algún dolor en tu cuerpo. Haz una cosa: olvídate de todo el cuerpo y concéntrate en la parte del cuerpo que tiene dolor. Y entonces notarás algo extraño. Cuando te concentras en la parte del cuerpo que está dolorida, ves que esa parte se encoge. Primero sientes que el dolor, la punzada, está en toda tu pierna. Cuando te concentras, adviertes que no está en toda la pierna. Era una exageración: está sólo en la rodilla.

Concéntrate más, y notarás que no está en toda la rodilla, sino sólo en un pequeño punto. Concéntrate más en el punto; olvídate del resto del cuerpo. Simplemente cierra los ojos y sigue concentrándote para descubrir dónde está el dolor. Seguirá encogiéndose; el área se hará cada vez menor. Entonces llegará un momento en que será sólo un punto minúsculo. Sigue fijando la atención en el punto, y de pronto el punto desaparecerá y te llenarás de dicha. En vez de dolor te llenarás de dicha.

¿Por qué sucede esto? Porque tú y tu cuerpo sois dos, no sois uno. El que se está concentrando eres tú. Te estás concentrando en el cuerpo: ése

es el objeto. Cuando te concentras, la fisura se agranda, la identificación se rompe. Para tener concentración, vas hacia dentro, lejos del cuerpo. Para poner el punto en perspectiva, tienes que alejarte.

Ese alejarte crea la fisura. Y cuando te estás concentrando en el dolor, olvidas la identificación, olvidas que «yo estoy sintiendo dolor». Ahora tú eres el observador y el dolor está en otra parte. Tú estás observando el dolor, no sintiendo el dolor. Este cambio de sentir a observar crea la fisura. Y cuando la fisura es más grande, de pronto te olvidas completamente del cuerpo; sólo eres consciente de la consciencia.

Puedes probar también esta técnica:

Perfora alguna parte de tu forma llena de néctar" con un alfiler, y entra dulcemente en el pinchazo.

Si hay dolor, primero tendrás que concentrarte en toda el área; luego, poco a poco; vendrá a un pequeño punto. Pero no es necesario esperar. Puedes usar un alfiler. Usa un alfiler en cualquier parte que sea sensible. En el cuerpo hay muchos puntos que son puntos muertos; éstos no serán útiles. Puede que no hayas oído hablar de los puntos muertos del cuerpo. Entonces dale un alfiler a cualquiera, a tu

218 perforando, sino observando que el dolor está perforando el cuerpo y que tú eres un observador, alcanzarás la pureza interna, te será revelada la inocencia interna. Por primera vez tomarás conciencia de que no eres el cuerpo. Y una vez que sabes que no eres el cuerpo, tu vida cambia completamente, porque toda tu vida gira en torno al cuerpo. Una vez que sabes que no eres el cuerpo, no puedes continuar esta vida. Te estabas perdiendo el centro.

amigo, y siéntate, y dile a tu amigo que te pinche en muchos puntos de la espalda con el alfiler. En muchos puntos no sentirás dolor. Dirás: «No, todavía no

has pinchado. No siento nada de dolor.»Ésos son puntos muertos. En las mejillas hay dos puntos muertos que se pueden poner a prueba.

Si vas a pueblos indios, es habitual que en los festivales religiosos se pinchen las mejillas con un dardo. Parece un milagro, pero no lo es. Las mejillas tienen dos puntos muertos. Si perforas esos puntos muertos, no saldrá sangre y no habrá dolor. En la espalda hay miles de puntos muertos, en los que no puedes sentir dolor. Tu cuerpo tiene dos tipos de puntos; sensibles, vivos, y los que están muertos. Así que encuentra un punto sensible en el que puedas sentir incluso un ligero contacto. Entonces pincha con el alfiler y *entra en el pinchazo*. De eso se trata; ésa es la meditación. Y entra en el pinchazo *dulcemente*. Cuando el alfiler entra en tu piel, y sientes el dolor, tú entras también. No sientas que el dolor está entrando en ti; no sientas el dolor, no te identifiques con él. Entra con el alfiler. Pincha con el alfiler.

Cierra los ojos; observa el dolor. Cuando el dolor te esté perforando, perforate tú también. Y con el pinchazo del alfiler, tu mente se concentrará fácilmente. Usa ese punto de dolor, de dolor intenso, y obsérvalo. Eso es lo que se quiere decir con *entra dulcemente en el pinchazo*.

Y alcanza la pureza interna. Si puedes entrar observando, sin identificarte, distanciado, quedándote lejos, sin sentir que el dolor te está

Cuando no eres el cuerpo, tienes que crear una vida diferente. Esa vida es la vida del sannyasin. Es una vida diferente; ahora el centro es diferente. Ahora existes en el mundo como alma, como *atma*, no como cuerpo. Si existes como cuerpo, has creado un mundo diferente: de ganancia material, avaricia, gratificación, lascivia, sexo. Has creado un mundo en torno a ti; es el mundo orientado al cuerpo.

Una vez que sabes que no eres el cuerpo, todo tu mundo desaparece. No puedes seguir sustentándolo. Surge un mundo nuevo que gira en torno al alma: un mundo de compasión, de amor, de belleza, de verdad, de bondad, de inocencia. Ha cambiado el centro, y ya no está en el cuerpo. Está en la consciencia.

Suficiente por hoy.

219

Capítulo 14

Cambiar la Dirección de la Energía

Preguntas

¿Por qué la consciencia cósmica -samadhi-es llamada centramiento?

Explica más cómo «el amor solo puede ser suficiente» sin meditación.

¿Por qué es insensible el hombre?

Primera pregunta:

Si iluminación y samadhi significan consciencia total, consciencia cósmica, consciencia omnipresente, entonces parece muy extraño llamar centramiento a este estado de consciencia cósmica, ya que la palabra «centramiento» implica poner la atención en un punto. ¿Por qué la conciencia cósmica, o samadhi, es llamada centramiento?

Centrarse es el camino, no el objetivo. Centrarse es el método, no el resultado. El samadhi no es llamado centramiento; el centramiento es la técnica para llegar al samadhi. Por supuesto, parecen contradictorios, porque cuando uno se realiza, se ilumina, no queda ningún centro.

Jacob Bohme ha dicho que cuando uno llega a lo divino se puede describir de dos maneras: o el centro está ahora en todas partes, o bien el centro no está en ninguna parte; ambas cosas significan lo mismo. Así que la palabra «centramiento» parece contradictoria, pero el camino no es la meta y el método no es el resultado. Y el método puede ser contradictorio. Así que tenemos que comprenderlo, porque estos ciento doce métodos son métodos de centramiento.

Pero una vez que te centres, explotarás. Centrarte consiste simplemente en ponerte a ti mismo totalmente en un punto. Una vez que te has recogido en un punto, que te has cristalizado en un punto, ese punto explota automáticamente. Entonces no hay ningún centro; o entonces el centro está en todas partes. De modo que centrarse es un medio para explotar.

¿Por qué el centramiento se convierte en el método? Si no estás centrado, tu energía no está enfocada, no puede explotar. Está difusa; no puede explotar. Una explosión requiere mucha energía. Explosión significa que ahora no estás difuso: estás en un punto. Te vuelves atómico; te vuelves, realmente, un átomo espiritual. Y sólo cuando estás suficientemente centrado para volverte un átomo puedes explotar. Entonces hay una explosión atómica.

No se habla de esa explosión porque no se puede, así que sólo se da el método. Del resultado no se habla. No se puede hablar. Si practicas el método, el resultado le seguirá, y no hay ninguna manera de expresarlo.

Así que recuerda esto: básicamente, la religión nunca habla de la experiencia misma, sólo habla del método; muestra el cómo, no el qué. El qué queda para ti. Si haces el cómo, el qué llegará a ti. Y no hay manera de comunicarlo. Uno lo puede conocer, pero no puede comunicarlo. Es una experiencia tan infinita que el lenguaje se vuelve inútil. La inmensidad es tal que ninguna palabra es capaz de expresarla. De maneta que sólo se da el método.

223 Con poética quiero decir que cada uno de vosotros la experimentará de una manera diferente. Entonces no hay terreno común. Y todo el mundo lo expresará de una manera diferente. Buda dice algo, Mahavira dice algo, Krishna dice otra cosa, y Jesús, Mahoma, Moisés y Lao Tsé, todos difieren: no en los métodos, sino en la manera de expresar su experiencia. Sólo en una cosa están todos de acuerdo: en que todo lo que dicen no está expresando lo que han sentido. Sólo en ese punto están de acuerdo.

Se cuenta que Buda dijo continuamente durante cuarenta años: «No me preguntéis acerca de la verdad, acerca de lo divino, acerca del nirvana, la liberación. No me preguntéis nada acerca de cosas semejantes. Preguntadme sólo cómo llegar ahí. Os puedo mostrar el camino, pero no os puedo dar la experiencia, ni siquiera en palabras.» La experiencia es personal; el método es impersonal. El método, es científico, impersonal; la experiencia siempre es personal y poética.

¿Qué quiero decir cuando diferencio de esta manera? El método es científico. Si puedes hacerlo, resultará el centramiento. Ese centramiento está abocado a resultar si se practica el método. Si el centramiento no está sucediendo, entonces puedes saber que estás entendiendo mal algo. En algún punto te has equivocado con el método, no lo has seguido. El método es científico, el centramiento es científico, pero cuando te llega la explosión, es poética.

No obstante, lo intentan. No obstante, tratan de comunicar de alguna forma, de sugerir. Parece imposible; pero si tienes un corazón compasivo puede que algo sea comunicado. Pero eso requiere una profunda compasión y amor y reverencia. Así que, en realidad, siempre que algo es comunicado no depende del que comunica, depende de ti. Si puedes recibirlo con profundo amor y reverencia, entonces algo te llega. Pero si te muestras crítico hacia ello, entonces no llega nada. En primer lugar, es difícil expresar. E incluso si es expresado, tú te muestras crítico: entonces el mensaje se vuelve imposible; no hay comunicación.

La comunicación es muy delicada. Es por eso que en todos estos ciento doce métodos ha sido dejada completamente al margen; sólo se sugiere. Shiva dice muchísimas veces: «Haz esto, y entonces llega la experiencia», y luego se queda callado. «Haz esto, y entonces llega la bendición», y luego se queda callado.

La bendición, la experiencia, la explosión: más allá de ellas hay experiencia personal. Con lo que no se puede expresar, es mejor no intentar expresarlo; porque si se intenta la expresión con lo que no puede ser expresado, será mal interpretada. De modo que Shiva guarda silencio. Está hablando simplemente de métodos, técnicas, de cómo hacerlo.

Pero el centramiento no es el fin, sino sólo el camino. ¿Y por qué sucede el centramiento, se desarrolla, se convierte en una explosión? Porque si se centra mucha energía en un punto, el punto explotará. El punto es tan pequeño y la energía es tan grande que el punto no puede contenerla; por eso, la explosión.

Esta bombilla puede contener una cantidad concreta de electricidad. Si hay más electricidad, la bombilla explotará. Ésa es la razón para centrarse: cuanto más centrado estás, más energía hay en tu centro. En el momento en que haya mucha energía, el centro no podrá contenerla. Explotará.

De manera que es científico; es una ley científica. Y si el centro no está explotando, eso significa que aún no estás centrado. Una vez que estás centrado, la explosión llega inmediatamente. No hay intervalo. Así que si notas que no llega la explosión, eso significa que aún no estás centrado. Aún no tienes un centro, todavía tienes muchos centros, todavía estás dividido, tu energía todavía está disipada, tu energía todavía está yendo hacia fuera.

Cuando la energía va hacia fuera, te estás vaciando de energía, te estás disipando. Al final te quedarás sin fuerzas. En realidad, cuando llega la

224 muerte tú ya has muerto; eres una célula muerta. Has estado tirando la energía hacia fuera constantemente; así, independientemente de cuál sea la cantidad de energía, en un cierto plazo te quedarás vacío. Energía que sale significa muerte. Te estás muriendo a cada momento; tu energía está siendo vertida; estás tirando tu energía, disipándola.

Dicen que incluso el Sol, que ha estado ahí durante millones y millones de años, una reserva tal de energía, está descargándose constantemente. Y en un plazo de cuatro billones de años morirá. El sol morirá simplemente porque no habrá energía que radiar. Está muriendo cada día porque los rayos llevan su energía hacia los límites del universo, si es que hay algún límite. La energía está yendo hacia fuera.

Sólo el hombre es capaz de transformar y cambiar la dirección de la energía. De otro modo, la muerte es un fenómeno natural: todo muere. Sólo el hombre es capaz de conocer lo inmortal, lo que no muere.

De manera que puedes reducir todo esto a una ley. Si la energía está yendo hacia fuera, la muerte será el resultado y nunca sabrás qué significa la vida. Sólo puedes conocer una muerte lenta. Nunca puedes sentir la intensidad de estar vivo. Si la energía está yendo hacia fuera, la muerte es el resultado automático: de cualquier cosa, de todo. Si puedes cambiar la dirección de la energía -energía que no va hacia fuera, sino hacia dentro-, entonces sucede una mutación, una transformación.

Entonces esta energía que va hacia dentro se centra en un punto dentro de ti. Ese punto está cerca del ombligo: porque, en realidad, has nacido como un ombligo. Estás conectado con tu madre en el ombligo. La energía vital de la madre está entrando a raudales en ti a través del ombligo. Y una vez que se ha cortado el cordón umbilical, estás separado de tu madre, te vuelves un individuo. Antes de eso no eres un individuo, tan sólo parte de tu madre.

De modo que el nacimiento auténtico tiene lugar cuando se corta el cordón umbilical. Entonces el niño toma su propia vida, se vuelve su propio centro. Ese centro está abocado a estar justo en el ombligo, porque a través del ombligo la energía llega al niño. Ése era el enlace. Y todavía, te des cuenta de ello o no, tu ombligo sigue siendo el centro.

Si la energía comienza a entrar a raudales, si puedes cambiar la dirección de la energía para que vaya hacia dentro, llegará al ombligo. Seguirá entrando y centrándose en el ombligo. Cuando sea tanta que el ombligo no pueda contenerla, que el centro ya no pueda contenerla, el centro explota. En esa explosión, de nuevo ya no eres un individuo. No eras un individuo cuando estabas conectado con tu madre; de nuevo, no serás un individuo.

Ha tenido lugar un nuevo nacimiento. Te has hecho uno con el cosmos. Ahora no tienes un centro; no puedes decir «yo». Ya no hay ego. Un Buda, un Krishna, sigue hablando y usando la palabra «yo». Eso es simplemente formal; no tienen ego. *No son.*

Buda se estaba muriendo. El día que iba a morirse, muchísima gente, discípulos, sannyasins, se reunieron, y estaban tristes; estaban llorando y gimiendo. Así que Buda preguntó: «¿Por qué estáis llorando?»

Alguien dijo: «Porque pronto ya no estarás.» Buda se rió y dijo: «Pero no he estado por más de cuarenta años. Morí el día que me iluminé. No ha habido centro durante cuarenta años. Así que no lloréis, no estéis tristes. Nadie se está muriendo ahora. ¡Yo ya no soy! Pero hay que usar la palabra "yo" incluso para indicar que ya no soy.»

La energía yendo hacia dentro es toda la religión, es lo que se quiere decir al hablar de búsqueda religiosa. ¿Cómo mover la energía, cómo crear un giro, una media vuelta total? Estos métodos ayudan. Así que recuerda: el centramiento no es el samadhi, el centramiento no es la experiencia. El centramiento es la puerta a la experiencia, y cuando hay la experiencia no hay centramiento. De modo que el centramiento es sólo un pasaje.

225 sabes: sólo lo has oído, lo has leído. Deseas que algún día esto pueda sucederte a ti también, pero no lo has realizado. Antes del centramiento puedes seguir pensando, pero pensar no sirve para nada. Después del centramiento no hay

pensador. ¡Sabes! ¡Ha sucedido! Ya no eres; sólo el océano es. El centramiento es el método. El samadhi es el fin.

Ahora no estás centrado. En realidad estás multicentrado; por eso digo que ahora no estás centrado. Cuando te centras, sólo hay un centro. Entonces la energía que ha estado yéndose a los multicentros ha vuelto; es un regreso a casa. Entonces estás en tu centro; entonces... la explosión. De nuevo ya no hay centro, pero entonces no estás multicentrado. Entonces no hay centro en absoluto. Te has hecho uno con el cosmos. Entonces existencia y tú significan una misma y única cosa.

Por ejemplo, hay un iceberg flotando en el mar. El iceberg tiene un centro propio. Tiene una individualidad separada; está separado del océano. En lo más íntimo, no está separado, porque no es más que agua a una determinada temperatura. La diferencia entre el agua del océano y el iceberg no radica en su naturaleza: naturalmente, son lo mismo. La diferencia es sólo de temperatura. Y entonces sale el Sol, y la atmósfera se calienta, y el iceberg comienza a derretirse. Después no hay iceberg: se ha derretido. Ya no puedes encontrarlo, porque no hay ninguna individualidad, ningún centro en él. Se ha hecho uno con el océano.

Entre tú y Buda, entre Jesús y los que lo estaban crucificando, entre Krishna y Arjuna, no hay diferencia de naturaleza. Arjuna es como un iceberg y Krishna es como un océano. No hay diferencia en su naturaleza. Ambos son una misma y única cosa, pero Arjuna tiene una forma, un nombre: una individualidad, una existencia aislada. Él siente: «Yo soy.»

Mediante estos métodos de centramiento, la temperatura cambiará, el iceberg se derretirá, y entonces no habrá diferencia. Esa sensación oceánica es el samadhi; ser un iceberg es la mente. Y sentirse oceánico es ser una namente.

El centramiento es sólo el pasaje, el punto de transformación a partir del cual el iceberg ya no existirá. Antes de él no había océano, sólo un iceberg. Después de él no habrá iceberg, sólo océano. La sensación oceánica es el samadhi: es sentirse a uno mismo uno con el todo.

Pero no estoy diciendo *pensarse* a uno mismo uno con el todo. Puedes pensar, pero pensar es de antes del centramiento; eso no es realización. No

No se ha dicho nada sobre lo que sucede en el samadhi porque no se puede decir nada. Y Shiva es muy científico. No está interesado en absoluto en decir. Es telegráfico; no utilizará ni una sola palabra extra. Así es que simplemente sugiere: «La experiencia, la bendición, el suceso.» No sólo eso, sino que a veces dirá simplemente: «Entonces.» Dirá: «Estate centrado entre dos respiraciones y *entonces*.» Y no dirá más. A veces dirá simplemente: «Estate en el medio, justo en el medio entre dos extremos, y *eso*.»

Éstas son indicaciones: *eso*, *entonces*, la experiencia, la bendición, el suceso, la explosión. Pero entonces ya no dice nada más. ¿Por qué? Nos gustaría que dijera algo más.

Dos razones. Una: eso no se puede explicar. ¿Por qué no se puede explicar? Hay pensadores -por ejemplo, los positivistas modernos, los analistas del lenguaje y otros en Europa- que dicen que lo que se puede experimentar se puede explicar. Y se muestran satisfechos. Dicen que si puedes experimentarlo, entonces ¿por qué no puedes decirlo? Después de todo, ¿qué es una experiencia? Lo has comprendido, así que ¿por qué no puedes hacérselo entender a los demás? Así es que dicen que

si hay cualquier experiencia, puede ser expresada. Y si no puedes expresarla, eso muestra simplemente que no hay ninguna experiencia. Entonces eres un liante: estás confuso, ofuscado. Y si no puedes expresarlo, entonces no hay ninguna posibilidad de que seas capaz de experimentarlo.

226 budista, pero es un buda. Como Buda, tiene que comunicarse con los que no lo han experimentado; hay una dificultad. No sabes qué es un dolor de cabeza. Hay muchos que no conocen los dolores de cabeza. Sólo han oído la palabra; no significa nada para ellos.

Debido a este punto de vista, dicen que la religión no es más que una tontería sentimental. ¿Por qué no puedes expresarlo si puedes decir que lo has experimentado? Su idea resulta atractiva para muchos, pero su argumento no tiene fundamento. Deja de lado las experiencias religiosas: las experiencias corrientes, experiencias muy simples, tampoco pueden ser explicadas y expresadas.

Tengo dolor de cabeza, y si tú nunca has tenido dolor de cabeza, no te puedo explicar qué significa un dolor de cabeza. Eso no significa que yo esté ofuscado; eso no significa que sólo esté pensando y que no esté experimentando. El dolor de cabeza existe. Lo estoy experimentando en su totalidad, en todo su dolor. Pero si tú nunca has sentido un dolor de cabeza, no se te puede explicar, no se te puede expresar. Si tú también lo has experimentado, entonces, por supuesto, no hay problema, se puede expresar.

La dificultad de Buda es que tiene que hablar con no-budas; no con nobudistas, porque los nobudistas también pueden ser budas. Jesús es un no

Puedes hablar con un ciego sobre la luz, pero no se transmite nada. Él oye la palabra «luz», oye la explicación. Comprende toda la teoría de la luz, pero, aun así, la palabra «luz» no le revela nada. A menos que pueda experimentar, la comunicación es imposible. Así que toma nota: la comunicación sólo es posible si se están comunicando dos personas que han tenido la misma experiencia.

Somos capaces de comunicarnos en la vida ordinaria porque nuestras experiencias son similares. Pero, incluso entonces, si uno habla muy fino se presentarán dificultades. Yo digo que el cielo es azul y tú también dices que el cielo es azul, pero ¿cómo vamos a decidir que mi experiencia del azul y tu experiencia del azul son la misma? No hay forma posible de decidir.

Puede que yo esté viendo un tono de azul y puede que tú estés viendo un tono diferente de azul, pero lo que estoy viendo dentro, lo que estoy experimentando, no te lo puedo transmitir. Simplemente puedo decir «azul». Tú también dices «azul», pero el azul tiene mil tonos; y no sólo tonos: «azul» tiene miles de significados. En mi pauta mental, azul puede significar una cosa. Puede que para ti signifique otra cosa, porque azul no es el significado. El significado está siempre en la pauta mental. De manera que incluso en las experiencias comunes es difícil comunicar.

Además, hay experiencias que son del más allá. Por ejemplo, alguien se ha enamorado. Experimenta algo. Toda su vida está en juego, pero no puede explicar qué le ha sucedido, qué le está sucediendo. Puede llorar, puede cantar, puede bailar; éstas son indicaciones de que algo está sucediendo en él. Pero ¿qué le está sucediendo? Cuando el amor le sucede a alguien, ¿qué está sucediendo realmente? Y el amor no es muy inusual. Le sucede a todo el mundo de una manera u otra. Pero, no obstante, todavía no hemos sido capaces de expresar qué sucede dentro.

Hay personas que sienten el amor como una fiebre, como una especie de enfermedad. Rousseau dice que la juventud no es la cumbre de la vida humana, porque la juventud es propensa a la enfermedad llamada amor. A no ser que uno se haga tan viejo que el amor pierda todo significado, la mente permanece confusa y perpleja. De modo que la sabiduría sólo es posible a una edad muy, muy avanzada. El amor no te permitirá ser sabio: ésa es su impresión.

Puede que haya otros que tengan una impresión diferente. Los que son realmente sabios guardarán silencio en lo referente al amor. No dirán nada; porque la sensación es tan infinita, tan profunda, que el lenguaje está abocado a traicionarla. Y si es expresada, entonces uno se siente culpable

227

porque uno nunca puede hacer justicia a la sensación de lo infinito. De modo que uno permanece en silencio: cuanto más profunda es la experiencia, menor es la posibilidad de expresión.

Buda permaneció en silencio acerca de Dios, no porque no haya Dios. Y los que hablan mucho acerca de Dios muestran en realidad que no lo han experimentado. Buda permaneció en silencio. Siempre que iba a algún sitio, anunciaba: «Por favor, no me preguntéis nada sobre Dios. Me podéis preguntar cualquier cosa, pero no sobre Dios.»

Los eruditos, los pandits, que en realidad no tenían ninguna experiencia, sino sólo conocimientos, empezaron a hablar de Buda y a crear rumores, diciendo: «Guarda silencio porque no sabe. Si supiera, ¿por qué no iba a decir?» Y Buda se reía. Esa risa sólo la podían comprender unos pocos.

Si el amor no puede ser expresado, ¿cómo va a poder ser expresado Dios? Entonces cualquier expresión es perjudicial: eso es lo primero. Por eso Shiva guarda silencio acerca de la experiencia. Va al punto en que se puede usar un dedo como indicación -*entonces, eso*, la experiencia-y luego se queda callado.

La segunda razón es: incluso si se puede expresar de cierta manera, incluso si sólo se puede expresar parcialmente, incluso si no se puede expresar realmente, también entonces se pueden crear algunos paralelos para ayudar. Pero Shiva tampoco los está usando, y hay una razón. Es porque nuestras mentes son tan avariciosas que siempre que se dice algo sobre la experiencia, la mente se aferra a ello. Y entonces la mente se olvida del método y sólo recuerda la experiencia, porque el método requiere esfuerzo: un esfuerzo prolongado que a veces es aburrido, a veces peligroso. Es necesario un esfuerzo prolongado y continuo.

Así es que nos olvidamos del método. Recordamos el resultado y seguimos imaginando, deseando, anhelando el resultado. Y uno se puede engañar a sí mismo muy fácilmente. Uno se puede imaginar que el resultado ha sido logrado.

Había alguien aquí hace unos pocos días. Es un sannyasin; un hombre mayor, muy mayor. Tomó *sannyas* hace treinta años; ahora tiene casi setenta. Vino a mí y dijo: «He venido a pedir in formación, a saber algo.»

Así que le pregunté: «¿Qué quieres saber?» De repente, él cambió. Dijo: «No, no a saber algo, realmente; sólo a conocerte, porque todo lo que se puede saber ya lo he sabido.»

Durante treinta años ha estado imaginando, deseando -deseando la dicha, experiencias divinas-, y ahora, a esta edad tan avanzada, se ha vuelto débil y la muerte se acerca. Ahora está creando alucinaciones de que ha experimentado. Así que le dije: «Si has experimentado, entonces permanece en silencio. Quédate aquí conmigo unos momentos, porque entonces no hay necesidad de hablar.»

Entonces se inquietó. Dijo: «¡Muy bien! Entonces supón que no he experimentado. Entonces dime algo.»

Así es que le dije: «No hay ninguna posibilidad de que yo suponga nada. O has sabido o no has sabido.» Le dije: «Así que sé claro al respecto. Si has sabido, permanece callado. Quédate aquí unos pocos momentos y luego vete. Si no has sabido, sé claro: dímelo.»

Estaba perplejo. Había venido a pedir información sobre algunos métodos. Entonces dijo: «En realidad, no he tenido la experiencia, pero he estado pensando tanto acerca de *Aham Brahmasmi* -soy el *Brahma*- que a veces olvido que sólo he estado pensando. Lo he repetido tanto, día y noche continuamente durante treinta años, que a veces me olvido completamente de que no lo he sabido. Es sólo una afirmación prestada.»

Es difícil recordar qué es conocimiento y qué es experiencia. Se confunden; se revuelven y entremezclan. Y es muy fácil sentir que tu conocimiento se ha vuelto tu experiencia. La mente humana es tan engañosa, tan astuta, que eso es posible. Ésa es otra razón por la que Shiva ha permanecido en silencio acerca de la experiencia. No

228

dice nada sobre ella. Sigue hablando de métodos, permaneciendo completamente en silencio sobre el resultado. No puedes ser engañado por él. necesario ningún esfuerzo, la mente dice: esto es lo correcto, porque puedes hacerla sin hacer nada. Pero nadie puede hacerlo.

Ésa es una de las razones por las que este libro, uno de los libros más significativos, ha permanecido totalmente desconocido. Este *Vigyan Bhairav Tantra* es uno de los libros más significativos del mundo. Ninguna Biblia, ningún Veda, ningún Gita es tan significativo, pero, ha permanecido completamente desconocido. ¿La razón? Contiene sólo simples métodos sin ninguna posibilidad de que tu avaricia se aferre al resultado.

La mente quiere aferrarse al resultado. La mente no está interesada en el método; está interesada en el resultado final. Y si puedes pasar del método y llegar al resultado, la mente estará extremadamente feliz.

Alguien me preguntó: «¿Porqué tantos métodos? Kabir ha dicho: "*Sahaj samadhi bhai*: sé espontáneo." El éxtasis espontáneo es bueno, así que no hay necesidad de métodos.»

Le dije: «Si has logrado el *sahaj samadhi* —el éxtasis espontáneo—, entonces, por supuesto, ningún método es útil: no es necesario. ¿Por qué has venido aquí?» 1

Él dijo: «Aún no lo he logrado, pero me parece que *sahaj* -el espontáneo-es mejor.»

«Pero ¿por qué te parece que el espontáneo es mejor?», le dije. Como no se sugiere ningún método, la mente se siente bien, ya que no tienes que hacer nada, y sin hacer nada ¡puedes lograrlo *todo*!

Debido a esto, el Zen se ha puesto de moda en Occidente, porque el Zen dice: lógralo sin esfuerzo; no hay necesidad de esfuerzo. El Zen tiene razón; no hay necesidad de esfuerzo. Pero recuerda: para lograr este punto de noesfuerzo necesitarás un esfuerzo muy, muy prolongado. Para llegar a un punto en el que no sea necesario ningún esfuerzo, para alcanzar un punto en el que puedas permanecer en no-hacer, será necesario un esfuerzo prolongado. Pero la conclusión superficial de que el Zen dice que no es necesario ningún esfuerzo se ha vuelto muy atractiva en Occidente. Si no es

Suzuki, que dio a conocer el Zen en Occidente, ha prestado un servicio y también ha perjudicado. Y el perjuicio permanecerá por un periodo de tiempo más largo. Era un hombre muy auténtico, uno de los hombres más auténticos de este siglo, y durante toda su vida se *esforzó* para llevar el mensaje del Zen a Occidente. Y solo, con su propio esfuerzo, lo dio a conocer en Occidente. Y ahora está de moda; hay amigos del Zen por todo Occidente. No hay nada ahora que atraiga tanto como el Zen.

Pero se comprende mal. La atracción se debe sólo a que el Zen dice que no es necesario ningún método, no es necesario ningún esfuerzo. No tienes que hacer nada; florece espontáneamente.

Esto es cierto; pero tú no eres espontáneo, así que nunca florecerá en ti. Ser espontáneo... Parece absurdo y contradictorio, porque para que tú seas espontáneo son necesarios muchos métodos para purificarte, para hacerte inocente y que puedas ser espontáneo. De otro modo, no puedes ser espontáneo en nada.

Este *Vigyan Bhairav Tantra* fue traducido al inglés por Paul Reps. Él ha escrito un libro muy hermoso, *Zen Flesh, Zen Bones*, * y en el apéndice incluyó también este libro, *Vigyan Bhairav Tantra*. Todo el libro trata del Zen; en el apéndice incluyó también este libro, los ciento doce métodos, y lo denominó escrito pre-Zen. A muchos seguidores del Zen no les gustó esto, porque dijeron: «El Zen dice que no es necesario ningún esfuerzo, y este libro sólo tiene que ver con el esfuerzo. Este libro trata sólo de métodos, y el Zen dice que no es necesario ningún método, ningún esfuerzo. Así que es anti-Zen, no pre-Zen». Superficialmente tienen razón, pero en el fondo no la tienen,

* «Carne zen, huesos zen». (N. del T.)

229 La espontaneidad -*sahaj yogah*- está muy lejos de ti. En el punto en el que estás, eres totalmente artificial, cultivado y culturizado. Nada es espontáneo: *nada*, digo, es espontáneo. Cuando nada es espontáneo en tu vida, ¿cómo va a ser espontánea la religión? Cuando nada es espontáneo, ni siquiera el amor es espontáneo. Incluso el amor es un negocio, incluso el amor es un cálculo, incluso el amor es un esfuerzo. Entonces nada puede ser espontáneo. Y entonces explotar espontáneamente en el cosmos es imposible.

porque para lograr un ser espontáneo uno tiene que hacer muchos progresos.

Uno de los discípulos de Gurdjieff, Ouspensky, solía decir siempre que alguien venía a preguntarle sobre el camino: «No sabemos nada sobre el camino. Sólo enseñamos acerca de algunas veredas que llevan al camino. El camino no lo conocemos.» No pienses que ya estás en el camino. Incluso el camino está lejos. Desde donde estás, desde ese punto, incluso el camino está lejos. Así que primero tienes que llegar al camino. Ouspensky era un hombre muy humilde, y es muy difícil ser religioso y ser humilde; difícilísimo, porque en cuanto empiezas a sentir que

sabes, la cabeza se vuelve loca. Él decía siempre: «No sabemos nada sobre el camino. Está muy lejos, y no hay necesidad de hablar de él en este momento.» Dondequiera que estés, primero tienes que crear un enlace, un pequeño puente, una vereda que te lleve al camino.

Desde la situación en la que estás, desde esa situación es imposible. Primero tendrás que deshacerte de toda tu artificialidad, de todas tus actitudes falsas, todas tus convenciones cultivadas, todos tus prejuicios. Sólo entonces será posible un suceso espontáneo. Estos métodos te ayudarán a llegar a un punto desde el que no es necesario hacer nada: sólo tu ser es necesario. Pero la mente puede engañar. Y la mente engaña fácilmente, porque así puede conseguir consolidación.

Shiva nunca habla de ningún resultado, sólo de métodos. Recuerda este énfasis. Haz algo, para que pueda llegar a ser posible un momento en el que no se necesite nada, en el que tu ser central se pueda disolver en el cosmos. Pero eso hay que lograrlo. La atracción del Zen se debe a razones equivocadas, y lo mismo se puede decir respecto a Krishnamurti, porque él dice que no es necesario ningún yoga, que no es necesario ningún método. En realidad, dice que no existe ningún método de meditación. Tiene razón.

Tiene razón, pero Shiva dice que existen estos ciento doce métodos de meditación, y Shiva también tiene razón. Y por lo que a *tí* respecta, Shiva tiene más razón. Y si tienes que elegir entre Krishnamurti y Shiva, elige a Shiva. Krishnamurti no te sirve para nada. Incluso esto se puede decir para ayudarte: que Krishnamurti está absolutamente equivocado. Recuerda: digo para ayudarte. Y él puede ser dañino. Eso también lo digo para ayudarte, porque si te enredas en su argumento no conseguirás el samadhi. Sólo conseguirás una conclusión: que no es necesario ningún método. Y eso es peligroso. ¡Para ti, es necesario el método!

Llega un momento en que no es necesario ningún método, pero ese momento aún no ha llegado para ti. Y antes de ese momento, saber acerca de algo que está por llegar es peligroso. Por eso Shiva guarda silencio. No dice nada sobre el futuro, sobre lo que sucederá. Simplemente se atiene a ti, a lo que eres y a lo que hay que hacer contigo. Krishnamurti sigue hablando en términos que no puedes comprender.

Su lógica se puede notar. Su lógica es correcta; es bella. Estará bien que puedas recordar la lógica de Krishnamurti. Dice que si estás haciendo algún método, ¿quién está haciendo ese método? La mente lo está haciendo. ¿Y cómo va a poder disolver la mente ningún método hecho por la mente? Más bien, por el contrario, la fortalecerá más; fortalecerá más tu mente. Se volverá un condicionamiento, será falso.

De modo que la meditación es espontánea; no puedes hacer nada al respecto. ¿Qué puedes hacer

230 Y, en realidad, lo hará todo en orden inverso. Entonces llegará a la respuesta mediante cualquier método falso, cualquier seudométodo. Sabe lo que importa, sabe la respuesta, de modo que puede llegar a la respuesta simplemente creando un método falso. Y esto sucede tanto en religión que parece que, en lo que respecta a la religión, todo el mundo está haciendo lo que hacen los niños.

respecto al amor? ¿Puedes practicar algún método sobre cómo amar? Si puedes practicar, entonces tu amor será falso. Sucede, no puede ser practicado. Si ni siquiera el amor puede ser practicado, ¿cómo va a poder ser practicada la oración? ¿Cómo va a poder ser practicada la meditación?

La lógica es exacta, absolutamente correcta; pero *no* para ti, porque al escuchar continuamente esta lógica serás condicionado por esta lógica. Y los que han estado escuchando a Krishnamurti durante cuarenta años son las personas más condicionadas que he encontrado. Dicen que no hay ningún método, y no obstante, han fracasado por completo. Les digo: «Habéis comprendido que no hay ningún método y no practicáis ningún método, pero ¿ha florecido en vosotros la espontaneidad?» Ellos dicen: «¡No!»

Y si les digo: «Entonces practicad algún método», inmediatamente hace entrada su condicionamiento. Dicen: «No hay ningún método.»

No han estado practicando ningún método, y el samadhi no ha sucedido. Y si les dices: «Entonces probad algún método», (dicen que no hay ningún método. De manera que están en un dilema. No han avanzado un centímetro, y la razón de ello es que les han dicho algo que no era para ellos.

Es como instruir a un niño pequeño en el sexo. Puedes seguir enseñando, pero estas diciendo algo que todavía no tiene ningún sentido para el niño. Y tu enseñanza será peligrosa, porque estás condicionando su mente. No es lo que necesita; eso no le preocupa. No sabe qué significa el sexo porque sus glándulas aún no están funcionando, su cuerpo aún no es sexual. Su energía todavía no se ha movido biológicamente al centro sexual, y le estás hablando. ¿Crees que se le puede enseñar algo sólo porque tiene oídos? ¿Crees que se le puede enseñar algo sólo porque puede asentir con la cabeza?

Puedes instruir, y tu enseñanza puede volverse peligrosa y dañina. Él no se hace preguntas sobre el sexo, no se ha convertido en un problema para él. No ha alcanzado ese punto de madurez en el que el sexo se vuelve significativo. ¡Espera! Cuando empiece a indagar, cuando madure y haga preguntas, entonces dile. Y nunca le digas más de lo que pueda comprender, porque ese más se volverá una carga en su cabeza. Es lo mismo con el fenómeno de la meditación.

Sólo se te puede enseñar sobre métodos, no sobre resultados: eso es dar un salto. Y sin afianzarte en el método, dar el salto es simplemente un asunto cerebral, un asunto mental. Y entonces siempre desaprovecharás el método.

Es como los niños pequeños haciendo aritmética. Siempre pueden ir a la parte de atrás del libro y saber la respuesta. La respuesta está ahí; en la parte de atrás del libro se dan las respuestas. Pueden mirar la pregunta, ir a la parte de atrás y saber la respuesta. Y una vez que el niño sabe la respuesta, le resulta muy difícil aprender el método, porque no parece ser necesario. Cuando ya sabe la respuesta, no hay necesidad.

La respuesta no es buena para ti. La pregunta está ahí, el método está ahí, y la respuesta la tienes que alcanzar tú. Ninguna otra persona debería darte la respuesta. Los maestros auténticos no te ayudan a conocer la respuesta antes de que esté hecho el proceso; simplemente te ayudan a pasar por el proceso. De hecho, incluso si has sabido de alguna manera, incluso si has robado alguna respuesta en alguna parte, te dirán que eso es erróneo. Puede que no sea erróneo, pero ellos te dirán: «Eso es erróneo. Tíralo: no es necesario.» Te impedirán saber la respuesta antes de que *realmente*

231

llegues a saberla. Por eso no se da ninguna respuesta.

La amada de Shiva, Devi, le ha hecho preguntas. Él está dando métodos simples. La pregunta está ahí, el método está ahí. La respuesta queda para que tú la

logres, para que tú la vivas.

Así que recuerda: centrarse es el método, no el resultado. El resultado es la experiencia cósmica, oceánica. Entonces no hay ningún centro.

Segunda pregunta:

Dijiste que si uno puede amar realmente, entonces el amor es suficiente y los ciento doce métodos de meditación no son necesarios. Tal como has explicado el amor auténtico, siento que amo realmente, creo. Pero la dicha que encuentro en la meditación parece ser de otra dimensión que la satisfacción profunda que experimento con el amor, y no me puedo imaginar estar también sin meditación. Así que, por favor, explica más cómo el amor solo, sin meditación, puede ser suficiente.

Habrás que comprender muchas cosas. Una: si realmente amas, no indagarás en absoluto sobre la meditación: porque el amor es una satisfacción, una culminación tan total que nunca se siente que falte algo, que haya que llenar algún hueco, que necesites algo más. Si sientes que es necesario algo más, hay un hueco. Si sientes que hay que hacer y experimentar algo más, entonces el amor es sólo una sensación, no una realidad. No dudo tu creencia; puede que creas que amas. Tu creencia es auténtica; no estás engañando a nadie. Sientes que estás enamorado, pero los síntomas muestran que no lo estás.

¿Cuáles son los síntomas de estar enamorado? Tres cosas. Primero, absoluta satisfacción. No se necesita nada más; ni siquiera Dios es

necesario. Segundo, no hay futuro. Este momento mismo de amor es la eternidad. No hay momento siguiente, no hay futuro, no hay mañana. El amor es algo que pasa en el presente. Y tercero, dejas de ser, ya no eres. Si todavía eres, aún no has entrado en el templo del amor.

Si suceden estas tres cosas..., si no eres, entonces ¿quién va a meditar? Si no hay futuro, entonces todos los métodos se vuelven inútiles, porque los métodos son para el futuro, para un resultado. Si en este mismo momento estás contento, absolutamente contento, ¿dónde está la motivación para hacer nada?

Hay una escuela de psicólogos -y ésta es una de las tendencias más significativas del pensamiento moderno-que comenzó con Wilhelm Reich. Éste dijo que toda enfermedad mental surge debido a la falta de amor. Como no puedes sentir amor profundo, como no puedes sentirlo totalmente, este ser insatisfecho anhela ardientemente la satisfacción en muchas dimensiones.

Cuando digo que «si puedes amar, nada es necesario», no quiero decir que entonces el amor es suficiente. Quiero decir que una vez que amas profundamente, el amor se vuelve una puerta: igual que cualquier meditación. ¿Qué va a hacer la meditación? Estas tres cosas: creará satisfacción; te permitirá permanecer en el presente, te ayudará a permanecer en el presente; y destruirá tu ego. Estas tres cosas van a hacer la meditación: sin ningún método. Así que puedes decirlo de esta manera: el amor es el método natural. Si uno se ha perdido el método natural, entonces habrá que proveer otros métodos, artificiales.

Pero uno puede sentir que está enamorado; entonces estas tres cosas serán los criterios para quien lo sienta. Pensará que éstas deberían ser las piedras de toque, las medidas, y observará si estas tres cosas están sucediendo. Si no están sucediendo, entonces su sensación puede ser muchas otras cosas, pero no amor. Y la sensación de amor es un gran fenómeno; puede ser muchas cosas. Puede ser

lascivia, puede ser simple sexo, puede ser tan sólo una tendencia posesiva. Puede ser simplemente

232 el uno en el otro, y cuando están juntos están luchando. Cuando están separados de nuevo, vuelven a pensar el uno en el otro. Cuando se juntan, comienza de nuevo la lucha. ¡Esto no es amor!

una ocupación porque no puedes estar solo, y necesitas a alguien porque tienes miedo y necesitas seguridad. La presencia del otro te ayuda a sentirte seguro. O puede que sea simplemente una relación sexual.

La energía necesita salidas. La energía se va acumulando y llega a volverse una carga. Tienes que soltarla y sacarla. Así que puede que tu amor sea sólo una suelta de energía. El amor puede ser muchas cosas, y el amor es muchas cosas. Para mí, el amor es meditación. Así que prueba esto: con tu amado, estate en meditación. Siempre que tu amado o amada esté presente, estate en profunda meditación. Haz de esta presencia del otro un estado meditativo.

Normalmente, hacemos exactamente lo contrario. Cuando los amantes están juntos, están peleándose. Cuando están separados, entonces piensan

Así es que sugeriré algunas claves. Haz de la presencia de tu amado o amante un estado meditativo. Guarda silencio. Permanece íntimo, pero en silencio. Usa la presencia del otro para dejar la mente; no pienses. Si estás pensando mientras tu amante está contigo, entonces no estás con tu amante. ¿Cómo vas a estar? Estáis ahí los dos, pero muy lejos el uno del otro. Tú estás pensando tus pensamientos, tu amante está pensando sus pensamientos. Sólo parece que estás cerca, pero no lo estáis, porque cuando dos mentes están pensando, son polos aparte.

El amor auténtico significa cesación del pensamiento. En presencia de tu amado o amante, deja de pensar completamente; sólo entonces estáis cerca. Entonces, de pronto sois uno, entonces los cuerpos no pueden separaros. Entonces, en lo más hondo del cuerpo, alguien ha roto la barrera. El silencio rompe la barrera: eso es lo primero.

Haz de tu relación un fenómeno sagrado. Cuando estás realmente enamorado, el objeto de tu amor se vuelve divino. Si no lo es, entonces ten muy claro que no es una relación de amor; es imposible. Una relación de amor no es una relación profana. Pero ¿has sentido alguna vez veneración por tu amado? Puede que hayas sentido muchas otras cosas, pero nunca veneración.

Parece inconcebible, pero India ha probado muchísimas maneras... Por eso India ha venido insistiendo en que este amor entre hombre y mujer debería ser un fenómeno sagrado, no una relación mundana. El amado, la amada, se vuelven divinos. No puedes considerarlos de ninguna otra forma.

Me pregunto: ¿has sentido alguna vez veneración por tu esposa? El asunto mismo parece irrelevante: ¿veneración por una esposa? Está fuera de consideración. Puedes sentir condena, puedes sentir de todo, pero nunca veneración. La relación es simplemente mundana; os estáis usando mutuamente. Puede que la esposa diga que respeta a su marido, pero no he visto ni una sola esposa que respete realmente. Tradicionalmente, porque ha sido una convención respetar al marido, la esposa sigue diciendo que respeta, y así ni siquiera pronunciará su nombre. No debido al respeto, porque ella puede decir cualquier cosa, pero no dirá su nombre simplemente por la tradición.

La veneración es lo segundo. En presencia de tu amada o amado, siente veneración. Si no puedes ver lo divino en tu amada o amado, no puedes verlo en ninguna otra parte. ¿Cómo vas a verlo en un árbol, con el que no existe ninguna relación? Si no prevalece ninguna intimidad profunda, ¿cómo vas a poder verlo en una roca o un árbol? No están relacionados. Si no puedes verlo en la persona a la que amas, si no se siente a Dios ahí, no se le puede sentir en ninguna otra parte. Si lo puedes sentir ahí, tarde o temprano lo sentirás en todas partes, porque una vez que la puerta se abre, una vez que tienes un vislumbre de lo divino en cualquier persona, no puedes olvidar ese vislumbre. Y debido a

233 es la meditación, y la palabra «Dios» no es Dios. Ésas son sólo palabras. Si puedes penetrar en ti mismo, Dios, la meditación, el amor, todos ellos se hacen uno.

eso, todo se vuelve una puerta. Por eso digo que el amor mismo es una meditación.

Así que no pienses en antítesis, en si amar o meditar. Eso no es lo que quise decir. No intentes elegir entre amar y meditar. Ama meditativamente, o medita amorosamente. No crees ninguna división. El amor es un fenómeno muy natural, y se puede usar como vehículo. Y el tantra lo ha usado como vehículo: no sólo el amor; el tantra ha usado incluso el sexo como vehículo.

El tantra dice que en un profundo acto sexual puedes meditar más fácilmente que en ningún otro estado de ánimo: porque éste es un éxtasis natural, biológico. Pero todo lo que se conoce del acto sexual se conoce de una manera muy pervertida. De modo que cuando se dicen tales cosas te sientes incómodo, porque todo lo que has conocido en nombre del sexo no es sexo. Es sólo una sombra, porque la sociedad entera ha cultivado tu mente contra el sexo.

Todo el mundo es en cierta forma reprimido, de manera que el sexo natural es imposible. Y cada vez que estás en un acto sexual, siempre está presente una profunda sensación de culpa. Ese sentimiento de culpabilidad se vuelve una barrera, y así se pierde una de las mayores oportunidades. Podrías haberla usado para entrar hasta lo más hondo de ti mismo.

El tantra dice: en el acto sexual, sé meditativo. Considera sagrado todo el fenómeno; no te sientas culpable. Más bien, siéntete bienaventurado de que la naturaleza te haya dado una fuente mediante la cual puedes entrar profundamente en éxtasis inmediatamente. Y luego, siéntete totalmente libre en el sexo. No reprimas, no te resistas. Deja que la comunión sexual se apodere de ti. Olvídate de ti mismo, desecha todas tus inhibiciones. Sé absolutamente natural, y sentirás una música profunda en el cuerpo.

Cuando dos cuerpos se vuelvan una armonía, te olvidarás completamente de que existes: y, no obstante, existirás. Entonces te olvidarás del «yo»: no habrá «yo», sólo la existencia jugando con la existencia, un ser con otro. Y los dos se harán uno. No habrá pensamientos; el futuro cesará y estarás en el presente en este mismo momento. Sin ninguna culpabilidad, sin ninguna inhibición, hazlo una meditación, y entonces el sexo es transformado. Entonces el sexo mismo se vuelve una puerta.

Si el sexo se vuelve una puerta, poco a poco el sexo deja de ser sexual. Y llega un momento en que el sexo se ha ido: sólo ha quedado el perfume. Ese perfume es el amor. Y después, incluso ese perfume desaparece, y entonces lo que queda es el samadhi.

El tantra dice que no hay nada que pueda ser considerado enemigo. Toda energía es amigable; sólo hay que saber cómo usarla. Así que no elijas nada. Transforma tu

amor en meditación y transforma tu meditación en amor. Entonces pronto olvidarás la palabra y tendrás lo auténtico, que no es la palabra. La palabra «amor» no es el amor, y la palabra, «meditación» no

Una pregunta más:

¿*Cuáles son las razones de la insensibilidad del hombre, y cómo extirparlas?*

Cuando nace un niño, el niño está desvalido. El bebé humano, particularmente, está totalmente desvalido. Tiene que depender de los demás para estar vivo, para seguir vivo. Esta dependencia es un trato, un intercambio. El niño tiene que entregar muchas cosas en este trato, y la sensibilidad es una de ellas. El niño es sensible; todo su cuerpo es sensible. Pero está indefenso, no puede ser independiente; tiene que depender de los padres, de la familia, de la sociedad; tendrá que ser dependiente. A causa de esta dependencia y este desvalimiento,

234 De modo que primero hay un trato, un intercambio: necesario, pero nocivo. Y en el momento en que empiezas a comprender, tienes que desechar este trato y recuperar tu sensibilidad. La segunda razón de este trato obedece a la seguridad.

los padres, la sociedad, siguen imponiéndole cosas al niño, y él tiene que ceder. De lo contrario no puede seguir vivo, morirá. De manera que tiene que entregar muchas cosas en este trato.

La primera cosa muy profunda y significativa es la sensibilidad: tiene que dejarla. ¿Por qué? Porque cuanto más sensible es el niño, más está en apuros, más vulnerable es. Una ligera sensación y empieza a llorar. Los padres tienen que parar el llanto, y *no* pueden hacer nada. Pero si el niño sigue sintiendo cada detalle de la sensación, el niño dará mucho la lata. Y los niños dan mucho la lata, de modo que los padres tienen que restringir su sensibilidad. El niño tiene que aprender resistencia, el niño tiene que aprender control. Y con el tiempo el niño tiene que dividir su mente en dos. De modo que hay muchas sensaciones que simplemente deja de sentir porque no son «buenas»: le castigan por ellas.

El cuerpo entero del niño es erótico. Puede disfrutar de sus dedos, puede disfrutar de su cuerpo; todo su cuerpo es erótico. Va explorando su propio cuerpo; es un gran fenómeno para él. Pero llega el momento en su exploración en que el niño llega a los genitales. Entonces se vuelve un problema, porque el padre y la madre están reprimidos. En el momento en que el niño o la niña se toca los genitales, los padres se turban. Esto hay que observarlo con detenimiento. Su conducta cambia de repente, y el niño lo nota. Algo malo ha sucedido. Empiezan a gritar: «¡No toques!» El niño empieza a sentir que hay algo de malo en los genitales, que tiene que reprimir. Y los genitales son la parte más sensible de tu cuerpo: la parte más sensible, más viva de tu cuerpo, la más delicada. Una vez que no se permite que se toquen y que se disfruten los genitales se ha matado la fuente misma de la sensibilidad. Entonces el niño se volverá insensible. Cuanto más crezca, más insensible será.

Estuve con un amigo durante muchos años; vivía en su *bungalow*. Desde el primer día observé que no miraba a sus sirvientes. Era rico, pero nunca miraba a sus sirvientes, nunca miraba a sus hijos. Entraba corriendo en el *bungalow*, e iba corriendo del *bungalow* a su coche. Así que le pregunté: «¿Qué pasa?»

Él dijo: «Si miras a tus sirvientes, empiezan a sentirse amigables, y entonces empiezan a preguntar por el dinero y esto y lo otro. Si hablas con tus hijos, entonces

no eres el amo, no puedes controlarlos.» Así que creó un caparazón de insensibilidad en torno a sí mismo. Tenía miedo de que si hablaba con un sirviente, si notaba que el sirviente estaba enfermo, si sentía simpatía, tendría que prestar dinero o ayuda.

Todo el mundo aprende tarde o temprano que ser sensible es ser vulnerable a muchas cosas. Te aprietas la cintura, creas una barrera en torno a ti que es una defensa: una medida de seguridad. Entonces puedes ir por las calles..., hay mendigos pidiendo y hay barrios bajos sucios, feos, pero tú no sientes nada, no ves realmente. En esta fea sociedad uno tiene que crear una barrera en torno a sí mismo, un muro -un muro sutil, transparente-tras el que poder ocultarse. De lo contrario, uno es vulnerable, y resultará difícil vivir.

Por eso se afianza la insensibilidad. Te ayuda a estar en este mundo feo sin estar perturbado, pero hay un precio: y el precio es muy elevado. Estás a gusto en este mundo sin estar perturbado, pero entonces no puedes entrar en lo divino, en lo total, en la totalidad. No puedes entrar en el otro mundo. Si para este mundo la insensibilidad es buena y para ese mundo la sensibilidad es buena, eso crea el problema.

Si de verdad estás interesado en entrar en ese mundo, tendrás que crear sensibilidad, tendrás que tirar todos estos muros, estas seguridades. Por supuesto,

235 dicha profunda, pero sufre por los demás. Y los budistas Mahayana dicen que cuando Buda llegó a la puerta del nirvana, el portero abrió la puerta -esto es un mito, y es muy bello-, el portero abrió la puerta, pero Buda se negó a entrar. El portero dijo: «¿Por qué no entras? Te hemos estado esperando durante milenios. Todos los días llega la noticia de que "¡Viene Buda, viene Buda!". Todo el cielo te está esperando. ¡Entra! ¡Eres bienvenido!»

te volverás vulnerable. Tendrás mucho sufrimiento, pero ese sufrimiento no es nada comparado con la dicha que puedes alcanzar mediante la sensibilidad. Cuanto más sensible te vuelvas, más compasión sentirás. Pero sufrirás, porque por todas partes a tu alrededor hay infierno. Estás cerrado: por eso no lo puedes sentir. Una vez que te abras, estarás abierto a ambos: al infierno de este mundo y al cielo de ese mundo. Estarás abierto a ambos.

Y es imposible seguir cerrado en un punto y abierto en otro, porque, en realidad, o estás cerrado o estás abierto. Si estás cerrado, estás cerrado a ambos. Si estás abierto, estarás abierto a ambos. Así que recuerda esto: un buda está lleno de dicha, pero también lleno de sufrimiento.

Ese sufrimiento no es el suyo propio, es por los demás. Él está en una

Buda dijo: «No puedo entrar a no ser que todos los demás hayan entrado antes que yo. ¡Esperaré! A no ser que todos y cada uno de los seres humanos hayan entrado, el cielo no es para mí.»

Buda sufre por los demás. En cuanto a él mismo, ahora está en una profunda dicha. ¿Ves el paralelo? Tú estás en un profundo sufrimiento, y te sigue pareciendo que todos los demás están disfrutando la vida. A Buda le sucede todo lo contrario. Ahora él está en una profunda dicha, y sabe que todos los demás están sufriendo.

Estos métodos son los métodos para extirpar esta insensibilidad. Hablaremos más de *cómo* extirparla.

Suficiente.

236

Capítulo 15

Ver el Pasado como un Sueño

Los Sutras

22 Deja que la atención recaiga en un punto en que estás viendo algún suceso pasado, e incluso tu forma, habiendo perdido sus características presentes, es transformada.

23 Siente un objeto ante ti. Siente la ausencia de todos los demás objetos excepto éste. Luego, dejando de lado la sensación-objeto y la sensación-ausencia, cae en la cuenta.

24 Cuando surja un estado de ánimo contra alguien o a favor de alguien, no lo pongas en la persona en cuestión, sino permanece centrado.

Uno de los grandes tántricos de esta época, George Gurdjieff, dice que la identificación es el único pecado. El siguiente sutra, el décimo sutra sobre centrarse -en el que nos vamos a adentrar esta noche-, trata de la identificación. Así que primero hay que tener muy claro qué significa identificación.

Fuiste un niño una vez; ahora no lo eres. Alguien se hace joven, alguien se hace viejo, y la infancia se vuelve algo pasado. La juventud se ha ido, pero todavía estás identificado con tu infancia. No puedes verla como algo

que le sucede a otro; no puedes ser, un testigo de ella. Siempre que ves tu infancia, no te muestras distante. Siempre que alguien recuerda su juventud, está totalmente unido a ella.

En realidad, ahora es sólo un sueño. Y si puedes ver tu infancia como un *sueño*, como una película que pasa ante ti y no estás identificado con ella, eres sólo un testigo, lograrás una sutil comprensión de ti mismo. Si ves tu pasado como una película, como un sueño -no formas parte de él, estás fuera de él... Y, en realidad, lo estás-, entonces sucederán muchas cosas. Si estás pensando en tu infancia, no estás en ella: no puedes estar. La infancia es sólo un recuerdo, sólo un recuerdo pasado. Tú permaneces distante y mirándola. Eres diferente: eres un testigo. Si puedes sentir este ser-testigo y ves tu infancia como una película en una pantalla, sucederán muchas cosas.

Una: si la infancia se ha vuelto un sueño que puedes ver, todo lo que eres ahora mismo se volverá un sueño al día siguiente. Si eres joven, tu juventud se volverá un sueño. Si eres viejo, también tu vejez se volverá un sueño. Un día fuiste un niño; ahora la infancia se ha vuelto sólo un sueño y puedes observarla.

Es bueno empezar con el pasado. Observa el pasado y desidentifícate de él; vuélvete un observador. Luego observa el futuro, y sé también un testigo de eso. Luego puedes observar tu presente muy fácilmente, porque entonces sabes que todo lo que es presente ahora mismo ayer era futuro, y mañana se convertirá en pasado. *Pero* tu testigo nunca es pasado, nunca es futuro. Tu conciencia observadora es eterna; no forma parte del tiempo. Por eso todo lo que sucede en el tiempo se vuelve un sueño.

Recuerda esto también: siempre que estás soñando algo por la noche, te identificas con ello, y nunca puedes recordar en tu sueño que eso es un sueño. Sólo

por la mañana, cuando te has despertado del sueño, puedes recordar que era un sueño

Y no una realidad. ¿Por qué? Porque entonces estás distanciado, no en ello. Entonces hay una distancia. Hay un espacio, y puedes ver que era un sueño.

Pero ¿qué es todo tu pasado? La distancia está ahí, el espacio está ahí. Trata de verlo como un sueño. Ahora es un sueño; ahora no es más que un sueño, porque de igual manera que un sueño se vuelve

239 durante algunos momentos después de haberse roto el sueño, todavía te sientes afectado por tu sueño. Si alguien te estaba asesinando en el sueño, a pesar de que el sueño se ha roto y estás completamente despierto, tu corazón todavía palpita rápidamente, tu circulación sanguínea es rápida. Puede que aún estés sudando, y todavía te anda rondando un miedo sutil. Ahora estás despierto y el sueño ha pasado, pero te tomará unos pocos minutos sentir que era simplemente un sueño; entonces estás fuera de ello y ya no hay miedo.

un recuerdo, tu pasado se ha vuelto sólo un recuerdo. No puedes probar realmente que todo lo que piensas que fue tu infancia fue real o sólo un sueño. Es difícil de probar. Puede que haya sido sólo un sueño, puede que haya sido real. El recuerdo no puede decir si era real o un sueño. Los psicólogos dicen que las personas mayores a veces se hacen un lío entre lo que han soñado y lo que era real.

Los niños siempre se hacen un lío. Por la mañana, los niños pequeños no pueden diferenciar. Todo lo que han visto en el sueño no era real, pero puede que lloren por un juguete que se rompió en el sueño. Y tú también,

Si puedes sentir que el pasado fue sólo un sueño -no tienes que proyectar esto y forzar la idea de que el pasado fue sólo un sueño: es una consecuencia -, si puedes observar esto, si puedes ser consciente de ello sin involucrarte en ello, sin estar identificado con ello, si puedes estar distanciado y mirando, se volverá un sueño. Cualquier cosa que puedes mirar como un testigo es un sueño.

Por eso Shankara y Nagarjuna pudieron decir que este mundo es sólo un sueño. No es que sea un sueño; no eran tontos, no eran simplones que sostenían que este mundo realmente es un sueño. Lo que querían decir con eso es que se han vuelto testigos. Incluso con respecto a este mundo que es tan real, se han vuelto testigos. Y una vez que te vuelves testigo de cualquier cosa, se vuelve un sueño. Ésa es la razón por la que el mundo es llamado *maya*, una ilusión. No es que sea irreal, sino que uno se ha vuelto un testigo de él. Y una vez que te vuelves un testigo -consciente, completamente consciente-, todo el asunto se cae como un sueño para ti, porque hay una distancia y no estás identificado con él. Pero seguimos estando identificados.

Hace sólo unos días estuve leyendo las *Confesiones*, de Jean-Jacques Rousseau. Es un libro inusual. Es en verdad el primer libro de la literatura mundial en el que alguien se desnuda a sí mismo, se desnuda totalmente. Todos los pecados que ha cometido, todas las inmoralidades...; se abre, se desnuda totalmente. Pero si lees las *Confesiones* de Rousseau estás abocado a sentir que lo está disfrutando; se siente muy exaltado. Hablando de sus pecados, hablando de sus inmoralidades, se siente exaltado. Parece como si estuviera disfrutándolo con mucho deleite. Al principio, en la introducción, Rousseau dice: «Cuando llegue el día del juicio final, le

diré a Dios, al Todopoderoso: "No necesitas molestarme. Lee este libro y lo sabrás todo".»

Nadie antes se ha confesado nunca tan verazmente. Y al final del libro dice: «Dios todopoderoso, Dios eterno, satisface mi único deseo. Lo he confesado todo; ahora haz que una gran multitud se congregue para escuchar mis confesiones.»

De modo que se sospecha acertadamente que puede que haya confesado también algunos pecados que no ha cometido. Se siente tan exaltado y está disfrutando tanto del asunto. Se ha identificado. Y sólo hay un pecado que no ha reconocido: el pecado de estar identificado. Está identificado con cada uno de los pecados que ha cometido o no cometido; y ése es el único pecado para los que saben con profundidad cómo funciona la mente humana.

Cuando leyó por vez primera sus *Confesiones* ante un pequeño grupo de intelectuales, pensaba que se produciría una conmoción, porque era el primer hombre que se confesaba tan verazmente, como él decía. Los intelectuales escucharon, y empezaron a aburrirse más y más. Rousseau se sintió muy incómodo, porque él pensaba que iba a suceder

240

algo prodigioso. Cuando acabó, todos se sintieron aliviados, pero nadie dijo nada. Hubo un completo silencio durante algunos momentos. El corazón de Rousseau quedó destrozado. Él pensaba que había creado algo muy revolucionario, estremecedor, histórico, y había un completo silencio. Todo el mundo estaba pensando cómo salir de allí.

¿A quién le interesan tus pecados excepto a ti mismo? Nadie está interesado en tus virtudes, nadie está interesado en tus pecados. El hombre es de tal manera que se enaltece, siente su ego fortalecido, por sus virtudes y también por sus pecados. Después de escribir sus *Confesiones*, Rousseau empezó a considerarse a sí mismo un sabio, un santo, porque se había confesado. Pero el pecado básico permaneció. El pecado básico es estar identificado con lo que pasa en el tiempo. Cualquier cosa que sucede en el tiempo es como un sueño, y a no ser que te desapegues de ella, nunca conocerás la dicha.

La identificación es sufrimiento; la no-identificación es dicha. Esta décima técnica se ocupa de la identificación.

22 Mira tu pasado, des-identificado.

Décima técnica para centrarse: Deja que la atención recaiga en un punto en que estás viendo algún suceso pasado, e incluso tu forma, habiendo perdido sus características presentes, es transformada.

Estás recordando tu pasado, cualquier incidente. Tu infancia, tus aventuras amorosas, la muerte de tu padre o de tu madre..., cualquier cosa. Míralo, pero no te involucres en ello. Recuérdalo como si estuvieras recordando la vida de otra persona. Y cuando ese incidente se esté filmando de nuevo, esté de nuevo en la pantalla, estate atento, consciente, un testigo, permaneciendo distanciado. Tu forma pasada estará en la película, en la historia.

Si estás recordando tu relación amorosa, tu primera relación amorosa, estarás ahí con tu amado; tu forma pasada estará ahí con tu amado. No puedes recordar de otra manera. Mantente desapegado también de tu forma pasada. Observa todo el

fenómeno como si fuera otro el que está amando a otro, como si todo el asunto no te perteneciera. Eres sólo un testigo, un observador.

Ésta es una técnica muy, muy básica. Ha sido muy usada, particularmente por Buda. Esta técnica tiene muchas formas; puedes

encontrar tu propia manera de abordar esto. Por ejemplo, cuando te estés durmiendo por la noche, a punto de dormirte, pasa revista a tus recuerdos de todo el día. No empieces por la mañana. Empieza justo donde estés, en la cama -el último dato-y luego ve hacia atrás. Luego ve hacia atrás poco a poco, paso a paso, hasta la primera experiencia de la mañana cuando te despertaste. Ve hacia atrás, y recuerda continuamente que no te estás involucrando.

Por ejemplo, por la tarde alguien te insultó. Mírate a ti mismo -a la forma de ti mismo-siendo insultado por alguien, pero eres sólo un observador. No te involucres; no te enfades de nuevo. Si te enfadas otra vez, estás identificado. Entonces no has comprendido la meditación. No te enfades. No te está insultando a ti; está insultando a la forma que había por la tarde. Esa forma ya se ha ido.

Eres como un río que fluye: las formas están fluyendo. En tu infancia tenías una forma, y ahora no tienes esa forma; esa forma se ha ido. Como un río, estás cambiando continuamente. Así que cuando estés meditando por la noche, revisando hacia atrás los sucesos del día, recuerda que eres un testigo: no te enfades. Alguien te estaba alabando: no te enorgullezcas. Obsérvalo todo como si estuvieras mirando una película con indiferencia. E ir hacia atrás es muy beneficioso, especialmente para los que tienen problemas con el sueño.

Si tienes problemas con el sueño, insomnio, si te desvelas, si te resulta difícil dormirte, esto te

241 Así es que muchas personas padecen de una determinada enfermedad, y no les ayuda nada fisiológico, nada médico; la enfermedad continúa. La enfermedad parece ser psicológica. ¿Qué hacer al respecto? Decirle a alguien que su enfermedad es psicológica no le ayuda. Por el contrario, puede resultar dañino, porque nadie se siente bien cuando le dices que su enfermedad es psicológica. ¿Qué puede hacer entonces? Se siente desvalido.

ayudará profundamente. ¿Por qué? Porque esto es un desmarañamiento de la mente. Cuando vas hacia atrás estás desenmarañando la mente. Por la mañana empiezas a devanarte la mente, y la mente se enmaraña en muchas cosas, en muchos sitios. Muchas cosas permanecen en la mente, sin acabar e incompletas, y no hay tiempo para dejar que se asienten en el momento mismo en que suceden.

Así que ve hacia atrás por la noche. Éste es un proceso desenmarañador. Y cuando vayas llegando a la mañana, cuando aún estabas en la cama, a lo primero de la mañana, volverás a tener la misma mente fresca que tenías por la mañana. Y entonces te puedes dormir como un niño muy pequeño.

También puedes usar esta técnica de ir hacia atrás con toda tu vida. Mahavira utilizó mucho esta técnica de ir hacia atrás. Y ahora en América hay un movimiento llamado *dianética*. Están usando este método y lo están encontrando muy, muy útil. Este movimiento, dianética, dice que todas tus enfermedades son tan sólo restos del pasado. Y tienen razón. Y puedes ir hacia atrás y desenmarañar toda tu vida; con ese desenmarañamiento muchas enfermedades desaparecerán completamente. Y

esto ha quedado probado por muchísimos incidentes con éxito; ahora hay muchísimos casos con éxito.

Este ir hacia atrás es un método milagroso. Si vas hacia atrás lentamente - desenmarañando la mente lentamente hasta el primer momento en que sucedió esta enfermedad-, si poco a poco retrocedes hasta cuando esta enfermedad te atacó por vez primera, si puedes desenmarañar hasta ese momento, llegarás a saber que básicamente esta enfermedad es un complejo de ciertas otras cosas, ciertas cosas psicológicas. Al ir hacia atrás, esas cosas aflorarán.

Si pasas por ese momento en que la enfermedad te atacó por vez primera, de pronto tomarás conciencia de qué factores psicológicos contribuyeron a ella. Y no tienes que hacer nada, sólo tienes que ser consciente de esos factores psicológicos y seguir yendo hacia atrás. Muchas enfermedades simplemente desaparecen de ti porque se ha roto el complejo. Cuando tomas conciencia del complejo, no hay necesidad de la enfermedad; te limpias, te purgas de ella.

Esto es una catarsis profunda. Y si puedes hacerla todos los días, notarás que te llega una nueva salud, una nueva frescura. Y si podemos enseñar a los niños que lo hagan diariamente, nunca les agobiará su pasado. Ni siquiera necesitarán ir al pasado, siempre estarán aquí y ahora. No tendrán *cuelgues*, no habrá nada del pasado que les ande rondando.

Puedes hacerla diariamente. Te dará un nuevo entendimiento ir hacia atrás pasando revista a todo el día. A la mente le gustaría empezar por la mañana, pero, recuerda, entonces no hay desenmarañamiento. Por el contrario, todo ello es re-enfatizado. Si empiezas por la mañana, estás haciendo algo muy erróneo.

Hay muchos supuestos maestros en India que sugieren hacerlo recapacitar sobretodo el día-, y siempre dicen que se haga empezando por la mañana. Esto es erróneo y perjudicial, porque entonces estás reenfatizando todo ello y la trampa se hará más profunda. Nunca vayas desde la mañana a la noche, ve siempre hacia atrás. Sólo entonces puedes limpiarlo todo, purgarlo todo. A la mente le gustaría empezar desde la mañana porque es fácil: la mente lo sabe y no hay problema. Si empiezas a ir hacia atrás, de pronto advertirás que has saltado a la mañana y que has empezado a ir otra vez hacia delante. No hagas eso; sé consciente, vuelve hacia atrás.

242 De la misma manera, tienes que ir hacia atrás con esta técnica. ¿Qué sucederá? Yendo hacia atrás, desenmarañando la mente, eres un testigo. Estás viendo cosas que te sucedieron, pero ahora no te están sucediendo a ti. Ahora eres sólo un observador y están sucediendo en la pantalla de tu

mente.

Puedes adiestrar tu mente para ir hacia atrás también con otras cosas. Simplemente ve hacia atrás contando desde cien: 99,98,97..., ve hacia atrás. Ve desde cien a uno, hacia atrás. Notarás una dificultad, porque la mente tiene el hábito de ir de uno a cien, nunca de cien a uno.

Haciendo esto diariamente, de pronto un día tomarás conciencia durante el día, mientras estés trabajando en el mercado, en tu oficina o en cualquier parte, de que puedes ser un testigo de lo que te está pasando ahora mismo. Si puedes ser un testigo después, y mirar hacia atrás a alguien que te ha insultado sin enfadarte por ello, ¿por qué no ahora mismo de lo que está sucediendo en el momento?

Alguien te está insultando: ¿cuál es la dificultad? Te puedes poner de lado a ti mismo en este momento y puedes ver que alguien está insultándote, y, aun así, eres distinto de tu cuerpo, de tu mente, de lo que es insultado. Puedes presenciarlo. Si puedes ser un testigo de esto, no te enfadarás; entonces es imposible. La ira sólo es posible cuando estás identificado. Si no estás identificado, la ira es imposible: ira significa identificación.

Esta técnica dice: observa cualquier suceso del pasado; tu forma estará allí. El sutra dice tu forma, no tú. Tú nunca estuviste allí. Siempre es tu forma la que está involucrada; tú nunca estás involucrado. Cuando me insultas, no me insultas a *mí*. No puedes insultarme, sólo puedes insultar a la forma. La forma que soy está sólo aquí y ahora para ti. Puedes insultar a esa forma y yo puedo distanciarme de la forma. Por eso los hindúes han estado siempre insistiendo en estar desapegado del nombre y la forma. No eres ni tu nombre ni tu forma. Eres la consciencia que conoce la forma y el nombre, y la consciencia es diferente, totalmente diferente.

Pero es difícil. Así que empieza con el pasado; entonces es fácil, porque ahora, con el pasado no hay urgencia. Alguien te insultó hace veinte años, así que no hay ninguna urgencia en ello. Puede que el hombre se haya muerto y que todo haya acabado. Es sólo un asunto muerto, algo muerto del pasado; es fácil ser consciente de ello. Pero una vez que puedes tomar consciencia, no hay dificultad en hacer lo mismo con lo que está pasando aquí y ahora.

Pero empezar con aquí y ahora es difícil. El problema es tan urgente y está tan próximo que no hay espacio en que moverse. Es difícil crear espacio y separarse del incidente. Por eso dice el sutra que se empieza con el pasado: mira tu propia forma, desapegado, permaneciendo distante y distinto, y sé transformado por medio de ello.

Serás transformado por ello porque es una limpieza profunda, un desenmarañamiento. Entonces puedes saber que tu cuerpo, tu mente, tu existencia en el tiempo, no son tu realidad básica. La realidad sustancial es diferente. Las cosas vienen y van sobre ella sin tocarla en lo más mínimo. Tú permaneces inocente, sin ser afectado; tú permaneces virgen. Todo pasa, la vida entera pasa: lo bueno y lo malo, el éxito y el fracaso, los elogios y las culpas; todo pasa. La enfermedad y la salud, la juventud y la vejez, el nacimiento y la muerte: todo pasa, y tú no eres afectado por ello.

Pero ¿cómo conocer esta realidad no afectada dentro de ti? Ése es el propósito de esta técnica. Empieza con el pasado. Hay una distancia cuando miras tu pasado; es posible la perspectiva. O mira el futuro. Pero mirar el futuro es, difícil. Sólo para unas pocas personas no es difícil observar el futuro: para los poetas, para la gente con imaginación que puede otear el futuro como si estuvieran mirando la realidad. Pero normalmente es bueno usar el pasado; puedes examinar el pasado. Para los jóvenes puede que sea bueno investigar el futuro.

243 registrado. Y una vez que puedes ir hacia atrás, es como una cinta magnetofónica: se borra. Para cuando llegues a lo que ha pasado por la mañana, te dormirás, y la cualidad del sueño será diferente: será meditativo. Y de nuevo, por la mañana, cuando notes que te has despertado, no abras los ojos inmediatamente. Ve hacia atrás revisando la noche.

Para ellos es más fácil sondear el futuro porque la juventud está orientada al futuro.

Para los ancianos no hay futuro excepto la muerte. Ellos no pueden sondear el futuro; tienen miedo. Por eso los ancianos siempre están pensando en el pasado. Están siempre yendo una y otra vez a sus recuerdos, pero cometen el mismo error. Empiezan desde el pasado hacia su estado presente: eso es erróneo, deberían ir hacia atrás.

Si pueden ir hacia atrás muchas veces, con el tiempo notarán que todo su pasado ha quedado borrado. Y entonces una persona puede morir sin que el pasado se aferre a él. Si puedes morir sin que el pasado se aferre a ti, morirás conscientemente, morirás plenamente consciente. Entonces la muerte no será una muerte para ti. Más bien será un encuentro con lo inmortal.

Limpia toda la consciencia de la profundidad del pasado, y tu mismo ser quedará transformado por ello. Pruébalo. Este método no es muy difícil, sólo es necesario el esfuerzo persistente; no hay ninguna dificultad inherente en el método. Es sencillo, y puedes empezar haciéndolo con el día. Esta misma noche en la cama, ve hacia atrás, y te sentirás muy bello, te sentirás muy dichoso. Y entonces habrá pasado todo el día. Pero no lo hagas con prisa; pásalo lentamente para que no falte nada. Es una sensación muy extraña, porque surgirán muchas cosas ante tus ojos: muchas cosas que en realidad te habías perdido mientras transcurría el día porque estabas demasiado involucrado. Pero la mente sigue acumulando incluso cuando no te das cuenta.

Pasabas por una calle. Había alguien cantando, pero puede que no hayas prestado ninguna atención. Puede que ni siquiera hayas sido consciente de que has oído el sonido al pasar por la calle. Pero la mente lo ha oído y lo ha registrado. Ahora eso se quedará ahí, se convertirá en una carga para ti innecesariamente. Así que ve hacia atrás, pero hazlo muy lentamente, como si te estuvieran mostrando una película a cámara lenta. Ve hacia atrás y observa los detalles, y entonces un día tuyo te parecerá larguísimo. En realidad, lo es, porque ha habido mucha información para la mente, y la mente lo ha registrado todo. Ahora ve hacia atrás.

Con el tiempo llegarás a ser capaz de conocer todo lo que se ha

Al principio será difícil. Puede que vayas muy poco. Puede que te llegue a la mente alguna parte, algún fragmento de un sueño que estabas soñando justo antes de que te despertaras. Pero, con el tiempo, con el esfuerzo gradual, serás capaz de penetrar más y más y más, y tras un periodo de tres meses serás capaz de ir hacia atrás hasta el punto en que te dormiste. Y si puedes ir hacia atrás y entrar profundamente en tu dormir, la cualidad de tu dormir y tu despertar cambiará completamente, porque entonces no puedes soñar; soñar se habrá vuelto fútil. Si puedes ir hacia atrás en el día y en la noche, soñar no es necesario.

Los psicólogos dicen ahora que soñar es, en realidad, un desenmarañamiento. Si lo has hecho tú mismo, entonces no hay necesidad. Todo lo que ha estado pendiendo en la mente, todo lo que ha quedado incumplido, incompleto, trata de completarse a sí mismo en el sueño.

Estabas pasando y has visto algo -una casa bonita-, y surgió en ti un sutil deseo de poseerlo. Pero ibas para la oficina y no había tiempo para soñar despierto, así que simplemente pasaste. Ni siquiera te diste cuenta de que la mente había creado un deseo de poseer esa casa. Pero ahora ese deseo está rondando, colgando, y si no puede ser eliminado, será difícil dormir.

Básicamente, las dificultades para dormir significan sólo una cosa: que tu día todavía te anda

244 En lo que respecta a la mente, no hay ninguna diferencia entre sueño y realidad. ¿Cuál es la diferencia? Amar a una mujer en la realidad y amar a una mujer en un sueño: ¿cuál es la diferencia para la mente? No hay ninguna diferencia. O puede que ésta sea la diferencia: que en el sueño el fenómeno puede ser más bello, porque entonces la mujer no te perturbará. Es tu sueño y puedes hacer cualquier cosa, y la mujer no te creará ningún problema. El otro está completamente ausente, estás sólo. No hay ninguna barrera, de modo que puedes hacer todo lo que se te antoje.

rondando y que no te puedes liberar de él. Te estás aferrando a él. Entonces, por la noche verás un sueño en el que te has vuelto el dueño de esa casa: estás viviendo en esa casa. En el momento en que te llega ese sueño, tu mente queda liberada.

Así que de ordinario la gente piensa que los sueños son una perturbación del dormir: eso es absolutamente erróneo. Los sueños no son perturbaciones del dormir. No están perturbando tu dormir, sino que en realidad están ayudando; sin ellos no podrías dormir en absoluto. Tal como estás, no puedes dormir sin sueños, porque tus sueños están ayudando a completar cosas que han permanecido incompletas.

Y hay cosas que no pueden ser completadas. Tu mente sigue deseando deseos absurdos, que no se pueden completar en la realidad, así que ¿qué hacer? Esos deseos incompletos siguen en ti, y te mantienen esperando, te mantienen pensando. Así que ¿qué hacer? Has visto una mujer muy guapa y te has sentido atraído hacia ella. Ha surgido el deseo de poseerla. Puede que no sea posible, puede que esa mujer ni siquiera te mire. Así que ¿qué hacer? El sueño te ayudará.

En un sueño puedes poseer a esa mujer, y entonces la mente se libera.

Para la mente no hay ninguna diferencia; la mente no puede hacer distinción entre lo que es sueño y lo que es realidad. Por ejemplo, si te pudiesen poner en coma durante un año entero, y sueñas sin parar, durante un año no serás capaz de notar de ninguna manera que todo lo que estás viendo es un sueño. Será real, y el sueño continuará durante un año.

Los psicólogos dicen que si puedes poner a un hombre en coma durante cien años, soñará durante cien años, sin sospechar ni un momento que todo lo que está haciendo es sólo un sueño. Si muere, nunca sabrá que su vida fue sólo un sueño, que nunca fue real. Para la mente no hay diferencia: realidad y sueño son lo mismo. Así es que la mente se puede desenmarañar en el sueño.

Si haces esta técnica, no habrá necesidad de sueños. La cualidad de tu dormir cambiará totalmente, porque sin sueños caes al fondo mismo de tu ser, y sin sueños estarás consciente en tu dormir.

Eso es lo que dice Krishna en el Gita, que mientras todos están profundamente dormidos, el yogui no lo está, el yogui está despierto. Eso no significa que el yogui no esté durmiendo: él también está dormido, pero la cualidad del dormir es diferente. Tu dormir es como una inconsciencia narcotizada. El dormir de un yogui es una relajación profunda sin inconsciencia. Todo su cuerpo está relajado; cada fibra y célula de todo su cuerpo está relajada, sin que quede ninguna tensión. Pero él está plenamente consciente de todo el fenómeno.

Prueba esta técnica. Empieza esta noche, pruébala, y luego hazla también por la mañana. Y cuando sientas que estás en armonía con esta técnica, que puedes hacerla, después de una semana inténtala con todo tu pasado. Tómame un día libre. Vete a algún sitio apartado. Estará bien si ayunas: ayuna y guarda silencio. Tumbate en alguna playa solitaria o debajo de algún árbol, y entra en tu pasado partiendo de este momento: estás tumbado en la playa sintiendo la arena y el sol, y ahora ve hacia atrás. Sigue penetrando, penetrando, penetrando, y descubre lo último que puedes recordar. Te sorprenderás. Normalmente no puedes recordar mucho, y no puedes pasar la barrera de los cuatro o cinco años de edad. Los que tienen muy

245 pruebas con esta técnica, con el tiempo romperás la barrera, y puedes llegar a recordar muy fácilmente el primer día en que naciste. Y eso es una revelación.

buena memoria puede que vayan hasta la barrera de los tres años, pero entonces de pronto llega un bloqueo y todo se vuelve oscuro...Pero si

Al volver de nuevo a tu sol y tu playa, serás un hombre diferente. Si haces más esfuerzo, puedes entrar en el útero. Y tienes memorias del útero: nueve meses de memorias con tu madre. La mente también recuerda ese periodo de nueve meses. Cuando tu madre estaba deprimida, tú lo registraste, porque te sentiste deprimido. Estabas tan conectado con tu madre, tan unido, tan uno, que todo lo que le sucedía a tu madre te sucedía a ti. Cuando ella estaba enfadada, tú estabas enfadado. Cuando ella era feliz, tú eras feliz. Cuando ella era elogiada, tú te sentiste elogiado. Cuando ella estaba enferma, tú sentiste el dolor, el sufrimiento, todo.

Si puedes internarte hasta el útero, vas por buen camino. Y luego, con el tiempo, te adentrarás más Y, recordarás el primer momento en que entraste al útero.

Debido sólo a esta rememoración, Mahavira y Buda pudieron decir que hay vidas pasadas, renacimiento. En realidad el renacimiento no es un principio, sino sólo una profunda experiencia psicológica. Y si puedes recordar el primer momento en que entraste en el útero de tu madre, podrás adentrarte más y recordar la muerte de tu vida pasada. Una vez que llegas a ese punto, tienes este método al alcance de la mano; entonces puedes ir muy fácilmente a todas tus vidas pasadas.

Esta es una experiencia, y el resultado es fenomenal, porque entonces sabes que a lo largo de muchísimas vidas has vivido las mismas tonterías que estás viviendo ahora. Has estado haciendo estas tonterías muchísimas veces, repetidamente. La pauta es la misma, el formato es el mismo, sólo difieren los detalles. Amaste a alguna otra mujer, ahora amas a esta mujer. Acumulaste dinero... Las monedas eran de un tipo; ahora las monedas son diferentes. Pero la pauta es exactamente la misma; es repetitivo.

Una vez que ves que has vivido las mismas tonterías durante muchísimas vidas, lo estúpido que ha sido todo este círculo vicioso, de pronto te despiertas y todo el asunto se vuelve un sueño. Te sales de ello, y ya no quieres repetir lo mismo en el futuro.

El deseo cesa, porque el deseo no es otra cosa que el pasado que se proyecta al futuro. El deseo no es otra cosa que tus experiencias pasadas en busca de una nueva repetición. Deseo significa tan sólo una vieja experiencia que quieres volver a repetir; nada más. Y no puedes dejar el deseo a no ser que tomes conciencia de todo el fenómeno. ¿Cómo vas a dejarlo?

El pasado constituye una gran barrera, una barrera sólida como el granito. Está sobre tu cabeza; te empuja hacia el futuro. Los deseos son creados por el pasado y son proyectados al futuro. Si puedes ver el pasado como un sueño, todos los deseos pierden su fuerza. Caen, se marchitan... y el futuro desaparece. En esa desaparición del pasado y el futuro, te transformas.

23 Siente un objeto y conviértete en él.

Undécima técnica para centrarse: Siente un objeto ante ti. Siente la ausencia de todos los demás objetos excepto éste. Luego, dejando de lado la sensación-objeto y la sensación-ausencia, cae en la cuenta.

Siente un objeto ante ti: cualquier objeto. Por ejemplo, una rosa. Cualquier cosa servirá. *Siente un objeto ante ti.* Primero, siéntelo. Verlo no servirá: siéntelo. Ves una rosa, pero tu corazón no está aquietado, no la estás sintiendo; de lo contrario puede que te pongas a llorar y a sollozar, de lo contrario puede que te echas a reír y te pongas a

246 Olvida completamente todos los demás objetos. *Siente La ausencia de todos los demás objetos excepto éste.* Esto es lo que sucede en el amor. Si estás enamorado de alguien, te olvidas del mundo entero. Si todavía te acuerdas del mundo, entonces ten muy claro que esto no es amor. Te has olvidado del mundo entero; sólo queda la amada o el amante. Por eso digo que el amor es una meditación. También puedes usar esta técnica como una técnica de amor: olvida todo lo demás.

bailar. No la estás sintiendo; sólo la estás viendo. E incluso puede que ese ver no sea completo, porque nunca ves completamente. El pasado, la memoria dice que esto es una rosa, y tú pasas de largo. Nunca la has visto realmente. La mente dice que eso es una rosa. Lo sabes todo sobre ella, porque ya has visto rosas antes, así que ¿qué hay de particular en ésta?

De modo que pasas de largo. Sólo una ojeada es suficiente para revivir la memoria de tus experiencias pasadas con rosas, y pasas de largo. Incluso el ver no es completo.

Permanece con la rosa. Mírala, y luego siéntela. ¿Qué hay que hacer para sentirla? Huélela, tócala, deja que se vuelva una profunda experiencia corporal. Primero cierra los ojos y haz que la rosa te toque toda la cara. Siéntela. Póntela sobre los ojos, deja que la toquen los ojos; huélela. Póntela sobre el corazón, estate en silencio con ella; dale una sensación a la rosa. Olvídate de todo, olvídate del mundo entero.

Siente un objeto ante ti. Siente La ausencia de todos Los demás objetos..., porque si tu mente todavía está pensando en otras rosas, esta sensación no entrará profundamente. Olvídate de todas las demás rosas, olvídate de todas las demás personas, olvídate de todo. Simplemente deja que permanezca ahí esta rosa. ¡Sólo la rosa, la rosa, la rosa! Olvida todo lo demás, deja que esta rosa te envuelva completamente... Estás inmerso en la rosa.

Esto será difícil, porque no somos tan sensibles. Pero para las mujeres no será tan difícil; ellas lo pueden sentir más fácilmente. Para los hombres puede que sea un poco más difícil, a menos que tengan un sentido estético muy desarrollado, como un poeta o un pintor o un músico: ellos pueden sentir las cosas. Pero prueba. Los niños pueden hacerla con mucha facilidad.

Estuve enseñando este método al hijo de uno de mis amigos. Podía sentir con mucha facilidad. Cuando le di una rosa y le dije todo lo que os acabo de decir, lo hizo, y lo disfrutó hondamente. Y luego le pregunté: «¿Cómo te sientes?»

Él dijo: «Me he vuelto una rosa: ésa es la sensación. Me he vuelto una rosa.» Los niños pueden hacerla con mucha facilidad, pero nunca los adiestramos; de otro modo podrían ser los mejores meditadores.

Hace unos pocos días vino a mí un amigo con su esposa. Su esposa se quejaba de algo; por eso había venido. El amigo dijo: «He estado meditando durante un año y ahora estoy profundamente en ello. Y mientras medito he descubierto que, cuando llega un punto culminante de mi meditación, me ayuda gritar de repente: "¡Osho, Osho, Osho!" Me ayuda, pero ahora ha sucedido algo extraño. Cuando estoy haciendo el amor con mi mujer, cuando llego a un clímax sexual, empiezo a gritar: "¡Osho, Osho, Osho!" Mi mujer está muy molesta por esto, y dice: "¿Estás haciendo el amor conmigo, estás meditando, o qué estás haciendo? ¿Y por qué surge este 'Osho'?"»

El hombre me dijo: «Ahora es muy difícil, porque si no grito "¡Osho, Osho, Osho!" no puedo llegar a un clímax. Y si grito, a mi mujer le molesta mucho. Se pone a llorar y a sollozar, y hace una escena. ¿Qué hago? Por eso he traído a mi mujer.» Por supuesto, la queja de su esposa es justa, porque no le gusta que haya otra persona presente entre ellos. Por eso el amor necesita intimidad, una intimidad absoluta. La intimidad es importante, para olvidar todo lo demás.

En Europa y América, ahora están experimentando

247 profundamente en ella y deja que entre profundamente en ti. *Luego, dejando de lado el objeto...* Y entonces llega la parte más difícil de esta técnica. Has dejado todos los demás objetos, y sólo ha quedado un objeto. Los has olvidado todos; sólo ha quedado uno.

con el sexo en grupo. Eso es una tontería: muchas parejas haciendo el amor en una habitación. Es una absoluta tontería, porque entonces el amor no puede ir muy profundo. Se volverá simplemente una orgía sexual. La presencia de otros se vuelve una barrera; entonces no puede ser meditativo.

Con cualquier objeto, si puedes olvidarte del mundo entero, amas profundamente: a una rosa o a una piedra o a cualquier cosa. Pero la condición es sentir la presencia de este objeto y sentir la ausencia de todo lo demás. Deja que este objeto sea lo único existencial en tu consciencia. Será fácil si lo intentas con algún objeto que ames de manera natural.

Te resultará difícil poner ante ti una piedra, una roca, y olvidarte del mundo entero. Resultará difícil, pero los maestros Zen lo han hecho. Tienen jardines de rocas para la meditación. Ninguna flor, ningún árbol, nada: sólo rocas y arena. Y meditan con una roca, porque, según dicen, si puedes tener una profunda relación amorosa con una roca, nadie puede ponerte barreras. Y los hombres son como rocas. Si puedes amar una roca, entonces puedes amar a un hombre; entonces no hay problema. Los hombres son como rocas; incluso más pétreos. Es difícil romperlos y entrar en ellos.

Pero elige algún objeto que ames naturalmente, y luego olvídate del mundo entero. Aprecia la presencia, saborea la presencia, siéntela, entra

Ahora, *dejando de lado la sensación-objeto...* Ahora deja de lado la sensación que tienes por este objeto. *Dejando de lado La sensación-objeto y la sensación-ausencia* de los demás objetos. Ahora sólo hay dos cosas; todo lo demás está ausente. Ahora deja también esa ausencia. Sólo esta rosa, este rostro, esta mujer, este hombre, esta roca, está presente. Deja también esto, y deja también la sensación. De pronto caes en un vacío absoluto y no queda nada. Y Shiva dice: *Cae en la cuenta*. Cae en la cuenta de este vacío, de esta nada. Ésta es tu naturaleza, éste es tu ser puro.

Será difícil abordar la nada directamente; muy difícil y arduo. De modo que es fácil usar un objeto como vehículo. Primero pon un objeto en tu mente, y siéntelo tan totalmente que no necesites recordar nada más. Toda tu consciencia está llena de este único objeto. Luego deja esto también, olvida también esto.

Caes en un abismo. Ya no queda nada, ningún objeto. Sólo hay tu subjetividad: pura, incontaminada, vacía. Este puro ser, esta pura consciencia, es tu naturaleza. Pero hazlo en etapas; no intentes toda la técnica de una vez. Primero crea una sensación-objeto. Durante algunos días haz sólo esta parte, no hagas toda la técnica.

Primero, durante algunos días o algunas semanas, haz sólo una parte: la primera. Crea una sensación-objeto; llénate del objeto. Y usa un objeto, no vayas cambiando de objeto, porque tendrás que volver a hacer el mismo esfuerzo con cada objeto. Si has elegido una rosa, sigue usando esa rosa todos los días. Llénate de ella para que un día puedas decir: «Ahora soy la flor.» Entonces la primera parte está consumada. Cuando sólo hay la flor y todo lo demás está olvidado, aprecia esta idea durante unos días. Es bella en sí misma: bellísima, vital poderosa en sí misma.

Simplemente siéntela durante unos días. Y, entonces, cuando estás armonizado con ella y se ha vuelto fácil, no necesitas esforzarte. Entonces la flor llega de repente, el mundo entero queda olvidado y sólo queda la flor.

Entonces prueba la segunda parte: cierra los ojos y olvídate también de la flor. Si has hecho la primera parte, la segunda no será difícil, recuerda.

248 completa, y luego haz la segunda. Entonces el objeto no está ahí y sólo queda tu consciencia, como una luz, una llama sin nada a su alrededor.

Pero si intentas toda la técnica de una vez, la segunda parte será imposible; porque si puedes hacer la primera, si puedes olvidar el mundo entero por una flor, también puedes olvidar la flor por nada. De modo que la segunda parte llegará, pero primero tienes que esforzarte por ella. Pero la mente es muy tramposa. La mente dirá siempre que intentes toda la técnica, y entonces no tendrás éxito. Entonces la mente dirá: «No sirve», o «No es para mí».

Inténtala por partes si quieres tener éxito. Haz que la primera parte esté

Tienes una lámpara, y la luz de la lámpara recae sobre muchos objetos. Visualízala. En tu habitación hay muchísimos objetos. Si introduces una lámpara en la oscuridad de la habitación, todos los objetos son iluminados. La lámpara irradia luz sobre todos los objetos para que puedas verlos. Ahora permanece con un objeto; haz que sólo haya un objeto. La lámpara es la misma, pero ahora sólo hay un objeto en su luz. Ahora retira también ese objeto; ahora la luz permanece sin ningún objeto.

Lo mismo sucede con tu consciencia. Eres una llama, una luz; el mundo entero es tu objeto. Dejas el mundo entero y eliges un objeto para tu concentración. Tu llama sigue siendo la misma, pero ahora no está ocupada con muchos objetos; sólo está ocupada con uno. Luego deja también ese objeto. De pronto hay simplemente luz: consciencia. No está cayendo sobre nada. A esto Buda lo ha llamado *nirvana*; a esto Mahavira lo ha llamado *kaivalya*: la soledad total. Los Upanishads lo han llamado la experiencia de *Brhma*, o el *atma*. Shiva dice que si puedes hacer esta simple técnica, tomarás conciencia de lo supremo.

24 Observa tus estados de ánimo.

Duodécima técnica para centrarse: Cuando surja un estado de ánimo contra alguien o a favor de alguien, no lo pongas en la persona en cuestión, sino permanece centrado.

Si surge el odio por alguien o contra alguien, o surge el amor por alguien, ¿qué hacemos? Lo proyectamos sobre esa persona. Si sientes odio por mí, en tu odio te olvidas completamente de ti mismo. Si sientes amor por mí, te olvidas completamente de ti mismo; sólo yo me vuelvo tu objeto. Proyectas tu amor u odio o lo que sea sobre mí. Olvidas completamente el centro interno de tu ser; el otro se vuelve el centro. Este sutra dice que cuando surja el odio o surja el amor, o cualquier estado de ánimo por o contra alguien, no lo proyectes sobre la persona en cuestión. Recuerda: tú eres la fuente de ese estado.

Te amo: la sensación ordinaria es que tú eres la fuente de mi amor. En realidad no es así. Yo soy la fuente; tú eres tan sólo una pantalla sobre la que yo proyecto mi amor. Tú eres sólo una pantalla; yo proyecto mi amor sobre ti y digo que eres la fuente de mi amor. Esto no es un hecho, es una ficción. Yo exteriorizo mi energía de amor y la proyecto sobre ti. En esa energía de amor proyectada sobre ti, te vuelves adorable. Puede que no seas adorable para otra persona, puede que seas absolutamente aborrecible para otra persona. ¿Por qué? Si eres la fuente del amor, entonces todo el mundo sentirá amor por ti, pero tú no eres la fuente. Yo proyecto amor, y entonces te vuelves adorable; alguien proyecta odio, y entonces te vuelves aborrecible. Y otra persona no proyecta nada, le eres indiferente; puede que ni siquiera te haya mirado. ¿Qué está pasando? Estamos proyectando

nuestros propios estados de ánimo sobre los demás.

249 entonces estás caliente. Entonces es fácil entrar en ti mismo. El cable está caliente y lo puedes usar para entrar en ti; puedes ir hacia dentro siguiendo ese calor. Y cuando llegues a un punto fresco dentro de ti, de pronto tomarás conciencia de una dimensión diferente, un mundo diferente que se abre ante ti. Usa la ira, usa el odio, usa el amor para entrar en ti.

Por eso, si estás en tu luna de miel, la Luna parece preciosa, prodigiosa, maravillosa. Parece que el mundo entero es diferente. Y esa misma noche... puede que para tu vecino esta noche prodigiosa no exista en absoluto. Ha muerto su hijo: entonces la misma Luna es triste, intolerable. Pero para ti es encantadora, fascinante; es enloquecedora. ¿Por qué? ¿Es la Luna la fuente o es la luna tan sólo una pantalla y tú te estás proyectando a ti mismo?

Este sutra dice:

Cuando surja un estado de ánimo contra alguien o a favor de alguien, no lo pongas en la persona en cuestión; o en el objeto en cuestión.

Permanece centrado. Recuerda que tú eres la fuente, así que no te vayas al otro, vete a la fuente. Cuando sientas odio, no te vayas al objeto. Vete al punto desde el que viene el odio. No te vayas a la persona a la que va dirigido, sino al centro desde el que procede. Vete al centro, entra en ti. Usa tu odio o amor o ira o cualquier cosa como un viaje hacia tu centro interno, a la fuente. Entra en la fuente y permanece centrado allí.

¡Pruébalo! Ésta es una técnica muy, muy científica, muy psicológica. Alguien te ha insultado: de pronto hace erupción la ira, te acaloras. La ira fluye hacia la persona que te ha insultado. Ahora proyectarás toda esta ira sobre esa persona. Ella no ha hecho nada. Si te ha insultado, ¿qué ha hecho? Simplemente te ha pinchado, ha ayudado a que surja tu ira: pero la ira es tuya. Si esa persona va a Buda y lo insulta, no podrá crear ira en él. O si va a Jesús, Jesús le ofrecerá la otra mejilla; o si va a Bodhidharma, éste se reirá a carcajadas. Así que depende.

El otro no es la fuente; la fuente siempre está dentro de ti. El otro está golpeando la fuente, pero si no hay ira dentro de ti, no puede salir. Si golpeas a un buda, sólo saldrá compasión, porque en él sólo hay compasión. No saldrá ira, porque no hay ira en él. Si echas un balde en un pozo seco, no sale nada. En un pozo lleno de agua, echas un balde y sale agua, pero el agua es del pozo. El balde sólo ayuda a sacarla. De modo que alguien que te insulta está simplemente echando un balde en ti, y el balde saldrá lleno de la ira, el odio o el fuego que había en ti. Tú eres la fuente, recuerda.

Para esta técnica, recuerda que tú eres la fuente de todo lo que vas proyectando en los demás. Y siempre que surja una disposición a favor o en contra, entra inmediatamente en ti y vete a la fuente de la que sale este odio. Permanece centrado ahí; no te vayas al objeto. Alguien te ha dado una oportunidad de ser consciente de tu propia ira: agrádescelo inmediatamente y olvídate de él. Cierra los ojos, entra en ti, y mira la fuente de la que está viniendo este amor o ira. ¿De dónde? Vete dentro, entra en ti. Allí encontrarás la fuente, porque la ira está viniendo de tu fuente.

El odio o el amor o lo que sea está viniendo de tu fuente. Y es fácil ir a la fuente en el momento en que estás enfadado o amando u odiando, porque

Siempre lo usamos para ir al otro, y nos sentimos muy frustrados si no hay nadie sobre quien proyectar. Entonces proyectamos incluso en objetos inanimados. He visto a personas enfadarse con sus zapatos, tirándolos con furia. ¿Qué están haciendo? He visto a personas enfadadas empujando una puerta con furia, lanzando su ira a la puerta, maltratando la puerta, despotricando contra la puerta. ¿Qué están haciendo?

Voy a concluir con una percepción Zen acerca de esto. Uno de los maestros Zen más sobresalientes, Lin Chi, solía decir: «Cuando era joven me fascinaba ir en barca. Tenía una pequeña barca, y solía ir al lago solo. Me quedaba allí durante horas y horas.

250

Una vez sucedió que estaba meditando en mi barca con los ojos cerrados durante una noche muy hermosa. Una barca vacía llegó flotando corriente abajo y golpeó mi barca. Tenía los ojos cerrados, así que pensé: "Hay alguien con su barca y ha golpeado la mía." Surgió la ira. Abrí los ojos y, enfadado, iba a decirle algo a ese hombre; entonces me di cuenta de que la barca estaba vacía. No había manera de continuar. ¿A quién podía expresarle mi ira? La barca estaba vacía. Simplemente

estaba flotando corriente abajo, y había llegado y golpeado mi barca. Así que no había nada que hacer. No había ninguna posibilidad de proyectar la ira en una barca vacía.»

De modo que Lin Chi dijo: «Cerré los ojos. La ira estaba allí, pero al no encontrar una salida, cerré los ojos y floté hacia dentro siguiendo la ira. Y esa barca vacía se convirtió en mi realización. Llegué a un punto dentro de mí mismo en esa noche silenciosa. Esa barca vacía fue mi maestro. Y ahora, si viene alguien y me insulta, me río y digo: "Esta barca también está vacía." Cierro los ojos y entro en mí.»

Usa esta técnica. Puede hacer milagros para ti.

251

Capítulo 16

Más Allá del Pecado de la Inconsciencia

PREGUNTAS

¿Cómo practicar no poner nuestros estados de ánimo en los demás sin reprimirnos?

¿Porqué los psicólogos occidentales no tienen mucho éxito con esta técnica de «desenmarañamiento»?

¿No es cierto que ningún método es poderoso a menos que uno sea iniciado en él? Si la identificación es el único pecado, ¿por qué la usan muchas técnicas y dicen que te hagas uno con una cosa?

La primera pregunta:

La última técnica que explicaste ayer decía que cuando surja un estado de ánimo contra alguien o por alguien, no lo pongas en la persona en cuestión, sino permanece centrado. Pero cuando experimentamos con esta técnica con nuestra ira, odio, etc., sentimos que estamos reprimiendo nuestra emoción y se convierte en un complejo reprimido. Así que, por favor, clarifica cómo librarse de estos complejos reprimidos mientras practicamos dicha técnica. como un sendero para encontrar la fuente. Se puede usar cualquier emoción.

La expresión y la represión son dos caras de una misma moneda. Son contradictorias, pero básicamente no son diferentes. En la expresión y en la represión, en ambas, el otro es el centro. Estoy enfadado: reprimo la ira. Iba a expresar la ira contra ti; ahora reprimo la ira contra ti. Pero la ira sigue siendo proyectada sobre ti tanto si la expreso como si la reprimo. Esta técnica no aboga por la represión. Esta técnica cambia la base misma tanto de la expresión como de la represión.

Esta técnica dice: no lo proyectes sobre otro, tú eres la fuente. Lo expreses o lo reprimas, tú eres la fuente. El énfasis no recae ni en la expresión ni en la represión. El énfasis está en saber de dónde surge esta ira. Tienes que ir al centro, la fuente de la que surgen la ira, el odio y el amor. Cuando reprimes no estás yendo al centro, sino luchando con la expresión.

La ira ha surgido en mí. De ordinario, puedo hacer dos cosas: expresarla sobre alguien o reprimirla. Pero en ambos casos pongo mi atención en el otro y pongo mi atención en la energía de ira que ha salido a la superficie: no la pongo en la fuente.

Esta técnica es para olvidar al otro completamente. Simplemente mira tu energía de ira surgiendo y entra en lo más hondo para descubrir dentro de ti la fuente desde la que sale. Y en el momento en que encuentres la fuente, permanece centrado en ella. No hagas nada con la ira, recuerda. En la expresión estás haciendo algo con la ira; en la represión también estás haciendo algo con la ira. No hagas nada con la ira;

no la toques, simplemente úsala como un sendero. Simplemente entra en lo más profundo de ella para saber de dónde ha surgido. Y en el momento en que encuentres la fuente, será muy fácil estar centrado allí. En realidad, hay que usar la ira

Cuando reprimes no estás yendo a encontrar la fuente; simplemente estás luchando con la energía que ha surgido y quiere ser expresada. Puedes reprimirla, pero tarde o temprano será expresada, porque no puedes luchar para siempre con la energía que ha surgido. Tiene que ser expresada. Así que puede que no se la expresas a A, pero entonces

255 energía te ayudará a bajar hasta el punto del que ha salido; ahora puedes entrar en contacto con la fuente original. Y éste es uno de los métodos de meditación con más éxito.

se la expresarás a B o a C. En cuanto encuentres a alguien más débil que tú, expresarás la energía. Y a menos que la expreses, te sentirás agobiado, tenso, pesado e intranquilo.

De modo que será expresada. No puedes reprimirla continuamente. Saldrá por alguna parte, porque si no sale, estarás preocupado constantemente por ella. De manera que la represión en realidad no es otra cosa que posponer la expresión. Simplemente pospondrás.

Estás enfadado con tu jefe y no puedes expresarlo; no es prudente. Tendrás que empujarlo hacia abajo, de modo que simplemente esperas hasta que puedas exteriorizarlo sobre tu mujer o sobre tu hijo o sobre alguien: sobre tu sirviente... Y en cuanto llegues a casa lo expresarás. Encontrarás motivos, por supuesto, porque el hombre es un animal racionalizador. Lo racionalizará; encontrará algo: algo muy trivial, pero que ahora se volverá muy significativo porque tienes algo que expresar.

La represión no es otra cosa que posponer. Puedes posponer durante meses, durante años. Y los que saben dicen que puedes posponer también durante vidas, pero tendrá que ser expresado. Esta técnica no se ocupa en absoluto de la represión o de la expresión: ¡no! Esta técnica usa tu estado de ánimo, tu energía, como un sendero por el que puedes profundizar en ti mismo.

Gurdjieff solía crear situaciones en las que forzaba en ti la ira, o el odio, o cualquier otro estado de ánimo, y era un fenómeno creado. No te dabas cuenta de lo que iba a suceder.

Gurdjieff está sentado con sus discípulos y, cuando entras, no te das cuenta de lo que va a suceder, pero ellos están listos para crear ira en ti. Se comportarán de una cierta manera... Alguien dirá algo, y todo el grupo se comportará de una manera tan insultante que te pondrás furioso. De pronto surgirá la ira; estás que ardes. Y cuando Gurdjieff haya visto que ha llegado un punto desde el que puedes ir a lo más hondo o puedes ir hacia fuera, cuando ha llegado un clímax dentro de ti y estás a punto de explotar, entonces dirá: «Cierra los ojos. Ahora sé consciente de tu ira y da marcha atrás.»

Sólo entonces te darías cuenta de que la situación estaba creada. A nadie le interesaba insultarte -eso era sólo teatro, un psicodrama-, pero la ira ha surgido. E incluso si llegas a saber que era simplemente teatro, la energía no hubiera podido bajar de repente, le hubiera llevado su tiempo. Ahora puedes entrar con la energía descendente hasta la fuente. Esta

Crea cualquier estado de ánimo..., pero no es necesario, porque los estados de ánimo surgen durante todo el día. Usa cualquier estado de ánimo para meditar. Entonces te habrás olvidado del otro completamente, y no estarás reprimiendo nada. Simplemente estás entrando con alguna energía que ha surgido. Toda energía viene de la fuente, de modo que ahora mismo el camino está caliente y puedes usar ese camino para volver. Y en el momento en que llegues a la fuente original, la energía se asentará en la fuente original. No es represión: la energía ha vuelto a la fuente original. Y cuando te vuelves capaz de reunificar tu energía con tu fuente original, te has hecho el maestro de tu cuerpo, tu mente; tu energía. Te has vuelto el maestro. Ahora ya no disparas tu energía.

Una vez que sabes cómo la energía vuelve hacia atrás contigo hasta el centro, no hay necesidad de ninguna represión y no hay necesidad de ninguna expresión. Ahora mismo no estás enfadado. Digo algo... y te enfadas. ¿De dónde viene esta energía? Hace un momento no estabas enfadado, pero la energía estaba en ti. Si esta energía puede volver hacia atrás hasta la fuente, volverás a ser el mismo que eras hace un momento.

Recuerda esto: la energía no es ni ira ni amor ni odio. La energía es simplemente energía: neutral. La misma energía se vuelve ira; la misma energía se vuelve sexo; la misma energía se vuelve amor;

256 Esto es algo muy paradójico: los supuestos santos y sabios siguen hablando de la paz y también siguen hablando contra el sexo. Siguen creando una atmósfera antisexo y, al mismo tiempo, siguen diciendo que el mundo necesita paz, no guerra. Esto es absurdo. Los *hippies* son más acertados; su eslogan es correcto: «Haz el amor, no la guerra.» Eso es correcto. Si puedes hacer más el amor, en realidad no puedes hacer la guerra.

la misma energía se vuelve odio. Todas ellas son formas de la misma energía. Tú das la forma, tu mente da la forma, y la energía va hacia ella.

Así que, recuerda, si amas profundamente no te quedará mucha energía para enfadarte. Si no amas en absoluto, tendrás mucha energía para enfadarte, e irás encontrando situaciones en las que enfadarte. Si expresas tu energía a través del sexo, serás menos violento. Si no expresas tu energía a través del sexo, serás más violento. Por eso los militares nunca permitirán las relaciones sexuales a los soldados. Si se permiten, los militares se volverán absolutamente impotentes para combatir.

Por eso, siempre que una civilización llega a un apogeo, no puede combatir. De modo que, siempre, sociedades más cultas y más civilizadas son invadidas y derrotadas por civilizaciones inferiores: siempre, porque una sociedad más desarrollada se preocupa de todas las necesidades de sus individuos, incluido el sexo. De manera que cuando una sociedad está realmente establecida y es opulenta, se satisfacen las necesidades sexuales de todos; pero cuando las necesidades sexuales están satisfechas no puedes combatir. Puedes combatir muy fácilmente si las necesidades sexuales no están satisfechas. Así que si quieres un mundo de paz, será necesaria más libertad sexual. Si quieres un mundo de guerras, luchas, entonces no aceptes el sexo, reprime el sexo, crea actitudes antisexo.

Es por eso que los supuestos sannyasins que han reprimido el sexo siempre serán violentos, enfadándose por nada: simplemente enfadados, violentos, hirviendo, a punto de explotar. Toda su energía está sin expresar. A no ser que la

energía vuelva hacia atrás hasta la fuente, no es posible ningún *brahmacharya*, ningún celibato auténtico. Puedes reprimir el sexo: entonces se convertirá en violencia. Si la energía sexual vuelve hacia atrás hasta el centro, serás como un niño.

Un niño tiene más energía sexual que tú, pero todavía está en la fuente; aún no ha pasado al cuerpo. Pasará. Cuando el cuerpo esté listo y las glándulas estén listas y el cuerpo esté maduro, la energía pasará. ¿Por qué parece tan inocente un niño? La energía está en la fuente; no ha salido. Lo mismo sucede de nuevo cuando alguien se ilumina. Toda la energía va a la fuente, y la persona se vuelve como un niño. A eso se refiere Jesús cuando dice: «Sólo los que son como niños podrán entrar en el reino de Dios.»

¿Qué quiere decir eso? Científicamente quiere decir que toda tu energía ha vuelto a la fuente. Si la expresas, ha salido. Y cuando es expresada, estás creando un hábito de salir, de escurrirse, para la energía. Si la reprimes, la energía no ha vuelto a la fuente y no ha salido; está bloqueada. Y una energía bloqueada es una carga.

Por eso, si realmente expresas la ira; sientes alivio. Si practicas el sexo, sientes alivio. Si rompes algo, sueltas tu odio y sientes alivio. ¿Por qué sientes este alivio? Porque la energía bloqueada es opresiva, pesada. Con ella, tu mente está borrosa. Tienes que sacarla o dejarla que vuelva a la fuente original; esas son las dos únicas posibilidades.

Si vuelve a la fuente, se vuelve sin forma. En la fuente, la energía no tiene forma. Por ejemplo, la electricidad no tiene forma. Cuando entra en un ventilador, toma un tipo de forma. Cuando entra en una bombilla, toma una forma diferente. Puedes utilizarla de mil maneras: la energía es la misma. La forma se la da el mecanismo por el que pasa.

La ira es un mecanismo, el sexo es un mecanismo, el amor es un mecanismo, el odio es un mecanismo. Cuando la energía pasa por el canal del

257 No expresas, porque estás malgastando tu energía y contribuyendo a que el otro malgaste también la suya. No reprimas, porque entonces estás creando un fenómeno bloqueado al que habrá que dar suelta. ¿Qué hacer entonces?.

odio, se vuelve odio. Si la misma energía entra en el amor, se vuelve amor. Y cuando entra en la fuente, es energía sin forma: pura energía. No es ni odio ni amor ni ira ni sexo; simplemente energía. Entonces es inocente, porque la informalidad es inocencia absoluta. Por eso Buda parece tan inocente, como un niño. La energía ha vuelto a la fuente.

Esta técnica dice: no hagas nada con el estado de ánimo mismo, simplemente vuelve a la fuente de la que viene el estado de ánimo. Y mientras el estado de ánimo está caliente, el camino está libre, visible dentro de ti; puedes ir por él. Usa los estados de ánimo para meditar. El resultado es milagroso, increíble. Y una vez que encuentres la clave que te muestra cómo verter la energía de vuelta a la fuente, tendrás una cualidad diferente de personalidad. Ya no estarás disipando nada; eso te parecerá estúpido.

Buda ha dicho que siempre que estás enfadado con alguien te estás castigando a ti mismo por la mala acción del otro. Él te ha insultado -ésa es su acción-y tú te estás castigando a ti mismo estando enfadado; estás disipando tu energía. Eso es

estúpido. Pero entonces, escuchando a Buda, Mahavira, Jesús, empezamos a reprimir; empezamos a reprimir nuestra energía. Pensamos que eso no está bien, que es estúpido estar enfadado.

Así que ¿qué hacer? Reprime la ira, no te enfades, contrólate, ciérrate. Lucha con la ira y reprímela. Pero entonces estarás sentado sobre algo que explotará en cualquier momento. Estás sentado sobre un Vesubio: explotará en cualquier momento.

Sigues acumulando. Está acumulada la ira de todo el día; está acumulada la ira de todo el mes; está acumulada la ira de todo el año, y la ira de toda tu vida, y luego la ira de muchas vidas. Está ahí; puede explotar en cualquier momento. Entonces te asustas mucho incluso de estar vivo, porque en cualquier momento algo puede entrar en ti y explotará. Te asustas; cada momento es una lucha interna.

Los psicólogos dicen que es mejor expresar que reprimir, pero la religión no puede decir eso. La religión dice que ambas cosas son estúpidas. En la expresión estás haciéndole daño al otro y también a ti mismo. En la represión te estás haciendo daño a ti mismo, y algún día harás daño a alguna otra persona. Vete a la fuente para que la energía vuelva hacia atrás hasta la fuente y se vuelva sin forma. Entonces te sentirás muy poderoso sin estar enfadado. Entonces sentirás la energía: la energía vital. Estarás vivo, tendrás una vida intensa sin formas. Cualquiera estará impresionado simplemente por tu presencia. No necesitas dominar a nadie; simplemente con tu presencia sentirán que ha llegado alguna fuente poderosa.

Siempre que alguien va a un buda o a un krishna, de pronto su energía experimenta un cambio de situación debido a semejante fuente poderosa. En el momento en que te acercas, estás magnetizado. Nadie te está magnetizando, nadie está intentando nada; sólo hay la presencia. Puede que sientas que alguien te ha hipnotizado, pero nadie está hipnotizando. La presencia de un buda -cuya energía se ha vuelto sin forma, cuya energía ha ido a la fuente, que está centrado en su fuente-, la presencia misma es hipnotizante. Se vuelve carismática.

Buda se iluminó. Antes de su iluminación tenía cinco discípulos. Eran ascetas, y cuando el mismo Buda era un gran asceta, torturando su cuerpo de muchísimas maneras, inventando técnicas nuevas y más sádicas para torturarse a sí mismo, esos cinco discípulos eran sus seguidores ardientes. Entonces Buda se dio cuenta de que esto era totalmente, absolutamente absurdo. Simplemente por torturar su cuerpo uno no va a realizarse. Cuando tomó conciencia de esto, abandonó los modos ascéticos. Esos seguidores lo abandonaron

258

inmediatamente. Dijeron: «Has caído. Ya no eres ascético.» Lo abandonaron. I

Cuando Buda se iluminó, la primera idea que le llegó a la mente fue sobre esos cinco seguidores. Una vez habían sido sus seguidores, así que debía ir a ellos. Sintió una obligación: debía encontrarlos y decirles lo que había encontrado. De modo que los buscó, y viajó por Bihar, desde Bodhgaya a Benarés, sólo para encontrarlos. Estaban en Sarnath. Buda nunca volvió a Benarés, nunca volvió a Sarnath, porque vino sólo por esos cinco discípulos.

Fue a Sarnath. Era por la tarde, el Sol se estaba poniendo, y esos cinco ascetas, estaban sentados en una loma. Vieron que llegaba Buda, así que dijeron: «Viene ese Gautama Buda caído, ese Gautama Siddhartha que se ha salido del camino. No

debemos presentarle nuestros respetos. Ni siquiera deberíamos tenerle el respeto normal.»

Así es que cerraron los ojos. Buda se acercó más y más, y esos cinco ascetas empezaron a notar un cambio: un cambio de parecer. Se turbaron. Cuando Buda llegó cerca, de pronto los cinco abrieron los ojos y cayeron a los pies de Buda. Buda dijo: «Pero ¿por qué hacéis esto? Habíais decidido no presentarme ningún respeto, así que ¿por qué hacéis esto?».

Ellos dijeron: «No lo estamos haciendo nosotros, está sucediendo. ¿Qué has logrado? Te has convertido en una fuerza magnética. Estamos siendo atraídos. ¿Qué nos estás haciendo? ¿Nos has hipnotizando?» Buda dijo: «¡No! Yo no os he hecho nada, pero algo ha sucedido en mí. Todas las energías han vuelto a la fuente, así que dondequiera que voy, de pronto se siente una fuerza magnética.»

Es por eso que los que están en contra de Buda o Mahavira siguen diciendo durante siglos: «Ese hombre no era bueno; hipnotizaba a la gente.» Nadie está hipnotizando. Tú te quedas hipnotizado: eso es otra cosa. Cuando tu energía vuelve a la fuente original, te conviertes en un centro magnético. Esta técnica es para crear este centro magnético en ti.

Segunda pregunta:

Ayer dijiste que la técnica de meditación de desenmarañar la mente es muy significativa. Pero en Occidente cientos de psicoanalistas y psicólogos freudianos y jungianos están practicando esta técnica, pero no están

consiguiendo resultados muy significativos tratando de transformar el ser. ¿Cuáles son las razones de que no estén teniendo éxito?

Hay muchas razones que hay que observar. Una: la psicología occidental todavía no cree en el ser del hombre, sólo cree en la mente. Para la psicología occidental aún no hay nada más allá de la mente. Si no hay nada más allá de la mente, cualquier cosa que hagas no va a ayudar realmente al hombre. Como mucho le puede ayudar a ser normal; ¡como mucho!

¿Y qué es normal? ¿Qué es la normalidad? Tan sólo el promedio. Si el mismo hombre medio no es normal, entonces ser normal no significa nada. Simplemente significa que estás amoldado a la masa. De modo que la psicología occidental sólo está haciendo una cosa: cuando alguien está inadaptado, los métodos occidentales vuelven a amoldar a ese hombre a la masa. La masa no es cuestionada en absoluto; la cuestión no radica en si la masa misma está bien o no.

Para la psicología oriental, la masa no es el criterio. Recuerda esta distinción: para la psicología oriental la masa no es el criterio, la sociedad no es el criterio. La sociedad misma está enferma. Entonces ¿cuál es el criterio? Para nosotros el criterio es un buda. A menos que te vuelvas como un buda, estás enfermo.

Para la psicología occidental, la sociedad es el criterio, porque un buda no puede ser un criterio. No creen que haya semejante cosa como el ser interno.

259 Si no hay tal cosa como el ser interno, entonces no puede haber iluminación. Pero cuando el ser interno se ilumina, hay iluminación. De modo que la psicología occidental en realidad es sólo terapéutica, es sólo una parte de la medicina. Intenta, te ayuda a readaptarte, pero no es una transcendencia. El propósito oriental es trascender la mente, porque para nosotros no hay enfermedades mentales,

recuerda. Para nosotros no hay enfermedades mentales; más bien, la mente es la enfermedad. Para la psicología occidental la mente no es la enfermedad: la mente es tú, no es la enfermedad; la mente puede estar sana, y la mente puede estar enferma. Para nosotros la mente es la enfermedad, la mente nunca puede estar sana. A no ser que vayas más allá de la mente, nunca puedes estar sano. Puedes estar enfermo y adaptado o puedes estar enfermo e inadaptado, pero nunca puedes estar sano. De modo que el hombre normal no está realmente sano. Simplemente está dentro de los límites, está enfermo dentro de los límites. La persona no normal es la que ha ido más allá de los límites; y la diferencia entre ambos es sólo de grado: de cantidad, no de cualidad. Un loco en un hospital psiquiátrico y tú: no hay una diferencia cualitativa, sólo de grado. Él está un poco más loco que tú; tú estás dentro de los límites. Funcionalmente te puedes poner en marcha. Él ahora no se puede poner en marcha; ha ido más lejos que tú. Tú estás en camino y él ha llegado.

La psicología occidental trata de traerlo de vuelta al redil, al rebaño, a la masa. Lo normaliza. Eso está bien; así, como va, está bien. Pero para nosotros, a no ser que un hombre vaya más allá de la mente, está loco, porque para nosotros la mente es locura.

De modo que estamos tratando de desenmarañar la mente para saber qué hay más allá de ella.

Ellos también están probando métodos de desenmarañamiento, pero sólo para adaptar la mente: no hay un más allá. Y recuerda esto: a no ser que puedas ir más allá de ti mismo, no sucede nada que valga la pena. A no ser que alcances algo que está más allá de ti, la vida no tiene sentido.

Ciertas otras cosas también... Para Freud y los freudianos, el hombre, en realidad, es un ser que no puede ser feliz. Para ellos, el ser mismo es tal que el hombre no puede ser feliz. Si no eres desgraciado, eso es todo. Recuerda, si no eres desgraciado, estate satisfecho: es suficiente. No puedes ser feliz. ¿Por qué?, Porque la psicología freudiana dice que la felicidad estriba en ser instintivo, la felicidad estriba en ser como un animal, y que el hombre no puede serlo. La razón interfiere continuamente. Puedes perder la razón y volverte como un animal; así puedes ser feliz. Pero entonces no serás consciente de la felicidad. Ésta es la paradoja para ellos.

Si caes hacia abajo y te vuelves como un animal, serás feliz, pero no serás consciente. Si tratas de ser consciente, no puedes ser feliz, porque no te puedes volver como un animal. Y la razón sigue interfiriendo en todo. El hombre no puede perder la razón y tampoco puede vivir con la razón: ése es el problema. Así que, según Freud, no puedes ser feliz. Como mucho, si eres sabio, puedes disponer tu vida de tal manera que no seas desgraciado. Esto es algo muy negativo.

Para la psicología oriental o la metafísica o la religión, existe un objetivo positivo. Puedes ser feliz. No sólo feliz; puedes ser dichoso. Y la psicología oriental dice que si sientes que eres desgraciado, eso muestra tu potencialidad, la posibilidad de que puedes ser feliz; de otro modo tampoco serías capaz de sentir que eres desgraciado.

Si un hombre puede ver la oscuridad, tiene ojos, y alguien que puede ver la oscuridad puede ver la luz. Recuerda, los ciegos no pueden ver la oscuridad. Puede que pienses que los ciegos viven en la oscuridad: olvídale por completo. No pueden ver la oscuridad, porque incluso para ver oscuridad se necesitan ojos. Si puedes sentir desdicha,

260 y olvidas tu razón completamente, si te vuelves como un animal, sólo un cuerpo, serás feliz, pero no lo sabrás. Con la mente puedes saberlo, pero entonces no puedes ser feliz porque la mente sigue perturbando. El cuerpo puede ser feliz, pero la mente sigue perturbando.

tienes ojos, y si puedes sentir desdicha, puedes sentir felicidad. Verdaderamente, si no puedes sentir felicidad, no hay ninguna posibilidad de sentir desdicha. Son polos opuestos.

Eres capaz de ser totalmente feliz, pero entonces no puede estar la mente. Considéralo de esta manera: si descendes y te vuelves sólo un cuerpo, serás feliz. Freud también estaba de acuerdo con esto. Si descendes

Existe otra posibilidad que Oriente ha llevado a cabo: vete más allá. Freud dice que si descendes y te vuelves un animal, serás feliz, pero no lo sabrás; si estás en la mente lo puedes saber, pero no puedes ser feliz. La indagación oriental dice que si vas más allá de la mente serás feliz y también consciente. Ese es un punto tercero: del más allá.

De manera que hay tres puntos. El hombre está en el medio; debajo está la existencia animal. Vete a un bosque y observa a los animales. Puede que no sean conscientes de que son felices, pero tú sentirás que son felices. Vete a la playa por la mañana, o vete a un jardín por la mañana y escucha el canto de los pájaros. Puede que ellos no lo sepan, pero tú sentirás que son felices. Tú nunca has cantado así. Mírales bien a los ojos: los tienen tan claros e inocentes. Son felices, pero tú no eres feliz.

Desciende y vuélvete sólo un cuerpo: entonces serás feliz. O ve más allá y vuélvete el espíritu o vuélvete el ser, y serás feliz. Pero en el medio siempre estarás tenso, porque la mente no es realmente el fin. Es sólo una cuerda tendida entre dos realidades: el cuerpo y el alma.

De manera que estás en la cuerda como un *nata*, un funámbulo. Un funámbulo no puede estar en calma. Tiene que ir para atrás o tiene que ir para delante, pero no puede permanecer sobre la cuerda floja. Tiene que bajarse de la cuerda y hay dos posibilidades: puede retroceder, o puede ir hacia delante y más allá. La mente es una cuerda floja, y vivir con la mente es hacer funambulismo. Estás abocado a estar desequilibrado, intranquilo; en todo momento hay ansiedad, angustia. La vida de la mente es tensión. Por eso la psicología occidental consigue hacerte normal, pero no logra hacerte una persona autorrealizada.

Pero hay nuevas tendencias, y la gente está pensando, y ahora Oriente está entrando muy profundamente en Occidente. Verdaderamente, ésa es la manera de conquistar de Oriente. Occidente conquistó Oriente: su manera fue muy burda. Oriente tiene sus propias maneras de conquistar: maneras muy sutiles, maneras silenciosas. Ahora Oriente está entrando profundamente en la mente occidental. Sin ninguna violencia, sin ningún conflicto visible, Oriente está penetrando muy profundamente en Occidente. Y tarde o temprano la psicología occidental tendrá que desarrollar conceptos acerca de trascender, acerca de cómo trascender la mente.

Desenmarañar puede ser útil en ambos caminos. Si simplemente estás intentando crear una mente normal, desenmarañar será útil. Pero entonces tu objetivo no es la trascendencia. Si tu objetivo es la trascendencia, también entonces será útil desenmarañar. Todas estas técnicas pueden usarse para la paz mental

corriente, y todas estas técnicas se pueden usar también para un silencio auténtico que no es de la mente.

Hay dos tipos de silencio: uno de la mente, en el que la mente está silenciosa, y otro silencio en el que la mente ya no existe. El silencio en el que la mente ya no existe es enteramente diferente a la paz mental. En la paz mental la mente está ahí, sólo que no muy loca. La locura está frenada; eso es todo.

La psicología occidental debe convertirse en una metafísica; sólo entonces puede el hombre trascender. Debe convertirse también en una filosofía

261

y, a la postre, debe convertirse en una religión. Sólo entonces se puede ayudar al hombre a trascender.

Tercera pregunta:

Nos has estado explicando muchos métodos de meditación. Sin embargo, ¿no es cierto que ningún método puede ser muy potente a menos que uno esté iniciado en él?

Un método se vuelve cualitativamente diferente cuando estás iniciado en él. Yo estoy hablando sobre los métodos: vosotros podéis usarlos. Una vez que conoces el trasfondo científico y la manera, la pericia, puedes usarlo, pero la iniciación lo hace cualitativamente diferente. Si te inicio en un método particular, será algo diferente, porque la iniciación conlleva muchas cosas.

Cuando hablo sobre un método y te lo explico, puedes usarlo por tu propia cuenta. El método te ha sido explicado, pero si será apropiado para ti o no, cómo funcionará contigo, qué tipo de personas eres, eso no se plantea. No es posible.

En la iniciación, tú eres más importante que la técnica. Cuando el maestro te inicia, te observa. El maestro averigua cuál es tu tipo, averigua cuánto has trabajado en vidas pasadas, dónde estás en este momento, en qué centro estás funcionando ahora mismo, y luego decide el método, elige el método. Es un enfoque individual. El método no es importante, tú eres importante; tú estás siendo estudiado y observado y analizado.

Tus vidas pasadas, tu consciencia, tu mente, tu cuerpo, son examinados cuidadosamente. Se percibe profundamente dónde estás, porque el viaje comienza en ese punto: el punto en que estás ahora mismo. No servirá cualquier método.

Entonces el maestro elige un método concreto para ti, y si siente que este método concreto hay que cambiarlo para ti, que son necesarias pequeñas alteraciones o algunos añadidos, él añade, quita, ajusta el método a ti. Y entonces da la iniciación; entonces te da el método. Por eso se insiste en que cuando seas iniciado en un método no debes hablar de él. Tiene que ser secreto porque es individual. Si se lo dices a otro, puede que no sea provechoso, e incluso puede que sea dañino.

Tiene que ser mantenido en secreto. A no ser que lo consigas y el

maestro diga que ahora puedes iniciar a otros, no deberías hablar de ello en absoluto: ni pronunciarlo, ni siquiera a tu marido o a tu mujer o a tu amigo. No, es absolutamente secreto, porque es peligroso, es muy potente. Ha sido elegido y hecho para ti. Funcionará para ti, pero no para cualquier otro individuo en el mundo.

Verdaderamente, cada individuo es tan único que necesita un método diferente, y con una ligera diferencia un método se puede volver apropiado para él.

Los métodos de los que estoy hablando -estos ciento doce métodos-son métodos generalizados. Son ciento *doce* métodos generalizados, todos los métodos que se han usado. Es una forma general para que te familiarices. Puedes probar; si algo va contigo, puedes continuar. Pero eso no es una iniciación en un método. La iniciación es un asunto personal, individual entre el maestro y el discípulo. Es una transmisión secreta. Y la iniciación conlleva muchas otras cosas. Entonces el maestro elige un momento adecuado en el que te dará el método; para que entre en lo profundo del inconsciente.

Mientras hablo, tu mente consciente está escuchando. Te olvidarás. Cuando haya hablado de ciento doce métodos, ni siquiera serás capaz de volver a enumerarlos, los ciento doce. Te olvidarás completamente de muchos. Serás capaz de recordar unos pocos y, además, los mezclarás y confundirás. No sabrás cuál es cuál.

El maestro tiene que elegir un momento adecuado en el que tu inconsciente esté abierto, y entonces te da el método. Entonces entra en lo más hondo del inconsciente. De manera que muchas

262 desnudarte completamente para que no quede nada oculto. Y entonces las cosas se vuelven muy fáciles; porque cuando se da un método adecuado a una persona adecuada en el momento adecuado, funciona inmediatamente.

veces la iniciación se da mientras duermes, no cuando estás consciente. Muchas veces se te da la iniciación en un trance de hipnosis profunda, cuando tu mente consciente está completamente dormida y tu mente inconsciente está abierta.

Por eso la entrega es tan necesaria en la iniciación. A no ser que te entregues, la iniciación no puede darse, porque a menos que te entregues, tu mente consciente siempre está alerta y en guardia. Cuando te entregas, tu mente consciente puede ser eximida de su quehacer y tu mente inconsciente puede entrar directamente en contacto con el maestro.

Hay que elegir un momento adecuado y, además, tienes que estar preparado para la iniciación. Puede que lleve meses prepararte. Tiene que haber la comida apropiada, el dormir apropiado, y todo tiene que llegar a un punto tranquilo; sólo entonces puedes ser iniciado, de modo que la iniciación es un proceso largo, un proceso individual. A no ser que alguien esté dispuesto a entregarse totalmente, la iniciación no es posible.

Así que no os estoy iniciando en estos métodos; simplemente os estoy familiarizando con estos métodos. Si alguien siente que algún método le complace profundamente y cree que debería ser iniciado en ese método, puedo iniciarle en ese método. Pero entonces va a ser un largo proceso. Entonces hay que conocer completamente tu individualidad. Tienes que

A veces sucede que mientras se está iniciando al discípulo, el discípulo se ilumina, la iniciación misma se convierte en la iluminación. Entonces el método toma vida: cuando es dado por un maestro privadamente, individualmente. Lo que estoy haciendo ahora no es iniciar, recuerda esto. Es un enfoque científico para reavivar los ciento doce métodos, para darlos a conocer.

Si alguien está interesado, puede ser iniciado. Y cuando estés realmente interesado buscarás la iniciación, porque trabajar solo con el método es un asunto muy largo.

Puede que lleve años, puede que lleve vidas, y puede que no seas capaz de soportarlo durante tanto tiempo. Mediante la iniciación se vuelve muy fácil, y entonces el método se convierte en una transmisión. Entonces, mediante el método el maestro empieza a trabajar en ti. La iniciación es una relación viva con el maestro, y, por supuesto, una relación larga va muy dentro. Te cambia y te transforma.

Siguiente pregunta:

Citaste a George Gurdjieff diciendo que la identificación es el único pecado, pero en muchas técnicas se usa el proceso de identificación. Dicen, por ejemplo, que te hagas uno con la persona amada, que te hagas uno con

la rosa, que te hagas uno con el maestro. Y, además, se supone que la empatía es una cualidad meditativa y espiritual, así que el citado proverbio de Gurdjieff parece ser sólo parcialmente cierto, y útil sólo para ciertas técnicas.

¡No! No es parcialmente cierto, sino totalmente cierto. Pero tendrás que comprender. La identificación es inconsciente, pero cuando usas la identificación en una técnica meditativa es consciente.

Por ejemplo, te llamas Ram. Alguien insulta a «Ram»: inmediatamente *tú* te sientes insultado porque estás identificado con el nombre Ram. Pero esto no es algo consciente para ti, es inconsciente. Tu mente no funciona de esta manera: «Me llamo Ram. Por supuesto, yo no soy Ram; esto es sólo mi nombre, y todo el mundo nace sin nombre. Este nombre me lo han dado, y es arbitrario. Este hombre sólo está insultando a mi nombre arbitrario, así que ¿debo enfadarme o no?» Tú nunca lo analizas lógicamente de esta manera. Si lo

263 Cuando te estás identificando con una rosa, es un esfuerzo consciente. No estás identificado con la rosa. Estás *intentando*

identificarte con la rosa, y estás tratando de olvidarte de ti mismo. Estás intentando ser uno con la rosa, y eres profundamente consciente, perceptivo de todo el proceso. *Tú* lo estás haciendo. Si la identificación se hace conscientemente, se convierte en meditación. Y si haces una cierta técnica de meditación inconscientemente, no es meditación; recuerda.

analizases lógicamente de esta manera, no te enfadarías en absoluto. De pronto alguien insulta a «Ram» y tú te sientes insultado, pero es sólo un nombre arbitrario. Esta identificación es inconsciente; no es consciente.

Sigues haciendo tu oración cada mañana o cada noche inconscientemente; es sólo un asunto rutinario. Mientras lo haces no eres consciente en absoluto de lo que estás haciendo. No eres consciente en absoluto de qué palabras estás diciendo en la oración. Simplemente las repites como un loro. Eso no es meditación. Y si tomas tu baño conscientemente, es una meditación. Así que recuerda esto: cualquier cosa que hagas conscientemente, alerta, completamente despierto, se convierte en meditación. Incluso si matas a alguien conscientemente, estando completamente consciente, es meditativo.

Eso es lo que Krishna le decía a Arjuna: «No tengas miedo. Mata, asesina, completamente consciente, sabiendo totalmente que nadie es asesinado y nadie es

matado.» Arjuna podía matar fácilmente a sus enemigos inconscientemente. Podía volverse loco en un arrebato de furia y matar: eso es fácil. Pero Krishna está diciendo: «Estate alerta, sé totalmente consciente. Simplemente vuélvete el instrumento de las manos divinas, y ten muy claro que nadie es matado, nadie puede ser matado. El ser interno es eterno, inmortal. De modo que sólo estás destruyendo formas, no lo que está detrás de las formas. Así que destruye las formas.» Si Arjuna puede estar tan meditativamente consciente, entonces no hay violencia, nadie es matado, no se comete ningún pecado.

Te contaré una anécdota de la vida de Nagarjuna. Nagarjuna fue uno de los grandes maestros que ha generado India: del calibre de Buda y Mahavira y Krishna. Y Nagarjuna fue un genio excepcional. Verdaderamente, en el ámbito intelectual no hay parangón en todo el mundo; un intelecto tan agudo y penetrante raramente sucede.

Nagarjuna pasaba por una ciudad, una capital, y siempre se mantuvo desnudo. La reina de ese reino era una creyente y una seguidora de Nagarjuna, al que amaba; una devota. Así es que Nagarjuna fue al palacio a pedir comida. Tenía un cuenco de madera para mendigar.

La reina dijo: «Dame ese cuenco. Lo apreciaré como un regalo, y he hecho que hagan otro para ti. Puedes cogerlo.»

Nagarjuna dijo: «¡De acuerdo!» El otro era de oro, con muchas piedras preciosas engarzadas; era muy valioso. Nagarjuna no dijo nada. Normalmente ningún sannyasin lo tomaría, sino que diría: «No puedo tocar el oro.» Pero Nagarjuna lo tomó. Si en realidad el oro es simplemente barro, ¿por qué hacer ninguna distinción? Lo tomó.

Ni siquiera a la reina le pareció bien. Ella pensó: «¿Por qué? Debería haber dicho que no. ¡Un santo semejante! ¿Por qué ha tomado algo tan valioso en tanto que vive desnudo, sin ropa, sin ninguna posesión? ¿Por qué no lo habrá rechazado?»

Si Nagarjuna lo hubiera rechazado, la reina habría insistido, rogado, pero ella se habría sentido mejor. Nagarjuna lo cogió y se fue. Un ladrón lo vio pasar por la ciudad y pensó: «Este hombre no puede conservar ese cuenco; por fuerza alguien se lo robará o se lo quitará. Desnudo... ¿cómo lo va a proteger?» Así que lo siguió..., el ladrón siguió a Nagarjuna.

Nagarjuna se estaba hospedando fuera de la ciudad, en un viejo monasterio, solo; el monasterio

264 téis forzando la entrada en alguna casa, sé plenamente consciente. Cuando estés asaltando alguna tesorería, sé plenamente consciente. Cuando estés cogiendo algo de la tesorería, sé plenamente consciente. Hazlo conscientemente. Lo que hagas no me concierne. Y vuelve en quince días, pero no vuelvas si no lo has practicado. Prácticalo durante quince días; sigue haciendo lo que sea que hagas, pero hazlo plenamente consciente.»

estaba en ruinas. Entró, oyó el ruido de los pasos del hombre, pero no miró hacia atrás, porque pensó: «Debe de venir por el cuenco, no por mí, porque ¿quién iba a venir? Nadie viene nunca siguiéndome a estas ruinas.»

Entró. El ladrón se quedó detrás de un muro y esperó. Nagarjuna, viendo que estaba esperando fuera, tiró el cuenco por la puerta.

El ladrón no lograba entenderlo: «¿Qué tipo de hombre es éste? Desnudo, con una cosa tan preciada, y la ha tirado a la calle.» Así que le preguntó a Nagarjuna:

«¿Puedo entrar señor? Tengo que hacerle una pregunta.»

Nagarjuna dijo: «He tirado el cuenco simplemente para que pudieras entrar: para ayudarte a entrar, porque voy a echar la siesta. Habrías entrado a por el cuenco, pero entonces no habría habido un encuentro conmigo. Así que entra.»

El ladrón entró. Dijo: «¿Una, cosa tan preciada y la has tirado? Y eres un sabio tal que no puedo mentir ante ti: soy un ladrón.»

Nagarjuna dijo: «No te preocupes, todo el mundo es un ladrón. Prosigue, no pierdas el tiempo con cosas tan innecesarias.»

El ladrón dijo: «A veces, al mirar a personas como tú, mi mente también anhela saber cómo se puede lograr este estado. Soy un ladrón, parece ser imposible para mí. Pero confío y rezo por que algún día yo también sea capaz de tirar una cosa tan valiosa. Enséñame algo. Voy a muchos sabios, y soy un conocido ladrón, así que todo el mundo me conoce. Dicen: "Primero deja tus asuntos, tu profesión; sólo entonces puedes ponerte a meditar. Eso es imposible, no puedo dejarlo, así que no puedo ponerme a meditar.»

Nagarjuna dijo: «Si alguien dice que primero dejes de robar y luego te pongas a meditar, es que no sabe nada en absoluto sobre la meditación; porque ¿en qué se relaciona la meditación con el robo? No hay ninguna relación. Así que sigue haciendo lo que sea que haces. Te daré una técnica; practícala.»

El ladrón dijo: «Ahora parece que podemos seguir juntos. ¿Así que puedo seguir con mi profesión? ¿Cuál es la técnica? ¡Dímela inmediatamente!»

Nagarjuna dijo: «Simplemente permanece consciente. Cuando vayas a robar algo, simplemente estate plenamente consciente y alerta. Cuando es

El ladrón volvió a los tres días y dijo: «Quince días es demasiado tiempo, y tú eres un tipo muy astuto. Me has dado una técnica tal que si soy plenamente consciente, no puedo robar. He ido al palacio las tres últimas noches. He llegado a la tesorería, la he abierto, había cosas preciosas ante mí, pero entonces me hice plenamente consciente. Y en el momento en que me hice plenamente consciente, me volví como una estatua de Buda. No pude seguir adelante; mis manos no se movían, y toda la tesorería me pareció inútil. Así es que he estado volviendo allí una y otra vez. ¿Qué voy a hacer? Y tú dijiste que abandonar mi profesión no era una condición, pero tu método parece tener un proceso inherente.»

Nagarjuna dijo: «No vuelvas a venir a *mí*. Ahora puedes elegir. Si quieres seguir robando, olvídate de la meditación. Si quieres la meditación, entonces olvídate de robar. Puedes elegir.»

El ladrón dijo: «Me has puesto en un dilema. Estos tres días he sabido que estoy vivo. Y cuando volví sin coger nada del palacio, sentí por vez primera que era un soberano, no un ladrón. Estos tres días han sido tan dichosos que ya no puedo dejar la meditación. Me has engatusado; ahora iníciame y hazme tu discípulo. No hay necesidad de seguir probando; tres días son suficientes.»

265

Cualquiera que sea el objeto, si eres consciente se vuelve meditación. Prueba la identificación conscientemente: se vuelve meditación. Inconscientemente, es un gran pecado.

Todos vosotros estáis identificados con muchas cosas: «Esto es mío, eso es mío...» ¡Estáis identificados! «Éste es mi país, ésta es mi nación, ésta es mi bandera nacional...» Si alguien tira tu bandera nacional te pones furioso: ¿qué está

haciendo? No tienes ninguna nación y todas las banderas nacionales son mitos. Está bien jugar con ellas como hacen los niños; son juguetes. Pero podéis asesinar y ser asesinados por ellas, y se crean y se destruyen países por insultar a una bandera nacional. Y es sólo un trozo de tela.

¿Qué está sucediendo? Estáis identificados con ella. Esa identificación es inconsciente. La inconsciencia es pecado.
Suficiente por hoy.

El Libro de los Secretos

Volumen 2

DEL SONIDO AL SILENCIO

INTERNO

OSHO

Capítulo 31

Del Sonido al Silencio Interno.

Los Sutras

45 Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH». Entonces, en el “HH”, sin esfuerzo, la espontaneidad.

46 Tapándote los oídos por presión y el recto por contracción, entra en el sonido.

47 Entra en el sonido de tu nombre y, por medio de este sonido, en todos los sonidos.

El tantra no es una filosofía. Más bien es una ciencia con una diferencia: la ciencia es objetiva, el tantra es subjetivo. Pero, aun así, es una ciencia y no una filosofía. La filosofía piensa acerca de la verdad, lo desconocido, lo supremo; la ciencia trata de descubrir qué es. La ciencia entra en lo inmediato; la filosofía piensa en lo supremo. La filosofía siempre está mirando hacia el cielo; la ciencia es más práctica.

El tantra no se ocupa de lo supremo. Se ocupa de lo inmediato, el aquí y ahora. El tantra dice: lo supremo está escondido en lo inmediato, de modo que no necesitas preocuparte por lo supremo. Preocupándote por lo supremo te perderás lo inmediato, y lo supremo está escondido en lo

inmediato. De manera que pensando acerca de lo supremo te perderás ambos. Si te pierdes lo inmediato, debido a ello te perderás también lo supremo. Así que la filosofía es simplemente humo. El enfoque del tantra es científico, pero el objeto es diferente del de lo que llamáis ciencia.

La ciencia trata de comprender el objeto, el mundo objetivo, la realidad que está ante tus ojos. El tantra es la ciencia de la realidad que está detrás de tus ojos, la subjetividad, pero el enfoque es científico. El tantra no cree en pensar, cree en hacer experimentos, en experimentar. Y a no ser que puedas experimentar, todo es simplemente una pérdida de energía.

Recuerdo un incidente. Mulla Nasrudin estaba cruzando una calle. Justo enfrente de una iglesia, *fue* atropellado por un conductor en fuga. Era muy viejo, y se reunió un gentío. Alguien decía: «Ese hombre no puede sobrevivir.»

El cura de la iglesia salió corriendo. Se acercó y se percató de que el anciano estaba a punto de morir, así que se dispuso a administrar los últimos sacramentos. Se acercó y le preguntó al moribundo Mulla: «¿Crees en Dios Padre? ¿Crees en Dios Hijo? ¿Crees en Dios "Espíritu Santo"?».

Mulla abrió los ojos y dijo: «¡Dios mío! ¡Me estoy muriendo y me está preguntando acertijos!».

Toda la filosofía es como esto: está preguntando acertijos mientras te estás muriendo. Vas a morir en cualquier momento, todo el mundo está en su lecho de muerte a cada momento, porque la muerte puede ocurrir en cualquier momento. Pero la filosofía sigue preguntando y respondiendo acertijos. El tantra dice que para los niños está bien filosofar, pero que los que son sensatos no perderán el tiempo con la filosofía. Ellos deberían intentar saber, no pensar, porque mediante el pensamiento no hay conocimiento. Mediante el pensamiento sigues tejiendo, palabras, creando patrones de palabras. No conduce a ninguna parte, sigues siendo el mismo: ninguna transformación, ningún nuevo entendimiento. El anciano sigue acumulando polvo. Saber es un fenómeno diferente. No significa pensar acerca de

algo, sino profundizar en la existencia misma para saber, entrando en la existencia. Recuerda esto: el tantra no es una filosofía. Es una ciencia: una ciencia subjetiva. El enfoque es científico y no filosófico. Es muy pragmático, interesado en lo inmediato. Hay que usar lo inmediato como una puerta a lo supremo, lo supremo; sucede si entras en lo inmediato. Está ahí, y no hay otra manera de llegar a ello.

La filosofía no es un camino para el tantra, es un camino falso. Sólo parece que es un camino. Es una puerta que no lo es; simplemente parece ser una puerta, es una puerta falsa. En el momento en que intentas entrar en ella te das cuenta de que no puedes entrar. Es sólo una puerta pintada; en realidad no hay puerta. La filosofía es una puerta pintada. Si te sientas a su lado y sigues pensando y pensando, está bien. Si tratas de entrar en ella, es un muro.

De modo que toda filosofía es buena para filosofar. Para experimentar, toda filosofía es impotente. Es por eso que en el tantra hay tanta insistencia en la técnica, porque lo único que puede hacer una ciencia es dar tecnología, ya sea del mundo externo o del interno. La misma palabra «tantra» significa técnica. Es por eso que, en este libro tan pequeño y, sin embargo, uno de los más grandes y profundos, sólo se dan técnicas, no filosofía, sólo ciento doce técnicas para alcanzar lo supremo a través de lo inmediato.

45 Entona una palabra que termine en “AH”.

Novena técnica referente al sonido: *Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH». Entonces, en el «HH», sin esfuerzo, la espontaneidad.*

Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH». Cualquier palabra que termine en AH...
Entónala silenciosamente. El énfasis se debería dar al AH final. ¿Por qué? Porque en el momento en que se entona este sonido AH, tu respiración sale. Puede que no lo hayas observado, pero ahora lo puedes hacer: cada vez que tu

respiración sale estás más silencioso, y cada vez que tu respiración entra estás más tenso; porque la respiración saliente es muerte y la respiración entrante es vida. La tensión forma parte de la vida, no de la muerte. La relajación forma parte de la muerte; muerte significa relajación total. La vida no puede estar totalmente relajada, es imposible.

Vida significa tensión, esfuerzo. Sólo la muerte es relajada. De modo que siempre que una persona se queda absolutamente relajada, está las dos cosas: viva externamente y muerta por dentro. En la cara de un buda se pueden ver la vida y la muerte simultáneamente. Por eso hay tanto silencio y calma; forman parte de la muerte. La vida no es relajación. Te relajas por la noche cuando estás dormido. Por eso las tradiciones antiguas dicen que la muerte y el dormir son similares. Dormir es una muerte temporal y la muerte es un dormir permanente. Por eso la noche te relaja, es la respiración saliente. La mañana es la respiración entrante.

El día te pone tenso y la noche te relaja. La luz te pone tenso, la oscuridad te relaja. Por eso no puedes dormir cuando hay luz; es difícil relajarse porque la luz es similar a la vida, es antimuerte. La oscuridad es similar a la muerte, es promuerte.

De modo que la oscuridad tiene una profunda relajación, y los que le tienen miedo a la oscuridad no se pueden relajar. Es imposible, porque toda relajación es oscura. Y la oscuridad rodea a la vida por los dos lados. Antes de nacer estás en la oscuridad; cuando la vida cesa estás de nuevo en la oscuridad. La oscuridad es infinita, y esta luz y esta vida son sólo un momento en ella, solamente una ola que se eleva y vuelve a caer. Si puedes recordar la oscuridad que rodea ambos lados, estarás relajado aquí y ahora.

La vida, la muerte: son dos lados de la existencia. La respiración entrante es vida; la respiración saliente es muerte. De modo que no es que mueras un día; estás muriendo con cada respiración. Por eso los hindúes han estado contando la vida en respiraciones; no cuentan la vida en años. El tantra, el

yoga, todos los antiguos sistemas indios, cuentan la vida en respiraciones: cuántas respiraciones vas a vivir. De modo que dicen que si respiras muy rápidamente, con demasiada respiración en poco tiempo, morirás muy pronto. Si respiras muy despacio y tus respiraciones son menos en un intervalo, vivirás mucho tiempo.

Y es así. Si observas a los animales, los animales cuya respiración es muy lenta, observarás viven mucho tiempo. Por ejemplo, el elefante: el elefante vive mucho tiempo; la respiración es muy lenta. Luego tenemos el perro: el perro muere pronto; la respiración es muy rápida. Siempre que encuentres un animal con la respiración rápida, cualquier animal, ese animal no tendrá una vida larga. Una vida larga viene siempre con una respiración lenta.

El tantra y el yoga y otros sistemas indios cuentan tu vida en respiraciones. En realidad, naces con cada respiración y estás muriendo con cada respiración. Este *mantra*, esta técnica, usa la respiración saliente como método, como medio, como vehículo, para profundizar en el silencio. Es un método de muerte. *Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH»*. La respiración se ha ido: ésta es la razón de usar una palabra que termine en AH.

Este AH es significativo porque cuando dices AH, te vacía completamente. Toda la respiración ha salido; no queda nada dentro. Estás totalmente vacío: vacío y muerto. Durante un solo momento, durante un intervalo muy pequeño, la vida ha salido de ti. Estás muerto..., vacío. Este vacío, si te percatas de él, si puedes tomar consciencia de él, te cambiará completamente. Serás un hombre diferente.

Entonces sabrás muy bien que esta vida no es tu vida y esta muerte tampoco es tu muerte. Entonces conocerás algo que está más allá de la respiración entrante y saliente: el alma que presencia. Y este presenciar puede suceder fácilmente cuando estás vacío de respiración, porque la vida, ha

menguado y con ella todas las tensiones han menguado. Así que Pruébalo, es un método muy bello. Pero el proceso corriente, el hábito corriente, es poner el énfasis en la respiración entrante, nunca en la respiración saliente.

Siempre tomamos la respiración, pero nunca la echamos fuera. La tomamos y el cuerpo la echa fuera. Observa tu respiración y lo sabrás. La tomamos. Nunca espiramos, sólo inspiramos. La espiración la hace el cuerpo porque le tenemos miedo a la muerte; esa es la razón. Si pudiéramos, no espiraríamos en absoluto; inspiraríamos y lo controlaríamos dentro. Nadie pone el énfasis en espirar; se pone el énfasis en inspirar. Porque tenemos que espirar después de inspirar; por eso seguimos aguantándolo. Lo toleramos porque no podemos inspirar sin espirar.

De modo que espirar se acepta *como* un mal necesario, pero básicamente no estamos interesados en espirar. Y esto no es sólo con respecto a la respiración; ésta es toda nuestra actitud ante la vida. Nos aferramos a todo lo que nos llega; no queremos dejarlo. Ésta es la avaricia de la mente. Y, recuerda, esto tiene muchas implicaciones. Si padeces de estreñimiento, ésta será la causa básica: siempre inspiras y nunca espiras. La mente que nunca espira, sino que sólo inspira, padecerá de estreñimiento. El estreñimiento es el otro lado de lo mismo. No puede espirar nada, sigue acumulando, tiene miedo. Hay miedo. Sólo puede acumular, pero cualquier cosa que se acumula se vuelve venenosa.

Si sólo inspiras y no espiras, tu respiración se vuelve un veneno para ti; morirás a causa de ella. Puedes convertir una fuerza vivificadora en un veneno si te comportas de manera avariciosa, porque la espiración es absolutamente necesaria. Saca de ti todos los venenos.

De modo que, en realidad, la muerte es un proceso purificador y la vida es un proceso envenenador. Esto parecerá paradójico. La vida es un proceso envenenador porque para vivir tienes que usar muchas cosas, y en el momento en que

las has usado se convierten en veneno, son convertidas en venenos. Inspiras, usas oxígeno, y entonces lo que queda se vuelve veneno. Era vida sólo debido al oxígeno, pero lo has usado. De modo que la vida sigue transformándolo todo en un veneno.

Ahora hay un gran movimiento en Occidente: la ecología. El hombre ha estado usándolo todo y convirtiéndolo en veneno, y la Tierra misma está a punto de morir. Puede morir cualquier día, porque lo hemos convertido todo en veneno. La muerte es un proceso purificador. Cuando todo tu cuerpo se haya vuelto venenoso, la muerte te eximirá del cuerpo. Te renovará, te dará un nuevo nacimiento; se te dará un nuevo cuerpo. Por medio de la muerte todos los venenos acumulados se disuelven de nuevo en la naturaleza. Se te da un nuevo mecanismo.

Y esto sucede con cada respiración. La respiración saliente es similar a la muerte: saca el veneno. Y cuando está saliendo, todo mengua dentro de ti. Si puedes sacar toda la respiración, sacarla completamente de modo que no quede nada dentro, tocas un punto de silencio que nunca puede ser tocado mientras la respiración está dentro.

Es como la marea baja y alta: con cada respiración llega a ti una marea alta de la vida; con cada espiración todo baja: la marea se ha ido. Eres sólo una costa desocupada, vacía. Ésta es la aplicación de esta técnica. *Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH».* Pon el énfasis en la respiración saliente. Y puedes usarla para muchos cambios en la mente. Si padeces de estreñimiento, olvídate de la inspiración. Simplemente espira y no inspires. Deja que el cuerpo haga el trabajo de la inspiración; tú simplemente haz el trabajo de espirar. Haces que salga la respiración y no inspires. El cuerpo inspirará por sí mismo; no necesitas preocuparte por ello, no te vas a morir. El cuerpo tomará la respiración; tú simplemente la echas fuera y dejas que el cuerpo la tome. Tu estreñimiento se irá.

Si padeces un enfermedad de corazón, espira, no inspires. Entonces no padecerás del corazón. Si mientras estás subiendo una escalera, o en cualquier parte, te sientes cansado -cansadísimo, sofocado, sin aliento-, simplemente haz esto: espira, no inspires. Entonces puedes subir cualquier número de escaleras y no te cansarás. ¿Qué sucede? Cuando vas poniendo el énfasis en espirar, estás listo para dejarte ir, estás listo para morir. No tienes miedo a la muerte; eso te hace abierto. De otra forma estás cerrado: el miedo te cierra. Cuando espiras, todo el sistema cambia y acepta la muerte. No hay miedo, estás listo para morir. Y alguien que está listo para morir puede vivir. En realidad, sólo quien está listo para morir puede vivir. Sólo él se vuelve capaz de vivir: porque no tiene miedo.

Alguien que acepta la muerte, le da la bienvenida, la recibe como un huésped, vive con ella, entra profundamente en la vida. Espira, no inspires, y eso cambiará toda tu mente. Debido a sus técnicas simples el tantra nunca atrae, porque pensamos: «Mi mente es tan compleja.» No es compleja..., sino simplemente tonta. Y los tontos son muy complejos. Un sabio es simple. Nada es complejo en tu mente; es un mecanismo muy simple. Si comprendes, puedes cambiarlo muy fácilmente.

Si no has visto morir a nadie, si has sido protegido de ver la muerte como Buda fue protegido, no puedes comprender nada sobre ella. El padre de Buda tenía miedo porque algún astrólogo había dicho: «Este chico va a ser una gran sannyasin. Renunciará al mundo».

El padre preguntó: «¿Qué hay que hacer para protegerlo de hacer semejante cosa?».

De modo que esos astrólogos pensaron y pensaron, y luego llegaron a una conclusión y dijeron: «No le permita que vea la muerte, porque si no es consciente de la muerte nunca pensará en renunciar a la vida».

Esto es bello..., muy significativo. Eso significa que toda

religión, toda filosofía, todo tantra y yoga, están básicamente orientados hacia la muerte. Si eres consciente de la muerte, sólo entonces se vuelve significativa la religión. Es por eso que ningún animal excepto el hombre es religioso, porque ningún animal es consciente de la muerte. Mueren, pero no son conscientes. No pueden concebir o imaginar que va a haber muerte.

Cuando un perro muere, los demás perros nunca imaginan que la muerte les va a suceder también a ellos. Siempre es otro el que muere, así que ¿cómo va a imaginar un perro que «yo voy a morir»? Nunca se ha visto morir el sí mismo. Otro, otro perro muere, así que ¿cómo va a relacionar que yo voy a morir»?

Ningún animal es consciente de la muerte; por eso ningún animal renuncia. Ningún animal puede hacerse sannyasin. Sólo una calidad muy elevada de consciencia puede llevarte a renunciar: cuando tomas consciencia de la muerte. Y si incluso siendo un hombre no eres consciente de la muerte, perteneces al reino animal; aún no eres un hombre. Te vuelves un hombre sólo cuando descubres la muerte. De otra forma no hay diferencia entre ti y el animal.

Todo es similar; sólo la muerte marca la diferencia. Con la muerte descubierta, ya no eres un animal; te ha sucedido algo que nunca le sucede a un animal. Ahora serás una consciencia diferente.

De manera que el padre de Buda le protegió de ver cualquier tipo de muerte: no sólo la muerte del hombre, sino la muerte de los animales e incluso de las flores. De modo que los jardineros tenían órdenes de no permitir que el niño viera una flor muerta, una flor marchita muriendo en la rama, una hoja marchita, una hoja muerta. No, en ninguna parte debía darse cuenta de que algo muere: podría deducir de ello que «yo voy a morir.» Y tú ni siquiera lo deduces viendo morir a tu esposa, a tu madre, a tu padre, a tu hijo. Lloras por ellos, pero nunca concibes que esto es un signo de que «yo voy a morir».

Pero los astrólogos dijeron: «El chico es muy, muy sensible, así que protéjalo de cualquier tipo de muerte.» Y el padre era muy concienzudo. Ni siquiera permitía que viera un anciano o una

anciana, porque la vejez es muerte oída a distancia, acercándose. De modo que el padre de Buda ni siquiera permitía que el niño viera un anciano o una anciana. Si Buda se diera cuenta de pronto de que simplemente por pararse la respiración un hombre moriría, le resultaría muy difícil: «Simplemente porque no entra la respiración, ¿cómo va a morir un hombre?» se preguntaría. «La vida es un proceso tan grande, tan complejo».

Si no has visto morir a nadie, tampoco tú puedes concebir que simplemente por pararse la respiración un hombre moriría. ¿Simplemente por pararse la respiración? Una cosa tan simple, y ¿cómo va a morir una vida tan compleja?

Pasa lo mismo con estos métodos. Parecen simples, pero tocan la realidad básica.

Cuando la respiración está saliendo, cuando estás completamente vacío de vida, tocas la muerte, estás muy cerca de ella, y todo se pone en calma y silencio dentro de ti.

Úsalo como un *mantra*. Cuando te sientas cansado, cuando te sientas tenso, usa cualquier palabra que termine en AH. «Alá» servirá..., cualquier palabra que saque toda tu respiración de modo que espire completamente y estés vacío de respiración.

En el momento en que estás vacío de respiración estás también vacío de vida. Y todos tus problemas pertenecen a la vida, ningún problema pertenece a la muerte. Tu ansiedad, tu angustia, tu ira, tu tristeza, todo ello pertenece a la vida.

La muerte no conoce problemas. La muerte nunca le da ningún problema a nadie. E incluso si piensas que «tengo miedo a la muerte y la muerte crea un problema», no es la muerte la que crea el problema, sino tu aferramiento a la vida. Sólo la vida crea problemas; la muerte disuelve todos los problemas. De modo que cuando la respiración ha salido completamente..., AHHH..., estás vacío de vida. Mira dentro de ti en ese momento en que la respiración está completamente fuera. Antes de hacer otra respiración, profundiza en ese intervalo y toma consciencia de la calma interna, el silencio. Es ese momento eres un buda.

Si puedes percibir ese momento, has saboreado algo de lo que

Buda puede haber conocido. Y una vez que lo has conocido, puedes desconectar este sabor de la respiración entrante-saliente. Entonces la respiración puede seguir entrando, saliendo, y tú puedes permanecer en esa cualidad de consciencia que has llegado a conocer. Siempre está ahí; sólo hay que descubrirla. Y es más fácil descubrirla cuando estás vacío de vida.

Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH».

Entonces, en el «HH», sin esfuerzo, la

espontaneidad. Y cuando la respiración sale..., HHH..., todo está vacío. *Sin esfuerzo:* en este momento, no hay necesidad de hacer ningún esfuerzo. *La espontaneidad:* simplemente sé consciente, se espontáneo, se sensible, y percibe este momento de muerte.

En este momento estás cerca de la puerta, muy, muy cerca de lo supremo. Lo inmediato ha salido, lo superfluo ha salido. En este momento no eres la ola, sino el océano: cerca, ¡muy cerca! Si puedes tomar consciencia, te olvidarás de que eres una ola. La ola vendrá de nuevo, pero ahora nunca puedes estar identificado con ella; seguirás siendo el océano. Una vez que has sabido que eres el océano, no puedes volver a ser la ola.

La vida es olas..., la muerte es el océano. Por eso Buda insiste tanto en que su *nirvana* es como la muerte. Nunca dice que alcanzarás la vida inmortal; dice que simplemente morirás totalmente. Jesús dice: «Ven a mí y te daré vida, y vida abundante.» Buda dice: «Ven a mí para llevar a efecto tu muerte. Te daré muerte totalmente.» Ambos se refieren a lo mismo, pero la terminología de Buda es más básica. Pero le tendrás miedo. Por eso Buda no tuvo ningún atractivo en India; fue erradicado completamente. Seguimos diciendo que este país es un país religioso, pero la persona más religiosa no pudo echar raíces aquí.

¿Qué tipo de país religioso es éste? No hemos producido otro Buda; él es incomparable. Y siempre que el mundo piensa que India es religiosa, el mundo piensa en Buda..., en nadie

más. Debido a Buda, se piensa que India es religiosa. ¿Qué tipo de país religioso es éste? Buda no tiene raíces aquí; fue totalmente erradicado. Él usó el lenguaje de la muerte: esa es la causa, y los brahmines estaban usando el lenguaje de la vida. Ellos hablan de *Brahma* y él habla de *nirvana*. *Brahma* significa vida, vida infinita; y *nirvana* significa simplemente cesación, muerte: muerte total.

Buda dice: «Tu muerte corriente no es total; volverás a nacer. Yo te daré una muerte total, y nunca volverás a nacer». De modo que esta supuesta muerte, dice Buda, no es muerte. Es sólo un periodo de descanso; volverás a estar vivo. Es sólo una respiración que ha salido. Volverás a respirar, volverás a nacer. Buda dice: «Yo te daré el camino para que la respiración salga y nunca vuelva a entrar: muerte total, *nirvana*, cesación».

Nos asustamos porque nos aferramos a la vida. Pero ésta es la paradoja: cuanto más te aferres a la vida, más morirás, y cuanto más listo estás para morir, más inmortal te vuelves. Si estás listo para morir, entonces no hay posibilidad de muerte. Nadie puede darte muerte si la aceptas, porque mediante la aceptación tomas consciencia de algo dentro de ti que es inmortal.

Esta respiración entrante y respiración saliente son la vida y la muerte del cuerpo, no de «mí». Pero «yo» no conozco otra cosa que el cuerpo; «yo» estoy identificado con el cuerpo. Entonces será difícil ser consciente cuando la respiración entra, fácil ser consciente cuando la respiración sale. Cuando la respiración está saliendo, durante ese momento te has vuelto viejo, moribundo, vaciado completamente de respiración; estás muerto por un momento.

En el «HH», sin esfuerzo, la espontaneidad. ¡Inténtalo! Puedes intentarlo en cualquier momento. Simplemente yendo en autobús o viajando en tren o yendo a la oficina, siempre que tengas tiempo entona un sonido como «Alá»: cualquier sonido que termine en AH. Este «Alá» ayudó mucho en el Islam: no debido a ningún Alá en el cielo, sino debido a este AH. Esta

palabra es bella. Y, entonces, cuanto más usa uno esta palabra, «Alá, Alá...», se va reduciendo. Entonces lo que queda es «Lah, Lan...». Entonces se reduce aún más; entonces queda como «Ah, Ah...». Eso es bueno, pero puedes usar cualquier palabra que termine en AH; o simplemente AH servirá.

¿Has observado que siempre que estás tenso suspiras..., AHHH..., y te sientes relajado? O siempre que estás alegre, muy contento, dices AHHH... y echas toda la respiración y sientes por dentro una tranquilidad que nunca has sentido. Prueba esto: cuando te estés sintiendo muy bien, haz una respiración y entonces observa qué sientes. No puedes sentir ese bienestar que llega con AHHH... Llega debido a que la respiración sale.

De modo que las lenguas difieren, pero estas dos cosas nunca difieren. En todo el mundo, siempre que alguien se sienta cansado, dirá AHHH... En realidad, está llamando a la muerte para que venga y le relaje. Siempre que alguien se siente muy contento, dichoso, dice AHHH... Está tan repleto de alegría que ya no tiene miedo a la muerte. Puede soltarse completamente, relajarse completamente.

¿Y qué sucederá si sigues intentándolo? Te volverás totalmente consciente de algo dentro de ti: la espontaneidad de tu ser, de *sahaj*, de ser espontáneo. Ya lo eres, pero estás demasiado involucrado con la vida, demasiado ocupado con la vida. No puedes tomar consciencia del ser que está detrás. . .

Cuando no estás ocupado con la vida, con la respiración entrante, el ser que hay detrás queda revelado; hay un vislumbre. Pero el vislumbre se convertirá, poco a poco, en una comprensión. Y una vez que lo sabes, no puedes olvidarlo; y no es algo que tú estás creando. Por eso es espontáneo, no es algo que tú estás creando. Está ahí; simplemente lo has olvidado. Es una rememoración, es un redescubrimiento.

Intenta ver a niños, niños muy pequeños, respirando. Respiran de una manera diferente. Mira a un niño durmiendo. Su vientre sube y baja, no el pecho. Si estás durmiendo y estás siendo observado, tu pecho sube y baja; tu respiración nunca baja al vientre. La respiración sólo puede bajar al vientre si espiras y no inspiras. Si inspiras y no espiras, la respiración no puede bajar al vientre. La razón por la que la respiración va al vientre es que cuando uno espira, toda la respiración es echada fuera y entonces el cuerpo la vuelve a tomar. Y el cuerpo sólo toma la cantidad que es necesaria, nunca más, nunca menos.

El cuerpo tiene su propia sabiduría, y es más sabio que tú. No lo perturbes. Puedes tomar más: entonces lo perturbarás. Puedes tomar menos: entonces lo perturbarás. El cuerpo tiene su propia sabiduría; sólo toma la cantidad que es necesaria. Cuando se necesita más, crea la situación. Cuando se necesita menos, crea la situación. Nunca va al extremo, siempre está equilibrado. Pero si *tú* inspiras, nunca está equilibrado, porque tú no sabes lo que estás haciendo, no sabes qué necesita el cuerpo. Y lo que necesita cambia a cada momento.

¡Deja al cuerpo! Tú simplemente espira, tú simplemente echa el aire, y entonces el cuerpo toma la respiración; y la tomará profunda y lentamente, y la respiración bajará al vientre. Tocaré exactamente el punto del ombligo y tu vientre subirá y bajará.

Si inspiras tú, nunca espiras totalmente. Entonces la respiración está dentro y tú sigues inspirando, de modo que la respiración que ya está dentro no dejará que tu respiración baje al fondo mismo. Entonces sólo hay respiración superficial. Sigues tomando aire, y el aire venenoso está ahí, llenándote.

Dicen que tienes seis mil bolsas en tus pulmones y sólo dos mil son tocadas por tu respiración. Las cuatro mil están siempre llenas de gases venenosos que necesitan ser exhalados, y esa porción de dos tercios de tu pecho crea mucha ansiedad,

mucha angustia y sufrimiento en la mente, en el cuerpo. Un niño expira; nunca inspira. Inspirar lo hace el cuerpo mismo.

Cuando el niño nace, lo primero que va a hacer es llorar. Con ese llanto abre su garganta, con ese llanto llega el primer AHHH... El oxígeno y el aire que había sido dado por la madre es exhalado. Éste es su primer esfuerzo con la respiración. Es por eso que si un niño no llora, el médico se intranquilizará, porque no ha mostrado el signo de la vida. Aún se siente dependiente de su madre. ¡Debe llorar! Ese llanto muestra que ya se está volviendo un individuo; la madre no es necesaria, él respirará por sí mismo. Y lo primero es que va a llorar para exhalar lo que le fue dado por la madre, y entonces-su cuerpo comenzará a funcionar, a inspirar.

Un niño siempre está expirando, y cuando el niño empiece a inspirar, cuando el énfasis se vaya a la inspiración, se consciente. Ya se ha hecho mayor; ha aprendido cosas de ti. Se ha vuelto tenso. Cuando estás tenso, no puedes respirar profundamente. ¿Por qué? Tu estómago se pone rígido. Siempre que estás tenso, tu estómago se pone rígido, no deja que tu respiración baje. Entonces tienes que hacer respiraciones superficiales.

Prueba con AH. Tiene una sensación hermosa. Cuando te sientas cansado, AHHH..., echa la respiración. Y haz hincapié en poner el énfasis en la expiración. Serás un hombre diferente, y se desarrollará una mente diferente. Con el énfasis en inspirar, has desarrollado una mente avarienta y un cuerpo avariento. Con la expiración, esa tacañería desaparecerá y, con ella, muchos problemas. La posesividad desaparecerá.

De modo que el tantra no dice que dejes la posesividad. El tantra dice que cambies tu método de respirar; entonces no puedes poseer. Observa tu propia respiración y tus estados de ánimo, y te darás cuenta. Todo lo que está mal está siempre asociado con el énfasis que se da a la respiración entrante, y todo lo que es bueno, virtuoso, bello, verdadero, está siempre asociado con la expiración. Siempre que estés diciendo una

mentira, contendrás la respiración. Cuando estás diciendo la verdad, nunca contienen la respiración. Te asusta mentir, así que contienen la respiración. Tienes miedo de que algo pueda salir con la respiración saliente, que tu verdad oculta pueda ser revelada.

Sigue probando este AH más y más. Serás más sano en el cuerpo, más sano en la mente, y se desarrollará una cualidad diferente de calma, serenidad, tranquilidad.

46 Cerrar los oídos y contraer el recto.

Décimo método de sonido: *Tapándote los oídos por presión y el recto por contracción, entra en el sonido.*

No somos conscientes del cuerpo o de cómo funciona el cuerpo y cuál es su Tao, cuál es su camino. Pero si observas, puedes tomar consciencia muy fácilmente. Si te tapas los oídos y alzas el recto, contraes el recto, todo se detendrá para ti. Será como si el mundo entero se hubiera vuelto inmóvil; como si todo se hubiese vuelto estático, detenido.

¿Qué sucede cuando alzas el recto, lo contraes? Cuando ambos oídos son cerrados simultáneamente..., con los oídos cerrados oirás un sonido por dentro. Pero si el recto no está alzado, ese sonido saldrá por el recto. Ese sonido es muy sutil. Si el recto está alzado, contraído, y los oídos están cerrados, verás por dentro un pilar de sonido; y ese sonido es del silencio. Es un sonido negativo. Cuando todos los sonidos han cesado, entonces percibes el sonido del silencio o el sonido de la ausencia de sonido. Pero saldrá por el recto.

De modo que cierra los oídos por los dos lados, y tu cuerpo se queda cerrado y lleno de sonido. Esta sensación de estar lleno de sonido te da una profunda satisfacción. Así que tendremos que comprender muchas cosas en torno a ello; sólo entonces te resultará posible tener la sensación de lo que sucede.

No somos conscientes del cuerpo: ese es uno de los problemas básicos para un buscador. Y la sociedad está en contra de volverse consciente del cuerpo porque la sociedad tiene miedo al cuerpo. De modo que adiestramos a todos los niños para que no sean conscientes del cuerpo; volvemos insensibles a todos los niños. Creamos una distancia entre la mente y el cuerpo del niño, de manera que no sea muy consciente del cuerpo, porque la consciencia del cuerpo creará problemas para la sociedad.

Esto implica muchas cosas. Si el niño es consciente del cuerpo, tarde o temprano tomará consciencia del sexo. Y si es demasiado consciente del cuerpo, se sentirá demasiado sexual, sensual. Así que tenemos que matar las raíces mismas. Hay que entontecerlo con respecto a su cuerpo, insensibilizarlo, para que nunca lo sienta. Tú no sientes tu cuerpo. Sólo lo sientes cuando sucede algo malo, cuando algo va mal.

Tienes dolor de cabeza; entonces sientes tu cabeza. Hay alguna espina; entonces sientes tus pies. Cuando tu cuerpo tiene dolor, sientes que tienes un cuerpo. Sólo lo sientes cuando algo va mal, y tampoco entonces al instante. Nunca eres consciente de tus enfermedades inmediatamente. Sólo te das cuenta cuando ha pasado un periodo y cuando la enfermedad sigue llamando a tu consciencia: «Estoy aquí.» Sólo entonces te das cuenta. De modo que nadie va al médico realmente a tiempo. Todo el mundo llega allí tarde, cuando la enfermedad ha entrado profundamente y ha hecho mucho daño.

Si un niño ha crecido con sensibilidad, tomará consciencia de la enfermedad incluso antes de que la enfermedad suceda. Y ahora, especialmente en Rusia, están trabajando en la teoría de que una enfermedad puede conocerse incluso seis meses antes de que suceda si alguien es profundamente sensible respecto a su cuerpo, porque los cambios sutiles comienzan

mucho antes, preparan el cuerpo, el cuerpo para la enfermedad. El impacto se siente incluso seis meses antes.

Pero qué importa la enfermedad: ni siquiera tomamos nunca consciencia de la muerte. Si te vas a morir mañana, no eres consciente ni siquiera hoy. Una cosa como la muerte, que puede suceder al momento siguiente, y no eres consciente en este momento. Estás totalmente muerto con respecto a tu cuerpo, insensible. Esta sociedad entera, toda la cultura hasta ahora, crea este embotamiento, esta falta de vida, porque ha estado en contra del cuerpo. No se te permite que lo sientas. Sólo en los accidentes se te puede excusar, perdonar por ser consciente de él; de otra forma, no seas consciente del cuerpo.

Esto crea muchos problemas, especialmente para el tantra, porque el tantra cree en la sensibilidad profunda y el conocimiento del cuerpo. Sigues moviéndote y tu cuerpo sigue haciendo muchas cosas y no te das cuenta. Ahora se está trabajando mucho con el lenguaje corporal. El cuerpo tiene su propio lenguaje, y los psiquiatras y los psicólogos y los psicoanalistas en particular están siendo adiestrados para el lenguaje corporal, porque dicen que no puedes creer al hombre moderno. No se puede creer nada de lo que dice. Más bien, hay que observar su cuerpo; eso dará una pista más auténtica.

Un hombre entra en la oficina de un psiquiatra. La vieja psiquiatría, el psicoanálisis freudiano, hablará y hablará, con el hombre para sacar lo que esté oculto en su mente. La psiquiatría moderna observará su cuerpo porque eso da pistas. Si un hombre es un egoísta, si el ego es su problema, su postura es diferente de la de un hombre humilde. Su cuello tiene un ángulo diferente del de un hombre humilde, su columna no es flexible, sino muerta, fija. Parece de madera, no vivo. Si tocas su cuerpo, da una sensación de madera, no el calor de un cuerpo vivo. Es como un soldado que está yendo al frente.

Observa al soldado yendo al frente. Tiene una forma de madera, una sensación de madera, y eso es necesario para un soldado, porque va a morir o a matar. No debe ser muy consciente del cuerpo, así que todo su adiestramiento es para crear un cuerpo de madera. Los soldados marcando el paso parecen de juguete, juguetes muertos marcando el paso.

Si eres humilde, tienes un cuerpo diferente; te sientas de manera diferente, estás de pie de manera diferente. Si te sientes inferior, tu postura es diferente; si te sientes superior, tu postura es diferente. Si siempre estás asustado, tu postura es tal que parece coma si te estuvieras protegiendo de alguna fuerza desconocida. Eso siempre está presente. Si no tienes miedo, eres como un niño jugando con su madre; no hay miedo. Vayas donde vayas, no tienes miedo, te sientes en casa en el universo que te rodea. El hombre que tiene miedo está acorazado. Y cuando digo acorazado no lo hago sólo simbólicamente; fisiológicamente está acorazado.

Wilhelm Reich se ocupó muchísimo de la estructura corporal, y llegó a ver algunas asociaciones profundas entre la mente y el cuerpo. Si un hombre tiene miedo, su estómago no es flexible.

Le tocas el estómago y es como una piedra. Si pierde el miedo, su estómago se relaja inmediatamente. O si relajas el estómago, el miedo desaparece. Masajea el estómago para que se relaje, y te sentirás con menos miedo, menos asustado.

Una persona que ama tiene una cualidad diferente de cuerpo y calidez: es corporalmente cálido. Una persona que no ama está fría, fisiológicamente está fría. El frío y otras cosas han entrado en tu cuerpo y se han vuelto obstáculos, no te permiten conocer tu cuerpo. Pero el cuerpo sigue funcionando a su manera y tú sigues funcionando a tu manera: se crea una escisión. Hay que romper esa escisión.

He visto que si alguien es represivo, si ha reprimido su ira, entonces sus dedos, sus manos, tienen la sensación de una ira reprimida. Y una persona que sabe sentir, puede sentir, con

sólo tocarte la mano, que has reprimido la ira. ¿Y por qué en la mano? Porque la ira hay que sacarla por las manos. Si has reprimido la ira, entonces está reprimida en tus dientes, en tus encías; y se puede sentir al tocarlos. Da una vibración de que «estoy reprimida aquí».

Si has reprimido el sexo, entonces está ahí, en tu zona erótica. Si una persona ha reprimido el sexo, entonces si le tocas las zonas eróticas lo puedes sentir. Al tocar cualquier zona erótica, hay sexo ahí si ha sido reprimido. La zona se asustará y se apartará de tu contacto, no estará abierta. Como la persona está apartándose por dentro, la parte del cuerpo se apartará. No te permitirá que suscites una apertura.

Ahora dicen que el cincuenta por ciento de las mujeres son frías, y la causa es que enseñamos a las chicas a ser más represivas que los chicos. De modo que han reprimido, y cuando una chica reprime sus sentimientos sexuales hasta los veinte años, se ha convertido en un hábito prolongado: veinte años de represión. Entonces, cuando ama, hablará de amor, pero su cuerpo no se abrirá; el cuerpo estará cerrado. Y entonces sucede un fenómeno opuesto, diametralmente opuesto: dos corrientes se oponen la una a la otra. Quiere amar pero su cuerpo es represiva, el cuerpo se echa atrás; no está listo para acercarse.

Cuando ves a una mujer sentada con un hombre, si la mujer ama al hombre estará inclinándose hacia él, el cuerpo estará inclinándose. Si están sentados en un sofá, los cuerpos de ambos estarán inclinándose el uno hacia el otro. No son conscientes, pero se puede ver. Si la mujer tiene miedo del hombre, su cuerpo se inclinará en dirección contraria. Si una mujer ama a un hombre, nunca cruzará las piernas cuando esté sentada junto a él. Si le tiene miedo al hombre, cruzará las piernas. No es consciente, no lo hace conscientemente. Es una coraza del cuerpo. El cuerpo se protege a sí mismo y funciona a su manera.

El tantra tomó consciencia de este fenómeno; la primera consciencia de semejante percepción profunda, sensibilidad del cuerpo, fue con el tantra. Y el tantra dice que si puedes usar tu cuerpo conscientemente, el cuerpo se convierte en el vehículo para ir al espíritu. El tantra dice que es estúpido, absolutamente tonto, estar contra el cuerpo. ¡Úsalo! Es un vehículo. Y usa su energía de tal forma que puedas trascenderlo.

Ahora, tapándote los oídos por presión y el recto por contracción, entra en el sonido.

Has contraído el recto muchas veces, y a veces el recto se suelta incluso sin tu consciencia. Si te asustas de pronto, el recto se suelta. Puede que defeques de *miedo*, puede que te orines de miedo. Entonces no puedes controlarlo. Si de repente se apodera de ti el miedo, tu vejiga se relajará, tu recto se relajará. ¿Qué sucede? ¿Qué sucede cuando te asustas? El miedo es algo mental, así que ¿por qué te orinas de miedo? ¿Por qué se pierde el control? Debe de haber alguna profunda raíz de conexión.

El miedo sucede en la cabeza, en la mente. Cuando no tienes miedo, esto no sucede nunca. El niño no tiene ningún control mental sobre su cuerpo. Ningún animal controla su orina, vejiga o cualquier otra cosa. Cuando la vejiga está llena, se suelta. Ningún animal la controla, pero el hombre tiene control sobre ella por necesidad. De modo que obligamos al niño a controlar cuándo debe ir al baño y cuándo no. Le decimos que tiene que controlar, le damos plazos. De manera que la mente se hace con el control de una función que no es voluntaria. Por eso resulta tan difícil adiestrar al niño para el retrete. Y ahora los psicólogos dicen que si abandonamos el adiestramiento para el retrete, la humanidad mejorará muchísimo.

El adiestramiento para el retrete es la primera represión del niño y de su espontaneidad natural, pero parece difícil escuchar a estos psicólogos. No podemos escucharles, porque entonces los niños crearán muchos problemas. Tenemos que adiestrarlos por necesidad. Sólo una sociedad riquísima, muy

acaudalada, será capaz de no preocuparse. Las sociedades pobres tienen que regular; no podemos permitirnoslo. Si el niño orina en cualquier parte, si orina en el sofá, no podemos permitirnoslo, así que tenemos que adiestrarle. Este adiestramiento es mental. El cuerpo no tiene realmente un programa congénito para ello.

El hombre es un animal en lo que concierne a su cuerpo, y el cuerpo no conoce ninguna cultura, ninguna sociedad. Por eso, cuando estamos profundamente asustados, el mecanismo de control que le hemos impuesto al cuerpo se relaja. No tienes el control; pierdes el control. Sólo puedes controlar en condiciones normales. En las emergencias no puedes controlar, porque nunca has sido adiestrado para las emergencias. Sólo has sido adiestrado para el mundo normal, cotidiano, rutinario. En una emergencia se pierde el control; tu cuerpo empieza a funcionar a su propia manera animal. De esta afirmación se desprende que con un hombre valiente esto nunca puede suceder. De modo que esto se ha convertido en el signo de un cobarde.

Si te orinas o defecas de miedo, esto muestra que eres un cobarde. Un hombre valiente no se comportará de esta manera, porque un hombre valiente respira profundamente. Su cuerpo y su sistema respiratorio están relacionados, no hay escisión. Con un hombre que es cobarde hay una escisión, y debido a esa escisión está siempre agobiado por la orina y la defecación. De modo que siempre que se presente una emergencia, ese agobio tiene que ser soltado, tiene que ser descargado. Y hay una causa en la naturaleza. Un cobarde que está descargado puede escapar más fácilmente con su estómago relajado, puede correr más fácilmente. Un estómago cargado se convertirá en un obstáculo, así que a un cobarde le resulta útil estar relajado. ¿Por qué estoy hablando de esto? Sólo estoy diciendo que tienes que ser consciente de tus procesos mentales y de los procesos de tu estómago; están profundamente relacionados. Los psicólogos dicen que del cincuenta al noventa por ciento de tus sueños se deben a los procesos de tu estómago. Si has

tomado una comida muy pesada, estás abocado a tener pesadillas. No están relacionadas con la mente; es sólo que el estómago pesado las creó.

Se pueden crear muchos sueños con trucos externos. Si estás durmiendo, puedes cruzar tus manos sobre el pecho, e inmediatamente empezarás a tener alguna pesadilla. Puedes poner una almohada sobre tu pecho y soñarás que algún demonio está sentado sobre ti y va a matarte. Y éste ha sido uno de los problemas. ¿Por qué hay tal carga con el pequeño peso de una almohada? Si estás despierto, no hay peso; no sientes nada pesado. Pero ¿a qué se debe que una pequeña almohada que se coloca sobre ti durante la noche cuando estás durmiendo la sientas como algo tan pesado que es como si te hubiesen puesto encima una gran piedra o una roca? ¿Por qué se siente tanto peso?

La razón es ésta: cuando estás consciente, cuando estás despierto, tu mente y tu cuerpo no están correlacionados; hay una diferencia. No puedes sentir el cuerpo y su sensibilidad. Mientras duermes, el control, la cultura, el condicionamiento; se disuelve; te has vuelto un niño de nuevo y tu cuerpo se ha vuelto sensible. Debido a esta sensibilidad, una pequeña almohada la sientes como una roca. Es amplificada debido a la sensibilidad: la sensibilidad la amplifica. De modo que los procesos cuerpamente están profundamente relacionados, y si sabes lo que sucede puedes usarlo.

El recto cerrado, alzado, contraído, crea una situación en el cuerpo en la que se puede percibir el sonido si está presente. Percibes un pilar de sonido en el silencio dentro del espacio cerrado de tu cuerpo. Cierra los oídos y alza el recto, y entonces simplemente permanece con lo que está sucediendo dentro de ti. Simplemente permanece en ese estado vacío que se crea con estas dos cosas. Tu energía vital se está moviendo por dentro y no tiene ninguna salida. El sonido sale o por tus oídos o por tu recto. Éstas son las dos puertas por las que puede salir el sonido. Si no está saliendo, puedes percibirlo más fácilmente.

¿Y qué sucederá cuando percibas este sonido interno? Con el fenómeno mismo de oír el sonido interno, tus pensamientos se disuelven. Pruébalo en cualquier momento del día; simplemente alza el recto y tápate los oídos con los dedos. Presiona los oídos y alza el recto. Percibirás que tu mente se ha parado. No estará funcionando; los pensamientos se habrán parado. Ese flujo constante de pensamientos no está ahí. ¡Eso es bueno! Y si uno sigue haciéndolo siempre que hay tiempo, si puedes hacerlo cinco o seis veces al día, en un plazo de tres o cuatro meses te harás un experto. ¡Y entonces un gran bienestar resultará de ello!

Y el sonido interno, una vez que los has oído, permanece contigo. Entonces puedes oírlo todo el día. El mercado es bullicioso, la carretera es estrepitosa, el tráfico es ruidoso, pero si has oído el sonido interno incluso en ese ruido, percibirás la pequeña voz queda que prosigue por dentro. Y entonces nada te perturbará. Si puedes percibir tu sonido interno, entonces nada externo puede perturbarte. Permaneces en silencio; no importa lo que suceda a tu alrededor.

47 Usa tu nombre como un mantra.

Última técnica de sonido: *Entra en el sonido de tu nombre y, por medio de este sonido, en todos los sonidos.*

Tu propio nombre se puede usar como un *mantra* muy fácilmente, y es muy útil, porque tu nombre ha entrado muy profundamente en tu inconsciente. Ninguna otra cosa ha entrado tan profundamente. Si estamos todos sentados aquí, y todos nos dormimos y llega alguien y dice «Rama», nadie escuchará excepto la persona que se llame Rama. Él lo escuchará; su sueño se alterará. Nadie más escuchará el sonido “Rama”, pero ¿por qué escucha este hombre? Ha entrado muy profundamente; ya no es algo consciente, se ha vuelto inconsciente.

Tu nombre ha entrado muy profundamente en ti, pero hay un fenómeno muy bello respecto a tu nombre: tú nunca te lo

llamas; los demás te lo llaman. Los demás lo usan; tú nunca lo usas.

He oído que en la Primera Guerra Mundial se creó el racionamiento por primera vez en Estados Unidos. Thomas Edison era un gran científico, pero era muy pobre, así que tuvo que ponerse en la cola para obtener su cartilla de racionamiento. Y era un hombre tan eminente que nadie usaba nunca su nombre ante él. No necesitaba usar su nombre para sí mismo, y nadie más usaba su nombre porque era muy respetado. Todos lo llamaban «Profesor», así que había olvidado cómo se llamaba.

Estaba en la cola, y cuando dijeron su nombre, cuando preguntaron que quién era Thomas Edison, se quedó en blanco. Volvieron a decir el nombre, y entonces alguien, vecino de Edison, le dijo: «¿Por qué se queda parado? Están diciendo su nombre. Es su nombre, Profesor.»

Entonces se dio cuenta y dijo: «¿Pero cómo voy a reconocerlo? Nadie me llama nunca Edison. Hace tanto tiempo... Simplemente me llaman Profesor.»

Tú nunca usas tu propio nombre. Sólo los demás lo usan: lo has oído usado por los demás. Pero ha entrado muy profundamente. Ha penetrado como una flecha en tu inconsciente. Si lo usas tú mismo, se convierte en un *mantra*. Y ayuda por dos razones: una, cuando usas tu propio nombre, si te llamas «Rama» y usas «Rama, Rama, Rama...», de pronto te parece que estás usando el nombre de otra persona: como si no fuera el tuyo. O si te parece que es el tuyo, sientes que hay una entidad separada dentro de ti que lo está usando. Puede que pertenezca al cuerpo, puede que pertenezca a la mente, pero el que está diciendo «Rama, Rama...» se vuelve un testigo.

Siempre has dicho los nombres de otros. Cuando dices tu propio nombre parece como si le perteneciera a otra persona, no a ti, y es un fenómeno muy revelador. Puedes volverte un testigo de tu propio nombre, y toda tu vida está relacionada con

tu nombre. Separado del nombre, estás separado de toda tu vida. Y este nombre ha entrado profundamente en ti porque todo el mundo te ha llamado esto desde que naciste; siempre has oído esto. Así que usa este sonido, y con este sonido puedes ir a las mismas profundidades a las que ha ido el nombre.

En la antigüedad dábamos a todo el mundo un nombre de Dios; a todos. Alguien era Rama, alguien era Narayana, alguien era Krishna, alguien era Vishnu, o algo por el estilo. Dicen que todos los nombres mahometanos son nombres de Dios. Y esto se hacía en todo el mundo: dar un nombre que en realidad es un nombre de Dios.

Esto era por buenas razones. Una razón era esta técnica: porque si tu nombre se puede usar como un *mantra*, servirá para dos cosas. Será tu nombre; y lo has oído tanto, tantas veces, y toda tu vida ha ido muy profundo. Además, es el nombre de Dios. De modo que sigue repitiéndolo por dentro, y de pronto tomarás consciencia de que «este nombre es diferente a mí.» Entonces, poco a poco este nombre tendrá una santidad propia. Recordarás cualquier día que «Narayana» o «Rama» es el nombre de Dios. Tu nombre se ha convertido en un *mantra*.

¡Úsalo! ¡Esto es muy bueno! Puedes intentar muchas cosas con tu nombre. Si quieres despertarte a las cinco de la mañana, ningún despertador es tan preciso como tu propio nombre. Simplemente repite tres veces por dentro: «Rama, tienes que estar despierto a las cinco en punto.» Repítelo tres veces, y luego simplemente duérmete. Te despertarás a las cinco porque «Rama», tu nombre, está en lo profundo del inconsciente.

Llama tu nombre y dite a ti mismo: «A las cinco de la mañana, despiértame.» Alguien te despertará. Y si continúas esta práctica, un día de pronto te darás cuenta de que a las cinco alguien te llama y dice: «Rama, despierta.» Es tu inconsciente el que te llama.

Esta técnica dice: *Entra en el sonido de tu nombre y por medio de este sonido, en todos los sonidos*. Tu nombre se vuelve una puerta a todos los nombres. Pero entra en el sonido. Primero, cuando repites «Rama, Rama, Rama...» es sólo un nombre. Pero significa algo cuando sigues repitiendo «Rama, Rama, Rama...».

Debes de haber oído la historia de Valmiki. Le fue dado este *mantra*, «Rama», pero era un hombre ignorante, sin estudios, simple, inocente, como un niño. Empezó a repetir: «Rama, Rama, Rama...», pero estaba repitiendo tanto que se olvidó completamente y lo invirtió todo ello. En vez de eso, estaba salmodiando «Marra, Marra...». Estaba salmodiando «Rama, Rama, Rama...» tan rápidamente que se volvió «Marra, Marra, Marra...». Y alcanzó el objetivo por medio de «Marra, Marra, Marra...».

Si sigues repitiendo el nombre rápidamente por dentro, pronto dejará de ser una palabra: se volverá un sonido, sin sentido. Y entonces no hay diferencia entre Rama y Marra, ¡ninguna diferencia! Ya digas Rama o Marra, no tiene sentido, no son palabras. Es sólo el sonido; lo único que importa es el sonido. Entra en el sonido de tu nombre. Olvida su significado, simplemente entra en el sonido. El significado está con la mente, el sonido está con el cuerpo. El significado está en la cabeza, el sonido se expande por todo el cuerpo. Así que olvida el significado. Simplemente repítelo como un sonido sin sentido, y por medio de este sonido entrarás en todos los sonidos. Este sonido se convertirá en la puerta a todos los sonidos. Y «todos los sonidos» significa todo lo que existe.

Éste es uno de los principios de la búsqueda interna india: la unidad básica de la existencia es el sonido, y no la electricidad. La ciencia moderna dice que la unidad básica de la existencia es la electricidad, no el sonido, pero dice también que el sonido es una forma de electricidad. Los indios, sin embargo, han dicho siempre que la electricidad no es más que una forma de sonido.

Puede que hayas oído que por medio de una *raga* específica, un sonido específico, se puede crear fuego. Puede crearse porque -ésta es la idea india- ese sonido es la base de toda electricidad. De modo que si produces sonido en una frecuencia específica, se creará electricidad.

En los puentes largos, si está pasando un grupo militar, no se les permite marcar el paso, porque ha sucedido muchas veces que debido a su marcha el puente se cae. Es debido al sonido: no debido a su peso. Si cruzan marcando el paso, el sonido específico de sus pies rompe el puente.

En la antigua historia hebrea, la ciudad de Jericó estaba protegida por grandes murallas y era imposible romper esas murallas con armas. Pero mediante un sonido específico, las murallas se rompieron, y ese sonido fue el secreto de la caída de esas murallas. Si se crea ese sonido ante un muro, el muro se derrumba.

Has oído la historia de Alí Babá: un sonido específico y la roca se mueve. Éstas son alegorías. Sean certeras o no, una cosa es cierta: si puedes crear un sonido específico tan continuamente que se pierda el significado, que se pierda la mente, la roca que hay ante tu corazón se abrirá.

Capítulo 32

La Enseñanza Central es la «No Lucha» Preguntas

¿Pertenecen estas técnicas al yoga, o realmente al tema central del tantra?

¿Cómo hacer que el sexo sea meditativo, y se deberían practicar algunas posiciones sexuales especiales?

¿Es «anahat nad» un sonido o ausencia de sonido?

Primera pregunta:

Amado maestro, por favor, explica si las técnicas del Vigyan Bhairav Tantra de las que has hablado hasta ahora pertenecen a la ciencia del yoga en vez de al tema real y central del tantra. ¿Cuál es el tema central del tantra?

Esta pregunta les surge a muchos. Las técnicas de las que hemos hablado también pertenecen al yoga. Son las mismas técnicas, pero con una diferencia; puedes usar las mismas técnicas con una filosofía muy diferente detrás de ellas. El entramado, el patrón difiere, no la técnica. Puede que tengas una actitud diferente hacia la vida, justo la contraria al tantra.

El yoga cree en la lucha; el yoga es básicamente el camino de la voluntad. El tantra no cree en ninguna lucha; el tantra no es el camino de la voluntad. Más bien, por el contrario, el tantra es el camino de la entrega total. Tu voluntad no es necesaria. Para el tantra tu voluntad es el problema, la fuente de toda angustia. Para el yoga, tu entrega, tu ausencia de voluntad es el problema.

Tu voluntad es débil; por eso estás angustiado, sufres..., para el yoga. Para el tantra, estás sufriendo debido a que tienes una voluntad, debido a que tienes un ego, una individualidad. El yoga dice: lleva tu voluntad a la perfección absoluta y serás liberado. El tantra dice: disuelve completamente tu voluntad, vacíate totalmente de ella, y eso será tu liberación. y ambos tienen razón; esto crea el problema. Para mí, ambos tienen razón.

Pero el camino del yoga es muy difícil. Es casi imposible que llegues a alcanzar la perfección del ego. Eso significa que te vuelves el centro de todo el universo. El camino es muy largo, arduo y, en realidad, nunca llega al final. Así que ¿qué les sucede a los seguidores del yoga? En alguna parte del camino, en alguna vida, se pasan al tantra.

Intelectualmente el yoga es concebible, existencialmente es imposible. Es posible que llegues también con el yoga, pero no sucede casi nunca. Sucede muy raramente, como con un Mahavira. A veces pasan siglos y

siglos y entonces aparece un hombre como Mahavira que lo logra mediante el yoga. Pero él es poco común, una excepción, y rompe la regla.

Pero el yoga es más atractivo que el tantra. El tantra es fácil, natural, y con el tantra puedes llegar muy fácilmente, muy naturalmente, sin esfuerzo alguno. Y debido a esto, el tantra nunca te atrae tanto. ¿Por qué? Cualquier cosa que te atrae, le atrae a tu ego. Cualquier cosa que sientas que va a satisfacer a tu ego te atraerá más. Estás absorbido en el ego, así que el yoga te atrae muchísimo.

En realidad, cuanto más egoísta seas, más te atraerá el yoga, porque es puro esfuerzo, del ego. Cuanto más imposible, más atractivo es para el ego. Por eso el Everest tiene tanto atractivo. Hay tanta atracción en llegar a la cima de un pico del Himalaya porque es muy difícil. Y cuando Hillary y Tensing llegaron al Everest, sintieron un momento extático. ¿Por qué era eso? Era porque el ego estaba satisfecho: eran los primeros en llegar a la cima del Everest.

Cuando el primer hombre se posó en la Luna, ¿te imaginas lo que sintió? Era el primero en toda la historia. Y ya no puede ser reemplazado; seguirá siendo el, primero en toda la historia venidera. Ya no hay manera de cambiar su posición. El ego está profundamente satisfecho. Ya no hay competidor, y no puede haberlo. Muchos se posarán sobre la Luna, pero no serán los primeros. Muchos se pueden posar sobre la Luna y muchos pueden ir al Everest..., pero el yoga te da una cima más alta. Y cuanto más inalcanzable es el objetivo, mayor es la perfección del ego: ego puro, perfecto, absoluto.

El yoga le hubiera atraído mucho a Nietzsche porque él sentía que la energía que opera detrás de la vida es la energía de la voluntad: la voluntad de poder. El yoga te da esa sensación. Eres más poderoso por medio de él.

Cuanto más te puedes controlar a ti mismo, cuanto más puedes controlar tus instintos, cuanto más puedes controlar tu cuerpo y cuanto más puedes controlar tu mente, más poderoso

te sientes. Te vuelves un maestro por dentro. Pero esto es mediante el conflicto, esto es mediante la lucha y la violencia. Y siempre sucede más o menos que una persona que ha estado practicando el yoga durante muchas vidas llega a un punto en que todo el viaje se vuelve monótono, insulso, fútil, porque cuanto más se satisfaga el ego, más percibirás que es inútil. Entonces el seguidor del camino del yoga se pasa al tantra.

Pero el yoga atrae porque todo el mundo es un egoísta. El tantra nunca atrae al principio. El tantra sólo puede atraer a los que han trabajado en sí mismos, los que realmente han estado esforzándose con dificultad en el camino del yoga durante muchas vidas. Entonces el tantra les atrae porque pueden comprender. Normalmente no te sentirás atraído por el tantra, y si te sientes atraído, te sentirás atraído por las razones equivocadas, así que trata también de comprenderlas.

No te sentirás atraído por el tantra en primera instancia porque te pide que te entregues, no que luches. Te pide que flotes, no que nades. Te pide que vayas con la corriente, no contra la corriente. Te dice que la naturaleza es buena; confía en la naturaleza, no luches con ella. Incluso el sexo es bueno. Confía en él, síguelo, fluye con él; no luches con él. La «no-lucha» es la enseñanza central del tantra. Fluye. ¡Déjate ir! Esto no puede atraer; no hay satisfacción de tu ego mediante ello. En el primer paso pide que tu ego se disuelva; al principio te pide que lo disueles.

El yoga también te lo pide, pero al final. Primero te pide que lo purifiques. Y si está completamente purificado, se disuelve, no puede permanecer. Pero eso es lo último en el yoga, y en el tantra eso es lo primero.

De modo que el tantra no atraerá generalmente. Y si atrae, atraerá por razones equivocadas. Por ejemplo, si quieres darte al sexo, entonces puedes racionalizar tu desenfreno con el tantra. Eso se puede volver la atracción. Si quieres darte al vino, a las mujeres, a otras cosas, te puedes sentir atraído al tantra. Pero, en realidad, no estás atraído por el tantra. El

tantra es una fachada: un truco. Estás atraído por otra cosa que piensas que el tantra te permite. De modo que el tantra atrae por razones equivocadas.

El tantra no es para ayudar a tu desenfreno, sino para transformarlo. Así que no te engañes a ti mismo. Con el tantra te puedes engañar a ti mismo muy fácilmente, y debido a esta posibilidad de engaño, Mahavira no describía el tantra. Esta posibilidad siempre está presente. Y el hombre es tan falaz que puede mostrar una cosa cuando en realidad pretende otra; puede racionalizar.

Por ejemplo, en China, en la China antigua, había algo como el tantra: una ciencia secreta. Se conoce como Tao. El Tao tiene disposiciones similares al tantra. Por ejemplo, el Tao dice que es bueno, si quieres liberarte del sexo, que no te limites a una persona: a una mujer o a un hombre. No deberías limitarte a una persona si quieres liberarte. El Tao dice que es mejor ir cambiando de pareja.

Esto es absolutamente correcto, pero puedes racionalizarlo; puedes engañarte a ti mismo. Puede que simplemente seas un maníaco sexual y puedes pensar: «Estoy practicando el tantra, así que no puedo limitarme a una mujer. Tengo que cambiar de pareja». Y muchos emperadores de China lo practicaron. Tenían grandes harenes sólo por esto.

Pero el Tao es significativo si observas lo más profundo de la psicología humana. Si conoces sólo a una mujer, tarde o temprano tu atracción por esa mujer se disipará, pero tu atracción por las mujeres permanecerá. Te sentirás atraído por el otro sexo. Esta mujer, tu esposa, no será realmente del otro sexo. Ella no te atraerá, no será un imán para ti. Te habrás acostumbrado a ella.

El Tao dice que si un hombre se mueve entre diferentes mujeres, muchas mujeres, no sólo trascenderá una, sino en general el sexo opuesto. El conocimiento mismo de muchas mujeres le ayudará a trascender. Y esto es correcto..., pero

peligroso, porque a ti te gustaría esto no porque es correcto, sino porque te da licencia. Ese es el problema con el tantra.

De modo que también en China fue suprimido ese conocimiento; tuvo que ser suprimido. En India el tantra también fue suprimido porque decía muchas cosas peligrosas; peligrosas sólo porque eres falaz. De otra forma, son maravillosas. A la mente humana no le ha sucedido nada que sea más maravilloso y misterioso que el tantra; ningún conocimiento es tan profundo.

Pero el conocimiento siempre tiene sus peligros. Por ejemplo, ahora la ciencia se ha vuelto un peligro porque ha llegado a conocer muchos secretos profundos. Ahora sabe cómo crear energía atómica. Se cuenta que Einstein dijo que si se le hubiera concedido otra vida, en vez de ser científico le hubiese gustado ser fontanero, porque cuando miraba hacia atrás, toda su vida había sido fútil; no sólo fútil, sino peligrosa para la humanidad. Y él ha dado uno de los secretos más profundos, pero a un género humano que se engaña a sí mismo.

Me pregunto si... puede llegar pronto el día en que tendremos que suprimir el conocimiento científico. Hay rumores de que hay debates secretos entre científicos acerca de si revelar más cosas o no: si deberían parar la búsqueda o si deberían seguir adelante, porque ahora es terreno peligroso.

Todo conocimiento es peligroso; sólo la ignorancia no es peligrosa; no puedes hacer mucho con ella. Las supersticiones siempre son buenas..., nunca peligrosas. Son homeopáticas. Si te dan la medicina, no va a perjudicarte. Si va a ayudarte o no, depende de tu propia inocencia, pero una cosa es segura: no te va a perjudicar. La homeopatía es inofensiva; es una profunda superstición. Si funciona, sólo puede ayudar. Recuerda: si algo sólo puede ayudar, entonces es superstición profunda. Si puede hacer ambas cosas, ayudar y perjudicar, sólo entonces es conocimiento. Una cosa real puede hacer ambas cosas, ayudar y perjudicar. Sólo algo irreal puede sólo ayudar. Pero

entonces la ayuda nunca viene de la cosa; es siempre una proyección de tu propia mente. Así que, en cierto modo, sólo las cosas ilusorias son buenas; nunca te perjudican.

El tantra es ciencia, y es más profundo que el conocimiento atómico, porque la ciencia atómica se ocupa de la materia y el tantra se ocupa de ti, y tú siempre eres más peligroso que cualquier energía atómica. El tantra se ocupa del átomo biológico, de ti, la célula viva, de la consciencia misma de la vida y de cómo funciona su mecanismo interno.

Por eso el tantra se interesó tanto por el sexo. Sólo quien esté interesado por la vida y la consciencia se interesará automáticamente por el sexo, porque el sexo es la fuente de la *vida*, del amor, de todo lo que está sucediendo en el mundo de la consciencia. De manera que si un buscador no está interesado en el sexo, no es un buscador en absoluto. Puede que sea un *filósofo*, pero no es un buscador. Y la filosofía es, más o menos, una tontería: pensar en cosas que son inútiles.

He oído que Mulla Nasruddin estaba interesado en las chicas, pero tenía muy mala suerte con las chicas, no le gustaba a ninguna. Iba a tener la primera cita con cierta chica, de modo que le preguntó a un amigo: «¿Cuál es tu secreto? Eres maravilloso con las mujeres, sencillamente las hipnotizas, y a mí siempre me va mal, así que dame alguna pista. Voy a salir por primera vez con una chica, así que dame algunos secretos».

El amigo dijo: «Recuerda tres cosas: habla siempre de comida, de la familia y de filosofía». «¿Por qué sobre comida?», preguntó Mulla.

El amigo dijo: «Yo hablo de comida porque así la chica se siente bien: porque toda mujer está interesada en la comida. La mujer es comida para el niño, es comida para toda la humanidad, así que está interesada básicamente en la comida».

Mulla dijo: «Muy bien. ¿Y por qué sobre la familia?». De modo que el hombre dijo: «Habla sobre su familia para que tus intenciones parezcan honestas».

Entonces Mulla dijo: «¿Y por qué sobre filosofía?».

El hombre dijo: «Habla de filosofía; eso hace que la mujer se sienta inteligente».

De manera que Mulla corrió a su cita. En cuanto vio a la chica, dijo: «Hola, ¿te gustan los espaguetis?».

La chica se sobresaltó y dijo: «¡No!».

Entonces Mulla hizo la segunda pregunta:

«¿Tienes dos hermanos?».

La chica se sobresaltó aún más y se preguntó: «¿Qué tipo de cita es ésta?» Y dijo: «¡No!».

Así que por un momento Mulla se quedó en blanco. Se preguntó: «¿Cómo empezar a hablar de filosofía?». Por un solo momento se quedó en blanco, y luego preguntó: «A ver, si tuvieras un hermano, ¿le gustarían los espaguetis?».

La filosofía es poco más o menos una tontería. El tantra no está interesado en la filosofía, el tantra está interesado en la vida existencial real. De manera que el tantra nunca pregunta si existe Dios o si existe el *rnoksha*, la liberación, o si existe el infierno o el cielo. El tantra hace preguntas básicas sobre la vida. Por eso hay tanto interés en el sexo y el amor. Son básicos. *Tú existes* por medio de ellos; formas parte de ellos. Eres un juego de energía sexual y nada más, y al menos que comprendas esta energía y la trasciendas, nunca serás nada más. Ahora mismo, no eres más que energía sexual. Puedes ser más, pero si no comprendes esto y no lo trasciendes, nunca serás más. La posibilidad existe sólo como semilla. Por eso el tantra está interesado en el sexo, en el amor, en la vida natural.

Pero la manera de conocer no es mediante el conflicto. El tantra dice que no puedes conocer nada si estás en una actitud

de lucha, porque entonces no estás receptivo. Entonces, porque estás luchando, los secretos estarán ocultos para ti: no estás abierto para recibir. Y cuando estás luchando, estás siempre fuera. Si estás combatiendo el sexo, siempre estás fuera; si te rindes al sexo, llegas a su propio núcleo interno, estás dentro. Si te entregas, conoces muchas cosas.

Has estado en el sexo, pero siempre con una actitud de lucha. Por eso no has conocido muchos secretos. Por ejemplo, no has conocido las fuerzas vivificantes del sexo. No las has conocido porque no puedes conocer: eso requiere que estés dentro.

Si realmente estás fluyendo con la energía sexual, totalmente entregado, tarde o temprano llegarás al punto en que sabrás que el sexo no sólo puede dar nacimiento a una nueva vida; el sexo te puede dar más vida. Para los amantes el sexo se puede convertir en una fuerza vivificante, pero para eso necesitas una entrega. Y una vez que te has entregado, muchas dimensiones cambian.

Por ejemplo, el tantra ha sabido, el Tao ha sabido, que si eyaculas durante el acto, no puede ser una fuerza vivificante para ti. No hay necesidad de eyacular; la eyaculación puede ser totalmente olvidada. El tantra y el Tao dicen que hay eyaculación porque estás luchando; de otra forma no es necesaria.

El amante y la persona amada pueden estar en un profundo abrazo sexual, relajándose el uno en el otro sin ninguna prisa por eyacular, sin ninguna prisa por terminar lo que está pasando. Simplemente se pueden relajar el uno en el otro. Y si esta relajación es total, ambos sentirán más vida. Ambos se enriquecerán mutuamente.

El Tao dice que un hombre puede vivir mil años si no tiene ninguna prisa en el sexo, si está profundamente relajado. Si una mujer y un hombre están profundamente relajados el uno con el otro, simplemente fundiéndose el uno en el otro, absorbiéndose el uno en el otro, sin ninguna prisa, sin ninguna tensión, suceden muchas cosas suceden cosas alquímicas- porque los jugos vitales de ambos, la electricidad de ambos, la bioenergía de ambos, se juntan. Y en esta unión, debido a que

son opuestos uno es negativo, uno es positivo; son polos opuestos-, simplemente al unirse profundamente, se revitalizan mutuamente, hacen que el otro tenga más vitalidad, más vida. Pueden vivir mucho tiempo, y pueden vivir sin hacerse nunca viejos. Pero esto sólo lo puedes conocer si no estás en una actitud de lucha. Y esto parece paradójico. Los que estén combatiendo el sexo, eyacularán antes, porque la mente tensa tiene prisa por ser liberada de la tensión.

La nueva investigación arroja muchas cosas sorprendentes, muchos hechos sorprendentes. Masters y Johnson han trabajado científicamente por primera vez con lo que sucede en el coito profundo. Han llegado a darse cuenta de que el setenta y cinco por ciento de los hombres son eyaculadores precoces..., ¡el setenta y cinco por ciento! Antes de que haya una unión profunda ya han eyaculado y el acto ha terminado. Y el noventa por ciento de las mujeres nunca tienen ningún orgasmo..., ¡el noventa por ciento de las mujeres! Por eso las mujeres están tan enfadadas e irritadas, y seguirán estándolo. Ninguna meditación puede ayudarlas a estar calmadas, y ninguna filosofía, ninguna religión, ninguna ética, hará que se sientan a gusto con los hombres con los que están viviendo. Están frustradas, enfadadas, porque la ciencia moderna y el antiguo tantra dicen que a no ser que una mujer esté profundamente satisfecha orgásmicamente, ella será un problema en la familia. Lo que le falta creará irritaciones y ella estará siempre en actitud de lucha.

Así que si tu mujer está siempre en actitud de lucha, vuelve a pensar en todo ello. No es simplemente la mujer: puede que tú seas la causa. Y como las mujeres no están alcanzando el orgasmo, se vuelven antisexo. No están dispuestas a entrar en el sexo fácilmente. Tienen que ser sobornadas; no están dispuestas a entrar en el sexo. ¿Por qué iban a estar dispuestas si nunca obtienen ninguna dicha profunda con ello? Más bien después sienten que el hombre las ha utilizado. Se sienten como una cosa que ha sido usada y luego tirada. El hombre está satisfecho porque ha eyaculado. Entonces se da la vuelta y se duerme, y la mujer sigue llorando. Ha sido

utilizada, y la experiencia no ha sido satisfactoria en modo alguno para ella. Puede que haya desahogado a su marido o amante o amigo, pero para ella no ha sido satisfactoria en modo alguno.

El noventa por ciento de las mujeres ni siquiera saben qué es el orgasmo. Nunca lo han conocido; nunca han alcanzado una cima de una convulsión tan dichosa del cuerpo que toda fibra vibre y toda célula cobre vida. No la han alcanzado, y esto se debe a una actitud antisexual en la sociedad. La mente que lucha está presente, y la mujer está tan reprimida que se ha vuelto frígida.

El hombre sigue haciendo el acto como si fuera un pecado. Lo considera una culpa: no debería estar haciéndolo. Y mientras está haciendo el amor a su esposa o amada, está pensando en algún *mahatma* -algún supuesto santo-, en cómo ir al *mahatma* y trascender este sexo, esta culpa, este pecado.

Es muy difícil deshacerse de los *mahatmas*; están presentes incluso mientras estás haciendo el amor. No sois dos; un *mahatma* debe estar ahí. Si no hay ningún *mahatma*, entonces es Dios quien te está viendo hacer este pecado. El concepto de Dios en la mente de la gente es tan sólo el de un mirón: siempre te está mirando. Esta actitud crea ansiedad, y cuando hay ansiedad la eyaculación llega antes.

Cuando no hay ansiedad, la eyaculación se puede aplazar durante horas..., incluso durante días. Y no es necesaria. Si el amor es profundo, los dos amantes se pueden revitalizar mutuamente. Entonces la eyaculación cesa completamente, y durante años dos amantes pueden unirse sin ninguna eyaculación, sin ningún derroche de energía. Simplemente se pueden relajar el uno con el otro. Sus cuerpos se unen y se relajan; entran en el sexo y se relajan. Y tarde o temprano, el sexo no será una excitación. Ahora mismo es una excitación. Entonces no es una excitación, sino una relajación, un profundo dejarse ir.

Pero eso sólo puede suceder si primero te has entregado por dentro a la energía vital, la fuerza vital. Sólo entonces te puedes entregar a tu amante o amado. El tantra dice que esto

sucede, y dice cómo puede suceder.

El tantra dice: nunca hagas el amor cuando estés excitado. Esto parece muy absurdo, porque quieres hacer el amor cuando estás excitado. Y normalmente, los dos amantes se excitan mutuamente para poder hacer el amor. Pero el tantra dice que en la excitación estás derrochando energía. Haz el amor cuando estés calmado, sereno, meditativo. Primero medita, luego haz el amor, y cuando estés haciendo el amor no vayas más allá del límite. ¿Qué quiero decir con «no vayas más allá del límite»? No te vuelvas excitado y violento, para que tu energía no se disperse.

Si ves a dos personas haciendo el amor, te parecerá que están luchando. Si los niños pequeños ven a veces a su padre y su madre haciendo el amor, piensan que el padre va a matar a la madre. Parece algo violento, parece una lucha. No es bello, parece feo.

Debe ser más musical, armonioso. Los dos deben estar como si estuvieran bailando, no luchando; como si estuvieran cantando una melodía armoniosa, creando una atmósfera en la que ambos se pueden disolver y hacerse uno. Y entonces se relajan. Esto es lo que quiere decir el tantra. El tantra no es sexual en absoluto, el tantra es lo menos sexual; sin embargo, se interesa mucho por el sexo. Y si mediante esta relajación y este dejarte ir, la naturaleza te revela sus secretos, esto no es de extrañar. Entonces comienzas a ser consciente de lo que está sucediendo. Y en esa consciencia de lo que está sucediendo, llegan a tu mente muchos secretos.

En primer lugar, el sexo se vuelve vivificante. Tal como es ahora es mortificante; sencillamente estás muriendo a través de él, extenuándote, deteriorándote. En segundo lugar, se vuelve la meditación natural más profunda. Tus pensamientos cesan completamente. Cuando estás totalmente relajado con tu amante, tus pensamientos cesan. La mente no está ahí; sólo late tu corazón. Se vuelve una meditación natural. Y si el amor no puede ayudarte a entrar en meditación, nada te ayudará, porque todo lo demás es superfluo, superficial. Si el amor no puede ayudar, nada ayudará.

El amor tiene su propia meditación. Pero no conoces el amor; sólo conoces el sexo y conoces la desdicha de derrochar energía. Entonces te deprimas después de ello. Entonces decides hacer voto de *brahmacharya*, de celibato. Y este voto lo haces cuando estás deprimido, ese voto lo haces cuando estás enfadado, ese voto lo haces cuando estás frustrado. No va a ayudar.

Un voto puede ser útil si se hace en un estado de ánimo muy relajado, profundamente meditativo. De otra forma, simplemente estás mostrando tu ira, tu frustración y nada más, y olvidarás el voto en menos de veinticuatro horas. La energía vendrá de nuevo, e igual que una vieja rutina tendrás que soltarla.

El tantra dice: el sexo es muy profundo porque es la vida. Pero puedes estar interesado en el tantra por las razones equivocadas. No estés interesado en el tantra por razones equivocadas, y entonces no te parecerá que el tantra es peligroso. Entonces el tantra transforma la vida.

Algunos métodos tántricos han sido usados también por el yoga, pero con una actitud de conflicto, de lucha. El tantra usa los mismos métodos, pero con una actitud muy amorosa..., y eso crea una gran diferencia. La cualidad misma de las técnicas cambia. La técnica se vuelve diferente porque todo el trasfondo es diferente.

Se ha preguntado, *¿Cuál es el tema central del tantra?* La respuesta es: *¡tú!* Tú eres el tema central del tantra: lo que eres ahora mismo y lo que está oculto en ti que puede crecer, lo que eres y lo que puedes ser. Ahora mismo eres un dispositivo sexual, y a menos que se comprenda profundamente este dispositivo, no puedes volverte un espíritu. La sexualidad y la espiritualidad son cabos de una sola energía.

El tantra empieza contigo tal como eres; el yoga empieza con lo que es tu posibilidad. El yoga empieza con el final; el tantra empieza con el principio. Y es bueno empezar con el principio. Siempre es bueno empezar con el principio, porque si el final se hace el principio, estás creando un sufrimiento innecesario para ti. No eres el final: no eres el ideal. Tienes que llegar a ser

un dios, el ideal, y eres sólo un animal. Y este animal se vuelve loco a causa del ideal del dios; enloquece, se trastorna. El tantra dice: olvídate del dios. Si eres el animal, comprende a este animal en su totalidad. En esa misma comprensión, el dios crecerá. Y si no puede crecer mediante esa comprensión, entonces olvídale, no puede ser. Los ideales no pueden realizar tus posibilidades; sólo el conocimiento de lo real ayudará. De manera que tú eres el tema central del tantra, cómo eres y cómo puedes llegar a ser, tu realidad y tu posibilidad: esto es el tema central.

A veces la gente se preocupa. Si vas a comprender el tantra, no se habla de Dios, del *moksha*, de la liberación: no se habla de eso, no se habla del *nirvana*. ¿Qué tipo de religión es el tantra? El tantra habla de cosas que te dan asco, de las que no quieres hablar. ¿Quién quiere hablar del sexo? Todo el mundo piensa que conoce bien el tema. Como te puedes reproducir, piensas que sabes.

Nadie quiere hablar del sexo, y el sexo es el problema de todos. Nadie quiere hablar del amor porque a todos les parece que ya son unos grandes amantes. ¡Y mira tu vida! Es sólo odio y nada más. Y lo que llamas amor no es más que una relajación, una pequeña relajación, del odio. Mira a tu alrededor, y verás lo que sabes sobre el amor.

Baal Shem, un faquir, iba al sastre todos los días a por su túnica, y el sastre tardó seis meses en hacer una simple túnica para el faquir. ¡El pobre faquir! Cuando la túnica estuvo lista y el sastre se la dio, Baal Shem dijo: «Dígame, incluso Dios tuvo sólo seis días para crear el mundo. ¿Dios creó el mundo entero en seis días y a usted le ha llevado seis meses hacer esta túnica para un pobre?».

Baal Shem recordó al sastre en sus memorias. El sastre dijo: «Sí, Dios creó el mundo en seis días, pero mire el mundo, mire qué tipo de mundo es. Sí, él creó el mundo en seis días, ¡pero mire el mundo!».

Mira a tu alrededor; mira el mundo que has creado. Entonces caerás en la cuenta de que no sabes nada, de que simplemente estás andando a tientas. Y como todos los demás

también están andando a tientas, no puede ser que tú estés viviendo en la luz. Si todos los demás están andando a tientas, te sientes bien, porque entonces te parece que no hay comparación.

Pero tú también estás en la oscuridad, y el tantra empieza contigo tal como eres. El tantra quiere esclarecerte algunas cosas básicas que no puedes negar. Si tratas de negarlas, es a tus expensas.

Segunda pregunta:

¿Cómo puede uno convertir el acto sexual en una experiencia meditativa? ¿Deberíamos practicar alguna posición especial en el sexo?

Las posiciones son irrelevantes; las posiciones no son muy significativas. Lo que importa es la actitud; no la posición del cuerpo, sino la posición de la mente. Pero si cambias de actitud puede que quieras cambiar tus posiciones, porque están relacionadas. Pero no son lo básico.

Por ejemplo, el hombre está siempre sobre la mujer: encima de la mujer. Ésta es una postura egoísta, porque el hombre piensa siempre que él es mejor, superior, más elevado: ¿cómo va a estar debajo de la mujer? Pero, por todo el mundo, en las sociedades primitivas la mujer está encima del hombre. De modo que en África esta postura se conoce como la postura del misionero, porque cuando los misioneros cristianos fueron a África, los nativos no podían comprender lo que estaban haciendo. Pensaron que eso mataría a la mujer.

La postura del hombre encima se conoce en África como la postura del misionero. Los nativos africanos dicen que es violento que el hombre esté encima de la mujer. Ella es más débil, más delicada, de modo que debe estar encima del hombre.

Pero para el hombre es difícil imaginarse por debajo de la mujer, debajo de ella.
Si tu mente cambia, cambiarán muchas cosas. Es mejor que la

mujer esté encima, por muchas razones. Si la mujer está encima será pasiva, así que no actuará violentamente; simplemente se relajará. Y el hombre bajo ella no puede hacer mucho, tendrá que relajarse. Esto es bueno. Si él está encima será violento, hará de todo. Y no es necesario que ella haga nada. Para el tantra, tienes que relajarte, de modo que es bueno que la mujer esté encima. Ella se puede relajar mejor que cualquier hombre. La psicología femenina es más pasiva, de manera que la relajación resulta fácil.

Las posiciones cambiarán, pero no te preocupes mucho por las posiciones. Simplemente transforma tu mente. Entrégate a la fuerza de la vida, flota en ella. A veces, si estáis realmente entregados, vuestros cuerpos adoptarán la postura adecuada para ese momento. Si los dos están profundamente entregados, sus cuerpos adoptarán la postura adecuada.

Las situaciones cambian todos los días, de modo que no es necesario fijar las posturas de antemano. Eso es un problema, que trates de fijarlas de antemano. Siempre que tratas de fijarlas, hay una fijación en la mente; entonces no te estás entregando.

Si te entregas, entonces dejas que las cosas tomen su propia forma, y eso es una armonía maravillosa: cuando los dos se han entregado. Adoptarán muchas posturas, o no las adoptarán y simplemente se relajarán. Eso depende de la fuerza vital, no de tu decisión cerebral previa. No necesitas decidir nada de antemano. La decisión es el problema. Incluso para hacer el amor, decides. Incluso para hacer el amor, vas a consultar libros.

Hay libros sobre cómo hacer el amor. Esto muestra qué tipo de mente humana hemos producido. Consultas libros incluso sobre cómo hacer el amor. Entonces se vuelve cerebral; piensas en todo. En realidad, creas un ensayo en la mente y luego lo pones en escena. Entonces tu acción es una copia, nunca es real. Estás poniendo en escena un ensayo. Se vuelve una representación, no es auténtico.

Simplemente entrégate y muévete con la fuerza. ¿Qué temes? ¿Por qué tener miedo? Si no puedes estar sin miedo con tu

amante, ¿dónde estarás sin miedo? Y una vez que adviertas que la fuerza vital ayuda por sí misma y toma el camino adecuado, comprenderás algo muy básico sobre toda tu vida. Entonces puedes dejar toda tu vida a lo divino, que es tu amado.

Entonces dejas toda tu vida a lo divino. Entonces no piensas y no planeas; no fuerzas el futuro con arreglo a ti. Simplemente te permites a ti mismo entrar en el futuro con arreglo a lo divino, con arreglo a la totalidad.

Pero ¿cómo hacer del acto sexual una meditación?

Simplemente, entregándote se vuelve una. No pienses en ello, deja que suceda. Y relájate, no te anticipes. Éste es uno de los problemas básicos con la mente: siempre se anticipa. Siempre está buscando el resultado, y el resultado está en el futuro.

Nunca estás en el acto; estás siempre en el futuro buscando un resultado. Esa búsqueda de un resultado lo está perturbando todo, lo estropea todo.

Simplemente permanece en el acto. ¿Qué es el futuro? Va a llegar; no necesitas preocuparte por él. Y no lo vas a traer con tus preocupaciones. Ya está viniendo; ya ha llegado. Así que olvídate de él; simplemente permanece aquí y ahora.

El sexo se vuelve una comprensión profunda de qué es estar aquí y ahora. Ése es, creo, el único acto que queda en el que puedes estar aquí y ahora. No puedes estar aquí y ahora mientras estás en la oficina, no puedes estar aquí y ahora mientras estás estudiando en tu universidad, no puedes estar aquí y ahora en ninguna parte en este mundo moderno. Sólo en el amor puedes estar aquí y ahora.

Pero ni siquiera entonces tu estás. Estás pensando en el resultado. Y ahora muchos libros modernos han creado muchos nuevos problemas. Lees un libro sobre cómo hacer el amor y entonces tienes miedo de si estás haciéndolo bien o mal. Lees un libro sobre cómo hay que hacer una postura, o qué tipo de postura hay que usar, y entonces tienes miedo de si estás haciendo la postura correcta o no.

Los psicólogos han creado nuevas preocupaciones en la mente. Ahora dicen que el marido debe recordar si su mujer está llegando al orgasmo o no, así que él está preocupado por ello. Y esta preocupación no va a ayudar en modo alguno, se va a volver un obstáculo.

A la mujer le preocupa si está ayudando al marido a relajarse totalmente o no. Ella debe mostrar que se está sintiendo muy dichosa. Entonces todo se vuelve falso. Ambos están preocupados por el resultado, y debido a esta preocupación el resultado nunca llega.

-Olvidaos de todo. Fluid en el momento y permitid que vuestros cuerpos se expresen. Vuestros cuerpos lo saben muy bien; tienen su propia sabiduría. Vuestros cuerpos están constituidos de células sexuales. Tienen un programa congénito; a ti no se te pregunta en absoluto. Simplemente déjasele al cuerpo y el cuerpo actuará. Este dejárselo a la naturaleza juntos, los dos juntos, este dejarse ir, creará la meditación automáticamente.

Y si puedes sentirla en el sexo, entonces sabes una cosa: que siempre que te entregues sentirás lo mismo. Entonces te puedes entregar a un maestro. Es una relación de amor. Puedes entregarte a un maestro, y entonces, mientras estés poniendo tu cabeza a sus pies, tu cabeza se vaciará. Estarás en meditación.

Entonces ni siquiera hay necesidad de un maestro. Entonces sal y entrégate al cielo. Sabes cómo entregarte: eso es todo. Entonces puedes ir a entregarte a un árbol. Pero parece una tontería porque no sabemos cómo entregamos. Vemos a una persona -un lugareño, un hombre primitivo-yendo al río, entregándose al río, llamando al río la madre, la madre divina, o entregándose al sol naciente, llamando al sol naciente un gran dios, o yendo a un árbol y postrando su cabeza en las raíces y entregándose.

A nosotros nos parece supersticioso. Dices: «¡Qué tontería está haciendo! ¿Qué va a hacer el árbol? ¿Qué va a hacer el

río? No son diosas.

¿Qué es el Sol? El Sol no es un dios.» Cualquier cosa se vuelve un dios si te puedes entregar. De manera que tu entrega crea divinidad. No hay nada divino; sólo hay una mente que se entrega y así crea divinidad.

Entrégate a una mujer y se vuelve divina. Entrégate a un marido y se vuelve divino. La divinidad queda revelada por medio de la entrega. Entrégate a una piedra y ya no hay piedra: esa piedra se ha vuelto una estatua, una persona: viva.

Así que simplemente aprende a entregarte. Y cuando digo a entregarte, no me refiero a saber una técnica; quiero decir que tienes una posibilidad natural de entregarte en el amor. Entrégate en amor y siéntelo ahí. Y entonces deja que se extienda a toda tu vida.

Tercera pregunta:

Por favor, explica si el anahat nad -el sonido sin sonido - es un tipo de sonido o si es total ausencia de sonido. Y explica también cómo el estado de total presencia de sonido puede ser igual a la total ausencia de sonido.

Anahat nad no es un tipo de sonido, sino ausencia de sonido, pero esta ausencia de sonido se oye. Es difícil expresarlo porque entonces surge la pregunta lógica de cómo se puede oír la ausencia de sonido.

Déjame explicarlo... Estoy sentado en esta silla. Si me voy de esta silla, ¿no verás mi ausencia en la silla? No la puede ver alguien que no me haya visto sentado aquí; él verá simplemente la silla. Pero un momento antes yo estaba aquí y me has visto sentado aquí. Si me voy y miras la silla, verás dos cosas: la silla y mi ausencia. Pero esa ausencia sólo se verá si me has visto y no has olvidado que estuve ahí.

Estamos oyendo sonidos; sólo conocemos sonidos. De modo que cuando llega esa ausencia de sonido, *anahat nad*, notamos que todo sonido ha desaparecido y percibimos la

ausencia. Por eso se llama *anahat nad*. También se llama *nad*; «*nad*» significa sonido. Pero «*anahat*» cambia la cualidad del sonido. «*Anahat*» significa «no creado», así que es un sonido increado.

Todo sonido es un sonido creado. Cualesquiera sonidos que hayas oído son creados. Lo que es creado morirá. Puedo batir palmas: se crea un sonido. Antes no existía y ya no existe; fue creado y ha muerto. Un sonido creado se conoce como *ahat nad*. El sonido increado se conoce como *anahat nad*: el sonido que existe siempre. ¿Cuál es ese sonido que existe siempre? No es realmente un sonido. Lo llamamos sonido porque se oye la ausencia.

Si vives junto a una estación de ferrocarril y un día el sindicato ferroviario se declara en huelga, oirás algo que nadie puede oír. Oirás la ausencia de los trenes yendo y viniendo y circulando.

En el pasado estuve viajando al menos tres semanas cada mes. Al principio era muy difícil dormir en el tren, y luego se volvió difícil dormir en casa. Cuando ya no estaba durmiendo sólo en el tren, faltaba el sonido del tren. Siempre que llegaba a casa era difícil, porque echaba de menos y percibía la ausencia de los sonidos ferroviarios.

Estamos acostumbrados a los sonidos. Todo momento está lleno de sonidos. Nuestras cabezas están constantemente llenas de sonidos y sonidos y sonidos. Cuando tu mente se va, sube o baja, va más allá o por debajo, cuando no estás en el mundo de los sonidos, puedes oír la ausencia. Esa ausencia es ausencia de sonido.

Pero la hemos llamado *anahat nad*. Porque se oye la llamamos *nad*: sonido; y porque no es realmente un sonido la llamamos *anahat*: increado. «Sonido increado» es contradictorio. El sonido es creado: «increado» lo contradice. De modo que todas las experiencias profundas de la vida tienen que ser expresadas en términos contradictorios.

Si vas a preguntarle a un maestro como Eckhart o Jacob Böhme, o maestros Zen como Hyakujo o Obaku o Bodhidharma o Nagarjuna, o al Vedanta y los Upanishads, en todas partes encontrarás dos términos contradictorios cuando se habla de una experiencia más profunda.

Los Vedas dicen sobre Dios: «Existe y no existe». No se puede encontrar una expresión más atea: «Existe y no existe». Está lejos y está cerca. Está lejos y también está cerca. ¿Por qué estas declaraciones contradictorias? Los Upanishads dicen: «No puedes verle, pero a menos que le veas no has visto nada». ¿Qué tipo de lenguaje es éste?

Lao Tsé dice que «la verdad no puede decirse»..., ¡y la está diciendo! Esto también es decir. Él dice que «la verdad no puede decirse; si se dice, no puede ser verdad», y luego escribe un libro y dice algo sobre la verdad. Es contradictorio.

Un estudiante fue a un gran sabio anciano. El estudiante dijo: «Si puede perdonarme, maestro, quiero contarle algo sobre mí mismo. Me he vuelto ateo; ya no creo en Dios».

Así que el anciano sabio preguntó: «¿Cuántos días has estado estudiando las escrituras? ¿Cuántos días?».

De modo que el buscador, el estudiante, dijo: «He estado estudiando los Vedas, las escrituras, alrededor de veinte años».

Así que el anciano suspiró y dijo: «¿Sólo veinte años y tienes el valor de decir que te has vuelto ateo?».

El estudiante se extrañó. ¿Qué estaba diciendo este anciano?

Así que dijo: «Estoy extrañado. ¿Qué está diciendo? Me está poniendo más confuso que cuando vine aquí».

El anciano dijo: «Sigue estudiando los Vedas. Al principio uno dice que Dios existe. Sólo al final dice uno que Dios no existe: Para hacerte ateo tendrás que internarte mucho en el teísmo. Dios existe al principio; Dios no existe al final. No tengas prisa». El estudiante se quedó aún más extrañado.

«Dios existe y Dios no existe» lo han dicho los que saben.

«Dios existe» lo dicen los que no saben, y «Dios no existe» lo

dicen los que no saben.

Los que saben dicen las dos cosas simultáneamente: Dios existe y Dios no existe.

Anahat nad es un término contradictorio, pero que si se usa con mucha consideración, con profunda consideración, es significativo. Dice que el fenómeno se percibe como un sonido y no es un sonido. Se percibe como un sonido porque sólo has percibido sonidos; no conoces ningún otro lenguaje. Sólo conoces el lenguaje de los sonidos; por eso se percibe como sonido. Pero es silencio, no sonido...

Y la pregunta dice además: *Explica cómo el estado de total presencia de sonido puede ser igual a la total ausencia de sonido*. Siempre es así. ¡El cero y el absoluto significan lo mismo!

Por ejemplo, si tengo una jarra que está completamente vacía y otra que está completamente, llena, ambas están completas.

Una está completamente vacía, la otra está completamente llena. Pero ambas están completas, ambas son perfectas. Si la jarra está medio llena, está medio llena y medio vacía. Puedes decir que está medio vacía, puedes decir que está medio llena. Pero si está completamente vacía o completamente llena, tienen una cosa en común: la plenitud.

La ausencia de sonido es plena. No puedes hacer nada más para hacerla más silenciosa. Comprende esto: está completa; no se puede hacer nada. Has llegado a un punto más allá del cual ningún movimiento es posible. Y si un sonido es total, no puedes añadirle nada. Has llegado a otro límite; no puedes ir más allá. Esto lo tienen en común, y esto es lo que se quiere decir.

Uno puede decir que es ausencia de sonido porque no se oye ningún sonido, todo se ha vuelto ausente. No puedes quitarle nada más; está completo. O puedes decir que es un sonido completo, un sonido pleno, sonido absoluto; no se le puede añadir nada. Pero en ambos casos lo que se indica es la perfección, lo absoluto, la totalidad.

Depende de la mente. Hay dos tipos de mentes y dos tipos de expresiones. Si le preguntas a Buda:

«¿Qué sucede en la meditación profunda? Cuando uno logra el *samadhi*, ¿qué sucede?», él dirá: «No habrá *dukkha*: no habrá dolor». Él nunca dirá que habrá dicha; dirá simplemente que no habrá dolor: sólo ausencia de dolor. Si le preguntas a Shankara, él nunca hablará de dolor. Él dirá simplemente: «Habrá dicha; dicha absoluta».

Y ambos están expresando la misma experiencia. Buda, al decir «ausencia de dolor», se refiere al mundo. Dice: «Todos los dolores que he conocido ya no existen. Y lo que hay no puedo describirlo en tu lenguaje».

Shankara dice: «Hay dicha, dicha absoluta.» Él nunca habla de tu mundo; se está refiriendo a la experiencia misma. Él es positivo, Buda es negativo. Pero ambos están señalando la misma luna.

Sus dedos son diferentes, pero lo que sus dedos señalan es lo mismo.

Capítulo 33 La Espiritualidad del Acto Sexual Tántrico

Los Sutras

48 *Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio, y continuando así, evita los rescoldos al final.*

49 *Cuando en semejante abrazo tus sentidos tiemblen como hojas, entra en este temblor.*

50 *Incluso recordando la unión, sin el abrazo, la transformación.*

51 *Al alegrarte al ver a un amigo después de una larga ausencia, embébetе en esta alegría.*

52 *Cuando estés comiendo o bebiendo, vuélvete el gusto de la comida o de la bebida, y llénate.*

Sigmund Freud ha dicho en alguna parte que el hombre nace neurótico. Esto es una verdad a medias. El hombre no nace neurótico, pero nace en una humanidad neurótica, y el entorno social vuelve neurótico a todo el mundo tarde o temprano. El hombre nace natural, real, normal, pero en el momento en que el recién nacido se vuelve parte de la sociedad, la neurosis empieza a funcionar. Tal como somos, somos neuróticos, y la neurosis consiste en una división, una profunda división. No eres uno: eres dos o incluso muchos. Esto hay que comprenderlo profundamente; sólo entonces podemos proseguir en el tantra.

Sentir y pensar se han vuelto dos cosas diferentes para ti: ésta es la neurosis básica. Tu parte pensante y tu parte que siente se han vuelto dos, y estás identificado con la parte que piensa, no con la parte que siente. Y sentir es más real que pensar; sentir es más natural que pensar. Naciste con un corazón que siente, pero el pensamiento ha sido cultivado; es dado por la sociedad. Y sentir se ha convertido para ti en algo reprimido. Incluso cuando dices que sientes, tan sólo piensas que sientes. El sentimiento se ha vuelto muerto, y esto ha sucedido por ciertas razones.

Cuando un niño nace, es un ser que siente: siente cosas. Todavía no es un ser que piensa. Es natural, como cualquier cosa natural en la naturaleza: como un árbol o como un animal. Pero empezamos a moldearlo, a criarlo. Tiene que reprimir sus sensaciones, porque si no lo hace, siempre está en dificultades. Cuando empieza a llorar no puede llorar, porque sus padres no lo aprueban. Le mostrarán su desaprobación. No será apreciado, no será amado. No es aceptado tal como es. Debe comportarse: debe comportarse con arreglo a una determinada ideología, a unos ideales. Sólo entonces será amado.

El amor no es para él tal como es. Sólo puede ser amado si obedece ciertas reglas. Esas reglas son impuestas; no son naturales. El ser natural comienza a volverse reprimido, y se le

impone lo no natural, lo irreal. Esto irreal es tu mente, y llega un momento en que la división es tan grande que no puedes zanjarla. Vas olvidándote completamente de cuál era -o es-tu naturaleza real. Eres un rostro falso; tu rostro original se ha perdido. Y además tienes miedo de sentir el original, porque en el momento en que lo sientas la sociedad entera estará contra ti. De modo que tú mismo estás en contra de tu naturaleza real.

Esto crea un estado muy neurótico. No sabes lo que quieres; no sabes cuáles son tus necesidades reales, auténticas. Y entonces vas yendo en pos de necesidades inauténticas, porque sólo el corazón que siente te puede dar la percepción, la dirección, de cuáles son tus necesidades reales. Cuando son reprimidas, creas necesidades simbólicas. Por ejemplo, puede que empieces a comer más y más, que te atiborres de comida, y puede que nunca te sientas lleno. La necesidad es de amor, no de comida. Pero la comida y el amor están profundamente relacionados, de manera que cuando no se siente la necesidad de amor, o está reprimida, se crea una falsa necesidad de comida y puedes seguir comiendo. Como la necesidad es falsa, nunca puede ser satisfecha, y vivimos sumidos en necesidades falsas. Por eso no hay satisfacción.

Quieres ser amado; ésa es una necesidad básica..., natural. Pero se puede desviar hacia una dimensión falsa. Por ejemplo, la necesidad de amor, la necesidad de ser amado, la puedes sentir como una necesidad falsa si tratas de desviar la atención de los demás hacia ti. Quieres que los demás te presten atención, de modo que puede que te vuelvas un líder político. Puede que grandes multitudes te presten atención, pero la verdadera necesidad básica es ser amado. E incluso si el mundo entero está prestándote atención, esa necesidad básica no puede ser satisfecha. Esa necesidad básica puede ser satisfecha incluso por una sola persona que te ame, que te preste atención debido al amor.

Cuando amas a alguien, le prestas atención. La atención y el amor están íntimamente relacionados. Si reprimas la

necesidad de amor, entonces se vuelve una necesidad simbólica; entonces necesitas la atención de los demás, Puede que la consigas, pero tampoco entonces habrá satisfacción. La necesidad es falsa, está desconectada de la necesidad natural, básica. Esta división en la personalidad, es neurosis.

El tantra es un concepto muy revolucionario; el más antiguo y, sin embargo, el más nuevo. El tantra es una de las tradiciones más antiguas y, sin embargo, no es tradicional; es incluso antitradicional, porque el tantra dice que a menos que estés entero y seas uno, te estás perdiendo la vida completamente. No deberías permanecer en un estado de división: debes ser uno. ¿Qué hay que hacer para ser uno? Puedes seguir pensando, pero eso no va a ayudar, porque pensar es la técnica para dividir. Pensar es analítico. Divide; escinde las cosas. Sentir une, sintetiza, unifica las cosas. De modo que puedes seguir pensando, leyendo, estudiando, contemplando. No va a ayudar, a menos que vuelvas al centro que siente. Pero es muy difícil, porque incluso cuando pensamos en el centro que siente, *¡pensamos!*

Cuando le digas a alguien: «Te amo», sé consciente de si es sólo un pensamiento o si es un sentimiento. Si es sólo un pensamiento, entonces te estás perdiendo algo. Un sentimiento es de la totalidad: todo tu cuerpo, tu mente, todo lo que eres, está involucrado en ello. Al pensar, sólo tu cabeza está involucrada, y tampoco totalmente, sólo un fragmento de ella. Sólo hay un pensamiento que pasa; puede que ya no esté al momento siguiente. Sólo está involucrado un fragmento, y eso crea mucho sufrimiento en la vida; porque con un pensamiento fragmentario, haces promesas que no puedes cumplir. Puedes decir: «Te amo y te amaré siempre». Sin embargo, la segunda parte es una promesa que no puedes cumplir, porque la hace un pensamiento fragmentario. Todo tu ser no está involucrado en ella. ¿Y qué harás mañana cuando el fragmento se haya ido y ese pensamiento ya no exista? La promesa se convertirá en una atadura.

Sartre dijo en alguna parte que toda promesa resultará falsa. No puedes prometer porque no estás entero. Sólo una parte de ti promete, y cuando esa parte ya no esté en el trono y otra parte haya tomado el mando, ¿qué vas a hacer? ¿Quién cumplirá la promesa? La hipocresía nace porque cuando sigues tratando de cumplir, fingiendo que estás cumpliendo, todo se vuelve falso. El tantra dice que caigas profundamente en el centro que siente. ¿Qué hacer para volver a él? Ahora me internaré en los sutras. Cada uno de estos sutras es un esfuerzo por volverte entero.

48 En el acto sexual, no busques el desahogo.

Primer sutra: *Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio, y continuando así, evita los rescoldos al final.*

El sexo puede ser una profunda culminación, y el sexo puede lanzarte de vuelta a tu totalidad, a tu ser natural, real, por muchas razones. Estas razones hay que comprenderlas. Una: el sexo es un acto total. Eres lanzado fuera de tu mente, de tu ajuste. Por eso hay tanto miedo al sexo. Estás identificado con la mente, y el sexo es un acto no-mental. Te quedas sin cabeza; no tienes cabeza durante el acto. No hay ningún razonamiento, ningún proceso mental. Y si hay algún proceso mental, no hay acto sexual real, auténtico. Entonces no hay orgasmo, no hay culminación. Entonces el acto sexual se vuelve una cosa local, algo cerebral, y eso es en lo que se ha convertido.

Por todo el mundo, tanto anhelo, tanto deseo de sexo, no es porque el mundo se haya vuelto más sexual. Es porque ni siquiera puedes disfrutar el sexo como un acto total. El mundo era más sexual antes. Por eso no había tanto anhelo de sexo. Este anhelo muestra que falta lo real y sólo hay lo falso. Toda la mente moderna se ha vuelto sexual porque el acto sexual mismo ya no existe. Incluso el acto sexual es transferido a la mente. Se ha vuelto mental; piensas en ello.

Viene a mí mucha gente... Dicen que no dejan de pensar en el sexo; disfrutan pensando en ello, leyendo, mirando imágenes, pornografía. Disfrutan esto, pero cuando llega el momento real del sexo, de pronto notan que no tienen interés. Incluso notan que se han vuelto impotentes. Sienten la energía vital cuando están pensando. Cuando quieren entrar en el acto real, notan que no hay energía, ni siquiera deseo. Les parece que el cuerpo se ha quedado muerto.

¿Qué les está sucediendo? Incluso el acto sexual se ha vuelto mental. Sólo pueden pensar en él; no pueden hacerlo, porque hacerlo implicará a todo su ser. Y cuando la totalidad está implicada, la cabeza se pone nerviosa, porque ya no puede ser la jefa; ya no puede llevar las riendas.

El tantra usa el acto sexual para volverle total, pero entonces tienes que entrar en él muy meditativamente. Entonces tienes que entrar en él olvidándote de todo lo que has oído sobre el sexo, todo lo que la sociedad te ha dicho: la iglesia, tu religión, los profesores. Olvídalo todo y enfráscate en ello con totalidad. ¡Olvídate de controlar! El control es la barrera. Antes bien, sé poseído por ello; no lo controles. Entra en ello como si te hubieras vuelto loco. El estado de «no-mente» parece locura. Vuélvete el cuerpo, vuélvete el animal, porque el animal es total. Y tal como es el hombre moderno, sólo el sexo parece ser la posibilidad más fácil para hacerte total, porque el sexo es el centro biológico más profundo que hay dentro de ti. Has nacido de él. Cada una de tus células es una célula sexual; todo tu cuerpo es un fenómeno de energía sexual.

Este sutra dice: *Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio, y continuando así, evita los rescoldos al final.* Y esto lo cambia todo. Para ti, el acto sexual es un desahogo. De modo que cuando entras en él tienes prisa. Sólo quieres desahogarte. Soltarás la energía desbordante; te quedarás en calma. Esta calma es un tipo de debilidad. La energía desbordante crea tensiones, excitación.

Sientes que tienes que hacer algo. Cuando has soltado la energía, te sientes débil. Puede que esta debilidad te parezca una relajación. Como ya no hay excitación, como ya no hay energía desbordante, puedes relajarte. Pero esta relajación es una relajación negativa. Si sólo te puedes relajar tirando energía, el precio es muy alto. Y esta relajación sólo puede ser física. No puede ir más profundo y no puede volverse espiritual.

Este primer sutra dice que no tengas prisas y no anheles el final: permanece en el principio. El acto sexual tiene dos partes: el principio y el final. Permanece en el principio. La parte inicial es más relajada, cálida. Pero no tengas prisa por llegar al final. Olvídate completamente del final.

Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio. Mientras estés desbordante, no estés pensando en el desahogo; permanece con esta energía desbordante. No busques la eyaculación; olvídate completamente de ella.

Sé total en este cálido principio. Permanece con tu amada o tu amante como si os hubieseis vuelto uno. Crea un círculo.

Hay tres posibilidades. Dos amantes que se unen pueden crear tres figuras..., figuras geométricas. Puede que incluso lo hayas leído o que incluso hayas visto una antigua imagen alquímica en la que hay un hombre y una mujer desnudos dentro de tres figuras geométricas. Una figura es un cuadrado, otra figura es un triángulo y la tercera es un círculo.

Éste es uno de los antiguos análisis alquímicos y tántricos del acto sexual. Normalmente, cuando estás en el acto sexual, hay cuatro personas, no dos, y esto es un cuadrado: hay cuatro ángulos, porque tú mismo estás dividido en dos..., en la parte que piensa y la parte que siente. Tu pareja también está dividida en dos; sois cuatro personas. No se están uniendo dos personas; se están uniendo cuatro personas. Es un gentío y, verdaderamente, no puede haber ninguna unión profunda. Hay cuatro esquinas, y la unión es simplemente falsa. Parece una unión, pero no la hay. No puede haber comunión, porque tu

parte más profunda está oculta y la parte oculta de tu amada también está oculta. Sólo se están juntando dos cabezas, sólo se están uniendo dos procesos de pensamiento, no dos procesos de sentir. Éstos están ocultos.

El segundo tipo de unión puede ser como un triángulo. Sois dos: dos ángulos en la base. Durante un momento súbito, os hacéis uno, como el tercer ángulo del triángulo. Durante un momento súbito, dejáis de ser dos y os hacéis uno. Esto es mejor que una unión cuadrada, porque al menos por un momento hay unidad. Esa unidad te da salud, vitalidad. Te sientes vivo y joven de nuevo.

Pero la tercera es la mejor, y es la unión tántrica: os volvéis un círculo. No hay ángulos, y la unión no es sólo durante un momento. La unión es verdaderamente intemporal; no hay tiempo en ella. Y esto sólo puede suceder si no estás buscando la eyaculación. Si estás buscando la eyaculación, entonces se volverá una unión triangular, porque en el momento en que hay eyaculación se pierde el punto de contacto.

Permanece en el principio; no vayas al final. ¿Cómo permanecer en el principio? Hay que recordar muchas cosas. Primero, no consideres el acto sexual como una forma de llegar a alguna parte. No lo consideres un medio; es el fin en sí mismo. No tiene un fin; no es un medio. Segundo, no pienses en el futuro, permanece en el presente. Y si no puedes permanecer en el presente al principio del acto sexual, entonces nunca puedes permanecer en el presente, porque la naturaleza misma del acto es tal que eres arrojado al presente.

Permanece en el presente. Disfruta la unión de dos cuerpos, dos almas, y fundíos el uno en el otro, disolveos el uno en el otro. Olvida que estás yendo a alguna parte. Permanece en el momento sin ir a ninguna parte, y fúndete. El calor, el amor, debería convertirse en una situación para que dos personas se fundan la una en la otra. Por eso, si no hay amor, el acto sexual es un acto apresurado. Estás usando al otro; el otro es sólo un medio. Y el otro te está usando a ti. Os

estáis explotando el uno al otro, no estáis fundiándoos el uno en el otro. Con amor te puedes fundir. Esta fusión al principio te hará comprender muchas cosas.

Si no tienes prisa por finalizar el acto, poco a poco el acto se vuelve menos y menos sexual, y más y más espiritual. Los órganos sexuales también se funden el uno en el otro. Se da una comunión profunda, silenciosa, entre dos energías corporales, y entonces podéis permanecer unidos durante horas seguidas. Esta unión se hace más y más profunda según pasa el tiempo. Pero no pienses. Permanece en el momento, profundamente fusionado. Se convierte en un éxtasis, un *samadhi*, consciencia cósmica. Y si puedes conocer esto, si puedes sentir y percibir esto, tu mente sexual se volverá no-sexual. Se puede alcanzar un profundo *brahmacharya*, celibato. ¡Se puede alcanzar el celibato mediante ello!

Esto parece paradójico, porque siempre hemos pensado que si una persona tiene que permanecer célibe, no debe mirar al otro sexo, no debe juntarse con el otro sexo. Debe evitarlo, escapar. Entonces se da un celibato muy falso: la mente sigue pensando en el otro sexo. Y cuanto más escapabas del otro, más tienes que pensar, porque ésta es una necesidad básica, profunda.

El tantra dice que no intentes escapar; no hay escape posible. Antes bien, usa la naturaleza misma para trascender. No luches; acepta la naturaleza para trascenderla. Si esta comunión con tu amada o tu amante se prolonga sin pensar en acabarla, entonces puedes permanecer en el principio. La excitación es energía. Puedes perderla; puedes llegar a un clímax. Entonces la energía se pierde, y a esto le seguirá una depresión, una debilidad. Puede que te parezca una relajación, pero es negativa.

El tantra te ofrece una dimensión de una relajación más elevada que es positiva. Los dos amantes, fundiéndose, se dan energía vital el uno al otro. Se vuelven un círculo, y su energía comienza a moverse en círculo. Se están dando vida el uno al

otro, vida renovadora. No se pierde nada de energía. Antes bien, se gana más energía, porque mediante el contacto con el sexo opuesto, cada una de tus células es estimulada, excitada. Y si podéis fundiros en esa excitación sin llevarla a un clímax, si podéis permanecer en el principio sin acaloraros, permaneciendo simplemente cálidos, entonces se unirán dos «calideces» y podréis prolongar el acto durante muchísimo tiempo. Sin eyaculación, sin tirar energía, se vuelve una meditación, y mediante ella os volvéis totales. Mediante ella, vuestra personalidad dividida deja de estar dividida; queda unida.

Toda neurosis es una división. Si estás «unido» de nuevo, te vuelves de nuevo un niño: inocente. Y una vez que conoces esta inocencia, puedes seguir comportándote en tu sociedad tal como ésta requiere. Pero ahora este comportamiento es tan sólo una representación, una actuación. No estás involucrado en ello. Es un requerimiento, así que lo haces. Pero no estás en ello; sólo estás actuando.

Tendrás que usar rostros irreales porque vives en un mundo irreal; de lo contrario el mundo te aplastará y te matará. Hemos matado a muchos rostros reales. Crucificamos a Jesús porque empezó a comportarse como un hombre real. La sociedad irreal no lo tolerará. Envenenamos a Sócrates porque empezó a comportarse como un hombre real. Comportate como la sociedad requiere; no crees problemas innecesarios para ti mismo y para otros. Pero una vez que conoces tu ser real y la totalidad, la sociedad irreal no puede volverte neurótico; no puede volverte loco.

Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio, y, continuando así, evita los rescoldos al final. Si hay eyaculación, la energía se disipa. Entonces ya no hay fuego. Simplemente te descargas de energía sin ganar nada.

49 Temblar en el sexo.

Segundo sutra: *Cuando en semejante abrazo tus sentidos tiemblen como hojas, entra en este temblor.*

Cuando en semejante abrazo, en semejante comunión profunda con la amada o el amante, *tus sentidos tiemblen como hojas, entra en este temblor.* Incluso nos hemos atemorizado: mientras estás haciendo el amor, no permites que tu cuerpo se mueva mucho, porque si le permites muchos movimientos a tu cuerpo, el acto sexual se extiende por todo tu cuerpo. Puedes controlarlo cuando está confinado en el centro sexual. La mente puede permanecer en control. Cuando se extiende por todo tu cuerpo, no puedes controlarlo. Puede que empieces a temblar, puede que empieces a gritar, y no podrás controlar tu cuerpo una vez que el cuerpo tome las riendas.

Reprimimos los movimientos. Especialmente, en todo el mundo, reprimimos todos los movimientos, todo el temblor de las mujeres. Ellas permanecen como cuerpos muertos. Les estás haciendo algo; ellas no te están haciendo nada a ti. Son tan sólo copartícipes pasivas. ¿Por qué está sucediendo esto? ¿Por qué los hombres reprimen a las mujeres de esta manera en todo el mundo? Hay miedo... Porque una vez que una mujer toma posesión de su cuerpo, es muy difícil para un hombre satisfacerla: porque una mujer puede tener orgasmos consecutivos; un hombre no puede tenerlos. Un hombre sólo puede tener un orgasmo; una mujer puede tener orgasmos consecutivos. Hay casos documentados de orgasmos múltiples. Cualquier mujer puede tener al menos tres orgasmos seguidos, pero el hombre sólo puede tener uno. Y con el orgasmo del hombre, la mujer se excita y está lista para más orgasmos. Entonces es difícil. ¿Cómo arreglárselas entonces?

Ella necesita otro hombre inmediatamente, y el sexo en grupo es un tabú. Por todo el mundo hemos creado sociedades monógamas. Según parece, creemos que es mejor reprimir a la mujer. De modo que, efectivamente, del ochenta al noventa por ciento de las mujeres nunca llegan a saber qué es el orgasmo. Pueden dar a luz niños; eso es otra cosa. Pueden satisfacer al

hombre; eso también es otra cosa. Pero ellas mismas nunca están satisfechas. De modo que si ves tanta amargura en las mujeres de todo el mundo -tristeza, amargura, frustración - es natural. Su necesidad básica no es satisfecha.

Temblar es estupendo, porque cuando tiembles en el acto sexual, la energía empieza a fluir por todo el cuerpo, la energía vibra por todo el cuerpo. Entonces, cada célula del cuerpo está implicada. Cada célula del cuerpo cobra vida, porque toda célula es una célula sexual.

Cuando naciste, dos células sexuales se unieron y se creó tu cuerpo; esas dos células sexuales están en todas partes de tu cuerpo. Se han multiplicado y multiplicado y multiplicado, pero tu componente básico sigue siendo la célula sexual. Cuando todo tu cuerpo tiembla, no es sólo una unión de ti con tu amante. También, dentro de tu cuerpo, cada célula está uniéndose con la célula opuesta. Este temblor lo muestra. Parecerá algo animal, pero el hombre es un animal y no hay nada de malo en ello.

Este segundo sutra dice: *Cuando en semejante abrazo tus sentidos tiemblen como hojas...* Hay mucho viento y un árbol está temblando. Incluso las raíces están temblando, cada una de las hojas está temblando. Sé como un árbol. Hay mucho viento, y el sexo es un gran viento, una gran energía pasando por ti. ¡Tiembra! ¡Vibra! Deja que todas las células de tu cuerpo bailen, y esto lo deberíais hacer los dos. La amada también está bailando, todas sus células están vibrando. Sólo entonces podéis unirlos los dos, y entonces esa unión no es mental. Es una unión de vuestras bioenergías.

Entra en este temblor, y mientras estés temblando no permanezcas distante. No seas un espectador, porque la mente es el espectador. ¡No permanezcas distante! Sé el temblor, vuélvete el temblor. Olvídate de todo y vuélvete el temblor. No es que tu cuerpo esté temblando: lo estás *tú*, todo tu ser. Te vuelves el temblor mismo. Entonces no hay dos

cuerpos, dos mentes. Al principio, hay dos energías que tiemblan, y al final sólo hay un círculo..., no dos.

¿Qué sucederá en este círculo? Para empezar, formarás parte de una fuerza existencial; no de una mente social, sino de una fuerza existencial. Formarás parte de todo el cosmos. En ese temblor formarás parte de todo el cosmos. Ese momento es de gran creación. Os disolvéis como cuerpos sólidos. Os habéis vuelto líquidos... fluyendo el uno en el otro. Ya no hay mente, ya no hay división. Tenéis una unidad.

Esto es *advaita*, esto es no-dualidad. Y si no puedes sentir esta no-dualidad, entonces todas las filosofías de no-dualidad son inútiles. Son sólo palabras. Una vez que conoces este momento existencia no-dual, sólo entonces puedes comprender los Upanishads. Sólo entonces puedes comprender a los místicos: de qué están hablando cuando hablan de una unidad cósmica, una totalidad. Entonces no estás separado del mundo, no eres ajeno él. Entonces la existencia se vuelve tu hogar. Y con esta percepción de que «ahora estoy en casa en la existencia», todas las preocupaciones desaparecen. Entonces no hay angustia, no hay lucha, no hay conflicto. Esto es lo que Lao Tsé llama *Tao*, lo que Shankara llama *advaita*. Tú puedes elegir tu propia palabra para ello, pero mediante un profundo abrazo de amor es fácil sentirlo. Pero estate lleno de vida, temblando, y vuélvete el temblor mismo.

50 Haz el amor sin pareja.

Tercer sutra: *Incluso recordando la unión, sin el abrazo, la transformación.*

Una vez que conoces esto, ni siquiera es necesaria la pareja. Simplemente puedes recordar el acto y entrar en ello. Pero primero debes tener la sensación. Si conoces la sensación, puedes entrar en el acto sin pareja. Esto es un poco difícil, pero sucede. Y a menos que suceda, sigues siendo

dependiente, se crea una dependencia. Sucede por muchas razones. Si has tenido la sensación, si has conocido el momento en que no estabas ahí, sino sólo una energía vibrante se había vuelto una y había un círculo con tu pareja, en ese momento no había pareja. En ese momento sólo existes tú; y para tu pareja no existes: sólo existe él o ella. Esa unidad está centrada dentro de ti; tu pareja ya no existe. Y a las mujeres les resulta más fácil percibir esto, porque ellas siempre hacen el amor con los ojos cerrados.

Durante esta técnica, es bueno que tengas los ojos cerrados. Sólo entonces hay la sensación interna de un círculo, sólo una sensación interna de unidad. Luego simplemente recuérdala. Cierra los ojos; acuéstate como si estuvieras con tu pareja. Simplemente recuerda y empieza a sentirlo. Tu cuerpo empezará a temblar y a vibrar. ¡Deja que lo haga! Olvídate completamente de que tu pareja no está ahí. Muévete como si tu pareja estuviera presente. Sólo al principio es «como si». Una vez que sabes, ya no es, «como si»; entonces el otro está presente.

Muévete como si estuvieras entrando realmente en el acto de amor. Haz lo que hubieras hecho con tu pareja. Grita, muévete, tiembla. Pronto el círculo estará presente, y este círculo es milagroso. Pronto advertirás que se ha creado el círculo, pero ahora este círculo no está creado con un hombre y una mujer. Si eres hombre, entonces todo el universo se ha vuelto mujer; si eres mujer, entonces todo el universo se ha vuelto hombre. Ahora estás en una comunión profunda con la existencia misma, y la puerta, el otro, ya no está ahí.

El otro es simplemente una puerta. Cuando estás haciendo el amor a una mujer, en realidad estás haciendo el amor a la existencia misma. La mujer es sólo una puerta, el hombre es sólo una puerta. El otro es sólo una puerta al todo, pero tienes tanta prisa que nunca te das cuenta de ello. Si permaneces en comunión, en un abrazo profundo durante horas seguidas, te olvidarás del otro y el otro se volverá tan sólo una extensión del

todo. Una vez que conozcas esta técnica, puedes usarla solo, y cuando puedes usarla solo te da una nueva libertad: te libera del otro.

Sucede realmente que toda la existencia se vuelve el otro - tu amado, tu amante-y entonces esta técnica se puede usar continuamente, y uno puede permanecer en comunión constante con la existencia. Y entonces puedes hacerla también en otras dimensiones. Caminando por la mañana, puedes hacerla. Entonces estás en comunión con el aire, con el Sol naciente y las estrellas y los árboles. Mirando las estrellas por la noche, puedes hacerla. Mirando la Luna, puedes hacerla. Puedes estar en el acto sexual con todo el universo una vez que sabes cómo sucede.

Pero es bueno empezar con seres humanos, porque son los próximos a ti: la parte más próxima del universo. Pero no son indispensables. Puedes dar un salto y olvidarte completamente de la puerta *-Incluso recordando la unión..., la transformación-* y serás transformado, te volverás nuevo.

El tantra usa el sexo como vehículo. Es energía; puede ser usado como vehículo. Puede transformarte, y puede darte estados transcendentales. Pero tal como estamos usando el sexo, esto nos parece difícil; porque lo estamos usando de una manera muy errónea, y la manera errónea no es natural. Incluso los animales son mejores que nosotros: ellos lo están usando de una manera natural. Nuestros modos están pervertidos. El martilleo constante en la mente humana de que el sexo es pecado ha creado una profunda barrera dentro de ti. Nunca te permites a ti mismo dejarte ir totalmente. Siempre hay algo que permanece separado condenando, incluso para la nueva generación. Puede que digan que no están abrumados, obsesionados, que el sexo no es un tabú para ellos, pero no puedes descargar tu inconsciente tan fácilmente. Ha sido forjado durante siglos y siglos; todo el pasado humano está ahí. De manera que aunque puede que no lo estés condenando como pecado conscientemente, el inconsciente sigue

condenándolo continuamente. Nunca estás totalmente en el sexo. Siempre queda algo fuera. Esa parte excluida crea la división.

El tantra dice que entres en el sexo totalmente. Olvídate de ti mismo, de tu civilización, de tu religión, de tu cultura, de tu ideología. Olvídate de todo. Simplemente entra en el acto sexual: entra en él totalmente; no dejes nada fuera. Deja completamente de pensar. Sólo entonces sucede la consciencia de que te has hecho uno con alguien. Y luego, esta sensación de unidad se puede desconectar de la pareja y se puede usar con todo el universo. Puedes estar en el acto sexual con un árbol, con la Luna, con cualquier cosa. Una vez que sabes crear este círculo, lo puedes crear con cualquier cosa; incluso sin nada.

Puedes crear este círculo dentro de ti mismo, porque el hombre es hombre y mujer, y la mujer es mujer y hombre. Eres ambos, porque fuiste creado por los dos. Fuiste creado por un hombre y una mujer, de modo que la mitad de ti sigue siendo el otro. Puedes olvidarte completamente de todo, y el círculo puede ser creado en tu interior. Una vez que se ha creado el círculo dentro de ti -que tu hombre está uniéndose a tu mujer, la mujer interna está uniéndose al hombre interno-, estás en un abrazo contigo mismo.

Y sólo cuando se crea este círculo se logra el celibato real. De otra forma, todos los celibatos son sólo perversiones, y entonces generan sus propios problemas. Cuando este círculo se crea dentro, estás liberado.

Esto es lo que dice el tantra: El sexo es la esclavitud más profunda; no obstante, puede ser usado como vehículo para la libertad más elevada. El tantra dice que el veneno se puede usar como medicina, pero es necesario saber lo que se hace. Así que no condenes nada. Antes bien, úsalo. Y no estés en contra de nada. Descubre de qué manera se puede usar y transformar. El tantra es una aceptación profunda, total, de la vida. Es el único enfoque de esta índole. Por todo el mundo, en

todos los siglos que han transcurrido, el tantra es único. Dice que no deseches nada y que no estés en contra de nada y que no crees ningún conflicto, porque con cualquier conflicto serás autodestructivo.

Todas las religiones están en contra del sexo, le tienen miedo, porque es una energía colosal. Una vez que estás en ella, ya no estás, y entonces la corriente te llevará a cualquier parte; ésa es la razón del miedo. Así que crea una barrera en la que tú y la corriente os volváis dos, y no permitas que esta energía vital tome ninguna posesión de ti: domínala.

Sólo el tantra dice que este dominio va a ser falso, malsano, patológico, porque, en realidad, no puedes estar dividido de esta corriente. ¡Eres esta corriente! De manera que todas las divisiones serán falsas, arbitrarias; y básicamente no es posible ninguna división, porque tú *eres* la corriente, una parte inherente a ella, una ola en ella. Puedes congelarte y puedes separarte de la corriente, pero ese congelamiento será muerte. Y la humanidad se ha vuelto muerta. Nadie está realmente vivo; no sois más que pesos muertos flotando en el río. ¡Derrítete!

El tantra dice que intentes derretirte. No te vuelvas como un iceberg: derrítete y hazte uno con el río. Haciéndote uno con el río, sintiéndote uno con el río, fundiéndote con el río, sé consciente y habrá una transformación. *Hay* una transformación. La transformación no sucede mediante el conflicto, sucede mediante la consciencia. Estas tres técnicas son muy, muy científicas, pero entonces el sexo se convierte en algo distinto de lo que conoces. Entonces no es un desahogo transitorio, entonces no es soltar energía. Entonces no tiene fin. Se vuelve un círculo meditativo.

51 Cuando surja la alegría, vuélvete alegría.

Unas pocas más técnicas afines: *Al alegrarte al ver a un amigo después de una larga ausencia, embébette en esta alegría.*

Entra en esta alegría y hazte uno con ella: cualquier alegría, cualquier felicidad. Esto es sólo un ejemplo: *Al alegrarte al ver a un amigo después de una larga ausencia...* De pronto ves a un amigo al que no habías visto durante muchísimos días o muchísimos años. Una alegría repentina se apodera de ti. Pero tu atención estará dirigida al amigo, no a tu alegría. Entonces te estás perdiendo algo, y esta alegría será momentánea. Tu atención está enfocada en el amigo: empezarás a hablar, a recordar cosas, y te perderás esta alegría, y esta alegría se irá.

Cuando veas a un amigo y sientas de pronto que surge una alegría en tu corazón, concéntrate en esta alegría. Siéntela y vuélvete ella, y reúnete con el amigo mientras eres consciente de tu alegría y estás lleno de ella. Deja que el amigo esté sólo en la periferia, y permanece centrado en tu sentimiento de felicidad.

Esto se puede hacer en muchas otras circunstancias. El Sol está saliendo, y de repente sientes que algo surge en ti. Entonces olvídate del Sol; deja que se quede en la periferia. Tú céntrate en tu propia sensación de energía emergente. En cuanto la mires, se extenderá. Se volverá todo tu cuerpo, todo tu ser. Y no seas sólo su observador; fúndete con ella. Hay muy pocos momentos en los que sientes alegría, felicidad, dicha, pero te los sigues perdiendo porque te centras en el objeto.

Siempre que hay alegría, te parece que llega de fuera. Te has encontrado con un amigo; por supuesto, parece que la alegría viene de tu amigo, de verle. Eso no es lo que sucede realmente. La alegría está siempre dentro de ti. El amigo se ha vuelto simplemente una situación. El amigo la ha ayudado a salir, te ha ayudado a verla, a ver que está ahí. Y esto no pasa sólo con la alegría, sino con todo: con la ira, con la tristeza, con la desdicha, con la felicidad...; es así con todo. Los demás son tan sólo situaciones en las que las cosas que están ocultas en ti se expresan. Los demás no son las causas; no están causando algo en ti. Cualquier cosa que está sucediendo, te está sucediendo *a ti*. Siempre ha estado ahí; es sólo que

encontrarte con este amigo se ha vuelto una situación en la que lo que estaba oculto ha salido a la vista: ha salido. Desde las fuentes ocultas se ha vuelto visible, manifiesto. Siempre que pase esto, permanece centrado en la sensación interna, y entonces tendrás una actitud diferente con respecto a todo en la vida.

Incluso con las emociones negativas, haz esto. Cuando estés enfadado, no te centres en la persona que ha suscitado la ira. Deja que esté en la periferia. Simplemente vuélvete la ira. Siente la ira en su totalidad; permite que suceda dentro de ti. No la racionalices; no digas que este hombre la ha creado. No le condenes. Él ha sido simplemente la situación. Y siente gratitud hacia él, que ha ayudado a que algo que estaba oculto salga a la vista. Te ha golpeado en alguna parte, y había una herida oculta ahí. Ahora lo sabes, así que vuélvete la herida.

Con una emoción negativa o positiva, con cualquier emoción, úsala, y se producirá un gran cambio en ti. Si la emoción es negativa, te liberarás de ella tomando consciencia de que está dentro de ti. Si la emoción es positiva, te volverás la emoción misma. Si es alegría, te volverás alegría. Si es ira, la ira se disolverá.

Y ésta es la diferencia entre las emociones negativas y positivas: si tomas consciencia de una cierta emoción, y al tomar consciencia la emoción se disuelve, es negativa. Si al tomar consciencia de cierta emoción te vuelves la emoción, si entonces la emoción se expande se vuelve tu ser, es positiva. La consciencia funciona de manera diferente en los dos casos. Si es una emoción venenosa, te liberas de ella mediante la consciencia. Si es buena, dichosa, extática te haces uno con ella. La consciencia la hace más profunda.

De modo que para mí éste es el criterio: si algo se hace más profundo con tu consciencia, es algo bueno. Si algo se disuelve mediante la consciencia, es algo malo. Lo que no puede permanecer con la consciencia es pecado, y lo que

crece con la consciencia es virtud. Virtud y pecado no son conceptos sociales, son realizaciones internas.

Usa tu consciencia. Es como si hubiese oscuridad y traes luz: ya no habrá oscuridad. Con sólo traer luz, ya no hay oscuridad, porque, en realidad, no la había. Era algo negativo, tan sólo una ausencia de luz. Pero se manifestarán muchas cosas que están ahí. Con sólo traer luz, estas estanterías, estos libros, estas paredes, no desaparecerán. En la oscuridad no estaban; no podías verlos. Si traes luz, ya no habrá oscuridad, pero lo que es real quedará revelado. Mediante la consciencia, todo lo que es negativo, como la oscuridad, se disuelve: el odio, la ira, la tristeza, la violencia. Entonces el amor, la alegría, el éxtasis, te serán revelados por primera vez. De modo que: *Al alegrarte al ver a un amigo después de una larga ausencia, embébetete en esta alegría.*

52 Come y bebe conscientemente.

Quinta técnica de tantra: *Cuando estés comiendo o bebiendo, vuélvete el gusto de la comida, o de la bebida, y llénate.*

Seguimos comiendo cosas; no podemos vivir sin ellas. Pero las comemos muy inconscientemente, automáticamente, como robots. Si no vives el gusto, simplemente estás atiborrándote. Come lentamente, y sé consciente del gusto. Y sólo cuando lo haces despacio puedes ser consciente. No te limites a engullir cosas. Saboréalas sin prisa y vuélvete el gusto. Cuando percibas dulzor, vuélvete ese dulzor. Y entonces se puede sentir por todo el cuerpo; no sólo en la boca, no sólo en la lengua, ¡se puede sentir en todo el cuerpo! Un cierto dulzor -o cualquier otra cosa-se está expandiendo en olas. Independientemente de lo que estés comiendo, siente el sabor y vuélvete el sabor.

Así es como el tantra parece ser justo lo contrario de otras tradiciones. Los jainas dicen que no saborees: *ashwad*. Mahatma Gandhi lo tenía como norma en su *ashram*: *ashwad*, no saborees nada. Come, pero no saborees; olvídate del sabor.

Comer es necesario, pero hazlo de manera mecánica. El sabor es deseo, así que no saborees. El tantra dice que saborees lo más posible; sé más sensible, más vital. Y no sólo seas sensible: vuélvete el sabor.

Con *ashwad*, sin saborear, tus sentidos se insensibilizarán. Se volverán menos y menos sensibles. Y con menos sensibilidad, no podrás sentir tu cuerpo, no podrás sentir tus sentimientos. Entonces permanecerás centrado en la cabeza. Este centramiento en la cabeza es la división. El tantra dice que no crees ninguna división dentro de ti. Es *bello* saborear; es hermoso ser sensible. Y si eres más sensible estarás más vivo, y si estás más vivo, entrará más vida en tu ser interno. Estarás más abierto.

Puedes comer sin saborear; no es difícil. Puedes tocar a alguien sin tocar; no es difícil. Ya lo estamos haciendo. Le das la mano a alguien sin tocarle, porque para tocar tienes que ir a la mano, tienes que irte a la mano. Tienes que volverte tus dedos y tu palma, como si tú, tu alma, hubiese ido a la mano. Sólo entonces puedes tocar. Puedes tomar la mano de alguien en tu mano y retirarte. Te puedes retirar; entonces hay una mano muerta. Parece que está tocando, pero no está tocando.

¡No estamos tocando! Nos da miedo tocar a alguien porque simbólicamente el tacto se ha vuelto sexual. Puede que estés en medio de un gentío, en un tranvía, en un vagón de tren, tocando a muchas personas, pero no las estás tocando y ellas no te están tocando a ti. Sólo los cuerpos están en contacto, pero tú te has retirado. Y puedes notar la diferencia: si tocas realmente a alguien en el gentío, se sentirá ofendido. Tu cuerpo puede tocar, pero tú no debes estar en ese cuerpo. Tú debes permanecer distante: como si no estuvieras en el cuerpo, como si sólo estuviera tocando un cuerpo muerto.

Esta insensibilidad es mala. Es mala porque te estás defendiendo contra la vida. Le tienes tanto miedo a la muerte, y ya estás muerto. En realidad no necesitas tener miedo, porque nadie va a morir: ya estás muerto. Y por eso tienes miedo:

porque no has vivido. Te has estado perdiendo la vida, y la muerte se acerca.

Una persona que esté viva no le tendrá miedo a la muerte, porque está viviendo. Cuando realmente estás viviendo, no hay miedo a la muerte. Incluso puedes vivir la muerte. Cuando llegue la muerte, serás tan sensible a ella que la disfrutarás. Va a ser una gran experiencia. Si estás vivo, incluso puedes vivir la muerte, y entonces la muerte ya no existe. Si puedes vivir incluso la muerte, si puedes ser sensible incluso a tu cuerpo moribundo cuando estás retirándote al centro y disolviéndote, si puedes vivir incluso esto, entonces te has vuelto inmortal.

Cuando estés comiendo o bebiendo, vuélvete el gusto de la comida o de la bebida, y llénate... del sabor. Cuando estés bebiendo agua; siente el frescor. Cierra los ojos, bébela lentamente, saboréala. Siente el frescor y siente que te has vuelto ese frescor, porque el frescor está siendo transferido del agua a ti; se está volviendo parte de tu cuerpo. Tu boca está tocando, tu lengua está tocando, y el frescor es transferido. Deja que le suceda a todo tu cuerpo. Deja que sus olas se expandan, y sentirás un frescor por todo tu cuerpo. De esta manera, tu sensibilidad puede crecer, y te puedes volver más vital y más lleno.

Estamos frustrados, sintiéndonos vacuos, vacíos, y vamos diciendo que la vida esta vacía. Pero nosotros somos las razones por las que está vacía. No la estamos llenando y no dejamos que nada la llene. Tenemos una coraza alrededor: una coraza de defensa. Nos da miedo ser vulnerables, de modo que seguimos defendiéndonos contra todo. Y así nos volvemos tumbas: cosas muertas.

El tantra dice que estés vivo, más vivo, porque la vida es Dios. No hay otro Dios que la vida. Lléname más de vida, y serás más divino. Lléname totalmente de vida, y no hay muerte para ti.

Capítulo 34

El Orgasmo Cósmico a través del Tantra

Preguntas

¿Nos estás enseñando desenfreno?

¿Con qué frecuencia debe uno darse al sexo para ayudar, y no dificultar el proceso de meditación?

¿No agota el orgasmo nuestras energías meditativas?

Dijiste que el acto sexual debería ser lento, pero total y no controlado. Por favor, explica estas dos cosas.

Antes de entrar en vuestras preguntas, conviene aclarar algunos aspectos que os ayudarán a comprender mejor lo que quiere decir el tantra. El tantra no es un concepto moral. No es ni moral ni inmoral. Es amoral. Es una ciencia, y la ciencia no es ninguna de las dos cosas. Vuestras moralidades y conceptos relativos a la conducta moral son irrelevantes para el tantra. El tantra no se ocupa de cómo deberíamos comportarnos; no le interesan los ideales. Lo que le interesa básicamente es lo que es, lo que eres. Esta distinción hay que comprenderla profundamente.

A la moralidad le interesan los ideales: cómo deberías ser, qué deberías ser. Por consiguiente, la moralidad es básicamente condenatoria. Nunca eres el ideal, así que se te condena. Toda moralidad genera culpabilidad. Nunca puedes llegar a ser el ideal; siempre estás quedándote atrás. El desfase existirá siempre, porque el ideal es lo imposible, y por medio de la moralidad se vuelve más imposible. El ideal está en el futuro, y tú estás aquí tal como eres, y sigues comparando. Nunca eres el hombre perfecto; siempre falta algo. Entonces te sientes culpable; sientes una autocondena.

Una cosa: el tantra está en contra de la autocondena porque la condena nunca te puede transformar. La condena sólo puede crear hipocresía. Entonces intentas fingir, aparentar que eres lo que no eres. Hipocresía significa que eres el hombre real, no el ideal, pero finges, tratas de mostrar que eres el hombre ideal. Entonces tienes una profunda división dentro de ti; tienes un rostro falso. Ha nacido el hombre irreal, y el

tantra es básicamente una búsqueda del hombre real, no del hombre irreal.

Por fuerza, toda moralidad crea hipocresía. La creará inevitablemente. La hipocresía permanecerá con la moralidad. Forma parte de ella: es su sombra. Esto parecerá paradójico, porque los moralistas son los que más condenan la hipocresía, y son sus creadores. Y la hipocresía no puede desaparecer de la Tierra a no ser que desaparezca la moralidad. Ambas existirán juntas; son dos caras de la misma moneda. La moralidad te da el ideal y tú no eres el ideal; por eso te da el ideal. Entonces empiezas a sentir que estás en el error, y este error es natural, te ha sido dado; has nacido con él, y no puedes hacer nada al respecto inmediatamente. No puedes transformarlo, no es tan fácil. Sólo puedes reprimirlo, eso es fácil.

Pero hay dos cosas que puedes hacer. Puedes crear un rostro falso; puedes fingir que eres algo que no eres. Eso te salva. Entonces puedes moverte más fácilmente en la sociedad: más convenientemente. Y por dentro tienes que reprimir lo real, porque lo irreal sólo se puede imponer si lo real está reprimido. De modo que tu realidad va bajando al inconsciente y tu irrealidad se vuelve tu consciente. Tu parte irreal se vuelve más dominante y la real retrocede. Estás dividido, y cuanto más intentes fingir, mayor será la división.

El niño nace uno, entero. Esa es la razón por la que todo niño es tan bello. La belleza se debe a la totalidad. El niño no tiene ningún desfase, ninguna grieta, ninguna división, ningún fragmento. El niño es uno. Lo real y lo irreal no existen en él. El niño es simplemente real, auténtico. No se puede decir que el niño es moral. El niño no es ni moral ni inmoral. Simplemente ignora que hay algo moral o inmoral. En cuanto se da cuenta, comienza una división. Entonces el niño empieza a comportarse de manera irreal, porque ser real se vuelve cada vez más difícil.

Esto sucede por fuerza, recuerda, porque la familia tiene que regular, los padres tienen que regular. Hay que civilizar al niño, educarlo, enseñarle modales, cultivarlo; de lo contrario, al niño le resultará imposible desenvolverse en la sociedad. Hay que decirle: «Haz esto, no hagas eso». Y cuando le decimos: «Haz esto», puede que la realidad del niño no esté lista para ello. Puede que no sea real; puede que dentro del niño no haya ningún deseo de hacerlo. Y cuando decimos: «No hagas esto» o «No hagas eso», puede que la naturaleza del niño quiera hacerlo.

Condenamos lo real e imponemos lo irreal, porque lo irreal va a resultar útil en una sociedad irreal, y lo irreal va a ser conveniente. Donde todo el mundo es falso, lo real no va a ser conveniente. Un niño real estará en dificultades básicas con la sociedad, porque toda la sociedad es irreal. Esto es un círculo vicioso. Nacemos en una sociedad, y hasta ahora no ha existido en la Tierra ni una sola sociedad que sea real. ¡Y esto es un círculo vicioso! Un niño nace en una sociedad, y esa sociedad existe ya con sus reglas, normas, comportamientos y moralidades fijadas que el niño tiene que aprender.

Cuando crezca se volverá falso. Entonces tendrá hijos, y esto se perpetúa, ¿Qué hacer? No podemos cambiar la sociedad. O si intentamos cambiar la sociedad, no estaremos aquí cuando la sociedad cambie. Se tardará una eternidad. ¿Qué hacer?

El individuo puede tomar consciencia de esta división básica en él: que lo real ha sido reprimido y lo irreal ha sido impuesto. Esto es doloroso, esto es sufrimiento, esto es un infierno. No puedes obtener ninguna satisfacción mediante lo irreal, porque mediante lo irreal sólo son posibles satisfacciones irreales, y esto es lógico. Sólo mediante lo real pueden suceder satisfacciones reales. Mediante lo real puedes llegar a la realidad; mediante lo real puedes llegar a la verdad. Mediante lo irreal sólo puedes llegar a más y más

alucinaciones, ilusiones, sueños, y mediante los sueños te puedes engañar a ti mismo, pero nunca satisfacerte.

Por ejemplo, en un sueño, si tienes sed, puedes soñar que estás bebiendo agua. Esto será útil y conveniente para poder seguir durmiendo. Si no tienes este sueño en el que sueñas que estás bebiendo agua, te despertarás. Hay una sed real. No te dejará dormir; perturbará tu dormir. El sueño es una ayuda; te da la sensación de que estás bebiendo agua. Pero el agua es falsa. Simplemente estás engañando a tu sed; no la estás eliminado. Puede que continúes durmiendo, pero la sed sigue ahí, reprimida.

Esto no está sucediendo sólo mientras duermes: está sucediendo en toda tu vida. Vas en pos de cosas mediante la personalidad irreal que no existe, que es sólo una fachada. Si no las consigues, sufrirás; si las consigues, también sufrirás. Si no las consigues, el sufrimiento será menor; recuerda. Si las consigues, el sufrimiento será más profundo y mayor.

Los psicólogos dicen que debido a esta personalidad irreal, básicamente nunca queremos lograr el objetivo nunca *queremos* lograrlo-, porque si logras el objetivo estarás totalmente frustrado. Vives con esperanza; con esperanza puedes continuar. La esperanza es un sueño. Nunca logras el objetivo, de modo que nunca llegas a darte cuenta de que el objetivo es falso.

Un pobre que persigue las riquezas es más feliz en la lucha, porque en la lucha hay esperanza. Y con la personalidad irreal, la única felicidad es la esperanza. Si el pobre consigue las riquezas, se desesperará. La frustración será la consecuencia natural. Tendrá riqueza, pero no satisfacción. Habrá logrado el objetivo, pero no habrá sucedido nada. Sus esperanzas se desbaratan. Esa es la razón por la que en cuanto una sociedad se vuelve prospera, se perturba.

Si Estados Unidos está tan; perturbado hoy en día, se debe a que se logran las esperanzas, se logran los objetivos, y ya no puedes seguir engañándote a ti mismo. De modo que si en

Estados Unidos la nueva generación está rebelándose contra todos los objetivos de la generación mayor, es debido a esto: que todos ellos han resultado ser una tontería. En India no podemos concebir esto. No podemos concebir que haya jóvenes que voluntariamente quieran ser pobres: que se hagan *hippies*. ¿Ser pobre voluntariamente? No podemos concebirlo. Todavía tenemos esperanza. Confiamos en el futuro: que algún día el país se hará rico y entonces será el cielo. El cielo siempre está en la esperanza.

Debido a esta personalidad irreal, todo lo que intentas, todo lo que haces, todo lo que ves, se vuelve irreal. El tantra dice que la verdad sólo puede sucederte si estás enraizado de nuevo en lo real. Pero para estar enraizado en lo real tienes que ser muy valiente contigo mismo, porque lo irreal es conveniente y lo irreal está tan cultivado y tu mente está tan condicionada, que te asustarás de lo real.

Alguien ha preguntado:

Ayer nos dijiste que estemos en el acto de amor totalmente: que disfrutemos, que sintamos su dicha, que permanezcamos en ella y, cuando el cuerpo empiece a temblar, que seamos el temblor. ¿Qué nos estás enseñando? ¿Desenfreno?

¡Esto es perversión! Esto es la personalidad irreal hablándote. La personalidad irreal siempre está en contra de que disfrutes algo. Siempre está contra ti: no debes disfrutar. Siempre está a favor de que te sacrifiques, de que te sacrifiques por los demás. Te parece bello porque has sido educado así. Sacrifícate por los demás: esto es altruismo. Si estás tratando de disfrutar, esto es egoísta. Y en cuanto alguien dice: «Esto es egoísta», se vuelve un pecado.

Pero yo te digo que el tantra es un enfoque básicamente diferente. El tantra dice que a no ser que puedas disfrutar, no puedes ayudar a nadie a disfrutar. A no ser que estés realmente contento contigo mismo, no puedes ayudar a los demás; no puedes ayudar a que otros estén contentos. A no ser que rebores de tu propia dicha, eres un peligro para la

sociedad, porque una persona que se sacrifica, siempre se vuelve sádica.

Si tu madre no deja de decirte que «siempre me he sacrificado por ti», te torturará. Si el marido le repite a la esposa que «me estoy sacrificando», será un torturador sádico. Torturará, porque el sacrificio es sólo un truco para torturar al otro.

De modo que los que siempre están sacrificándose son muy peligrosos..., potencialmente peligrosos. Ten cuidado con ellos, y no te sacrifiques. La palabra misma es fea. Disfruta; sé dichoso. Y cuando estés rebosante de tu propia dicha, esa dicha les llegará también a los demás. Pero eso no es un sacrificio. Nadie te debe nada; nadie necesita darte las gracias. Más bien, tú te sentirás agradecido a los demás porque han estado participando en tu dicha. Palabras como «sacrificio», «obligación», «servicio», son feas; son violentas.

El tantra dice que a no ser que estés lleno de luz, ¿cómo vas a ayudar a los demás a iluminarse? Sé egoísta; sólo así puedes ser altruista. De otra forma, el concepto entero de altruismo es una tontería. Sé feliz; sólo así puedes ayudar a los demás a ser felices. Si estás triste, amargado, si no eres feliz, vas a ser violento con los demás, y crearás sufrimiento en los demás.

Puede que te vuelvas un *mahatma*, un supuesto gran santo; eso no es muy difícil. Pero mira a tus *mahatmas*. Están intentado por todos los medios torturar a todo el que va a ellos, pero su forma de torturar es muy engañosa. Te torturan pensando en ti; te torturan por tu propio bien. Y como se están torturando a sí mismos, no puedes decirles: «Nos estáis predicando algo que no estáis practicando». Ya lo están practicando. Se están torturando a sí mismos; ahora te pueden torturar a ti. Y cuando una tortura es por tu propio bien, esa es la tortura más peligrosa: no puedes escaparte de ella.

¿Y qué hay de malo en disfrutar? ¿Qué hay de malo en ser feliz? Si hay algo malo es siempre tu desdicha, porque una

persona desdichada crea olas de desdicha en torno a ella. ¡Sé feliz! Y el acto sexual, el acto del amor, puede ser una de las formas más profundas de lograr la dicha.

El tantra no predica la sexualidad. Simplemente dice que el sexo puede ser una fuente de dicha. Y una vez que conoces esa dicha, puedes seguir adelante, porque ahora estás asentado en la realidad. No tienes que permanecer con el sexo para siempre, pero puedes usar el sexo como un punto de partida. Eso es lo que quiere decir el tantra: puedes usar el sexo como un punto de partida. Y una vez que has conocido el éxtasis del sexo, puedes comprender de qué han estado hablando los místicos: un orgasmo mayor, un orgasmo cósmico.

Meera está bailando. No puedes comprenderla; ni siquiera puedes comprender sus canciones. Son sexuales; su simbología es sexual. Esto tiene que ser así, porque en la vida humana el acto sexual es el único acto en el que llegas a sentir una no-dualidad; en el que llegas a sentir una profundidad unidad, en el que el pasado desaparece y el futuro desaparece y sólo el momento presente -el único momento real- permanece. De manera que, todos los místicos que han conocido realmente la unidad con lo divino, la unidad con la existencia misma, han usado siempre términos y símbolos sexuales para expresar su experiencia. No hay otra simbología; no hay otra simbología que se acerque a ella.

El sexo es sólo el principio, no el final. Pero si te pierdes el principio, te perderás también el final, y no te puedes escapar del principio para llegar al final.

El tantra dice que te tomes la vida con naturalidad; no seas irreal. El sexo existe como una profunda posibilidad, una gran potencialidad. ¡Úsalo! ¿Y qué hay de malo en ser feliz en él? En realidad, todas las moralidades están en contra de la felicidad. Alguien es feliz, y te parece que algo ha ido mal. Cuando alguien está triste, todo está bien. Vivimos en una sociedad neurótica en la que todo el mundo está triste. Cuando

estás triste, todo el mundo se siente feliz porque puede compadecerte. Cuando eres feliz, todo el mundo se siente confuso. ¿Qué hacer contigo? Cuando alguien se compadezca de ti, observa su rostro. Su cara reluce; un brillo sutil llega a su cara. Se siente feliz compadeciéndose. Si eres feliz, entonces esto no es posible. Tu felicidad crea tristeza en los demás; tu desdicha crea felicidad. ¡Esto es neurosis! La base misma parece ser una locura.

El tantra dice que seas real, que seas auténtico. Tu felicidad no es mala; es buena. ¡No es pecado! Sólo la tristeza es pecado, sólo ser desdichado es pecado. Ser feliz es una virtud, porque una persona feliz no creará desdicha en los demás. Sólo una persona feliz puede ser una base para la felicidad de los demás.

En segundo lugar, cuando digo que el tantra no es ni moral ni inmoral, quiero decir que el tantra es básicamente una ciencia. Te mira a ti, a lo que eres. Eso significa que el tantra no está tratando de transformarte, sino que de hecho te transforma por medio de la realidad. La diferencia entre la magia y la ciencia es la misma que entre la moralidad y el tantra. La magia también trata de transformar las cosas simplemente por medio de palabras, sin conocer la realidad. El mago puede decir que ahora pararán las lluvias; no puede pararlas realmente. O puede decir que llegarán las lluvias; pero no puede comenzarlas; sólo puede seguir usando palabras.

A veces habrá coincidencias, y entonces se sentirá poderoso. Y si la cosa no va a suceder según su profecía mágica, siempre puede decir: «¿Qué ha ido mal?». Esa posibilidad siempre está oculta en su profesión. Con la magia todo comienza con «si». Puede decir: «Si todos son buenos, virtuosos, entonces las lluvias llegarán en tal día». Si las lluvias llegan, está bien; si las lluvias no llegan, entonces «todos no son virtuosos; hay alguien que es un pecador».

Incluso en este siglo, el siglo veinte, una persona como Mahatma Gandhi podía decir, cuando había hambre en Bihar: «Es por el pecado de la gente que vive en Bihar por lo que ha llegado el hambre.» ¡Como si el mundo entero no estuviera pecando; sólo Bihar! La magia empieza con «si», y ese «si» es magno y grande.

La ciencia nunca empieza con «si», porque la ciencia primero intenta conocer qué es real: qué es la realidad, qué es lo real. Una vez que lo real es conocido, puede ser transformado. Una vez que sabes qué es la electricidad, puede ser cambiada, transformada, usada. Un mago no sabe qué es la electricidad. ¡Sin conocer la electricidad, va a transformarla, está pensando en transformarla! ese tipo de profecías son simplemente falsas: ilusiones.

La moralidad es igual que la magia. Sigue hablando del hombre perfecto, sin saber qué es el hombre, el hombre real. El hombre perfecto sigue siendo un sueño. Lo usa para condenar al hombre real. El hombre nunca lo alcanza.

El tantra es ciencia. El tantra dice que primero sepas qué es la realidad, qué es el hombre, y no crees valores y no crees ideales ahora mismo; primero conoce lo que es. No pienses en el «debería»; piensa sólo en el «es». Y una vez que se conoce el «es», entonces lo cambias. Entonces tienes el secreto.

Por ejemplo, el tantra dice que no trates de ir contra el sexo, porque si vas contra el sexo e intentas crear un estado de *brahmacharya*, celibato, pureza, es imposible. Es simplemente mágico. Sin saber qué es la energía sexual, sin saber qué constituye el sexo, sin profundizar en su realidad, su secreto, puedes crear un ideal de *brahmacharya*. ¿Qué harás entonces? Simplemente reprimirás. Y una persona que está reprimiendo el sexo es más sexual que una persona que se está entregando a él, porque mediante la complacencia la energía se libera. Mediante la represión, sigue ahí, entrando en tu sistema continuamente.

Una persona que reprime el sexo empieza a ver sexo por todas partes. Todo se vuelve sexual.

No es que todo sea sexual, sino que ahora él proyecta. ¡Ahora él proyecta! Su propia energía oculta, ahora es proyectada. A cualquier parte que mire verá sexo, y como está condenándose a sí mismo, empezará a condenar a todo el mundo. No puedes encontrar un moralista que no esté condenando violentamente. Está condenando a todo el mundo; le parece que todo el mundo está en el error. Entonces se siente bien, su ego está satisfecho. ¿Por qué está todo el mundo en el error? Porque ve en todas partes lo mismo que él está reprimiendo. Su propia mente se volverá cada vez más sexual, y cada vez tendrá más miedo. Este *brahmacharya* es una perversión, es antinatural. Al seguidor del tantra le sucede una cualidad diferente, un tipo diferente de *brahmacharya*, pero el proceso es totalmente, diametralmente opuesto. El tantra primero te enseña a entrar en el sexo, a conocerlo, a sentirlo, a llegar a la posibilidad más profunda que hay oculta en él, al clímax, a descubrir la belleza esencial, la felicidad y la dicha esenciales que están ocultas en él.

Una vez que conoces el secreto, puedes trascenderlo, porque, en realidad, en un profundo orgasmo sexual no es el sexo lo que te da dicha, sino otra cosa. El sexo es sólo una situación. Otra cosa te está dando la euforia, el éxtasis. Esa otra cosa puede ser dividida en tres elementos. Pero cuando hablo de estos elementos, no pienses que puedes comprenderlos simplemente con mis palabras. Deben volverse parte de tu experiencia. Como conceptos, son inútiles.

Debido a estos tres elementos, llegas a un momento de dicha en el sexo. Estos tres son, en primer lugar, la intemporalidad: trasciendes completamente el tiempo. No hay tiempo. Te olvidas completamente del tiempo; el tiempo cesa para ti. No es que el tiempo cese, sino que cesa *para ti*; no estás en él. No hay pasado, no hay futuro. En este mismo momento, aquí y ahora, está concentrada toda la existencia. Este momento se vuelve el único momento real. Si puedes hacer que este momento sea el único momento real sin el sexo, entonces no

hay necesidad de sexo. Sucede por medio de la meditación. En segundo lugar, en el sexo por primera vez pierdes tu ego, te quedas sin ego. De modo que todos los que son muy egotistas, siempre están en contra del sexo, porque en el sexo tienen que perder sus egos. Ya no estás, ni tampoco el otro. Tú y tu amado os perdéis en otra cosa. Surge una nueva realidad, surge una nueva unidad en la que los dos que había se han perdido..., perdido completamente. El ego tiene miedo. Ya no estás. Si puedes llegar a un momento sin sexo en que ya no estés, entonces no hay necesidad de sexo.

Y en tercer lugar, en el sexo eres natural por primera vez. Lo irreal se pierde, los rostros, las fachadas se pierden; la sociedad, la cultura, la civilización, se pierde. Formas parte de la naturaleza. Igual que los árboles, igual que los animales, igual que las estrellas, formas parte de la naturaleza. Estás en algo mayor: el cosmos, el *Tao*. Estás flotando en él. Ni siquiera puedes nadar en él; *tu* no existes. Simplemente estás flotando: eres llevado por la corriente.

Estas tres cosas te proporcionan el éxtasis. El sexo es sólo una situación en la que sucede naturalmente. Una vez que conoces y una vez que puedes sentir estos elementos, puedes crear estos elementos

independientemente del sexo. Toda meditación es esencialmente la experiencia del sexo sin sexo, pero tienes que pasar por él. Debe llegar a formar parte de tu experiencia; no ser tan sólo conceptos, ideas, pensamientos.

El tantra no es para el sexo; el tantra es para trascender. Pero sólo puedes trascender por medio de la experiencia - experiencia existencial-, no por medio de la ideología. Sólo mediante el tantra sucede el

brahmacharya. Esto parece paradójico, pero no lo es. Sólo por medio del conocimiento sucede la trascendencia. La ignorancia no puede ayudarte a alcanzar la trascendencia; sólo te puede ayudar a llegar a la hipocresía.

Ahora me ocuparé de más preguntas.

Alguien ha preguntado:

¿Con qué frecuencia debe uno darse al sexo para ayudar y no dificultar el proceso de meditación?

La pregunta surge porque seguimos sin entender. Tu acto sexual y el acto sexual tántrico son básicamente diferentes. Tu acto sexual es para desahogarte; es simplemente como soltar un buen estornudo. Sueltas la energía y te sientes aliviado. Es destructivo, no es creativo. Es bueno..., terapéutico. Te ayuda a estar relajado, pero nada más.

El acto sexual tántrico es básicamente, diametralmente opuesto y diferente. No es para desahogarse, no es para soltar energía. Es para permanecer en el acto sin eyaculación, sin soltar energía; para permanecer en el acto fundido...; en la parte inicial del acto, no en la parte final. Esto cambia la cualidad; entonces la cualidad entera es diferente.

Intenta comprender dos cosas. Hay dos tipos de clímax, dos tipos de orgasmo. Un tipo de orgasmo es conocido. Llegas a una cima de excitación, y no puedes ir más allá: ha llegado el final. La excitación alcanza un punto en que deja de ser voluntaria. La energía salta en ti y sale. Te liberas de ella, quedas aliviado. Sueltas la carga; te relajas y te duermes: hará que duermas bien... si tu mente no está agobiada por la religión. De lo contrario, incluso el tranquilizante es destruido. Sólo si tu mente no está agobiada por la religión, sólo entonces puede el sexo ser un tranquilizante. Si te sientes culpable, incluso tu sueño será perturbado. Te sentirás deprimido, empezarás a condenarte a ti mismo y empezarás a hacer juramentos de que no volverás a desenfrenarte. Entonces tu sueño se volverá una pesadilla después. Sólo si eres un ser natural, no demasiado agobiado por la religión y la moralidad, sólo entonces puedes usar el sexo como un tranquilizante.

Éste es un tipo de orgasmo: llegar a la cumbre de la excitación. El tantra se centra en otro tipo de orgasmo. Si

llamamos al primer tipo «orgasmo cumbre», al orgasmo tántrico lo puedes llamar «orgasmo valle». En él no estás llegando a la cumbre de la excitación, sino al valle más profundo de la relajación. Los dos tienen que usar la excitación al principio. Por eso digo que al principio ambos son iguales, pero al final son totalmente diferentes.

Los dos tienen que usar la excitación: o vas hacia la cumbre de la excitación o al valle de la relajación. Para el primero, la excitación tiene que ser intensa: cada vez más intensa. Tiene que seguir aumentando; tienes que ayudarla a que vaya creciendo hacia la cumbre. En el segundo, sólo hay excitación al principio. Y una vez que el hombre ha entrado, tanto el amante como la amada pueden relajarse.

No es necesario ningún movimiento. Pueden relajarse en un abrazo amoroso. Cuando el hombre o la mujer sienten que la erección se va a perder, sólo entonces se requiere un poco de movimiento y de excitación. Pero luego relájate otra vez. Puedes prolongar este abrazo profundo durante horas sin eyaculación, y luego los dos podéis dormir profundamente, juntos. Esto -esto- es un orgasmo valle. Los dos están relajados, y se unen como dos seres relajados.

En el orgasmo sexual ordinario, os unís como dos seres excitados: tensos, llenos de excitación, intentando desahogaros. El orgasmo sexual corriente parece locura; el orgasmo tántrico es una meditación profunda, relajante. Entonces no surge la cuestión de con qué frecuencia debería uno darse al sexo. Puedes hacerlo tanto como quieras, porque no se pierde nada de energía. Más bien, se gana energía.

Puede que no seas consciente de ello, pero es un hecho de la biología, de la bioenergía, que el hombre y la mujer son fuerzas opuestas. Negativo-positivo, yin-yang, o como quiera que los llames, se estimulan mutuamente. Y cuando ambos se unen en una relajación profunda, se revitalizan mutuamente. Ambos se revitalizan mutuamente, ambos se vuelven generadores, ambos se sienten más llenos de vida, ambos se

vuelven radiantes con la nueva energía, y no se pierde nada. Con sólo unirse con el polo puesto, la energía se renueva.

El acto de amor tántrico se puede hacer tanto como se quiera. El acto sexual corriente no se puede hacer tanto como se quiera, porque estás perdiendo energía en él, y tu cuerpo tendrá que esperar para recuperarla. Y cuando la recuperes, la volverás a perder. Esto parece absurdo. Se pasa toda la vida ganando y perdiendo, recuperando y perdiendo: es como una obsesión.

Lo segundo que hay que recordar: puede que hayas observado que cuando miras a los animales nunca los ves disfrutando el sexo. En la cópula, no están disfrutando. Mira a los mandriles, los monos, los perros o cualquier tipo de animal. En su acto sexual no puedes ver que estén sintiéndose dichosos o disfrutando: ¡no puedes! Parece ser tan sólo un acto mecánico, una fuerza natural que los empuja a ello. Si has visto a monos copulando, después de la cópula se separan. Observa sus rostros: no hay éxtasis en ellos; es como si no hubiera sucedido nada. Cuando la energía se impone, cuando la energía es excesiva, la echan.

El acto sexual corriente es exactamente igual, pero los moralistas han venido diciendo todo lo contrario. Ellos dicen: «No te desenfrenes, no "disfrutes"». Dicen: «Eso es lo que hacen los animales». ¡Esto no es cierto! Los animales nunca disfrutan; sólo el hombre puede disfrutar. Y cuanto más profundamente puedas disfrutar, más elevado es el tipo de humanidad que nace. Y si tu acto sexual se puede volver meditativo, extático, se alcanza lo más elevado. Pero recuerda el tantra: es un orgasmo valle, no es una experiencia cumbre. ¡Es una experiencia valle!

En Occidente, Abraham Maslow ha popularizado mucho el término «experiencia cumbre». En la excitación, vas hacia la cumbre, y luego caes. Por eso, después de cada acto sexual, sientes una caída. Y es natural: estás cayendo de una cumbre. Nunca sentirás eso después de una experiencia del sexo

tántrico. Entonces no estás cayendo. No puedes caer más, porque has estado en el valle. Más bien, estás elevándote.

Cuando vuelves después de un acto sexual tántrico, te has elevado, no has caído. Te sientes lleno de energía, más vital, más vivo, radiante. Y ese éxtasis durará horas, incluso días. Depende de lo profundamente que hayas estado en él. Si entras en él, tarde o temprano te darás cuenta de que la eyaculación es una pérdida de energía. No es necesaria: a menos que necesites hijos. Y con la experiencia sexual tántrica, sentirás una profunda relajación todo el día. Una experiencia sexual tántrica, e incluso durante días te sentirás relajado: a gusto, en casa, no violento, no enfadado, no deprimido. Y este tipo de persona nunca es un peligro para los demás. Si puede, ayudará a ser felices a los demás. Si no puede, al menos no hará desgraciado a nadie.

Sólo el tantra puede crear un hombre nuevo, y este hombre que puede conocer la intemporalidad, la ausencia de ego, y la profunda no-dualidad con la existencia, crecerá. Se ha abierto una dimensión. No está lejos, no está muy lejos el día en que el sexo simplemente desaparecerá. Cuando el sexo desaparece sin tu conocimiento, cuando de pronto un día te das cuenta de que el sexo ha desaparecido completamente y no hay lascivia, entonces nace el *brahmacharya*. Pero esto es arduo. Parece arduo debido a demasiadas enseñanzas falsas, y también te asusta debido al condicionamiento de tu mente.

Dos cosas nos asustan muchísimo: el sexo y la muerte; y ambas son básicas. Un buscador realmente religioso entrará en ambas. Experimentará el sexo para saber qué es, porque conocer el sexo es conocer la vida. Y también querrá saber qué es la muerte, porque a no ser que conozcas la muerte no puedes saber qué es la vida eterna. Si puedes entrar en el sexo hasta su mismo centro, sabrás qué es la vida, y si puedes entrar en la muerte voluntariamente, hasta su mismo centro, entonces en el momento en que tocas el centro de la muerte te

vuelves eterno. Entonces eres inmortal, porque la muerte es algo que sucede sólo en la periferia.

El sexo y la muerte son básicos para un buscador auténtico, pero para la humanidad corriente ambos son tabú. Nadie habla de ellos, y ambos son básicos y ambos están profundamente relacionados. Están tan profundamente relacionados que incluso al entrar en el sexo entras en cierta muerte: porque estás muriéndote. El ego está desapareciendo; tu individualidad está desapareciendo. ¡Estás muriéndote! El sexo también es una muerte sutil. Y si puedes saber que el sexo es una muerte sutil, la muerte puede convertirse en un gran orgasmo sexual.

Un Sócrates no tiene miedo al entrar en la muerte. Más bien, está muy entusiasmado, emocionado, excitado por saber qué es la muerte. Hay una profunda bienvenida en su corazón. ¿Por qué? Porque si has conocido la pequeña muerte del sexo y has conocido la dicha que le sigue, querrás conocer la gran muerte, la gran dicha que está oculta detrás de ella. Pero para nosotros, ambos son tabú. Para el tantra, ambos son dimensiones básicas para la búsqueda. Hay que pasar por ellos.

Alguien ha preguntado:

Si uno siente la kundalini -el ascenso de la energía por la columna vertebral-, ¿no le agota sus energías meditativas tener un orgasmo?

Todas las preguntas se hacen básicamente sin comprender qué es el acto sexual tántrico. Normalmente, es así. Si tu energía, tu *kundalini*, asciende, sube y va hacia la cabeza, *no* puedes tener un orgasmo ordinario. Y si intentas tenerlo, habrá un profundo conflicto dentro de ti, porque la energía está yendo hacia arriba y tú la estás forzando hacia abajo. Pero el orgasmo tántrico no es un problema. Será una ayuda. La energía yendo hacia arriba *no* es contradictoria con el orgasmo tántrico. Puedes relajarte, y esa relajación con la persona que amas ayudará a que la energía ascienda más.

En el acto sexual ordinario es un problema. Esa es la razón por la que todas esas técnicas que no son tántricas están contra el sexo: porque no saben que es posible un orgasmo valle. Sólo conocen un tipo: el orgasmo ordinario, y entonces es un problema para ellos. Para el yoga es un problema, porque el yoga está tratando de forzar a tu energía a ir hacia arriba. Tu energía sexual yendo hacia arriba es lo que se llama *kundalini*.

En el acto sexual va hacia abajo. El yoga dirá que seas célibe, porque si estás haciendo las dos cosas -yoga y darte al sexo-, estás creando un caos en tu sistema. Por un lado estás intentando alzar tu energía, y por el otro estás soltando energía, hacia abajo. Estás creando un caos.

Por eso las técnicas del yoga están en contra del sexo, pero el tantra no está en contra del sexo, porque el tantra tiene un tipo diferente de orgasmo, un orgasmo valle, que puede ayudar. Y no se crea ningún caos, ningún conflicto; más bien, será beneficioso. Si estás escapándote, si eres un hombre y estás escapándote de la mujer, o si eres una mujer escapándose del hombre, entonces, hagas lo que hagas, el otro permanece en tu mente y sigue empujándote hacia abajo. Esto es paradójico, pero o es verdad.

Cuando estás en un profundo abrazo con la persona que amas, puedes olvidarte del otro. Sólo entonces te olvidas del otro. Un hombre olvida que existe la mujer; una mujer olvida que existe el hombre. Sólo en un abrazo profundo el otro deja de existir, y cuando el otro deja de existir, tu energía puede fluir fácilmente. De otra forma, el otro sigue empujándola hacia abajo:

De modo que el yoga y las técnicas ordinarias intentan conseguir que te escapes del otro, del sexo opuesto. Tienes que escapar. Tienes que ser consciente: luchando y controlando continuamente. Pero si estás en contra del otro sexo, ese mismo «estar en contra» es un esfuerzo constante y sigue empujándote hacia abajo.

El tantra dice que no es necesario ningún esfuerzo; relájate con el otro. En ese momento relajado, el otro desaparece y tu energía puede fluir, hacia arriba, pero fluye hacia arriba sólo cuando estás en un valle. Fluye hacia abajo cuando estás en una cumbre.

Una pregunta más:

Ayer por la noche dijiste que el acto sexual debería ser lento y pausado, pero dijiste también que uno no debería tener ningún control sobre el acto sexual y que uno debería volverse total. Esto me deja confuso. Por favor, explica estas dos cosas.

No es control. El control es una cosa diferente, y la relajación es totalmente diferente. En el sexo, estás relajándote en él, no controlándolo. Si lo estás controlando, no habrá relajación. Si lo estás controlando, tarde o temprano tendrás prisa por acabar, porque el control es un esfuerzo. Y todo esfuerzo crea tensión, y la tensión crea una exigencia, una necesidad de desahogo. No es un control; no te estás resistiendo a nada. Simplemente no tienes prisa, porque el sexo no está sucediendo para llegar a alguna parte. No estás yendo a ninguna parte. Es sólo un juego; no hay una meta. No hay que lograr nada, así que ¿por qué tener prisa?

Pero un hombre que siempre, en todo acto, está presente totalmente... Si tienes prisa en todo, también tendrás prisa en el acto sexual, porque *tu* estarás presente. Una persona que sea muy consciente del tiempo, también tendrá prisa en el acto sexual: como si estuviese perdiendo el tiempo. Así que pedimos café instantáneo y sexo instantáneo. Con el café está bien, pero con el sexo es simplemente un disparate. No puede haber sexo instantáneo. No es un trabajo y no es algo que puedas acelerar. Con la prisa lo destruirás; te perderás toda la oportunidad. Disfrútalo, porque mediante el sexo se puede sentir una intemporalidad. Si tienes prisa, entonces la intemporalidad no se puede sentir.

El tantra dice que vayas sin prisa, pausadamente, disfrutándolo como si estuvieras dando un paseo por la

mañana, no como si estuvieras yendo a la oficina. Eso es otra cosa. Cuando estás yendo a la oficina tienes prisa por llegar a un sitio, y cuando das un paseo por la mañana no tienes prisa, porque no vas a ninguna parte. Simplemente estás andando, no hay prisa, no hay meta. Puedes dar la vuelta en cualquier sitio.

Esta ausencia de prisa es básica para crear el valle; de otra forma se creará la cumbre. Y cuando se dice esto, no significa que tengas que controlar. No tienes que controlar tu excitación, porque eso es contradictorio. No puedes controlar la excitación. Si la controlas, estás creando una excitación doble. ¡Relájate! Tómallo como un juego; no lo concluyas. El principio es suficiente.

Durante el acto, cierra los ojos. Siente el cuerpo del otro, siente la energía del otro fluyendo hacia ti y fúndete con ella, disuélvete en ella. Llegará. Puede que el viejo hábito persista durante unos pocos días; luego se irá. Pero no lo fuerces a que se vaya. Simplemente sigue relajándote, relajándote, relajándote, y si no hay eyaculación no pienses que algo ha ido mal. Un hombre piensa que algo ha ido mal si no hay eyaculación; tiende a pensar que algo ha ido mal. ¡Nada ha ido mal! Y no pienses que te has perdido algo: no te has perdido nada. Al principio te parecerá que te has perdido algo, porque la excitación y la cumbre ya no estarán. Antes de que llegue el valle, te parecerá que te estás perdiendo algo, pero eso es tan sólo un viejo hábito. En cierto tiempo, en un mes o tres semanas, el valle empezará a aparecer, y cuando el valle aparezca te olvidarás de tus cumbres. Ninguna cumbre merece la pena. Pero tienes que esperar, y no lo fuerces y no lo controles. Simplemente relájate.

La relajación es un problema: porque cuando decimos: «Relájate», en la mente se traduce como si hubiera que hacerse algún esfuerzo. Nuestro lenguaje hace que parezca así. Estuve leyendo un libro. El libro se titula *Debes relajarte*. ¡Debes! El mismo «debes» no te dejará relajarte, porque

cuando se vuelve una meta, debes hacerlo, y si no puedes, te sentirás frustrado. El mismo «debes» te da una sensación de mucho esfuerzo..., de un arduo viaje. No puedes relajarte si estás pensando desde el punto de vista de deber.

El lenguaje es un problema. Hay ciertas cosas que el lenguaje siempre expresa mal. Por ejemplo, la relajación: si te digo que te relajes, entonces se vuelve también un esfuerzo, y preguntarás: «¿Cómo relajarme?». Con el «cómo» no lo entiendes bien. No puedes preguntar «¿Cómo?», pues estarías pidiendo una técnica, y la técnica creará esfuerzo; el esfuerzo creará tensión. De modo que si me preguntas cómo relajarte, te diré que no hagas nada, que simplemente te relajes. Simplemente túmbate y espera, ¡no hagas nada! Todo lo que hagas será la barrera; creará el obstáculo.

Si empiezas a contar de uno a cien y luego a la inversa, de cien a uno, permanecerás despierto toda la noche. Y si a veces te has dormido contando, no se debe a contar. Se debe a que contaste y contaste, y entonces te aburraste: se debe a ese aburrimiento. No se debe a contar; es sólo debido al aburrimiento. Y entonces te olvidaste de contar y te dormiste. Pero el sueño llega, la relajación llega sólo cuando no estás haciendo nada: éste es el problema.

Cuando hablo del «acto sexual» parece que necesitas un esfuerzo. ¡No lo necesitas! Simplemente empieza a jugar con tu amada o tu amante; simplemente sigue jugando. Sentías mutuamente, sed sensibles el uno al otro, igual que niños pequeños jugando o perros jugando, animales jugando. Simplemente sigue jugando, y no pienses en el acto sexual en absoluto. Puede que suceda, puede que no suceda.

Si sucede simplemente jugando, te llevará al valle más fácilmente. Si piensas en ello, ya te estás adelantando a ti mismo; estás jugando con la persona a la que amas, pero estás *pensando* en el acto sexual. Entonces el juego es falso. No estás aquí, y la mente está en el futuro; esta mente siempre se irá al futuro.

Cuando estás en el acto sexual, la mente está pensando en cómo acabarlo. Siempre se está adelantando. ¡No se lo permitas! Simplemente, juega y olvídate de todo acto sexual. Sucederá. Entonces permite que suceda. Entonces será fácil relajarse, y cuando suceda, simplemente relájate. Permaneced juntos. Estad en presencia el uno del otro y sentíos felices.

Negativamente, se puede hacer algo. Por ejemplo, cuando te excitas respiras rápidamente, porque la excitación requiere una respiración rápida. Para la relajación es bueno, útil, que respires profundamente, no rápida sino lentamente, respirando con holgura: estando a gusto. Entonces el acto sexual se puede prolongar.

No hables, no digas nada, porque eso crea perturbación. No uses la mente; usa los cuerpos. Usa la mente sólo para percibir lo que está sucediendo. No pienses, simplemente advierte lo que está sucediendo: la calidez que está fluyendo, el amor que está fluyendo, la energía que surge. Percíbelo.

Sé consciente, y tampoco eso debería convertirse en un esfuerzo. Flota sin esfuerzo alguno. Sólo así aparecerá el valle, y una vez que aparece el valle, *tú* eres transcendido.

Una vez que sientes y adviertes el valle, el orgasmo relajado, ya es una trascendencia. Entonces ya no hay sexo. Se ha vuelto meditación: un, *samadhi*.

Capítulo 35

Dirigir la Atención hacia Dentro, hacia lo Real

Los Sutras

53 *Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno.*

54 *En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala.*

55 *Cuando estás a punto de dormir, cuando aún no te has dormido y la vigilia externa desaparece, en ese punto se revela el Ser.*

56 *Las ilusiones engañan, los colores circunscriben, incluso los divisibles son indivisibles.*

La civilización es un adiestramiento en cómo volverse irreal. El tantra es el proceso inverso: cómo evitar volverse irreal, y si ya te has vuelto irreal, cómo ponerse en contacto con la realidad que está oculta dentro de ti, cómo volver a entrar en contacto con ella, cómo volver a ser real. Lo primero que hay que comprender es cómo nos vamos volviendo irreales, y una vez que se comprende este proceso, muchas cosas cambian inmediatamente. La comprensión misma se convierte en transformación.

El hombre nace indiviso. No es ni un cuerpo ni una mente. Nace indiviso, como un individuo. Es cuerpo y mente. Incluso decir que es ambos es erróneo. Es cuerpomente. El cuerpo y la mente son dos aspectos de su ser, no dos divisiones: dos polaridades de algo que podemos llamar vida, energía o lo que sea - XYZ-, pero el cuerpo y la mente no son dos cosas.

El proceso mismo de la civilización, la educación, la cultura, el condicionamiento, da comienzo a la división. A todo el mundo le enseñan que es dos, no uno, y entonces, por supuesto, uno empieza a identificarse con la mente y no con el cuerpo. El proceso mismo de pensamiento se vuelve tu centro, y el proceso de pensamiento es sólo una periferia. No es el centro, porque puedes existir sin pensar. Una vez exististe sin pensamientos: pensar no es necesario para existir. Si entras profundamente en meditación, *tú* existirás, y no habrá pensamiento. Si te desmayas, *tu* existirás, pero no habrá pensamiento. Al dormir profundamente *tú* existirás, pero no habrá pensamiento.

El pensamiento está sólo en la periferia; tu ser está en otra parte: más profundo que el pensamiento. Pero te están enseñando continuamente que eres dos, el cuerpo y la mente,

y que, en realidad, eres la mente y posees el cuerpo. La mente se vuelve el amo y el cuerpo se vuelve el esclavo, y sigues luchando contra el cuerpo. Esto crea una grieta, una fisura, y esa fisura es el problema. Toda neurosis nace de esa fisura; toda ansiedad nace de esa fisura.

Tu ser está enraizado en tu cuerpo, y tu cuerpo no es algo separado de la existencia. Forma parte de ella. Tu cuerpo es todo el universo. No es algo limitado, finito. Puede que no lo hayas observado, pero trata de observar dónde termina realmente tu cuerpo..., idónde! ¿Piensas que tu cuerpo termina donde termina tu piel?

Si el Sol, que está tan lejos, muere, instantáneamente tú morirás aquí. Si los rayos de Sol dejan de venir, ya no existirás aquí. Tu cuerpo no puede existir sin que el Sol esté allí, tan lejos. De alguna forma, el Sol y tú estáis profundamente relacionados. El Sol debe estar incluido en tu cuerpo; de lo contrario no puedes existir. Formas parte de sus rayos.

Por la mañana ves flores que se abren; su apertura es en realidad la salida del Sol. Por la noche se cerrarán; su cierre es la puesta del Sol. Son rayos que se han expandido. Tú existes aquí porque allí, tan lejos, existe el Sol. Tu piel no es realmente tu piel. Tu piel no deja de expandirse; incluso el Sol está incluido. Estás respirando; puedes respirar porque hay aire, existe la atmósfera. A cada momento espiras e inspiras la atmósfera.

Si por un solo momento no hubiera aire, morirías. Tu respiración es tu vida. Si tu respiración es tu vida, entonces toda la atmósfera forma parte de ti. No puedes existir sin ella. De modo que ¿dónde termina realmente tu cuerpo? ¿Dónde está el límite? ¡No hay límite! Si observas, si profundizas, verás que no hay límite. O bien, el límite del universo es el límite de tu cuerpo. El universo entero está involucrado en ti, de manera que tu cuerpo no es sólo tu cuerpo; es tu universo y tú estás enraizado en él. Tu mente tampoco puede existir sin el cuerpo. Forma parte de él; es uno de sus procesos.

La división es destructiva, y con la división estás abocado a identificarte con la mente. Piensas, y sin pensamiento no hay división. Piensas, y te identificas con tu pensamiento. Entonces te parece que posees el cuerpo. Esto es una inversión completa de la verdad. No posees el cuerpo; ni tampoco el cuerpo te está poseyendo. No son dos cosas. Tu existencia es una, una profunda armonía de polos opuestos. Pero los polos opuestos no están divididos, sino unidos. Sólo así pueden volverse polos opuestos. Y la oposición es buena. Proporciona estímulo, da vigor, crea energía. Es dialéctica.

Si fueras realmente uno, sin polos opuestos en tu interior, estarías embotado y sin vida. Estos dos polos opuestos, el cuerpo y la mente, te dan vida. Son opuestos y al mismo tiempo complementarios..., y básica y esencialmente uno. Una corriente de energía fluye por los dos. Pero una vez que nos identificamos con el proceso de pensamiento, creemos que estamos centrados en la cabeza. Si te cortan las piernas, no sentirás que te cortan *a ti*. Dirás: «Me han cortado las piernas». Pero si te cortan la cabeza, te cortan *a ti*. Eres asesinado.

Si cierras los ojos para sentir dónde estás, inmediatamente sientes que estás en la cabeza. No estás ahí, porque cuando entraste por vez primera en la vida en el útero de tu madre, cuando se juntaron las células masculina y femenina, no había cabeza. Pero la vida había empezado. Existías, y no había cabeza. Fuiste creado en ese primer encuentro de dos células vivas. La cabeza llegó después, pero tu ser ya existía. ¿Dónde está ese ser? No está en tu cabeza. En realidad, no está en ninguna parte..., o está en todas las partes de tu cuerpo. No está en ninguna parte; no puedes determinar con precisión dónde está. Y cuando lo determinas, no estás entendiendo nada. Está en todas partes. Tu vida está en todas partes, está expandida por todo tú. Y no sólo por todo tú; si la sigues, tendrás que ir hasta los límites mismos del universo. ¡Está en todas partes!

Con la identificación de que «soy mi mente», todo se vuelve falso. Te vuelves irreal porque esta identidad es falsa. Hay que romperla. Las técnicas del tantra son para romper esta identidad. El esfuerzo del tantra es para dejarte sin cabeza, sin centro, en todas partes o en ninguna parte. ¿Y por qué la humanidad, los seres humanos se vuelven falsos e irreales con la mente? Porque la mente es un epifenómeno: un proceso que es necesario, útil pero secundario; un proceso que consta de palabras, no de realidades. La palabra «amor» no es amor, la palabra «dios» no es Dios. Pero la mente consta de palabras, de un proceso verbal, y entonces el amor mismo se vuelve menos significativo que la palabra «amor». Para la mente, la palabra es más significativa. Dios se vuelve menos significativo que la palabra «dios». Para la mente es así. Las palabras se vuelven más significativas, más importantes. Se vuelven primordiales, y empezamos a vivir en las palabras. Y cuanto más vives en las palabras, más superficial te vuelves, y te seguirás perdiendo la realidad, que no es palabras. La realidad es existencia.

Vivir en la mente es como si alguien estuviera viviendo en un espejo. Por la noche, si vas a un lago y el lago está en calma y no hay olas, el lago se vuelve un espejo. Puedes mirar la Luna en el lago, pero esa luna es falsa: es sólo un reflejo. El reflejo viene de lo real, pero el reflejo no es real. La mente es tan sólo un fenómeno reflectante. La realidad se refleja en ella, pero los reflejos no son reales. Y si quedas atrapado en los reflejos, te perderás la realidad completamente. Por eso, con la mente, con los reflejos de la mente, todo titubea. Una pequeña ola, un ligero viento, perturbará tu mente. La realidad no es perturbada, pero la mente es perturbada por cualquier cosa. La mente es un fenómeno reflectante, y estamos viviendo en la mente.

El tantra dice que bajas. Desciende de tu trono, baja de tu cabeza. Olvídate de los reflejos y entra en la realidad. Todas las técnicas de las que estamos hablando se ocupan de esto:

cómo estar lejos de la mente para poder entrar en la realidad. Ahora nos ocuparemos de las técnicas.

53 Recordarse a uno mismo.

Primera técnica para autorrecordarse: *Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno.*

Estamos viviendo, pero no somos conscientes de que existimos o de que estamos viviendo. No nos recordamos a nosotros mismos. Estás comiendo o estás bañándote o estás dando un paseo: no eres consciente de que existes mientras estás paseando. Todo existe, excepto tú. Los árboles, las casas, el tráfico, todo existe. Eres consciente de todo lo que te rodea, pero no eres consciente de tu propio ser: de que existes. Puede que seas consciente del mundo entero, pero si no eres consciente de ti mismo, esa consciencia es falsa. ¿Por qué? Porque tu mente puede reflejarlo todo, pero tu mente no puede reflejarte a ti. Si eres consciente de ti mismo, entonces has transcendido la mente.

Tu recuerdo de ti mismo no puede reflejarse en tu mente, porque estás detrás de la mente. La mente sólo puede reflejar lo que está delante de ella. Puedes ver a los demás, pero no te puedes ver a ti mismo. Tus ojos pueden ver a todo el mundo, pero tus ojos no pueden verse a sí mismos. Si quieres verte a ti mismo necesitarás un espejo. Sólo en un espejo te puedes ver a ti mismo, pero entonces tendréis que estar delante del espejo. Si tu mente es un espejo, puede reflejar el mundo entero. Pero no puede reflejarte a ti, porque tú no puedes estar delante de ella. Tú siempre estás detrás, oculto detrás del espejo.

Ésta técnica dice: mientras estés haciendo cualquier cosa -cantando, viendo, saboreando-, sé consciente de que existes y descubre lo eterno, y descubre dentro de ti la corriente, la energía, la vida, lo eterno. Pero no somos conscientes de nosotros mismos.

Gurdjieff usó el recuerdo de uno mismo como técnica básica en Occidente. El recuerdo de uno mismo se deriva de este sutra. Todo el sistema de *Gurdjieff* se basa en este único sutra. Recuerdate a ti mismo, independientemente de lo que estés haciendo. Es muy difícil. Parece muy fácil, pero seguirás olvidando. No te puedes acordar de ti mismo ni siquiera durante tres o cuatro segundos. Te parecerá que estás recordándote, y de repente te habrás ido a algún otro pensamiento. Incluso con este pensamiento: «Muy bien, me estoy recordando a mí mismo», te habrás ido, porque este pensamiento no es el recuerdo de uno mismo. Al recordarse a uno mismo no habrá pensamientos; estarás completamente vacío. Y el recuerdo de uno mismo no es un proceso mental. No es que digas: «Sí, existo.» Diciendo «Sí, existo», te has ido. Esto es una cosa de la mente, esto es un proceso mental: «Existo».

Siente *Yo existo*, no las palabras «yo existo». No verbalices, simplemente siente que existes. No pienses: ¡*siente!* Inténtalo. Es difícil, pero si sigues insistiendo, sucede. Mientras estés andando, recuerda que existes, y siente tu ser, no ningún pensamiento, no ninguna idea. Simplemente siente. Yo te toco la mano o pongo mi mano sobre tu cabeza: no verbalices. Simplemente siente el contacto, pero siente también al que es tocado. Entonces tu consciencia se vuelve doble.

Estás caminando bajo los árboles; los árboles están ahí, la brisa está ahí, el Sol está saliendo. Esto es el mundo que te rodea; eres consciente de él. Párate por un momento y recuerda de repente que tú existes, pero no verbalices. Simplemente siente que existes. Esta sensación no verbal, incluso si es por un sólo momento, te dará un vislumbre: un vislumbre que ningún LSD puede darte, un vislumbre que es de lo real. Por un solo momento eres lanzado de vuelta al centro de tu ser. Estás detrás del espejo; has transcendido el mundo de los reflejos; eres existencial. Y puedes hacerlo en cualquier momento. No se requiere ningún lugar especial ni ningún momento especial. Y no puedes *decir*: «No tengo tiempo».

Puedes hacerlo cuando estés comiendo, puedes hacerlo cuando estés bañándote, puedes hacerlo cuando estés moviéndote o cuando estés sentado: en cualquier momento. Independientemente de lo que estés haciendo, de pronto te puedes recordar a ti mismo, y entonces trata de continuar ese vislumbre de tu ser.

Será difícil. En *cierto* momento sentirás que está ahí; al momento siguiente te habrás ido. Habrá entrado algún pensamiento, habrá llegado a ti algún reflejo, y te habrás involucrado en el reflejo. Pero no te entristezcas y no te desilusiones. Esto se debe a que durante vidas seguidas hemos estado involucrados con los reflejos. Esto se ha convertido en un mecanismo robot. Instantáneamente, automáticamente, *somos* lanzados al reflejo. Pero si, aunque sea por un *solo* momento, tienes el vislumbre, es suficiente para empezar. ¿Y por qué es suficiente? Porque nunca tendrás dos momentos juntos. Sólo un momento está contigo siempre. Y si puedes tener el vislumbre durante un solo momento, puedes permanecer en él. *Sólo* es necesario el esfuerzo: es necesario un esfuerzo continuo.

Sólo te es dado un único momento. No puedes tener dos momentos juntos, así que no te preocupes por dos momentos. Siempre tendrás sólo un momento. Y si puedes ser consciente en un momento, puedes ser consciente durante toda tu vida. Ahora sólo se requiere esfuerzo, y esto se puede hacer todo el día. Cada vez que te acuerdes, recuérdete a ti mismo.

Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno. Cuando el sutra dice *sé consciente de que existes*, ¿qué harás? ¿Te acordarás de que «me llamo Rama» o «Jesús» o alguna otra cosa? ¿Recordarás que perteneces a tal y cual familia, a tal y cual religión y tradición? ¿A tal y cual país y casta y credo? ¿Te acordarás de que eres comunista o hindú o cristiano? ¿Qué recordarás?

El sutra dice que seas consciente de que existes; simplemente dice: «Existes». No es necesario ningún nombre, no es necesario ningún país. Qué sólo haya simple existencia: ¡existes! De *modo* que no te digas a ti mismo que existes. No respondas que «soy esto y lo otro». Que haya simple existencia, que existes.

Pero se vuelve difícil, porque nunca recordamos la simple existencia. Siempre recordamos algo que es sólo una etiqueta, no la existencia misma. Siempre que piensas acerca de ti mismo, piensas acerca de tu nombre, tu religión, tu país, muchas cosas, pero nunca la existencia simple que eres.

Puedes practicar esto: relajándote en una silla o sentado bajo un árbol, olvídate de todo y siente esta «existencia». No cristiano, no hindú, no budista, no indio, no inglés, no alemán...; simplemente, eres. Siéntelo, y entonces te resultará fácil recordar lo que dice este sutra: *Sé consciente de que existes y descubre lo eterno*. Y en el momento en que eres consciente de que existes, eres lanzado a la corriente de lo eterno. Lo falso va a morir; sólo lo real permanecerá.

Por eso le tenemos tanto miedo a la muerte: porque lo irreal va a morir. Lo irreal no puede existir para siempre, y estamos apegados a lo irreal, identificados con lo irreal. Tú, en cuanto hindú, tendrás que morir; tú, en cuanto Rama o Krishna, tendrás que morir; tú, en cuanto comunista, en cuanto ateo, en cuanto teísta, tendrás que morir; en cuanto nombre y forma tendrás que morir. Y si estás apegado al nombre y la forma, obviamente te llegará el miedo a la muerte, pero lo real, lo existencial, lo básico en ti, es inmortal. Una vez que se olvidan las formas y los nombres, una vez que miras dentro de ti lo sin nombre y lo sin forma, has entrado en lo eterno.

Sé consciente de que existes y descubre lo eterno. Esta técnica es una de las más útiles, y ha sido usada durante milenios por muchos maestros. Buda la usó, Mahavira la usó, Jesús la usó, y en los tiempos modernos Gurdjieff la usó. Entre

todas las técnicas, ésta es una de las más potenciales. Pruébala. Llevará tiempo; pasarán meses.

Cuando Ouspensky estaba aprendiendo con Gurdjieff, durante tres meses tuvo que hacer mucho esfuerzo, un esfuerzo arduo, para poder tener un vislumbre de lo que es el recuerdo de uno mismo. De modo que continuamente, durante tres meses, Ouspensky vivió en una casa aislada trabajando sólo una cosa: el recuerdo de uno mismo. Treinta personas empezaron el experimento, y para el final de la primera semana veintisiete se habían escapado; sólo quedaron tres. Pasaban todo el día tratando de recordar; sin hacer nada más, sólo recordando que «yo existo». Veintisiete sintieron que se estaban volviendo locos. Sintieron que la locura estaba muy cerca, de modo que se escaparon. Nunca volvieron; nunca volvieron a ver a Gurdjieff.

¿Por qué? En realidad, tal como somos, estamos locos. Sin recordar quiénes somos, qué somos, estamos locos, pero esta locura es considerada cordura. En cuanto intentas volver, en cuanto intentas entrar en contacto con lo real, parecerá locura. Comparado con lo que somos, es justo lo contrario, lo opuesto. Si te parece que esto es cordura, eso te parecerá locura.

Pero tres persistieron. Uno de los tres era P. D. Ouspensky. Durante tres meses, persistieron. Sólo después del primer mes empezaron a tener vislumbres de simplemente ser, de «yo existo». Después del segundo mes, incluso el «yo» se desvaneció, y empezaron a tener vislumbres de «existencia»: de simplemente ser, ni siquiera de «yo», porque «yo» también es una etiqueta. El puro ser no es «yo» y «tú»; sólo es.

Y para el tercer mes incluso la sensación de existencia se disolvió, porque esa sensación de existencia aún es una palabra. Incluso esa palabra se disuelve. Entonces eres, y entonces sabes lo que eres. Antes de alcanzar ese punto no puedes preguntar: «¿Quién soy?». O puedes seguir preguntado continuamente: “¿Quién soy?”; simplemente inquiriendo continuamente: «¿Quién soy?», «¿Quién soy?», y

se verá que todas las respuestas proporcionadas por la mente son falsas, irrelevantes. Sigues preguntando: «¿Quién soy?», «¿Quién soy?», «¿Quién soy?», y llega un punto en que ya no puedes hacer la pregunta. Todas las respuestas se vienen abajo, y entonces la pregunta misma se viene abajo y desaparece. Y cuando incluso la pregunta «¿Quién soy?» desaparece, sabes quién eres.

Gurdjieff lo intentó desde un ángulo: trata de recordar que existes. Ramana Maharshi lo intentó desde otro ángulo. Él convirtió en una meditación preguntar, inquirir: «¿Quién soy?». Y no creas en ninguna respuesta que la mente pueda proveer. La mente dirá: «¿Qué tontería estás preguntando? Eres esto, eres eso, eres un hombre, eres una mujer, eres culto o inculto, rico o pobre». La mente proveerá respuestas, pero sigue preguntando. No aceptes ninguna respuesta, porque todas las respuestas dadas por la mente son falsas. Son de tu parte irreal. Vienen de las palabras, vienen de las escrituras, vienen del condicionamiento, vienen de la sociedad, vienen de los demás. Sigue preguntando. Deja que este dardo de «¿Quién soy?» penetre cada vez más profundamente. Habrá un momento en que no llegará ninguna respuesta.

Ese es el momento apropiado. Ahora estás acercándote a la respuesta. Cuando no llega ninguna respuesta, estás cerca de la respuesta, porque la mente se está quedando en silencio..., o te has alejado de la mente. Cuando no haya ninguna respuesta y se cree un vacío en torno a ti, tu cuestionamiento parecerá absurdo. ¿A quién estás cuestionando? No hay nadie que te responda. De pronto, incluso tu cuestionamiento cesará. Con el cuestionamiento, la última parte de la mente se ha disuelto, porque esta pregunta también era de la mente. Esas respuestas eran de la mente y esta pregunta también era de la mente. Ambas se han disuelto; de modo que ahora *existes*.

Inténtalo. Existen todas las posibilidades de que, si persistes, esta técnica puede darte un vislumbre de lo real..., y

lo real es eterno.

54 Siente la satisfacción.

Segunda técnica para recordarse a uno mismo: *En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala.*

Tienes sed, así es que bebes agua. Se obtiene una sutil satisfacción. Olvida el agua, olvida la sed. Permanece con la sutil satisfacción que estás sintiendo. Llénate de ella; simplemente siente la satisfacción.

Pero la mente humana es pícara. Sólo siente insatisfacciones, descontento. Nunca siente satisfacción; nunca siente contento. Si estás insatisfecho, lo sientes y te llenarás de ello. Cuando tienes sed, la sientes: estás lleno de sed, la sientes en la garganta. Si crece, la sientes en todo el cuerpo, y llegará un momento en que no serás *tu* el que tiene sed; te parecerá que te has vuelto sed. Si estás en un desierto y no hay ninguna esperanza de conseguir agua, no sentirás que *tú* tienes sed; sentirás que te has vuelto sed.

Las insatisfacciones las sientes, las desdichas las sientes, los dolores los sientes. Siempre que sufres, te vuelves el sufrimiento. Por eso toda la vida se vuelve un infierno. Nunca has sentido lo positivo; siempre has sentido lo negativo. La vida no es tan desdichada como la hemos hecho; la desdicha es nuestra interpretación. Un Buda es feliz aquí y ahora, en esta misma vida. Un Krishna está bailando y tocando la flauta. En esta misma vida aquí y ahora, en la que somos desdichados, Krishna está bailando. La vida no es ni desdicha ni dicha. La dicha y la desdicha son nuestras interpretaciones, nuestras actitudes, nuestros enfoques, cómo nos la tomamos. Es tu mente: cómo se toma la vida.

Recuerda, y analiza tu propia vida. ¿Has tomado en consideración los momentos felices, las alegrías, las satisfacciones, los vislumbres dichosos? No los has tenido nada en cuenta, pero has tenido muy en cuenta tu dolor, tu

sufrimiento, tu desdicha, y sigues acumulando. Eres un infierno acumulado, y esto es tu propia elección. Nadie más te está forzando a estar en este infierno; es tu propia elección. La mente toma lo negativo, lo acumula y se vuelve negativa ella misma. Y entonces es una desdicha que se perpetúa a sí misma. Cuanto más cosas negativas tienes en la mente, más negativo te vuelves, y más cosas negativas se acumulan. Lo similar atrae a lo similar, y esto ha sido así durante vidas y vidas. Te lo pierdes todo debido a tu enfoque negativo.

Esta técnica te da un enfoque positivo, una inversión total de la mente ordinaria y sus procesos. *En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala:* siéntela, hazte uno con ella. No la consideres una fase pasajera. La satisfacción puede convertirse en un vislumbre de una existencia positiva mayor.

Todo es tan sólo una ventana. Si te identificas con un dolor, estás mirando por una ventana, y la ventana del dolor, del sufrimiento, sólo se abre hacia el infierno. Si te haces uno con un momento satisfactorio, un momento dichoso, un momento extático, estás abriendo otra ventana. La existencia es la misma, pero tus ventanas son diferentes.

En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala... ¡En lo que sea! No hay condiciones: ¡en lo que sea! Ves a un amigo y te sientes feliz; te reúnes con la persona a la que amas y te sientes feliz: cristaliza esto. Sé feliz en ese momento, y convierte esa felicidad en una puerta. Entonces estás cambiando la mente, y *empezarás* a acumular felicidad. Tu mente se volverá positiva, y el mismo mundo parecerá diferente.

Se narra que un monje Zen, Bokuju, dijo: «El mundo es el mismo, pero nada es lo mismo porque la mente cambia. Todo permanece igual, pero nada es lo mismo porque yo no soy el mismo».

Tú sigues intentando cambiar el mundo y, hagas lo que hagas, el mundo seguirá siendo el mismo porque tú sigues

siendo el mismo. Puedes conseguir una casa más grande, puedes conseguir un coche más grande, puedes conseguir una esposa más guapa o un marido más guapo, pero nada cambiará. La casa más grande no será más grande. La esposa guapa o el marido guapo ya no serán guapos. El coche más grande seguirá siendo el pequeño porque tú eres el mismo. Tu mente, tu enfoque, tu manera de ver son los mismos. Sigues cambiando las cosas sin cambiarte a ti mismo. De modo que una persona desdichada abandona una cabaña y se va a vivir a un palacio, pero la persona desdichada sigue siendo la misma. Era desdichada en una cabaña; ahora será desdichada en un palacio. Puede que esta desdicha sea palacial, pero será desdichada.

Sigues llevando tu desdicha contigo, y vayas a donde vayas estarás contigo mismo. De modo que ningún cambio externo es básicamente un cambio; es sólo una apariencia. Simplemente te parece que ha habido un cambio, pero no hay ningún cambio. Sólo puede haber un cambio, sólo una revolución, sólo una mutación, y es que tu mente cambie de lo negativo a lo positivo. Si tu perspectiva está enfocada en la desdicha, vives en el infierno; si tu perspectiva está enfocada en la felicidad, el infierno mismo se vuelve el cielo. ¡Prueba esto! Esto cambiará la cualidad misma de tu vida.

Pero tú estás interesado en la cantidad. Estás interesado en cómo hacerte más rico: en la cantidad, no en la cualidad. Puedes tener dos casas y dos coches, una cuenta bancaria mayor, muchas cosas. La cantidad cambia: se vuelve más y más. Pero tu cualidad sigue siendo la misma, y la riqueza no tiene que ver con las cosas. La riqueza tiene que ver con la cualidad de tu mente, de tu vida. Incluso un pobre puede ser rico en lo que concierne a la cualidad, e incluso un rico puede ser pobre. Es así casi siempre, porque una persona preocupada por las cosas y la cantidad es totalmente inconsciente de que hay una dimensión diferente en su interior: la dimensión de la cualidad. Y esa dimensión sólo cambia cuando tu mente es positiva. Desde mañana por la mañana,

durante todo el día, recuerda esto: siempre que sientas algo hermoso, satisfactorio, algo dichoso -y hay muchos momentos en un día de veinticuatro horas-, sé consciente de ello. Hay muchos momentos en los que el cielo está cerca de ti, pero estás tan apegado e involucrado con el infierno, que te lo sigues perdiendo. Sale el Sol, las flores se abren, los pájaros cantan y la brisa sopla entre los árboles. ¡Está sucediendo! Un niño pequeño te mira con ojos inocentes, y una sutil sensación de felicidad entra en ti; o alguien sonríe y te sientes dichoso.

Mira alrededor, y trata de encontrar lo dichoso; llénate de ello. En ese momento, olvídate de todo. Llénate de ello, saboréalo, y permite que le suceda a todo tu ser. Sé uno con ello. Su fragancia te seguirá. Seguirá resonando dentro de ti todo el día, y esa resonancia, la sensación de eco, te ayudará a ser más positivo.

Esto es acumulativo. Si empiezas por la mañana, al atardecer estarás más abierto a las estrellas, a la Luna, a la noche, a la oscuridad. Hazlo durante veinticuatro horas de manera experimental, simplemente para percibir lo que es. Una vez que percibas que lo positivo te conduce a un mundo diferente porque tú te vuelves diferente, no vas a dejarlo. Todo el énfasis habrá cambiado de lo negativo a lo positivo. Entonces miras el mundo de una manera diferente, nueva.

Esto me recuerda una anécdota. Uno de los discípulos de Buda se estaba despidiendo de su maestro. El discípulo se llamaba Purnakashyapa. Le preguntó a Buda: «¿Dónde debo ir? ¿Dónde debo predicar tu mensaje?».

Buda dijo: «Tú mismo puedes elegir dónde». Así es que él dijo: «Iré a un rincón remoto de Bihar» -se conocía como Suka-, «iré a la provincia de Suka».

Buda dijo: «Es mejor que cambies tu elección, porque la gente de esa provincia es muy cruel, violenta, dañina, y nadie se ha atrevido a ir allí a enseñarles no-violencia, amor, compasión. Así que, por favor, elige otro sitio».

Pero Purnakashyapa dijo: «Permíteme ir allí justo porque nadie ha ido, y alguien tiene que ir».

Buda dijo: «Entonces te haré tres preguntas antes de permitirte ir. Si la gente de esa provincia te insulta, te humilla, ¿cómo te sentirás?».

Purnakashyapa dijo: «Sentiré que son muy buenos si simplemente me insultan. Porque entonces no me están apaleando. Son buena gente; podrían haberme apaleado».

Buda dijo: «Entonces la segunda pregunta: si empiezan a apalearte, ¿cómo te sentirás?».

Purnakashyapa dijo: «Sentiré que son muy buena gente. Podrían haberme matado, pero simplemente me están apaleando».

Entonces Buda dijo: «Ahora la tercera pregunta: si realmente te matan y te asesinan, entonces, en el momento en que te estés muriendo, ¿cómo te sentirás?».

Purnakashyapa dijo: «Me sentiré agradecido a ti y a ellos. Si me matan, me habrán liberado de una vida en la que tantos errores son posibles. Me habrán liberado, así que me sentiré agradecido».

Así es que Buda dijo: «Ahora puedes ir a cualquier parte. El mundo entero es el cielo para ti. Ahora no hay problema. El mundo es un cielo, así que puedes ir a cualquier parte».

Con esta mente, no hay nada malo en el mundo. Con tu mente, nada puede estar bien. Con una mente negativa, todo está mal, no es que esté mal; está mal porque una mente negativa sólo puede ver lo que está mal.

En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala. Esto es un proceso muy delicado, pero también muy dulce, y cuanto más perseveras en él, más dulce se vuelve. Te llenarás de una nueva dulzura y fragancia. Simplemente busca lo bello; olvida lo feo. Entonces llega un momento en que también lo feo se vuelve bello. Simplemente

busca el momento feliz, y llega un momento en que no hay nada que puedas llamar desdichado. Entonces no hay ningún momento desdichado. Interésate por lo dichoso, y tarde o temprano no habrá desdicha. Una mente positiva lo embellece todo.

55 Sé consciente del lapso entre estar despierto y dormido.

Tercera técnica para recordarse a uno mismo: *Cuando estás a punto de dormir, cuando aún no te has dormido y la vigilia externa desaparece, en ese punto se revela el Ser.*

Hay algunos momentos cruciales en tu consciencia. En estos momentos cruciales estás más cerca de tu centro que el resto del tiempo. Cambias de marcha, y siempre que cambias de marcha pasas por el punto muerto, la marcha neutra. Ese punto muerto está más cerca. Por la mañana, cuando el dormir está yéndose; desapareciendo, y te estás empezando a sentir despierto pero aún no estás despierto; justo en ese punto medio, estás en una marcha neutra. Hay un punto en que no estás dormido y no estás despierto, justo en el medio. Entonces estás en una marcha neutra. De dormir a estar despierto, tu consciencia cambia todo el mecanismo. Salta de un mecanismo a otro. Entre los dos mecanismos no hay ningún mecanismo; hay un lapso. Mediante ese lapso puedes tener un vislumbre de tu ser. Lo mismo sucede por la noche, cuando de nuevo estás saltando de tu mecanismo de vigilia a tu mecanismo de dormir, de tu consciencia al inconsciente. Durante un solo momento no hay ningún mecanismo, ningún asidero del mecanismo en ti, porque has saltado de uno a otro. Si puedes estar despierto entre los dos, si puedes tomar consciencia entre los dos, si te puedes recordar a ti mismo entre los dos, tendrás un vislumbre de tu ser real.

¿Cómo hacerlo? Cuando te vayas a dormir, relájate. Cierra los ojos, haz que la habitación esté oscura. Cierra los ojos y empieza a esperar. Está llegando el sueño; simplemente espera, no hagas nada, ¡simplemente espera! Tu cuerpo se está relajando, el cuerpo se está volviendo pesado: siéntelo.

Siente cómo se vuelve pesado. El dormir tiene su propio mecanismo y empieza a funcionar. Tu consciencia de vigilia está desapareciendo. Recuerda, porque el momento será muy sutil y el momento será atómico. Si te lo pierdes, te lo has perdido. No es un periodo muy largo: un solo momento, un lapso muy pequeño, y cambiarás de la vigilia a dormir. Simplemente espera, plenamente consciente. Sigue esperando. Llevará tiempo. Lleva al menos tres meses. Sólo entonces puedes tener el vislumbre del momento en que estás justo en el medio. Así es que no tengas prisa. No puedes hacerlo ahora mismo; no puedes hacerlo esta noche. Pero tienes que empezar y puede que tengas que esperar durante meses.

Normalmente, en un plazo de tres meses, un día sucede. Está sucediendo cada día, pero tu consciencia y el encuentro del lapso no se pueden planear. Es un evento. Tú simplemente sigues esperando, y un día sucede. Algún día, de pronto tomas consciencia de que no estás ni despierto ni dormido: un fenómeno muy extraño. Puede que incluso te asustes, porque sólo has conocido estas dos cosas: sabes cuándo estás dormido, sabes cuándo estás despierto. Pero no conoces un tercer punto en tu ser en el que no estás ninguna de las dos cosas. En su primer impacto, puede que te asustes y que tengas miedo. No te asustes y no tengas miedo. Cualquier cosa que es tan nueva, desconocida previamente, producirá cierto miedo, porque este momento, cuando lo hayas sentido una y otra vez, te dará también otra sensación: que no estás ni vivo ni muerto, ni esto ni aquello. Es un abismo.

Estos dos mecanismos son como dos colinas; saltas de una cima a otra. Si permaneces en el medio caes en un abismo, y el abismo no tiene fondo: sigues cayendo, sigues cayendo. Los sufistas han usado esta técnica, y antes de darle esta técnica a un buscador, le dan también otra práctica, como salvaguardia. Siempre que se da esta técnica en los círculos sufistas, antes se da otra práctica, que es imaginar con los ojos cerrados que estás cayendo en un pozo profundo: oscuro, profundo y sin

fondo. Simplemente imagina que estás cayendo en un pozo profundo: cayendo y cayendo y cayendo, eternamente cayendo. No tiene fondo, no puedes llegar al fondo. Esta caída ya no puede cesar en ninguna parte. Tú puedes parar; puedes abrir los ojos y decir basta, pero esta caída en sí misma no puede cesar. Si continúas, el pozo no tiene fondo, y se vuelve cada vez más oscuro.

En los sistemas sufistas, este ejercicio del pozo -este ejercicio del pozo oscuro sin fondo-se practica primero. Es bueno, útil. Si los has practicado y te has dado cuenta de su belleza, su silencio, entonces cuanto más profundo vas en el pozo, más silencioso te vuelves. El mundo ha quedado muy lejos, y sientes que tú has ido muy lejos, muy lejos, muy lejos. El silencio crece con la oscuridad, y en lo profundo no hay fondo. El miedo llega a tu mente, pero sabes que esto es sólo imaginación, así que puedes continuar.

Mediante este ejercicio te vuelves capaz de hacer esta técnica, y entonces, cuando caes en el pozo entre la vigilia y el sueño, no es imaginación; es un hecho real. Y no tiene fondo, el abismo no tiene fondo. Por eso Buda ha llamado a esta nada vacío: *shunya*. No tiene fin. Una vez que la conoces, tu también te vuelves sin fin. Es difícil tener este vislumbre mientras uno está despierto. Luego es imposible, por supuesto, cuando estás dormido, porque entonces el mecanismo está funcionando, y es difícil desconectarse del mecanismo. Pero hay un momento por la noche y otro momento por la mañana -en veinticuatro horas hay estos dos momentos-en los que es muy fácil, pero hay que esperar.

Cuando estás a punto de dormir, cuando aún no te has dormido y la vigilia externa desaparece, en ese punto se revela el Ser: entonces sabes quién eres, qué es tu ser real, qué es tu existencia auténtica. Somos falsos mientras estamos despiertos, y lo sabes muy bien. Eres falso mientras estás despierto. Sonríes cuando las lágrimas serían más reales. Tus lágrimas tampoco son creíbles. Puede que sean tan sólo una

fachada, ceremoniales, una obligación. Tu sonrisa es falsa, y los que estudian los rostros pueden aseverar que tu sonrisa es sólo una sonrisa pintada. No tiene raíces por dentro; la sonrisa está sólo en el rostro, sólo en tus labios. No está en ninguna otra parte de tu ser. No tiene raíces, no tiene extremidades. Es forzada. La sonrisa no viene de dentro a fuera; la sonrisa ha sido impuesta desde el exterior.

Todo lo que dices y todo lo que haces es falso, y no es necesariamente el caso que estés falsificando la vida de este modo deliberadamente: ¡no necesariamente! Puede que seas totalmente inconsciente de ello..., ¡y lo eres! De lo contrario, sería muy difícil acarrear semejantes tonterías falsas continuamente. Es automático. Esta falsedad continúa mientras estás despierto, y continúa incluso mientras estás dormido; de una manera diferente, por supuesto. Tus sueños son simbólicos, no reales. Es sorprendente que no eres real ni siquiera en tus sueños; incluso en tus sueños tienes miedo y creas símbolos.

Ahora los psicoanalistas siguen haciendo este negocio de analizar los sueños. Tienen un gran negocio, porque tú no puedes analizar tus propios sueños. Son simbólicos, no son reales. Dicen algo sólo en metáforas. Si quieres matar a tu madre y deshacerte de ella, no la vas a matar ni siquiera en un sueño. Matarás a otra persona que se parezca a tu madre. Matarás a tu tía o a alguna otra persona, pero no a tu madre. Ni siquiera en sueños puedes ser real. Entonces necesitas el psicoanálisis; es necesario un profesional para interpretar: pero puedes describir todo el asunto de tal modo que incluso el psicoanálisis sea engañado.

Tus sueños también son totalmente falsos. Si eres real mientras estás despierto, tus sueños serán reales. No serán simbólicos. Si quieres matar a tu madre, verás un sueño en el que matas a tu madre, y no será necesario ningún intérprete para revelarte lo que significa tu sueño. Pero somos tan

falsos... En el sueño estás solo, pero aún tienes miedo al mundo y a la sociedad.

Matar a una madre es el mayor pecado, y me pregunto si has pensado alguna vez por qué matar a una madre es el mayor pecado. Es el mayor pecado porque todo el mundo siente una profunda animadversión contra su madre. Es el mayor pecado, y se enseña -tu mente está condicionada-que incluso pensar en hacer daño a tu madre es pecado. Ella te ha dado a luz. Por todo el mundo, en todas las sociedades, se enseña lo mismo. No hay una sola sociedad en la Tierra que no esté de acuerdo con esto, que matar a una madre es el mayor pecado. ¿ Ella te ha dado a luz y tú la estás matando?

Pero ¿por qué esta enseñanza? En lo más hondo existe la posibilidad de que todo el mundo esté necesariamente contra su madre: porque la madre no sólo te ha dado a luz; ella ha sido el instrumento de tu falsificación, ella ha sido el instrumento de forzarte a ser irreal. Ella te ha hecho lo que eres. Si eres un infierno, ella ha tenido un papel en ello, el mayor papel. Si eres desgraciado, tu madre está en ello en alguna parte, oculta en ti, porque la madre te ha dado a luz, te ha educado; o, en realidad, ha tirado abajo tu realidad. Te ha falsificado. La primera falsedad sucedió entre tú y tu madre; la primera mentira sucedió entre tú y tu madre: ¡la primera mentira!

Incluso cuando no hay lenguaje y el niño no puede hablar, puede mentir. Tarde o temprano, el niño se da cuenta de que su madre no aprueba muchas de sus sensaciones. La cara de su madre, sus ojos, su conducta, su estado de ánimo, todo muestra que algo en él no es aceptado, apreciado. Entonces el niño empieza a reprimirse. Algo está mal. Aún no hay lenguaje; su mente no está funcionando. Pero todo su cuerpo empieza a reprimirse. Entonces empieza a sentir que a veces algo es apreciado por la madre. Él depende de la madre, su vida depende de la madre. Si la madre lo abandona, no vivirá. Toda su existencia está centrada en la madre.

Todo lo que la madre muestra, hace, dice, indica, es significativo. Si el niño sonríe y la madre lo ama y le da cariño y leche, y lo abraza, él está aprendiendo política. Sonreirá cuando no sienta la sonrisa, porque ahora sabe que puede persuadir a la madre. Sonreirá con una sonrisa falsa. Entonces ha nacido el mentiroso, el político ha venido al mundo. Ahora sabe cómo falsificar, y esto lo aprende en su relación con su madre. Ésta es la primera relación con el mundo. cuando tome consciencia de su desdicha, de su infierno, de sus confusiones, descubrirá que su madre está oculta en alguna parte.

Existen todas las posibilidades de que te puedas sentir hostil hacia tu madre. Es por eso que toda cultura insiste en que es el mayor pecado matar a tu madre. Ni siquiera en el pensamiento, ni siquiera en un sueño, puedes matar a tu madre. No estoy diciendo *que deberías* matar a tu madre; simplemente digo que tus sueños también son falsos: simbólicos, no reales. Eres tan falso que ni siquiera puedes soñar un sueño real.

Éstos son nuestros dos rostros falsos: uno está presente mientras estás despierto, el otro mientras estás dormido. Entre estos dos rostros falsos hay una puerta pequeñísima, un intervalo. En ese intervalo puedes tener un vislumbre de tu rostro original, cuando no estabas relacionado con tu madre, y a través de la madre con la sociedad; cuando estabas solo, contigo mismo; cuando *eras*: no esto y aquello, no había división. Sólo existía lo real; no había nada irreal. Puedes tener un vislumbre de ese rostro, ese rostro inocente entre estos dos mecanismos.

Normalmente no estamos interesados en los sueños, sino en las horas de vigilia. Pero el psicoanálisis está más interesado en tus sueños que en tus horas de vigilia, porque considera que en tus horas de vigilia eres más mentiroso. En los sueños se puede discernir algo. Eres menos consciente cuando estás dormido, y no estás forzando las cosas, no estás

manipulando. Entonces se puede discernir algo real. Puede que seas célibe, un monje en tus horas de vigilia, pero has reprimido el deseo sexual. Entonces se introducirá a la fuerza en tus sueños; tus sueños van a ser sexuales. Es muy difícil encontrar un monje que no tenga sueños sexuales; más bien, es imposible. Puedes encontrar un criminal que no tenga sueños sexuales, pero no puedes encontrar un hombre religioso que no tenga sueños sexuales. Un libertino puede no tener sueños sexuales, pero no los considerados santos, porque todo lo que empujes hacia abajo mientras estés despierto surgirá en tus sueños y coloreará tus sueños.

Los psicoanalistas no están interesados en tu vida de vigilia, porque saben que es totalmente falsa. Si se puede vislumbrar algo de lo real, sólo puede vislumbrarse a través de los sueños. Pero el tantra dice que ni siquiera los sueños son reales. Son más reales -y esto parecerá paradójico, porque pensamos que los sueños son irreales-, son más reales que tus horas de vigilia, porque entonces estás menos en guardia. El censor está dormido y las cosas salen a la luz, lo reprimido puede expresarse; por supuesto, simbólicamente, pero los símbolos se pueden analizar.

Y por todo el mundo los símbolos humanos son los mismos. Puede que habléis una lengua diferente mientras estáis despiertos, pero cuando estáis dormidos habláis la misma lengua. En el mundo entero el lenguaje de los sueños es el mismo. Si se reprime el sexo, entonces surgirán los mismos símbolos. Si se reprime el deseo de comida, el deseo de comer, el hambre, entonces aparecerán los mismos símbolos..., o similares. El lenguaje de los sueños es uno, pero en los sueños aún hay problemas, porque son simbólicos. Y un Freud puede que los interprete de una manera, un Jung de una manera diferente y un Adler de otra manera distinta. Y si eres analizado por cien psicoanalistas, habrá cien interpretaciones. Estarás aún más confuso que antes, más confuso con cien interpretaciones de una cosa.

El tantra dice que no eres real ni despierto ni dormido. Sólo eres real en medio. Así que no te preocupes por la vigilia y no te preocupes por soñar y dormir. Interésate en el lapso; sé consciente del lapso. Mientras estés pasando de un estado a otro, ten un vislumbre. Y una vez que sabes cuándo llega el lapso, ya lo tienes. Tienes la llave; puedes abrir el lapso en cualquier momento y entrar en él. Se abre una nueva dimensión de ser, la dimensión real.

56 Considera el mundo una ilusión.

Cuarta técnica para recordarse a uno mismo, y última: *Las ilusiones engañan, los colores circunscriben, incluso los divisibles son indivisibles.*

Ésta es una técnica extraña, no muy usada, pero uno de los maestros más importantes de India, Shankara, la ha usado, y Shankara ha basado toda su filosofía en esta técnica. Ya conoces su filosofía del *maya*, ilusión. Shankara dice que todo es ilusorio. Todo lo que estás viendo, oyendo, sintiendo, todo es ilusión. No es real, porque a lo real no se puede acceder con los sentidos. Me estáis oyendo y yo estoy viendo que estáis escuchándome: puede que sea sólo un sueño, y no hay manera de discernir si es un sueño o no. Puede que simplemente esté soñando que estáis aquí escuchándome. ¿Cómo puedo saber que esto es real y no un sueño? No hay manera.

Se cuenta que Chuang Tsé ha dicho que una noche soñó que se había vuelto una mariposa. Por la mañana estaba muy triste..., y él no era un hombre que tuviera tristeza, nunca se le había visto triste. Sus discípulos se congregaron y dijeron: «Chiang Tsé, Maestro, ¿por qué estás tan triste?».

Chuang Tsé dijo: «Debido a un sueño». Los discípulos se rieron y dijeron: «¿Debido a un sueño estás triste..., tú que siempre nos has estado enseñando a no estar tristes incluso si el mundo entero nos causa tristeza? ¿Y sólo un sueño te ha causado tristeza? ¿Qué estás diciendo?». Chuang Tsé dijo: «Es un sueño tal que me causa confusión,

tristeza y desdicha profundísimas. Soñé que me había vuelto una mariposa”. Los discípulos dijeron: «¿Qué hay de desconcertante en ello?».

Chuang Tsé dijo: «Éste es el enigma ahora: si Chuang Tsé puede soñar que se ha vuelto una mariposa, ¿por qué no lo inverso? Puede que la mariposa sueñe que se ha vuelto un Chuang Tsé. Así es que ahora estoy alterado. ¿Qué es certero y qué es erróneo? ¿Qué es real y qué es irreal? ¿Era que Chuang Tsé estaba soñando que se convertía en una mariposa o es que ahora la mariposa se ha dormido y soñado que se ha vuelto Chuang Tsé? Si lo uno es posible, entonces también lo otro es posible». Y se dice que Chuang Tsé nunca pudo superar este enigma. Permaneció con él toda su vida.

¿Cómo determinar que no te estoy hablando en un sueño?
¿Cómo determinar que no estás soñando que estoy hablando?
Con los sentidos no es posible ninguna decisión, porque mientras estás soñando, los sueños parecen reales, tan reales como cualquier cosa. Cuando sueñas, siempre sientes que es real. Cuando los sueños se sienten como reales, ¿por qué no se va a poder sentir la realidad como un sueño?

Shankara dice que con los sentidos no hay posibilidad de saber si lo que tienes delante es real o irreal. Y si no hay posibilidad de saber si es real o irreal, Shankara lo llama *maya*: es ilusión. Ilusión no significa irreal. Ilusión significa la imposibilidad de determinar si es real o irreal... Recuerda esto.

En las lenguas occidentales, «*maya*» ha sido traducido de manera muy errónea, y en los términos occidentales da la sensación de que «ilusión» significa «irreal». ¡No significa eso! «Ilusión» significa la incapacidad de determinar si algo es real o irreal. Esta confusión es *maya*.

Todo este mundo es *maya*, una confusión. No puedes determinar; no puedes ser categórico respecto a él. Siempre se te está escabullendo, siempre cambiando, transformándose en otra cosa. Es una fantasía, algo onírico. Esta técnica se ocupa de esta filosofía. Las *ilusiones engañan* -o bien, lo que engaña es ilusión-, *los colores circunscriben, incluso los divisibles son indivisibles*. En este mundo de ilusión nada es certero. Todo

este mundo es como el arco iris. Parece que existe, pero no existe. Si estás lejos existe, pero si te acercas se disuelve. Cuanto más te acercas, menos existe. Si llegas al punto en que estabas viendo un arco iris, ya no está allí.

El mundo entero es como los colores del arco iris. Cuando estás lejos, todo es esperanzador; cuando te acercas, la esperanza desaparece. Y cuando alcanzas la meta, sólo hay cenizas: sólo un arco iris muerto. Los colores han desaparecido, y las cosas no son como parecen; no son como te parecen que son.

Incluso los divisibles son indivisibles. Todas tus matemáticas, todo tu sistema de cálculo, todos tus conceptos, toda tu filosofía, se vuelven inútiles. Si intentas comprender esta ilusión, tu esfuerzo mismo te confunde más. Nada es certero ahí; todo es incierto: un flujo, un flujo de cambio, sin ninguna posibilidad de que puedas determinar si esto o aquello es verdadero o falso. ¿Qué sucederá? Si adoptas esta actitud, ¿qué sucederá? Si realmente profundizas en esta actitud de que todo lo que no puede ser determinado es ilusorio, automáticamente, espontáneamente te volverás hacia ti mismo. Entonces el único punto en el que puedes tener un centro es en tu propio ser. Eso es indudable.

Intenta comprender esto: puede que por la noche sueñe que me he vuelto una mariposa, y no pueda determinar en ese sueño si esto es real o irreal. Puede que por la mañana me sienta perplejo, como Chuang Tsé, porque más bien sea la mariposa la que esté soñando. Son dos sueños, y no hay manera de comprobar qué es real y qué es irreal.

Pero Chuang Tsé no está teniendo en cuenta una cosa: el que sueña. Está pensando sólo en los sueños, comparando sueños y no teniendo en cuenta al que sueña: el que sueña que Chuang Tsé se ha vuelto una mariposa, el que está pensando que puede que sea justo a la inversa..., que la mariposa esté soñando que se ha vuelto Chuang Tsé. ¿Quién es este observador? ¿Quién estaba dormido y ahora está despierto? Puede que tú seas irreal, puede que para mí seas un sueño, pero yo no puedo ser un sueño para mí mismo, porque incluso

para que exista un sueño es necesario un soñador real. Incluso para un sueño falso es necesario un soñador real. Así que olvídate del sueño. Esta técnica dice que te olvides del sueño. El mundo entero es ilusión, pero tú no. Así que no vayas en pos del mundo, no hay ninguna posibilidad de alcanzar la certeza en él. Y ahora esto parece estar demostrado incluso por la investigación científica.

Durante los tres últimos siglos la ciencia estaba segura, y Shankara parecía ser tan *sólo* una mente filosófica, poética... Durante tres siglos la ciencia estaba segura, pero ahora, en estas dos últimas décadas, la ciencia se ha vuelto incierta. Ahora los mejores científicos dicen que nada es indubitable, y que nunca estaremos seguros de la materia. Todo se ha vuelto incierto de nuevo. Todo parece ser un flujo, cambiante. Sólo las apariencias parecen certeras. Cuanto más profundizas, más incierto, indefinido, se vuelve todo. Shankara dice, y el tantra siempre lo ha estado diciendo, que el mundo es ilusorio. Incluso antes de que Shankara naciera, el tantra estaba enseñando una doctrina: que el mundo entero es ilusorio, así que considéralo un sueño. Si puedes pensar en él como en un sueño -y si piensas en absoluto, llegarás a darte cuenta de que es un sueño-, entonces todo el foco de la consciencia se vuelve hacia dentro, porque hay una necesidad profunda de encontrar la verdad, lo real.

Si el mundo entero es irreal, entonces no hay cobijo en él. Entonces estás siguiendo, yendo tras sombras, y perdiendo tiempo, vida y energía. Entonces ve hacia dentro. Una cosa es segura: «Yo soy». Incluso si el mundo entero es ilusorio, una cosa es segura: hay alguien que sabe que esto es ilusorio. Puede que el conocimiento sea ilusorio, puede que lo que se sabe sea ilusorio, pero el que sabe no puede serlo. Ésta es la única certeza, la única roca sobre la que te puedes mantener en pie.

Esta técnica dice que mires el mundo: es un sueño, una ilusión, y nada es lo que parece. Es sólo un arco iris. Profundiza en esta impresión. Serás arrojado a ti mismo. Al llegar a tu propio ser, llegas a una cierta verdad, a algo que es indubitable, que

es absoluto.

La ciencia nunca puede ser absoluta. Va a ser relativa. Sólo la religión puede ser absoluta, porque no busca el sueño, sino que está en busca del que sueña; no de lo observado, sino del que observa, el que ve, el que es consciente.

Capítulo 36

De Maya (ilusión) a la Realidad

Preguntas

¿Cómo puede el recuerdo de uno mismo transformar la mente humana?

Si se debería poner el énfasis en lo positivo, ¿no es esto una elección que está en contra de aceptar la realidad total? ¿Cuál es el papel y la importancia del gurú en este mundo de maya?

Primera pregunta:

¿De qué manera puede el recuerdo de uno mismo transformar la mente humana?

El hombre no está centrado en sí mismo. Nace centrado, pero la sociedad, la familia, la educación, la cultura, le apartan del centro, y le apartan del centro de una manera muy astuta, a sabiendas, o sin darse cuenta. De modo que todo el mundo se vuelve, en cierto sentido, excéntrico: fuera del centro. Hay razones, razones de supervivencia, para ello. Cuando nace un niño, hay que imponerle una cierta disciplina. No se le puede permitir la libertad. Si se le permite la libertad total, permanecerá con el centro: espontáneo, viviendo consigo mismo, viviéndose a sí mismo.

Será original tal como es. Será auténtico; y entonces no habrá necesidad de practicar ningún autorrecuerdo. No habrá necesidad de practicar ninguna meditación, porque nunca se saldrá del centro. Permanecerá consigo mismo: centrado,

enraizado, asentado en su propio ser. Pero esto aún no ha sido posible. Por consiguiente, la meditación es medicinal. La sociedad crea la enfermedad, y entonces hay que tratar la enfermedad.

La religión es medicinal. Si pudiese desarrollarse realmente una sociedad humana basada en la libertad, no habría necesidad de religión. Es necesaria la medicina porque estamos enfermos, y son necesarios métodos para centrarse porque estamos fuera del centro. Si algún día se hace posible crear sobre la Tierra una sociedad sana, sana en el sentido interno, no habrá religión. Pero parece difícil crear semejante sociedad.

Hay que disciplinar al niño. ¿Qué estás haciendo cuando estás disciplinando a un niño? Le estás imponiendo algo que no es natural para él. Le estás pidiendo y exigiendo algo que nunca hará espontáneamente. Le castigarás, le premiarás, le sobornarás, harás de todo para que sea social: para alejarlo de su ser natural. Crearás un nuevo centro en su mente que antes no existía, y este centro crecerá y el centro natural pasará al olvido, al inconsciente.

Tu centro natural ha entrado en el inconsciente, en la oscuridad, y tu centro antinatural se ha vuelto tu consciente. No hay realmente división entre el inconsciente y el consciente; la división es creada. Eres una consciencia. Esta división se produce porque tu propio centro ha sido confinado a algún rincón oscuro. Ni siquiera tú estás en contacto con él; no se te permite estar en contacto con él. Tú mismo te has vuelto inconsciente de que tienes un centro. Vives lo que la sociedad, la cultura, la familia, te han enseñado a vivir: vives una vida falsa.

Para esta vida falsa es necesario un centro falso. Ese centro es tu ego, tu mente consciente. Por eso, hagas lo que hagas, nunca serás dichoso: porque sólo el centro real puede suceder, sólo el centro real puede explotar, puede llegar al clímax, al punto óptimo, de la posibilidad de dicha. El centro

falso es un juego de sombras. Puedes jugar con él, puedes tener esperanza con él, pero a fin de cuentas lo único que resulta de él es frustración. Con una ansiedad falsa, no puede ser de otra forma.

En cierto modo todo te está obligando a no ser tú mismo; y esto no se puede cambiar con sólo decir que esto está mal, porque la sociedad tiene sus propias necesidades. Un niño, al nacer, es como un animal: espontáneo, centrado, sólido, pero muy independiente. No puede formar parte de una organización. Es perturbador. Debe ser coaccionado, educado y cambiado. En esta educación hay que sacarlo de su centro.

Vivimos en la periferia, y sólo vivimos en la medida en que nos lo permite la sociedad. Nuestra libertad es falsa, porque las reglas del juego, del juego social, están tan profundamente fijadas que puede que te parezca que estás eligiendo esto y aquello, pero no estás eligiendo. La elección proviene de tu mente educada, y esto sucede de manera automática.

Esto me recuerda a un hombre que se casó con ocho mujeres en su vida. Se casó con una mujer, luego se divorció, luego se casó con otra..., muy cautelosamente, muy precavidamente, *muy* precavidamente, para no volver a caer en la misma trampa. Lo calculó en todos los aspectos, y pensaba que esta nueva mujer iba a ser totalmente diferente de la primera. Pero en unos pocos días, cuando la luna de miel aún no había terminado, la nueva mujer empezó a resultar ser igual que la anterior, que la primera. En menos de seis meses, el matrimonio volvió a romperse. El hombre se casó con una tercera mujer, esta vez con aún mucha más cautela, pero volvió a suceder lo mismo.

Se casó con ocho mujeres, y todas las veces la mujer resultó ser igual que la anterior. ¿Qué estaba pasando? Y ahora él estaba eligiendo muy cautelosamente, con mucho cuidado. ¿Qué estaba pasando? El que elegía era inconsciente. No podía cambiar al que elegía, y el que elegía

siempre era el mismo, de modo que la elección iba a ser la misma. Y el que elige funciona inconscientemente.

Sigues haciendo esto y aquello, y sigues cambiando cosas externas, pero sigues siendo el mismo. Sigues fuera del centro. Hagas lo que hagas, al margen de lo aparentemente diferente que sea, al final resulta ser lo mismo. Los resultados siempre son los mismos; la consecuencia siempre es la misma.

Siempre que te parece que estás eligiendo y que eres libre, tampoco entonces eres libre ni estás eligiendo. La elección es también algo mecánico. Los científicos, especialmente los biólogos, dicen que la mente queda impresa, y eso sucede muy tempranamente. Los dos o tres primeros años son los años de la impresión, y las cosas se quedan fijadas en la mente. Luego sigues haciendo lo mismo; sigues repitiendo de manera mecánica. Te mueves en un círculo vicioso.

Al niño se le obliga a estar fuera del centro. Tiene que ser disciplinado; tiene que aprender a obedecer. Por eso damos tanto valor a la obediencia. Y la obediencia destruye a todo el mundo, porque obediencia significa que tú ya no eres el centro: el otro es el centro; tú sólo tienes que seguirle.

La educación es necesaria para sobrevivir, pero convertimos esta necesidad para sobrevivir en una excusa para someter. Obligamos a todo el mundo a ser obediente. ¿Qué significa eso? ¿Obediente a quién? Siempre a otra persona: está el padre, la madre, alguna otra persona, y tú tienes que serle obediente. ¿Por qué tanta insistencia en la obediencia? Porque tu padre fue obligado a ser obediente cuando era niño; tu madre fue obligada a ser obediente cuando era niña. Les obligaron a salir de sus centros; ahora ellos están haciendo lo mismo. Están haciendo lo mismo con sus hijos, y estos hijos volverán a hacer lo mismo. Así es como el círculo vicioso sigue adelante.

Se mata la libertad, y al perder la libertad pierdes tu centro. No es que el centro haya sido destruido; no puede ser destruido mientras estés vivo. Estaría bien que fuera destruido;

estarías más a gusto contigo mismo. Si fueras totalmente falso y no hubiese ningún centro real oculto dentro de ti, estarías a gusto. No habría conflicto, ni ansiedad, ni lucha.

El conflicto se crea porque lo real sigue ahí. Permanece en el centro, y sólo en la periferia se crea un centro irreal. Entre estos dos centros se crea una lucha constante, una ansiedad, una tensión constantes. Esto hay que transformarlo, y sólo hay una manera: lo falso debe desaparecer y hay que dar a lo real su lugar. Debes volver a asentarte en tu centro, en tu ser; de lo contrario habrá angustia.

Lo falso puede desaparecer. Lo real no puede desaparecer a menos que mueras. Mientras estés vivo, lo real estará ahí. La sociedad sólo puede hacer una cosa: puede empujarlo hacia abajo y puede crear una barrera para que incluso tú te vuelvas inconsciente de ello. ¿Puedes recordar algún momento de tu vida en el que fueras espontáneo, en el que vivieras en el momento..., en el que estuvieras viviéndote a ti mismo y no estuvieras siguiendo a alguna otra persona?

Estuve leyendo una memoria de un poeta. Su padre había muerto, y pusieron el cuerpo muerto en un ataúd. El poeta, el hijo, estaba llorando, sollozando, y luego de pronto besó la frente del cadáver de su padre y dijo: «Sí, ahora que estás muerto, puedo hacer esto. Siempre quise besarte la frente, pero mientras estabas vivo era imposible. Te tenía mucho miedo».

Sólo puedes besar a un padre muerto; e incluso si el padre vivo te permite besarle, el beso será falso; no puede ser espontáneo. Un chico joven ni siquiera puede besar a su madre espontáneamente, porque siempre está presente el miedo al sexo; los cuerpos no deben entrar en un contacto demasiado estrecho, ni siquiera, con la madre. Todo se vuelve falso. Hay miedo y falsedad: no hay libertad, no hay espontaneidad, y el centro real solo puede funcionar cuando eres espontáneo y libre.

Ahora podrás comprender cuál es mi actitud hacia esta pregunta: *¿De qué manera puede el recuerdo de uno mismo transformar la mente humana?* Volverá a enraizarte; te dará de nuevo raíces en tu propio centro. Al recordarte a ti mismo, estás olvidándote de todo lo que no eres tú: la sociedad, el mundo loco que te rodea, la familia, las relaciones, todo lo estás olvidando... Estás recordando simplemente que existes.

Este recuerdo no te lo da la sociedad. Este recuerdo de ti mismo te separará de todo lo que es periférico. Y si puedes recordar, volverás a tu propio ser, a tu propio centro. El ego estará en la periferia, pero ahora podrás verlo. Podrás observarlo, como cualquier otro objeto: Y una vez que te vuelvas capaz de observar tu ego, tu centro falso, no volverás a ser falso nunca más.

Puede que necesites tu centro falso porque tienes que vivir en una sociedad que es falsa. Ahora serás capaz de usarlo, pero nunca te identificarás con él. Ahora será un instrumento. Vivirás en tu centro. Podrás usar lo falso como una conveniencia social, una convención, pero no estarás identificado con ello. Ahora sabes que puedes ser espontáneo, libre. El recuerdo de ti mismo te transforma, porque te da la oportunidad de volver a ser tú mismo; y ser uno mismo es lo supremo, y ser uno mismo es lo absoluto.

La cima de todas las posibilidades, de todas las potencialidades, es lo divino..., o como sea que quieras llamarlo. Dios no está en alguna parte del pasado; está en tu futuro. Has oído decir una y otra vez que Dios es el padre. De modo más significativo, Dios va a ser tu hijo, no el padre, porque va a surgir, a desarrollarse, de ti. Así es que yo digo «Dios hijo», porque el padre está en el pasado y el hijo está en el futuro.

Puedes volverte divino, Dios puede nacer de ti; si eres auténticamente tú mismo, has dado el paso básico. Estás yendo hacia la divinidad, hacia la libertad total. Como esclavo no puedes ir a eso. Como esclavo, como persona falsa, no hay

ningún camino que lleve hacia lo divino, a la posibilidad suprema, al florecimiento supremo de tu ser. Primero debes estar centrado en ti mismo. El recuerdo de uno mismo ayuda, y sólo el recuerdo de uno mismo ayuda; ninguna otra cosa puede transformarte. Con el centro falso no hay crecimiento, sólo acumulación..., y recuerda la diferencia entre acumulación y crecimiento. Con el centro falso puedes acumular: puedes acumular riqueza, puedes acumular conocimientos, puedes acumular cualquier cosa, sin ningún crecimiento. El crecimiento sólo le sucede al centro real. El crecimiento no es una acumulación; el crecimiento no te agobia. La acumulación es una carga.

Puedes saber muchas cosas sin saber nada. Puedes saber mucho sobre el amor sin conocer el amor. Entonces es una acumulación. Si conoces el amor, entonces es crecimiento. Puedes saber mucho sobre el amor con el centro falso; sólo puedes conocer el amor con el centro real. El centro real puede madurar. El falso sólo puede hacerse más y más grande sin ningún crecimiento, sin ninguna madurez. El falso es sólo un desarrollo canceroso, una acumulación, agobiándote como una enfermedad.

Pero puedes hacer una cosa: puedes cambiar totalmente tu enfoque. De lo falso, puedes llevar tus ojos a lo real. Esto es lo que significa el recuerdo de uno mismo: independientemente de lo que estés haciendo, recuérdate a ti mismo; recuerda que existes. No lo olvides. El recuerdo mismo dará una realidad auténtica a lo que estés haciendo. Si estás amando, primero recuerda que existes; de lo contrario estarás amando desde el centro falso. Y desde el centro falso sólo puedes fingir; no puedes amar. Si estás rezando, primero recuerda que existes; de lo contrario la oración será tan sólo un acto sin sentido, un engaño. Y no estás engañando a nadie más; te estás engañando a ti mismo.

Primero recuerda que existes, y este recuerdo de que «yo existo» debe volverse tan básico que te siga como una sombra.

Entonces, incluso mientras duermas estará presente, y recordarás. Si puedes recordar todo el día, poco a poco entra incluso en tus sueños, incluso en tu dormir, y sabrás que «yo existo».

El día que puedes saber que existes, incluso mientras duermes, estás asentado en tu centro. Lo falso ya no existe; no es una carga para ti. Ahora puedes usarlo, es un instrumento. No eres su esclavo; te has vuelto el amo.

Krishna dice en el Gita que mientras que todo el mundo está dormido, el yogui no lo está: él está despierto. Eso no significa que el yogui viva sin dormir, porque dormir es una necesidad biológica, corporal. Lo que se quiere decir es que, incluso cuando está dormido, el yogui recuerda que existe: que «yo existo». El dormir está sólo en la periferia. En el centro está el recuerdo.

El yogui recuerda incluso mientras está dormido, y tú no estás recordándote a ti mismo ni siquiera mientras estás despierto. Estás andando por la calle, pero no estás recordando que existes. Intenta, y notarás un cambio de cualidad. Intenta recordar que existes. De pronto llega a ti una nueva ligereza, la pesadez desaparece; te vuelves ingrátido. Saltas del centro falso de nuevo al real, pero es difícil y arduo porque estamos muy asentados en el falso. Llevará tiempo, pero no es posible ninguna transformación sin que el recuerdo de ti mismo llegue a no suponerte ningún esfuerzo. Simplemente empieza a recordarte a ti mismo; de lo contrario no es posible ninguna transformación.

Segunda pregunta:

Anoche dijiste que deberíamos ver la vida en sus dimensiones positivas y no poner el énfasis en lo negativo. ¿No es esto una elección? ¿Y no está esto en contra de aceptar la realidad total, lo que es?

Es una elección, pero quien es negativo no puede dar un salto más allá de la elección. Si puede darlo, eso es bueno, pero es imposible. Desde lo negativo, es imposible dar un salto hacia la no elección, porque «mente negativa» significa que sólo puedes ver lo feo, sólo puedes ver la muerte, sólo puedes ver la desdicha. No puedes ver ningún elemento positivo en la vida. Y, recuerda, es difícil perder la desdicha.

Puede que parezca muy extraño cuando digo esto, pero es difícil dar un salto desde la desdicha; es más fácil dar un salto desde la felicidad. Es más fácil dar un salto cuando eres feliz, porque con la felicidad llega la valentía, con la felicidad se abre la posibilidad de una dicha más elevada, con la felicidad el mundo entero parece un hogar. Con la desdicha, el mundo es como un infierno, y no hay esperanza; todo es irremediable. Entonces no puedes dar ningún salto. En la desdicha uno se vuelve un cobarde, y uno se aferra a la desdicha porque al menos la desdicha se conoce.

No puedes lanzarte a la aventura cuando eres desdichado. La aventura requiere que tengas una sutil felicidad. Entonces puedes dejar lo conocido. Eres tan feliz que no te asusta lo desconocido. Y la felicidad se ha vuelto un fenómeno tan profundo que sabes que, estés donde estés, serás feliz. Con la mente positiva sabes que no hay infierno, y que dondequiera que estés estará el cielo. Puedes entrar en lo desconocido porque ahora sabes que el cielo va contigo.

Has oído que vas al cielo ó al infierno. Esto es una tontería. Nadie va al cielo, nadie va al infierno. Llevas tu propio infierno y cielo contigo, y dondequiera que vas, vas con tu infierno o tu cielo. El cielo y el infierno no son puertas. Son cargas; los llevas contigo.

Sólo con un corazón bailarín -feliz, dichoso, positivo-puedes dar un salto a lo que no está acotado. Por eso digo que desde lo negativo no puedes ir más allá de la elección. Te aferras a tu desdicha. Es lo conocido. Estás familiarizado con ella, estás relacionado con ella, y es mejor lo malo conocido que lo bueno

por conocer. Al menos te has acostumbrado a ello, y sabes cómo va. Has creado ciertos mecanismos de defensa, una coraza a tu alrededor para estar a salvo de esta desdicha. Una desdicha desconocida creará nuevos mecanismos de defensa. Siempre es mejor estar con la desdicha conocida que con una desdicha desconocida.

Con la felicidad sucede todo lo contrario. Con la felicidad uno quiere entrar en la felicidad desconocida, porque lo conocido llega a aburrir. Nunca te aburres de la desdicha conocida; la disfrutas. observa a la gente hablando de su desdicha: la disfrutan, exageran su desdicha; tienen una sutil felicidad.

Con la felicidad te aburres. Puedes ir a lo desconocido. Lo desconocido es atrayente, y la ausencia de elección es la puerta a lo desconocido. Así es como hay que avanzar: de lo negativo a lo positivo, y de lo positivo a la ausencia de elección. Primero vuelve tu mente positiva. Del infierno vete al cielo, y del cielo puedes ir a *moksha*: a lo supremo, que no es ninguna de las dos cosas. De la desdicha vete a la dicha, y sólo entonces puedes ir al más allá, que está más allá de ambas. Por eso decía el sutra que primero transformes tu mente de lo negativo a lo positivo, y este cambio es tan sólo un cambio de enfoque.

La vida es ambas cosas o ninguna de las dos. *Es* ambas cosas o ninguna de las dos; depende de ti, de cómo la veas. Puedes mirarla con una mente negativa, y entonces parece el infierno. No es el infierno; esto es sólo tu interpretación.

Cambia tu punto de vista: mira positivamente. Y esto es lo que se quiere decir al hablar de la actitud del ateo. Yo no llamo a un hombre ateo o teísta porque crea o no en Dios. Llamo a un hombre teísta si tiene una actitud positiva, y ateo si tiene una actitud negativa. No es una cuestión de decir no a Dios; es una cuestión de decir no a la vida. El teísta es el que dice sí y mira siempre desde una mente afirmativa. Entonces todo cambia totalmente.

Si una mente negativa llega a una rosa, a un jardín, puede que haya allí muchas rosas, pero sólo contará las espinas. Para la mente negativa lo primero son las espinas; eso es significativo. Las flores son sólo ilusorias; sólo las espinas son reales. Contará y, por supuesto, por cada flor existirán mil espinas. Y una vez que ha contado mil espinas, no puede creer en una flor. Dirá que una flor es simplemente ilusoria. ¿Cómo va a existir una flor tan bella con espinas tan feas, tan violentas? Es imposible, es increíble. E incluso si existe, ahora no significa nada. Se han contado mil espinas, y la flor desaparece.

Una mente positiva empieza con la rosa, con la flor. Y una vez que estás en comunión con la rosa, una vez que conoces la belleza, la vida, el florecimiento inefable, las espinas desaparecen. Y a alguien que haya conocido la rosa en su belleza, en su posibilidad más elevada, a alguien que la haya observado profundamente, ya ni siquiera las espinas le parecerán espinas. Los ojos llenos de rosa son diferentes ahora. Ahora las espinas le parecerán una protección para esta flor. No serán enemigas; le parecerán una parte del fenómeno de las flores.

Ahora esta mente sabrá que esta flor surge y que estas espinas son necesarias; protegen. Gracias a estas espinas pudo surgir esta flor. Esta mente positiva se sentirá agradecida incluso a las espinas. Y si este enfoque se hace más profundo, llega un momento en que las espinas se vuelven flores. Con el primer enfoque la flor desaparece..., o incluso la flor se vuelve una espina. Sólo con una mente positiva puedes alcanzar el estado de una mente sin tensión. Con una mente negativa permanecerás tenso, con muchas desdichas a tu alrededor. Una mente tan negativa, tan inventiva, no deja de ver desdichas y desdichas e infiernos e infiernos.

En tiempos de Buda, había un profesor realmente famoso. Se llamaba Sanjay Belattiputa. Era un pensador absolutamente negativo. Buda hablaba de siete infiernos, así es que alguien

fue a Sanjay Belattiputa y le dijo que Buda había dicho que hay siete infiernos. Sanjay Belattiputa dijo: «Id y decidle a vuestro Buda que no sabe nada. Hay setecientos infiernos. ¡No sabe nada! ¿Sólo siete? Hay setecientos infiernos, y yo los he contado todos».

Si tienes una mente negativa, ni siquiera setecientos infiernos son demasiados. Encontrarás más; es interminable. La mente positiva puede estar sin tensión. En realidad, si eres positivo ¿cómo vas a estar tenso?, y si eres negativo ¿cómo vas a estar sin tensión? Con una mente negativa no puede haber ninguna conexión con la meditación. La mente negativa es antimeditativa; no puede meditar. Un simple mosquito es suficiente para destruir toda la meditación. Con una mente negativa, está cerrada la puerta a la tranquilidad, a la calma, al silencio. La mente negativa perpetúa la desdicha. ¿Cómo va a dar un salto hacia la no-elección?

Krishnamurti sigue hablando de no elegir, y la audiencia es negativa. Escuchan, pero nunca comprenden. Y cuando no están comprendiendo, Krishnamurti se altera porque no le están entendiendo. Sólo una mente positiva puede comprender lo que está diciendo, pero una mente positiva no necesita ir a ninguna parte: ni a ningún Krishnamurti ni a ningún Osho, a ninguna parte. Sólo una mente negativa va en busca de un profesor, de un maestro.

Hablar a la mente negativa del estado de no-elección, de ir más allá de la dualidad, de vivir tanto lo negativo como lo positivo, no tiene sentido. No es que eso no sea verdad: es verdad, pero no tiene sentido. Hay que tener en cuenta al que está escuchando. Él es más importante que el que está hablando. Por lo que veo, eres negativo. Primero necesitas una transformación hacia la positividad. De decir no, debes pasar a decir sí. Debes mirar la vida con una actitud afirmativa, y con una actitud afirmativa esta misma Tierra se transforma totalmente. Sólo entonces, cuando has alcanzado una actitud

positiva, puedes dar un salto hacia la no-elección: y eso será fácil, ¡ muy fácil!

A la desdicha no se puede renunciar. Es difícil; te aferras a ella. Sólo se puede renunciar a la felicidad, porque entonces sabes que cuando renuncias a lo negativo ganas lo positivo y una felicidad positiva. Renuncias a lo negativo y ganas la felicidad: sólo renunciando a lo negativo alcanzas la felicidad. Si renuncias ahora a esta felicidad, también a esta mente positiva, abres las puertas de lo infinito. Pero primero debes percibir lo positivo. Sólo entonces, *sólo* entonces, puedes dar un salto.

Tercera pregunta:

En la última técnica de ayer, explicaste que en este mundo de maya, la consciencia interna del buscador es su único centro real. Con este punto de referencia, explica, por favor, la importancia y el papel del gurú en este mundo de maya.

Este mundo de *maya* no es un mundo de *maya* para ti; es muy real, y el papel del gurú es mostrarte que no es real. Es real para ti, así es que ¿cómo vas a pensar que es irreal? Sólo puedes pensar sobre la irrealidad si tienes un vislumbre de lo real; sólo entonces puedes comparar. Este mundo no es *maya*, ilusorio, para ti. Has oído, has leído que este mundo es *maya*, y puede que lo hayas memorizado como un loro, de modo que tú también puedes llamar ilusorio a este mundo.

Todos los días viene a mí alguien que llama ilusorio a este mundo y luego dice: «Mi mente está muy irritada. Estoy muy tenso, así que dime cómo lograr la paz». ¡Y este mundo es ilusorio! Si este mundo es ilusorio, ¿cómo va a estar tensa tu mente? Si has llegado a saber que este mundo es ilusorio, el mundo habrá desaparecido, y con él toda su desdicha. Pero la mente aún está ahí. No sabes que este mundo es ilusorio.

Por la mañana, cuando ha desaparecido el dormir, y con él el sueño, ¿estás preocupado por el sueño? ¿Te preocupa que en el sueño te sintieras enfermo o incluso que estuvieras

muerto? Mientras el sueño estaba presente, estabas preocupado, estabas enfermo, pedías un médico, alguna medicina. Pero por la mañana, en el momento en que no estabas dormido y el sueño había desaparecido, no estabas preocupado. Ahora sabes que era un sueño, y que no estás enfermo.

Si alguien viene a mí y dice: «Sé que era un sueño que estaba enfermo, pero ahora dime una cosa: ¿dónde puedo conseguir la medicina para curarme de esa enfermedad?». ¿Qué mostrará eso? Mostrará que todavía está dormido; mostrará que aún está soñando. El sueño aún está presente.

En India, esta manida perorata de que «el mundo entero es ilusorio» ha penetrado hondamente en la mente, pero en el centro falso. No es un crecimiento. Hemos oído...; los Upanishas, los Vedas y los *rishis* han estado diciendo durante siglos que el mundo es ilusorio. Han propagado la idea tan contundentemente que los que están dormidos y soñando piensan que están despiertos. El mundo entero está dormido, pero su desdicha muestra que el mundo es real, su angustia muestra que el mundo es real.

El papel del gurú es darte un vislumbre de lo real: no una enseñanza, sino un despertar. El gurú no es un profesor, el gurú es el que te despierta. No tiene que darte doctrinas. Si te da doctrinas, es un filósofo. Si habla de que el mundo es ilusorio y argumenta y demuestra que el mundo es ilusorio, si discute, debate, si te da una doctrina intelectualmente, no es un gurú, no es un maestro. Puede que sea un profesor, un profesor de una doctrina particular, pero no es un maestro, no es un gurú.

Un gurú no da doctrinas. Da métodos..., métodos que te pueden ayudar a dejar de dormir. Es por eso que un gurú siempre perturba tus sueños, y es difícil vivir con un gurú. Es muy fácil vivir con un profesor, porque nunca te perturba. Más bien, sigue incrementando tu acumulación de conocimientos. Te ayuda a ser más egotista; te hace más erudito. Tu ego se

siente más satisfecho. Ahora sabes más, puedes discutir más. Te puedes enseñar a ti mismo, pero un gurú siempre es un perturbador. Perturbará tu sueño y tu dormir, y puede que hayas estado soñando un sueño muy bonito. Puede que te estés dando un viaje, un viaje muy bonito. El gurú lo perturbará, y tú te enfadarás.

Un gurú siempre está en peligro por parte de sus discípulos. Pueden matarlo en cualquier momento, porque perturba; en eso consiste su trabajo. No te puede ayudar a ser tu mismo tal como eres, porque eres falso. Tiene que destruir tu identidad falsa. Es doloroso. Por eso, a menos que haya un amor muy profundo, el trabajo es imposible. Es necesaria una intimidad muy profunda; de lo contrario habrá odio. De manera que un gurú no puede permitirte que estés cerca de él a menos que te hayas entregado; de lo contrario te convertirás en un enemigo. Un gurú sólo puede trabajar con tu entrega total, porque es una cirugía espiritual.

Forzosamente, habrá mucho sufrimiento para el discípulo, y si no está en una intimidad profunda con el gurú, es imposible. No está preparado para sufrir tanto. Ha venido en busca de la dicha y el gurú le da sufrimiento. Ha venido a sentir euforia, y el gurú crea un infierno para él. Al principio habrá infierno, porque tu imagen será destrozada, tus expectativas serán destrozadas. Todo lo que has sabido, tendrás que tirarlo. Todo lo que eres, él lo deshará. En realidad, estás pasando por una muerte.

En India, en la antigüedad, decíamos *Acharya mrityuh*. Significa que el maestro, el gurú, es una muerte. ¡Lo es! Y a no ser que confíes en él tan totalmente, esta operación quirúrgica es imposible, porque al principio habrá sufrimiento. Tu angustia saldrá a la luz; todos tus infiernos reprimidos serán revelados. Y sólo si crees, si tienes fe y confianza profundas en él, puedes permanecer con él; de otra forma te escaparás, porque este hombre te está perturbando completamente.

Así que, recuerda, el trabajo del gurú, su papel, es hacerte consciente de tu falsedad, y a causa de tu centro falso tu mundo es falso. El mundo no es realmente ilusorio, no es *maya*. Es *maya* porque tus ojos son ilusorios. Están llenos de sueños. Proyectas tus sueños por todas partes, y la realidad queda falsificada. El mismo mundo se volverá real cuando tus ojos sean reales. Cuando el centro falso se rompa y estés enraizado de nuevo en tu centro real, en tu ser, este mundo se convertirá en el *nirvana*.

Los maestros Zen han estado diciendo continuamente que este mundo es *nirvana*, este mundo mismo es *moksha*, liberación. Es sólo una cuestión de ojos. Con ojos falsos todo queda falsificado; con ojos reales todo es real. Tu entidad falsa crea un mundo falso en torno a ti. Y no pienses que todos vosotros vivís en un solo mundo. ¡No podéis! Cada uno vive en su propio mundo, y hay tantos mundos como mentes, porque cada mente crea su propio mundo, su propio ámbito. Incluso si estás viviendo en una familia, el marido vive en su propio mundo y la mujer en su propio mundo, y hay choques todos los días entre estos dos mundos. Nunca se encuentran; chocan. El encuentro es imposible.

Con la mente no puede haber ningún encuentro; sólo choque, conflicto. Cuando no hay mente, puede haber un encuentro. La esposa vive en su propio mundo, en sus propias expectativas. Para ella, el marido no es el marido real que hay en el mundo, sino sólo su propia imagen. El marido vive en su propio mundo, y la esposa real no es su esposa. Él tiene una imagen de una esposa, y cada vez que esta esposa no está a la altura de su imagen, hay lucha, conflicto, ira, odio. Él ama a su propia imagen de una esposa, y la esposa ama a su propia imagen de un marido, y ambas son ilusorias; no existen en ninguna parte. Esta esposa real existe y este marido real existe, pero no se pueden encontrar porque entre estas dos personas reales están la esposa irreal y el marido irreal. Siempre están ahí; no permitirán un encuentro de las personas reales.

Todo el mundo está viviendo en su propio mundo, en sus propios sueños, expectativas, proyecciones. Hay tantos mundos como mentes. Esos mundos son ilusorios, *maya*. Cuando tu centro falso desaparece, el mundo entero cambia. Entonces es un mundo real. Entonces ves por primera vez las cosas como son. Entonces no hay desdicha, porque con la ilusión desaparecen las expectativas, y con la realidad no puede haber desdicha. Entonces uno llega a percibir: «¡Es así! ¡Los hechos son los hechos!». Con ficciones hay problemas, y las ficciones nunca te permiten conocer los hechos. Estas ficciones de la mente son *maya*.

El papel del gurú es destrozar las ficciones para que los hechos estén disponibles para ti y tú estés disponible para los hechos. Esta «factualidad» es verdad. Una vez que conozcas esta factualidad, incluso el gurú será diferente. Si vas a un gurú ahora, vas con tu propia imagen de él. Alguien viene a mí: viene con su propia imagen de mí. Y, entonces, si no me avengo a su imagen, está en dificultades. Pero ¿cómo voy a avenirme a su imagen? Y si trato de avenirme a la imagen de todos, estaré hecho un lío. Y cada discípulo piensa que yo debería ser de tal y cual manera; tiene su propio concepto de un gurú. Si no estoy cumpliendo con sus conceptos, se siente frustrado, pero así es como va a ser. Un discípulo viene con una mente, y éste es el problema. Tengo que cambiar su mente, destruirla. Viene con una mente y me mira también con su mente.

Me estuve hospedando con una familia. La familia era jaina, de manera que no comían por la noche. El anciano de la familia, el abuelo, apreciaba mucho mis libros. Nunca me había visto, y es fácil amar un libro: un libro es una cosa muerta. Vino a verme. Era muy anciano, e incluso salir de su habitación le resultaba difícil. Tenía noventa y dos años, y vino a verme. Le dije que yo podía ir a su habitación, pero él dijo: «¡No! Yo te respeto muchísimo; yo iré». Así es que vino, y me estuvo alabando mucho.

Decía: «Eres como un *tirthankara*, como el más elevado de la mitología jaina, Mahavira». Los maestros más insignes se conocen como *tirthankaras*, así que decía: «Eres como un *tirthankara*.» No dejaba de alabarme, y entonces llegó el atardecer y descendió la oscuridad.

Vino alguien de la casa y dijo: «Se está haciendo tarde. Ven a cenar».

Así que dije: «Espera un poco a que acabe este anciano. Que diga todo lo que quiera decir y entonces iré».

El anciano dijo: «¿Qué estás diciendo? ¿Vas a comer por la noche?».

Yo dije: «A mí no me parece mal».

Así es que él dijo: «Retiro mis palabras. No eres ningún *tirthankara*. Una persona que ni siquiera sabe que comer por la noche es el mayor pecado, ¿qué va a saber?».

Ahora este hombre no quiere tener ningún encuentro conmigo. ¡Imposible! Si yo no iba a comer por la noche, era un *tirthankara*, un gran maestro. Todavía no había comido. Sólo había dicho que no me importaba comer por la noche, y de repente ya no soy un *tirthankara*. El anciano me dijo: «He venido a aprender algo, de ti, pero ahora es imposible. Ahora me parece que debo enseñarte algo».

Cuando este mundo se vuelve una ilusión, tu gurú también forma parte de ella y desaparece. Por eso, cuando el discípulo despierta, no hay gurú. Esto parecerá muy paradójico: cuando el discípulo *realmente* despierta, no hay gurú.

Hay bellas canciones de Saraha, un místico budista. La línea final de todas las canciones es: «y Saraha desapareció». Él enseña algo; da enseñanzas. Dice: «No existe ni el mundo ni el *nirvana*, ni lo bueno ni lo malo. Ve más allá, y Saraha desaparece». Ha sido un enigma. ¿Por qué dice siempre «y Saraha desaparece»? Si realmente alcanzas la canción, todo lo que ha dicho -«No existe ni lo bueno ni lo malo, ni el mundo ni el *nirvana*»- si el discípulo despierta realmente a esto, Saraha desaparecerá. ¿Dónde estará el gurú? El gurú formaba parte del mundo del discípulo. Ahora no habrá ninguna entidad como

el gurú y el discípulo; se habrán hecho uno. Cuando el discípulo despierta, se convierte en el gurú, y Saraha desaparece. Entonces el gurú ya no existe. Incluso el gurú forma parte de tu sueño, de tu mundo ilusorio. Pero debido a esto surgen muchos problemas.

Krishnamurti va diciendo que no hay ningún maestro..., y tiene razón. Ésta es la verdad suprema. Cuando has despertado, tú eres el maestro y no hay ningún otro maestro. Pero ésta es la verdad suprema, y antes de que esto suceda, el maestro existe porque el discípulo existe. El discípulo crea al maestro; es la necesidad del discípulo.

Así que recuerda esto: si encuentras un mal maestro, mereces un mal maestro; por eso encuentras un mal maestro. Un mal discípulo no puede encontrar un buen maestro. Tú creas tu maestro. Un pequeño maestro o un gran maestro depende de ti; encontrarás a la persona que merezcas. Si encuentras a una persona errónea, eso se debe a ti. Tú eres responsable, no la persona errónea. El gurú también forma parte de tu mente, forma parte del mundo de sueños. Pero a menos que despiertes, necesitarás a alguien que te perturbe, alguien que te ayude. Este alguien es un gurú si te da métodos. Es simplemente un profesor si sólo te da doctrinas, principios, enseñanzas, pero puede que lo necesites ahora mismo.

Considéralo de esta manera: incluso en un sueño hay algo que te puede ayudar a salir de él. Incluso en un sueño algo puede ayudarte a salir de él. Puedes intentarlo justo mientras te estás durmiendo. Sigue repitiendo en la mente: «Cuando haya un sueño, mis ojos se abrirán». Durante tres semanas, sigue repitiéndolo continuamente cuando estés durmiéndote:

«Cuando haya un sueño, mis ojos se abrirán; de pronto me despertaré». Y te despertarás. Incluso de un sueño te puedes despertar con un cierto método. Justo cuando te estás durmiendo, dite a ti mismo... Si te llamas Ram, di: «Ram, despiértame a las cinco de la mañana». Repítelo dos veces, y luego duérmete en silencio. Tarde o temprano le cogerás el truco. A las cinco en punto alguien te despertará. Incluso en sueños, incluso dormido, se pueden usar métodos que te

despertarán. Lo mismo sucede con el dormir espiritual en que te encuentras.

Un maestro puede darte métodos que serán beneficiosos para esto. Entonces, siempre que estés cayendo en un sueño, los métodos no te dejarán caer, o siempre que hayas caído en un sueño, de pronto te despertarás. Cuando este despertar se vuelve natural para ti, no hay necesidad del gurú. Cuando has despertado, el gurú desaparece, pero aún sentirás gratitud por el gurú, porque te ha ayudado.

Sariputta era uno de los discípulos más ilustres de Buda. Se iluminó por derecho propio; se convirtió él mismo en un buda. Entonces Buda le dijo a Sariputta: «Ahora puedes irte; mi presencia ya no te es necesaria. Tú mismo te has convertido en un maestro por derecho propio, así que vete y ayuda a otros a salir de su sueño».

Sariputta, cuando iba a dejar a Buda, le tocó los pies. Alguien le preguntó a Sariputta: «Tú mismo te has iluminado, así que ¿porqué tocas los pies de Buda?».

Sariputta dijo: «Ya no hay necesidad de tocar sus pies, pero esta situación sólo pudo suceder debido a él. Ya no hay necesidad, pero esto sólo pudo suceder gracias a él».

Sariputta se fue, pero dondequiera que estaba, por la mañana se postraba en la dirección en la que estaba Buda; al atardecer se postraba, y todo el mundo le preguntaba: «¿Qué estás haciendo? ¿Ante quién te estás postrando?», porque Buda estaba muy lejos, a millas de distancia.

De modo que incluso cuando el profesor desaparece, cuando el gurú desaparece, el discípulo siente una profunda gratitud, la mayor gratitud que es posible.

Mientras estás dormido es necesario que alguien te perturbe. Y si se lo permites a alguien, eso es lo que significa la entrega. Si dices: «De acuerdo, te permito que me perturbes», eso es lo que significa la entrega: confianza. Confianza significa que ahora, incluso si este hombre te lleva a la desdicha, estarás dispuesto a ir. Ya no le pondrás en duda. Te lleve a donde te lleve, confiarás en él. No va a hacerte daño.

Si no confías, entonces no es posible ningún avance, porque te

parece que va a dañarte. Te parece, en tus propios términos, que te va a hacer daño de muchas maneras, y si piensas: «Tengo que protegerme a mí mismo», ya no es posible ningún trabajo. Si desconfías de tu cirujano, no le permitirás que te haga perder la consciencia. No sabes qué va a hacer, y dirás: «Realiza la operación, pero déjame estar consciente para que pueda ir viendo lo que estás haciendo. No puedo fiarme de ti». Confías en tu cirujano. Te pone inconsciente porque las cosas son de tal manera que en tu estado consciente la cirugía resultaría imposible de realizar; tu consciencia interferiría. Por eso la confianza es ciega. Eso significa que incluso estás dispuesto a quedarte inconsciente, a quedarte ciego. Estás dispuesto a seguirle dondequiera que te lleve. Sólo entonces es posible una cirugía más profunda, interna. Y no es sólo una cirugía física, fisiológica; sino también psicológica. Se sentirá mucho dolor, mucha angustia, porque es necesaria la catarsis y tienes que ser lanzado de vuelta a tu centro, que has olvidado completamente; hay que llevarte de vuelta a tus raíces, que has dejado atrás a kilómetros de distancia.

Esto va a ser arduo y difícil; incluso lleva años. Pero si el discípulo está dispuesto a entregarse, puede suceder incluso en segundos. Depende de la intensidad de la entrega. Se pierde un tiempo innecesario porque el gurú tiene que ir despacio..., despacio, para que estés preparado para confiar más, y tiene que hacer muchas cosas innecesariamente sólo para crear confianza. Sólo para realizar la cirugía tiene que crear innecesariamente muchas cosas que pueden ser descartadas. No hay necesidad de perder tiempo y energía en ellas, pero son necesarias sólo para crear confianza.

He mencionado a Saraha; Saraha es uno de los ochenta y cuatro *siddhas* - uno de los ochenta y cuatro místicos budistas- que lo lograron. Saraha dice a esos discípulos que se han convertido en maestros: «Comportaos de tal forma que otros puedan confiar en vosotros. Ahora sé que no necesitáis ninguna moralidad; ahora sé que no necesitáis normas. Habéis ido más allá, y podéis hacer lo que queráis y podéis ser lo que queráis. Ya no existe ningún sistema, ninguna moralidad para

vosotros. Pero comportaos de tal manera que los discípulos puedan confiar en vosotros». De modo que los grandes maestros se han comportado de forma que la sociedad les apruebe. No es porque necesiten comportarse de esa manera; es sólo algo necesario para crear confianza. Así es que si Mahavira se comporta según la pauta que los jainas han establecido, no es porque haya ninguna necesidad interna. Se comporta de esa manera para que los jainas le puedan seguir y hacerse discípulos, para que puedan confiar.

Esa es la razón por la que surgen muchos problemas siempre que un maestro empieza a comportarse de una manera nueva. Jesús se comportó de una manera nueva que no se conocía en la comunidad judía. No había nada de malo en ello, pero se convirtió en un problema. Los judíos no pudieron confiar en él. Sus maestros de antaño se habían comportado de otra forma y este hombre se estaba comportando de una manera diferente. No estaba siguiendo las reglas del juego, así es que no pudieron confiar en él. De modo que tuvieron que crucificarle. ¿Y por qué se comportó así Jesús? Tenía India detrás. Estuvo aquí muchos años antes de aparecer en Jerusalén. Le habían enseñado aquí, en un monasterio budista, y trató de seguir reglas budistas donde no había una sociedad budista. Se estaba comportando en una comunidad judía como si estuviera viviendo en una comunidad budista, y eso creó todo el problema. Le mataron, le malinterpretaron, le asesinaron, y la única razón era ésta: que los judíos no podían confiar en él.

Un maestro, un gurú, tiene que crear muchas cosas innecesariamente en torno a él, tiene que hacer muchas cosas, sólo para crear confianza. Pero incluso entonces surgen problemas, porque todo el mundo viene con sus propias expectativas: «El gurú debe ser de tal o cual manera».

Entrega significa que abandonas tus expectativas, dejas que el gurú sea tal como es y le permites hacer lo que quiera hacer. Incluso si el resultado es el dolor, estás listo para ello. Incluso si te lleva hacia la muerte, estás listo para ello, porque a fin de cuentas te llevará a una muerte profunda. Sólo después de ella

es posible el renacimiento. La resurrección sólo es posible cuando tu vieja identidad ha sido crucificada.

Capítulo 37

Técnicas para Observar el Flujo de la Película de la Vida

Los Sutras

57 *En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte.*

58 *Esto que llamamos universo aparece como un malabarismo, un espectáculo de imágenes.
Para ser feliz, considéralo así.*

59 *Oh, amada, no pongas la atención ni en el placer ni en el dolor, sino entre ellos.*

60 *Objetos y deseos existen en mí como en los demás.
De modo que, aceptando, deja que se transformen.*

La mente original es como un espejo: es pura, y permanece pura, pero se puede acumular polvo sobre ella. La pureza no se pierde, el polvo no puede destruir la pureza, pero la pureza puede quedar cubierta. Éste es el estado de la mente corriente: cubierta con polvo. Oculta tras el polvo, la mente original permanece pura. No puede volverse impura; eso es imposible. Y si fuera posible que se volviese impura, no habría forma de volver a recuperar la pureza. En sí misma permanece pura, sólo que cubierta de polvo.

Nuestra mente es la mente original más polvo, la mente búdica más polvo, la mente divina más polvo. Una vez que sabes cómo limpiarla, rescatarla del polvo, sabes todo lo que merece la pena saberse y has alcanzado todo lo que merece la pena alcanzarse. Todas estas técnicas se ocupan de cómo liberar tu mente del polvo cotidiano que se acumulará sobre ella. El polvo es natural. Igual que le sucede a un viajero que pasa por muchísimos caminos, se acumula el polvo..., y has

sido un viajero durante muchísimas vidas. Has viajado grandes distancias, y se ha acumulado mucho polvo.

Hay que comprender muchas cosas antes de que nos internemos en las técnicas. Una, Oriente es básicamente diferente de Occidente en su actitud hacia la transformación interna. El cristianismo piensa que le ha sucedido algo al ser mismo del hombre: el pecado. Oriente piensa que no le ha sucedido nada al ser mismo; no le puede suceder nada. El ser permanece en su absoluta pureza; no ha habido ningún pecado. De modo que el hombre no es condenado en Oriente, no es un ser degradado. Por el contrario, sigue siendo lo divino que es, que siempre ha sido, y es natural que se acumule polvo. El polvo está abocado a acumularse.

De manera que no hay pecado, sólo una falsa identificación.

Nos identificamos con la mente, con el polvo. Nuestra experiencia, nuestros conocimientos, nuestros recuerdos..., todo ello es polvo. Todo lo que has conocido, todo lo que has experimentado, todo lo que ha sido tu pasado..., todo ello es polvo. Recuperar la mente original significa recuperar la pureza: sin experiencias, sin conocimientos, sin recuerdos, sin el pasado.

Todo el pasado es polvo, pero estamos identificados con el pasado y no con la consciencia que siempre está presente. Considéralo de esta manera: todo lo que sabes está siempre en el pasado, y tú estás aquí y ahora en el presente. Todos tus conocimientos son polvo. «Saber» es tu pureza, los conocimientos son polvo. La capacidad de saber, la energía de saber, saber, es tu naturaleza original. Mediante ese saber acumulas conocimientos. Esos conocimientos son como polvo. Aquí y ahora, este mismo momento, eres absolutamente puro, pero no te identificas con esta pureza, estás identificado con el pasado, el pasado acumulado.

De modo que todas las técnicas meditativas son básicamente métodos para sacarte del pasado y permitirte

zambullirte en el aquí y ahora.

Buda buscaba cómo recuperar esta pureza de consciencia, cómo ser libre del pasado, porque a menos que seas libre del pasado, permanecerás atado, serás un esclavo. El pasado pesa mucho sobre ti, y debido al pasado nunca se conoce el presente. El pasado se conoce; el presente es un momento atómico muy diminuto. Te lo sigues perdiendo debido al pasado, y debido al pasado sigues proyectando al futuro. El pasado es proyectado al futuro, y ambos son falsos. El pasado ya no existe, y el futuro aún no existe. Ninguno de los dos existe, y lo que sí existe está oculto entre estas dos cosas que no existen.

Buda estaba buscando; iba de un maestro a otro. Buscaba, y fue a muchos maestros, todos los maestros conocidos. Les consultó, les dejó que trabajasen en él, cooperó. Se disciplinó de muchas maneras, pero no estaba colmado, y la dificultad era ésta: los maestros estaban interesados en el *futuro*, en algún estado de liberación más allá de la muerte, después de que la vida haya terminado. Estaban interesados en algún Dios, algún *nirvana*, algún *moksha* -algún estado de liberación- en algún momento futuro, y Buda estaba interesado en el aquí y ahora, de modo que no hubo realmente ningún encuentro. Le dijo a cada maestro: «Estoy interesado en el aquí y ahora, en cómo ser total, completo y puro aquí y ahora». Y ellos decían: «Utiliza este método, haz esto, y si lo haces correctamente, algún día futuro, en alguna vida futura, en algún estado futuro, lo lograrás».

Tarde o temprano dejó a cada uno de los maestros, y entonces lo intentó él sólo. ¿Qué hizo? Hizo algo muy simple. Una vez que lo sabes, es muy simple y obvio, pero cuando no lo sabes, es tan arduo y difícil que parece imposible. Sólo hizo una cosa: permaneció con el momento presente. Olvidó su pasado y olvidó su futuro. Dijo: «Estaré aquí y ahora. Simplemente existiré». Si puedes existir, aunque sea por un solo momento, habrás conocido el sabor, el sabor de tu

consciencia pura. Y una vez que se ha saboreado, nunca puede olvidarse. Entonces el sabor, el gusto, permanece contigo, y ese sabor se vuelve una transformación.

Son muchas las maneras de destaparte de tu pasado, de quitar el polvo y mirar en el espejo de tu propia mente. Todas estas técnicas son maneras diferentes, pero con cada técnica es necesaria una profunda comprensión: recuerda eso. Estas técnicas no son mecánicas, porque son para desempolvar la consciencia. No son cosas mecánicas. Puedes usar estas técnicas mecánicamente, y si las usas como técnicas mecánicas, puede que logres una cierta calma en la mente, pero eso no será la pureza original. Puede que logres un cierto silencio, pero ese silencio será cultivado. También eso pertenece a la parte de la mente que es polvo, no a la capa original. No las uses mecánicamente. Es necesaria una profunda comprensión, y con comprensión pueden ser útiles para revelar tu ser.

57 Que los deseos no te alteren.

Primera técnica para observar: *En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte.*

En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte: Cuando el deseo se apodera de ti, te alteras. Por supuesto, eso es natural. El deseo se apodera de ti, y tu mente empieza a fluctuar y hay muchas olas en la superficie. El deseo te lleva a algún punto del futuro; el pasado te empuja a algún punto del futuro. Te alteras, no estás a gusto. El deseo es, por lo tanto, una alteración.

Este sutra dice: *En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte.* Pero ¿cómo permanecer sin alterarte? Deseo significa alteración, así que ¿cómo permanecer sin alterarse..., y en momentos extremos de deseo? Tendrás que hacer ciertos experimentos; sólo entonces comprenderás lo que significa. Estás enfadado, la ira se apodera de ti, estás loco, poseído, ya

no estás en tus cabales. De pronto recuerda estar sin alterarte: como si estuvieras desnudándote. Por dentro, desnúdate, desnúdate de la ira. Habrá ira, pero ahora tienes un punto dentro de ti que no está alterado.

Sabrás que la ira está en la periferia. Está ahí, como una fiebre. La periferia está fluctuando; la periferia está alterada. Pero tú puedes mirarla. Si puedes mirarla, permanecerás sin alterarte. Obsérvala como testigo, y permanecerás sin alterarte. Este punto que no se altera es tu mente original. La mente original no puede ser alterada; nunca está alterada..., pero nunca la has mirado. Cuando la ira está presente, te identificas con la ira. Te olvidas de que la ira es una cosa diferente a ti. Te haces uno con ella, y empiezas a actuar a través de ella, empiezas a hacer algo a través de ella.

Se pueden hacer dos cosas. Con la ira serás violento con alguien, con el objeto de tu ira. Entonces te has ido al otro. La ira está entremedias de ti y el otro. Yo estoy aquí, luego está la ira, y ahí estás tú, el objeto de mi ira. Desde la ira puedo viajar en dos dimensiones: o bien viajo a ti; entonces tú te vuelves mi centro de consciencia, el objeto de mi ira. Entonces mi mente se enfoca en ti, el que me ha insultado. Ésta es una de las maneras en que puedes viajar con la ira. Hay otra manera: puedes viajar a ti mismo. No te vas a la persona que te parece que ha causado la ira, sino a la persona que siente la ira; vas al sujeto y no al objeto.

Normalmente, vamos siempre al objeto. Si vas al objeto, la parte de polvo de tu mente es alterada, y sentirás: «"Yo" estoy alterado». Si vas hacia dentro, al centro de tu propio ser, serás capaz de observar la parte de polvo; podrás ver que la parte de polvo de la mente está alterada, pero «yo no estoy alterado». Y puedes experimentar esto con cualquier deseo, cualquier perturbación.

Te viene a la mente un deseo sexual; se apodera de todo tu cuerpo. Puedes ir al objeto sexual, al objeto de tu deseo. Puede que el objeto esté presente, puede que no lo esté.

También puedes ir al objeto en tu imaginación. Pero entonces estarás cada vez más alterado. Cuanto más te alejes de tu centro, más alterado estarás. En realidad, la distancia y la alteración siempre están en proporción. Cuanto más distante estás de tu centro, más alterado estás; cuanto más cerca estás del centro, menos alterado estás. Si estás justo en el centro, no hay alteración.

En un ciclón, hay un centro que permanece sin alteración: en el ciclón de la ira, el ciclón del sexo, el ciclón de cualquier deseo. Justo 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 está más allá de la ira.

Recuerda esto: nada puede existir sin su opuesto. Necesita lo opuesto.

Sin ello, no hay posibilidad de que exista. Si no hubiese dentro de ti un centro que permanece inmóvil, no sería posible ningún movimiento. Si no hubiese dentro de ti un centro que permanece sin alterarse, no te podría suceder ninguna perturbación. Analiza esto y obsérvalo. Si no hubiese en ti ningún centro de absoluta calma, ¿cómo podrías sentir que estás alterado? Necesitas una comparación. Necesitas dos puntos para comparar.

Supón que una persona está enferma: siente la enfermedad porque en alguna parte dentro de ella existe un punto, un centro de absoluta salud. Por eso puede comparar. Dices que te duele la cabeza. ¿Cómo es que tienes conocimiento de este dolor, de este dolor de cabeza? Si fueras el dolor de cabeza, no podrías saberlo. Debes ser otra persona, otra cosa: el que observa, el que presencia, el que puede decir: «Me está doliendo la cabeza».

Este dolor sólo puede sentirlo algo que no es el dolor. Si estás enfermo, si tienes fiebre, puedes sentirlo porque no eres la fiebre. La fiebre no puede sentir que hay fiebre; es necesario alguien que esté más allá de ella. Es necesaria una polaridad. Cuando estás enfadado, si sientes que estás enfadado, eso significa que dentro de ti existe un punto que aún está sin

alterarse y que puede ser un testigo. Puede que no mires ese punto; eso es otra cosa. Puede que no te veas a ti mismo en ese punto; eso es otra cosa. Pero siempre está ahí en su prístina pureza; está ahí.

Este sutra dice: *En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte*. ¿Que puedes hacer? Esta técnica no aboga por la represión. Esta técnica no dice que cuando haya ira la reprimas y permanezcas sin alterarte, ¡no! Si reprimes, crearás más perturbación. Si hay ira y hay un esfuerzo para reprimir, duplicará la perturbación. Cuando haya ira, cierra tus puertas, medita sobre la ira, deja que esté la ira. Tú permaneces sin alterarte, pero no la reprimes.

Es fácil reprimir; es fácil expresar. Hacemos ambas cosas. Expresamos si la situación lo permite, y si resulta conveniente y no peligroso para ti. Si puedes hacerle daño al otro sin que el otro te lo haga a ti, expresarás la ira. Si es peligroso, si el otro te puede hacer más daño, si tu jefe o el que sea con quien estás enfadado es más fuerte, la reprimirás.

La expresión y la represión son fáciles; observar es difícil. La observación no es ninguna de las dos cosas: no es reprimir, no es expresar. No es expresar porque no la estás dirigiendo al objeto de la ira. Tampoco está siendo reprimida. Estás permitiendo que se exprese: que se exprese en un vacío. Estás meditando sobre ella.

Ponte ante un espejo y expresa tu ira: y presénciala. Estás solo, así que puedes meditar sobre ella. Haz lo que tengas que hacer, pero en un espacio vacío. Si quieres pegar a alguien, pega al cielo vacío. Si quieres estar enfadado, enfádate; si quieres gritar, grita. Pero hazlo solo, y recuérdate a ti mismo como un punto que está viendo todo esto, este drama, esta representación. Entonces se vuelve un psicodrama, y puedes reírte de ello y será una catarsis profunda para ti. Después te sentirás liberado de ello... Y no sólo liberado de ello: habrás ganado algo mediante ello. Habrás madurado; te habrá sucedido un crecimiento. Y ahora sabrás que, incluso mientras estabas enfadado, había un punto dentro de ti que no estaba alterado. Ahora intenta dejar cada vez más al descubierto este

centro, y es fácil dejarlo al descubierto en medio del deseo. Esa es la razón por la que el tantra no está en contra del deseo. Dice que estés en medio del deseo, pero recuerda el centro que no está alterado. De modo que el tantra dice que incluso el sexo puede usarse. Entra en el sexo, pero permanece sin alterarte. Sé un testigo. Sigue siendo un observador profundo. Independientemente de lo que esté sucediendo, está sucediendo en la periferia; tú eres tan sólo un observador, un espectador.

Esta técnica puede ser muy útil, y te pueden suceder muchos beneficios mediante ella. Pero será difícil, porque cuando te alteras, te olvidas de todo. Puede que olvides que tienes que meditar. Entonces inténtalo de esta manera: no esperes al momento en que te sucede la ira. ¡No esperes al momento! Cierra tu habitación y piensa en alguna experiencia pasada de ira en la que perdiste los estribos. Recuérdala, y vuélvela a vivir. Eso te resultará fácil. Vuélvela a vivir, vuélvela a hacer, revívela. No sólo la recuerdes, revívela. Recuerda que alguien te había insultado, y lo que se dijo, y cómo reaccionaste. Reacciona de nuevo, vuelve a vivir la situación.

Puede que no sepas que la mente es simplemente un mecanismo de grabación. Y ahora los científicos dicen, ahora es un hecho científico, que si se tocan tus centros de la memoria con electrodos empiezan a repetir lo que tienen grabado. Por ejemplo, una vez estuviste enfadado: el incidente está grabado, en el mismo orden en que sucedió, igual que si hubiese una cinta magnetofónica en tu cerebro. Si es tocado por un electrodo, empezará a repetirse. Volverás a tener la misma sensación. Se te pondrán los ojos rojos, tu cuerpo empezará a temblar y acalorarse, toda la situación será revivida. En el momento en que se retira el electrodo, se para. Si vuelves a dar energía al electrodo, vuelve a comenzar desde el principio.

Ahora dicen que la mente es una máquina grabadora, y puedes revivir cualquier cosa. Pero no recuerdes solamente:

revive. Empieza a sentir de nuevo la experiencia, y la mente caerá en la cuenta. El incidente llegará a ti; lo revivirás. Al revivirlo, permanece sin alterarte. Empieza con el pasado. Esto es fácil, porque ahora es un juego; la situación real no está presente. Y si te vuelves capaz de hacer esto, serás capaz de hacerlo cuando la situación para el enfado 'esté' sucediendo realmente, cuando haya una situación real. Y esto se puede hacer con todos los deseos, y hay que hacerlo con todos los deseos.

Este revivir algo del pasado servirá para mucho. Todo el mundo tiene cicatrices en su mente, heridas sin curar. Si las revives, te liberarás de ellas. Si puedes ir al pasado y hacer algo que había quedado incompleto, te liberarás de tu pasado. Tu mente quedará más fresca; ya no tendrá polvo. Recuerda algo de tu pasado que sientas que ha quedado pendiente. Querías matar a alguien, querías amar a alguien, querías esto y lo otro, y ha quedado incompleto.

Esa cosa incompleta sigue cerniéndose sobre la mente como una nube. Afecta a todo lo que eres y lo que estás haciendo. Hay que dispersar esa nube. Retrocede en el tiempo y recoge deseos que han quedado incompletos, y revive las heridas que aún estén verdes. Se curarán. Te volverás más entero, y gracias a esto sabrás cómo permanecer sin alterarte en una situación alterada.

En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte. Gurdjieff usó muchísimo esta técnica. El creaba situaciones, pero para crear situaciones es necesaria una escuela. No puedes hacerlo solo. Gurdjieff tenía una pequeña escuela en Fontainebleau, y era el director. Sabía cómo crear situaciones. Entrabas en una habitación, y había un grupo de personas sentadas. Entrabas en la habitación en la que había un grupo de personas sentadas que harían algo para enfadarte. Y lo harían de una manera tan natural que ni se te pasaría por la imaginación que estaban creando una situación para ti. Pero era una treta. Alguien te insultaba diciendo algo, y tú te

alterabas. Entonces todos echaban más leña al fuego y tú perdías los estribos. Y cuando estabas a punto de explotar, Gurdjieff gritaba: «¡Recuerda! ¡Permanece sin alterarte!».

Se puede crear una situación, pero sólo en una escuela en la que hay muchas personas trabajando en sí mismas. Y cuando Gurdjieff gritaba: «¡Recuerda! ¡Permanece sin alterarte!», te dabas cuenta de que era una situación creada. La alteración no puede desaparecer tan rápidamente, tan inmediatamente, porque tiene raíces físicas. Tus glándulas han echado veneno en la sangre; tu cuerpo, está afectado.

La ira no puede desaparecer tan inmediatamente. Incluso ahora que has caído en la cuenta de que te habían puesto un cebo, de que nadie te estaba insultando y de que no decían nada en serio, será difícil hacer algo. La ira está ahí, tu cuerpo está lleno de ella..., pero de pronto tu temperatura baja. Sólo en el cuerpo, en la periferia, permanece la ira. En el centro te calmas de pronto, y sabes que existe un punto dentro de ti que no está alterado. Te echas a reír. Tienes los ojos rojos de ira; tienes el rostro violento, como un animal, pero te echas a reír. Ahora conoces dos cosas: un punto que no está alterado y una periferia que está alterada.

Tú puedes ayudar. Tu familia se puede volver una escuela; os podéis ayudar mutuamente. Los amigos se pueden volver una escuela y pueden ayudarse mutuamente. Puedes decidir con tu familia. Toda la familia puede decidir que ahora hay que crear una situación para el padre o para la madre, y entonces toda la familia coopera para crear la situación. Cuando el padre o la madre pierde completamente los estribos, todos se echan a reír y dicen: “Permanece sin alterarte en absoluto”. Os podéis ayudar mutuamente, y la experiencia es simplemente maravillosa. Una vez que conoces un centro sereno dentro de ti en una situación acalorada, no puedes olvidarlo, y entonces en cualquier situación acalorada puedes recordarlo, reclamarlo, recuperarlo.

En Occidente ahora se usa una técnica, una técnica terapéutica, que se llama psicodrama. Ayuda, y también está basada en técnicas como ésta. En el psicodrama simplemente representas un papel, simplemente juegas un juego. Al principio es un juego, pero tarde o temprano se apodera de ti. Y cuando se apodera de ti, tu mente empieza a funcionar, porque tu mente y tu cuerpo funcionan automáticamente. ¡Funcionan automáticamente!

De manera que si ves actuando en un psicodrama a un actor que, en una situación de ira, se enfada realmente, puede que pienses que simplemente está actuando, pero no es así. Puede que se haya enfadado de verdad; puede que ahora no esté actuando en absoluto. Está poseído por el deseo, por la alteración, por el sentimiento, por el estado de ánimo, y sólo si está realmente poseído, su actuación parece real.

Tu cuerpo no puede saber si estás jugando o si lo estás haciendo de veras. Puede que te hayas observado a ti mismo en algún momento de tu vida en el que estabas jugando a estar enfadado, y no te diste cuenta de cuándo la ira se volvió real, o puede que sólo estuvieses jugando y no te sintieras sexual. Estabas jugueteando con tu mujer o con tu novia, o con tu marido, y de repente se volvió real. El cuerpo lo asume, y el cuerpo puede engañarse. El cuerpo no sabe si es real o irreal, especialmente con el sexo. Si te lo imaginas, el cuerpo piensa que es real.

El sexo es uno de los centros más imaginativos del cuerpo, de modo que, simplemente imaginando, puedes tener un orgasmo sexual. Puedes engañar al cuerpo. En sueños, puedes tener un desahogo sexual; incluso en sueños, el cuerpo es engañado. No estás haciendo el amor con nadie; sólo estás haciendo el amor en sueños, en tu fantasía, en tu imaginación. Pero el cuerpo puede soltar energía sexual, e incluso se puede sentir un profundo orgasmo. ¿Qué está sucediendo? ¿Cómo se engaña el cuerpo? El cuerpo no puede saber qué es real y qué

es irreal. Una vez que empiezas a hacer algo, el cuerpo piensa que es real y comienza a comportarse de una manera real.

El psicodrama es una técnica basada en semejantes métodos. No estás enfadado, simplemente estás representando que estás enfadado...; y entonces vas entrando en ello. Pero el psicodrama es bello porque sabes que simplemente estás actuando, y entonces en la periferia la ira se vuelve real, y tú estás oculto justo detrás de ella, mirándola. Ahora sabes que tú no estás alterado, pero hay ira, hay alteración. La alteración está ahí y, sin embargo, la alteración no existe.

Esta percepción de dos fuerzas funcionando simultáneamente te da una trascendencia, y entonces la puedes sentir también en la ira real. Una vez que sabes sentirla, la puedes sentir también en situaciones reales. Usa esta técnica; cambiará toda tu vida. Una vez que sabes cómo permanecer sin alterarte, el mundo no es desdicha para ti. Entonces nada puede crear ninguna confusión en ti; verdaderamente, nada puede herirte. Ya no hay sufrimiento para ti, y una vez que lo sabes, puedes hacer otra cosa.

Gurdjieff solía hacerla. Era capaz de cambiar su rostro en cualquier momento. Podía estar riéndose, sonriendo, parecer feliz contigo y, de repente, se enfadaba sin causa alguna. Y se dice de él que llegó a dominar tanto este arte que si había dos personas sentadas junto a él, una a cada lado, podía estar enfadado con la mitad de su cara y podía estar sonriendo con la otra mitad. Entonces una de las personas diría: «¡Qué hombre tan guapo es Gurdjieff!». Y la otra diría: «¡Qué hombre más feo!». Miraba a una persona desde un lado sonriendo, y miraba enfadado al otro lado.

Una vez que puedes desconectar tu centro de la periferia, puedes hacer eso. Una vez que el centro está completamente desconectado, si puedes permanecer si alterarte en la ira, en el deseo, puedes jugar con los deseos, con la ira, con las alteraciones.

Esta técnica es para crear una percepción de dos extremos en tu interior. Están ahí; hay dos polos opuestos. Una vez que eres consciente de esta polaridad, por primera vez te vuelves dueño de ti mismo. De otra forma, los demás son tus dueños; eres tan sólo un esclavo. Tu mujer lo sabe, tu hijo lo sabe, tu padre lo sabe, tus amigos lo saben, que puedes ser traído y llevado. Se te puede alterar, se te puede hacer feliz e infeliz. Si otra persona puede hacerte feliz e infeliz, no eres un amo, sino un esclavo. El otro te tiene en su poder. Con un simple gesto te puede hacer desgraciado; con una pequeña sonrisa te puede hacer feliz.

De modo que estás a merced de otras personas; los demás pueden hacerte cualquier cosa. Y si ésta es la situación, entonces todas tus reacciones son simplemente reacciones, no acciones. Simplemente reaccionas. Si alguien te insulta y te enfada, tu ira no es una acción, sino una reacción. Si alguien te admira y empiezas a sonreír y a sentirte bien, estupendamente, esto es una reacción, no una acción.

Buda pasaba por un pueblo, y se congregaron algunas personas. Estaban contra él, y le insultaron. Buda escuchó, y luego dijo: «Tengo que llegar a tiempo al otro pueblo, así que ¿puedo irme ya? Si ya habéis dicho todo lo que teníais que decir, si habéis terminado, entonces puedo irme. O, si tenéis más cosas que decirme, al volver esperaré aquí. Podéis venir y decírmelas».

Esas personas estaban muy sorprendidas. No podían entenderlo. Le habían estado insultando, usando malas palabras, ultrajándole, así que dijeron: «Pero no estamos diciéndote algo; estamos ultrajándote e insultándote».

Buda dijo: «Podéis hacerlo, pero si queréis alguna reacción mía, llegáis tarde. Hace diez años, si hubieseis venido con semejantes palabras, habría reaccionado. Pero ahora he aprendido a actuar, ahora soy dueño de mí mismo; no podéis forzarme a hacer nada. Así que tendréis que volveros. No

podéis alterarme; ya nada puede alterarme, porque he conocido mi propio centro».

Este conocimiento del centro o este asentamiento en el centro te hace el amo. De lo contrario eres un esclavo, y un esclavo de muchos amos: no sólo de un amo, sino de muchos. Todo es el amo, y tú eres un esclavo de todo el universo. Obviamente, estarás en dificultades. Con tantos amos tirando de ti en tantas direcciones y dimensiones, nunca estás en armonía, nunca eres uno; y jalado en tantas direcciones, estás angustiado. Sólo alguien que es dueño de sí mismo puede trascender la angustia.

58 Ve el mundo como un teatro.

Segunda técnica para observar: *Esto que llamamos universo aparece como un malabarismo, un espectáculo de imágenes. Para ser feliz, considéralo así.*

Todo este mundo es como una obra de teatro, así que no te lo tomes demasiado en serio. La seriedad te meterá en problemas; te meterás en problemas. No te lo tomes en serio. Nada es serio; todo este mundo es un teatro.

Si puedes considerar el mundo entero un teatro, recuperarás tu consciencia original. El polvo se acumula porque eres tan serio. Esa seriedad crea problemas, y somos tan serios que incluso viendo una representación teatral acumulamos polvo. Vete a un cine y observa a los espectadores. No mires la pantalla, olvídate de la película; no mires la pantalla, mira sólo a los espectadores de la sala. Alguien estará llorando y le caerán las lágrimas, alguien se estará riendo, alguien estará excitado sexualmente. Mira a la gente. ¿Qué están haciendo? ¿Qué les está pasando? Y no hay nada en la pantalla, sólo imágenes: imágenes de luz y sombra. La pantalla está vacía.

Pero ¿cómo se están emocionando? Están llorando, sollozando, riéndose. La imagen no es sólo una imagen, la película no es sólo una película. Han olvidado que es sólo una

historia; se la han tomado en serio. ¡Se ha vuelto «viva»! ¡Es «real»! Y esto está sucediendo en todas partes, no sólo en el cine. Mira la vida que hay a tu alrededor. ¿Qué es?

Ha vivido mucha gente en esta Tierra. Donde estás sentado, hay al menos diez cadáveres enterrados, en ese mismo lugar, y ellos también eran serios como tú. Ahora ya no existen. ¿Dónde han ido sus vidas? ¿Dónde han ido sus problemas? Estaban luchando, luchando por un sólo centímetro de tierra, y la tierra sigue aquí y ellos no.

Y no estoy diciendo que sus problemas no fueran problemas. Lo eran; igual que tus problemas son problemas. Eran serios: problemas de vida y muerte. Pero ¿dónde están sus problemas? Y si toda la humanidad desaparece un día, la tierra seguirá ahí, los árboles crecerán, los ríos fluirán y saldrá el Sol, y la Tierra no notará ninguna ausencia o se preguntará dónde está la humanidad.

Míralo todo: mira hacia atrás, mira hacia delante, mira todas las dimensiones en las que eres, que es tu vida. Parece un largo sueño, y todo lo que le tomas tan en serio en este momento se vuelve inútil al momento siguiente. Puede que ni siquiera te acuerdes de ello.

Recuerda tu primer amor: qué serio fue. La vida dependía de él. Ya no te acuerdas en absoluto, está olvidado. Y cualquier cosa de la que hoy piensas que tu vida depende de ella, será olvidada. La vida es un flujo, nada permanece. Es como una película; todo se transforma en todo lo demás. Pero en el momento te parece que es muy serio, te alteras. Esta técnica dice: *Esto que llamamos universo aparece como un malabarismo, un espectáculo de imágenes. Para ser feliz, considéralo así.*

En India no hemos llamado a este mundo una creación de Dios, sino una obra teatral, un juego, un *leela*. Este concepto de *leela* es hermoso, porque la creación parece seria. El Dios cristiano, el Dios judío, es muy serio. Incluso por una sola desobediencia, Adán fue expulsado del Jardín del Edén..., y no

sólo fue expulsado él, sino que, debido a él, toda la humanidad. Él era nuestro padre, y estamos sufriendo por su culpa. Dios parece ser muy serio. No hay que desobedecerle. Y si se le desobedece, se venga, y la venganza ha sido tan larga...

El pecado no parece tan serio. En realidad, Adán lo cometió debido a la propia estupidez de Dios. Dios Padre le dijo a Adán: «No te acerques al árbol, el árbol de la ciencia del bien y del mal, y no comas su fruto». Esta prohibición se convierte en una invitación, y esto es psicológico. En ese jardín tan grande sólo ese árbol de la ciencia se volvió atractivo. Estaba prohibido.

Cualquier psicólogo puede decir que Dios cometió un error. Si el fruto de ese árbol no debía ser comido, lo mejor era no hablar de él en absoluto. No había ninguna posibilidad de que Adán llegase a ese árbol, y toda la humanidad habría estado en el jardín. Pero este mandato, esta orden: «No comáis», creó el problema; este «no» creó todo el problema.

Debido a que Adán desobedeció, fue expulsado del cielo, y la venganza parece tan larga... Y los cristianos dicen que Jesús fue crucificado para redimimos: para redimimos del pecado que cometió Adán. De modo que todo el concepto cristiano de la Historia está condicionado a dos personas, Adán y Jesús. Adán cometió el pecado, y Jesús sufrió para redimirnos de ese pecado, y permitió ser crucificado. Sufrió tanto que puede que el pecado de Adán esté perdonado. Pero no parece que Dios lo haya perdonado todavía. Jesús fue crucificado, pero la humanidad continúa sufriendo de la misma forma.

El concepto mismo de Dios como padre es feo, serio. El concepto indio no es el de un creador. Dios es tan sólo un jugador; no es serio. Esto es sólo un juego. Hay reglas, pero son las reglas de un juego. No necesitas tomártelas tan en serio.

Nada es pecado..., sólo error, y sufres debido al error, no porque Dios te castigue. Sufres debido a las reglas que no sigues. Dios no te está castigando. El concepto entero de *leela* da a la vida un color teatral; se vuelve una prolongada obra de

teatro. Y esta técnica se basa en este concepto: *Esto que llamamos universo aparece como un malabarismo, un espectáculo de imágenes. Para ser feliz, considéralo así.* Si no eres feliz, te lo has tomado demasiado en serio. Y no intentes descubrir cómo ser feliz. Simplemente cambia de actitud. No puedes ser feliz, con una mente seria. Con una mente festiva, sí puedes ser feliz. Tómate toda esta vida como un mito, como una historia. Lo es, pero en cuanto te la tomes de esta manera no serás desdichado. La desdicha surge de la excesiva seriedad. Pruébalo durante siete días; durante siete días recuerda sola una cosa, que el mundo entero es sólo un teatro..., y no volverás a ser el mismo. ¡Sólo siete días! No vas a perder mucho, porque no tienes nada que perder.

Puedes, intentarlo. Durante siete días tómatelo todo como una obra teatral, como un espectáculo. Estos siete días te darán muchos vislumbres de tu naturaleza búdica, de tu pureza interna. Y una vez que tienes el vislumbre, no puedes volver a ser el mismo. Serás feliz, y no puedes concebir qué tipo de felicidad te puede suceder, porque no has conocido ninguna felicidad. Sólo has conocido grados de infelicidad: a veces eras más infeliz, a veces menos infeliz, y cuando eras menos infeliz lo llamabas felicidad. No sabes ni que es la felicidad porque no puedes saberlo. Cuando tienes un concepto del mundo por el que te lo estás tomando muy en serio, no puedes saber qué es la felicidad. La felicidad sólo sucede cuando estás asentado en la idea de que el mundo es sólo una obra teatral.

Así que prueba esto, y hazlo todo de manera muy festiva, haciendo una actuación..., no algo real. Si eres un marido, juega, juega a ser el marido; si eres una esposa, juega a ser la esposa. Que sea sólo un juego. Y hay reglas, por supuesto; para jugar a cualquier juego hacen falta reglas. El matrimonio es una regla y el divorcio es una regla, pero no te las tomes muy en serio. Son reglas, y una regla crea otra. El divorcio es malo porque el matrimonio es malo: ¡una regla crea otra! Pero no te las tomes muy en serio, y entonces observa cómo la cualidad de tu vida cambia inmediatamente.

Vete a casa esta noche; y compórtate con tu mujer o tu marido o tus hijos como si estuvieras haciendo un papel en una obra teatral, y observa qué bello es. Si estás haciendo un papel, intentarás ser eficiente, pero no te alterarás. No hay necesidad. Harás el papel y te irás a dormir. Pero, recuerda, es un papel, y durante siete días sigue continuamente esta actitud. Entonces puede sucederte la felicidad, y una vez que sabes lo que es la felicidad, no necesitas entrar en la desdicha, porque es tu elección.

Eres desdichado porque has elegido una actitud errónea hacia la vida. Puedes ser feliz si eliges, una actitud correcta. Buda pone mucha atención a la actitud correcta. Hace de ella una base, un fundamento: la actitud correcta. ¿Qué es una actitud correcta? ¿Cuál es el criterio? Para mí, éste es el criterio: la actitud que te hace feliz es la actitud correcta, y no hay ningún criterio objetivo. La actitud que te hace infeliz y desgraciado es la actitud errónea. El criterio es subjetivo; tu felicidad es el criterio.

59 Permanece en el medio entre dos polaridades.

Tercera técnica para observar: *Oh, amada, no pongas la atención ni en el placer ni en el dolor, sino entre ellos.*

Todo es polar, y la mente va de una polaridad a otra, sin permanecer nunca en medio. ¿Has conocido algún momento en que no fueras ni feliz ni infeliz? ¿Has conocido algún momento en que no estuvieras ni sano ni enfermo? ¿Has conocido algún momento en que no fueras ni esto ni aquello, en que estuvieras justo entremedias, justo en el medio, exactamente en el medio? La mente se va de un polo a otro instantáneamente. Si eres feliz, tarde o temprano irás a la infelicidad, y lo harás instantáneamente: la felicidad desaparecerá y serás infeliz.

Si te estás sintiendo bien, tarde o temprano te sentirás mal, y no hay ningún punto en que te quedes en medio. Vas

instantáneamente de esto a eso. Igual que un péndulo de un reloj antiguo, vas de la izquierda a la derecha, de la derecha a la izquierda, y el péndulo sigue moviéndose. Hay una ley secreta: cuando el péndulo va hacia la izquierda, parece que está yendo a la izquierda, pero está cogiendo impulso para ir a la derecha. Cuando está yendo a la izquierda, está cogiendo energía, impulso, para ir a la derecha; cuando está yendo a la derecha, está cogiendo impulso para ir a la izquierda. De modo que lo que surge a la vista no es el todo. Cuando te estás poniendo feliz, estás cogiendo impulso para ser desdichado. Así es que cuando te veo riéndote, no está lejos el momento en que estarás llorando.

En los pueblos de India las madres saben esto, de manera que cuando un niño empieza a reírse demasiado dicen: «Que pare; si no, empezará a llorar». Tiene que ser así. Si un niño es tan feliz, el siguiente paso no puede ser otro que la infelicidad. Por lo tanto, hacen que pare. De lo contrario será infeliz. Pero lo mismo es aplicable a lo contrario, y eso no se sabe. Cuando un niño está llorando y tratas de hacer que pare, no sólo estás parando su llanto; estás parando su paso siguiente. Ahora no puede ser feliz. Cuando un niño llore, déjale. Ayúdale a que llore más, para que cuando el llanto termine haya cogido impulso. Ahora puede ir a la derecha puede ser feliz.

Los psicoanalistas dicen ahora que cuando un niño esté llorando y gritando, no le pares, no intentes persuadirle, no le distraigas. No trates de enfocar su mente en otra cosa; no le sobornes para que pare. No hagas nada. Simplemente permanece en silencio junto a él, y déjale que llore y gima y grite, para que pueda ir fácilmente a la felicidad. De lo contrario, ni podrá llorar ni podrá ser feliz. Así es como nos hemos vuelto todos. No podemos hacer nada. La sonrisa no es completa; todo está confuso.

Pero esto es la ley natural de la mente. Va de un polo a otro. Esta técnica es para cambiar esta ley natural: *Oh, amada, no pongas la atención ni en el placer ni en el dolor, sino entre*

ellos. Puedes elegir cualquiera de las polaridades, e intenta estar justo en medio. ¿Qué puedes hacer para estar en medio? ¿Cómo estarás en medio? Una cosa: cuando sientes dolor, ¿qué puedes hacer? Cuando sientes dolor, quieres escaparte de él. No lo quieres; tratas de alejarte de él. Te esfuerzas para ir a lo opuesto: para ser feliz, para estar alegre.

Cuando sientes felicidad, ¿qué haces? Te esfuerzas para aferrarte a ella, para que no pueda entrar el polo opuesto..., ¡para *aferrarte* a ella!

Cuando sientes felicidad te aferras; cuando sientes dolor te escapas. Ésta es la actitud natural. Si quieres cambiar esta ley natural y trascenderla, cuando sientas dolor no trates de escapar. Permanece con él. Perturbarás todo el mecanismo natural. Tienes dolor de cabeza: permanece con él. Cierra los ojos, medita sobre el dolor de cabeza; permanece con él. No hagas nada.

Simplemente sé un testigo; no trates de escapar.

Cuando sientas felicidad y te sientas especialmente dichoso en un momento específico, no te aferres a ella. Cierra los ojos y sé un observador de todo ello. Aferrarse o escaparse son lo natural para la mente cubierta de polvo. Si permaneces como observador, tarde o temprano caerás en medio, porque la ley natural es ir a la polaridad, al polo opuesto. Si permaneces como testigo, estás en medio.

Buda ha llamado a toda esta filosofía *majjhim nikai*, el camino medio, debido a esta técnica. Él dice que permanezcas siempre en el medio; independientemente de cuál sea la polaridad, permanece siempre en el medio. En el momento en que pierdes tu estado de observador te aferras o rechazas. Si rechazas, irás al otro extremo; si te aferras, intentarás quedarte en este extremo, pero nunca estarás en medio. Sé sólo un observador. No estés atraído, no estés repelido. Tienes dolor de cabeza; acéptalo. Es un hecho. Igual que está ahí un árbol, igual que está ahí la casa, igual que está ahí la noche, así está

ahí el dolor de cabeza. Acéptalo y cierra los ojos. No trates de escaparte de él.

Eres feliz; acepta el hecho. No te aferres a él, y no intentes no ser infeliz. No intentes nada. Si llega la infelicidad, acéptala. Permanece como un observador en una colina, simplemente viendo cosas. Llega la mañana, y llega la noche, y luego sale el Sol, y luego el Sol se pone y hay estrellas y oscuridad, y de nuevo sale el sol..., y tú eres simplemente un observador en una colina. No puedes hacer nada. Simplemente ves. ¡Ha llegado la mañana; percibes el hecho, y sabes que ahora vendrá la noche, porque la noche sigue a la mañana. Y cuando llega la noche, percibes el hecho, y sabes que ahora estará llegando la mañana, porque la mañana sigue a la noche.

Cuando hay dolor, eres simplemente un observador. Sabes que ha llegado el dolor, y tarde o temprano se irá, y vendrá el polo opuesto. Y cuando ha venido la felicidad, sabes, que no va a permanecer para siempre. La infelicidad estará oculta en alguna parte, estará viniendo. Permaneces como observador. Si puedes observar sin atracción y sin repulsión, caerás al medio, y una vez que el péndulo se para en el medio puedes ver por vez primera qué es el mundo.

Mientras te estás moviendo, no puedes saber qué es el mundo; tu movimiento lo confunde todo. Una vez que no te estás moviendo, puedes mirar el mundo. Por primera vez, sabes qué es la realidad. Una mente que no se mueve sabe qué es la realidad; una mente que se mueve no puede saber qué es la realidad. Tu mente es como una cámara: vas moviéndote y sacando fotos, pero lo que recoges es confusión, porque la cámara no se debe mover. Si la cámara está moviéndose, las fotos serán sólo confusión.

Tu consciencia: está yendo de una polaridad a otra, y todo lo que sabes de la realidad es sólo una confusión, una pesadilla. No sabes qué es qué; todo está confuso, errado. Si permaneces en el medio y el péndulo se ha parado, si tu consciencia ahora está enfocada, centrada, entonces sabes

qué es la realidad. Sólo una mente que no está moviéndose sabe qué es la verdad. *Oh, amada, no pongas la atención ni en el placer ni en el dolor, sino entre ellos.*

60 Aceptación.

Cuarta técnica para observar: *Objetos y deseos existen en mí como en los demás. De modo que, aceptando, deja que se transformen.*

Esta técnica puede ser muy útil. Cuando estás enfadado, siempre justificas tu ira, pero cuando otra persona se enfada, siempre criticas. Tu desvarío es normal, pero el desvarío de los demás es pura perversión. Todo lo que tú haces es bueno; o, incluso si no era bueno, era necesario hacerlo. Siempre encuentras alguna racionalización para ello.

Los demás hacen lo mismo, pero entonces no lo racionalizas de la misma forma. Si tú estás enfadado, dices que era necesario para ayudar al otro. Si no te hubieras enfadado, el otro se habría destruido, habría cogido un mal hábito, de modo que fue bueno castigarle. Fue sólo por su bien. Pero cuando alguien se enfada contigo, la misma racionalización no es aplicable. Entonces esa persona está loca, es mala.

Tenemos pautas dobles: una pauta para uno mismo y otra pauta para todos los demás. Esta mente de la pauta doble siempre será profundamente desgraciada. Esta mente no es justa, y a no ser que tu mente sea justa no puedes tener un vislumbre de la verdad. Sólo una mente justa puede dejar esta pauta doble.

Jesús dice: «No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti». Esto significa que es necesaria una pauta similar. Esta técnica está basada en la idea de una pauta única: *Objetos y deseos existen en mí como en los demás...* No eres excepcional, aunque todo el mundo piensa que es excepcional. Si piensas que eres excepcional, ten muy claro que es así como piensa toda mente

corriente. Saber que uno es corriente es lo más extraordinario de este mundo.

Alguien le preguntó a Suzuki acerca de su maestro: «¿Qué tenía de excepcional tu maestro, Suzuki? Suzuki era un maestro Zen, así que dijo: «Lo único que nunca olvidaré es esto, que nunca he visto a un hombre que se considerase tan corriente. Era simplemente corriente, y eso es lo más extraordinario, porque toda mente corriente piensa que es excepcional, extraordinaria».

Pero nadie es extraordinario, y si sabes esto te vuelves extraordinario. Todo el mundo es como todos los demás. Los mismos deseos que te rondan les rondan a todos los demás. Pero a tu sexo lo llamas amor; al amor de los demás lo llamas sexo. Todo lo que haces, lo proteges. Dices que es bueno. Por eso lo estás haciendo, y lo mismo hecho por otros no es lo mismo. Y esto no les sucede sólo a las personas; les sucede a las razas, a las naciones. Es por esto que el mundo entero se ha vuelto un embrollo, debido a esto.

Si India sigue fortaleciendo su ejército es para la defensa, y si China sigue fortaleciendo su ejército es para el ataque. Todos los gobiernos del mundo llaman «defensa» a su organización militar. Entonces ¿quién ataca? Si todos están defendiéndose, ¿quién es el agresor? Si te internas en la Historia, no encontrarás a nadie que sea un agresor. Por supuesto, los vencidos resultan ser los agresores. Los vencidos siempre resultan ser los agresores, porque ellos no pueden escribir la Historia. Los que ganan escriben la Historia.

Si Hitler pudiera haber ganado entonces, la Historia habría sido diferente. Entonces él habría sido el salvador del mundo, no el agresor. Entonces Churchill y Roosevelt y los demás aliados habrían sido los agresores, y habría sido bueno que fueran destruidos. Pero como Hitler no pudo vencer, él fue el agresor, y Churchill y Roosevelt y Stalin y los demás aliados salvaron a la humanidad. No sólo con las personas, sino con

todo lo que hacemos como naciones, como razas-se aplica la misma lógica. Nosotros somos diferentes, y el otro es diferente.

¡Nadie es diferente! Una mente religiosa sabe que todo el mundo es lo mismo, de modo que si te das racionalizaciones a ti mismo, por favor, dales las mismas racionalizaciones también a los demás. Si criticas a los demás, entonces aplícate la misma crítica a ti mismo. No crees dos pautas. Una sola pauta transformará tu ser totalmente, porque con una sola pauta te vuelves justo, y por primera vez puedes mirar directamente la realidad, tal como es. *Objetos y deseos existen en mí como en los demás. De modo que, aceptando, deja que se transformen.*

Acéptalos y se transformarán. ¿Qué estamos haciendo? Aceptamos que existen en los demás. Todo lo que está mal existe en los demás; todo lo que está bien existe en ti. Entonces ¿cómo vas a transformarte? Ya estás transformado. Piensas que ya eres bueno y que todos los demás son malos; el mundo necesita una transformación, no tú. Es por eso que siempre hay líderes, movimientos, profetas. Siguen sermoneando para cambiar el mundo, para crear una revolución, y hemos estado haciendo revoluciones y revoluciones y no cambia nada.

El hombre sigue siendo el mismo y la Tierra permanece en el mismo sufrimiento. Sólo las caras y las etiquetas cambian, pero el sufrimiento continúa. No es una cuestión de cómo cambiar el mundo. El mundo no está en el error; tú estás en el error. La cuestión es cómo cambiarte a ti mismo.

«¿Cómo cambiarme a mí mismo?», es la búsqueda religiosa; «¿Cómo cambiar a todos los demás?», es la pregunta política. Pero el político piensa que él está bien; en realidad, él es modelo de cómo debería ser el mundo entero. Él es el modelo, él es el ideal, y depende de él cambiarlo todo. Todo lo que el hombre religioso ve en los demás, lo ve también en sí mismo. Si hay violencia, inmediatamente se pregunta si la

violencia existe o no en él. Si hay avaricia, si ve avaricia en alguna parte, su primera reflexión es sobre si la misma avaricia existe o no en él. Y cuanto más busca, más ve que él es la fuente de todo mal. Entonces no es una cuestión de cómo cambiar el mundo; es una cuestión de cómo cambiarse a uno mismo. Y el cambio empieza en el momento en que aceptas una pauta única. Entonces ya estás cambiando.

No condenes a los demás. No quiero decir que te condenes a ti mismo, ¡no! Simplemente no condenes a los demás. Y si no estás condenando a los demás, tendrás una profunda compasión por ellos, porque tienen los mismos problemas. Si alguien comete un pecado, un pecado a ojos de la sociedad, empiezas a condenarle, sin pensar nunca que tú también tienes dentro de ti la semilla para cometer ese pecado. Si alguien comete un asesinato, le condenas, pero ¿es que no has estado pensando siempre en matar a alguien, en asesinar? ¿No está ahí siempre la semilla potencial? El hombre que ha cometido un asesinato no era un asesino un momento antes, pero la semilla estaba ahí. Y la semilla también está en ti. Un momento después, ¿quién sabe? Puede que seas un asesino.

Así que no le condenes. Más bien, acepta. Entonces sentirás una profunda compasión por él, porque lo que haya hecho, cualquier hombre es capaz de hacerlo; tú eres capaz de hacerlo.

Una mente no condenatoria tendrá compasión; una mente no condenatoria tendrá una profunda aceptación. Sabe que así es como es la humanidad, y que «así es como soy yo». Entonces el mundo entero se volverá un reflejo de tu propio ser. Se volverá un espejo. Entonces cada rostro se convierte en un espejo para ti; te miras a ti mismo en cada rostro.

Objetos y deseos existen en mí como en los demás. De modo que, aceptando, deja que se transformen. La aceptación se convierte en transformación. Esto es difícil de comprender porque siempre rechazamos, y tampoco así podemos transformar nada. Tienes avaricia, pero la rechazas. Nadie

quiere considerarse avaricioso. Eres sexual, pero lo rechazas. Nadie quiere considerarse sexual. Eres irascible, tienes ira, pero la rechazas. Creas una fachada, y tratas de justificarla. Nunca te parece que estás enfadado o que tienes ira.

Pero el rechazo nunca transforma nada. Simplemente reprime, y lo que es reprimido toma más fuerza. Se va a tus raíces, a tu inconsciente en lo hondo de ti, y empieza a funcionar desde ahí. Y desde esa oscuridad del inconsciente se vuelve más poderoso. Ya no puedes aceptarlo porque ni siquiera eres consciente de ello. La aceptación lo saca todo a la superficie. No hay necesidad de reprimir.

Sabes que eres avaricioso, sabes que tienes ira, sabes que eres sexual, y lo aceptas como hechos naturales, sin ninguna condena. No hay necesidad de reprimirlos. Llegan a la superficie de la mente, y desde la superficie de la mente los puedes expeler. Desde el centro profundo no se pueden expeler. Y cuando están en la superficie siempre eres consciente de ellos, pero cuando están en el inconsciente dejas de darte cuenta. Y una enfermedad de la que eres consciente se puede curar; una enfermedad de la que no eres consciente no se puede curar.

Tráelo todo a la superficie. Acepta tu humanidad, tu animalidad. Todo lo que haya en ti, acéptalo sin ninguna condena. Está ahí, y sé consciente de ello. Hay avaricia; no trates de convertirla en no-avaricia. No puedes. Y si intentas convertirla en no-avaricia, simplemente la reprimirás. Tu no-avaricia será simplemente otra forma de avaricia y nada más. No intentes convertirla en otra cosa; no puedes cambiarla. Si quieres cambiar tu avaricia, ¿qué harás? Y una mente avariciosa sólo puede sentirse atraída por el ideal de la no-avaricia si mediante él es posible alguna avaricia adicional. Si alguien dice que «si abandonas todas tus riquezas, podrás entrar en mi reino de Dios», entonces puedes incluso renunciar. Una avaricia adicional se vuelve posible. Esto es un negocio.

La avaricia no tiene que volverse no-avaricia; la avaricia tiene que ser transcendida. No puedes cambiarla. ¿Cómo va a poder una mente violenta volverse noviolenta? Si te fuerzas a ti mismo a ser noviolento, estarás siendo violento contigo mismo. No puedes transformar una cosa en otra; simplemente puedes ser consciente y aceptar. Acepta la avaricia tal como es. Aceptarla no significa que no haya necesidad de transformarla. Aceptarla significa tan sólo que aceptas el hecho, el hecho natural, tal como es. Entonces vas por la vida sabiendo muy bien que tienes avaricia. Haz lo que estés haciendo, recordando muy bien que tienes avaricia. Esta consciencia, te transformará. Transforma porque no puedes ser avaricioso a sabiendas, no puedes enfurecerte a sabiendas.

Para la ira, para la avaricia, para la violencia, la inconsciencia es un requisito básico; igual que no puedes tomar veneno a sabiendas, igual que no puedes poner la mano en una llama a sabiendas. Puedes hacerlo sin saberlo. Si no sabes qué es una llama, qué es el fuego, puedes poner tu mano en él. Pero si sabes que el fuego quema, no puedes poner la mano en él.

Cuanto más vas sabiendo, más se convierte la avaricia en un fuego y más se convierte la ira en veneno. Simplemente se vuelven imposibles. Sin ninguna represión, desaparecen. Y cuando la avaricia desaparece sin ningún ideal de no-avaricia, tiene una belleza propia. Cuando la violencia desaparece sin que tú te hagas noviolento, tiene una belleza propia.

De otra forma, un hombre noviolento es profundamente violento. Esa violencia está oculta, y puedes vislumbrarla también en su no-violencia. Se forzará a sí mismo su no-violencia y se la forzará a los demás de una manera muy violenta. Esa violencia se ha vuelto sutil. Este sutra dice que la aceptación es transformación, porque mediante la aceptación se hace posible la consciencia.

Capítulo 38

Hacia

el Ser Auténtico

Preguntas

¿Cómo se identifica la mente moderna con el polvo de la experiencia pasada?

Si uno siente la vida como un psicodrama, entonces también se siente solo.

Entonces, ¿cuál es la actitud correcta hacia la vida?

¿Cómo acrecentar la quietud y el retozo simultáneamente?

Dijiste que la aceptación transforma, pero ¿por qué entonces la aceptación de los sentidos y los deseos hace que, por el contrario, me sienta como un animal?

Primera pregunta:

¿De qué manera se identifica la mente original modernizada con el polvo de los conocimientos y las experiencias pasados?

La mente es pura, y ninguna impureza puede entrar en ella. Eso es imposible. La mente es tan sólo la naturaleza búdica, lo supremo. Y cuando digo la mente, no me refiero a tu mente, sino simplemente a la mente donde no existen ningún yo y tú. Tú eres la impureza. Justo detrás de ti está la mente original. Tú eres el polvo. Así que primero intenta analizar qué eres, y entonces serás capaz de comprender cómo la mente original se identifica con el pasado, con los recuerdos, con el polvo.

¿Qué eres? Ahora mismo, si te pregunto qué eres, puedes responder de dos maneras. Una será una respuesta verbal, y en esa respuesta verbal relatarás tu pasado. Dirás: «Me llamo así. Pertenezco a tal o cual familia, a tal o cual religión, a tal o cual país. Tengo estudios o no los tengo, soy rico o pobre». Todo esto son experiencias pasadas, no son tú. Las has llevado a término, has pasado por ellas, han sido la trayectoria, pero tu pasado sigue acumulándose.

Ésta será la respuesta verbal, pero ésta no es la respuesta real. Esto es tu mente debatiendo, el ego falso. Ahora mismo,

si dejas todo tu pasado -si olvidas a tu padre, tus padres, tu familia, tu religión, tu país, todo lo que es accidental-, si olvidas todo lo que es accidental y sólo te quedas contigo mismo aquí y ahora, ¿quién eres entonces? No vendrá ningún nombre a tu consciencia, ninguna forma..., sólo una simple consciencia de que existes. No podrás decir quién eres. Simplemente dirás: «Soy». En cuanto respondes quién, te vas al pasado.

Eres una simple consciencia, una mente pura, un espejo inocente. Ahora mismo, en este mismo momento, eres. ¿Quién eres? Sólo una simple consciencia de que «soy». Ni siquiera es necesario el «yo». Cuanto más profundices, más sentirás sólo que eres, existencia. Esta existencia es la mente pura, pero esta existencia no tiene forma; es sin forma: *nirakar*. Esta existencia no tiene nombre; es sin nombre: *anam*.

Te resultará difícil ser presentado con lo que eres realmente. En la sociedad, al relacionarte con los demás, necesitarás algún nombre, alguna forma. Tu pasado te provee de nombre y forma. Ese nombre y esa forma son útiles. Sin ellos te resultará difícil sobrevivir. Son necesarios, pero no son tú; son sólo etiquetas. Debido a esta necesidad utilitaria, la mente original se identifica con el nombre y la forma.

Nace un niño. Es una simple consciencia, pero tienes que llamarle algo, tienes que darle un nombre. Al principio, el niño usará su propio nombre. No dirá: «Tengo hambre»; dirá: «Ram tiene hambre»..., su nombre es Ram. Dirá: «Ram está muy enfadado». Sólo más adelante aprenderá que esto no se puede usar de esta manera; no puede llamarse Ram a sí mismo; Ram es el nombre que le llaman los demás. Entonces aprenderá el uso de «yo».

Primero se identificará con «Ram», el nombre que le llaman los demás; luego se identificará con «yo». Esto es utilitario. Lo necesitas. Sin ello la supervivencia será difícil. Debido a esta necesidad utilitaria, uno se identifica. Puedes trascender esta identificación, y en el momento en que empiezas a trascender y a reclamar tu consciencia original, has empezado la

meditación, y sólo puedes empezar la meditación cuando te frustras con tu nombre y tu forma y el mundo que les pertenece.

La religión comienza cuando te frustras, cuando te frustras totalmente, con el mundo del nombre y la forma, y cuando todo ello te parece absurdo. ¡Lo es!

Substancialmente es absurdo. Esta sensación de lo absurdo del mundo que se ha creado en torno al nombre y la forma te inquieta. Esa inquietud es el principio de una búsqueda religiosa. Te inquietas porque no puedes identificarte totalmente con esta etiqueta. La etiqueta sigue siendo una etiqueta; tú sigues siendo lo que eres. Esta etiqueta te cubre un poco, pero no puede volverse tu totalidad. Y tarde o temprano te hartas de esta etiqueta. Quieres saber quién eres realmente. Y en el momento en que preguntas sinceramente: «¿Quién soy?» estás en un viaje diferente; estás trascendiendo.

Esta identificación es natural. Hay otra razón por la que es tan fácil identificarse. Esto es una habitación; si te digo: «Mira la habitación», ¿dónde mirarás? Mirarás las paredes. Las paredes no son la habitación: la habitación es sólo espacio; no es las paredes, las paredes son sólo los límites del espacio que llamamos habitación. Pero si te digo que mires la habitación, mirarás las paredes, porque el espacio no se puede mirar.

Eres tan sólo espacio interno; tu nombre y tu forma son las paredes. Te dan una demarcación, te dan una definición, te dan un lugar definido. Te puedes identificar con esa delimitación; de lo contrario eres sólo un cero, *shunya*: una nada. Esa nada está ahí, ese espacio interno está ahí.

Considéralo de esta manera. Inspiras y espiras. Si inspiras y espiras silenciosamente y no hay pensamiento en tu mente, si simplemente estás sentado bajo un árbol inspirando y espirando, ¿qué sentirás? Sentirás que hay espacio externo y hay espacio interno. La respiración entra en el espacio interno, la respiración sale al espacio externo, pero ¿dónde estás tú? Simplemente hay dos espacios. Tu garganta es sólo una

puerta, una puerta giratoria. Cuando la respiración entra, la respiración empuja la puerta y penetra. Cuando la respiración sale, vuelve a empujar la puerta y sale. Tu garganta es tan sólo una puerta giratoria, y hay dos espacios: el externo y el interno. Y si esta puerta se rompe, ni siquiera hay dos espacios: sólo un espacio.

Te asustarás si sientes una nada dentro. Quieres ser algo definible, demarcado. No hay nadie que esté demarcado por dentro; el espacio externo es infinito y el espacio interno también es infinito. Es por eso que Buda insistió tanto en que no hay alma, no hay *atma*. Eres sólo un espacio vacío..., infinito.

Es difícil sentirse uno mismo como este espacio a menos que se haga un arduo esfuerzo. Uno se identifica con las delimitaciones. Es más fácil sentirse uno mismo de esa manera: con las delimitaciones. Tu nombre es tan sólo una delimitación, tu cuerpo es tan sólo una delimitación, tus pensamientos son tan sólo una delimitación.

Para la utilidad externa, y también para tu propia conveniencia, te identificas. Entonces, una vez que te identificas, la acumulación crece más y más, y con la acumulación sientes una satisfacción del ego. Estás identificado con tus riquezas; entonces sigues acumulando. Tienes la sensación de que estás creciendo, haciéndote más grandioso. Tienes una casa grande, luego una casa más grande, luego una casa aún más grande, así que sientes que te estás volviendo más y más grande, y es así como nace la avaricia.

La avaricia no es otra cosa que una expansión, un esfuerzo por expandir el ego. Pero independientemente de lo grande que te vuelvas en tu ego, nunca puedes volverte infinito, y dentro *eres* infinito. Si puedes otear la nada, dentro eres infinito. Por eso el ego nunca está satisfecho. A la postre resulta frustrante. No puede volverse infinito; permanecerá finito.

Así es como uno tiene siempre un descontento espiritual. Eres infinito. Ninguna otra cosa te resultará útil y ninguna otra cosa te satisfará. Pero toda delimitación será finita. Es necesaria, es necesaria en cierto modo, útil, pero no es verdadera, no es la verdad. Este espejo interno, esta mente interna, es pura consciencia: sólo consciencia.

Mira la luz. Dices que la habitación está llena de luz, pero ¿cómo ves la luz? Nunca has visto la luz misma, no puedes verla; ves siempre algo que está iluminado. La luz cae sobre las paredes, la luz cae sobre los libros, la luz cae sobre otras personas. Se refleja en esos objetos. Como puedes ver los objetos, dices que hay luz. Cuando no puedes ver los objetos, dices que hay oscuridad. Nunca has visto la luz pura en sí misma. Siempre se ve reflejada sobre algún objeto.

La consciencia es incluso más pura que la luz. Es la posibilidad más pura de la existencia. Si te vuelves totalmente silencioso, desaparecen todas las delimitaciones y no podrás decir quién eres. Simplemente eres, porque no hay ningún objeto con el que te puedes contrastar para sentir que eres. No puedes decir que eres un sujeto, un alma, o siquiera una consciencia. Debido a esta pureza de la consciencia, siempre te conoces a ti mismo a través de otra cosa; no puedes conocerte directamente. De modo que cuando creas delimitaciones, sientes que te conoces a ti mismo. Con un nombre te parece que te conoces a ti mismo; con tus riquezas te parece que te conoces a ti mismo. Algo en torno a ti se vuelve la delimitación, y la consciencia pura se refleja en ello.

Cuando Buda alcanzó la iluminación, dijo: «Ya no existo». Cuando alcances ese estado, tú también dirás: «Ya no existo», porque ¿cómo vas a existir sin una delimitación? Cuando Shankara lo alcanzó, dijo: «Soy todo». Ambas cosas significan lo mismo. Si eres todo, ya no existes. Todo o nada: sólo hay dos posibilidades, pero en ambas, no existes. Si eres todo, el *Brahma*, entonces no eres. Si no eres, totalmente una nada,

entonces tampoco eres. Debido a esto, identificarse es una parte necesaria de la vida. Y esto es bueno porque a no ser que te identifiques, no puedes dejar de identificarte. ¡A no ser que te identifiques, no puedes dejar de identificarte! Al menos una vez, uno tiene que identificarse.

Es de esta manera: si naces sano y nunca has estado enfermo, nunca serás consciente de tu salud. No puedes serlo, porque la consciencia de la salud requiere un antecedente de dolencia y enfermedad. Tendrás que caer enfermo para saber que estabas sano o lo que es la salud. Será necesario el otro polo. La ciencia esotérica oriental dice que ésta es la razón por la que existe el mundo, para que puedas percatarte de que eres divino. El mundo sirve de contraste.

Entra en una escuela y verás que el maestro está escribiendo en una pizarra con tiza blanca. También puede escribir sobre un encerado blanco, pero entonces no tendrá sentido, porque será invisible, no se verá. Sobre un tablero negro sólo se puede escribir con tiza blanca para que se vea. El fondo negro es necesario para que la escritura blanca se vuelva visible.

El mundo es tan sólo un tablero negro, y tú te vuelves visible debido a él. Ésta es una polaridad inherente, y eso está bien. Es por eso que en Oriente nunca hemos dicho que el mundo es malo; lo, consideramos simplemente una escuela, un adiestramiento. Es bueno porque sólo con un contraste serás capaz de conocer tu pureza. Cuando llegas al mundo te identificas. Con la identificación, entras; comienza el mundo. De modo que tendrás que caer enfermo para conocer tu salud interna.

Ésta ha sido una cuestión básica por todo el mundo: ¿Por qué existe este mundo? ¿Por qué existe? Se han dado muchas respuestas, pero esas respuestas son superfluas. Sólo esta actitud parece ser muy profunda y significativa: que el mundo es tan, sólo un fondo, un contraste; sin él no puedes percatarte de tu, consciencia interna.

Os contaré una historia. Un hombre -muy rico, el más rico de su país-se desasosegó, se volvió una persona frustrada. Tenía la sensación de que su vida no tenía sentido. Tenía todo lo que uno podía comprar, pero todo lo que uno podía comprar resultó ser insignificante. Sólo algo que no se pudiera comprar podía tener significado real. Tenía todo lo que se podía comprar -podría haber comprado el mundo entero-, pero ¿qué podía hacer ahora? Estaba frustrado y dentro de él , había un profundo descontento.

De modo que recogió todos sus bienes de valor, ornamentos, oro, joyas, todo, en una gran bolsa, y se lanzó a un viaje en busca de un hombre que pudiese darle algo valioso, un vislumbre de la felicidad. Entonces le regalaría las ganancias de toda su vida. Fue de un maestro a otro, viajó y viajó, pero nadie era capaz de darle siquiera un vislumbre. Y él estaba dispuesto a darlo todo: todo su reino.

Entonces llegó a un pueblo y preguntó por Mulla Nasruddin, que era un faquir que vivía allí. Un hombre del pueblo le dijo: «Mulla Nasruddin está sentado justo fuera del pueblo, meditando bajo un árbol. Vaya allí, y si él no puede darle un vislumbre de la felicidad, entonces no hay remedio. Entonces puede usted ir a todos los rincones del mundo, pero nunca lo conseguirá. Si este hombre no puede darle un vislumbre, entonces no hay ninguna posibilidad».

Así es que el hombre se llenó de excitación. Fue a Nasruddin, que estaba sentado bajo un árbol. El

Sol se estaba poniendo. El hombre dijo: «He venido con este propósito. Las ganancias de toda mi vida están aquí en esta bolsa, y te las daré si puedes darme un vislumbre de la felicidad».

Mulla Nasruddin escuchó. Estaba cayendo la noche, se estaba poniendo oscuro. Sin responderle, Mulla Nasruddin le arrebató la bolsa al rico y salió corriendo. Por supuesto, el rico le siguió, gritando, llorando y chillando. Mulla Nasruddin conocía las calles del pueblo; el rico no las conocía, porque era

un forastero, así que no podía encontrarlo. De todas partes del pueblo, gente de todo el pueblo empezó a seguirles. Nasruddin estaba dando vueltas y más vueltas. El hombre estaba furioso. Iba gritando: «Me han robado las riquezas de toda mi vida. ¡ Soy pobre! ¡Me he convertido en un mendigo!». Iba llorando..., llorando como una magdalena.

Entonces Nasruddin llegó al mismo árbol, y puso la bolsa ante el árbol y se escondió detrás del árbol. El hombre llegó, cayó sobre la bolsa, y empezó a llorar de felicidad. Nasruddin miró desde detrás del árbol y dijo: «¿ Eres feliz, hombre? ¿Has tenido un pequeño vislumbre?». El hombre dijo: «Soy más feliz que nadie en la Tierra». ¿Qué sucedió? Para tener una cima, es necesario un valle. Para sentir felicidad, es necesaria la desdicha. Para conocer lo divino, es necesario el mundo. El mundo es simplemente un valle. El hombre era el mismo, la bolsa era la misma. No había sucedido nada nuevo, pero ahora él dijo que era feliz -tan feliz como se puede ser en esta Tierra-, y hacía sólo unos pocos minutos era desgraciado. Nada había cambiado. El hombre era el mismo, la bolsa era la misma, el árbol era el mismo. Nada había cambiado, pero ahora el hombre era feliz, estaba bailando.

Había sucedido el contraste. La consciencia llega a identificarse porque mediante la identificación existe el mundo, y mediante el mundo puedes recobrarte a ti mismo.

Cuando Buda lo alcanzó, le preguntaron: «¿Qué has logrado?». Él dijo: «Nada. Por el contrario, he perdido mucho. No he logrado nada, porque ahora sé que todo lo que he logrado siempre estuvo ahí; era mi naturaleza. Nunca me había sido arrebatado, así que no he logrado nada. He logrado lo que ya estaba ahí, lo que ya estaba logrado. Sólo he perdido mi ignorancia».

La identificación es ignorancia. Forma parte de este gran juego -este *leela* cósmico, este juego cósmico-que tendrás que perderte a ti mismo para volver a encontrarte. Este perderte a ti mismo es sólo una manera, la única manera, de recobrarte a ti mismo. Si ya has perdido demasiado, puedes recobrar. Si aún no te has perdido a ti

mismo lo suficiente, tendrás que perderte más. Y antes de eso no se puede hacer nada; antes de eso no hay ayuda posible. A no ser que estés completamente perdido en el valle, en la oscuridad, en el *sansara*, en el mundo, no se puede hacer nada. Pierde para poder ganar. Esto parece paradójico; pero así es el mundo, así es el proceso mismo.

Segunda pregunta:

Si uno empieza a sentir que la vida es un psicodrama, entonces uno se siente también desconectado y solo. Así se pierde la intensidad, la sinceridad, la profundidad de vivir. Por favor, sugiere qué hacer en esta situación. ¿Cuál es entonces la actitud correcta hacia la vida?

Si uno empieza a sentir que la vida es un psicodrama, entonces uno se siente también desconectado y solo... ¡ Entonces siéntelo! ¿Por qué crear un problema? Si te sientes desconectado y solo, ¡siéntete así! Pero seguimos creando problemas. Independientemente de lo que suceda, crearemos un problema con ello. Siéntete solo y desconectado..., y si puedes estar a gusto con tu soledad, desaparecerá. Si empiezas a hacer algo con ella para trascenderla, nunca desaparecerá; seguirá ahí. Ahora una corriente moderna de psicología y psicoanálisis dice que cualquier cosa puede desaparecer si permaneces con ella sin crear ningún problema, y ésta ha sido una de las enseñanzas más antiguas del tantra.

En los últimos diez o doce años, en Japón se ha estado usando una pequeña técnica terapéutica. Los psicoanalistas y psiquiatras occidentales la han estado estudiando. Es una terapia Zen, y es estupenda. Si alguien se vuelve neurótico o sicótico, simplemente ponen a ese hombre o esa mujer en una habitación solitaria, y le dicen: «Permanece contigo mismo, no importa lo que seas. ¿Neurótico? ¡Muy bien! Entonces sé neurótico y vive con ello». Y los médicos no interfieren. Se le proveerá comida, satisfarán sus necesidades, se le prestará atención, pero no hay interferencia. El paciente

tiene que vivir consigo mismo, y en tres días empieza a cambiar. Los psicoanalistas occidentales trabajan durante años, y básicamente no cambia nada.

¿Qué le sucede a este paciente Zen? No hay interferencia desde el exterior. Sólo hay aceptación del hecho de que «muy bien, estás neurótico. No se puede hacer nada». El Zen dice que un árbol es pequeño y otro árbol es muy grande, de modo que, muy bien, uno es pequeño, otro es grande, y no se puede hacer nada. Una vez que aceptas algo, ya lo estás trascendiendo.

Uno de los psiquiatras más originales de Inglaterra, R. D. Laing, ha propuesto ahora que si podemos dejar a un hombre consigo mismo, simplemente prestándole atención amorosa, satisfaciendo sus necesidades, sin interferir con él, superará su locura en tres o cuatro semanas. Su propuesta es que ninguna locura puede durar más de diez días si no se interfiere con ella. Si interfieres, entonces prolongas el proceso.

¿Qué sucede cuando no estás interfiriendo con algo? Te sientes solo, así que siéntete solo: así es como eres. Pero cuando te sientes solo empiezas a hacer algo, y entonces estás dividido. Entonces una parte de ti se siente sola y otra parte trata de cambiarlo. Esto es absurdo. Es como tratar de elevarte tirando de tus piernas o de los cordones de tus zapatos: tratar de elevarte hasta el cielo. ¡Absurdo! Estás solo, así que ¿qué puedes hacer? No hay nadie más que pueda hacer algo. Estás solo, así que siéntete solo. Esto es tu destino; así es como eres. ¿Qué pasará si lo aceptas? Si lo aceptas, tu fragmentación desaparecerá, serás uno, estarás entero: no dividido.

Si estás deprimido, estate deprimido; no hagas nada. ¿Y qué puedes hacer? Todo lo que hagas será producto de la depresión, de modo que creará más confusión. Puedes rezar a Dios, pero rezarás tan deprimidamente que incluso deprimirás a Dios con tus oraciones. No seas tan violento. Tu oración será una oración deprimida.

Puedes meditar, pero ¿qué harás? La depresión estará presente. Como estás deprimido, hagas lo que hagas, la depresión seguirá. Se creará más confusión, más frustración, porque no te puede salir bien. Y cuando no te pueda salir bien, te sentirás más deprimido, y esto puede seguir hasta lo infinito. Es mejor permanecer con la primera depresión que crear un segundo círculo y luego un tercer círculo. Permanece con el primero; el original es bello. El segundo será falso, y el tercero será un eco lejano. No los crees. El primero es bello. Estás deprimido, de modo que así es como la existencia te está sucediendo en este momento.

Estás deprimido, así que permanece con ello. Espera y observa. No puedes estar deprimido mucho tiempo, porque en este mundo nada es permanente. Este mundo es un flujo. Este mundo no puede cambiar su ley básica para ti, para que puedas permanecer deprimido para siempre. Aquí nada es para siempre; todo está moviéndose y cambiando. La existencia es un río; no puede pararse para ti, sólo para ti, para que puedas permanecer deprimido para siempre. Se está moviendo, ya se ha movido. Si observas tu depresión: sentirás *que ni* siquiera tu depresión es la misma al momento siguiente; es diferente, está cambiando. Simplemente observa, permanece con ella y no hagas nada. Así es como sucede la transformación mediante no-hacer. Esto es lo que se quiere decir con «esfuerzo sin esfuerzo».

Siente la depresión, saboréala profundamente, vívela. Es tu destino. Entonces, de pronto sentirás que ha desaparecido, porque el hombre que puede aceptar incluso la depresión no puede estar deprimido. ¡Un hombre, una mente, que puede aceptar incluso la depresión no puede seguir deprimido! La depresión requiere una mente que no acepta. «Esto no es bueno, eso no es bueno; esto no debería ser así, eso no debería ser así; esto no debe ser de esta manera». Todo es negado, rechazado: no aceptado. El «no» es básico. Incluso la felicidad será rechazada por semejante mente. Una mente

semejante también encontrará algo que rechazar en la felicidad.

Vino a mí un hombre el otro día y dijo: «La meditación va muy profundo y me siento muy feliz, pero no me fío. Esta felicidad debe ser ilusoria, porque nunca he sentido ninguna felicidad antes. Debo estar engañándome; me ha surgido mucha duda. Por favor, aclara mi duda». Incluso si le sucede la felicidad a una mente que siempre ha estado rechazando, sentirá una duda respecto a ella. Sentirá que algo ha ido mal. Es feliz, así es que sentirá que algo ha ido mal. Con sólo meditar unos pocos días esto no es posible...

Una mente que no acepta, no aceptará nada, pero si puedes aceptar tu soledad, tu depresión, tu tristeza, ya estás trascendiendo. La aceptación es transcendencia. Has retirado el suelo mismo, y entonces la depresión no puede perdurar ahí.

Prueba esto: sea cual sea tu estado de ánimo, acéptalo y espera a que el estado cambie por sí mismo. No lo estás cambiando; sientes la belleza que llega cuando los estados cambian por sí mismos. Puedes saber que es como cuando el Sol sale por la mañana y luego se pone al atardecer. Luego volverá a salir y volverá a ponerse, y continuará... Tú no necesitas hacer nada al respecto. Si puedes sentir tus estados de ánimo cambiando por sí mismos, puedes permanecer indiferente, puedes permanecer lejos, a kilómetros de distancia, como si la mente fuera a alguna otra parte. El Sol está saliendo, poniéndose; la depresión viene, la felicidad viene, se va..., pero tú no estás en ella. Va y viene por sí misma; los estados vienen y se van.

Si uno empieza a sentir que la vida es un psicodrama, entonces uno se siente también desconectado y solo. ¡Pues siéntelo! Así se pierde la intensidad, la sinceridad, la profundidad de vivir. Deja que se pierda, porque la sinceridad y la profundidad que se puede perder no era real. Era ficticia, falsa, y es mejor que lo falso se pierda. ¿Cómo se va a perder una profundidad real? La definición misma de «profundidad

real» es que no se puede perder, hagas lo que hagas. Si puedes alterar a un buda, entonces no es un buda. Hagas lo que hagas, él permanece inalterado. Esa inalteración incondicional es la naturaleza búdica. Lo real no se puede perder. Lo real siempre es incondicional.

Si te amo y digo: «No te enfades, de lo contrario mi amor se acabará», entonces cuanto antes se acabe semejante amor, mejor. Si el amor es real, lo que hagas no importa; el amor permanecerá. Y sólo entonces tiene algún valor.

De modo que si por sólo mirar el mundo como un psicodrama, como un teatro, pierdes tu intensidad, tu profundidad de vivir, entonces no vale la pena conservarla. Era falsa. ¿Por qué se ha perdido? Porque en realidad era un acto en una obra de teatro, y tú pensabas que era real, de manera que te parecía que era más profunda. Ahora sabes que era sólo una obra de teatro. Si era sólo una obra de teatro y se pierde la sinceridad, la sinceridad era falsa.

Pensabas que era real, y no lo era. Con sólo mirar la vida como una obra de teatro, desapareció. Es como si hubiera una cuerda tirada en una habitación oscura y te pareciera que era una serpiente, pero no hay ninguna serpiente. Luego entras con una lámpara, y con la lámpara ya no hay serpiente y sólo queda la cuerda. Si con la lámpara ya no hay serpiente, entonces nunca la hubo.

Si miras la vida como una obra de teatro, lo que es falso desaparecerá y lo que es real aparecerá en ti por primera vez. ¡Espera! ¡Deja que desaparezca lo falso, y espera! Habrá un lapso, un intervalo, antes de que desaparezca lo falso y llegue lo real. Habrá un lapso. Cuando las sombras falsas hayan desaparecido completamente y tus ojos no estén llenos de ellas, y tus ojos se hayan desprendido de las sombras falsas, podrás mirar lo real que siempre estuvo ahí. Pero hay que esperar.

Por favor, sugiere qué hacer en esta situación. Por favor, no hagas nada. Lo has embarullado todo haciendo demasiado.

Haces tanto que lo has embrollado todo en torno a ti..., no sólo para ti mismo, sino también para los demás. No hagas; eso será compasión para contigo mismo. Sé compasivo. No hagas nada, porque con una mente falsa, una mente confusa, todo se vuelve más confuso. Con una mente confusa, es mejor esperar y no hacer nada para que desaparezca la confusión. Desaparecerá; no hay nada permanente en este mundo. Lo único que necesitas es una paciencia profunda. No tengas prisa.

Te contaré una historia. Buda pasaba por un bosque. Hacía calor -era justo el mediodía-, tenía sed, así que le dijo a su discípulo Ananda: «Retrocede. Hemos cruzado un riachuelo. Retrocede y tráeme, coge algo de agua».

Ananda retrocedió, pero el riachuelo era muy pequeño y estaban pasando por él algunas carretas. El agua estaba revuelta y se había vuelto turbia. Toda la suciedad que se había sedimentado en ella había emergido, y el agua ya no era bebible. De modo que Ananda pensó: «Tendré que volver». Volvió y le dijo a Buda: «El agua se ha vuelto absolutamente sucia y no es bebible. Permíteme que me adelante. Sé que hay un río a unas pocas millas de aquí. Iré y cogeré agua de allí».

Buda dijo: «¡No! Vuelve al mismo riachuelo». Como Buda lo había dicho, Ananda tuvo que obedecer, pero obedeció con poco ánimo, porque sabía que el agua no se podría traer. Y se estaba perdiendo tiempo innecesariamente y tenía sed, pero como Buda lo dijo, tenía que ir.

Volvió de nuevo y dijo: «¿Por qué insistes? Esa agua no es bebible».

Buda dijo: «Vuelve a ir». Y como Buda lo dijo, Ananda tuvo que obedecer.

La tercera vez que llegó al riachuelo, el agua estaba tan clara como solía estarlo. El polvo había fluido, las hojas muertas se habían ido, y el agua era pura otra vez. Entonces Ananda se rió. Llevó el agua y fue bailando. Cayó a los pies de Buda y dijo: «Tus maneras de enseñar son milagrosas. Me has

ensañado una gran lección: que sólo se necesita paciencia y que nada es permanente».

Y ésta es la enseñanza básica de Buda: nada es permanente, todo es efímero..., así que ¿por qué estar tan preocupado? Vuelve al mismo riachuelo. Ya debe de haber cambiado todo. Nada permanece igual. Simplemente sé paciente: vuelve una y otra y otra vez. Unos pocos momentos, y las hojas se habrán ido y la suciedad se habrá sedimentado de nuevo y el agua será pura otra vez. Ananda le preguntó también a Buda, cuando iba a volver por segunda vez: «Insistes en que vaya, pero ¿puedo hacer algo para hacer pura esa agua?». Buda dijo: «Por favor, no hagas nada; de lo contrario la harás más impura. Y no entres en el riachuelo. Quédate fuera, espera en la orilla. Si entras en el riachuelo lo revolverás todo. El riachuelo fluye por sí mismo, así que deja que fluya». Nada es permanente; la vida es un flujo. Heráclito ha dicho que no se puede entrar dos veces en el mismo río. Es imposible entrar dos veces en el mismo río porque el río ha seguido fluyendo; todo ha cambiado. Y no sólo ha seguido fluyendo el río, tú también has seguido fluyendo. Tú también eres diferente; tú también eres un río que fluye. Ve esta transitoriedad de todo. No tengas prisa; no intentes hacer nada. ¡Simplemente espera! Espera en un estado de no-hacer total. Y si puedes esperar, la transformación se producirá. Esta espera misma es una transformación.

Tercera pregunta:

La práctica de observar me vuelve calmado, sosegado y silencioso, pero entonces mis amigos me dicen que me he vuelto serio. Parece que lo que dicen tiene algo de fundamento. Por favor, explica cómo uno puede crecer simultáneamente en silencio y retozo.

Si realmente te has vuelto silencioso, no prestarás atención a lo que digan los demás. Si las opiniones de los demás aún son importantes, no eres silencioso. En realidad, estás esperando a que digan algo o a que aprueben y aprecien que

te has vuelto silencioso. ¿Tu silencio necesita su aprobación? ¿Necesitas que lo certifiquen? Entonces no estás seguro de que te has vuelto silencioso.

Las opiniones de los demás sólo son importantes porque no sabes nada. La opinión nunca es conocimiento. Sigues acumulando opiniones de otras personas porque no sabes qué eres, quién eres, qué te está sucediendo. Tienes que preguntarles a otros: «¿Qué me está pasando?». ¿Tienes que preguntarles a otros? Si realmente eres silencioso, calmado, sosegado, entonces no hay amigos y ninguna opinión es importante. Entonces te puedes reír. Deja que digan lo que quieran.

Pero te afecta. Todo lo que dicen entra muy hondo en ti; te alteras. Tu silencio es falso, forzado, cultivado. No es un florecimiento espontáneo dentro de ti. Puede que te hayas forzado a ti mismo a ser silencioso, pero estabas hirviendo por dentro. Entonces ese silencio está sólo en la superficie. Si alguien dice que no eres silencioso, o si alguien dice que esto no es bueno, o si alguien dice que esto es falso, entonces te alteras y el silencio se va. El silencio se ha ido; por eso me estás preguntando esto.

Parece que lo que dicen tiene algo de fundamento. Te has vuelto serio. ¿Y que hay de malo en ser serio? Si has nacido serio, para ser serio, serás serio. No puedes forzar el retozo; de lo contrario tu retozo será serio, y destruirás todo el juego. Hay jugadores serios. Se ponen tan serios en sus juegos y jugadas que el juego crea aún más ansiedad.

Estuve leyendo las memorias de alguien que era un gran industrial, muy preocupado con los problemas cotidianos. Alguien sugirió el golf: «Juegue al golf. Eso reducirá la ansiedad». Empezó a jugar al golf, pero seguía siendo el mismo. Se excitó tanto con su juego de golf que no podía dormir; se pasaba toda la noche jugando. La industria era una carga, y ahora el golf se convirtió en una segunda carga..., y

aún más fuerte. Jugaba al golf, pero con una mente seria, la misma mente.

Si eres serio, eres serio. No se puede hacer nada al respecto. Sé serio y permanece serio. Entonces ya has empezado a ser juguetón; entonces eres juguetón con tu seriedad, no te la tomas en serio. Te la tomas como un juego, de modo que dices: «Muy bien, Dios me ha dado este papel, así que seré un hombre serio y jugaré a mi seriedad». Entonces, en lo más hondo, habrá desaparecido. ¿Me comprendes?

Puedes crear seriedad con tu retozo o puedes crear retozo con tu seriedad. Si eres una persona triste, seria, dile a todo el mundo: «He nacido serio y voy a seguir siéndolo», y no te lo tomes en serio. ¡Sé! Simplemente sé, y entonces te puedes reír de ello y desaparecerá. Y ni siquiera te darás cuenta de cuándo ha desaparecido.

Y no prestes atención a lo que digan los demás. Esto es una enfermedad. Te volverán loco... los demás. ¿Quiénes son los demás y por qué estás tan interesado en ellos? Te vuelven loco y tú les vuelves locos a ellos, porque tú eres los demás para ellos. ¿Por qué prestar tanta atención a las opiniones de los demás? Presta atención a tus propias experiencias y permanece fiel a tus propias experiencias. Si te sientes bien siendo serio, ¡está bien! Si sientes que te has vuelto calmado y silencioso y sosegado con tu práctica de observar, ¿por qué estar interesado y por qué alterarse por lo que digan los demás?

Pero no estás seguro, de manera que debes acumular opiniones de otros. Debemos empezar una campaña de firmas: «Si piensas que me he vuelto un buda, firma». Si todo el mundo firma y has acumulado muchas firmas, por lo menos de la mayoría, piensas que eres un buda. Ésta no es la forma de ser un iluminado.

Y por favor, explica cómo uno puede crecer simultáneamente en silencio y retozo. ¡Se crece! Nunca se ha

dado el caso contrario. Uno crece simultáneamente en silencio y retozo, pero si tu silencio es falso, entonces surge el problema. Todos los que han conocido el silencio siempre han sido retozones, juguetones. Podían reír, y podían reírse no sólo de los demás, podían reírse de sí mismos.

Bodhidharma entró en China hace mil cuatrocientos años, desde India. Se puso uno de sus zapatos en la cabeza; uno lo tenía en uno de sus pies y el otro sobre la cabeza. El emperador de China, Wu, había venido a darle la bienvenida. Se incomodó. Había muchísimos rumores, por supuesto, de que este hombre era extraño, pero era un iluminado y el emperador quiso darle la bienvenida a su reino. Se incomodó. Sus cortesanos también se incomodaron. ¿Qué tipo de hombre era éste? Y él se reía.

No estaba bien decir algo ante los demás, de modo que cuando todos se habían ido y Bodhidharma y el emperador se retiraron a la habitación de Bodhidharma, el emperador preguntó: «Por favor, dime, ¿por qué te comportas como un tonto? ¿Por qué llevas un zapato en la cabeza?».

Bodhidharma se rió y dijo: «Porque me puedo reír de mí mismo, y es bueno mostrarte mi realidad. Soy un hombre así, y no doy más importancia a mi cabeza que a mis pies; ambos son lo mismo para mí. Lo elevado y lo bajo han desaparecido. Y, además, quiero decirte que no doy ninguna importancia a lo que los demás digan de mí. Esto es bueno. En el primer momento que entré, quise que supieras qué tipo de hombre soy».

Este Bodhidharma es una joya excepcional; han existido muy pocos que puedan compararse con él. ¿Qué estaba mostrando? Está mostrando simplemente que en este camino de la espiritualidad tienes que ir solo, como individuo. La sociedad se vuelve irrelevante.

Alguien llegó a hacerle una entrevista a George Gurdjieff. El hombre que vino era un gran periodista. Los discípulos de Gurdjieff estaban muy excitados, porque ahora la historia iba a

estar en un gran periódico, y la foto de su maestro y las noticias de su maestro iban a ser publicadas. Pusieron mucho cuidado; prestaron mucha atención al periodista. Se olvidaron virtualmente de su maestro, y anduvieron rondando al periodista. Entonces comenzó la entrevista, pero, en realidad, nunca comenzó. Cuando el periodista hizo algunas preguntas a Gurdjieff, Gurdjieff dijo: «Espera un momento».

Justo a su lado estaba sentada una señora. Gurdjieff le preguntó: «¿Qué día es hoy?». La señora dijo: «Domingo». Gurdjieff dijo: «¿Cómo es posible? Un día antes era

sábado, así que ¿cómo puede ser hoy domingo? El otro día dijiste que era sábado, y ahora es domingo. ¿Cómo va a venir el domingo después del sábado?».

El periodista se levantó. Dijo: «Me voy. Este hombre parece estar loco». Ninguno de los discípulos podía entender lo que había sucedido. Cuando el periodista se había ido, Gurdjieff estaba riéndose.

Lo que digan los demás no es relevante. Sé auténtico con lo que sientas, ¡pero sé auténtico! Si te sucede el silencio real, podrás reír.

Se dice acerca de Dogen, un maestro Zen, que cuando alcanzó la iluminación mucha gente le preguntó: «¿Qué hiciste después de eso?».

El dijo: «Pedí una taza de té». ¿Que hay que hacer después? Todo ha terminado. Y Dogen era serio respecto a su retozo, jugueteo respecto a su seriedad. En realidad, ¿qué queda?

No prestes mucha atención a lo que digan los demás y recuerda sólo una cosa: no fuerces ni cultives el silencio. Un silencio cultivado será serio, enfermo, tenso. Pero ¿cómo puede llegar a ti un silencio real? Intenta comprender esto. Estás tenso, eres infeliz, estás deprimido, enfadado, eres avaricioso, violento. Tienes mil enfermedades. Sin embargo,

puedes practicar el silencio. Estas enfermedades estarán dentro de ti, y tú puedes crear una capa de silencio. Puedes hacer meditación trascendental; puedes usar un *mantra*. El *mantra* no va a cambiar tu violencia, ni va a cambiar tu avaricia. No va a cambiar nada profundo. El *mantra* sólo puede darte un efecto tranquilizador. Sólo en la periferia te sentirás más silencioso. Esto es sólo un tranquilizante, un sonido sedante, y la sedación es posible de muchas maneras..., muchas maneras. Cuando repites un *mantra* continuamente, te vuelves somnoliento. Cualquier repetición continua de un sonido crea aburrimiento y sueño. Te sientes relajado, pero esta relajación sólo está en la superficie. Por dentro, sigues igual.

Esto está sucediendo en todas partes. Los buscadores espirituales van de un maestro a otro. Siguen yendo, practicando, y cuando abandonan su práctica descubren que son los mismos; no ha sucedido nada. Nada sucederá de esta manera. Éstos son silencios cultivados. Tienes que seguir cultivándolos. Por supuesto, si sigues cultivándolos, permanecen contigo igual que un hábito, pero si rompes el hábito desaparecen. Un silencio real no llega con sólo usar alguna técnica superficial, sino siendo consciente de todo lo que eres... No sólo siendo consciente, sino permaneciendo con el hecho de lo que eres.

Permanece con el hecho. Esto es muy difícil, porque la mente quiere cambio. ¿Cómo cambiar la violencia, cómo cambiar la depresión, cómo cambiar la infelicidad? La mente busca cambio para crear de alguna forma una imagen mejor en el futuro. Debido a esto, uno sigue buscando este método y aquél.

Permanece con el hecho, y no trates de cambiarlo. Haz esto durante un año. Fija una fecha, y di que «a partir de esta fecha, durante un año, no pensaré en cambiar. Permaneceré con todo lo que soy; simplemente estaré alerta y consciente». No estoy diciendo que no tengas que hacer nada, pero esa alerta es el único esfuerzo. Tienes que estar alerta, sin pensar en cambiar;

permaneciendo con todo lo que eres: bueno o malo o lo que sea. Un año, sin ninguna actitud de cambio, sólo estando alerta, y de pronto un día descubrirás que ya no eres el mismo. La alerta lo habrá cambiado todo.

En Zen lo llaman «zazen»: simplemente sentarse sin hacer nada. Cualquier cosa que suceda, sucede; tú estás simplemente sentado. Zazen significa simplemente sentarse sin hacer nada. En los monasterios Zen, los monjes se sientan durante años, todo el día. Pensarás que están meditando. ¡No lo están! Están simplemente sentados en silencio. Y silencio no quiere decir que estén usando algún *mantra* para crear silencio; están simplemente sentados. Si una pierna se entumece, la sienten. Están alerta. Si el cuerpo se siente cansado, están alerta: el cuerpo se siente cansado. Así es como tiene que sentirse el cuerpo. Si hay pensamientos moviéndose, lo saben. No están tratando de pararlos; no están tratando de apartarlos a la fuerza. No están haciendo nada. Los pensamientos están hoy como nubes en el cielo, pero ellos saben que las nubes no pueden destruir el cielo, vienen y van.

De modo que hay pensamientos moviéndose en el cielo de la consciencia; vienen y van. No los fuerzan, no los paran, no hacen nada: Simplemente están atentos a que los pensamientos se están moviendo. A veces llega la depresión, una nube; todo se vuelve sombrío. A veces llega la felicidad, un rayo de sol; todo empieza a bailar, como si las flores se hubieran abierto por toda la consciencia. Pero ellos no se alteran ni por esto ni por lo otro, ni por el tiempo nublado ni por el brillo del Sol. Simplemente esperan y ven que las cosas se están moviendo. Ellos están simplemente sentados a la orilla de un río, y todo sigue-moviéndose. No tratan de cambiar nada.

Si llega un mal pensamiento, no dicen: «Esto es malo», porque en el momento en que dices: «Esto es malo», tienes avaricia de cambiarlo. En el momento en que dices: «Esto es malo», lo has apartado a la fuerza; lo has condenado, y te gustaría convertirlo en algo bueno. Ellos simplemente dicen

esto es esto, eso es eso: ninguna condena, ninguna evaluación, ninguna justificación. Simplemente están mirando, observando.

A veces se olvidan de observar. Tampoco entonces se alteran. Saben que «por supuesto es así», que «me olvidé de observar; ahora recuerdo y observaré de nuevo». No crean ningún problema. Viven lo que es. Los años llegan y se van, y ellos siguen sentados y viendo lo que es.

Luego un día todo desaparece. Igual que un sueño, todo desaparece y estás despierto. Este despertar no es algo practicado; este despertar no es cultivado. Este despertar es tu naturaleza, tu naturaleza básica. Ha brotado porque pudiste esperar pacientemente y observar, y no creaste ningún problema. Recuerda esto como algo muy básico: no crees problemas. ¡No crees problemas!

Hubo aquí una señora hace sólo dos o tres días. Me dijo: «Mi mente es sexual, ¿qué puedo hacer?». Otra persona vino y dijo: «Me siento muy inferior; tengo complejo de inferioridad. ¿Qué puedo hacer?». Así que le dije a ese hombre: «Te sientes inferior, así que siéntete inferior; sé consciente de que te sientes así. ¿Qué hacer? No hay nada que hacer. Uno se siente sexual, así que siéntete sexual. Sé consciente de que eres sexual». Pero en cuanto le digo semejantes cosas a alguien, se queda pasmado. Había venido por alguna técnica para cambiarse a sí mismo.

Nadie se acepta a sí mismo; eres tan enemigo de ti mismo... Nunca te has tenido nada de amor; nunca te has sentido a gusto contigo mismo. Y esto es sorprendente: esperas que todos te amen, y tú mismo ni siquiera puedes amarte a ti mismo. Estás tan en contra de ti mismo, que te gustaría destrozarte en todos los aspectos y crear otro. Si se te dejara, crearías otro hombre. Y tampoco estarías satisfecho con ese, porque tú permanecerías aún tras él.

Ámate, acéptate, y no crees problemas innecesarios. Y todos los problemas son innecesarios; no hay problemas

necesarios. Nunca he encontrado ninguno. Permanece con tu realidad, y sucederá la transformación. Pero no es un resultado, no puedes forzarla a que suceda. Es una consecuencia, no un resultado. Si te aceptas a ti mismo y permaneces alerta, llega. No puedes forzarla, no puedes decir que «la forzaré a que venga». Y si la fuerzas, te sucederá algo falso, y entonces esa cosa falsa puede ser perturbada por cualquiera: *por cualquiera*.

Última pregunta:

Dijiste que la aceptación transforma, pero ¿por qué sucede que cuando acepto mis sentidos y deseos me siento como un animal, en vez de transformado?

Ésta es tu transformación; ésta es tu realidad. ¿Y qué hay de malo en ser un animal? No he visto un solo hombre que pueda compararse a cualquier animal.

Suzuki solía decir: «Amo a una rana, incluso a una rana, más que a un hombre. Mira a una rana sentada junto a un estanque: ¡qué meditativamente se sienta una rana! Mírala, qué meditativa es..., no perturbada por todo el mundo en torno a ella; simplemente sentada y sentada y meditando, una con la existencia».

Suzuki dijo: «Cuando no estaba iluminado era un hombre, y cuando me iluminé me volví como un gato».

Mira a un gato: conoce el secreto de cómo relajarse y no ha leído ningún libro sobre la relajación. ¿Cómo relajarse? Mira a un gato. Ningún hombre puede ser mejor profesor que un gato. El gato está relajado y alerta. Si tú te relajas, te duermes. El gato está alerta incluso mientras duerme, y el cuerpo está muy flexible, muy relajado en todo momento.

¿Qué hay de malo en ser un animal? El hombre, por medio de su ego, ha creado comparaciones. Dice: «No somos animales».

Pero a ningún animal le gustaría ser un ser humano. Ellos están a gusto, en casa en la existencia. No están preocupados, no están tensos. Por supuesto, no crean ninguna religión

porque no necesitan hacerlo. No tienen psicoanalistas: no porque estén sin desarrollar, sino porque no necesitan ninguno.

¿Qué hay de malo en los animales? ¿A qué se debe esta condena? Esta condena forma parte del ego humano. El hombre piensa que es superior, lo más alto en la jerarquía. Ningún animal ha asentido a esta jerarquía. Darwin dijo que el hombre ha evolucionado de los monos, pero si preguntas a los monos, me temo que no dirán que el hombre representa evolución; dirán que es degradación. El hombre se considera a sí mismo el centro. Esto no es necesario. Esto es sólo una tontería egotista. Si te sientes como un animal, no hay nada de malo en ello. Sé un animal, y sólo totalmente..., y sólo con total alerta. Ese estado de alerta primero sacará a la luz tu animal, porque esa es tu realidad. Tu humanidad es simplemente falsa, superficial. Alguien te insulta, y asoma el animal..., no el ser humano. Alguien te critica, y asoma el animal..., no el ser humano. Está ahí, y tu humanidad es sólo superficial. Si lo aceptas todo, esta humanidad superficial desaparecerá. Esto es una cosa falsa, y puedes tomar consciencia de tu animal real. Y es bueno tomar consciencia de la realidad. Si continúas estando alerta, dentro de este animal encontrarás lo divino. Y siempre es mejor ser un animal real que ser un hombre irreal. La realidad es lo importante.

De modo que no estoy en contra de los animales; sólo estoy en contra de las falsedades. No seas un ser humano falso. Sé un animal real, y con esa realidad te habrás vuelto auténtico, substancial. Entonces sigue estando alerta, y con el tiempo llegarás a una capa más profunda que es más real que el animal..., y que es lo divino.

Lo divino no está sólo en ti, recuerda; está en todos los animales. No es que sólo esté en los animales: está en todos los árboles, está en las rocas. Lo divino es el centro básico en todo. Sólo puedes perderlo siendo falso, y lo puedes recuperar siendo real.

Capítulo 39

De la Ola

al Océano Cósmico Los Sutras

61 *Así como las olas llegan con el agua y las llamas con el fuego, así lo universal ondea con nosotros.*

62 *Dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto.*

63 *Cuando estés lúcidamente consciente a través de algún sentido específico, mantente en la consciencia.*

Sri Aurobindo dice en alguna parte que la vida entera es yoga..., y es así. Todo se puede volver una meditación. Y a no ser que todo se vuelva una meditación, la meditación no te ha sucedido. La meditación no puede ser una parte, un fragmento. O es -y cuando es, estás totalmente en ella-, o no es. No puedes hacer meditativa una parte de tu vida. Eso es imposible, y eso es lo que se está intentando en todas partes.

Tú te puedes volver meditativo, no una parte de ti; eso es imposible, porque la meditación es una cualidad de tu ser. Es como respirar: sigues respirando al margen de lo que estés haciendo. Independientemente de lo que estés haciendo, sigues respirando. Caminando, estando sentado, tumbado, durmiendo, continúas respirando. No puedes disponerlo de tal manera que a veces respires y a veces no. Es un continuo.

La meditación es una respiración interna, y cuando digo una respiración interna, lo digo literalmente; no es una metáfora. De igual forma que estás respirando aire, puedes respirar consciencia, y una vez que empiezas a respirar consciencia, ya no eres sólo un cuerpo físico. Y con ese comienzo, al empezar con una respiración más elevada -una respiración de consciencia, de la vida misma, por así decirlo-, entras en una esfera diferente, una dimensión diferente. Esa dimensión es metafísica.

Tu respiración es física; la meditación: es metafísica. De modo que no puedes hacer meditativa una parte de tu vida. No puedes meditar por la mañana y luego olvidarte de ello. No puedes ir a un templo o a una iglesia y meditar allí, y salir de tu meditación al salir del templo. Eso no es posible, y si lo intentas estarás intentando algo falso. Puedes entrar en una iglesia y puedes salir de ella, pero no puedes entrar en meditación y salir de ella. Cuando entras, has entrado. Dondequiera que vayas ahora, la meditación será tú. Ese es uno de los hechos básicos, primarios, elementales que hay que recordar siempre.

En segundo lugar, puedes entrar en meditación por cualquier parte, porque la vida entera es una meditación profunda. Las colinas están meditando, las estrellas están meditando, las flores, los árboles, los elementos están meditando, la tierra misma está meditando. La vida entera está meditando, y puedes entrar en ella por cualquier parte; cualquier cosa se puede convertir en una entrada. Esto ha sido usado. Por eso hay tantas técnicas; por eso hay tantas religiones; por eso una religión no puede comprender a otra: porque sus entradas son diferentes. Y a veces hay religiones que ni siquiera se conocen como religiones. No reconocerás a ciertas personas como religiosas porque su entrada es muy diferente.

Por ejemplo, un poeta. Un poeta puede entrar en meditación sin acudir a ningún maestro, sin ir a ningún templo, sin ser religioso -lo que llamas religioso-de alguna forma. Su poesía, su creatividad, se puede convertir en una entrada; puede entrar por ella. O un alfarero que está creando vasijas de barro puede entrar en meditación simplemente creando vasijas de barro. La labor misma se puede convertir en una entrada. O un arquero se puede volver meditativo mediante su tiro con arco, o un jardinero, o cualquiera puede entrar por cualquier parte. Todo lo que puedas hacer se puede convertir en una puerta. Si la cualidad de consciencia cambia mientras estás haciendo algo, se vuelve una técnica. De modo que puede haber tantas técnicas como puedas imaginar. Cualquier

acto se puede volver una puerta. De manera que el acto, la técnica, el camino, el método, no es lo primario, sino la cualidad de consciencia que pongas en el acto.

Kabir, uno de los místicos más sobresalientes de India, era tejedor, y continuó siendo tejedor incluso cuando lo alcanzó. Tenía miles y miles de discípulos, y venían y le decían: “Deja ya de tejer. No lo necesitas. Estamos aquí y te serviremos de todas las maneras”.

Kabir se reía y decía: «Este tejer no es sólo tejer. Estoy haciendo ropas -ese es el acto externo-, pero algo sucede simultáneamente dentro de mí que no podéis ver. Ésta es mi meditación». ¿Cómo puede ser meditativo un tejedor por el hecho de tejer? Si la cualidad de la mente que pones en tejer es meditativa, entonces el acto no es relevante, sino irrelevante.

Otro místico era alfarero; se llamaba Gora. Trabajaba con vasijas de barro, y bailaba y cantaba mientras hacía sus vasijas. Mientras estaba haciendo una vasija en el torno, cuando la vasija se centraba en el torno, él también se centraba dentro de sí. Sólo se veía una cosa: el torno giraba, la vasija de barro estaba surgiendo y él estaba centrando la vasija: sólo veías un centramiento. Otro centramiento estaba sucediendo simultáneamente: él también se estaba centrando. Mientras centraba la vasija, mientras ayudaba a que surgiera la vasija, él también estaba surgiendo en el mundo, que no se ve, de la consciencia interna. Cuando la vasija se creaba, eso no era en lo que él estaba trabajando realmente; se estaba creando también a sí mismo.

Cualquier acto se puede volver meditativo, y una vez que sabes cómo se vuelve meditativo un acto, puedes transformar todos tus actos en meditación. Entonces la vida entera se convierte en yoga. Andar por la calle o trabajar en la oficina o simplemente estar sentado sin hacer nada -simplemente holgazanear-puede convertirse en meditación. Así que,

recuerda, la meditación no pertenece al acto; pertenece a la cualidad que llevas al acto.

Ahora entraremos en las técnicas.

61 Experimenta la existencia como un ondear.

Primero: Así como las olas llegan con el agua y las llamas con el fuego, así lo universal ondea con nosotros.

Primero intenta comprender qué es una ola, y entonces puedes sentir cómo esta consciencia de las olas puede ayudarte a entrar en meditación. Ves olas en el océano. Aparecen; existen *en* un sentido y, sin embargo, en un sentido más profundo no existen. Esto es lo primero que hay que comprender acerca de una ola. La ola aparece; está ahí en un sentido, y sin embargo, en un sentido más profundo no lo está. En un sentido más profundo sólo existe el océano. No puedes tener una ola sin el océano, e incluso cuando la ola está ahí, sólo existe el océano. La ola es sólo una forma, no una sustancia. El océano es substancial; la ola es sólo una forma.

Debido al lenguaje se crean muchos problemas. Como decimos ola, parece como si la ola fuera una cosa. Sería mejor si no usáramos la palabra «ola», sino «ondear». No hay ola, sólo un ondear: sólo una actividad, no una cosa; sólo un movimiento, no una sustancia; sólo un proceso, no materia. La materia es el océano; la ola es sólo una forma. El océano puede estar en calma. Las olas desaparecerán, pero el océano seguirá ahí.

El océano puede estar en calma o en movimiento, o en mucha actividad o sin actividad, pero no puedes encontrar una ola en calma. Una ola es actividad, no una sustancia. Cuando hay actividad, hay ola: es un ondear, un movimiento..., una forma simple de movimiento. Pero cuando llega el silencio, cuando llega la inactividad, la ola ya no existe y existe el

océano. En ambos casos el océano es la realidad. La ola es tan sólo una forma de juego. La ola sucede y desaparece; el océano permanece.

En segundo lugar, las olas aparecen como individuos. Cada ola tiene su propia personalidad: única, diferente a cualquier otra. No hay dos olas similares. Algunas olas son grandes, algunas olas son pequeñas. Tienen sus propias características peculiares. Cada ola tiene su propio carácter y, por supuesto, cada ola es diferente de las demás. Puede que una ola surja, puede que otra muera. Mientras una está surgiendo y otra está muriendo. Ambas no pueden ser la misma, porque una está surgiendo, otra está muriendo. Sin embargo, la realidad detrás de ambas es la misma. Parecen diferentes, parecen separadas, parecen individuales, pero la apariencia es falaz. En el fondo sólo hay un océano, y no importa lo desligadas que parezcan; están relacionadas. Y mientras una ola está alzándose y otra está muriéndose, puede que no veas ninguna relación; puede que la relación no salte a la vista, porque ¿cómo puede estar relacionada una ola que surge con una ola que muere?

Un anciano está muriéndose y un niño nace: ¿cómo están relacionados? Si están relacionados, ambos morirán juntos o nacerán juntos. El niño nace y el anciano ha muerto; una ola está muriendo, otra está surgiendo. Pero puede que la ola que surge esté recogiendo energía de la ola que muere. Puede que la ola que muere esté ayudándola, con su muerte, a surgir. Puede que la ola que se dispersa sea la causa de la ola que está surgiendo.

En el fondo están relacionadas por un océano. No son diferentes; no están desligadas, no están separadas. Su individualidad es falsa e ilusoria. No son individuales. Su dualidad parece existir, pero no existe: la verdad es su no-dualidad.

Ahora volveré a leer el sutra: *Así como las olas llegan con el agua y las llamas con el fuego, así lo universal ondea con*

nosotros. Somos tan sólo olas en un océano cósmico. Medita sobre ello; permite que esta sensación penetre profundamente en ti. Empieza a sentir tu respiración como el surgimiento de una ola. Inspiras, espiras, y la respiración que está entrando en ti era la respiración de otra persona hace sólo un momento, y la respiración que está saliendo de ti será la respiración de otra persona al momento siguiente. Respirar es tan sólo ondear en la vida del océano. No estáis separados: sólo olas. Sois uno en el fondo. Tenemos una unión; la individualidad es falsa e ilusoria. Así pues, el *ego* es la única barrera. La individualidad es falsa. Parece que existe, pero no es real. Lo real es lo no-individual, lo oceánico, la unión.

Es por eso que toda religión está en contra de la actitud egoísta. La persona que dice que no hay Dios puede que no sea irreligiosa, pero la persona que dice «yo soy» es irreligiosa.

El Buda Gautama era ateo; no creía en ningún Dios. Mahavira Vardhaman era ateo; no creía en ningún Dios. Pero lo alcanzaron, llegaron, realizaron la totalidad, el todo. Si no crees en ningún Dios puede que no seas irreligioso, porque Dios no es básico para la religión. El no-ego es básico para la religión. E incluso si crees en Dios, con una mente egoísta eres irreligioso. Con una mente no-egoísta no hay necesidad de creer en Dios. Caes en lo divino automáticamente. Sin ego no te puedes aferrar a la ola; tienes que caer en el océano. Con el ego, sigues aferrándote a la ola. Mira la vida como un océano, y siéntete a ti mismo como una ola, y permite que esta sensación entre en ti.

Puedes usar esta técnica de muchas maneras. Mientras respiras, siente que el océano está respirando en ti. El océano llega a ti, sale, entra, sale. Con cada respiración siente que se alza una ola; con cada espiración siente que una ola muere. Y entre las dos, ¿quién eres tú? Sólo una nada, *shunya*: un vacío. Con esa sensación del vacío serás transformado. Con esa sensación de nada toda tu desdicha desaparecerá, porque la desdicha necesita un centro..., y un centro falso, además. El

vacío es tu centro real. Con él no hay desdicha; estás en una calma profunda. Como no eres, ¿quién puede estar tenso? Estás lleno de dicha. No es que estés lleno de dicha, pero como no eres, sólo hay dicha.

Sin ti, ¿puedes crear desdicha?

Por eso Buda nunca dice que en ese estado, el estado supremo, habrá *ananda*: dicha. Nunca lo dice. Dice que no

habrá desdicha, eso es todo. Hablar de dicha puede confundirte, de modo que Buda dice que no preguntes sobre la dicha; simplemente intenta saber cómo puedes estar sin desdicha. Y eso significa cómo puedes estar sin ti.

¿Cuál es nuestro problema? El problema es que la ola piensa que está separada del océano; entonces hay problemas. Si una ola piensa que está separada del océano, surgirá inmediatamente el miedo a la muerte. La ola tiene que morir y la ola ve olas muriendo por todas partes. Y no te puedes engañar a ti mismo durante mucho tiempo. La ola está viendo que otras olas están muriendo, y la ola sabe que, incluso en su formación, la muerte está oculta en alguna parte, porque esas otras olas estaban alzándose hace un momento y ahora están cayendo, dispersándose.

De modo que tienes que morir. Si la ola piensa que está separada del océano, el miedo a la muerte tendrá que aparecer tarde o temprano. Pero si la ola sabe que no existe y que sólo existe el océano, no hay miedo a la muerte. Sólo una ola puede morir, no el océano. Yo puedo morir, pero no la vida. Tú puedes morir, morirás..., pero no el cosmos, no la existencia. La existencia sigue ondeando. Se ha ondeado en ti, se ondeará en otros. Y aunque tu ola puede estar desapareciendo, precisamente por tu dispersión surgirán otras olas, y el océano continúa.

Una vez que te desvinculas de la forma de ola y te haces uno y te sientes uno y te percatas de tu unidad con el océano, lo sin forma, no hay muerte para ti. De lo contrario, el miedo a la muerte creará desdicha. En cada dolor, en cada angustia, en

cada ansiedad, el miedo básico es a la muerte. Estás asustado, temblando. Puede que no seas consciente de ello, pero si penetras en tu interior encontrarás que hay un temblor a cada momento porque vas a morir.

Puede que crees muchas seguridades, puede que crees una fortaleza a tu alrededor, pero nada servirá. ¡Nada servirá! ¡El polvo al polvo! Vas a volver a caer. ¿Has observado o has meditado alguna vez sobre el hecho de que cuando estás andando por un camino el polvo se pega a tus zapatos? Puede que el polvo haya sido el cuerpo de un Napoleón, de un Alejandro. En alguna parte, Alejandro ahora sólo es polvo, y el polvo que se pega a tus zapatos puede haber sido una vez el cuerpo de Alejandro.

Lo mismo va a suceder contigo. Ahora estás aquí, y en el momento siguiente no estarás; ¡lo mismo va a suceder contigo! Tarde o temprano, el polvo volverá al polvo, la ola desaparecerá. El miedo se apodera de ti. Imagínate a ti mismo como el polvo que se pega al zapato de alguien, o imagina algún alfarero haciendo una vasija de barro contigo, con tu cuerpo, o el cuerpo de tu amado, o imagínate a ti mismo entrando en un gusano o convirtiéndote en un árbol. Pero esto está sucediendo. Todo es una forma y la forma tiene que morir. Sólo lo sin forma es eterno. Si te aferras a la forma, si te identificas con la forma, si te consideras a ti mismo la forma de una ola, estás metiéndote en problemas. Eres el océano, no la ola.

Esta meditación puede ayudar; puede producirte una metamorfosis, puede convertirse en una mutación. Pero permite que se expanda por toda *tu* vida. Cuando estés respirando, piensa; cuando estés comiendo, piensa; cuando estés andando, piensa. Piensa dos cosas: que la forma siempre es la ola y lo sin forma siempre es el océano. Lo sin forma no tiene muerte; la forma es mortal. Y no es que vayas a morir algún día, sino que estás muriendo todos los días. La

infancia muere y nace la juventud; luego la juventud muere y nace la vejez; luego la vejez muere y la forma desaparece.

A cada momento estás muriendo a otra cosa; otra cosa nace. Tu primer día de nacimiento no es sólo el primer día de tu nacimiento; simplemente forma parte de muchos más nacimientos por venir. Y, tu muerte de esta vida no es la primera muerte; es sólo la muerte de esta vida. Has muerto antes. A cada momento algo está muriendo y otra cosa nace. Una parte de ti muere; otra parte nace.

Los fisiólogos dicen que en un plazo de siete años no queda nada viejo en tu cuerpo; todo cambia: cada célula. Si vas a vivir setenta años, tu cuerpo es renovado una y otra vez, diez veces.

Cada siete años tienes un cuerpo nuevo. No de repente, pero a cada momento algo está cambiando.

Eres una ola, y tampoco eso es substancial; estás cambiando a cada momento. Y una ola no puede ser estática; una ola tiene que ser cambiante, una ola tiene que estar continuamente en movimiento. No puede haber un fenómeno como una ola inmóvil. ¿Cómo va a haberlo? Una ola inmóvil no tiene sentido. Hay movimiento, proceso; eres un proceso, un movimiento. Si te identificas con este movimiento y proceso y piensas que estás confinado entre el nacimiento y la muerte, serás desdichado. Entonces estás tomando la apariencia por realidad. Esto es lo que Shankara llama *maya*: ilusión. El océano es el *Brahma*, el océano es la verdad.

Así que considérate una ola, o un continuo de olas que se alzan y caen, y sé sólo un observador de esto. No puedes hacer nada. Estas olas desaparecerán. Lo que ha aparecido tendrá que desaparecer; no se puede hacer nada al respecto. Todo esfuerzo es absolutamente inútil. Sólo se puede hacer una cosa, y es ser un observador de esta forma de ola. Una vez que te vuelvas un observador, de pronto tomarás consciencia de algo que está más allá de la ola, que

transciende la ola, que está en la ola y también fuera de la ola, que forma la ola y aún va más allá, que es el océano.

Así como las olas llegan con el agua y las llamas con el fuego, así lo universal ondea con nosotros. Lo universal ondea con nosotros. Tú no eres; lo universal es: y está ondeando por medio de ti. Siéntelo, contéplalo, medita sobre ello. Deja que te suceda de muchísimas maneras.

Os he hablado de la respiración. Surge en ti un deseo sexual: siéntelo..., no como tu deseo, sino simplemente como el océano ondeando en ti, como la vida palpitando en ti, como la vida teniendo una ola en ti. Te unes en un acto de amor: no pienses en ello como en dos olas que se juntan, no pienses en ello como en dos individuos que se juntan. Más bien, piensa en ello como en dos individuos que se funden. Ya no hay dos individuos. Las olas han desaparecido; sólo ha permanecido el océano. Entonces el acto sexual se vuelve una meditación. Cualquier cosa que te suceda, no la sientas como que te está sucediendo a ti, sino como que le está sucediendo al cosmos. Tú eres sólo una parte de él: sólo una ola en la superficie. Déjaselo todo al universo.

Dogen, un maestro Zen, solía decir...; cuando tenía hambre decía: «Parece que lo universal tiene hambre a través de mí». Cuando sentía sed decía: «La existencia tiene sed dentro de mí». A esto es a lo que te llevará esta meditación. Entonces todo se dispersa de tu ego y se vuelve parte del universo. Entonces todo lo que sucede le sucede a la existencia misma; tú ya no estás aquí. Entonces no hay pecado, entonces no hay responsabilidad.

No quiero decir que te volverás irresponsable; no quiero decir que te volverás un pecador. El pecado será imposible porque el pecado sólo puede suceder en torno a un ego. No habrá responsabilidad porque el pecado sólo puede suceder en torno a un ego. No habrá responsabilidad porque ya no puedes ser irresponsable. Sólo existes tú, así que ¿con quién puedes ser irresponsable? Y ahora, si ves a alguien muriéndose,

sentirás que estás muriendo con él, dentro de él. El universo está muriendo y formas parte de él. Y si ves alguna flor floreciendo, florecerás con ella. El universo entero se volverá tú ahora. Estar en semejante afinidad y armonía profunda es estar *en samadhi*.

La meditación es el camino, y esta armonía de la unidad, esta sensación de unidad con todo, es el fin, es la meta. ¡Pruébalo! Recuerda el océano y olvida la ola. Y siempre que te acuerdes de la ola y empieces a comportarte como la ola, recuerda: estás haciendo algo erróneo y crearás desdicha debido a ello.

No hay ningún Dios que te esté castigando. Siempre que caes presa de alguna ilusión, tú te castigas a ti mismo. La ley, el *dharmā*, el *Tao* está ahí. Si vas en armonía con él, te sientes dichoso. Si vas en contra de él, sientes que eres desdichado. No hay nadie sentado en los cielos para castigarte. No hay ningún registro de tus pecados; no hay necesidad de ello. Es como la gravedad. Si caminas correctamente, la gravedad es una ayuda. No puedes caminar sin ella. Si caminas erróneamente, te caerás; puede que te fractures un hueso. Pero nadie te está castigando; es sólo la ley, la gravedad: la gravedad impersonal. Si caminas erróneamente y te caes, te fracturarás un hueso. Si caminas correctamente, usas la gravedad. La energía puede usarse errónea o correctamente. Cuando te sientes a ti mismo como una ola, estás en contra de la ley universal, estás en contra de la realidad. Entonces crearás desdicha para ti mismo. Esto es lo que significa la ley del *karma*. No hay ningún dictaminador de la ley; Dios no es un juez. Ser un juez es feo, y si Dios fuera un juez, estaría completamente aburrido, o ya se habría vuelto loco. No es un juez, no es un controlador, no es un legislador. El universo tiene sus propias leyes, y la ley básica es que ser real es ser dichoso, ser irreal es ser desdichado.

62 Usa la mente como la puerta a la meditación

Segunda técnica: *Dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto.*

Esta mente es la puerta: esta mente misma. Dondequiera que esté vagando, independientemente de lo que esté pensando, contemplando, soñando, esta mente misma, este mismo momento, es la puerta. Éste es un método muy revolucionario, porque nunca pensamos que la mente corriente es la puerta. Pensamos que alguna supermente -un Buda, un Jesús-puede entrar, que ellos tienen una mente sobrehumana. Esta misma mente que tienes -esta mente que sigue soñando e imaginando pensamientos relevantes o irrelevantes, que está plagada de feos deseos, pasiones, ira, avaricia, todo lo que está condenado, que está ahí más allá de tu control, tirando de ti hacia aquí y hacia allá, empujándote hacia aquí y hacia allá, un manicomio constante-, esta mente misma dice este sutra, es la puerta. *Dondequiera que tu mente esté vagando - dondequiera, recuerda; el objeto no es relevante-, dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto.*

Hay que comprender muchas cosas. Una: la mente corriente no es tan corriente como pensamos. La mente corriente no está desligada de la mente universal: forma parte de ella. Sus raíces van hasta el centro mismo de la existencia; de lo contrario no puedes existir. Incluso un pecador está enraizado en lo divino; de lo contrario no puede existir. Incluso si existe el diablo, no puede existir sin apoyo divino.

La existencia misma es sólo posible debido al enraizamiento en el ser. Tu mente está soñando, imaginando, vagando, tensa, angustiada, sufriendo. Como quiera que se mueva y dondequiera que vaya, permanece enraizada en la totalidad. De lo contrario no es posible. No puedes alejarte de la existencia; eso es imposible. En este mismo momento estás enraizado en ella.

De modo que ¿qué hay que hacer? Si en este mismo momento estamos enraizados en ella, entonces a la mente

egoísta le parecerá que no hay que hacer nada. Ya somos lo divino, así que ¿para qué tanto jaleo? Estás enraizado en lo divino, pero no eres consciente de ello. Cuando la mente está vagando; hay dos cosas: la mente y el vagabundeo, los objetos en la mente y la mente misma, nubes vagando por el cielo y el cielo. Hay dos cosas: las nubes y el cielo.

A veces puede suceder, sucede, que hay tantas nubes que el cielo desaparece, no puedes verlo. Pero incluso si no puedes verlo no ha desaparecido; no puede desaparecer. No hay manera de hacer que el cielo desaparezca. Está ahí; oculto o no oculto, visible o invisible, está ahí.

Pero también hay nubes. Si pones la atención en las nubes, el cielo ha desaparecido. Si pones la atención en el cielo, las nubes son sólo accidentales, vienen y van. No necesitas preocuparte mucho por ellas. Vienen y se van. Han estado viniendo, han estado yéndose. No han destruido ni siquiera un centímetro del cielo, no han ensuciado el cielo; ni siquiera lo han tocado. El cielo permanece virgen.

Cuando tu mente está vagando, hay dos cosas: una es las nubes, los pensamientos, los objetos, imágenes, y la otra es la consciencia, la mente misma. Si prestas demasiada atención a las nubes, a los objetos, pensamientos, imágenes, te has olvidado del cielo. Te has olvidado del anfitrión; te has interesado demasiado por el huésped. Esos pensamientos, imágenes, vagabundeas son sólo huéspedes. Si enfocas la atención en los huéspedes, te olvidas de tu propio ser. Cambia el enfoque de los huéspedes al anfitrión, de las nubes al cielo. Hazlo prácticamente.

Surge un deseo sexual: esto es una nube. O surge la avaricia de tener una casa más grande: esto es una nube. Puedes obsesionarte tanto con ella que te olvides completamente de a quién le ha surgido, a quién le ha sucedido. ¿Quién está detrás de ella? ¿En qué cielo se está moviendo esta nube? Recuerda ese cielo, y de pronto la nube

desaparece. Sólo necesitas un cambio de enfoque del objeto al sujeto, de lo externo a lo interno, de la nube al cielo, del huésped al anfitrión..., sólo un cambio de enfoque.

Lin Chi, un maestro Zen, estaba hablando. Alguien dijo desde el auditorio: «Respóndeme sólo a una pregunta: ¿ Quién soy?» .

Lin Chi dejó de hablar. Todo el mundo estaba atento. ¿ Qué respuesta iba a dar? Pero no respondió. Bajó de su silla, caminó, se acercó al hombre. Todo el auditorio se puso atento, alerta. Ni siquiera respiraban. ¿Qué iba a hacer? Debería haber respondido desde la silla; esto no era necesario. El hombre se asustó, y Lin Chi se acercó a él con sus ojos penetrantes. Cogió al hombre por el cuello, le dio una sacudida y le dijo: «¡Cierra los ojos! Y recuerda quién está haciendo, esta pregunta: "¿Quién soy?"». El hombre cerró los ojos... asustado, por supuesto. Entró en sí mismo para buscar quién había hecho esta pregunta, y no regresaba .

El público esperó y esperó y esperó. Su rostro se volvió silencioso, calmado, sosegado. Entonces Lin Chi tuvo que sacudirlo de nuevo. «Ahora sal y dile a todo el mundo: "¿ Quién soy?"».

El hombre se echó a reír y dijo: «¡Qué forma más milagrosa de responder algo! Pero si alguien me lo pregunta a mí ahora, haré lo mismo. No puedo responder».

Era sólo un cambio de enfoque. Haces la pregunta: «¿ Quién soy?», y tu mente está enfocada en la pregunta, y la respuesta está oculta justo detrás de la pregunta en quien la hace. Cambia el enfoque; vuelve a ti mismo.

Este sutra dice: *Dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto*. Ve de los objetos a la mente misma, y ya no eres una mente corriente. Eres corriente debido a los objetos. De pronto te vuelves un buda tú mismo. Ya eres un buda, sólo que estás abrumado por muchas nubes. Y no sólo estás abrumado; estás aferrándote a

tus nubes, no dejarás que se vayan. Piensas que las nubes son de tu propiedad. Piensas que cuantas más tengas, mejor: eres más rico. Y todo tu cielo, tu espacio interno, está oculto. En cierto modo, ha desaparecido entre las nubes y las nubes se han vuelto tu vida. La vida de las nubes es *sansara*: el mundo.

Esto puede suceder incluso en un solo momento, este cambio de enfoque..., y siempre sucede de repente. No quiero decir que no necesites hacer nada y que sucederá de repente; tendrás que hacer mucho. Pero nunca sucederá gradualmente. Tendrás que hacer y hacer y hacer, y un día, de repente, llega un momento en que estás en la temperatura correcta para la evaporación. De pronto no hay agua; se ha evaporado. De pronto no estás en el objeto. Tus ojos no están enfocados en las nubes; de pronto se han vuelto hacia dentro, al espacio interno.

Nunca sucede gradualmente que una parte de tus ojos haya vuelto hacia dentro y una parte esté con las nubes externas, ni sucede en porcentajes, que ahora te has vuelto diez por ciento interno y noventa por ciento externo, ahora veinte por ciento interno y ochenta por ciento externo, ¡no! Cuando sucede, sucede al cien por cien, porque no puedes dividir tu enfoque. O ves los objetos o te ves a ti mismo; o el mundo o el Brahma. Puedes volver al mundo, cambiar de nuevo de enfoque; tú tienes el control. En realidad, sólo entonces tienes el control: cuando puedes cambiar tu enfoque siempre que quieres.

Recuerdo a Marpa, un místico tibetano. Cuando lo alcanzó - cuando se hizo un buda, cuando volvió hacia dentro, cuando llegó a hallar el espacio interno, el infinito-alguien le preguntó: «Marpa, ¿cómo estás ahora?».

La respuesta de Marpa es excepcional, inesperada. Ningún buda ha respondido de esa forma. Marpa dijo: «Tan desdichado como antes».

El hombre estaba desconcertado. Dijo: «¿Tan desdichado como antes?».

Pero Marpa se rió. Dijo: «Sí, pero con una diferencia, y la

diferencia es que ahora la desdicha es voluntaria. A veces, para catar un poco el mundo, voy hacia fuera, pero ahora yo tengo el control. En cualquier momento puedo ir hacia dentro. Y es bueno moverse en las polaridades. Así uno permanece vivo. ¡Puedo moverme!». Marpa dijo: «Ahora me puedo mover. A veces entro en las desdichas, pero ahora las desdichas no son algo que me sucede a mí. Yo les sucedo a ellas y permanezco no perturbado». Por supuesto, cuando te mueves voluntariamente, permaneces no perturbado.

Una vez que sabes cambiar tu enfoque hacia dentro, puedes volver al mundo. Todo buda ha vuelto al mundo. Enfoca de nuevo, pero ahora el hombre interno tiene una cualidad diferente. Sabe que esto es su enfoque. Estas nubes pueden moverse. Estas nubes no tienen el control; no pueden dominarte. Las dejas que estén, y es bello. A veces, cuando el cielo está lleno de nubes, es bello; el movimiento de las nubes es bello. Si el cielo sigue siendo él mismo, se puede dejar que se muevan las nubes. El problema sólo surge cuando el cielo se olvida a sí mismo y sólo hay nubes. Entonces todo se vuelve feo porque se ha perdido la libertad.

Este sutra es bello. *Dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto.* Este sutra ha sido usado profundamente en la tradición Zen: El Zen dice que tu mente corriente es la mente búdica. Comiendo, eres un buda; durmiendo, eres un buda; llevando agua del pozo, eres un buda. ¡Lo eres! Llevando agua del pozo, comiendo tu comida, echado en la cama, eres un buda. ¡Inconcebible! Parece asombroso, pero es la verdad.

Si cuando estás llevando agua estás simplemente llevando el agua, si no creas ningún problema con ello y simplemente llevas agua, si tu mente está sin nubes y el cielo vacío, si estás simplemente llevando agua, entonces eres un buda. Al comer, simplemente come sin hacer nada más. Cuando estamos comiendo estamos haciendo miles y miles de cosas. Puede que la mente no esté en ello en absoluto. Puede que tu cuerpo esté comiendo como un robot; puede que tu mente esté en otro

sitio.

Hace unos pocos días estuvo aquí un estudiante universitario. Sus exámenes se están acercando, así que vino a preguntarme: «Estoy muy confuso, y el problema es éste: me he enamorado de una chica. Cuando estoy con la chica, pienso en mis exámenes, y cuando estudio pienso sólo en mi chica. Así que ¿qué hacer? Cuando estoy leyendo, estudiando, no estoy en ello, estoy con mi chica en mi imaginación. Y cuando estoy con mi chica, nunca estoy con ella; estoy pensando en mis problemas, en mis exámenes, que se están acercando. De modo que todo se ha vuelto un lío».

Así es como todo el mundo se ha vuelto un lío, no sólo ese chico. Mientras estás en la oficina piensas en tu casa; mientras estás en casa estás en la oficina, y no puedes hacer, algo tan mágico. Cuando estás en casa sólo puedes estar en casa, no puedes estar en la oficina. Y si estás en la oficina, no estás cuerdo, estás loco. Entonces todo se mete en todo lo demás. Entonces nada es claro. Y esta mente es un problema.

Mientras estés sacando agua de un pozo, llevando agua de un pozo, si simplemente estás haciendo este simple acto, eres un buda. Así es que muchas veces, si vas a maestros Zen y les preguntas: «¿Qué hacéis vosotros? ¿Cuál es vuestro *sadhana*? ¿Cuál es vuestra meditación?», dirán: «Cuando tenemos sueño, dormimos. Cuando tenemos hambre, comemos. Y eso es todo; no hay otro *sadhana*». Pero esto es muy arduo. Parece simple: si al comer puedes sólo comer; si al estar sentado puedes simplemente estar sentado, sin hacer nada más; si puedes permanecer con el momento y no irte de él; si puedes estar fundido con el momento sin futuro, sin pasado; si este momento de ahora es la única existencia..., entonces eres un buda; esta mente misma se vuelve una mente búdica.

Cuando tu mente vague, no trates de pararla. Más bien toma consciencia del cielo. Cuando la mente vague, no intentes pararla, no intentes traerla a algún punto, no intentes traerla al mismo punto, a alguna concentración, ¡no! Deja que vague, pero no prestes mucha atención al vagabundeo: porque

estando a favor o en contra, sigues implicado en el vagabundeo.

Recuerda el cielo, permite el vagabundeo, y simplemente di: «Muy bien, hay tráfico en la carretera. Hay mucha gente yendo de aquí para allá. El mismo tráfico tiene lugar en la mente. Yo soy sólo el cielo, no la nube». Siéntelo, recuérdalo, y permanece con ello. Tarde o temprano notarás que las nubes están yendo cada vez más despacio y hay espacios mayores entre las nubes. No son tan oscuras, tan densas. La velocidad ha disminuido, y pueden verse intervalos, y se puede mirar el cielo. Sigue sintiéndote a ti mismo como el cielo, y no las nubes. Tarde o temprano, algún día, en algún momento apropiado en que tu enfoque ha ido realmente hacia dentro, las nubes, habrán desaparecido y eres el cielo, el cielo siempre puro, el cielo siempre virgen.

Una vez que conoces esta virginidad, puedes volver a las nubes, al mundo de las nubes. Entonces ese mundo tiene su propia belleza. Puedes moverte en él, pero ahora tú eres el jefe, tú tienes el control. El mundo no es malo; el mundo como jefe es el problema. Siendo tú el jefe, puedes moverte en él. Entonces el mundo tiene una belleza propia. Es bello, es precioso, pero necesitas conocer esa belleza y ese encanto como jefe en tu interior.

63 Sé consciente de quién está sintiendo.

Tercera técnica: *Cuando estés lúcidamente consciente a través de algún sentido específico, mantente en la consciencia.*

Ves a través de tus ojos. Recuerda: ves *a través de* tus ojos. Los ojos no pueden ver; tú ves a través de ellos. El que ve está oculto detrás; los ojos son sólo la abertura, las ventanas. Pero seguimos pensando que vemos con los ojos; seguimos pensando que oímos con los oídos. Nadie ha oído nunca con los oídos. Oyes *a través de* los oídos, no *con* los oídos. El que oye está oculto detrás. Los oídos son sólo órganos receptivos.

Te toco, te doy una palmada cariñosa, un apretón de manos. La mano no te está tocando, yo te estoy tocando, a

través de la mano. La mano es sólo instrumental, de modo que puede haber dos tipos de contacto: cuando te toco realmente y cuando evito el contacto. Puedo no estar en mi mano, puedo haberme retirado. Prueba esto, y tendrás una sensación diferente, distante. Toca a alguien con la mano y retírate. Hay una mano muerta, no tú. Y si el otro es sensible, sentirá una mano muerta. Se sentirá insultado. Estás engañando; estás sólo mostrando que estás tocando, y no estás tocando.

Las mujeres son muy sensibles a esto; no puedes engañarlas. Tienen una sensibilidad mayor al tacto, al contacto corporal, de modo que saben. Puede que el marido esté hablando de cosas bonitas. Puede que haya comprado flores y puede que esté diciendo: «Te amo», pero su tacto mostrará que no está ahí. Y las mujeres tienen una sensación intuitiva de cuándo estás con ellas y cuándo no estás con ellas. Es difícil engañarlas, a no ser que seas un maestro. A no ser que seas un maestro, dueño y señor de ti mismo, no puedes engañarlas. Pero un maestro no querrá ser un marido; ésa es la dificultad.

Todo lo que digas será falso; tu tacto lo demostrará. Los niños son muy sensibles, no puedes engañarlos. Puedes acariciarlos, pero saben que es una caricia muerta. Si tu mano no es una energía que fluye, una energía amorosa, lo notan. Entonces es como si se estuviese usando una cosa muerta. Cuando estás presente en tu mano en tu totalidad, cuando *tú* has ido, cuando tu centro de ser ha ido a la mano, cuando tu alma está ahí, entonces el tacto tiene una cualidad diferente.

Este sutra dice que los sentidos son sólo puertas, estaciones receptoras, vehículos, instrumentos, receptores. Tú estás oculto detrás. *Cuando estés lúcidamente: consciente a través de algún sentido específico, mantente en la consciencia.* Cuando estés escuchando música, no te olvides a ti mismo en el oído, no te pierdas a ti mismo en el oído. Recuerda la consciencia que está oculta detrás. ¡Estate alerta! Mientras estés viendo a alguien..., prueba esto, puedes probarlo ahora mismo, mirándome a mí. ¿Qué está sucediendo? Puedes

mirarme con los ojos, y cuando digo con los ojos quiero decir que no eres consciente de que estás oculto detrás de los ojos. Puedes mirarme a través de los ojos, y cuando digo a través de los ojos, entonces los ojos están sólo entre tú y yo. Tú estas detrás de los ojos, mirando a través de los ojos, igual que alguien mira a través de una ventana o de gafas.

¿Has visto a algún empleado en un banco mirando por encima de sus gafas? Las gafas se han deslizado por su nariz, y él mira. Mírame de la misma forma, mira hacia mí como si estuvieras mirando desde encima de tus ojos, como si los ojos hubieran resbalado un poco por tu nariz y tú estuvieras detrás mirándome. De pronto notarás un cambio en la cualidad. Tu enfoque cambia; los ojos se vuelven simplemente puertas. Esto se convierte en una meditación.

Cuando estés oyendo, oye a través de los oídos y permanece consciente de tu centro interno. Cuando estés tocando, toca a través de la mano y recuerda el ser interno que está oculto detrás. Desde cualquier sentido puedes tener una percepción del centro interno, y cualquier sentido va al centro interno. Tiene que dar parte. Por eso, cuando estás viéndome y estás oyéndome, cuando me ves a través de los ojos y me oyes a través de los sentidos, en el fondo de ti sabes que estás viendo al mismo hombre al que también estás oyendo. Si tengo algún olor corporal, tu nariz lo olerá.

Entonces tres sentidos diferentes dan parte a un centro. Por eso puedes coordinar. De lo contrario será difícil: si sólo tus ojos ven y tus oídos oyen, será difícil saber si estás oyendo al mismo hombre al que estás viendo o son dos hombres distintos, porque estos dos sentidos son diferentes y nunca se juntan. Tus ojos nunca han sabido de tus oídos y tus oídos nunca han oído acerca de tus ojos. No se conocen, nunca se han encontrado; ni siquiera han sido presentados.

Así que ¿cómo se sintetiza todo? Los oídos oyen, las manos tocan, la nariz huele, y de pronto en alguna parte dentro de ti sabes que es el mismo hombre al que estás oyendo y

viendo y tocando y oliendo. El que sabe esto es distinto de los sentidos. Cada sentido informa a este que sabe, y en este que sabe, en el centro, todo entra, encaja y se hace uno. Esto es milagroso.

Soy uno, fuera de ti. ¡Soy uno! Mi cuerpo y la presencia de mi cuerpo, mi olor corporal, mi habla son uno. Tus sentidos me dividirán. Tus oídos darán parte si digo algo, tu nariz dará parte de si hay algún olor, tus ojos informarán de si puedo ser visto y soy visible. Me dividirán en partes. Pero de nuevo, en alguna parte dentro de ti, me volveré uno. Donde me vuelvo uno dentro de ti es tu centro de ser. Eso es tu consciencia, y la has olvidado completamente. Este olvido es la ignorancia, y la consciencia abrirá las puertas del autoconocimiento. Y no puedes conocerte a ti mismo de otra manera.

Cuando estés lúcidamente consciente a través de algún sentido específico, mantente en la consciencia. Permanece con la consciencia; mantente en la consciencia; permanece alerta. Es difícil al principio. Seguimos durmiéndonos, y parece arduo mirar a través de los ojos. Es fácil mirar con los ojos. Al principio sentirás cierta tensión... si tratas de mirar a través de los ojos. No sólo sentirás una tensión; la persona a la que mires también sentirá una tensión.

Si miras a alguien él través de los ojos, le parecerá que le estás invadiendo, que estás haciendo descortés. Si miras a través de los ojos, el otro tomará consciencia de repente de que no te estás comportando debidamente, porque tu mirada se volverá penetrante, tu mirada irá más hondo. Si viene desde tu fondo, penetrará en el fondo del otro. Es por eso por lo que la sociedad tiene una seguridad incorporada: no mires demasiado profundamente a nadie a menos que estéis enamorados. Si estáis enamorados, podéis miraros profundamente; podéis penetrar hasta el fondo mismo, porque el otro no tiene miedo. El otro puede estar desnudo, totalmente desnudo, el otro puede estar vulnerable, el otro puede estar abierto a ti. Pero,

normalmente, si no estáis enamorados, no se te permite ver directamente, ver penetrantemente.

En India, una persona que mira de semejante forma, penetrantemente a alguien, es llamada un *luchcha*. *Luchcha* significa vidente. La palabra *luchcha* viene de *lachan*; *lachan* significa ojos, y *luchcha* significa alguien que se ha vuelto ojos para contigo. Así que no lo intentes con alguien que no conozcas; pensará que eres un *luchcha*.

Primero prueba con objetos: una flor, un árbol, las estrellas por la noche. Ellos no se sentirán invadidos y no les importará. Más bien les gustará y se sentirán bien y apreciados. Primero prueba con ellos, luego con personas amorosas: tu mujer, tu hijo. De vez en cuando coge a tu hijo en tu regazo y mírale a través de los ojos, y el niño comprenderá. Comprenderá más que nadie, porque él aún no ha sido lisiado por la sociedad, aún no ha sido pervertido, aún es natural. Sentirá amor profundo si le miras a través de los ojos; sentirá tu presencia.

Mira a tu amante o amada, y sólo después, con el tiempo, cuando te vayas habituando a ello y te vuelvas hábil, podrás mirar a cualquiera: porque entonces nadie será capaz de saber que alguien ha mirado tan profundamente.. Y una vez que tienes este arte de estar siempre alerta detrás de los sentidos, los sentidos no pueden engañarte. De lo contrario, los sentidos te engañan.

En un mundo que es sólo una apariencia, te han engañado para que te parezca real. Si puedes mirar a través de los sentidos y permanecer alerta, con el tiempo el mundo te parecerá ilusorio, como un sueño, y serás capaz de penetrar en la substancia: su substancia misma.

Esa substancia es el Brahma.

Capítulo 40

La Iluminación Súbita y sus Obstáculos

Preguntas

Si la experiencia auténtica es súbita, ¿qué es el crecimiento y la claridad gradual que sentimos?

¿Qué sucede con los polos opuestos cuando uno está en la consciencia que observa?

¿Cuándo se revela la mente búdica en el estado de consciencia sin pensamientos?

¿Cuáles son las razones por las que uno no tiene una catarsis explosiva al hacer sus meditaciones?

Primera pregunta:

Dijiste que uno ve el mundo o el mundo o el Brahma, y que no es posible el aumento gradual de percepción del Brahma. Pero en la experiencia sentimos que según nos volvemos conscientes y más silenciosos y sosegados, la percepción de la presencia divina se vuelve gradualmente más y más clara.

¿Qué es este crecimiento y claridad gradual si la experiencia auténtica nunca es gradual, sino súbita?

Este ha sido un problema muy antiguo: ¿Es la iluminación súbita, o gradual? Hay que comprender muchas cosas. Ha habido una tradición que dice que la iluminación es gradual y que todo se puede dividir en grados, todo se puede dividir en pasos... Que, como todo lo demás, el conocimiento también puede ser dividido; te puedes ir volviendo más y más sabio, te puedes ir iluminando cada vez más. Esto ha sido ampliamente aceptado porque la mente humana no puede concebir nada repentino. La mente quiere dividir, analizar. La mente es un divisor. La mente puede entender los grados, pero lo súbito es no-mental: más allá de la mente.

Si te digo que eres ignorante y que gradualmente te irás haciendo sabio, esto es comprensible, lo puedes comprender. Si te digo: «No, no hay crecimiento gradual. O eres ignorante o te iluminas, hay un salto súbito», entonces surge la pregunta de cómo iluminarse. Si no existiera lo gradual, no habría progreso.

Si no hubiera ningún grado de crecimiento, ningunos grados, entonces no podrías hacer progresos, no podrías proseguir. ¿De dónde empezar? En una explosión súbita, el principio y el final son lo mismo. No hay intervalo entre el principio y el final, así que ¿de dónde empezar? El comienzo es el fin.

Se vuelve un acertijo para la mente, se vuelve un *koan*. Pero la iluminación repentina parece imposible. No es que sea imposible, pero la mente no puede concebirla. Y, recuerda, ¿cómo va la mente a concebir la iluminación? No puede. Ha sido ampliamente aceptado que esta explosión interna es también un crecimiento gradual. Incluso muchas personas iluminadas han concedido eso a vuestras mentes, y han dicho: «Sí, hay crecimiento gradual».

No es que lo haya. Lo han dicho y aceptado tu actitud, tu forma de percepción. Han tenido una compasión profunda por ti. Saben que si empiezas a pensar que es gradual, el comienzo será bueno, pero no habrá crecimiento gradual. Pero si empiezas, si sigues buscándolo, algún día te sucederá lo súbito. Y si se dice que la iluminación sólo es repentina y no es posible ningún crecimiento gradual, ni siquiera vas a comenzar y nunca sucederá. Muchas personas iluminadas han dicho que la iluminación es algo gradual, sólo para ayudarte, sólo para persuadirte a empezar.

Algo es posible mediante el proceso gradual, pero no la iluminación: no la iluminación, otra cosa. Y esa otra cosa se vuelve útil. Por ejemplo, si estás tratando de evaporar agua, calentándola llegará súbitamente la evaporación. En cierto punto, a los cien grados, la evaporación comenzará..., ¡súbitamente! No habrá crecimiento gradual entre el agua y el vapor. No puedes dividir; no puedes decir que esta agua es un poco vapor y un poco agua. O es agua o es todo vapor. De repente el agua salta al estado de vapor. Hay un salto..., no un crecimiento gradual. Pero calentándola estás dando calor al agua gradualmente. Estás ayudándola a alcanzar el punto de los cien grados, el punto de evaporación.

Esto es un crecimiento natural. Hasta el punto de evaporación, el agua crecerá en el sentido de estar cada vez más caliente. Luego la evaporación sucederá súbitamente.

De modo que ha habido maestros que eran sabios, compasivos, que usaron el lenguaje de la mente humana que puedes comprender, diciéndote: «Sí, hay un crecimiento gradual». Te da valor y confianza y esperanza, y una posibilidad de que te pueda suceder también a ti: no puedes alcanzarlo en una explosión repentina, pero poco a poco, paso a paso, con tus limitaciones, con tus debilidades, puedes crecer hasta ello. Puede que lleve muchas vidas, pero aún hay esperanza. Simplemente te calentarás con todos tus esfuerzos.

Lo segundo que hay que recordar: incluso el agua caliente es aún agua. De modo que incluso si te vuelves más claro en tu mente, más puro en tus percepciones, más moral, más centrado, todavía eres un hombre, no un buda, no un iluminado. Te vuelves más silencioso, más sosegado, calmado.

Sientes una profunda dicha, pero aún eres un hombre, y en realidad tus estados de ánimo son negativos, no positivos.

Te sientes calmado porque ahora estás menos tenso. Te sientes dichoso porque ahora te estás aferrando menos a tus desdichas; no las estás creando. Te sientes dueño de ti. No es porque hayas llegado a realizar la unidad, sino sólo porque ahora estás menos dividido. Recuerda esto: tu crecimiento es negativo. Eres sólo agua caliente. Existe la posibilidad de que en cualquier momento llegues al punto en que sucede la evaporación. Cuando suceda, no sentirás calma, ni siquiera te sentirás dichoso, no te sentirás silencioso, porque estos atributos son relativos a sus opuestos. Cuando estás tenso, puedes sentir calma. Cuando sientes ruido, puedes sentir silencio. Cuando estás dividido, fragmentado, puedes sentir unidad. Cuando estás sufriendo, angustiado, puedes sentir dicha.

Por eso Buda se mantuvo en silencio: porque el lenguaje ya no puede expresar lo que está más allá de las polaridades.

Buda no puede decir: «Ahora estoy lleno de dicha», porque incluso esa sensación de que «ahora estoy lleno de dicha» sólo es posible con un fondo de sufrimiento y angustia. Sólo puedes sentir la salud con un fondo de enfermedad y malestar; sólo puedes sentir la vida con un fondo de muerte. Buda no puede decir: «Ahora soy inmortal», porque la muerte ha desaparecido tan completamente que no se puede sentir la inmortalidad.

Si la desdicha ha desaparecido tan completamente, ¿cómo te vas a sentir dichoso? Si el ruido y la angustia son absolutamente inexistentes, ¿cómo vas a sentir el silencio? Todas estas experiencias, sensaciones, están relacionadas con sus opuestos. Sin sus opuestos no se pueden sentir. Si la oscuridad desaparece completamente, ¿cómo vas a sentir la luz? Es imposible.

Buda no puede decir: «¡Me he vuelto luz!». No puede decir: «Ahora estoy lleno de luz». Si dice semejantes cosas, diremos que aún no es un buda. No puede decir semejantes cosas. La oscuridad debe estar ahí si quieres sentir la luz; la muerte debe estar ahí si quieres sentir la inmortalidad. No puedes evitar el opuesto. Es una necesidad básica para que exista cualquier experiencia. Así que ¿qué es la experiencia de Buda? Cualquier cosa que sabemos; no es eso. No es ni negativa ni positiva, ni esto ni aquello. Y cualquier cosa que pueda ser expresada; no es eso.

Es por eso por lo que Lao Tsé insiste tanto en que la verdad no se puede decir, y en el momento en que la dices la has falsificado. Ya no es verdad.

La verdad no puede decirse debido a esto: no puede ser dividida en polos opuestos, y el lenguaje sólo tiene sentido con polos opuestos. De otra forma, el lenguaje se vuelve sin sentido. Sin el contrario, el lenguaje pierde significado.

De modo que hay una tradición que dice que la iluminación es gradual, pero esa tradición no es realmente la verdad. Es sólo una verdad a medias dicha con compasión para las

mentes humanas. La iluminación es súbita, y no puede ser de otra manera. ¡Es un salto! ¡Es una discontinuidad de tu pasado! Intenta comprender: si algo es gradual, el pasado sigue permaneciendo en ello. Si algo es gradual, entonces hay una continuidad. No hay fisura. Si de la ignorancia al conocimiento hay crecimiento gradual, la ignorancia no puede desaparecer completamente. Permanecerá, continuará, porque no ha habido discontinuidad, no ha habido fisura. De modo que puede que la ignorancia se vuelva muy pulida, puede que la ignorancia se vuelva más erudita. Puede que la ignorancia parezca sabia, pero está ahí. Cuanto más pulida, más peligrosa es, por supuesto. Cuanto más erudita es, más astuto es uno y más capaz de engañarse a sí mismo.

La iluminación y la ignorancia están absolutamente separadas, son absolutamente discontinuas. Es necesario un salto..., un salto en el que el pasado se disuelva completamente. Lo viejo se ha ido; ya no existe, y ha aparecido lo nuevo, que nunca antes había existido.

Se cuenta que Buda dijo: «No soy el que estaba buscando. El que ha aparecido ahora nunca antes existió». Esto parece absurdo, ilógico, pero es así. ¡Es así! Buda dice: «No soy el mismo que buscaba; no soy el mismo que deseaba la iluminación; no soy el que era ignorante. El hombre de antes está completamente muerto. Soy un hombre nuevo. Nunca existí en ese hombre de antes. Ha habido una fisura. El hombre de antes ha muerto y ha nacido el nuevo».

Para la mente es difícil concebir esto. ¿Cómo vas a poder concebirlo? ¿Cómo vas a poder concebir una fisura? Algo debe de continuar. ¿Cómo va a desaparecer completamente algo y aparecer algo nuevo? Era absurdo para las mentes lógicas, era absurdo para las mentes científicas hace sólo dos décadas. Pero ahora, para la ciencia, no es absurdo. Ahora dicen que en lo profundo del átomo los electrones aparecen y desaparecen, y dan saltos. Desde un punto, el electrón da un salto a otro; entre los dos, no existe. Aparece en el punto A, luego

desaparece y reaparece en el punto B, y en ese espacio ya no existe. No existe. Se vuelve absolutamente inexistente.

Si esto es así, significa que la inexistencia es también una especie de existencia. Es difícil de concebir, pero es así: la inexistencia es también un tipo de existencia. Es como si algo va de lo visible a lo invisible, como si algo va de la forma a lo sin forma.

Cuando Gautama Siddhartha, el hombre de antes que murió en Gautama el Buda, estaba buscando, era una forma visible. Cuando sucedió la iluminación, esa forma se disolvió completamente en lo sin forma. Por un momento hubo una fisura; no había nadie. Luego, de eso sin forma surgió una nueva forma. Era Gautama el Buda. Debido a que el cuerpo continúa de la misma forma, pensamos que hay una continuidad, pero la realidad interna cambia completamente. Debido a que el cuerpo continúa de la misma forma, decimos «Gautama el Buda»: que «Gautama Siddhartha ahora se ha vuelto Gautama el despierto; se ha vuelto un buda». Pero Buda mismo dice: «No soy el mismo que estaba buscando. Soy alguien totalmente diferente».

Es difícil para la mente concebir esto..., y para la mente muchas cosas son difíciles, pero no pueden ser negadas sólo porque sean difíciles para la mente. La mente tiene que rendirse a esas imposibilidades que le resultan incomprensibles. El sexo no puede rendirse a la mente; la mente tiene que rendirse al sexo. Éste es uno de los hechos internos más básicos: que la iluminación es un fenómeno discontinuo. Lo viejo simplemente desaparece y nace lo nuevo.

Ha habido otra tradición, una tradición posterior, de los que han estado insistiendo a lo largo de la historia en que la iluminación es súbita: que no es gradual. Pero son muy pocos los que pertenecen a ella. Se ajustan a la verdad, pero tienen que ser muy pocos porque no se pueden tener seguidores si la iluminación súbita es la realidad. Simplemente no puedes entenderlo, así que ¿cómo vas a seguirlo? A la estructura

lógica le resulta chocante y parece absurdo, imposible. Pero recuerda una cosa: entonces entras en esferas más profundas. Ya sea de la materia o de la mente, tendrás que encontrar muchas cosas que una mente superficial no puede concebir.

Tertuliano, uno de los más insignes místicos cristianos, ha dicho: «Creo en Dios porque Dios es el mayor absurdo. Creo en Dios porque la mente no puede creer en Dios». Es imposible creer en Dios; ninguna prueba, ningún argumento, ninguna lógica puede ayudar a creer en Dios. Todo está contra él, contra su existencia, pero Tertuliano dice: «Por eso creo: porque sólo creyendo en un absurdo puedo alejarme de mi mente».

Esto es bello. Si quieres alejarte de tu mente, necesitarás algo que tu mente no pueda concebir. Si tu mente puede concebirlo, lo absorberá en su propio sistema, y entonces no puedes trascender tu mente. Es por eso que toda religión ha insistido en algún punto que es absurdo. Ninguna religión puede existir sin algún absurdo como una de sus bases. Ante ese absurdo, o te echas atrás y dices: «No puedo creer, así que me iré». Entonces sigues siendo tú. O das un salto, le vuelves la espalda a tu mente. Y a no ser que tu mente sea aniquilada, la iluminación no puede suceder.

Tu mente es el problema, tu lógica es el problema, tus argumentos son el problema. Están en la superficie. Parecen verdaderos, pero engañan. No son verdaderos. Por ejemplo, mira cómo funciona la estructura de la mente. La mente lo divide todo en dos, y nada es divisible. La existencia es indivisible; no puedes dividirla..., pero la mente sigue dividiéndola. Dice que «esto» es la vida y «esto» es la muerte. ¿Cuál es el hecho real? El hecho real es que ambas son lo mismo. Estás vivo y muriéndote en este mismo momento; estás las dos cosas. Más bien, *eres* las dos cosas: muerte y vida.

La mente divide. Dice: «esto» es la muerte y «esto» es la vida. No sólo lo divide; dice que ambas cosas son opuestas, enemigas, y que la muerte está tratando de destruir la vida. Y

parece correcto: la mente está tratando de destruir la vida. Pero si profundizas más, más que la mente, ¡la muerte no está tratando de destruir la vida! No puedes existir sin la muerte. La muerte te está ayudando a existir. A cada momento está ayudándote a existir. Si por un sólo momento la muerte deja de operar, morirás.

La muerte está en todo momento eliminando muchas partes de ti que han dejado de ser funcionales. Mueren muchas células; son retiradas por la muerte. Cuando son retiradas, nacen otras nuevas. Estás creciendo: algo está muriendo y algo está naciendo continuamente. En todo momento hay muerte y vida, y ambas están funcionando. En el lenguaje tengo que llamarlas dos. No son dos; son dos aspectos de un solo fenómeno. La vida y la muerte son una; la «vida-muerte» es un proceso. Pero la mente divide. Esa división nos parece correcta, pero esa división es falsa.

Dices que «esto» es luz y «eso» es oscuridad. Pero ¿dónde empieza la oscuridad y dónde acaba la luz? ¿Puedes delimitarlas? No puedes delimitarlas. En realidad, la blancura y la negrura son dos polos de una larga zona gris, y esa zona gris es la vida. En un polo aparece la negrura y en otro polo aparece la blancura, pero la realidad es gris, y ese gris contiene a ambas.

La mente divide y entonces todo parece bien demarcado, claro. La vida es muy confusa; por eso la vida es un misterio. Y debido a esto, la mente no puede comprender la vida. Es útil crear conceptos bien demarcados. Puedes pensar con facilidad, convenientemente, pero te pierdes la realidad misma de la vida. La vida es un misterio, y la mente le quita el misterio a todo. Entonces tienes fragmentos muertos, no la totalidad.

Con la mente no podrás concebir que la iluminación es súbita, que desaparecerás y habrá algo nuevo que nunca antes has conocido. Pero no trates de comprender por medio de la mente. Más bien, practica algo que te caliente más y más. Más

bien, trata de lograr algún fuego que te caliente más y más. Y entonces, un día de pronto sabrás que lo viejo ha desaparecido; el agua ya no está, esto es un nuevo fenómeno. Te has evaporado, y todo ha cambiado totalmente.

El agua siempre está fluyendo hacia abajo, y después de la evaporación el nuevo fenómeno se alza hacia arriba. Toda la ley ha cambiado. Has conocido una ley, la ley de la gravedad de Newton, que dice que la Tierra lo atrae todo hacia abajo. Pero la ley de la gravedad es sólo una ley. Hay otra ley. Puede que no hayas oído hablar de ella, porque la ciencia aún tiene que descubrirla, pero el yoga y el tantra la han conocido durante siglos. La llaman levitación. La gravedad es la atracción hacia abajo y la levitación es la atracción hacia arriba.

La historia de cómo se descubrió la gravedad es bien conocida. Newton estaba sentado bajo un árbol, bajo un manzano, y entonces cayó una manzana. Debido a esto, empezó a pensar, y sintió que algo tira de la manzana hacia abajo. El tantra y el yoga preguntan: «¿Cómo llegó arriba la manzana para empezar? ¿Cómo?». Eso debe ser explicado primero: cómo la manzana alcanzó la posición elevada, cómo el árbol está creciendo hacia arriba. La manzana no existía; estaba oculta en una semilla, y luego la manzana hizo todo el viaje. Llegó a la posición elevada y sólo entonces cayó. De modo que la gravedad es una ley secundaria. La levitación existió antes. Algo tiraba de la manzana hacia arriba. ¿Qué es eso?

En la vida podemos conocer fácilmente la gravedad porque todos somos atraídos hacia abajo. El agua fluye hacia abajo; está bajo la ley de la gravedad. Cuando se evapora, de pronto la ley también se evapora. Ahora está bajo la levitación, va hacia arriba.

La ignorancia está bajo la ley de la gravedad; siempre vas hacia abajo, y da lo mismo lo que hagas. Tienes que ir hacia abajo. Tendrás que ir hacia abajo en todos los aspectos, y la lucha sola no ayudará mucho a menos que entres en una ley

diferente: la ley de la levitación. Eso es el *samadhi*: la puerta de la levitación. Una vez que te evaporas, una vez que ya no eres agua, todo cambia.

No es que ahora puedas controlar; no hay necesidad de control: ahora simplemente no puedes fluir hacia abajo. Igual que antes era imposible ir hacia arriba, ahora es imposible ir hacia abajo.

No es que un buda intente ser no violento; no puede ser de otra forma. No es que intente ser amoroso; no puede ser de otra forma. Tiene que ser amoroso. Eso no es una elección, no es un esfuerzo, no es una virtud cultivada, es simplemente que ahora ésta es la ley: va hacia arriba. El odio está bajo la ley de la gravedad; el amor está bajo la levitación.

Esta transformación súbita no significa que no tengas que hacer nada y que simplemente tengas: que esperar la transformación repentina. Así nunca llegará. Éste es el enigma. Cuando digo -o lo dice otro-que la iluminación es súbita, pensamos que si es repentina no se puede hacer nada, que simplemente debemos esperar. Cuando suceda, sucederá, así que ¿qué se puede hacer? Si es gradual, puedes hacer algo.

Pero yo te digo que no es gradual, y, sin embargo, puedes hacer algo. Y tienes que hacer algo, pero ese algo no traerá consigo la iluminación. Ese algo te acercará al fenómeno de la iluminación. Ese algo te librará de los obstáculos para que suceda el fenómeno de la iluminación. De modo que la iluminación no puede ser un resultado de tus esfuerzos; no lo es. Por medio de tus esfuerzos simplemente te vuelves accesible a la ley elevada de la levitación. Tu disponibilidad llegará mediante tu esfuerzo, no la iluminación. Te abrirás, dejarás de resistirte, te volverás cooperativo para que opere la ley elevada. Y una vez que eres cooperativo y no te resistes, la ley elevada empieza a funcionar. Tus esfuerzos harán que te entregues, tus esfuerzos te harán más receptivo.

Es de esta manera: estás sentado en tu habitación con las puertas cerradas. El sol está fuera, pero tú estás en la oscuridad. No puedes hacer nada para que el sol entre, pero si simplemente abres las puertas, tu habitación se vuelve accesible. No puedes hacer que entre el sol, pero puedes impedir que lo haga. Si abres tus puertas, el sol entrará, las ondas entrarán; la luz entrará en la habitación. Tú no estás realmente trayendo la luz; simplemente estás retirando el obstáculo. La luz viene por sí misma.

Compréndelo profundamente: no puedes hacer nada para alcanzar la iluminación, pero estás haciendo muchas cosas para impedirla: para impedir que llegue a ti. Estás creando muchas barreras, de modo que sólo puedes hacer algo negativamente: puedes quitar las barreras, puedes abrir las puertas. En el momento en que las puertas estén abiertas, los rayos entrarán, la luz te tocará y te transformará.

Todo esfuerzo en este sentido es para destruir las barreras, no para alcanzar la iluminación. Todo esfuerzo es negativo. Es como una medicina. La medicina no puede darte salud; sólo puede destruir tus enfermedades. Una vez que las enfermedades no existen, la salud sucede; te vuelves accesible. Si hay enfermedades, la salud no puede suceder.

Es por eso que la ciencia médica, oriental u occidental, aún no ha sido capaz de definir qué es la salud. Pueden definir cada enfermedad con exactitud -conocen miles y miles de enfermedades y las han definido todas-, pero no pueden definir qué es la salud. Y lo más que pueden decir es que cuando no hay enfermedad estás sano. Pero ¿qué es la salud? Algo que va más allá de la mente. Es algo que existe: puedes tenerla, puedes sentirla, pero no puedes definirla.

Has conocido la salud, pero no puedes definirla: ¿qué es? En el momento en que trates de definirla, tendrás que introducir la enfermedad. Tendrás que decir algo sobre la enfermedad, y tendrás que decir: «La ausencia de enfermedad es salud». Esto es ridículo. ¿Para definir la salud necesitas la

enfermedad? Y la enfermedad tiene cualidades definidas. La salud también tiene sus propias cualidades, pero no son tan definidas porque son infinitas. Puedes sentir las; cuando la salud está ahí, sabes que está ahí. Pero ¿qué es? Las enfermedades pueden ser tratadas, destruidas. Se rompen las barreras y entra la luz. El fenómeno de la iluminación es similar. Es una salud espiritual. La mente es una enfermedad espiritual, y la meditación no es otra cosa que medicina.

Se dice que Buda dijo: «Soy clínico, un *vaidya*: un médico. No soy un profesor y no he venido a darte doctrinas. Conozco cierta medicina que puede curar tus enfermedades. Y no preguntes acerca de la salud. Toma la medicina, destruye la enfermedad, y sabrás lo que es la salud. No me preguntes sobre ella». Buda dice: «No soy un metafísico, no soy un filósofo. No estoy interesado en qué es Dios, en qué es el alma, en qué es *kaivalya*, la soledad, *moksha*, la liberación, y el *nirvana*. ¡No me interesa! Sólo me interesa qué es la enfermedad y cómo puedo curarla. Soy un médico». Su enfoque es absolutamente científico. Ha diagnosticado el dilema y la enfermedad humanos. Su enfoque es absolutamente correcto.

Destruye las barreras. ¿Cuáles son las barreras? Pensar es la barrera básica. Cuando piensas, se crea una barrera de pensamientos. Se crea un muro de pensamientos entre tú y la realidad, y los pensamientos son más densos que lo que pueda ser cualquier muro de piedra. Y entonces hay muchas capas de pensamientos. No puedes traspasarlas y ver qué es lo real. Sigues pensando en qué es lo real y sigues imaginando qué es lo real, y lo real está esperándote aquí y ahora. Si te vuelves accesible a ello, te sucederá. Sigues pensando en qué es lo real, pero ¿cómo vas a pensar si no sabes?

No puedes pensar en algo que no conoces; sólo puedes pensar en algo que ya conoces. Pensar es repetitivo, tautológico; nunca llega a nada nuevo y desconocido. Por medio del pensamiento nunca tocas lo desconocido; sólo tocas

lo conocido, y no tiene sentido porque ya lo conoces. Puedes seguir sintiéndolo una y otra vez; puede que disfrutes la sensación, pero no aporta nada nuevo.

Deja de pensar. Disuelve el pensamiento, y la barrera se rompe. Entonces tus puertas están abiertas y puede entrar la luz. Y una vez que entra la luz, sabes que lo viejo ya no existe.

Ahora sabes que lo que eres es absolutamente nuevo. Nunca antes existió, nunca lo has conocido; pero puede incluso que digas que es lo más antiguo: siempre existió, desconocido para ti.

Puedes usar ambas expresiones; significan lo mismo. Puedes llamarlo lo más antiguo: el *Brahma* que siempre había existido, y puedes decir que estuviste perdiéndotelo continuamente. O puedes decir que es lo más nuevo: que ha sucedido sólo ahora y nunca antes existió. Eso también es correcto, porque para ti esto es lo nuevo. Si quieres hablar de la verdad, tendrás que usar expresiones paradójicas. Los Upanishads dicen: «Esto es lo nuevo y esto es lo viejo. Esto es lo más antiguo y esto es lo más nuevo. Es lo lejano y lo cercano». Pero entonces el lenguaje se vuelve paradójico, contradictorio.

Y tú me preguntas: ¿ *Qué es este crecimiento y claridad gradual si la experiencia auténtica nunca es gradual, sino súbita?* Esta claridad es de la mente; esta claridad es de una disminución de la enfermedad; esta claridad es de la caída de las barreras. Si cae una barrera estás menos agobiado, tus ojos están menos nebulosos. Si cae otra barrera, estás aún menos agobiado; tus ojos se vuelven aún más claros. Pero esta claridad no es de la iluminación; esta claridad es sólo una disminución de la enfermedad, no de la salud. Cuando desaparecen todas las barreras, tu mente desaparece también con estas barreras. Entonces no puedes decir: «Ahora mi mente está clara; ya no está». Entonces dices simplemente: «Ya no hay mente».

Cuando no hay mente, entonces la claridad es de la iluminación: ¡Entonces la claridad es de la iluminación!..., que es absolutamente diferente. Entonces se ha abierto otra dimensión. Pero tendrás que pasar por las claridades de la mente. Recuerda siempre que no importa lo diáfana que se vuelva tu mente; sigue siendo una barrera. No importa lo transparente que se vuelva tu mente; incluso si se vuelve un cristal transparente y puedes ver el otro lado, sigue siendo una barrera y tendrás que romperla completamente. De modo que a veces sucede que cuando uno está meditando se vuelve más y más claro, más cuerdo, más calmado; se siente el silencio. Entonces uno se aferra a la meditación y piensa que todo ha sido logrado. Los grandes maestros siempre han enfatizado que llega un día en que tienes que descartar también tu meditación. Te contaré una historia..., una historia Zen.

Bokuju estaba meditando, meditando muy profundamente, meditando con todo su corazón. Su maestro venía todos los días, y simplemente se reía y se iba. Bokuju se enojó. El maestro no decía nada; sólo venía y le miraba, se reía y se iba. Y Bokuju se sentía muy bien meditando. Su meditación estaba haciéndose más profunda, y necesitaba que alguien lo apreciara. Estaba esperando que el maestro le diera una palmada y le dijera: «Bien, Bokuju. Lo hiciste muy bien». Pero el maestro sólo se reía. La risa le parecía insultante: como si Bokuju no estuviera progresando; y sí estaba progresando. Según progresó más, la risa se volvió más y más insultante. Ya no era posible tolerarla.

Un día llegó el maestro, y Bokuju se estaba sintiendo absolutamente silencioso en lo que a la mente le resulta posible; no había ningún ruido dentro de él, ningún pensamiento. La mente estaba absolutamente transparente; no se notaba ninguna barrera. Estaba lleno de una sutil y profunda felicidad, la alegría borboteaba por todas partes, estaba en éxtasis. Así que pensó: «Ahora mi maestro

no se reirá. Ahora ha llegado el momento, y me dirá: "Ahora, Bokuju, te has iluminado"».

Ese día llegó el maestro; el maestro vino con un ladrillo en la mano y empezó a frotar el ladrillo en la roca en la que Bokuju estaba sentado. Él estaba muy silencioso, y el rozamiento del ladrillo creaba ruido. Se enojó. Por fin no pudo aguantarlo más, y abrió los ojos y le preguntó a su maestro: «¿Qué estás haciendo?».

El maestro dijo: «Estoy intentando convertir este ladrillo en un espejo, y frotándolo continuamente confío en que algún día este ladrillo se volverá un espejo».

Bokuju dijo: «Te estás portando estúpidamente. Esta piedra, este ladrillo, no va a volverse un espejo. No importa cuánto lo frotes, no va a volverse un espejo».

El maestro se rió y dijo: «Entonces, ¿qué estás haciendo? Esta mente nunca puede iluminarse, y tú sigues frotándola y frotándola. Estás puliéndola, y te sientes tan bien que cuando me río te sientes molesto». Y, de pronto, cuando el maestro tiró el ladrillo, Bokuju tomó consciencia. Cuando el maestro tiró su ladrillo, de pronto sintió que el maestro tenía razón, y la mente se rompió. A partir de ese día no hubo mente y no hubo meditación. Se iluminó.

El maestro le dijo: «Ahora puedes ir a cualquier parte. Ve y enseña también a otros. Primero enséñales meditación; luego enséñales no-meditación. Primero enséñales a aclarar la mente, porque sólo una mente muy diáfana puede comprender que ahora incluso esta mente diáfana es una barrera. Sólo una mente profundamente meditativa puede comprender que ahora incluso la meditación tiene que ser desechada».

No puedes comprenderlo ahora mismo. Krishnamurti sigue diciendo que no hay necesidad de ninguna meditación, y tiene razón. Pero está hablando a las personas erróneas. Tiene razón, no hay necesidad de ninguna meditación, pero está equivocado en cuanto a aquellos a los que les está diciendo

esto. Los que ni siquiera pueden entender qué es la meditación, ¿cómo van a comprender que no hay necesidad de ninguna meditación? Esto va a ser perjudicial para ellos, porque se aferrarán a esta idea. Les parecerá que esta idea es muy buena: no hay necesidad de ninguna meditación, así que «ya estamos iluminados».

Escuchando a Krishnamurti, muchos sienten que ya no hay necesidad de meditación y que los que están meditando son bobos. Puede que desaprovechen toda su vida debido a este pensamiento, y este pensamiento es correcto. Llega un punto en que la meditación tiene que ser desechada; llega un punto en que la meditación se vuelve una barrera. Pero espera a que llegue este punto. No puedes desechar algo que no tienes. Krishnamurti dice: «No hay necesidad de meditación; no medites». Pero nunca has meditado, así que ¿cómo vas a decir: «no medites»?

Un rico puede renunciar a sus riquezas, no un pobre. Para renunciar, primero necesitas algo a lo que renunciar. Si meditas, puedes renunciar a ello un día..., y esa es la última renuncia, y la más grandiosa. Se puede renunciar a la riqueza; es fácil. Se puede renunciar a la familia; no es difícil. Se puede renunciar al mundo entero, porque todo es externo y externo y externo. Lo último es la meditación, la riqueza más interna. Y cuando renuncias a ella, has renunciado a ti mismo. Entonces no queda ningún yo: ni siquiera el yo que medita, el gran meditador. Incluso esa imagen se rompe. Has caído en la nada. Sólo en esta nada..., la discontinuidad. Lo viejo ha desaparecido y lo nuevo ha sucedido. Te vuelves asequible mediante la meditación.

Cualquier cosa que sientas por medio de la meditación, no pienses que es la iluminación. Son sólo vislumbres de una disminución de la enfermedad, de una dispersión de la enfermedad. Te sientes bien. La enfermedad disminuye, de *modo* que te sientes relativamente sano. La salud real aún no

ha llegado, pero estás más sano que antes y es bueno estar más sano que antes.

Segunda pregunta:

Dijiste que la vida existe en polos opuestos como el amor y el odio, la atracción y la repulsión, la virtud y el vicio, etc. Pero ¿qué sucede con estos polos opuestos cuando uno está en la consciencia que observa?

No preguntes, espera a que suceda, a ver qué sucede. Puedes preguntar y se puede dar alguna respuesta, pero esa respuesta no puede volverse una respuesta auténtica para ti. Y nunca te anticipes. No preguntes qué sucede cuando uno muere. ¿Qué sucede? Cualquier cosa que se diga carecerá de sentido porque aún estás vivo. ¿Qué sucede, cuando alguien está muerto? Tendrás que pasar por ello. A no ser que estés muerto no puedes saberlo. Cualquier cosa que se diga puede ser creída por confianza, pero esto no tiene sentido.

Más bien pregunta *cómo* estar muerto para poder saber lo que ocurre. Nadie más puede *morir* por ti; la experiencia de nadie más puede ser una experiencia para ti. Tendrás que *morir*. La muerte no puede ser la experiencia de otro para ti, tiene que ser la tuya propia. El caso es similar aquí. ¿Qué sucede cuando las polaridades desaparecen? En cierto sentido, no sucede nada. El suceder desaparece, porque todo suceder es polar. Cuando tanto el amor como el odio se disuelven -y se *disuelven*-, ¿qué sucede? Cuando amas, también odias..., y odias a la misma persona a la que amas. El odio está simplemente oculto, y cuando el odio surge, el amor se esconde.

Jesús dice: «Ama a tus enemigos», y yo te digo que no puedes hacer otra cosa. *Amas* a tus enemigos. Les odias tanto..., y sin amor es imposible. El amor es *sólo* el otro lado de la moneda. ¿Y dónde está la demarcación donde acaba el amor y empieza el odio? Hay *sólo* un territorio gris. ¿Cuándo odias a alguien y cuándo amas? ¿Puedes delimitarlo? Amas y odias a la misma persona; en cualquier momento el odio puede

volverse amor y el amor puede volverse odio. Ésta es la polaridad de la mente, así es como funciona la mente. No te preocupes por ello. Si sabes, nunca te preocuparás. Si amas a alguien, sabes que habrá odio. Si alguien te ama, esperarás ambas cosas: amor y odio.

Pero ¿qué sucede en una consciencia búdica, cuando tanto el amor como el odio desaparecen? ¿Qué sucede? Es difícil expresar lo que sucede, pero todo lo que se ha percibido en torno a Buda es más *como* amor sin odio. Se ha sentido en torno a Buda; no es que Buda lo sienta de ese *modo*. Buda ya no puede sentir amor porque no puede sentir odio. No puede sentir amor, pero en torno a él todo el mundo ha sentido un profundo amor fluyendo. Podemos describirlo como amor sin odio, pero entonces la cualidad es diferente.

Con nuestro amor, el odio está presente inevitablemente. Lo colorea, cambia su cualidad. El odio le da una pasión al amor, una fuerza, una intensidad, una cualidad enfocada, una concentración, mientras que el amor de Buda se vuelve un fenómeno disperso. No hay intensidad. No puede quemarte, *sólo* puede calentarte. No es un fuego, sino un resplandor. No es una llama, sino que es como la luz de la mañana cuando el Sol no ha salido aún y la noche ha desaparecido. Es justo el momento del intervalo: luz sin fuego, sin llama.

Lo hemos percibido como amor, y como el más puro, porque no hay odio. Incluso para percibir este tipo de amor tienes que ser una mente muy profundamente meditativa. Necesitas una mente que pueda meditar; de lo contrario un fenómeno tan delicado y difuso no será percibido. Tienes que ser muy profundamente sensible.

Sólo puedes sentir amor burdo, y esa bastedad la da el odio. Si alguien simplemente ama sin nada de odio, te resultará difícil sentir su amor. Tendrás que desarrollarte para volverte más transparente; delicado, sensible. Tendrás que volverte como un instrumento musical muy sensible; sólo entonces vendrá a veces a ti la brisa. Y ahora la brisa es tan no violenta

que no te golpeará; será sólo un toque delicado. Si eres muy, muy consciente, lo sentirás; de lo contrario te lo perderás.

Pero esto es lo que nosotros sentimos en torno a Buda, no lo que siente Buda. Buda no puede sentir amor u odio. En realidad, los polos opuestos desaparecen, y permanece la simple presencia. Buda es una presencia, no un estado de ánimo. Tú eres estados de ánimo, no una presencia. A veces eres odio, un estado de ánimo; a veces eres amor, otro estado de ánimo; a veces eres ira, otro estado de ánimo; a veces eres avaricia, otro estado de ánimo. Eres estados de ánimo; nunca eres una presencia pura, y tu consciencia sigue siendo modificada por tus estados de ánimo. Cada estado de ánimo se vuelve el amo. Modifica la consciencia, la mutila, la cambia, la colorea, la deforma.

Un buda no tiene estados de ánimo. Ahora el odio se ha ido, el amor se ha ido, la ira se ha ido, la avaricia se ha ido..., y también la no-avaricia, también la no-ira. ¡Han desaparecido! ¡Ambas han desaparecido! Él es una simple presencia. Si eres sensible, sentirás el amor que fluye de él, sentirás la compasión. Si no eres sensible, si eres burdo, si tu meditación no se ha desarrollado, no lo sentirás en absoluto. Habrá un buda entre vosotros, y ni siquiera te darás cuenta de que está sucediendo un fenómeno: algo excepcional, algo que pasa sólo una vez en siglos. ¡No te darás cuenta!

O si eres muy burdo, antimeditativo, incluso te enfadará su presencia. Como su presencia es sutil, puede incluso que te vuelvas violento debido a su presencia. Puede que su presencia te resulte perturbadora. Si eres muy burdo, antimeditativo, te harás enemigo de un buda, y él no habrá hecho nada. Si estás abierto, si eres sensible, le amarás, y él no habrá hecho nada. Recuerda esto: cuando te haces su enemigo, es cosa tuya; cuando te haces su amigo, es cosa tuya. Un buda es una simple presencia; está disponible. Si te haces su enemigo, le das la espalda. Simplemente te perderás

algo para lo que puede que tengas que esperar durante vidas a que vuelva.

Ananda estaba llorando el día en que Gautama el Buda se estaba muriendo, y Buda dijo por la mañana: «Éste es mi último día. Ahora se va a acabar el cuerpo». Ananda estaba cerca. Él fue el primero a quien Buda dijo: «Éste es mi último día, así que vete y diles a todos que si tienen algo que preguntar, pueden preguntar».

Ananda empezó a llorar y a sollozar, así que Buda dijo: «¿Por qué estás llorando? ¿Por este cuerpo? He estado enseñando y enseñando que este cuerpo es falso, ya está muerto... ¿O estás llorando por mi muerte? No llores, porque yo he muerto hace cuarenta años. Morí el día en que me iluminé, de modo que sólo este cuerpo está desapareciendo ahora. No llores».

Ananda dijo algo muy hermoso. Dijo: «No estoy llorando por tu cuerpo o por ti, estoy llorando por mí mismo. Aún no estoy iluminado, y ahora ¿cuántas vidas pasarán antes de que un buda vuelva a estar asequible? Y puede que no vuelva a ser capaz de reconocerte.»

A no ser que te ilumines, tu claridad de mente puede empañarse en cualquier momento. Antes de iluminarte, puedes volver a caer una y otra vez. Nada es seguro. Así que Ananda dijo: «Estoy llorando por mí mismo. Todavía no estoy iluminado, no he alcanzado el objetivo, y tú estás entrando en la nada».

Incluso el propio padre de Buda, entre otros muchos no pudo reconocer que su hijo ya no era su hijo: que algo había sucedido en este cuerpo que raramente sucede. La oscuridad había desaparecido y estaba brillando allí la luz eterna, pero él no pudo reconocerlo.

Muchos estaban contra él; muchos trataron de matarle. Pero todo depende de ti: si te vuelves su amigo, si le amas o si te haces su enemigo, depende de ti, de tu sensibilidad, de tu mente: de cómo se sienta tu mente.

Pero un buda no está haciendo nada; es simplemente una presencia. Sólo debido a su presencia, suceden muchas cosas en torno a él. Los que pueden sentir el amor sentirán que él los ama profundamente. Y cuanto más profundo puedas sentir, más crecerá tu percepción de que su amor por ti está haciéndose más profundo. Si puedes amarle realmente, sentirás que él te ama realmente. Si te haces su enemigo y sientes odio, sentirás que un buda es un enemigo y te parecerá que tiene que ser asesinado, destruido. Depende de ti. Un buda es alguien que no hace nada; simplemente está siendo, está ahí. De modo que es difícil decir qué sucede, porque cualquier cosa que digamos será un estado de ánimo. Si decimos que ama, que tiene un gran amor, será falso. Eso será nuestra sensación.

Los seguidores de Jesús sintieron que él era simplemente amor, y los enemigos de Jesús pensaron que tenía que ser crucificado..., así que depende de ti. Depende de cómo te lo tomes de cuánto seas capaz de recibir, de lo abierto que estés. Pero por parte de un iluminado no se puede decir nada. El simplemente puede decir que ahora es: sin hacer, es... sólo una presencia, un ser.

Tercera pregunta:

Dijiste que cuando una persona está totalmente en el momento presente sin ningún pensamiento en la mente, entonces es una mente búdica. Pero incluso cuando no hay ningún pensamiento en mí y estoy en el momento, absorto, sin pasado o futuro, no siento la naturaleza búdica. Por favor, explica cuándo se revela la mente búdica en esta consciencia sin pensamientos.

En primer lugar, si eres consciente de que no hay ningún pensamiento en tu mente, hay un pensamiento. Incluso esto es un pensamiento: que ahora no hay ningún pensamiento en ti. Este pensamiento es el último pensamiento. Permite que también él desaparezca. ¿Y por qué estás esperando a cuándo

te va a suceder la naturaleza búdica? Eso también es un pensamiento. No sucederá de esa forma... ¡nunca!

Te contaré una historia. Un rey fue a Gautama el Buda. Era devoto suyo, un gran devoto, y había venido por vez primera a su *darsham*, a su audiencia. En una de sus manos, en la mano izquierda, tenía un bello ornamento de oro, de gran valor, con muchas joyas. Era lo más valioso que tenía, una obra de arte excepcional. Había venido a obsequiársela a Buda para mostrarle su devoción. Se acercó. En la mano izquierda tenía ese valioso ornamento adornado con joyas; iba a obsequiarlo. Buda dijo: «¡Tíralo!». El rey se alteró. Nunca había esperado algo así. Se quedó pasmado. Pero como Buda estaba diciendo «¡Tíralo!», lo tiró.

En la otra mano, en la mano derecha, había traído una hermosa rosa. Pensó que quizás a Buda no le gustaran las piedras preciosas; puede que pensara que lo que había traído era una chiquillada. Pero era bueno tener una alternativa, así que trajo una hermosa rosa. Una rosa no es tan burda, no es tan material. Tiene una cierta espiritualidad, tiene algo de lo desconocido. Y a Buda podría gustarle, porque dice que la vida es un flujo, y la flor está ahí por la mañana, y por la noche ya no está. Es lo más similar a un flujo del mundo. Así es que puso la otra mano ante Buda y quiso obsequiarle la flor. Buda dijo de nuevo: «¡Tírala!». Entonces se sintió muy perturbado. Ya no tenía nada que obsequiar. Pero cuando Buda volvió a decirle que la tirara, la tiró.

Entonces, se dio cuenta de pronto del «yo». Pensó: «¿Por qué estoy ofreciendo cosas cuando me puedo ofrecer a mí mismo?». Cuando tomó consciencia de esto, con las dos manos vacías, se ofreció a sí mismo. Pero Buda dijo de nuevo: «¡Tíralo!». Ya no tenía nada que tirar -tenía las manos vacías-y Buda dijo: «¡Tíralo!».

Mahakashyapa, Sariputia, Ananda y sus demás discípulos estaban allí, y empezaron a reírse. El hombre se dio cuenta de que incluso decir que «me ofrezco a mí mismo» es egotista.

Incluso decir: «Ahora estoy aquí y me entrego a ti», no es entrega. De modo que él mismo se vino al suelo. Buda sonrió y dijo: «Lo comprendes bien».

A no ser que abandones incluso esta idea de entregarte, a no ser que abandones incluso esta idea de las manos vacías, no es entrega. Hay que abandonar incluso el vacío en las manos. Es fácil comprender el abandono de las cosas..., pero entonces las manos estaban vacías y Buda dijo: «¡Tíralo! ¡No te aferres ni siquiera a este vacío!». Cuando meditas, tienes que dejar los pensamientos. Cuando los pensamientos han sido abandonados, un pensamiento permanece, y el pensamiento es: «Ahora me he quedado sin pensamientos». Hay una sensación sutil, un pensamiento de que «ahora lo he logrado y ya no hay ningún pensamiento. Ahora la mente está desocupada. Ahora estoy vacío».

Pero este vacío está lleno de este pensamiento. Y da lo mismo que haya pensamientos o un pensamiento. Tira también ese pensamiento. ¿Y por qué estás esperando a la naturaleza búdica? Tú no puedes esperar porque tú no estarás ahí. Tú nunca te encontrarás con Buda; cuando Buda suceda, tú no estarás ahí, de manera que tus esperanzas son vanas. Estás perdiendo el tiempo; tú no estarás ahí.

Kabir ha dicho: «Cuando yo estaba, tú no estabas. Ahora estás, y ¿adónde ha ido Kabir? Cuando yo te estaba buscando y buscando y deseando y anhelando, tú no estabas. Estaba yo. Ahora estás tú y, por favor, dime: ¿adónde ha ido Kabir? ¿Dónde está ese buscador que te buscaba y te buscaba y te anhelaba y lloraba y sollozaba por ti? ¿Adónde ha ido ese Kabir?».

Tú no estarás ahí cuando Buda ocurra. Así que no esperes, no desees, porque tu deseo de «¿cuándo me ocurrirá Buda?» y «¿cuándo me volveré una naturaleza búdica? ¿Cuándo me iluminaré?»..., este mismo deseo creará una barrera, la última barrera. Para el logro de la libertad total, el deseo de libertad es

la última barrera. Para estar iluminado, incluso este deseo de la iluminación debe ser apartado, tiene que ser desechado.

Uno de los grandes maestros Zen, Lin Chi, solía decir: «Si te encuentras con Buda en alguna parte de tu meditación, ¡mátalo inmediatamente!». Lo dice en serio. Este deseo de ser un buda, de estar iluminado...; si te encuentras con él en alguna parte, mátalo inmediatamente. Sólo entonces sucede. Es necesaria una ausencia total de deseos, y cuando digo una ausencia total de deseos quiero decir que hay que abandonar incluso el deseo de la ausencia total de deseos. Eres, sin ningún deseo. Eres, sin ningún pensamiento, ni siquiera consciente de que no hay ningún pensamiento de que no hay ningún deseo. Entonces sucede.

Última pregunta:

¿Cuáles son las posibles razones de no tener una catarsis explosiva? Yo siempre, incluso con la meditación shaktipat de hoy, tengo sólo una catarsis muy suave. ¿ Significa necesariamente que no estoy abierto o no lo suficientemente abierto, o hay otras razones posibles? Mi preocupación por esto se convierte en una distracción durante la meditación y después.

Lo primero que hay que observar, que hay que recordar: la catarsis sucederá profundamente si tú simplemente la ayudas a suceder, si cooperas con ella. La mente está tan reprimida, y has empujado hacia abajo tantas cosas, que para llegar a ellas es necesaria tu cooperación. De modo que siempre que sientas incluso una catarsis suave, ayúdala a que se vuelva más fuerte. No te limites a esperar. Si notas que tu mano está temblando, no te limites a esperar; ayúdala a temblar más. No sientas o pienses que tiene que ser espontáneo y que, por tanto, tienes que esperar. Si tiene que ser espontáneo, entonces tendrás que esperar durante años, porque has estado reprimiendo durante años, y la represión no era espontánea. La has hecho a propósito.

Ahora tendrás que hacer justo lo contrario. Sólo entonces pueden ser traídas a la superficie las represiones. Tienes ganas de llorar; lloras suavemente. ¡Ayúdalo a que siga! ¡Conviértelo en un grito profundo! No sabes que desde el comienzo mismo has estado reprimiendo tu llanto, no has llorado realmente. Desde el comienzo mismo, el niño quiere llorar, reír. El llanto es una necesidad profunda para él. Por medio del llanto, todos los días tiene una catarsis.

El niño tiene muchas frustraciones. Esto tiene que ser así; es así por fuerza. El niño quiere algo, pero no puede decir qué, no puede expresarlo. El niño quiere algo, pero puede que los padres no puedan satisfacerlo. Puede que la madre no esté allí disponible. Puede que ella esté ocupada con otro trabajo, y puede que no esté cuidando al niño. En ese momento no se le está prestando atención, así que empieza a llorar. La madre quiere persuadirle, consolarle, porque ella está inquieta, el padre está inquieto, toda la familia está inquieta. Nadie quiere que llore; el llanto es una perturbación. Todo el mundo trata de distraerle para que no llore. Podemos sobornarle. La madre puede darle un juguete, la madre puede darle leche -cualquier cosa para crear una distracción o para consolarle-, pero que no llore...

Pero llorar es una necesidad profunda. Si puede llorar y se le permite llorar, quedará como nuevo otra vez; se deshace de la frustración mediante el llanto. De lo contrario, con un llanto bloqueado, la frustración queda bloqueada. Ahora seguirá acumulándola, y eres un llanto acumulado. Los psicólogos dicen ahora que necesitas un grito primario. Ahora se está creando una terapia en Occidente para ayudarte a gritar tan totalmente que cada una de las células de tu cuerpo esté implicada en ello. Si puedes gritar tan locamente que todo tu cuerpo grite con ello, quedarás liberado de mucho dolor, mucho sufrimiento que está acumulado. Te volverás como un niño: fresco e inocente de nuevo.

Pero ese grito primario no llegará de repente. Tendrás que ayudarlo. Está en lo más profundo, y hay tantas capas de represión, que no te limites a esperar: ayúdalo. ¡ Cuando quieras llorar, llora de todo corazón! Pon toda tu energía en ello y disfrútalo. Ayúdalo. Y lo segundo: disfrútalo, porque si no estás disfrutando lo que estás haciendo, no puede ir muy profundo. Será superficial. Si estás gritando, disfrútalo. Disfruta el hecho mismo, siéntete bien. Si estás sintiendo en alguna parte que «lo que estoy haciendo no está bien; ¿qué dirán los demás? ¡ Qué cosa más infantil estoy haciendo!», incluso una ligera sensación de este tipo se convertirá en represión. Disfrútalo y juega con ello. Disfruta y juega. Simplemente indaga más y más si puede volverse más profundo, si puedes ayudarlo más a seguir: de qué maneras puedes ayudarlo más a seguir.

Si estás gritando sentado, entonces quizá..., si empiezas a saltar, el grito se hará más profundo. O si te tumbas en el suelo y empiezas a agitarte dando golpes, quizás se vuelva más profundo. Prueba, ayúdalo a seguir, y disfrútalo: y te darás cuenta de que hay muchas maneras en que puedes ayudarlo a seguir. Disfruta tratando de hacerlo más profundo, y una vez que se apodere de ti, tú ya no serás necesario. Una vez que llega a la fuente correcta en la que está oculta la energía, una vez que toca la fuente correcta y se libera la energía, entonces tú no eres necesario. Puedes fluir automáticamente, espontáneamente. Y cuando empiece a fluir espontáneamente, quedarás completamente limpio.

Es como las flores que quedan limpias después de la lluvia. Se vuelven nuevas. Cualquier mota de polvo, todo lo que se ha acumulado sobre ellas, ya no está; son ellas mismas. En la vida almacenamos polvo. Esta catarsis es tan sólo una limpieza. Ayúdala a que siga, disfrútala, y un día, llegará el grito primario. Simplemente sigue haciéndolo. No se puede predecir cuándo llegará. No puede decirse cuándo llegará el grito primario, porque el hombre es muy complejo. Puede llegar en

este mismo momento; puede que tarde años. Una cosa es segura: si lo ayudas, lo disfrutas y juegas con ello, va a venir.

El Libro de los Secretos

Vol. 3

OSHO

Capítulo 41 Métodos Tántricos para ser Consciente y no Juzgar

Los Sutras

64 *Al comienzo de un estornudo, cuando sientas pavor, en medio de la ansiedad, sobre un abismo, en una batalla, al sentir una curiosidad extrema, al principio del hambre, al final del hambre, sé consciente ininterrumpidamente.*

65 *La pureza de otras enseñanzas es una impureza para nosotros. En realidad, no consideres nada puro o impuro.*

La vida es una paradoja. Para ir cerca tienes que viajar muy lejos, y lo que ya se ha logrado tienes que volver a lograrlo. Nada se pierde. El hombre permanece natural, el hombre permanece puro, el hombre permanece inocente; es sólo que lo olvida. La pureza no es alterada, la inocencia no es destruida. Sólo hay un profundo olvido.

Lo que hay que lograr ya lo eres. En esencia, no hay que lograr nada nuevo. Sólo tienes que descubrir, desvelar, abrir lo que ya está ahí; de ahí tanto la dificultad como la simplicidad del esfuerzo espiritual; las dos cosas... Es muy sencillo si puedes entender, pero es muy difícil porque tienes que comprender lo que has olvidado completamente, lo que es tan obvio que nunca tomas consciencia de ello, lo que es como tu respiración. Sucede continuamente, ininterrumpidamente, pero como sucede continuamente, ininterrumpidamente, no necesitas ser consciente de ello. Tu consciencia no es

necesaria; no es un requisito básico. Puedes olvidarla o puedes recordarla; es una elección.

Samsara y *nirvana*, el mundo y el estado liberado de consciencia, no son dos cosas; sólo dos actitudes, sólo dos opciones. Puedes elegir cualquiera de las dos. Puedes estar en el mundo debido a cierta actitud, y el mismo mundo se vuelve el *nirvana*, el mismo mundo se vuelve dicha absoluta, con sólo cambiar de actitud. Sigues siendo el mismo, todo permanece igual; sólo se requiere un cambio de enfoque, un cambio de énfasis, un cambio de opción. Es fácil. Una vez que hayas logrado la dicha absoluta, te reirás de ello. Una vez que la conozcas, no podrás comprender por qué te la estabas perdiendo, cómo podías perdértela. Siempre estuvo ahí esperando a que la vieras, y era tuya.

Un buda se ríe. Todo el que lo alcanza se ríe, porque todo ello parece ridículo. Estabas buscando algo que nunca se había perdido. El esfuerzo entero era absurdo. Pero esto sucede sólo cuando lo has alcanzado, de modo que los que lo han alcanzado dicen que es muy simple. Pero los que no lo han alcanzado dicen que es lo más arduo, lo más difícil; en realidad, no simplemente difícil, sino lo más imposible.

Estos métodos de los que hablaremos son dichos por alguien que lo ha alcanzado...; recuerda esto. Parecerán demasiado simples, y lo son. Para nuestras mentes, las cosas tan simples no pueden ser atractivas, porque si estas técnicas son tan sencillas y la morada está tan cerca, si ya estás en ella, si las técnicas son tan simples y el hogar está tan cerca, te parecerás ridículo a ti mismo. Entonces ¿por qué te lo estás perdiendo? En vez de sentir la ridiculez de tu propio ego, pensarás que unos métodos tan simples no pueden ayudar.

Eso es una falacia. Tu mente te dirá que estos métodos simples no pueden servir para nada, que son tan simples que no pueden lograr nada. Para lograr la existencia divina, para lograr lo absoluto y lo supremo, ¿cómo van a usarse métodos

tan simples? ¿Cómo van a servir para algo? Tu ego dirá que no pueden servir para nada.

Recuerda otra cosa: el ego siempre está interesado en algo que es difícil, porque cuando algo es difícil hay un desafío, y si puedes superar la dificultad, tu ego se sentirá satisfecho. El ego nunca se siente atraído hacia nada que sea simple, ¡nunca! Si quieres darle a tu ego un desafío, tienes que urdir algo difícil. Si algo es simple, no hay atracción, porque, incluso si puedes conquistarlo, no habrá satisfacción para el ego. Para empezar, no había nada que conquistar; era muy simple... El ego pide dificultades: algunos obstáculos que superar, algunas cimas que conquistar. Y cuanto más difícil sea la cima, más a gusto se sentirá tu ego.

Como estas técnicas son tan simples, no tendrán ningún atractivo para tu mente. Recuerda: lo que atrae al ego no puede ser útil para tu crecimiento espiritual. Sólo lo que no tiene atractivo para tu ego puede ser una ayuda hacia la transformación. Pero esto es lo que sucede: si algún maestro dice que esto o lo otro es muy difícil, muy arduo, que sólo después de vidas y vidas y vidas tendrás la posibilidad de algún vislumbre, tu ego se sentirá bien.

Estas técnicas son tan simples que ahora mismo, aquí y ahora, ello es posible. Pero entonces no hay contacto con tu ego. Si digo que ahora mismo, aquí, en este mismo momento puedes lograr todo lo que le es posible lograr al hombre, que puedes volverte un buda o un Cristo o un Krishna en este mismo momento, aquí y ahora, sin perder un sólo instante, entonces no habrá contacto con tu ego. Dirás: «Esto no es posible. Debo ir a alguna otra parte a buscarlo». Y estas técnicas son tan simples que puedes lograr todo lo que le es posible lograr a la consciencia humana en el momento en que decidas lograrlo.

Cuando digo que estas técnicas son simples, quiero decir muchas cosas. Primero, la explosión espiritual no está causada por nada; no es un fenómeno causal. Si estuviera causada por

algo, entonces sería necesario tiempo, porque se requiere tiempo para que la causa tenga lugar. Y si se requiere tiempo, entonces no puede ser, no puede suceder en este mismo momento. Entonces tendrás que esperar a mañana o a otra vida. Será necesario el momento siguiente. Si algo es causal, entonces la causa tiene que tener lugar, y entonces tras la causa vendrá el efecto, y no puedes producir el efecto ahora mismo sin la causa; se necesitará tiempo. Pero un suceso espiritual no es un fenómeno causal. Ya estás en ese estado; sólo es necesario recordar. No es un fenómeno causal.

Es de esta manera: alguien te ha despertado de pronto por la mañana y no puedes reconocer dónde estás. Por un momento puede que ni siquiera reconozcas quién eres. En un despertar repentino de un sueño profundo, puede que no seas capaz de reconocer el lugar, la hora, pero en un momento lo reconocerás. Cuanto más alerta te pongas, más reconocerás quién eres, dónde estás y qué ha sucedido. Esto no es algo causal: sólo una cuestión de alerta. Al aumentar la alerta, reconocerás.

Todas estas técnicas son para aumentar la alerta. Ya eres la persona que ansías ser, ya estás donde quieres llegar. Ya has llegado a casa. En realidad, nunca saliste de ella. Siempre has estado allí, pero soñando, dormido. Puedes dormirte aquí y luego puedes soñar, y en tu sueño puedes ir a cualquier parte; puedes ir al infierno o al cielo o a cualquier parte.

¿Has observado alguna vez que dondequiera que estés en tu sueño, una cosa es segura?...: nunca estás en la habitación en la que estás dormido. ¿Has observado ese hecho? Puedes estar en cualquier parte, pero nunca estarás en la misma habitación, o en el mismo lecho en que estás. Como ya estás ahí, no hay necesidad de soñar con ello. Soñar significa que tienes que salir de viaje.

Puede que estés durmiendo en esta habitación, pero nunca soñarás con esta habitación. No hay necesidad, ya estás ahí. La mente desea algo que no hay, así que la mente se va.

Puede que vaya a Londres, a Nueva York, a Calcuta, a los Himalayas, al Tíbet, a cualquier parte. Puede ir a cualquier parte, pero nunca estará aquí. Puede estar en cualquier parte, pero nunca aquí: y tú estás aquí.

Esto es lo que pasa. Estás soñando. Tu existencia divina está aquí; tú eres eso. Pero has estado viajando mucho tiempo... Y cada sueño crea una nueva secuencia de sueño. Cada sueño crea nuevos sueños, y sigues soñando y soñando y soñando.

Todas estas técnicas son ¡sólo para ponerte alerta, para que puedas salir de tus sueños y volver al lugar en que siempre has estado, al estado que nunca has perdido. Y no puedes perderlo, es tu naturaleza: es *swabhav*. Es tu propio ser, así que ¿cómo vas a perderlo? Estas técnicas son sólo para ayudar a que tu alerta crezca más, para ayudarla a que se vuelva más intensa. Con la intensidad de la consciencia, todo cambia. Cuanto más intensa es la consciencia, menor es la posibilidad de soñar; te vuelves más y más alerta de lo real. Cuanto menos intensa es la consciencia, más te pierdes en sueños. De manera que todo el fenómeno es que un estado mental no alerta es el mundo, y un estado mental alerta es el *nirvana*. No alerta eres lo que parece ser. Alerta eres lo que eres.

De modo que toda la cuestión es cómo transformar tu estado mental no alerta en un estado mental alerta, cómo volverse más consciente, como dejar de dormir y soñar. Por eso las técnicas pueden resultar útiles. Incluso un despertador puede ser útil: un mecanismo artificial, un despertador. Si el despertador se pone en marcha, puede ayudarte a salir de tu sueño. Pero también puedes engañarlo; puedes incluso soñar con ello, y entonces todo se falsifica. Cuando el despertador se pone en marcha, puedes soñar, puedes tener un sueño también sobre el despertador. Puedes soñar que has entrado en un templo y las campanas están sonando. Has engañado al despertador. Podría haber roto tu sueño, pero puedes

convertirlo en el sueño mismo; puedes hacerlo parte de tu sueño.

Si puedes hacerlo parte de tu sueño, si puede ser absorbido en el proceso de soñar, entonces no puede ayudarte. Puedes soñar cualquier cosa, y entonces no parecerá un despertador. Se habrá vuelto otra cosa. Has entrado en un templo y las campanas están... Ya no hay necesidad de despertar. Has convertido el despertador, lo real, en un sueño, y un sueño no puede ser perturbado por otro sueño; sólo puede ser ayudado.

Estas técnicas son todas artificiales en cierto modo. Son sólo estratagemas para ayudarte a salir de tu estado de sueño, pero puedes hacerlas también parte de tu sueño. Entonces pierdes la oportunidad. ¡Entonces *pierdes* la oportunidad! Intenta comprender esto, porque esto es muy básico. Y una vez comprendido, será útil; de lo contrario, puedes seguir engañándote a ti mismo.

Por ejemplo, yo digo: «Da un salto y toma *sannyas*». Eso es sólo un ardid. Tu vieja identidad se rompe; tu nombre de antes se vuelve como si le perteneciera a otra persona. Puedes mirar tu pasado con más desapego. Puedes ser un observador. Estás distante; se ha creado una distancia. Te doy un nuevo nombre y ropa nueva sólo para crear la distancia. Pero tú puedes hacerlo parte de tu sueño; entonces perderás toda la oportunidad. Puedes pensar aún desde el punto de vista de lo viejo: que el hombre de antes, A, ha tomado *sannyas*. Sientes: «Yo he tomado *sannyas*». «Yo» sigo siendo el de antes. «Yo» he cambiado mi ropa, mi nombre, pero «yo» sigo siendo el de antes, y lo de antes continúa. Ahora este *sannyas* es sólo algo añadido a lo de antes. No es discontinuo, sino continuo. Si es continuo, si *tú* has tomado *sannyas*, el de antes, si *tú* has cambiado de ropa y de nombre, has perdido la oportunidad.

Tú debes de estar muerto; ya no debes de ser el de antes. Debes sentir que el de antes ha muerto, que esto es una nueva entidad que nunca conociste, que esto no es algo que ha crecido de lo de antes. Esto es discontinuo con lo de antes.

Entonces, el ardid habrá ayudado. Entonces el despertador habrá funcionado y la técnica es útil. No estás perdiendo la oportunidad. Todas estas técnicas te dan la posibilidad de perdértelas o de usarlas; depende. Pero, recuerda bien, las técnicas son sólo técnicas. Si comprendes el espíritu, te puedes volver alerta incluso sin ninguna técnica.

Por ejemplo, puede que el despertador no sea necesario. Profundiza en ello. ¿Por qué necesitas un despertador? Si quieres levantarte temprano, a las tres de la mañana, ¿por qué necesitas un despertador? En lo más profundo de ti sabes que puedes engañarte a ti mismo, y en el fondo sabes que si realmente quieres levantarte a las tres, te levantarás a las tres y no es necesario ningún reloj. Pero con el reloj, apartas la responsabilidad. Tú ya no serás responsable. Ahora, si algo va mal, el reloj es responsable. Ahora puedes dormir sin dificultad. Ahora está ahí el reloj; puedes dormir sin ninguna perturbación.

Pero si realmente quieres levantarte temprano a las tres, te levantarás temprano a las tres. No es necesario ningún reloj. Esta misma intensidad para levantarte hará que suceda. Esta voluntad de levantarte a las tres puede ser tan intensa que es posible que no duermas en absoluto, y no habrá necesidad de levantarse; estarás ya despierto toda la noche. Pero para dormir bien es necesario el despertador. Entonces te puedes ir a dormir. Pero puedes engañar. Cuando el despertador se ponga en marcha, puedes engañar; puedes soñar con ello.

Estas técnicas sólo son útiles porque tu intensidad es baja. Si eres realmente intenso, no hay necesidad de ninguna técnica; puedes estar alerta. Pero tu intensidad no es tal. Incluso con la técnica puede que empieces a soñar, y hay muchas posibilidades. La primera posibilidad es que no creas que técnicas tan simples puedan ser de utilidad. Esto es lo primero. Entonces no hay contacto. En segundo lugar, puede que pienses que es necesario un proceso larguísimo, que vendrá gradualmente. Pero hay ciertas cosas que sólo suceden súbitamente; nunca llegan gradualmente.

Esto me recuerda que le pidieron a Mulla Nasruddin que diera sus bendiciones a uno de los hijos de su vecino por su cumpleaños. Así que dijo: «Hijo, espero que vivas ciento veinte años y tres meses». A todo el mundo le extrañó este «y tres meses».

El hijo preguntó: «Pero ¿por qué? Está bien ciento veinte años. ¿Por qué "y tres meses"?».

Así que Mulla Nasruddin dijo: «No quisiera que murieras tan de repente. ¿Sólo ciento veinte años, y de repente te mueres? No quisiera que murieses tan súbitamente; por eso "y tres meses"».

Pero incluso con «y tres meses» morirás súbitamente de todas formas. Cuando vayas a morir, lo harás repentinamente. Toda muerte es una muerte repentina. Ninguna muerte es gradual, porque o estás vivo o estás muerto. No hay ningún proceso gradual. En un momento estás vivo y al momento siguiente estás muerto. No hay proceso temporal; la muerte es súbita. El *samadhi* también es súbito. La explosión espiritual también es súbita. Es como la muerte. Es más como la muerte que como la vida; es repentina. Puede suceder en cualquier momento. Si estás listo, estas técnicas pueden ser útiles. No lo traerán gradualmente; en realidad, te llevarán gradualmente a estar listo para el suceso repentino. Recuerda esta distinción: te están preparando para que suceda el *samadhi* súbito.

Estas técnicas no son técnicas para el *samadhi*; son técnicas para prepararte, y entonces sucede el *samadhi*. Así que depende de ti cómo uses estas técnicas. Pero no pienses que es necesario un proceso muy largo, porque puede que eso sea sólo un truco. La mente dice que es necesario un proceso muy largo para que puedas posponer. Puedes decir: «Lo haré mañana o pasado mañana», y puedes seguir posponiendo para siempre. Una mente que pospone sigue siempre posponiendo. No es una cuestión de si lo vas a hacer mañana; sólo hay una cuestión, porque no lo vas a hacer hoy, eso es todo. Mañana será otra vez un hoy, y la misma mente dirá: «Muy bien, lo voy a hacer mañana».

Y, recuerda, nunca pospones para años. Pospones para un día, porque si pospones para años no puedes engañarte a ti mismo. Dices: «Es sólo cuestión de un día. Es sólo hoy cuando no voy a hacerlo; lo haré mañana». Y el intervalo es tan pequeño que nunca te parece que lo estás posponiendo para siempre.

Mañana nunca llega, siempre es hoy. Y esta mente que piensa en función de mañana, *siempre* pensará en función de mañana. Y nunca llega, nunca ha sido, nunca será. Lo único que tienes es este momento, así que no sigas posponiendo.

Ahora nos adentraremos en las técnicas.

64 Al principio de una sensación fuerte, sé consciente.

Primera técnica: *Al comienzo de un estornudo, cuando sientas pavor, en medio de la ansiedad, sobre un abismo, en una batalla, al sentir una curiosidad extrema, al principio del hambre, al final del hambre, sé consciente ininterrumpidamente.*

Parece tan sencillo: al comienzo de un estornudo, cuando sientas pavor, en medio de la ansiedad o antes del hambre o después del hambre, sé *consciente ininterrumpidamente*. Hay que comprender muchas cosas. Actos muy sencillos, como estornudar, pueden ser usados como ardides, porque independientemente de lo simples que parezcan, son muy complejos, y el mecanismo interno es muy delicado. Siempre que sientas que llega un estornudo, ponte alerta, y puede que el estornudo no llegue en absoluto. Puede que simplemente desaparezca, porque un estornudo es algo involuntario: inconsciente, no voluntario.

No puedes estornudar voluntariamente; no puedes forzarlo. ¿Cómo vas a poder? ¡Qué desvalido es el hombre! No puedes forzar ni un simple estornudo. No importa cómo lo intentes, no puedes producirlo. Un simple estornudo..., algo tan pequeño, pero no puedes forzarlo. Es involuntario; no es necesaria la

volición. No sucede a causa de tu mente; es a causa de todo tu organismo, todo tu cuerpo.

Y en segundo lugar, cuando te pones alerta, cuando está llegando el estornudo -no puedes hacer que venga, pero cuando esté llegando-, si te pones alerta, puede que no venga, porque estás añadiendo algo nuevo al proceso: la alerta. Puede que desaparezca, pero cuando el estornudo desaparece y estás alerta, hay una tercera cosa. Primero, un estornudo es involuntario. Tú añades algo nuevo: la alerta. Cuando llega la alerta, puede que el estornudo no venga. Si realmente estás alerta, no vendrá; puede que no suceda en absoluto. Entonces sucede una tercera cosa. La energía que iba a ser liberada por medio del estornudo, ¿dónde va? Va a tu alerta. De pronto hay un *flash*, un destello. Te vuelves más alerta. La energía que iba a ser arrojada con el estornudo va a la alerta. De pronto te vuelves más alerta.

En ese *flash*, en ese destello, incluso la iluminación es posible. Por eso digo que estas cuestiones son tan simples, parecen absurdas. Su promesa parece ser excesiva. Con sólo estornudar, ¿cómo se va a poder iluminarse uno? Pero estornudar no es sólo estornudar; estás totalmente implicado en ello. Lo que haces o lo que te sucede es una implicación total. Observa de nuevo: siempre que sucede un estornudo, estás totalmente en él con todo tu cuerpo, toda tu mente. No es sólo en tu nariz donde está sucediendo el estornudo; cada fibra, cada célula de tu cuerpo está implicada en ello. Un sutil temblor, un sutil estremecimiento recorre todo el cuerpo, y con él todo el cuerpo se concentra. Y cuando el estornudo ha sucedido, todo el cuerpo se relaja. Pero es difícil llevar la alerta a ello. Si llevas la alerta a ello, no sucederá, y si sucede puedes saber que no había alerta. Por eso deberías estar alerta.

Al *comienzo* de un estornudo..., porque si ya ha comenzado, no se puede hacer nada. La flecha ha salido; ya no puedes cambiar nada. El mecanismo ha comenzado. La

energía está en camino de ser liberada; no se la puede parar. ¿Puedes parar un estornudo a la mitad? ¿Cómo vas a poder pararlo a la mitad? Para cuando estés listo, ya ha sucedido. No puedes pararlo a la mitad.

Justo al principio, ponte alerta. En el momento en que notes la sensación de que está viniendo, ponte alerta. Cierra los ojos y sé meditativo. Pon toda tu consciencia justo en el punto en que estás sintiendo la sensación de un estornudo que se aproxima. Justo al principio, ponte alerta. El estornudo desaparecerá, y la energía será transformada en más alerta. Y como en el estornudo está implicado todo el cuerpo, está implicado todo el mecanismo -es un mecanismo para liberar energía, y tú estás alerta en este momento-, no habrá mente, no habrá pensamiento, ni meditación.

En un estornudo, el pensamiento se detiene. Por eso a tanta gente le gusta el rapé. Les descarga; sus mentes se sienten más relajadas porque, por un momento, el pensamiento se detiene. El rapé les da un vislumbre de no pensar. Por medio del rapé, cuando llega el estornudo, son no-mentes, se vuelven cuerpos. La cabeza desaparece por un solo momento, pero es una sensación placentera.

Si te acostumbras al rapé, es muy difícil dejarlo. Es un hábito más penetrante que fumar; fumar no es nada comparado con ello. Penetra más profundamente, porque fumar es consciente y estornudar es inconsciente. Dejar el rapé es más difícil que dejar de fumar. Y fumar se puede cambiar, se pueden encontrar sustitutos, pero no hay ningún sustituto para el rapé, porque, en realidad, estornudar es un fenómeno muy único en el cuerpo.

La única otra cosa que puede compararse, y que ha sido comparada, es el acto sexual. Los que piensan en términos fisiológicos dicen que el acto sexual es como estornudar a través del órgano sexual. Y la similitud existe. No es cien por cien correcto, porque hay muchas más cosas implicadas en el sexo, hay cosas más importantes implicadas en él. Pero al principio, justo al principio, la similitud existe.

Se arroja algo por la nariz y te sientes aliviado y se arroja algo por el órgano sexual y te sientes aliviado. Y ambas cosas son involuntarias. No puedes entrar en el sexo a voluntad. Si lo intentas fracasará...,

especialmente los hombres, porque el órgano sexual del hombre tiene que hacer algo. Es activo. No puedes forzar su acto, y si lo intentas, entonces cuanto más lo intentes, más imposible será. Puede suceder, pero no puedes hacer que suceda. Debido a esto, en Occidente el sexo se ha vuelto un problema. En este medio siglo se ha desarrollado en Occidente el conocimiento de sexo, y todo el mundo se ha vuelto tan consciente de él que el acto sexual se está volviendo más, más imposible.

Si estás alerta, el sexo será imposible. Si un hombre está alerta mientras está haciendo el amor, cuanto más alerta esté, más difícil será. No podrá tener una erección. No puede ser forzada, y si la fuerzas, la perderás. El mismo método, la misma técnica, se puede usar en el sexo. Justo al principio, cuando notes la sensación de que vas a tener una erección pero aún no la tienes, siente la vibración, ponte alerta. La vibración se perderá, y la misma energía irá a la alerta.

El tantra ha usado esto. Lo ha probado de muchas maneras. Habrá una bella mujer desnuda como objeto para la meditación, y el buscador, el meditador, se sentará ante la mujer desnuda medio tendida cerca de su cuerpo, su forma, sus proporciones, esperando a la primera sensación en el centro sexual. En el momento en que llegue la sensación, cerrará los ojos. Se olvidará de la mujer. Cerrará los ojos y se mantendrá alerta a la sensación. Entonces la energía sexual está siendo transformada en alerta.

Se le permite meditar con la mujer desnuda sólo hasta el punto en que sienta la sensación. Entonces tiene que cerrar los ojos y entrar en su propia sensación y ponerse alerta allí, lo mismo que se hace al estornudar. ¿Y por qué sucede este *flash*? Porque la mente no está ahí. Lo básico es que si la mente no está ahí y estás alerta, tendrás un *satori*, tendrás el primer

vislumbre del *samadhi*.

El pensamiento es la barrera. De modo que si el pensamiento desaparece, de una manera u otra sucederá. Pero el pensamiento debe desaparecer; sólo entonces hay alerta. El pensamiento puede desaparecer incluso mientras duermes; el pensamiento puede desaparecer cuando te desmayas; el pensamiento puede desaparecer cuando tomas ciertas drogas. El pensamiento desaparece, pero entonces no hay alerta para ser consciente del fenómeno que está oculto detrás del pensamiento. Así, defino la meditación como consciencia sin pensamientos. Puedes estar sin pensamientos e inconsciente; entonces no tiene significado. Puedes estar consciente con pensamientos; ya lo estás.

Une estas dos cosas: consciencia y ausencia de pensamientos. Cuando se juntan, sucede la meditación, nace la meditación. Y puedes probar con cosas muy pequeñas, porque, en realidad, nada es pequeño. Incluso un estornudo es un fenómeno cósmico. En la existencia, nada es grande y nada es pequeño. Incluso un átomo diminuto puede destruir el mundo entero, e incluso un estornudo, un fenómeno muy atómico, puede transformarte.

Así que no consideres pequeñas o grandes las cosas. No hay nada pequeño y no hay nada grande. Si tienes el ojo penetrante, entonces son vitales cosas pequeñísimas. Entre los átomos hay universos ocultos, y entre el universo y un átomo no puedes decir cuál es grande y cuál es pequeño. Incluso un solo átomo es un universo en sí mismo, y el mayor universo no es nada sino átomos.

Así que no pienses en términos de grande y pequeño.

Pruébalo. No digas: «¿Qué puede suceder en un estornudo? He estado estornudando toda mi vida, y no ha sucedido nada». Introduce esta técnica: Justo *al comienzo de un estornudo, cuando sientas pavor...*, cuando tengas miedo y llegue el miedo, cuando notes que llega el miedo, toma consciencia y el miedo desaparecerá. Con el estado de alerta no puede haber miedo. ¿Cómo vas a tener miedo cuando estás alerta? Sólo puedes tener miedo cuando pierdes la alerta. En realidad, un

cobarde no es una persona que tiene miedo; un cobarde es una persona que está dormida, y un valiente es una persona que puede llevar su estado de alerta a los momentos de miedo. De manera que el miedo desaparece.

En Japón, adiestran a sus guerreros para estar alerta. El adiestramiento básico es para estar alerta, y todo lo demás es secundario: la habilidad con la espada, con el arco, todo es secundario. Se sabe, se dice del gran maestro Zen Rinzai que nunca logró -nunca logró en el tiro con arco dar en el punto correcto, en el blanco certero. Su flecha siempre erraba; nunca llegaba al punto certero. Y se le conoce como uno de los arqueros más insignes, así que la gente pregunta: «¿Cómo es que Rinzai es conocido como uno de los arqueros más insignes, cuando nunca daba en el blanco y erraba siempre el punto? Su flecha nunca daba en la diana, así que ¿cómo es que se le conoce como uno de los arqueros más sobresalientes?».

Los seguidores de Rinzai dicen: «No es el fin, sino el principio. No nos interesa que la flecha llegue a su fin; nos interesa cuando la flecha empieza su viaje. Nos interesa Rinzai. Cuando la flecha deja el arco, él está alerta; eso es todo. No es el resultado; eso es irrelevante».

Un hombre era discípulo de Rinzai. Él mismo era un gran arquero, nunca fallaba el blanco, y acudió a Rinzai para aprender, así que alguien dijo: «¿A quién vas para aprender? El no es un maestro; ni siquiera es un discípulo. Es un fracasado, ¿y tú eres un gran maestro y vas a Rinzai para aprender?».

Así que el arquero dijo: «Sí, porque yo he tenido éxito técnicamente. Pero en lo referente a mi consciencia, soy un fracaso. Él es técnicamente un fracaso, pero en lo que concierne a su consciencia es el arquero y el maestro, porque cuando la flecha sale, él está alerta, y eso es lo importante». Este arquero que era un maestro técnicamente tuvo que aprender durante años con Rinzai, y todos los días era cien por cien preciso con su puntería. Rinzai solía decir: «No, no lo haces bien. Técnicamente, la flecha sale correctamente, pero

tú no estás en ello; no estás alerta. La sueltas estando dormido».

En Japón han estado adiestrando a sus guerreros primero para estar alerta, y todo lo demás es secundario. Un guerrero es valiente si puede estar alerta. Y se notó en la Segunda Guerra Mundial que los guerreros japoneses no tienen par; su valentía es incomparable. ¿De dónde les viene? Físicamente no son tan fuertes, pero el miedo no puede entrar en la consciencia, en el estado de alerta. No tienen miedo, y cuando llegue el miedo probarán métodos Zen.

Este sutra dice: *Cuando sientas pavor, en medio de la ansiedad...* Cuando te sientas ansioso, dominado por la ansiedad, pruébalo. ¿Qué se puede hacer? ¿Qué haces normalmente cuando estás ansioso? ¿Qué haces? Tratas de remediarlo. Pruebas alternativas, y te metes más y más en ella. Crearás un lío mayor, porque la ansiedad no puede remediarse por medio del pensamiento. No puede ser disuelta pensando, porque el pensamiento mismo es un tipo de ansiedad. De modo que la ayudas a crecer más. Pensando, no puedes salir de ella; te meterás más profundamente en ella. Esta técnica dice que no hagas nada con la ansiedad. Simplemente estate alerta. ¡ Simplemente estate alerta!

Te contaré una vieja anécdota sobre Bokuju, otro maestro Zen. Vivía solo en una cueva, totalmente solo, pero durante el día, o incluso durante la noche, a veces decía en voz alta: «Bokuju» - su propio nombre-, y luego decía: «Sí, estoy aquí». Y no había nadie más.

Entonces sus discípulos le preguntaron: «¿Por qué estás llamando a "Bokuju", tu propio nombre, y luego dices: "Sí señor, estoy aquí"?».

Él dijo: «Siempre que empiezo a pensar, tengo que recordar estar alerta, así que digo mi propio nombre: "Bokuju". En el momento en que digo "Bokuju" y digo "Sí señor, estoy aquí", el pensamiento, la ansiedad, desaparece».

Después, en sus últimos días, durante dos o tres años, nunca dijo Bokuju su nombre, y nunca tuvo que replicar: «Sí señor, estoy aquí».

Los discípulos le preguntaron: «Maestro, ahora nunca haces esto».

Así que él dijo: «Pero ahora Bokuju siempre está aquí. *Siempre* está aquí, y no hay necesidad. Antes solía echarle de menos. A veces la ansiedad se apoderaba de mí, me anublaba completamente, y Bokuju no estaba aquí. Así que tenía que recordar "Bokuju", y la ansiedad desaparecía...».

Prueba esto. Es muy hermoso. Prueba tu nombre. Cuando sientas una profunda ansiedad, simplemente di tu nombre -no Bokuju o cualquier nombre, sino tu nombre-, y luego contesta: «Sí señor, estoy aquí», y nota la diferencia. Ya no habrá ansiedad. Al menos por un solo momento tendrás un atisbo más allá de las nubes, y ese atisbo puede hacerse más profundo. Una vez que sabes que si te pones alerta la ansiedad se va, desaparece, has llegado a un conocimiento profundo de tu propio ser y del mecanismo del funcionamiento interno.

Sobre un abismo, en una batalla, al sentir una curiosidad extrema, al principio del hambre, al final del hambre, sé consciente ininterrumpidamente.

Puedes usar cualquier cosa. Tienes hambre: ponte alerta. ¿Qué haces cuando sientes hambre? ¿Qué ha sucedido? Cuando sientes hambre nunca lo ves como algo que te está sucediendo. Te vuelves el hambre. Sientes: «Yo estoy hambriento». La sensación real es que «yo soy hambre», pero tú *no* eres hambre; sólo eres consciente de ella. Es algo que está sucediendo en el linde. Tú eres el centro, has tomado consciencia de ello. Es un objeto. Tú sigues siendo el sujeto, eres un testigo. Tú no eres el hambre; el hambre te está sucediendo a ti. Estabas ahí cuando no había hambre y seguirás ahí cuando el hambre se haya ido. De manera que el hambre es un accidente; te sucede.

Vuélvete alerta; entonces no te identificarás con ello. Si sientes hambre, vuélvete alerta de que tienes hambre. Míralo, percíbelo, afróntalo. ¿Qué sucederá? Cuanto más alerta te vuelvas, más lejos sentirás el hambre; cuanto menos alerta, más cerca. Si no estás alerta, exactamente en el centro

sentirás: «Soy hambre». Si te pones alerta, te deshaces del hambre. El hambre está ahí, tú estás aquí. El hambre es un objeto, tú eres un observador.

El ayuno ha sido usado sólo debido a esto, por esta técnica. El ayuno en sí es inservible. Si no estás haciendo esta técnica con el hambre, ayunar es una tontería: simplemente una tontería, inútil. Mahavira solía ayunar con esta técnica, y los jainas han estado usando simplemente el ayuno, sin esta técnica. Entonces es una tontería. Tan sólo eres destructivo, y no puede ayudar en absoluto. Puedes tener hambre durante meses y estar identificado con el hambre, sintiendo «yo estoy hambriento». Es inútil, dañino. No hay necesidad de ayunar. Puedes sentirlo todos los días, pero hay problemas. Por eso ayunar puede ser útil.

Normalmente, nos atiborramos de comida antes de tener hambre. En el mundo moderno no es necesario tener hambre. Tienes una hora fija para tus comidas, y las comes. Nunca preguntas si el cuerpo siente hambre o no; a una hora fija tomas tus comidas. El hambre no se siente. Puede que digas: «No, cuando es la una tengo hambre». Esa puede ser un hambre falso; lo sientes porque es la una, tu hora. Algún día puedes hacer un truco. Dile a tu mujer o a tu marido que cambie el reloj. Son las doce, y el reloj mostrará que es la una. Sentirás hambre. O llevas ya una hora de ayuno: son las dos en punto, y el reloj muestra la una; entonces sentirás hambre. Miras al reloj y sientes hambre. Esto es artificial, falso, no es real.

Así es que ayunar puede ser útil. Si ayunas, entonces durante dos o tres días sentirás un hambre falsa. Sólo después del tercer o cuarto día sentirás hambre real; tu cuerpo pedirá, no la mente.

Cuando el cuerpo pide, es real. Y cuando es real y te pones alerta, te vuelves totalmente distinto de tu cuerpo. El hambre es un problema corporal. Una vez que puedes sentir que el hambre es diferente de ti y eres un testigo de ello, has transcendido el cuerpo.

Pero puedes usar cualquier cosa; éstos son sólo ejemplos.

Esta técnica se puede usar de muchas formas; puedes idear tu propia forma. Pero insiste en una cosa: si lo estás probando con el hambre, entonces continúa al menos tres meses con el hambre. Sólo entonces te desidentificarás un día de tu cuerpo. No cambies de objeto cada día, porque con esta técnica es necesaria una profundización.

Así que elige algo durante tres meses. Persevera con ello, aplica la técnica, sigue trabajando con ella, y recuerda siempre estar alerta al principio. En medio será muy difícil, porque una vez que se siente la identidad de que *tú* estás hambriento, no puedes cambiarlo. Puedes hacer un cambio mental. Puedes decir: «No, yo no soy el hambre, soy un observador». Eso es falso. Esto es la mente hablando, esto no es una experiencia que se sienta. Intenta ser consciente al principio, y recuerda: no tienes que decir que «yo no soy el hambre». Así es como la mente puede engañar. Puedes decir: «Hay hambre, pero yo no soy el hambre. No soy el cuerpo, soy el *Brahma*». No tienes que decir nada. Todo lo que digas será falso, porque tú eres falso.

Este salmodiar que «yo no soy el cuerpo» no ayudará. Sigues diciendo «yo no soy el cuerpo» porque «sabes» que *eres* el cuerpo. Si realmente sabes que no eres el cuerpo, ¿para qué sirve estar diciendo «yo no soy el cuerpo»? No sirve para nada; parecerá una estupidez. Sé consciente, y entonces percibirás que «yo no soy el cuerpo». Esto no será un pensamiento, sino una experiencia. Esto no lo sentirás en la cabeza, sino en todo tu ser. Notarás la distancia: que el cuerpo está lejos, que «yo soy absolutamente diferente». Y no hay siquiera una posibilidad de mezclar ambos. No se puede. El cuerpo es el cuerpo; es materia, y tú eres consciencia. Pueden vivir juntos, pero nunca se mezclan. No pueden mezclarse.

65 No juzgues.

Segunda técnica: *La pureza de otras enseñanzas es una impureza para nosotros. En realidad, no consideres nada puro o impuro.*

Éste es uno de los mensajes básicos del tantra. Es muy difícil concebirlo, porque es absolutamente no-ético, no-moral. No diré que es inmoral porque al tantra no le concierne la moralidad o la inmoralidad. El tantra dice que eso es irrelevante. Este mensaje es para ayudarte a crecer más allá de la pureza y la impureza; en realidad, más allá de la división, más allá de la dicotomía, de la dualidad. El tantra dice que la existencia es no-dual, es una, y todas las distinciones son hechas por el hombre: todas las distinciones, recuerda. Las distinciones en sí son creadas por el hombre. Bueno-malo, puro-impuro, moral-inmoral, virtud-pecado: todos estos conceptos son creados por el hombre. Son actitudes del hombre; no son reales. ¿Qué es impuro y qué es puro? Depende de tu interpretación. ¿Qué es inmoral y qué es moral? Depende de tu interpretación.

Nietzsche dijo en alguna parte que toda moralidad es interpretación. De modo que algo puede ser moral en este país e inmoral en el país vecino, algo puede ser moral para un mahometano e inmoral para un hindú, moral para un cristiano e inmoral para un jaina. O algo puede incluso ser moral para la vieja generación e inmoral para la nueva generación. Depende; es una actitud. Básicamente, es una ficción. El hecho es simplemente el hecho. El hecho escueto es simplemente el hecho; no es ni moral ni inmoral, ni puro ni impuro.

Imagina la Tierra sin seres humanos. ¿Qué será entonces puro y qué será impuro? Todo será: simplemente será. Nada será puro y nada será impuro, nada será bueno y nada será malo. Con el hombre entra la mente. La mente divide. Dice: «esto bueno y «eso» es malo. Esta división no crea una división en el mundo; esta división crea también una división en el que divide. Si divides también eres dividido en esa división, y no puedes trascender tu división interna a menos que dejes las divisiones externas. Todo lo que le hace mundo, te lo has hecho también a ti mismo.

Naropa, uno de los maestros más importantes de siddha yoga, dice: «Un centímetro de división y se separan el infierno y el cielo»..., ¡un centímetro de división! Pero seguimos dividiendo; seguimos poniendo etiquetas, condenando, justificando. Mira el hecho escueto de la existencia y no pongas etiquetas. Sólo entonces pueden ser comprendidas las enseñanzas del tantra. No digas bueno o malo; no lles tu mente al hecho. En el momento en que llevas tu mente al hecho, has creado una ficción. Ya no es un hecho: es tu proyección.

Este sutra dice: *La pureza de otras enseñanzas es una impureza para nosotros. En realidad, no consideres nada puro o impuro.*

La pureza de otras enseñanzas es una impureza para nosotros... El tantra dice: «Lo que es muy puro para otras enseñanzas, una virtud, es un pecado para nosotros, porque su concepto de la pureza debida para ellos, algo se vuelve impuro».

Si llamas santo a un hombre, has creado al pecador. Ahora tendrás que condenar a alguien en alguna parte, porque el santo no puede existir sin el pecador. Y observa ahora lo absurdo de nuestros esfuerzos: seguimos tratando de destruir a los pecadores, y concebimos y confiamos en un mundo donde no habrá pecadores; sólo santos. Esto es un disparate, porque los santos no pueden existir sin pecadores. Son el otro lado de la misma moneda. No puedes destruir un lado de la moneda; existirán los dos. Los pecadores y los santos son ambos parte inherente de una sola cosa. Si acabas con los pecadores, los santos desaparecerán del mundo. Pero no te asustes; deja que desaparezcan, porque no han resultado ser de ningún valor.

Los pecadores y los santos forman parte de una interpretación, de una actitud ante el mundo, en la que uno dice: «esto es bueno y eso es malo». Y no puedes decir que «esto es bueno» a menos que digas que «eso es malo». Lo

malo es necesario para definir lo bueno. De modo que lo bueno depende de lo malo, tu virtud depende del pecado, y tus santos son imposibles; no pueden existir sin los pecadores. Así que tienen que estar agradecidos a los pecadores; no pueden existir sin ellos. En relación con ellos, en comparación con ellos, no importa lo mucho que condenen a los pecadores; son parte inherente del mismo fenómeno. Los pecadores sólo pueden desaparecer del mundo cuando desaparezcan los santos: no antes de eso; y el pecado no existirá cuando no haya ningún concepto de la virtud.

El tantra dice que el hecho es real y la interpretación es irreal. No interpretes. *En realidad, no consideres nada puro o impuro.* ¿Por qué? Porque la pureza y la impureza son *nuestras* actitudes impuestas a la realidad. Prueba esto. Esta técnica es ardua, no es simple..., porque estamos tan orientados al pensamiento dual, basados, enraizados en el pensamiento dual, que ni siquiera somos conscientes de nuestras condenas y justificaciones. Si alguien empieza a fumar aquí, puede que no lo hayas sentido conscientemente, pero has condenado. En lo más íntimo de ti, has condenado. Puede que hayas condenado con tu mirada, o puede que hayas condenado sin mirar. Puede que no hayas mirado a esa persona, y la has condenado.

Esto va a ser difícil, porque el hábito está tan arraigado. Sigues -con tus gestos, tu manera de sentarte, de estar de pie-, sigues condenando, justificando, ni siquiera consciente de lo que estás haciendo. Cuando sonríes a una persona o cuando no sonríes a una persona, cuando miras a alguien o no le miras, simplemente lo ignoras, ¿qué estás haciendo? Estás imponiendo tus actitudes. Dices que algo es bonito; entonces tendrás que condenar algo como feo. Y esta actitud dual está dividiéndote a ti simultáneamente, de manera que habrá dos personas dentro de ti.

Si dices que alguien está enfadado y la ira es mala, ¿qué harás cuando tú estés enfadado? Dirás que esto es malo;

entonces habrá problemas, porque dices que «esto es malo; esta ira en mí es mala». Entonces has empezado a dividirte a ti mismo en dos personas: una persona mala, una persona maligna dentro, y una persona buena, un santo. Por supuesto, te identificarás con el santo interno, de modo que el diablo, Satanás, el mal que hay dentro de ti, será condenado. Estás dividido en dos. Ahora habrá una lucha, un conflicto constante. Ahora no puedes ser un individuo; serás un gentío, una casa dividida contra sí misma. Ya no habrá paz, no habrá silencio. Sólo sentirás tensiones y angustia. Esto es lo que estás sintiendo, pero no sabes por qué.

Una persona dividida no puede tener paz. ¿Cómo va a tenerla? ¿Dónde vas a poner a tu diablo? Tienes que aniquilarlo, y es *tú*; no puedes aniquilarlo. No eres dos. La realidad es una, pero a causa de tu actitud divisiva has dividido la realidad externa. Ahora, como consecuencia, lo interno también está dividido..., de manera que todo el mundo está luchando consigo mismo. Es como si estuvieras luchando contra una mano

-haciendo combatir la mano derecha contra la mano izquierda-, y la energía es una. En mi mano derecha y mi mano izquierda, soy uno; estoy fluyendo en ambas. Pero puedo enfrentar la una contra la otra, mi mano derecha contra mi mano izquierda, y puedo crear un conflicto, una lucha artificial. A veces puedo engañarme a mí mismo con que la mano derecha ha ganado, y ahora la izquierda ha caído. Pero esto es una falacia, porque sé que estoy en las dos, y en cualquier momento puedo levantar la izquierda y hacer caer la derecha. Estoy en ambas; ambas manos son mías.

De modo que no importa cuánto pienses que has elevado a tu santo y aplastado al diablo; tienes que saber que en cualquier momento se pueden cambiar las posiciones, y el santo caerá y el diablo estará arriba. Eso produce miedo, inseguridad, porque sabes que nada es seguro. Sabes que eres tan amoroso en este momento y has aplastado a tu odio, pero tienes miedo, porque en cualquier momento el odio puede

alzarse y el amor será aplastado. Y puede suceder en cualquier momento, porque dentro de ti están los dos.

El tantra dice: no dividas, no estés dividido; sólo entonces serás victorioso. ¿Cómo no estar dividido? No condenes, no digas «esto» es bueno y «eso» es malo. Retira todas las concepciones de la pureza y la impureza. Mira el mundo, pero no digas qué es. Sé ignorante, no seas demasiado sabio. No pongas etiquetas, permanece en silencio, sin condenar, sin justificar. Si puedes permanecer en silencio con respecto al mundo, con el tiempo este silencio penetrará en tu interior. Y si no hay división externamente, la división desaparecerá de la consciencia interna, porque ambas sólo *pueden* existir juntas.

Pero esto es peligroso para la sociedad. Por eso fue reprimido el tantra. ¡Esto es peligroso! Nada es inmoral, nada es moral; nada es puro, nada es impuro. Las cosas son lo que son. Un tántrico auténtico no dirá que un ladrón es malo; dirá que es un ladrón; eso es todo. Y al usar la palabra «ladrón» no hay ninguna condena en su mente.

Este «ladrón» es simplemente un hecho, no una condena. Si alguien dice que «aquí hay un hombre que es un gran santo», él dirá: «¡Muy bien! Él es un santo y ese hombre es un ladrón», igual que esto es una rosa y eso no es una rosa, este árbol es alto y ese árbol es bajo, la noche es oscura y el día es luminoso, pero sin comparación.

Pero esto es peligroso. La sociedad no puede existir sin condenar una cosa y sin valorar la otra...; ¡la sociedad no puede existir! La sociedad existe por la dualidad. Por eso fue reprimido el tantra. Fue considerado antisocial, pero no lo es. ¡No lo es! Pero esa actitud misma de nodualidad es trascendental. No es antisocial, sino trascendental; está más allá de la sociedad.

Prueba esto. Entra en el mundo sin valor sólo con hechos naturales: alguien es esto, alguien es eso. Y entonces, con el tiempo, sentirás una división dentro de ti. Tus polaridades se

juntan tu «bueno» y tu «malo» se unirán. Se fundirán uno, y tú te volverás una unidad. No habrá nada considerado puro, nada considerado impuro. Nace la realidad.

La pureza de otras enseñanzas es una impureza para nosotros: el tantra dice que «lo que es lícito para otros es venenoso para nosotros». Por ejemplo, hay enseñanzas que se basan en la noviolencia. Dicen que la violencia es mala, la noviolencia es buena. El tantra dice que la noviolencia es la noviolencia, la violencia es la violencia nada es bueno y nada es malo.

Hay enseñanzas que están basadas en el celibato, *brahmacharya*. Dicen que el *brahmachari*: es bueno, el sexo es malo. El tantra dice que sexo es el sexo, el *brahmacharya* es el *brahmacharya*. Un hombre es un *brahmachari* y otro no. Pero éstos son simples hechos, no implican ningún juicio de valor. Y el tantra nunca dirá que, *brahmachari* es bueno, el célibe es bueno, y el que practica el sexo es malo. El tantra no dirá eso. El tantra acepta las cosas como son. ¿Y por qué? Para crear una unidad dentro de ti.

Ésta es una técnica para crear una unidad dentro de ti, para tener dentro una existencia total, no dividida, sin conflicto, no enfrentada. Sólo entonces es posible el silencio. Alguien que está tratando de ir a algún sitio contra algo nunca puede tener paz. ¿Cómo va a tenerla? Y alguien que está dividido dentro de sí mismo, luchando consigo mismo, ¿cómo a vencer? Es imposible. Eres los dos, así que ¿quién va a vencer? Nadie va a vencer, y estarás muy confuso, porque disiparás tu energía luchando innecesariamente. Ésta es una técnica para crear una unidad dentro de ti. Deja que desaparezcan los valles; no juzgues.

Jesús dice en alguna parte: «No juzgues, y no serás juzgado». Pero esto fue imposible de comprender para los judíos, porque toda la concepción judía está centrada en la moralidad: «Esto es bueno y eso no es bueno». Jesús, con su enseñanza: «No juzgues», está hablando desde el punto de

vista del tantra. Si fue asesinado, crucificado, fue a causa de esto. Tenía una actitud tántrica: «No juzgues».

Así que no digas que una prostituta es mala... ¿Quién sabe? Y no digas que un puritano es bueno... ¿Quién sabe? Y en última instancia, ambos forman parte de un mismo juego. Se basan el uno en el otro, en una existencia mutua. De manera que Jesús dice: «No juzgues». Y esto es lo que significa este sutra: «No juzgues, y no serás juzgado».

Si no juzgas, si no adoptas ningún enfoque moral, si simplemente observas los hechos como son, sin interpretarlos con arreglo a ti mismo, entonces no puedes ser juzgado. Te transformas completamente. Ya no hay necesidad de que tú seas juzgado por ningún poder divino: ¡no hay necesidad! Tú mismo te has vuelto divino; tú mismo te has vuelto Dios. Sé un testigo, no un juez.

Capítulo 42

Alerta con el Tantra

Preguntas

¿No crea una vida inmoral obstáculos en la meditación?

¿Le parece mal a un tántrico que uno siga ciertas leyes de vida, llamándolas morales?

Si nada es impuro, entonces ¿cómo puede ser impura la enseñanza de otros?

¿Vuelve a la fuente un deseo emocional no expresado y proporciona más energía a la persona?

¿No es una represión hacer un esfuerzo para evitar la represión o el desenfreno?

Primera pregunta:

¿No es cierto que una vida inmoral crea obstáculos en la meditación?

¿Qué es la meditación? No es tu carácter, no es lo que haces. Es lo que eres. No es el carácter; es la consciencia que llevas a todo lo que haces. La acción es irrelevante. La cuestión es si la estás haciendo conscientemente o no, ya sea moral o inmoral. ¿Estás alerta? Si estás alerta, la meditación sucede. Si no estás alerta, vives dormido.

Puedes ser moral estando completamente dormido; no hay problema. Más bien, es mejor ser moral si quieres estar completamente dormido, porque entonces la sociedad no te molestará. Entonces nadie estará contra ti. Puedes dormir cómodamente. La sociedad te ayudará.

Puedes ser moral sin ser meditativo, pero la inmoralidad estará siempre detrás de ti. Te seguirá como una sombra, y tu moralidad será superficial, porque tu moralidad sólo puede ser impuesta desde fuera cuando estás dormido. Sólo puede ser aparente, falsa, una fachada, no puede convertirse en tu ser. Te volverás moral externamente, pero internamente seguirás siendo inmoral. Y cuanto más moral te vuelvas externamente, más inmoral serás por dentro: en la misma proporción, porque tu moralidad está abocada a no ser otra cosa que una profunda represión. No puedes hacer otra cosa mientras estés dormido; sólo puedes reprimir.

Y con esta moralidad te volverás también falso. No serás una persona, sino simplemente un «personaje»: una entidad falsa. La desdicha te seguirá, y en consecuencia estarás al borde de la explosión: explosión de todo lo que has reprimido. Te está esperando. Y si eres realmente honesto en ser moral mientras estás dormido, te volverás loco. Sólo una persona deshonesto puede seguir siendo moral sin volverse loco. Eso es lo que significa la hipocresía. Los hipócritas presumen de que son morales, pero no lo son, y encuentran maneras y medios para ser inmorales, permaneciendo constantemente

morales en la superficie o fingiendo ser morales. Sólo así puedes permanecer cuerdo; de lo contrario te volverás loco.

Esta supuesta moralidad sólo deja dos alternativas. Si eres honesto, te volverás loco; si eres deshonesto, te volverás un hipócrita. De modo que los que son listos, astutos, son hipócritas. Los que son sencillos, inocentes, y son víctimas de semejantes enseñanzas, se vuelven locos.

Mientras estés dormido, no te puede suceder la moralidad auténtica. ¿Y qué significa «la moralidad auténtica»? Algo que es un florecimiento espontáneo de tu ser, no algo impuesto desde fuera. Y la moralidad auténtica no está en oposición con la inmoralidad; una moralidad auténtica es simplemente una ausencia de inmoralidad, no está en oposición. Por ejemplo, te pueden enseñar a amar a tu prójimo, a amar a todo el mundo, a ser amoroso. Se puede volver una actitud moral, pero el odio sigue dentro. Te fuerzas a ti mismo a ser amoroso, y un amor forzado no os puede satisfacer ni a ti ni a la persona a la que amas. Nadie puede satisfacerse con este amor falso.

Es como el agua falsa. No puede saciar la sed de nadie. Hay odio, y el odio está tratando de manifestarse. Y un amor falso no puede ser un obstáculo real para él. Más bien, el odio penetrará en el amor falso e incluso lo envenenará, y tu amor se volverá sólo un tipo de odio. Es muy artero y astuto.

Una moralidad auténtica le sucede a una persona que ha entrado profundamente en sí misma; y cuanto más profundo entras, más amoroso te vuelves. No es algo impuesto en contra del odio; no es algo antagónico al odio. Cuanto más profundo entras, más amor mana de ti. No tiene nada que ver con el odio, en absoluto; no tiene ninguna relación con el odio. En el momento en que llegas a tu centro, eres amoroso sin ninguna imposición moral. Puede que ni siquiera seas consciente de que eres amoroso. ¿Cómo vas a ser consciente? Este amor será tan natural como la respiración, como tu sombra que te sigue. Simplemente serás amoroso.

El tantra enseña el viaje interior. La moralidad sucederá, pero eso no será una consecuencia, no será una condición previa. El tantra dice que no te enredes en conceptos morales e inmorales. Son externos. Mejor, ve hacia dentro. De modo que las técnicas son para ir hacia dentro. Y no te preocupes por lo moral y lo inmoral, lo puro y lo impuro; no entres en distinciones. Simplemente entra en ti. Olvida lo externo: el mundo externo, la sociedad y todo lo que la sociedad te ha enseñado. Todo lo que enseña la sociedad está abocado a ser dualístico, está abocado a ser represiva, está abocado a estar en conflicto dentro de ti. Y si hay conflicto, no puedes entrar en ti.

Así que olvida el conflicto y olvida todo lo que crea conflicto. Simplemente entra en ti. Cuanto más profundo vayas, más moral te volverás, pero esa moralidad no será la moralidad de la sociedad. Serás moral sin ser moral: sin ser consciente de que eres moral, porque no hay nada opuesto a ello dentro de ti. Simplemente amas porque te sientes dichoso cuando amas. Es una dicha en sí misma. No tiene fin; no es necesario ningún resultado. No es que vayas a entrar en el reino de Dios si amas. No es un trato. La moralidad que enseña la sociedad y que predicán las supuestas religiones es un trato: «Haz esto y conseguirás eso. Si no haces esto, no conseguirás eso. Incluso serás castigado». Es un trato.

La moralidad tántrica no es un trato, sino algo que sucede. Cuanto más profundo vas, más empiezas a vivir en el momento. Te das cuenta de que el amor es dicha. No es un paso, una condición, un trato para lograr otra cosa; es suficiente en sí mismo. Amas porque te sientes dichoso amando. No estás haciendo nada por tu prójimo; no estás complaciendo a nadie. Es un placer ser amoroso. Es bueno para ti aquí y ahora mismo. No hay cielo o infierno futuros. Amar crea el cielo ahora mismo, y el reino de Dios entra en ti. Y esto sucede con todas las virtudes; florecen espontáneamente.

Ahora observa la pregunta: *¿No es cierto que una vida inmoral crea obstáculos en la meditación?* En realidad, la verdad es lo contrario. Una vida meditativa crea obstáculos en la vida inmoral. La vida inmoral no puede crear, ningún obstáculo. «Vida inmoral» da a entender que no eres meditativo, nada más; estás profundamente dormido. Por eso te estás haciendo daño a ti mismo.

Para el tantra, lo básico es la meditación, la alerta, la consciencia. No hay nada más básico que eso. Cuando alguien es inmoral, eso muestra que no está alerta. Es sólo un síntoma. La vida inmoral es sólo un síntoma de que no está alerta. ¿Qué hace la enseñanza corriente? Los maestros corrientes le dirán que sea moral a este hombre dormido que es inmoral. Puede que cambie de la inmoralidad a la moralidad, pero sigue durmiendo.

De modo que se desperdicia todo el esfuerzo, porque la enfermedad real no era la inmoralidad; la inmoralidad era sólo un síntoma. La enfermedad era la falta de alerta, la ausencia de meditación. Por eso era inmoral. Puedes convertirlo a la moralidad. Puedes crear miedo, y sólo puedes asustar a la persona que está dormida; de lo contrario no puedes crear miedo. Puedes crear miedo al infierno y puedes crear un afán de lucro por el cielo. Estas dos cosas sólo son posibles cuando estás dormido. Si no estás dormido, no puedes ser amenazado y no puedes ser motivado con el lucro. Estas dos cosas sólo son significativas para la mente que está dormida.

De modo que crea el miedo al castigo, y una persona pasará de la inmoralidad a la moralidad; pero lo hará debido al miedo. Crea un afán de lucro, y entonces pasará de la inmoralidad a la moralidad; pero lo hará debido al deseo, a la avaricia, al incentivo de la ganancia. La avaricia y el miedo forman parte de la mente dormida. La persona permanece dormida; no ha cambiado nada básico.

Esa persona le viene bien a la sociedad; eso está bien. Para la sociedad, la persona inmoral es un problema, pero la

persona moral no es un problema. De manera que la sociedad ha resuelto sus propios problemas, pero el hombre sigue dormido. Para sí mismo, nada se ha resuelto; ahora es más conveniente para la sociedad. Antes era inconveniente. Trata de observar el hecho: una persona inmoral es inconveniente para la sociedad, pero es conveniente para sí misma. Una persona moral se vuelve conveniente para la sociedad, pero se vuelve inconveniente para sí misma.

De modo que sólo pasa que la moneda se vuelve del revés. Por eso las personas inmorales parecen más felices y alegres, y una persona moral está seria, triste, agobiada. La persona inmoral está luchando con la sociedad, y la persona moral está luchando consigo misma. La persona inmoral sólo se siente preocupada porque siempre existe el miedo de que la pillen. Tiene miedo de que la cojan, pero está disfrutando. Si nadie la atrapa, si no hay miedo a que le pillen, se siente bien.

La persona moral está atrapada en una lucha consigo misma. No está nada bien consigo misma; sólo está bien con la sociedad. La moralidad es un lubricante, te ayuda a relacionarte fácilmente con los demás. Pero entonces te relacionas con dificultad contigo mismo. La dificultad permanece, ya sea con la sociedad o contigo mismo. Sólo cuando despiertas te abandona la dificultad.

El tantra se ocupa de la enfermedad básica, no de los síntomas. La moralidad quita los síntomas. De modo que el tantra dice que no te preocupes por conceptos morales o inmorales. Eso no significa que el tantra diga que te vuelvas inmoral. ¿Cómo va a decir el tantra que te vuelvas inmoral, cuando ni siquiera puede decirte que te vuelvas moral? El tantra dice que todo ello es irrelevante: no hables de moralidad e inmoralidad; vete a la raíz. Puedes ser moral o inmoral, pero eso es sólo el síntoma. ¡Vete a la raíz! La raíz es que estás dormido, profundamente dormido.

¿Cómo romper esta pauta de dormir? ¿Cómo ser consciente y cómo no volver a dormirse una y otra vez? De eso es de lo que se ocupa el tantra; y una vez que te pongas alerta, tu carácter cambiará. Pero eso es una consecuencia. El tantra dice que no necesitas preocuparte por ello; es una consecuencia. Sucede inevitablemente, de modo que no necesitas preocuparte por ello. No tienes que producirlo; sucederá. Simplemente, vuélvete más y más alerta, y serás menos y menos inmoral. Pero esta moralidad que te sucederá no es forzada; no es algo que tú has hecho por tu parte. Simplemente tratas de estar alerta, y sucede.

¿Cómo va a ser violento un hombre que está alerta? ¿Cómo va a sentir odio o ira un hombre que está alerta? Puede parecer paradójico, pero es así. Alguien que está dormido no puede estar sin odio. Es imposible. Sólo puede fingir que no tiene ira, que no tiene odio. Sólo puede fingir que tiene amor, compasión, amabilidad, simpatía. Son todos fingimientos. Justo lo contrario le sucede a quien ha despertado. Si es necesaria la ira, sólo puede simular. No puede estar enfadado; ¡sólo puede simular! Si es necesaria la ira —y a veces es necesaria—, sólo puede simular. No puede estar triste, pero si es necesario puede simular que está triste. Ahora estas cosas son imposibles.

Ahora el amor es natural como antes lo era el odio. Antes el amor era una simulación. Ahora el odio sólo puede ser una simulación..., si es necesario. Jesús, al luchar con los cambistas en el gran templo, estaba simulando. No puede estar enfadado, pero ha elegido simular. No puede estar realmente enfadado. No puede estar enfadado, pero puede usar la ira..., igual que tú usas el amor y no puedes amar.

Tú usas el amor con ciertos propósitos. Tu amor es sólo para conseguir algo; nunca es simplemente amor. Puede que estés tratando de conseguir dinero, puede que estés tratando de conseguir sexo, puede que estés tratando de conseguir algo: satisfacción del ego, una victoria, la sensación de que

eres poderoso. Puede que estés tratando de conseguir cualquier otra cosa, pero nunca es amor.

Un buda puede estar enfadado si piensa que eso va a ayudar. Debido a su amor, puede que a veces esté enfadado, pero eso es sólo una simulación y sólo engaña a los tontos. Los que saben, simplemente se reirán. Según la meditación se va haciendo más profunda, dice el tantra, empiezas a cambiar. Y es hermoso cuando te sucede el cambio. Si tú lo «haces», nunca puede ser algo muy profundo, porque hacer está sólo en la superficie. Así que el tantra dice: deja que suceda desde el ser, desde el mismo centro. Deja que fluya del centro a la periferia; no lo fuerces desde la periferia al centro. Eso es imposible.

El tantra no dirá moral o inmoral. Lo único es que, si estás dormido, trata de cambiarlo. Permítete estar cada vez más alerta, estés donde estés. «Si eres inmoral», dice el tantra, «está bien. No nos concierne tu inmoralidad, nos concierne que estés dormido y cómo transformar esto en alerta. No luches con la inmoralidad. Simplemente trata de transformar tu dormir».

Si eres moral, está bien. El tantra no va a decirte que te vuelvas inmoral y luego lo intentes, el inmoral no tiene ninguna necesidad de transformarse en una persona moral, ni la persona moral tiene que transformarse en inmoral para entrar en meditación. Lo único que necesitan es cambiar la cualidad de su consciencia. De modo que, seas lo que seas, un pecador o un santo, para el tantra no hay distinción. Si estás dormido, entonces prueba estas técnicas para estar alerta. Y no trates de cambiar los síntomas. El pecador está enfermo el supuesto santo también está enfermo, porque los dos están dormidos.

La enfermedad es el dormir, no tu carácter. El carácter es tan sólo un subproducto. Y lo que hagas mientras sigas dormido no producirá ningún cambio básico. Sólo una cosa puede cambiarte, crear una mutación, y es la alerta. La cuestión cómo volverse más y más alerta. De modo que, hagas

lo que hagas, conviértelo en un objeto del alerta. Si haces un acto inmoral, hazlo meditativamente. No pasará mucho tiempo antes de que el acto se disuelva por sí mismo y desaparezca. Entonces no podrás hacerlo..., no porque hayas creado una coraza contra él, sino porque ahora estás más alerta. ¿Y cómo vas a hacer algo que requiere que estés dormido? No puedes hacerlo.

Comprende bien esta distinción básica entre el tantra y lo que enseñan otros. El tantra es más científico. Va a la raíz misma del problema, te transforma desde el ser mismo, no desde la funda externa de tu carácter, de la moralidad y la inmoralidad, de los actos y las obras. Todo lo que haces está sólo en la periferia; lo que eres nunca está en la periferia. La cualidad del acto, no el acto mismo, es importante para el tantra.

Por ejemplo, un carnicero acudió a Nan Yin. Era un carnicero y Nan Yin era un monje budista que creía en la noviolencia. La profesión del hombre era violenta. Pasaba el día matando animales. Pero cuando el carnicero vino a Nan Yin, le preguntó: «¿Qué debo hacer? Mi profesión es violenta. Así que ¿debo dejar mi profesión primero y sólo entonces puedo ser un hombre nuevo, o hay alguna otra manera?».

Nan Yin dijo: «No nos concierne lo que hagas. Nos concierne lo que eres. Así que continúa haciendo lo que consideres oportuno, pero estate más alerta. Mientras estés matando, permanece alerta, meditativo, y sigue haciendo lo que estés haciendo. No nos concierne».

Los seguidores de Nan Yin se turbaron, porque aquí había una persona que era un seguidor de Buda, que creía en la noviolencia, permitiendo continuar a un carnicero. Un discípulo dijo: «Esto no está bien. Y nunca esperábamos que una persona como tú permitiría a un carnicero seguir siendo un carnicero. Y cuando te preguntó, le deberías haber dicho que lo dejara. Él mismo estaba dispuesto».

Está escrito que Nan Yin dijo: «Se puede cambiar la profesión del carnicero fácilmente; él mismo estaba dispuesto. Pero de esa forma no se puede cambiar la cualidad de su consciencia. Seguirá, siendo un carnicero».

Puede que se vuelva un santo, pero la cualidad de la mente seguirá siendo la de un carnicero. Eso será un engaño para los demás y también para sí mismo. Observa a tus supuestos santos. Muchos de ellos siguen siendo carniceros. La cualidad, la actitud, la violencia, la manera misma en que te miran es condenatoria, violenta. Tú eres un pecador y ellos son santos. Cuando te ven, te miran de tal manera que estás condenado, eres arrojado al infierno.

Nan Yin dijo: «De modo que no es bueno cambiar su vida externa; es mejor llevar una cualidad nueva a su mente. Y es bueno dejarle que siga siendo carnicero, porque le perturba su matanza y su violencia. Si se hace un santo, seguirá siendo un carnicero, pero entonces no le perturbará. Su ego se fortalecerá. De modo que esto es bueno. Le perturba que haya violencia, y al menos ha tomado consciencia de esto: de que eso no es bueno.

Está dispuesto a cambiar, pero la mera disposición a cambiar no ayudará. Hay que desarrollar una nueva cualidad de la mente. Dejadle meditar».

Después de un año, el hombre volvió. Se había vuelto un hombre diferente. Aún mataba, pero él había cambiado a pesar de que la acción seguía siendo la misma. Volvió a Nan Yin y dijo: «Ahora soy un hombre distinto. He meditado y meditado y meditado, y toda mi vida se ha vuelto una meditación, porque me dijiste que medite en lo que sea que esté haciendo. Estoy matando animales, pero estoy todo el día meditando. ¿Qué me dices ahora que haga?».

Así es que Nan Yin dijo: «Ya no vengas a mí. Permite que tu consciencia te marque el camino. No necesitas venir a mí».

Así que el carnicero dijo: «Ahora, sólo si tú me dices que continúe con la profesión fingiré estar en ella. Pero en lo que a mí respecta, ya no estoy en ella. Así que, si me lo permites, no voy a volver. Pero si me dices que vaya, está bien. Iré y simularé, y continuaré».

Es así cómo, cuando tu cualidad cambia, cuando cambia la cualidad de tu consciencia, te vuelves una persona completamente distinta. Y al tantra le conciernes tú, no lo que haces.

Segunda pregunta:

Si uno sigue ciertas leyes de vida y las llamas morales, ¿le parecerá esto mal a un tántrico?

Al tantra nada le parece mal, pero esto no es el problema. Al tantra no le parece mal absolutamente nada; el tantra no es condenatorio en ninguna forma. No se ocupa de decirte: «Haz esto», o «No hagas eso». Si te sientes bien, si te sientes feliz siguiendo ciertos principios, entonces síguelos.

Pero seguir ciertos principios nunca puede llevarte a la felicidad, porque no vas a cambiar por medio de principios y por el hecho de seguirlos. Seguirás siendo el mismo.

Los principios siempre son prestados, los ideales siempre son prestados. Te los ha dado otra persona. No son tuyos; no han resultado de tu propia experiencia. No tienen raíces. Te los han dado la sociedad, la religión en la que has nacido, los profesores que te tocó tener cerca. Los puedes seguir y puedes forzarte a ti mismo a aceptarlos, pero entonces serás una persona muerta, no viva. Puede que crees una cierta paz en torno a ti, pero será la paz del cementerio: muerta. Puede que seas menos vulnerable a las turbaciones, que estés más encerrado en ti mismo debido a los principios, pero entonces te volverás cada vez menos sensible y menos vivo. De modo que los supuestos hombres de principios siempre están muertos.

Obsérvalos: parecen silenciosos, sosegados, en paz, en calma, pero siempre hay algo mortecino en torno a ellos. El aura de la muerte está siempre presente. No puedes sentir el festejo de la vida en torno a ellos, la festividad de estar vivo, la celebración de estar vivo. Nunca puedes sentir eso a su alrededor. Han creado una coraza en torno a ellos, una coraza de seguridad. Nada puede entrar en ellos. Los muros de sus principios y su carácter lo paran todo, pero entonces están tras los muros, presos, y ellos son sus propios prisioneros. Si eliges esto, el tantra no tiene ninguna objeción. Eres libre de elegir una vida que no es una vida en absoluto.

Una vez, Mulla Nasruddin visitó un cementerio, y vio un precioso mausoleo de mármol. Inscrito en él estaba el nombre «Rothschild». Se cuenta que Mulla dijo: «¡Aja! ¡ Ahhhh! Esto es lo que yo llamo vida. Esto es lo que yo llamo vivir: un bello mausoleo de mármol». Pero, independientemente de lo bello que sea, no es vida. Es mármol -bello, rico-, pero no es vida. Puedes hacer de tu vida un mausoleo mediante los principios, los ideales, las imposiciones, pero entonces estarás muerto, aunque menos vulnerable, porque la muerte no es vulnerable.

La muerte es una seguridad; la vida siempre es insegura. A una persona viva le puede suceder cualquier cosa; a una persona muerta no le puede suceder nada. Está segura. No hay futuro, no
Hay posibilidad de cambio. Le ha sucedido lo último la muerte. Ya no puede suceder nada.

Las personalidades con principios son personalidades muertas. El tantra no está interesada en ellas. El tantra no tiene ninguna objeción: si sientes bien estando muerto, es tu elección. Te puedes suicidar, y esto es un suicidio. Pero el tantra es para los que quieren estar más vivos, la verdad, lo supremo, no es la muerte, sino la vida.

Recuerda esto: lo supremo no es la muerte. Es vida: más vida. Jesús ha dicho: «Vida abundante, vida infinita». De modo que estando muerto nunca puedes alcanzar lo

supremo. Si es vida, y «vida abundante», entonces estando muerto nunca entrarás en contacto con ello. Sólo estando más vivo, más vulnerable, más sensible, con menos principios, más alerta, lo alcanzarás. ¿Por qué andamos busca de principios? Puede que no hayas observado el porqué. Es porque con principios no necesitas estar alerta. ¡No necesitas estar alerta! Si vives por medio de principios, no necesitas estar alerta. Supón que hago un principio de la noviolencia y luego me atengo a él, o hago un principio ser sincero y me atengo a él; entonces se crea un hábito. Creo el hábito de ser sincero, de decir siempre la verdad. Se vuelve un hábito mecánico ya no es necesario estar alerta. No puedo decir mentiras porque un principio, un hábito, crea siempre una barrera. La sociedad depende de principios, de inculcar y educar a los niños con principios. Entonces se vuelven realmente incapaces de ser de otra manera. Si una persona se vuelve incapaz, está muerta. Tu verdad sólo puede estar viva si llega por medio de la alerta, no por medio de un principio.

Tienes que estar alerta a cada momento para ser verdadero. La verdad no es un principio; es algo que nace de tu alerta. La noviolencia no es un principio; si estás alerta no puedes ser violento. Pero eso es difícil y arduo. Tendrás que transformarte totalmente. Es fácil crear una vida con arreglo a principios, reglas y normas. Entonces no necesitas preocuparte. No necesitas preocuparte por estar más alerta y consciente; puedes seguir los principios.

Entonces eres como un tren corriendo por las vías. Esas vías son tus principios. No tienes miedo, porque no puedes errar el camino. En realidad, no tienes ningún camino; sólo tienes rieles mecánicos sobre los que anda tu tren. Llegarás al destino; no necesitas tener miedo. Estarás dormido y el tren llegará. Está corriendo por caminos muertos; no están vivos.

Pero el tantra dice que la vida no es así, sino que es más como un río. No está transcurriendo sobre rieles de hierro, sobre vías; en realidad, es como un río. El camino ni siquiera ha sido trazado de antemano. Según fluye el río, se crea el camino. Según se mueve el río, se crea el camino. El río llegará al mar,

y así es como debería ser la vida si comprendes el tantra. La vida es como un río. No hay un camino trazado de antemano; no hay mapas que se te puedan dar para que los sigas. Simplemente tienes que estar vivo y alerta, y entonces dondequiera que te lleve la vida, vas con total confianza en ella. El tantra es confianza: confianza en la fuerza vital. Deja que te lleve, no la fuerces. Entrégate a ella y permite que te lleve hacia el mar. Simplemente estate alerta; eso es todo. Mientras la vida te lleva hacia el mar, estate alerta para no perderte nada.

Es muy importante recordar que el tantra no está simplemente interesado en el fin; está también interesado en los medios. Está interesado también en el camino, no sólo en el destino. Si estás alerta, incluso esta vida puede ser una dicha. El momento mismo del río es una dicha en sí misma. Pasar por los valles, entre las rocas, caer desde las montañas, entrar en lo desconocido es en sí mismo una dicha.

Estate alerta también aquí, porque el océano, lo supremo, no puede ser sólo algo que sucede al final. No puede serlo. Es un crecimiento. El río está «creciendo» para ser el mar. No está simplemente yendo a unirse al mar; está «creciendo», para ser el mar, y esto sólo es posible mediante experiencias abundantes, experiencias estando alerta, avanzando, confiando. Así es como el tantra considera la búsqueda, la búsqueda humana. Por supuesto, es peligroso. Si los ríos pudieran fluir por caminos predeterminados, habría menos peligro, menos errores. Pero se perdería toda la belleza de estar vivo.

Así que no seas un seguidor de principios. Sé un creador de más y más consciencia. Esos principios te sucederán, pero nunca te sentirás preso en ellos.

Tercera pregunta:

El segundo sutra de ayer dice: «La pureza de otras enseñanzas es una impureza para nosotros. En realidad, no consideres nada puro o impuro». Si nada es impuro, entonces ¿cómo pueden ser impuras las enseñanzas de otros?

En realidad, nada es impuro, pero la enseñanza de que algo es puro y algo es impuro tiene que ser descartada. Sólo en ese sentido dice el sutra: «La pureza de otras enseñanzas es una impureza para nosotros». Nada es puro y nada es impuro, pero si alguien enseña que algo es puro y algo es impuro, el tantra dice que esto tiene que ser descartado. Sólo en este sentido dice el sutra que «la pureza de otras enseñanzas es una impureza para nosotros». Es sólo un descarte. Sólo está diciendo que no hagas ninguna distinción, que permanezcas inocente.

Pero mira la complejidad de la vida. Si digo que permanezcas inocente, y si entonces tú intentas la inocencia, esa inocencia no será inocente.

¿Cómo va a serlo? Si la has «intentado», se ha vuelto una cosa calculada. Entonces no puede ser inocente. ¡Si la intentas, no puede serlo! Así que ¿qué hay que hacer? Simplemente descarta esas cosas que crean astucia. No intentes crear inocencia; no puedes. Simplemente descarta lo que crea astucia en tu mente. Esto es negativo. Cuando hayas descartado las raíces causantes de la astucia, la inocencia te habrá sucedido.

Nada es puro o impuro. Pero ¿qué hay que hacer entonces? Tu mente está repleta de distinciones: «Esto es puro y eso es impuro». Así que el tantra dice: «Para nosotros ésta es la única impureza. Esta mente llena de conceptos de la pureza y la impureza es la única impureza. Si puedes descartarla, te has vuelto puro».

Este sutra también es significativo en otro sentido. Hay enseñanzas con reglas fijas. Por ejemplo, las enseñanzas cristianas católicas o las enseñanzas jainas en India están contra el sexo; dicen que el sexo es impuro, feo, pecado. El tantra dice que nada es feo, nada es impuro, nada es pecado. Incluso el sexo puede convertirse en un camino: incluso el sexo puede convertirse en un camino hacia la salvación. Depende de ti. No es el sexo, sino tú quien determina su cualidad.

Incluso la oración se puede volver un pecado; y el sexo puede convertirse en una virtud. Depende de ti. El valor no está en el objeto, el valor lo pones tú.

Considéralo -este fenómeno-de otro modo. El tantra dice que incluso el sexo puede convertirse en salvación, pero entonces entra en el sexo sin ideas de pureza e impureza, bueno y malo, moralidad e inmoralidad. Entra en el sexo como pura energía, sólo energía. Entra en esa energía como si estuvieras entrando en lo desconocido. ¡No te duermas, estate alerta! Cuando el sexo te lleve a la raíz misma de tu ser, estate alerta. No te duermas por el camino. Estate alerta y experimentalo todo, lo que sea que esté sucediendo: la relajación que llega, la tensión que sucede, la cima que llega, y el valle al que vuelves a ser lanzado.

Tu ego se disuelve por un momento; te hace uno con tu amada o con tu pareja. Por un momento, los dos no estáis ahí. Los cuerpos son dos, pero en lo más profundo hay una comunión y se han vuelto uno. ¡Estate alerta! No te pierdas este momento durmiendo. Estate alerta, ve lo que está sucediendo. Esta unidad es lo que estaba oculto en el acto sexual. El sexo era sólo el meollo externo. Éste es ahora el significado, el punto central. Esto es lo que estabas anhelando, esto es lo que estaba ansiando.

Esto es lo que se buscaba: esta unidad, esta disolución del ego, esta sensación de ser uno, este éxtasis de no tener tensión, este éxtasis de relajación. Éste era el sentido, el objetivo, y esto es lo que estabas buscando a través de esta mujer, a través de ese hombre. Estabas buscando y buscando pero ninguna mujer podía satisfacerlo, ningún hombre lo podía dar.

Sólo mediante una profunda consciencia tántrica desaparece completamente el acto sexual y se revela un profundo éxtasis. De modo que el tantra te dice: si puedes llevar meditación a tu amor, a tu sexo, el sexo es transformado. De modo que el tantra no dice que esto es puro o eso es

impuro... y si quieres usar la vieja terminología de la pureza y la impureza, entonces diré que para el tantra estar dormido es impuro, la alerta es pura, y todo lo demás es simplemente insignificante.

Cuarta pregunta:

Si un estado de ánimo o deseo emocional se vuelve estimulante para nosotros, y si no lo expresamos externamente, ¿vuelve necesariamente esta energía a la fuente y da más energía y frescor a la persona?

¡No necesariamente! Pero si eres consciente, entonces es así, necesariamente. Cualquier energía, *cualquier* energía, necesita raíces para moverse, y ninguna energía puede ser destruida. La energía es indestructible. Sólo puede transformarse en formas diferentes; nunca se puede volver nada. De modo que cuando tratas de suprimir o de reprimir cualquier energía, estás haciendo una absoluta tontería contigo mismo. La energía no puede ser suprimida; sólo puede ser transformada. Una energía reprimida se volverá un cáncer. Si sientes ira, hay disponibles dos rutas corrientes: o la expresas o la reprimes. Si la expresas, entonces se vuelve una cadena, porque entonces creas ira en la otra persona y la expresará..., y esto no tiene fin. Entonces tú la expresarás, y puede continuar durante años. ¡Continúa! Así es como está viviendo todo el mundo. Sigue y sigue.

Los que saben profundamente dicen que sigue y sigue también durante vidas, durante vidas y vidas. Has estado enfadado con una persona en tu vida pasada, y aún en esta vida estás repitiendo la misma pauta con la misma persona. No eres consciente; eres dichosamente inconsciente. Así que es bueno si piensas que está pasando algo nuevo. El noventa y nueve por ciento de las veces no está sucediendo nada nuevo; viejas pautas se están repitiendo una y otra vez.

A veces, de pronto ves a un extraño y te enfadas. Él no ha hecho nada - ni siquiera le conoces-, pero te sientes deprimido o enfadado o violento, o simplemente quieres escapar de esta

persona. Te sientes mal. ¿Por qué? Es alguna vieja pauta. La energía nunca muere, permanece, de modo que si la expresas, estás cayendo en una cadena eterna. Algún día tendrás que salir de ella. Y todo el asunto es inútil, es un despilfarro. No inicies la cadena.

Luego la otra alternativa habitual es reprimirla, y cuando la reprimes estás creando una herida dentro de ti. Eso será un sufrimiento. Eso creará problemas. Y la ira seguirá siendo reprimida, y te convertirás en un volcán de ira.

De manera que puede ser que en este momento no estés expresando tu ira, pero ahora toda tu personalidad se volverá irascible. No habrá erupciones, nadie te verá dando una paliza a alguien y siendo violento, pero ahora toda tu personalidad se volverá irascible, porque tanta ira dentro de ti te envenena. Ahora, hagas lo que hagas, la parte colérica está presente. Incluso cuando estás amando a alguien, la parte enfadada está presente en todo. Si estás comiendo, la parte irascible estará presente. Serás violento con tu comida, no serás amoroso. Si estás abriendo una puerta, la parte enfadada estará presente. Serás violento con la puerta.

Un día, por la mañana, Mulla Nasruddin pasaba por una calle profiriendo juramentos y diciendo muy furiosamente: «El diablo tomará posesión de tu espíritu y te saldrán remolachas en la tripa»..., y seguía sin parar de esta manera.

Un hombre le miró y dijo: «Mulla, ¿a quién estás maldiciendo tanto, y tan temprano?».

Mulla dijo: «¿A quién? No lo sé. Pero no te preocupes, alguien aparecerá tarde o temprano». Si estás lleno de ira, sucede esto: estás esperando, y tarde o temprano aparecerá alguien. Estás ardiendo por dentro, esperando algún objeto, algún medio, alguien que te ayude a desfogarte. Entonces toda tu personalidad se vuelve irascible o violenta o sexual. Puedes reprimir el sexo, y entonces el sexo reprimido se convierte en toda tu personalidad. Entonces, dondequiera que mires verás sexo, en todo lo que toques verás sexo; todo lo que hagas será

un acto sexual. Puedes reprimir el sexo muy fácilmente; no es difícil. Pero entonces el sexo se esparcirá en ti por todas partes. Cada una de tus fibras, cada una de tus células se volverá sexual.

Observa a los célibes. Sus mentes se vuelven totalmente sexuales; sueñan con el sexo, luchan con el sexo, fantasean constantemente con el sexo. Están obsesionados. Lo que podría haber sido natural se ha vuelto pervertido. Si lo expresas, creas una cadena; si lo reprimas, creas una herida, y ninguna de las dos cosas es buena. Así es que el tantra dice que hagas lo que hagas por ejemplo, si estás enfadado, cuando sientas que llega la ira-sé consciente ininterrumpidamente. No la reprimas y no la expresas. Haz una tercera cosa; toma la tercera alternativa: sé consciente de pronto de que llega la ira. Esta consciencia transforma la energía que se está moviendo como ira en una energía diferente. La misma energía que llamamos ira se convierte en compasión. Por medio de la alerta se produce la transmutación. La misma energía que llamamos sexo se vuelve *brahmacharya*, espiritualidad, mediante la consciencia. La alerta es la alquimia. Con ella, todo cambia. Pruébalo, y lo sabrás. Cuando llevas alerta a la consciencia, a cualquier estado de ánimo, cualquier sensación, cualquier energía, cambia de naturaleza y cualidad. No vuelve a ser la misma, y se abre una nueva ruta. No vuelve al mismo sitio en el que estaba, de donde vino; no va hacia fuera. El movimiento horizontal se ha detenido. Con la alerta se vuelve vertical, va hacia arriba. Esa es una dimensión diferente. Un carro de bueyes se mueve horizontalmente; un avión se mueve verticalmente, hacia arriba.

Me gustaría contarte una parábola. Un faquir, un sufí, solía contar que un gran rey le regaló a un amigo un avión, un aeroplano muy pequeño. El amigo había oído hablar de los aviones, pero nunca había visto uno. Sólo conocía los carros de bueyes, así que pensó que esto era un nuevo artilugio: un nuevo tipo de carro de bueyes. Usó sus dos bueyes para llevar el avión a casa, y luego usó el avión como un carro de bueyes.

Estaba muy contento. Por supuesto, el pequeño aeroplano servía como carro de bueyes. Pero luego, con el tiempo, simplemente por curiosidad, empezó a estudiarlo. Entonces llegó a comprender que los bueyes no eran necesarios. Tenía un motor y era capaz de andar por sí mismo, así que le echó combustible y lo usó como un automóvil.

Pero luego, con el tiempo, se percató de las alas, y pensó: «¿Para qué las tiene?». Y le pareció que el hombre que había ingeniado esta máquina debió de haber sido muy inteligente, un genio; por lo tanto, no pudo haber añadido nada innecesariamente. Las alas indicaban que la máquina también podía volar. Así que lo intentó. Entonces el avión se volvió lo que realmente era; se volvió vertical. Tú estás usando la mente que tienes como carro de bueyes. La misma mente puede volverse un automóvil; entonces no serán necesarios los bueyes. Tiene un mecanismo propio, pero también entonces se moverá horizontalmente. Sin embargo, la misma mente tiene alas. No la has observado, por eso no sabes que tiene alas. ¡Puede volar! ¡Puede elevarse! Y una vez que se eleva, una vez que tus energías empiezan a elevarse, el mundo entero es diferente. Tus viejas preguntas simplemente caen y tus viejos problemas ya no existe porque ahora te estás moviendo horizontalmente.

Todos esos problemas existían porque te estabas moviendo horizontalmente. Los problemas de un carro de bueyes no son problemas para el avión. El camino no era bueno, así que había el problema. El camino estaba bloqueado, así que había un problema. Esto ya no es un problema porque el camino no se usa en absoluto. Que esté bloqueado o no, que sea bueno o no, es irrelevante. Las enseñanzas morales son enseñanzas de carro de bueyes; la enseñanza del tantra es vertical. Es por eso que todos esos problemas son irrelevantes para el tantra. La energía que llamas sexo, avaricia o lo que sea, se mueve horizontalmente. Una vez que llevas tu alerta a ella, has traducido una nueva dimensión. Con sólo esta alerta, vas hacia arriba.

¿Por qué? Observa el hecho: cuando estás alerta, siempre

estás sobre el hecho. Ponte alerta de cualquier cosa, y siempre estás encima del hecho. El hecho está debajo, abajo, y tú estás mirando desde arriba, desde una cima. Siempre que has observado algo, te has elevado, y la cosa ha permanecido abajo. Si esta atención es realmente auténtica y puedes ser consciente

ininterrumpidamente, entonces la energía que se movía horizontalmente como ira, como sexo, entrará en esta nueva dimensión.

Se acercará a ti, al testigo. Entonces has empezado a volar. Y durante vidas y vidas has estado usando como un carro de bueyes el mecanismo que está creado para volar, creando problemas innecesariamente porque no sabías lo que es posible para ti.

Quinta pregunta:

Dijiste que uno no debería ni reprimir ni darse a la ira, sino que debería permanecer pasivamente alerta y meditativo. Obviamente, se requerirá un tipo de esfuerzo interno para evitar la represión o el desenfreno, pero entonces ¿no es esto también una forma de represión?

¡No! Es un esfuerzo, pero no «una forma de represión». No todo esfuerzo es represión. Hay tres tipos de esfuerzos. Uno es el esfuerzo que es expresión. Cuando expresas tu ira, es un esfuerzo. Luego, el segundo tipo de esfuerzo se da cuando reprimes. Cuando expresas lo que estás haciendo, estás forzando tu energía a salir hacia la persona, el objeto; estás expeliendo tu energía, el otro es el objetivo. La energía va al otro; es un esfuerzo. Cuando reprimes, devuelves la energía a la fuente original, a tu propio corazón. La fuerza a volver. Es un esfuerzo, pero la dirección es diferente. En la expresión, se aleja de ti; en la represión, vuelve a ti.

Lo tercero, la alerta, la alerta pasiva, también es un esfuerzo, pero la dimensión es diferente. La energía va hacia arriba. Al principio es un esfuerzo. Cuando digo pasivamente alerta, al principio incluso la pasividad está abocada a ser un

esfuerzo. Sólo con el tiempo, según te vayas familiarizando con ella, dejará de ser un esfuerzo. Y cuando no es un esfuerzo, se vuelve más pasiva; y cuanto más pasiva, más magnética: atrae la energía hacia arriba.

Pero al principio todo será un esfuerzo, así que no seas víctima de las palabras. Eso crea problemas. Los místicos siempre han estado hablando de la ausencia de esfuerzo; dicen que no hagas ningún esfuerzo. Pero al principio, incluso esto será un esfuerzo. Cuando decimos que no hagas esfuerzos, sólo queremos decir que no fuerces el esfuerzo. Deja que llegue con la consciencia. Si lo fuerzas, te pondrás tenso. Si te pones tenso, la ira no puede elevarse. La tensión es horizontal; sólo una mente sin tensión puede estar por encima, sobrevolando como una nube.

Mira las nubes flotando sin esfuerzo. Introduce tu observación como una nube que flota. Al principio será un esfuerzo, pero recuerda sólo que dejará de serlo. La estarás impulsando y dejando que suceda más y más.

Esto es difícil, porque el lenguaje crea la dificultad. Si te digo que te relajes, ¿qué harás? Harás un tipo de esfuerzo. Pero entonces te digo que no hagas ningún esfuerzo, porque si haces cualquier esfuerzo, eso creará tensión y no podrás relajarte.

Te digo simplemente que te relajes. Entonces estarás muy confuso, y preguntarás: «Entonces, ¿qué quieres decir? Si no tengo que hacer ningún esfuerzo, entonces ¿qué se supone que tengo que hacer?».

No tienes que hacer nada, pero al principio ese no hacer nada será como hacer algo. Así que diré: «¡Muy bien! Haz un poco de esfuerzo, pero recuerda que luego hay que dejar el esfuerzo. Úsalo como arranque al principio. No entiendes "nohacer"; sólo entiendes hacer. Así que usa el lenguaje de hacer y de la acción. Empieza, pero usa el esfuerzo sólo como arranque. Y recuerda: cuanto antes lo dejes, mejor».

He oído que cuando Mulla Nasruddin se hizo muy viejo, cayó víctima del insomnio, no podía dormir. Lo probó todo - baños calientes, píldoras, sedantes, jarabes-, pero todo resultó inútil. No sirvió para nada. Y los hijos estaban perturbados, porque Mulla no dormía, y no dejaba dormir a nadie en la casa. De modo que la noche entera se había vuelto una pesadilla para toda la familia.

Buscaron desesperadamente algún método, alguna medicina que ayudara a dormir a Mulla, porque la familia entera se estaba volviendo loca. Así que finalmente trajeron a un hipnotizador. Los hijos llegaron muy contentos y le dijeron al viejo Mulla: «Ya no necesitas preocuparte, papá. Este hombre es milagroso. Produce el sueño en unos minutos. Conoce la magia del sueño, así que no te preocupes. Ya no hay miedo, y dormirás».

El hipnotizador le mostró un reloj con cadena a Nasruddin, y dijo: «Sólo un poquito de fe bastará para el milagro. Necesitas un poco de confianza en mí.. Confía en mí, y te dormirás profundamente como un bebé. Mira este reloj».

Empezó a mover el reloj a la izquierda y a la derecha. Nasruddin lo miraba, y el hipnotizador decía: «Izquierdaderecha, izquierda-derecha. Tus ojos se están empezando a sentir cansados, cansados, cansados. Te estás durmiendo, durmiendo, durmiendo, durmiendo».

Todo el mundo está contento, feliz. Los ojos de Mulla se cerraron, su cabeza cayó, y se durmió profundamente como un pequeño bebé. Tenía una respiración muy rítmica. El hipnotizador cobró sus honorarios, y se puso el dedo en los labios, para indicar a los hijos que no había que perturbarlo. Luego salió a hurtadillas. En el momento en que estuvo fuera, Mulla abrió un ojo y dijo: «¡Ese chiflado! ¿Se ha ido ya?».

Estaba haciendo un esfuerzo para relajarse, así que se relajó «como un bebé». Había empezado a respirar rítmicamente y cerró los ojos, pero todo ello era un esfuerzo. Estaba ayudando al hipnotizador. Pensó que estaba ayudando

al hipnotizador... pero era un esfuerzo por su parte, así que no sucedió nada. No podía suceder nada. Está despierto. Si hubiese podido ser simplemente pasivo, si hubiera podido oír lo que le decía, mirar lo que le mostraba, habría sucedido el sueño. No era necesario ningún esfuerzo por su parte; tan sólo era necesaria la aceptación pasiva. Pero para ti, incluso llevar tu mente a la aceptación pasiva requerirá esfuerzo al principio.

Así que no tengas miedo al esfuerzo. Empieza con esfuerzo, y recuerda que luego hay que dejar el esfuerzo y que tienes que ir más allá del esfuerzo. Sólo cuando hayas ido más allá del esfuerzo se pasivo, y esa consciencia pasiva produce el milagro.

Con consciencia pasiva ya no hay mente. Por primera vez se revela tu centro interno de ser, hay una razón para ello. El esfuerzo es necesario para todo lo que hay que hacer en el mundo, quieres hacer algo en el mundo, cualquier cosa, es necesario el esfuerzo. Pero si quieres hacer algo en el interior, no es necesario ningún esfuerzo. Sólo es necesaria la relajación. Ahí, no hacer es el arte, igual que hacer es el arte en lo exterior, en mundo externo.

Esta alerta pasiva es la llave. Pero no te perturbes con el lenguaje. Empieza con esfuerzo. Ten presente que tienes que dejarlo, y sigue dejándolo. Incluso dejarlo será un esfuerzo; pero llega el momento en que *todo* se ha ido. Entonces tú estás ahí, simplemente ahí sin hacer nada: sólo estás siendo. Este «ser» es el *samadhi*, y todo lo que merece la pena saberse, lo que merece la pena tenerse, lo que merece la pena ser, te sucede en ese estado.

Capítulo 43

Encontrar lo que No Cambia Mediante lo Cambiante

Los Sutras

66 *Sé el mismo nomismo con el amigo y el extraño, en el honor y en el deshonor.*

67 *Éste es el ámbito del cambio, cambio, cambio. Mediante el cambio, consume el cambio.*

Northrope dice alguna parte que la mente occidental ha estado buscando continuamente el componente teórico de la existencia, el vínculo causal de cómo suceden las cosas, cuál es la causa, cómo se puede controlar el efecto, cómo puede el hombre manipular la naturaleza. Y la mente oriental, dice Northrope, ha estado en una aventura diferente. Su búsqueda ha sido para encontrar el componente estético de la realidad; no el teórico, sino el estético.

La mente oriental no ha estado muy ocupada en la búsqueda para saber cómo manipular la naturaleza, sino que ha estado interesada en cómo ser una con la naturaleza; no en cómo conquistarla, sino en cómo estar en una amistad profunda, una participación profunda con ella. La mente occidental ha estado en conflicto, en una lucha; la mente oriental ha estado en una relación mística, amorosa. No sé si Northrope estará de acuerdo conmigo o no, pero yo creo que la ciencia es un odio, una relación de odio con la naturaleza; de ahí la pugna, la lucha, el afán de conquista, el lenguaje de la victoria.

La religión es una relación de amor; de ahí que no haya conflicto, que no haya lucha. Dicho de otra forma, la ciencia es una actitud masculina, y la religión, una actitud femenina. La ciencia es agresiva, la religión es receptiva. La mente oriental es religiosa. O, si me lo permitís, diré que donde hay una mente religiosa, es oriental. La mente científica es occidental. Da igual que un hombre nazca en Oriente o en Occidente. Estoy usando Oriente y Occidente como dos actitudes, dos enfoques, no como dos denominaciones geográficas. Puedes haber nacido en Occidente, pero puede que no encajes allí; puede que seas oriental por completo. Puedes haber nacido en Oriente, pero puede que no encajes; puede que seas científico, puede que tu enfoque sea matemático, intelectual.

El tantra es absolutamente oriental. Es una manera de formar parte de la realidad: una manera de ser uno con ella, de disolver las líneas divisorias, de entrar en un área indiferenciada. La mente diferencia, crea líneas divisorias, definiciones, porque la mente no puede funcionar sin definiciones, sin líneas divisorias. Cuanto más precisas las líneas divisorias, mejor es la posibilidad de que funcione la mente. De modo que la mente lo corta, lo divide, lo trocea todo.

La religión es una disolución de las líneas divisorias para entrar en lo indiferenciado, donde no hay definiciones, donde nada tiene límites, donde todo entra en todo lo demás, donde todo es todo lo demás. No puedes cortar, no puedes trocear la existencia. Las consecuencias tendrán que ser diferentes en cada enfoque. Con el enfoque científico, dividiendo, troceando, sólo puedes llegar a partículas, átomos muertos, porque la vida es algo que no se puede cortar en divisiones. Y en el momento en que la cortas, ya no existe. Es como si alguien va a estudiar una sinfonía analizando cada nota individual. Cada nota individual forma parte de la sinfonía, pero no es la sinfonía. La sinfonía se crea con muchas notas que se disuelven las unas en las otras. No puedes estudiar una sinfonía analizando notas.

Yo no puedo estudiarte analizando tus partes; no eres sólo una suma de partes, eres más que eso. Cuando divides y cortas y analizas, la vida desaparece; sólo quedan partes muertas. Por eso la ciencia nunca será capaz de saber qué es la vida, y todo lo que se sepa por medio de la ciencia será sobre la muerte -la materia-, nunca será sobre la vida. Puede que la ciencia llegue a ser capaz de manipular la vida, de conocer las partes, las partes muertas. Puede que sea capaz de manipular la vida, pero, aun así, la *vida* no se conoce, ni siquiera es tocada. La vida permanece incognoscible para la ciencia. Debido al método mismo de su tecnología, su metodología, debido al enfoque mismo, la vida no puede conocerse mediante ella.

Por eso la ciencia sigue negando, negando todo lo que no sea materia. Su enfoque mismo proscribiera cualquier contacto con lo que es la vida. y también sucede lo inverso: si entras profundamente en la religión, empezarás a negar la materia. Shankara dice que la materia es ilusión, no existe; simplemente parece existir. Todo el enfoque oriental ha sido negar el mundo, la materia, cualquier cosa material. ¿Por qué? La ciencia sigue negando la vida, lo divino, la consciencia. Las experiencias religiosas profundas siguen negando la materia, todo lo que es material. ¿Por qué? Debido al enfoque mismo. Si miras la vida sin diferenciación, la materia desaparece. La materia es vida dividida, diferenciada. Materia significa vida definida, analizada en partes.

De modo que, por supuesto, si miras la vida indiferenciadamente y te vuelves parte de ella, en una participación profunda, si te haces uno con la existencia como dos amantes se hacen uno, la materia desaparece. Por eso dice Shankara que la materia es una ilusión. Si participas en la consciencia, lo es. Pero Marx dice que la consciencia es sólo un subproducto, que no es substancial; una función de la materia. Si divides la vida entonces la consciencia desaparece, se disolvería. Entonces sólo existe la materia.

Lo que estoy intentando decirte es que la existencia es una. Si la consideras mediante el análisis, aparece como material, muerta. Si la consideras mediante la participación, aparece vida, como divina, como consciencia. Si la consideras mediante la ciencia, no hay ninguna posibilidad de que te suceda ninguna dicha, porque con la materia muerta la dicha es imposible. Como mucho, puede ser sólo ilusoria. Sólo con una participación profunda es posible la dicha.

El tantra es una técnica de amor. El esfuerzo para hacerte uno con la existencia. De manera que tendrás que perder muchas cosas antes de entrar. Tendrás que perder tu pauta hábito de analizar las cosas; tendrás que perder la pauta arraigada de luchar, de pensar en función de conquista.

Cuando Hillary llegó a la cima más alta de los Himalayas, el Everest, todo el mundo occidental se refirió a ello como una conquista: la conquista del Everest. Sólo en un monasterio Zen en Japón en un periódico mural, apareció: «Se ha hecho amistad con el Everest»...; ino que ha sido conquista. Ésta es la diferencia: «Se ha hecho amistad con el Everest»; ahora la humanidad ha entablado amistad con él. El Everest ha permitido que Hillary llegue a él. No fue una conquista. La palabra mi «conquista» es vulgar, violenta. Pensar en función de conquistar refleja agresividad. El Everest ha conocido a Hillary, le ha dado la bienvenida, y la humanidad ha entablado amistad; ahora se tendido un puente. Ahora no somos desconocidos. Uno de nosotros ha sido recibido por el Everest. Ahora el Everest se ha vuelto parte de la consciencia humana. Se ha tendido un puente.

Entonces el asunto se vuelve totalmente diferente. Depende de cómo lo mires. Recuerda esto antes de que nos internemos en las técnicas. Recuerda esto: el tantra es un esfuerzo amoroso hacia la existencia. Por eso el tantra ha usado tanto el sexo: porque es una técnica de amor. No es sólo amor entre el hombre y la mujer; es amor entre tú y la existencia, y por primera vez la existencia se vuelve significativa para ti a través de una mujer. Si eres una mujer, entonces la existencia se vuelve por primera vez significativa para ti a través de un hombre.

Por eso el sexo ha sido tan tratado y usado por el tantra. Imagínate a ti mismo absolutamente asexual: cómo si todo el sexo hubiera sido extraído de ti el día en que naciste. Imagina todo el sexo fue extraído completamente de ti el día en que naciste. No podrás amar; no podrás sentir ninguna afinidad con nadie. Te será difícil salir de ti mismo. Permanecerás encerrado, no podrás aproximarte, salir a encontrarte con alguien. Serás algo muerto en la existencia, cerrado por todas partes.

El sexo es tu esfuerzo por tomar contacto con el exterior. Sales de ti mismo; otra persona se vuelve el centro. Dejas atrás tu ego, sales de él para entrar en contacto con alguien. Si realmente quieres entrar en contacto, tendrás que entregarte, y si la otra persona también quiere entrar en contacto contigo, también tendrá que salir. Observa el milagro del amor, lo que sucede. Tú vas a la otra persona y la otra persona va a ti. Él entra en ti y tú entras en él o en ella. Habéis cambiado de lugar. Ahora él o ella se vuelve tu alma y tú te vuelves la suya. Esto es una participación. Ahora os estáis encontrando. Ahora os habéis vuelto un círculo. Éste es el primer encuentro en el que no estás encerrado en el ego. Este encuentro se puede convertir en un trampolín hacia un encuentro mayor con el universo, con la existencia, con la realidad.

El tantra no está basado en el intelecto, sino en el corazón. No es un esfuerzo intelectual, sino un esfuerzo sensible. Recuerda esto, porque eso te ayudará a comprender las técnicas. Ahora nos adentraremos en las técnicas.

66 Sé consciente de lo que nunca cambia en ti.

Primera técnica: *Sé el mismo nomismo con el amigo y el extraño, en el honor y en el deshonor.*

Sé el mismo nomismo: ésta es la base. ¿Qué está sucediendo en ti? Están sucediendo dos cosas. Algo en ti permanece continuamente lo mismo; nunca cambia. Puede que no lo hayas observado, puede que no lo hayas descubierto todavía, pero si observas, te darás cuenta de que algo dentro de ti permanece constantemente igual. Debido a esa igualdad, puedes tener una identidad. Debido a esa igualdad, te sientes centrado; de lo contrario, será un caos. Dices: «Mi infancia». ¿Qué ha quedado ahora de ella? ¿Quién dice: «Mi infancia»? ¿Quién es este «mi», «mí», «yo»?

No ha permanecido nada de tu infancia. Si te muestran por primera vez las fotos de tu infancia, no podrás reconocerlas.

Todo ha cambiado. Tu cuerpo ya no es el mismo; ni una sola célula sigue siendo la misma. Los fisiólogos dicen que el cuerpo es un flujo; es como un río. A cada momento están muriendo muchas células y están naciendo muchas nuevas. En siete años, tu cuerpo habrá cambiado completamente. De modo que si vas a vivir setenta años, tu cuerpo se habrá renovado diez veces completamente.

A cada momento está cambiando tu cuerpo, y también tu mente. No puedes reconocer una fotografía de tu infancia, y si fuera posible darte una fotografía de tu mente, de la mente de tu infancia, te resultaría imposible reconocerla. Tu mente es incluso más un flujo que tu cuerpo. Todo cambia a cada momento. Nada permanece lo mismo siquiera un solo momento. Por la mañana eras distinto en lo que se refiere a tu mente. Por la noche eres una persona totalmente diferente.

Cuando alguien venía a ver a Buda, antes de que la persona se fuera, se despidiera de él, Buda solía decir: «Recuerda, el hombre que vino a verme no es el hombre que regresa. Ahora eres totalmente diferente. Tu mente ha cambiado». Por supuesto, reunirse con Buda cambiará tu mente, para bien o para mal, pero no puedes ser el mismo.

Viniste aquí con una mente diferente; te irás con una mente diferente. Algo ha cambiado. Algo nuevo ha sido añadido, algo ha sido eliminado. E incluso si no estás reuniéndote con nadie, si estás permaneciendo solo, tampoco entonces puedes seguir siendo el mismo. El río está moviéndose en todo momento.

Heráclito ha dicho: «No puedes entrar dos veces en el mismo río». Lo mismo puede decirse acerca del hombre: no puedes volver a encontrarte con el mismo hombre... ¡Imposible! Y debido a este hecho, y debido a que lo ignoramos, la vida se convierte en sufrimiento: porque sigues esperando que el otro sea el mismo. Te casas con una chica y esperas que sea la misma. ¡No puede serlo! Soltera, era distinta; casada, es completamente distinta. Un amante es una cosa, un marido es algo totalmente diferente. No puedes esperar

encontrar a tu amante en tu marido. Eso es imposible. Un amante es un amante; un marido es un marido. En el momento en que un amante se vuelve un marido, todo ha cambiado. Pero tú sigues esperando. Eso crea sufrimiento: sufrimiento innecesario. Si podemos aceptar el hecho de que la mente sigue moviéndose y cambiando continuamente, escaparemos de muchísimos sufrimientos sin ningún coste. Lo único que necesitas es la simple consciencia de que la mente cambia.

Alguien te ama, y entonces sigues esperando amor. Pero al momento siguiente te odia; entonces te perturbas: no debido a su odio, sino sólo debido a tu expectativa. Esa persona ha cambiado. Está viva, así que tiene que cambiar. Pero si puedes ver la realidad tal como es, no te perturbarás. La persona que amaba hace un momento puede odiar un momento después, pero ¡espera! Un momento después estará amando otra vez. Así que no tengas lucha, ten paciencia. Y si la otra persona también puede ver esta pauta cambiante, no estará luchando contra las pautas cambiantes. Cambian; eso es natural.

De modo que si miras tu cuerpo, cambiar tratas de comprender tu mente, cambia. Nunca es igual. Nada es lo mismo siquiera en dos momentos consecutivos. Tu personalidad prosigue, es un flujo. Si esto es todo y no hay nada que siga siendo lo mismo continuamente, eternamente, temporalmente, entonces ¿quién recordará esto era «mi infancia»? La infancia ha cambiado -el cuerpo ha cambiado, la mente ha cambiado, entonces ¿quién se acuerda? Entonces ¿quién sabe sobre la infancia y sobre la juventud y sobre vejez? ¿Quién sabe?

Este que sabe debe seguir siendo el mismo, este testigo debe seguir siendo el mismo. Se puede tener una perspectiva del testigo. El testigo de decir: «Esto fue mi infancia, esto fue mi juventud, esto fue mi vejez. En este momento este amado, y en este momento el amor, transformado en odio». Esta consciencia que observa, este que sabe, es siempre el mismo.

De manera que tienes dos ámbitos o dimensiones existiendo juntos en ti. Eres ambos, cambiante que siempre está cambiando y el invariable que permanece siempre sin cambiar.

Tomas consciencia de estos dos ámbitos, entonces esta técnica será útil: *Sé el mismo nomismo*, recuerda esto: *Sé el mismo nomismo*. Tendrás ser «nomismo» en la periferia, pero en el interior permanece el mismo.

Recuerda lo que es lo mismo. Recordar es suficiente; no necesitas hacer nada más.

No cambia. No puedes cambiarlo, pero no olvidarlo. Puedes estar tan absorto, tan obsesionado con el mundo cambiante que te rodea con cuerpo, con tu mente-que puede que te alejes completamente del centro. El centro es eclipsado por el flujo cambiante..., y, por si olvidas hay problemas: que lo que es constante, lo mismo es difícil de recordar, porque el cambio crea problemas.

Por ejemplo, si hay un ruido constante a tu alrededor, no serás consciente de él. Si un reloj en la pared sigue haciendo tictac, tictac, todo el día, nunca eres consciente de él. Pero si se para de repente, te darás cuenta inmediatamente. Si algo es constantemente lo mismo, no hay necesidad de fijarse. Cuando algo cambia, la mente tiene que fijarse. Crea una fisura, y la pauta vibra. Lo estabas oyendo continuamente, así que no había necesidad de oírlo. Estaba ahí, se había vuelto parte del entorno. Pero si ahora el reloj se para de repente, te darás cuenta. Tu consciencia irá de pronto a la fisura.

Es como si se te cae un diente: la lengua va continuamente al sitio. Cuando el diente estaba allí, la lengua nunca intentó tocarlo. Ahora no está el diente -sólo hay un agujero-y durante todo el día, independientemente cómo lo intentes, no puedes evitarlo: la lengua va al agujero. ¿ Por qué? Porque hay algo que falta y el entorno ha cambiado. Hay algo nuevo.

Siempre que hay algo nuevo te vuelves consciente..., por muchas razones. Es una medida de seguridad. Es necesario para tu vida, para sobrevivir. Cuando algo cambia, tienes que

volverte consciente. Puede que sea peligroso. Tienes que prestar atención, y tienes que volver a adaptarte a la nueva situación que ha surgido. Pero si todo es tal como era, no hay necesidad. No necesitas ser consciente. Y este mismo elemento en ti, que los hindúes han llamado *atma*, el alma, ha estado ahí siempre desde el principio, si es que hubo un principio. Y va a estar hasta el final, si es que va a haber un final. Ha sido eternamente el mismo, así que ¿cómo vas a ser consciente de él?

Como es tan permanentemente el mismo, tan eternamente el mismo, te lo estás perdiendo. Te fijas en el cuerpo, te fijas en la mente porque están cambiando. Y como te fijas en ellos, empiezas a pensar que eres ellos. Sólo los conoces a ellos; te identificas.

Todo el esfuerzo espiritual es para encontrar lo mismo en medio de lo nomismo: para encontrar lo eterno en lo cambiante, para encontrar lo que siempre es lo mismo. Ese es tu centro, y si puedes recordar ese centro, sólo entonces será fácil esta técnica; o si puedes hacer esta técnica, recordar se volverá fácil. Puedes ir desde ambos lados.

Prueba esta técnica. La técnica es *ser el mismo nomismo con el amigo y el extraño*. Con el amigo y con el enemigo, o con el extraño, sé «el mismo nomismo». ¿Qué significa esto? Parece contradictorio. En cierto modo tendrás que cambiar, porque si se acerca a ti tu amigo, tendrás que portarte con él de manera diferente, y si se acerca a ti un extraño, tendrás que portarte con él de manera diferente. ¿Cómo vas a portarte con un extraño como si ya le conocieras? No puedes. Habrá una diferencia; sin embargo, en lo más profundo permanece el mismo. La actitud debe seguir siendo la misma, pero el comportamiento será «nomismo».

No puedes portarte con una persona desconocida, como si ya la conocieras. ¿Cómo vas a poder? Como mucho puedes fingir, pero los fingimientos no servirán. Habrá una diferencia.

No hay necesidad de fingir con un amigo que es tu amigo. Con un extraño, incluso si intentas actuar como si fuera un amigo, será un fingimiento: algo nuevo. No puedes ser el mismo; lo

nomismo será necesario. En lo que concierne a tu conducta, serás diferente, pero en lo que concierne a tu consciencia puedes ser el mismo. Puedes mirar al amigo como al extraño. Es difícil. Puede que hayas oído: «Mira al extraño como si fuera un amigo», pero eso no es posible si no es posible lo que estoy diciendo. Primero mira a tu amigo como a un extraño; sólo entonces puedes mirar al extraño como al amigo. Están correlacionados.

¿Has mirado alguna vez a tus amigos como si fueran extraños? Si no lo has hecho, entonces no has mirado en absoluto. Mira a tu mujer: ¿la conoces realmente? Puede que hayas vivido con ella veinte años o incluso más, y cuanto más vivas con ella, mayor es la posibilidad de que sigas olvidando que es una extraña..., y sigue siendo una extraña. Independientemente de cuánto la ames, eso no cambiará nada.

En realidad, si la amas más, más extraña parecerá, porque cuanto más amas, más profundo vas y más sabes que ella es como un río, moviéndose, cambiando, viva, diferente en cada momento. Si no miras profundamente, si simplemente te atienes a que es tu mujer, que se llama tal o cual, entonces has elegido un fragmento en particular, y sigues pensando que tu esposa es ese fragmento. Y cada vez que ella tiene que cambiar, ha de ocultar sus cambios. Puede que no esté de un humor cariñoso, pero tiene que fingir porque tú esperas amor de tu esposa.

Entonces todo se vuelve falso. No se le permite cambiar; no se le permite ser ella misma. Entonces algo está siendo forzado. Entonces toda la relación se muere. Cuanto más ames, más percibirás la pauta cambiante. Entonces en cada momento eres un extraño. No puedes predecir; no puedes decir cómo se va a comportar tu marido mañana por la mañana. Sólo puedes predecir si tienes un marido muerto; entonces puedes predecir. Las predicciones sólo son posibles acerca de cosas, nunca acerca de personas. Si alguna persona es previsible, ten muy claro que está muerta; ha muerto. Su vida es falsa, de modo que se puede predecir. No hay nada previsible acerca de las personas debido al cambio.

Mira a tu amigo como a un extraño; ¡lo es! No tengas miedo. Tenemos miedo a los extraños, así que seguimos olvidando que incluso un amigo es un extraño. Si miras también al extraño que hay en tu amigo, nunca te frustrarás, porque no puedes esperar nada de un extraño. Con tus amigos lo das todo por descontado; así que hay expectativas y luego frustraciones: porque nadie puede satisfacer tus expectativas, nadie está aquí para satisfacer tus expectativas. Todo el mundo está aquí para satisfacer sus propias expectativas; nadie está aquí para satisfacerte a ti. Todo el mundo está aquí para satisfacerse a sí mismo, pero tú esperas que los demás te satisfagan y los demás esperan que tú les satisfagas a ellos. Entonces hay conflicto, violencia, lucha y sufrimiento. Sigue recordando siempre al extraño. No lo olvides; incluso tu amigo más íntimo es un extraño: tan distante de ti como es posible. Si te sucede esta percepción, este conocimiento, entonces puedes mirar al extraño y encontrar también en él a un amigo. Si un amigo puede ser un extraño, entonces un extraño puede ser un amigo. Mira a un extraño: no sabe tu lengua, no es de tu país, no pertenece a tu religión, no es de tu mismo color. Tú eres blanco y él es negro, o tú eres negro y él es blanco. No os podéis comunicar por medio del lenguaje; no pertenecéis a la misma iglesia. De modo que no hay terreno común en lo referente a la nación, la religión, la raza o el color: ¡no hay terreno común! Es un extraño totalmente. Pero mírale a los ojos, y tiene la misma humanidad: ese es el terreno común; y la misma vida: ese es el terreno común; y la misma existencia: esa es la raíz de que seáis amigos. Puede que no entiendas su lengua, pero le puedes entender a él. Incluso el silencio puede ser comunicativo. Con sólo mirarle a los ojos profundamente, quedará revelado el amigo. Y si sabes mirar, entonces ni siquiera un enemigo puede engañarte. Puedes ver al amigo en él. No puede probar que no es tu amigo. Independientemente de lo distante que esté, está cerca de ti, porque perteneces a la misma corriente existencial, al mismo río que él. Pertenecéis a la misma Tierra de ser. Si sucede esto, entonces ni siquiera un árbol está lejos de ti,

entonces ni siquiera una piedra está lejos de ti. Una piedra es realmente una extraña. No hay ningún terreno común, ninguna posibilidad de comunicación..., pero tiene la misma existencia. La piedra también existe, la piedra también participa en el ser. Está aquí, también ocupa un espacio, también existe en el tiempo. El Sol también sale para ella, como sale para ti. Un día no existía, igual que tú, y un día tú morirás y ella también morirá. La piedra desaparecerá. Nos encontramos en la existencia. El encuentro es la amistad. Nos diferenciamos en la personalidad, nos diferenciamos en la manifestación; en la esencia somos uno.

En las manifestaciones somos extraños, de modo que al margen de lo cercanos que estemos, permanecemos lejos. Os podéis sentar juntos, podéis abrazaros, pero no hay ninguna posibilidad de que os acerquéis más. Por lo que respecta a la personalidad cambiante, nunca sois lo mismo. Nunca sois similares; siempre sois extraños. No os podéis encontrar ahí, porque antes de que os podáis encontrar, ya habéis cambiado. No hay ninguna posibilidad de encuentro. Por lo que concierne a los cuerpos y a las mentes, no puede haber ningún encuentro, porque antes de que os podáis encontrar, ya no sois los mismos.

¿Lo has observado alguna vez? Sientes amor por alguien: un arrebató profundísimo. Estás lleno de él, y en el momento en que dices: «Te amo», ha desaparecido. ¿Lo has observado? Puede que ya no esté ahí, puede que sea sólo un recuerdo. Estaba ahí, pero ya no está. El hecho mismo de que lo aseveraras, de que lo hicieras manifiesto, ha hecho que entre en el ámbito del cambio. Cuando lo sentiste, puede que estuviera en lo profundo de la esencia, pero cuando lo haces salir, lo estás llevando al ámbito del tiempo y el espacio; está entrando en el río. Cuando dices: «Te amo», para entonces puede que haya desaparecido por completo. Es muy difícil, pero si observas, se vuelve un hecho. Entonces puedes mirar. En el amigo está el extraño, y en el extraño, el amigo. Entonces puedes seguir siendo *el mismo nomismo*. Cambias periféricamente; sigues siendo el mismo en la esencia, en el

centro.

En el honor y en el deshonor... ¿A quién se honra y a quién se deshonra? ¿A ti? ¡Nunca! Sólo a lo que es cambiante, y eso no eres tú. Alguien te honra; si consideras que te está honrando a *ti*, estarás en dificultades. Está honrando a una manifestación concreta en ti, no a ti. ¿Cómo va a conocerte a ti? Ni siquiera tú te conoces a ti mismo. Él honra una manifestación específica; honra algo que ha entrado en tu personalidad cambiante. Eres amable, cariñoso; él lo honra. Pero esta amabilidad y este cariño están sólo en la periferia. Al momento siguiente no serás cariñoso; puede que estés lleno de odio. Puede que no haya flores, sólo espinas. Puede que no seas tan feliz. Puede que estés triste, deprimido. Puede que seas cruel, que estés lleno de ira. Entonces te deshonorará. Luego volverá la manifestación amorosa. Los demás no entran en contacto contigo, sino con tus manifestaciones.

Recuerda esto: no te están honrando ni deshonorando a *ti*. No pueden hacer ninguna de las dos cosas porque no te conocen; no pueden conocerte. Si ni siquiera tú eres consciente de ti mismo, ¿cómo van a serlo ellos? Ellos tienen sus propias fórmulas, tienen sus teorías, tienen sus medidas y criterios. Tienen sus piedras de toque y dicen: «Si un hombre es tal y cual, le honraremos, y si un hombre es tal y cual, le deshonoraremos». De modo que actúan conforme a sus criterios, y tú nunca estás cerca de sus piedras de toque; sólo tus manifestaciones.

Pueden llamarte pecador un día y santo otro. Pueden llamarte santo hoy, y al día siguiente puede que estén contra ti, que te maten a pedradas. ¿Qué está pasando? Entran en contacto con tu periferia, nunca entran en contacto contigo. Recuerda esto: que lo que sea que estén diciendo no es sobre ti. Tú permaneces más allá; tú permaneces fuera. Sus condenas, sus aprecio, todo lo que hacen no tiene que ver realmente contigo, sino sólo con tus manifestaciones en el tiempo.

Te contaré una anécdota Zen. Un joven monje vivía cerca de Kioto. Era joven y guapo, y toda la ciudad estaba contenta. Le honraban. Pensaban que era un gran santo. Entonces, un día

todo se invirtió. Una chica quedó embarazada, y les dijo a sus padres que este monje era el responsable. Así que toda la ciudad se puso contra él. Fueron y le quemaron la casa. Era por la mañana, y era una mañana muy fría, una mañana de invierno, y le tiraron el niño al monje.

El padre de la chica le dijo: «Éste es tu hijo, así que asume la responsabilidad».

El monje simplemente dijo: «¿Es eso así?». Y entonces el niño empezó a llorar, así que el monje se olvidó del gentío y empezó a cuidar al niño.

El gentío fue y destruyó su casa, la quemó. Entonces el niño tenía hambre y el monje no tenía dinero, así que empezó a mendigar en la ciudad para el niño. ¿Quién le iba a dar algo ahora? Hacía sólo unos momentos era un gran santo, y ahora es un gran pecador. ¿Quién le iba a dar algo ahora?

Dondequiera que lo intentó, le dieron con la puerta en las narices. Le condenaron completamente.

Entonces llegó a la misma casa, a la casa de la chica. La chica estaba muy afligida, y entonces oyó llorar y gritar al niño, y el monje estaba parado ahí diciendo: «No me deis a mí, soy un pecador. Pero el niño no es un pecador; le podéis dar leche a este niño». Entonces la chica confesó que, para ocultar al auténtico padre, había dicho el nombre del monje. Él era absolutamente inocente.

De modo que toda la ciudad volvió a girar. Cayeron a sus pies, empezaron a pedirle perdón. Y llegó el padre de la chica, cogió al niño con ojos llorosos, cayéndosele las lágrimas, y dijo:

«Pero ¿por qué no lo dijiste antes? ¿Por qué no negaste por la mañana? El niño no es tuyo».

Se cuenta que el monje dijo: «¿Es eso así?». Por la mañana había dicho: «¿Es eso así? ¿Este niño es mío?». Y por la tarde dijo: «¿Es eso así? ¿Este niño no es mío?».

Así es como hay que aplicar este sutra en la vida. En el honor y en el deshonor, debes permanecer *el mismo nomismo*. El centro más íntimo debe seguir siendo lo mismo, pase lo que pase en la periferia. La periferia cambiará, pero tú no debes cambiar. Y porque eres dos, la periferia y el centro, por eso se

han usado términos opuestos, contradictorios: *Sé el mismo nomismo...* Y puedes aplicar esta técnica a todos los opuestos: en el amor y en el odio, en la pobreza y en la riqueza en el bienestar y en el malestar, o en cualquier cosa, permanece *el mismo nomismo*.

Ten claro que el cambio sólo le está sucediendo a tu periferia. No te puede suceder a ti; eso es imposible. De modo que puedes permanecer desapegado, y ese desapego no es forzado. Simplemente sabes que es así. Esto no es un desapego forzado esto no es un esfuerzo por tu parte para mantenerte desapegado. Si *intentas* permanecer desapegado aún estás en la periferia; no has conocido el centro. El centro es desapegado; siempre ha sido así. Es trascendental. Es siempre el más allá. Todo lo que sucede abajo nunca le sucede a él.

Prueba esto en situaciones opuestas. Sigue sintiendo algo en ti que es lo mismo. Cuando alguien te esté insultando, céntrate en el punto en el que simplemente estás escuchándole -no haciendo nada, no reaccionando-, simplemente escuchando; está insultándote. Y luego alguien te está alabando.

Simplemente escucha. Insultoalabanza honor-deshonor: simplemente escucha. Tu periferia se alterará. Mírala también; no la cambies. Mírala; permanece en lo profundo de tu centro, mirada desde ahí. Tendrás un desapego que no es forzado, que es espontáneo, que es natural.

Y una vez que tengas la percepción del desapego natural, nada puede alterarte. Permanecerás silencioso. Independientemente de lo que pase en el mundo, permanecerás inalterado. Incluso si alguien te está matando, sólo afectará al cuerpo: no a ti. Tú permanecerás más allá. Este «permanecer más allá» te lleva a la existencia, a lo que es dicha, eterno, a lo que es verdadero, que es siempre, a lo que es inmortal, a la vida misma. Puedes llamarlo Dios o puedes elegir tu propio término. Puedes llamarlo *nirvana*, como quieras, pero a no ser que vayas de la periferia al centro y a no ser que tomes consciencia de lo eterno en ti, no te ha sucedido la religión, ni te ha sucedido la vida. Te lo estás perdiendo; simplemente te lo estás perdiendo

todo. Eso es posible: perderse el éxtasis de vivir.

Shankara dice: «llamo *sannyasin* al hombre que sabe qué está cambiando y qué es invariable, que sabe qué se está moviendo y qué es inmóvil». Esto, en la filosofía India, se conoce como discernimiento: *vivek*. Discernir entre estos dos, el ámbito del cambio y el ámbito de lo invariable: esto se llama *vivek*, discernimiento, consciencia.

Este sutra puede usarse muy, muy profundamente y muy fácilmente con cualquier cosa que estés haciendo. ¿ Tienes hambre? Recuerda los dos ámbitos. El hambre sólo puede sentirlo la periferia, porque la periferia necesita comida, necesita combustible. Tú no necesitas comida, tú no necesitas ningún combustible, pero el cuerpo los necesita. Recuerda, cuando sucede el hambre, le está sucediendo a la periferia; tú eres tan sólo el que lo sabe. Si tú no existieras, no se sabría. Si no existiera el cuerpo, no sucedería. Con tu ausencia, sólo faltará el conocimiento, porque el cuerpo no puede saber. El cuerpo puede tenerlo, pero no puede saberlo. Tú lo sabes; tú no puedes tenerlo.

Así que no digas nunca que «yo estoy hambriento». Di siempre por dentro: «Yo sé que mi cuerpo está hambriento». Pon el énfasis en que sabes. Entonces hay discernimiento. Te estás haciendo viejo; no digas nunca: «Yo me estoy haciendo viejo». Di simplemente: «Mi cuerpo se está haciendo viejo». Entonces, en el momento de la muerte sabrás también: «Yo no estoy muriendo; mi cuerpo está muriendo. Yo estoy cambiando de cuerpo, sólo cambiando de casa». Si este discernimiento se hace más profundo, un día, de pronto, sucederá la iluminación.

67 Recuerda que todo cambia.

Segundo sutra: *Éste es el ámbito del cambio, cambio, cambio. Mediante el cambio, consume el cambio.*

Lo primero que hay que comprender es que todo lo que conoces es cambio; a excepción de ti, el que conoce, todo es cambio. ¿Has visto algo que no sea cambio? Todo este mundo

es un fenómeno de cambio. Incluso los Himalayas están cambiando. Dicen -los científicos que se ocupan de ellos-que están creciendo; estos Himalayas son los montes más jóvenes del mundo; en realidad, son como un niño; aún están creciendo, aún no se ha hecho maduros, no han alcanzado el punto en el que algo comienza a declinar. Todavía están elevándose.

Si los comparas con Vindhyaachal, otro monte, son sólo niños. Vindhyaachal es uno de los más viejos, y algunos dicen que es el monte más viejo del mundo. Es tan viejo que está disminuyendo, viniendo a menos. Ha estado disminuyendo durante siglos: muriendo, en la vejez. De modo que incluso el Himalaya, que parece tan estable, invariable, inmóvil, está cambiando. Es sólo un río de piedras. Las piedras son lo mismo; ellas también son como ríos, flotando. Comparativamente todo está cambiando. Algunas cosas parecen más cambiantes, algunas cosas parecen menos cambiantes, pero eso es sólo relativo.

Nada que puedas conocer es invariable. Recuerda lo que digo: nada que puedas conocer es invariable. Nada es invariable excepto el que conoce. Pero ese está siempre detrás. Siempre «conoce»; nunca es conocido realmente. Nunca puede volverse el objeto; siempre es el sujeto. Independientemente de lo que hagas o conozcas, siempre está detrás. No puedes conocerlo. Cuando digo esto, no te turbes. Cuando digo que no puedes conocerlo, quiero decir que no puedes conocerlo como un objeto. Puedo mirarte, pero ¿cómo voy a mirarme a mí mismo de la misma manera? Es imposible, porque para tener una relación de conocimiento son necesarias dos cosas: el que conoce y lo conocido.

De manera que cuando te miro, tú eres lo conocido y yo soy el que conoce, y el conocimiento puede existir como puente. Pero ¿dónde hacer el puente, cuando me miro a mí mismo, cuando estoy tratando de conocerme a mí mismo? Estoy sólo

yo, solo, totalmente solo. Falta la otra orilla, así que ¿dónde crear el puente? ¿Cómo conocerme a mí mismo?

De modo que el autoconocimiento es un proceso negativo. No puedes conocerte a ti mismo directamente; simplemente puedes *ir* eliminando objetos de conocimiento. Sigue eliminando objetos de conocimiento. Cuando no hay ningún objeto de conocimiento, cuando no puedes conocer nada, cuando no hay nada sino el vacío, la vacuidad -y esto es la meditación: eliminar todos los objetos de conocimiento-, entonces llega un momento en que hay consciencia, pero no hay nada de lo que ser consciente; hay conocimiento, pero no hay nada que conocer. La energía simple, pura del conocimiento permanece y no queda nada que pueda ser conocido. No hay ningún objeto.

En ese estado en que no hay nada que conocer, se dice que te conoces a ti mismo en cierto sentido. Pero ese *conocimiento* es totalmente diferente de cualquier otro conocimiento. Es engañoso usar la misma palabra para ambos. Ha habido místicos que han dicho que el autoconocimiento es contradictorio, que el término mismo es contradictorio. El conocimiento es siempre de lo otro; el conocimiento de uno mismo es imposible. Pero cuando no hay otro, sucede algo. Puedes llamarlo autoconocimiento, pero la palabra es engañosa.

Así es que todo lo que conoces es cambio. En todas partes, incluso estas paredes están cambiando constantemente. Ahora los físicos respaldan esto. Incluso la pared que parece tan fija, invariable, está cambiando a cada momento. Hay un gran flujo en marcha. Cada átomo se está moviendo, cada electrón se está moviendo. Todo se está moviendo rápidamente, y el movimiento es tan rápido que no puedes detectarlo. Por eso la pared parece permanente. Por la mañana era así, por la tarde era así y mañana será así. La miras como si fuera la misma, pero no lo es. Tus ojos no son capaces de detectar un movimiento tan grande.

Hay un ventilador: Si el ventilador se mueve muy rápidamente, no podrás ver el espacio; parecerá un círculo. No se puede ver el espacio porque el movimiento es rápido, y si el movimiento es tan rápido, no verás en absoluto que el ventilador se está moviendo. No serás capaz de detectar el movimiento. El ventilador parecerá inmóvil; ni siquiera podrás tocarlo. Estará inmóvil, y tu mano ni siquiera podrá entrar en los espacios, porque tu mano no puede moverse tan rápidamente como para entrar en los intersticios. Antes de que entres, habrá llegado otra hoja del ventilador. Antes de que entres, habrá llegado otra hoja más. Tocarás siempre la hoja, y el movimiento será tan rápido que parecerá que el ventilador está inmóvil. Así es que las cosas que están inmóviles se están moviendo muy rápidamente: por eso hay la apariencia de que están estacionarias.

Este sutra dice que todo es cambio: *Éste es el ámbito del cambio...* Toda la filosofía de Buda se asienta sobre este sutra. Buda dice que todo es un flujo, cambiante, impermanente, y que uno debería saber esto. El énfasis de Buda recae muchísimo en este punto; todo su punto de vista se basa en esto. Él dice: «Cambio, cambio, cambio: recuerda esto continuamente». ¿Por qué? Si puedes recordar el cambio, sucederá el desapego. ¿Cómo vas a estar apegado cuando todo está cambiando?

Miras un rostro; es muy bello. Cuando miras un rostro que es muy bello, tienes la sensación de que esto va a permanecer. Compréndelo profundamente. Nunca esperes que esto vaya a permanecer. Pero si sabes que está cambiando rápidamente, y que es bello en este momento y puede que sea feo al siguiente, ¿cómo vas a sentir ningún apego? Es imposible. Mira un cuerpo: está vivo; al momento siguiente estará muerto. Todo es vano, si percibes el cambio.

Buda dejó su palacio, su familia -su bella esposa, su hijo-, y cuando alguien le preguntó por qué, dijo: «Donde no hay nada permanente, ¿de qué sirve? El niño morirá». Y el niño nació la

noche que Buda se fue. Hacía sólo unas pocas horas que había nacido. Buda fue a la habitación de su esposa para echar una última mirada. Su mujer estaba de espaldas a la puerta. Tenía en sus brazos al niño dormido. Buda quería despedirse, pero se resistió. Dijo: «¿De qué sirve?».

Hubo un momento en su mente en que un pensamiento relampagueó: «El niño sólo tiene un día, una pocas horas, y debo mirarlo.» Pero entonces dijo: «¿De qué sirve? Todo está cambiando. El niño ha nacido este día, y al día siguiente morirá. Y un día antes no estaba aquí. Ahora está aquí, y un día volverá a no estar. Así que ¿de qué sirve? Todo está cambiando». Se fue; volvió la espalda y se fue.

Cuando alguien le preguntó: «¿Por qué abandonaste todo eso?», él dijo: «Estoy en busca de lo que nunca cambia, porque si me apegó a lo que cambia, habrá frustración. Si me aferro a lo que está cambiando, soy un estúpido, porque cambiará, no permanecerá igual. Entonces me sentiré frustrado. Así que estoy en busca de lo que nunca cambia. Si hay algo que nunca cambia, sólo entonces tiene algún valor y sentido la vida. De lo contrario, todo es vano». Él basó toda su enseñanza en el cambio.

Este sutra es bello. Este sutra dice: *Mediante el cambio, consume el cambio*. Buda nunca diría la segunda parte. La segunda parte es básicamente tántrica. Buda dirá que todo es cambio; percíbelo, y entonces no te aferrarás a ello. Y cuando no te aferras a ello, con el tiempo, dejando todo lo que cambia, caerás en ti mismo al centro en el que no hay cambio. Simplemente sigue eliminando el cambio, y llegarás a lo inmóvil, al centro: el centro de la rueda. Por eso Buda ha elegido la rueda como símbolo de su religión: porque la rueda se mueve, pero el centro sobre el que se mueve permanece inmóvil. De modo que el *sansara* -el mundo se mueve como una rueda. Tu personalidad se mueve como una rueda, y tu esencia más íntima sigue siendo el centro sobre el que se mueve la rueda. Permanece inmóvil.

Buda dirá que la vida es cambio. Estará de acuerdo con la primera parte. Lo siguiente –la segunda parte– es típicamente tántrico: *Mediante el cambio, consume el cambio*. El tantra dice que no dejes lo que está cambiando; entra en ello. No te aferres, pero entra. ¿Por qué tener miedo? Entra en ello, experimentalo. Deja que suceda, y entra en ello. Consúmelo mediante ello mismo. No tengas miedo, no te escapes. ¿Adónde escaparás? ¿Cómo vas a poder escapar? En todas partes hay cambio. El tantra dice que todas las partes son cambio. ¿Adónde escaparás? ¿Dónde puedes ir?

Dondequiera que vayas habrá cambio. Toda huida es inútil, así que no trates de escapar. ¿Qué hacer entonces? No te aferres. Vive el cambio, sé el cambio. No crees ninguna lucha con él. Muévete con él. El río está fluyendo; tú fluyes con él. Ni siquiera nades; deja que el río te lleve. No luches con él, no derroches tu energía luchando con él; simplemente, relájate. Déjate ir y muévete con el río.

¿Qué sucederá? Si puedes moverte con un río sin ningún conflicto, sin ninguna dirección propia, si la dirección del río es tu dirección, de pronto tomarás consciencia de que no eres el río. ¡Tomarás consciencia de que no eres el río! Percíbelo. Algún día pruébalo en un río. Ve allí, relájate, y deja que el río te lleve. No luches; vuélvete al río. De pronto percibirás que el río te rodea por todas partes, pero tú no eres el río.

Al luchar puede que olvides esto. Es por eso que el tantra dice: *Mediante el cambio, consume el cambio*. No luches. No hay necesidad, porque el cambio no puede entrar en ti. Así que no tengas miedo. Vive en el mundo. No tengas miedo, porque el mundo no puede entrar en ti. Vívelo. No elijas, este camino o ese.

Hay dos tipos de gente: uno se aferrará al mundo del cambio y el otro se escapará. Pero el tantra dice que es cambio, de modo que aferrarse es inútil, y escaparse, también. ¿De qué sirve? Buda dice: «¿De qué sirve permanecer en el

mundo del cambio?». El tantra dice: «¿ De qué sirve escapar de él?».

Ambas cosas son inútiles. Mejor, permite que suceda. No estás involucrado en ello. Está sucediendo; tú ni siquiera eres necesario para ello. No estabas y el mundo estaba cambiando, y no estarás y el mundo seguirá cambiando, así que ¿por qué hacer tanto aspaviento?

Consume el cambio mediante el cambio. Este es un mensaje muy profundo. Consume la ira mediante la ira, consume el sexo mediante el sexo, consume la avaricia mediante la avaricia, consume el *sansara* mediante el *sansara*. No luches con ello, mantente relajado, porque la lucha crea tensiones y la lucha crea ansiedad, angustia, y te alterarás innecesariamente. Deja que el mundo sea como es.

Hay dos tipos de personas. Un tipo es el de las personas que no puede dejar que el mundo sea como es. Se les llama revolucionarios. Lo cambiarán, lucharán por cambiarlo. Destruirán su propia vida cambiándolo, y ya está cambiando. Ellos no son necesarios, ellos tan sólo se consumirán a sí mismos. Se quemarán cambiando el mundo, y ya está cambiando. En realidad, no es necesaria ninguna revolución. El mundo es una revolución; está cambiando.

Puede que te preguntes por qué India no ha producido grandes revolucionarios. Es debido a esta percepción de que todo está ya cambiando.

¿Por que te estás perturbando para cambiarlo? Ni puedes cambiarlo, ni puedes detener el cambio. *Está* cambiando. ¿Por qué extenuarte?

Un tipo de personalidad trata siempre de cambiar el

mundo. A los ojos de la religión, es un neurótico. En realidad, tiene miedo de mirarse a sí mismo, de modo que sigue y se obsesiona con el mundo. Hay que cambiar el estado, hay que cambiar el gobierno, la sociedad, la estructura, la economía, hay que cambiarlo todo, y morirá, y nunca tendrá

un momento de éxtasis en el que pudo saber quién era, y el mundo continuará y la rueda seguirá moviéndose. Ha visto a muchos revolucionarios, y sigue moviéndose. Ni puedes parar ni puedes acelerar el cambio.

Ésta es la actitud de un místico: los místicos dicen que no hay necesidad de cambiar el mundo. Pero hay también dos tipos de místicos. Uno dice que no es necesario cambiar el mundo, pero sí necesario cambiarse a uno mismo. Él también cree en cambiar: no en cambiar el mundo, sino a sí mismo.

Pero el tantra dice que no hay necesidad de cambiar a nadie: ni al mundo ni a ti mismo. Ese es el núcleo más profundo del misticismo. No necesitas cambiar el mundo y no necesitas cambiarte a ti mismo. Sólo tienes que saber que todo está cambiando y flotar en el cambio y relajarte en el cambio.

Y en el momento en que no hay ningún esfuerzo para producir ningún cambio, puedes relajar totalmente; porque si hay esfuerzo no puedes relajarte. Entonces habrá tensión, porque en el futuro va a suceder algo valioso: el mundo va a cambiar. El mundo se va a volver comunista, o va a venir el paraíso terrenal, o alguna utopía en el futuro, vas a entrar en el reino de Dios, o en *moksha*. En alguna parte del paraíso, los ángeles están esperando para darte la bienvenida..., pero «en alguna parte» es el futuro. Con esta actitud estarás tenso.

El tantra dice que lo olvides. El mundo ya está cambiando y tú también estás cambiando. El cambio es la existencia, así que no te preocupes por ello. Ya está sucediendo sin ti; tú no eres necesario. Simplemente flota en él sin ansiedad por el futuro, y de pronto, en medio del cambio tomarás consciencia de un centro dentro de ti que nunca cambia, que ha permanecido siempre como es: el mismo.

¿Por qué sucede esto? Porque si estás relajado entonces el fondo cambiante te proporciona el contraste, y por medio de él puedes percibir lo que no cambia. Si estás haciendo cualquier esfuerzo por cambiar el mundo o a ti mismo, no puedes mirar el pequeño centro inmóvil que hay dentro de ti. Estás tan

obsesionado con el cambio que no eres capaz de mirar qué es la realidad.

El cambio está por todas partes. El cambio se vuelve el fondo, el contraste, y estás relajado. De modo que no hay futuro en tu mente: no hay pensamientos sobre el futuro. Estás aquí ahora; este momento es todo. Todo está cambiando, y de pronto tomas consciencia de un punto dentro de ti que nunca ha cambiado. *Mediante el cambio, consume el cambio.* Esto es lo que quiere decir *Mediante el cambio, consume el cambio.*

No luches. Mediante la muerte, vuélvete inmortal; mediante la muerte, deja que muera la muerte. No luches con ella. La actitud tántrica es difícil de concebir, porque nuestras mentes quieren hacer algo, y esto es un nohacer. Es tan sólo relajarse, no hacer, pero esto es uno de los secretos más ocultos. Si puedes percibir esto, no necesitas preocuparte por nada más. Esta sola técnica te lo puede dar todo.

Entonces no necesitas nada, porque has llegando a conocer el secreto de que mediante el cambio, el cambio se puede consumir, y mediante la muerte, la muerte se puede consumir, y mediante el sexo, el sexo se puede consumir, y mediante la ira, la ira se puede consumir. Ahora has llegado a conocer el secreto de que mediante el veneno, el veneno se puede consumir.

Capítulo 44

Secretos de Amor y Liberación

Preguntas

*¿Por qué el hombre moderno se ha vuelto incapaz de amar?
Para percibir el centro, ¿deben cesar los movimientos
periféricos?*

*¿No es difícil disolver el cambio mediante el cambio sin
ansiedad y decepción?*

*¿Cuál es la actitud del tantra con respecto a la moderna vida
urbana de tensiones y agotamientos?*

Primera pregunta:

En referencia a tu afirmación de que el tantra es una técnica de amor, por favor, explica por qué el hombre y la mujer modernos se han vuelto incapaces de amar.

El amor es espontáneo. No puede ser controlado. No puedes «hacer» el amor; no puedes hacer nada con respecto a él. Y cuanto más hagas, más te lo perderás. Tienes que dejar que suceda. Tú no eres necesario para ello. Tu presencia es el obstáculo. Cuanto más ausente estés, mejor. Cuando tú no estás, el amor sucede. Debido a su incapacidad de estar ausentes, el hombre y la mujer modernos se han vuelto incapaces de amar. Sólo son capaces de hacer cosas. Toda la mente moderna se basa en hacer. Cualquier cosa que pueda hacerse, el hombre moderno puede hacerla más eficientemente que cualquier hombre que haya existido. Cualquier cosa que puede hacerse, la hacemos más eficientemente. Somos el siglo más eficiente; lo hemos convertido todo en tecnología, en un problema de cómo «hacerlo». Hemos desarrollado una dimensión, que es la dimensión del hacer, pero al desarrollar esta dimensión hemos perdido mucho.

Al perder el ser, hemos aprendido a hacer cosas, de modo que lo que se puede hacer lo hacemos mejor que nadie, mejor que ninguna sociedad que ha existido en la Tierra. Pero cuando llega la cuestión del amor, surge un problema, porque no podemos amar. Y esto no es así sólo con el amor; nos hemos vuelto incapaces de todo lo que no puede hacerse.

Por ejemplo, la meditación: nos hemos vuelto incapaces de ella; no puede hacerse. O el juego: nos hemos vuelto incapaces de él; no puede hacerse. O la alegría, la felicidad: nos hemos vuelto incapaces de ellas porque no se pueden hacer. No son actos; no puedes manipularlos. Por el contrario, tienes que dejarte ir. Entonces te sucede la alegría, entonces llega a ti la felicidad, entonces entra en ti el amor, entonces el

amor toma posesión de ti. Y debido a esta posesión, nos hemos asustado.

El hombre moderno, la mente moderna, quiere poseerlo todo y no ser poseída por nada. El hombre moderno quiere ser el amo de todo, y sólo se puede ser el amo de cosas, no de sucesos. Puedes ser el amo de una casa, puedes ser el amo de un aparato mecánico; no puedes ser el amo de nada que esté vivo. La vida no puede ser dominada; no puedes poseerla. Por el contrario, tienes que ser poseído por ella. Sólo entonces hay contacto con ella.

El amor es vida, y es más grande que tú. No puedes poseerlo. Quisiera repetirlo: el amor es más grande que tú; no puedes poseerlo. Sólo puedes dejarte ser poseído por él; no puede ser controlado. El ego moderno quiere controlarlo todo, y te asustas de lo que no puedes controlar. Te atemorizas, cierras la puerta. Cierras completamente esa dimensión porque surge el miedo. No tendrás el control. Con el amor no puedes tener el control, y toda la tendencia que ha conducido a este siglo fue la de controlar. Por todo el mundo, y especialmente en Occidente, la tendencia es aprender a controlar la naturaleza, controlarlo todo, controlar las energías.

El hombre debe hacerse el amo; y te has vuelto el amo; por supuesto, sólo de las cosas que es posible poseer, y paralelamente has estado desarrollando una incapacidad para las cosas que no pueden ser poseídas. Puedes poseer dinero; no puedes poseer amor. Y debido a esto hemos estado convirtiéndolo todo en una cosa. Sigues incluso convirtiendo a las personas en cosas, porque entonces puedes poseerlas. Si amas a una persona, no eres el amo; nadie es el amo. Dos personas se aman mutuamente, y ninguna es el amo, ni el amante ni la amada. Más bien, el amor es el amo y ambos son poseídos por una fuerza más grande que ellos mismos, abarcados por una fuerza más grande: un ciclón. Si intentan poseerse el uno al otro, errarán. Entonces pueden poseerse el uno al otro. Entonces el amante se convertirá en el marido y la

amada se convertirá en la esposa. Entonces pueden poseer, pero un marido es una cosa y una esposa es una cosa. No son personas. Puedes poseerlos. Son entidades muertas, etiquetas legales: no están vivos.

Seguimos convirtiendo a las personas en cosas sólo para poseerlas, y entonces nos sentimos frustrados: porque queremos poseer a la persona y la persona no puede ser poseída. Cuando posees a una persona, ya no es una persona; es una cosa muerta, y no puedes satisfacerte con una cosa muerta. Observa esta contradicción: sólo puedes satisfacerte con personas, nunca con cosas, pero tu mente desea posesiones..., de modo que las conviertes en cosas. Entonces no puedes estar satisfecho. Entonces se afianza la frustración.

La posesividad, la actitud de poseer, ha matado la capacidad de amar. No pienses desde el punto de vista de la posesión. Más bien, piensa desde el punto de vista de ser poseído. Eso es lo que significa la entrega: ser poseído, dejarte ser poseído por algo más grande que tú. Entonces no tendrás el control. Entonces una fuerza más grande se apropiará de ti. Entonces la dirección no será tuya. Entonces no puedes elegir el objetivo. Entonces el futuro es desconocido; ya no puedes estar seguro. Moviéndote con una fuerza más grande que tú, estás inseguro, asustado.

Si estás asustado e inseguro, es mejor no moverse con grandes fuerzas. Simplemente opero con fuerzas más bajas que tú; entonces puedes tener el control, y puedes decidir el objetivo de antemano. Entonces alcanzarás el objetivo, pero no sacarás nada con ello. Simplemente habrás malgastado tu vida.

El secreto del amor y el secreto de la oración, el secreto de cualquier cosa que puede colmarte es la entrega: la capacidad de ser poseído. El problema con el amor existe porque esta capacidad no está presente. Hay también otras razones, pero ésta es la base. La primera razón es poner demasiado énfasis en el intelecto, la razón. De modo que el hombre está

desequilibrado. Tu cabeza ha crecido y tu corazón ha quedado absolutamente desatendido. Y el amor no es una capacidad del intelecto. Tiene un centro diferente; tiene un foco, una fuente diferente. Está en tu corazón, está en tu capacidad de sentir; no es un razonamiento. Pero toda la educación moderna consiste en raciocinio, lógica, intelecto, mente. Del corazón ni siquiera se habla. En realidad, se niega; es sólo una ficción poética.

¡No lo es! ¡Es una realidad! Considéralo de esta manera: si un niño es educado desde el principio sin ningún adiestramiento de la mente o el raciocinio, sin ningún adiestramiento intelectual, ¿tendrá un intelecto? ¡No puede!

Se han dado casos semejantes. Algo ha sucedido y los lobos han criado un niño humano. Hace sólo diez años, se encontró a un niño en un bosque. Lo habían criado los lobos. Tenía catorce años. Ni siquiera podía sostenerse sobre las dos piernas; corría a cuatro patas. No podía decir ni una palabra; bramaba como un lobo. Era un lobo en todos los aspectos, y tenía catorce años. Los que lo encontraron lo llamaron Ram. Al niño le costó seis meses aprender el nombre. Murió en menos de un año; y los psicólogos que trabajaban con él sospechan que murió debido a un esfuerzo excesivo del intelecto. Este forzamiento, este adiestramiento para hacer que se sostuviera con las dos piernas, este adiestramiento de la memoria para hacer que recordara el nombre, el esfuerzo por volverle un ser humano, le mató.

Era robusto de salud cuando lo encontraron: más sano que lo que está nunca ningún ser humano. Era como un animal. Pero este adiestramiento le mató. Se hicieron todos los esfuerzos para que si le preguntabas «¿Cómo te llamas?», fuera capaz de decir «Ram». Éste era todo su intelecto. Después de seis meses de adiestramiento -castigo-constante, creando un afán de lucro en él, la única prueba que el niño podía dar de su intelecto era esto: era capaz de decir «Ram». ¿Qué sucedió? Si alguien de Marte se hubiera apoderado de

este niño, pensaría que la humanidad no tiene mente, intelecto, razón.

Lo mismo le ha sucedido al corazón. Sin adiestramiento es como si no existiera. Ha sido completamente desatendido, de modo que toda tu energía vital ha sido forzada hacia la cabeza, no hacia el corazón, y el amor es una función del centro del corazón. Por eso el hombre moderno se ha vuelto incapaz de amar: el hombre moderno se ha vuelto incapaz del corazón. Él calcula, y el amor no es un cálculo. Sabe aritmética, y el amor no es aritmética. Piensa en función de la lógica, y el amor es ilógico. Intenta siempre racionalizarlo todo. Al margen de lo que esté haciendo, la razón debe sustentarlo, y el amor no es sustentado por la razón.

En realidad, cuando te enamoras desechas completamente tu razón. Por eso se dice que el hombre «sucumbe», «cae» en el amor. ¿De dónde cae? Cae de la cabeza al corazón. Usamos este término de condena: «sucumbir al amor», «caer en el amor», porque la cabeza, la razón, no puede contemplarlo sin condenarlo. Es una caída.

¿Es el amor realmente una caída o un ascenso? ¿Te vuelves más con él o te vuelves menos? ¿Te expandes o te contraes? ¡Con el amor te vuelves más! Tienes más consciencia, tienes más percepción, tienes más sensación, tienes más sensibilidad. Estás más vivo, pero una cosa es menos: hay menos raciocinio. No puedes analizarlo por lógica; es ciego. Por lo que concierne a la razón, es ciego. El corazón tiene su propia razón -eso es otra cosa-, y el corazón tiene ojos propios, pero eso es otra cosa. Los ojos de la razón no están ahí, de modo que la razón dice que es una caída; has caído.

A no ser que el centro del corazón empiece a funcionar de nuevo, el hombre no será capaz de amar, y toda la desdicha de la vida moderna se debe a que, a menos que ame, no puede encontrar ningún sentido en su vida. La vida parece carecer de sentido. El amor le da sentido; el amor es el único sentido. A no ser que seas capaz de amar, no tendrás sentido, y sentirás que

estás existiendo sin ningún sentido, en vano, y el suicidio se volverá atractivo. Entonces querrás matarte a ti mismo, acabar contigo, terminar, porque ¿de qué sirve existir?

Existir meramente no puede ser tolerado. La existencia debe tener un sentido; de lo contrario, ¿de qué sirve? ¿Por qué seguir prolongándote innecesariamente? ¿Para qué seguir repitiendo la misma pauta todos los días? Levantarte y hacer lo mismo, y volver a dormirte y al día siguiente la misma pauta: ¿para qué?

Lo has hecho hasta ahora, y ¿qué ha sucedido? y lo harás a menos que llegue la muerte y te *libre* de tu cuerpo. Así que ¿de qué sirve? El amor da sentido. No es que mediante el amor se produzca algún resultado o algún objetivo, ¡no! Mediante el amor, cada momento se vuelve valioso en sí mismo. Entonces nunca preguntas esto. Si alguien pregunta cuál es el sentido de la vida, ten muy claro que no tiene amor. Siempre que alguien pregunta cuál es el sentido de la vida, lo está preguntando porque no ha podido florecer en una experiencia de amor. Cuando alguien está enamorado, nunca pregunta cuál es el sentido de la vida. Conoce el sentido; no hay necesidad de preguntar. ¡Conoce el sentido! Ahí está el sentido: el amor es el sentido de la vida.

Y mediante el amor es posible la oración, porque la oración es también una relación de amor; no entre dos individuos, sino entre un individuo y la existencia misma. Entonces toda la existencia se vuelve tu amada o amante. Pero sólo mediante la experiencia del amor es posible que alcances la oración o la meditación, y el éxtasis supremo es como el amor. Por eso dice Jesús que «Dios es amor», no que «Dios ama».

Los cristianos han estado interpretándolo de esta forma: que Dios es bondadoso, amoroso. Ese no es el significado. Jesús dice que Dios es amor. Simplemente equipara a Dios con el amor. Puedes decir «amor» o puedes decir «Dios»; ambas cosas significan lo mismo. Dios no ama; Dios es el amor mismo. Si puedes amar, has entrado en lo divino. Y cuando tu

amor crece hasta una infinitud tal que no tiene que ver con nadie en particular más bien, se ha convertido en un fenómeno difuso; cuando no hay amante para ti, más bien, toda la existencia, todo lo que existe, se ha vuelto el amante o amado-, entonces se ha convertido en oración.

Y el tantra es un método de amor. Así que lo primero es cómo amar, y lo segundo es cómo acrecentar el amor para que el amor se convierta en oración. Pero hay que empezar con el amor. Y no le tengas miedo al amor, porque el miedo revela que le tienes miedo al corazón. La cabeza es astuta; el corazón es inocente. Con la cabeza te sientes protegido; con el corazón te vuelves vulnerable, abierto. Puede suceder cualquier cosa.

Por eso nos hemos cerrado. Hay miedo: si eres vulnerable, te puede suceder cualquier cosa; alguien puede engañarte. Con la mente, nadie puede engañarte; tú puedes engañar a los demás. Pero yo te digo que estés dispuesto a ser engañado, pero no cierres el corazón. ¡Estate dispuesto a que te engañen, pero no cierres el corazón! Esa vulnerabilidad a ser engañado tiene valor, porque no perderás nada con ella. Y si estás dispuesto a ser engañado infinitamente, sólo entonces puedes creer en el corazón. Si eres calculador, astuto, listo, demasiado listo, entonces te perderás el corazón. Y el hombre moderno es tan educado, tan sofisticado, tan listo..., que se ha vuelto incapaz de amar.

Las mujeres no eran así, pero están siguiendo rápidamente al hombre moderno, están copiando rápidamente al hombre moderno. Tarde o temprano, se volverán igual que el hombre, o puede incluso que le sobrepasen. Ahora ellas también se están volviendo incapaces porque ahora está presente la misma tendencia a la cabeza, el mismo esfuerzo por ser astutas y listas. Pueden formar un «Movimiento de Liberación de la Mujer» o cualquier cosa por el estilo, pero eso no se centra en el corazón. Es tan sólo una copia de la misma estupidez que el hombre ha estado haciendo consigo mismo. Puedes ir al otro

extremo, pero si reaccionas, incluso en tu reacción estás siguiendo.

Hay una gran crisis. Es difícil ahora evitar que las mujeres de todo el mundo copien al hombre y su tontería, porque el hombre parece tener mucho éxito. Tiene éxito en cierto sentido; se ha hecho el amo de las cosas. Ahora posee el mundo entero. Ahora le parece que ha conquistado la naturaleza, y «el triunfo triunfa; nada triunfa como el triunfo».

Ahora las mujeres consideran que el hombre ha triunfado y se ha hecho el amo, así que deben copiarle. Pero observa también aquello en lo que el hombre ha fracasado completamente. Ha perdido el corazón; no puede amar. La razón sola no es suficiente, y la razón en posición de mando es peligrosa. El corazón debe estar por encima de la razón, porque la razón es sólo un instrumento y el corazón eres tú. Al corazón hay que permitirle que use la razón, no a la inversa. Pero eso es lo que has estado haciendo. A la cabeza se le permite dominar; en su dominación, la cabeza ha matado al corazón.

Y, en tercer lugar, hay que recordar una cosa más en lo tocante a por qué el hombre moderno se ha vuelto incapaz de amar. El amor es básicamente un tipo de locura, un tipo de participación profunda con la naturaleza, un tipo de disolución del ego. Es primario. Naces del amor; cada una de las células de tu cuerpo es una célula de amor. Tu energía misma, tu energía vital, es una energía de amor: Existes en ella, pero no hay ego en esa energía. No puedes percibir el «Yo». Esa energía es inconsciente, y cuando entras en el amor, *tú* te vuelves inconsciente. Sólo un fragmento de tu mente es consciente, y en ese fragmento de la mente existe el ego.

La mente tiene tres capas. Primero está el inconsciente: cuando estás profundamente dormido sin sueños, estás en él. El niño en el útero de su madre es absolutamente inconsciente, es tan sólo parte de la madre. El niño no es consciente de que «estoy separado»; simplemente forma parte de la madre. No

hay separación, no hay existencia definida. Está indiferenciado de la madre y de la existencia misma. No hay miedo, porque el miedo sólo surge cuando tomas consciencia de ti mismo. El niño está totalmente a gusto; es inconsciente.

Y la segunda capa es la de la consciencia. Es un fragmento muy pequeño. Una décima parte del inconsciente se ha vuelto consciente en ti mediante el adiestramiento, la educación, la sociedad, la familia. Era necesario para la supervivencia, de modo que una parte de ti se ha vuelto consciente. Pero esa parte también se cansa muy pronto; por eso necesitas dormir. Al dormir vuelves a ser el niño en el útero. Has retrocedido; ya no está el consciente. Se ha hecho parte del inconsciente. Por eso dormir es tan refrescante. Por la mañana te sientes vivo de nuevo, renovado, porque has vuelto al útero de la madre.

Puede que no hayas observado esto... Observa a alguien que esté profundamente dormido. Más o menos, estará en la misma postura en que estaba en el útero de su madre. Y si puedes estar en la postura adecuada, te dormirás más fácilmente. Si notas cualquier dificultad para dormirte, siente el útero de tu madre, como si estuvieras en él. Imagínatelo, y adopta la postura en la que habrías estado en el útero de tu madre. En esa postura te dormirás profundamente. Necesitas la misma calidez; de lo contrario se perturbará tu dormir. Necesitas la misma calidez que había en el útero de tu madre.

Por eso es buena la leche caliente. Si bebes un poco de leche caliente antes de irte a dormir, eso será bueno, porque eso te hace de nuevo un niño. La leche es comida de niños, y si está caliente estás de nuevo en el pecho de tu madre. La leche caliente es buena para dormir sólo por esta razón: retrocedes a la infancia, vuelves a ser un niño. Dormir te renueva. ¿Por qué? Porque la mente consciente se cansa. Es sólo una parte, y el todo es inconsciente. Tiene que volver al todo para revivificarse. Vuelve a resucitar. Por eso por la mañana te sientes bien y la mañana parece tan bonita: no sólo porque la mañana es bonita, sino porque tienes de nuevo los

ojos de un niño. La tarde no es tan bonita. El mundo es el mismo, pero tú has vuelto a perder esos ojos inocentes. Y la noche se vuelve fea porque estás cansado.

Has vivido demasiado en el consciente. Este consciente tiene al ego como centro. Éstos son los dos estados ordinarios que conocemos. El tercer estado, que es del que se ocupan el tantra y el yoga, es el supraconsciente. «Supraconsciente» significa que todo tu inconsciente se ha vuelto consciente. En el inconsciente no hay ego; eres total. En el supraconsciente, tampoco hay ego; eres total. Pero entre los dos, la mente consciente tiene un centro: el ego.

Este ego es el problema, este ego crea problemas. No puedes enamorarte, porque entonces tendrás que volverte inconsciente, tan inconsciente como cuando estás dormido. O si quieres elevarte a la oración, tienes que volverte totalmente consciente, como un Buda o como una Meera. De modo que el amor se vuelve imposible, la oración se vuelve imposible.

El ego crea la barrera. No puedes perderte a ti mismo, y el amor es perderse, dispersarse, disolverse, fundirse. Si te fundes en el inconsciente, es amor; si te fundes en el supraconsciente, es oración; pero ambas cosas son una fusión. Así que, ¿qué hay que hacer? Recuerda esto: no puedes hacer nada al respecto. Permite que se perciba muy hondamente: no puedes hacer nada respecto al amor, respecto a la oración. Tu mente consciente es impotente; no puede hacer nada. Tiene que perderse, hay que ponerla de lado. Y entonces recuerda la entrega: cuando quieras ir más allá de ti mismo, la entrega es el camino, tanto en el amor como en la oración.

Siempre que anheles ir más allá, a alguna parte en la que no estás, entonces la entrega, el dejarse ir, es el camino. Deja que te suceda algo; no manipules. Y una vez que sepas cómo permitir, empezarán a suceder muchas cosas. Puede que ni siquiera seas consciente de lo que es posible para ti, de la gran, tremenda, energía que has cerrado dentro de ti y que

puede explotar y volverse entonces un éxtasis. Tu vida entera se llenará de consciencia, luz y dicha, pero no lo sabes. Es como si todo átomo fuera una bomba atómica: si explota un átomo, se libera una energía tremenda. Y todo átomo es una bomba atómica. Si explota en amor u oración, se libera una energía tremenda.

Pero tienes que explotar y perderte a ti mismo. La semilla tiene que perderse a sí misma; sólo entonces nace el árbol. Y si la semilla se resiste y dice: «No, debo sobrevivir», entonces la semilla puede sobrevivir, pero el árbol nunca nacerá. Y a no ser que nazca el árbol, la semilla se sentirá frustrada, porque el árbol es el sentido. ¡La semilla se sentirá frustrada!. La semilla sólo puede sentirse colmada cuando el árbol está floreciendo. Pero entonces la semilla tiene que perder a sí misma, morir.

El hombre moderno se ha vuelto incapaz de amar porque se ha vuelto incapaz de morir. No puede morir a nada. Se aferra a la vida; no puede morir a nada.

En inglés antiguo, hace trescientos o cuatro cientos años, ésta era una expresión usual. El amante le decía a la amada: «Quiero morir en ti. Ésta era una expresión de amor. ¡Es hermosa «Quiero morir en ti». El amor es una muerte: muerte del ego. *Sólo* entonces nace tu ser real, el hombre moderno le tiene muchísimo miedo a la muerte. En todos los aspectos, la entrega es muerte, el amor es muerte, y también la vida es una muerte continua. Si tienes miedo, te perderás la vida misma.

Estate dispuesto a morir en cualquier momento. Muere al pasado, muere al futuro, y muere en el momento presente. No te aferres y no te resistas. No hagas ningún esfuerzo por la vida, y tendrás vida abundante. La vida te sucederá si estás dispuesto a morir. Esto parece paradójico, pero ésta es la Ley. Jesús dice que quien esté dispuesto a perder ganará, y quien se aferre, lo perderá todo.

Segunda pregunta:

Dijiste la otra noche que la periferia siempre está cambiando, mientras que el centro más íntimo está eternamente inmóvil. Para percibir el centro, ¿es necesario que cese el movimiento periférico? ¿Puede suceder esto? ¿Cómo y cuándo?

No lo has entendido. Toda la cuestión era no hacer ningún esfuerzo para cambiar la periferia. Deja que la periferia sea como es. Y no puedes cambiarla. Es la naturaleza de la periferia moverse y cambiar. No puedes volverla estática. La naturaleza es un flujo. Es así; no puedes volverla estática. Y no pierdas el tiempo y la oportunidad de la vida tratando de volverla estática. Conócela como cambio. Sé testigo de ella, y llegarás a percibir el centro más íntimo que no es cambio. El mundo es cambio, tu personalidad es cambio, tu cuerpo-mente es cambio, pero tú no; tú no eres el cambio. ¿De qué sirve luchar con el cambio? ¡No hay necesidad!

El tantra dice que, por favor, te reinstales en tu centro, que seas consciente del centro que está inmóvil, y permitas que la existencia entera se mueva. No es una perturbación en absoluto. Sólo se vuelve una perturbación si te aferras a ella o si tratas de hacer que sea inmóvil. Entonces estás cayendo en esfuerzos absurdos, tontos. No tendrán éxito; fracasará. Ten muy claro que la vida es un cambio, pero en alguna parte dentro de este cambio hay también un centro inmóvil. Simplemente toma consciencia de él. Esa consciencia misma es suficiente para liberarte. Esa sensación misma de que «soy invariable» libera. Ésa es la verdad. La conoces, y eres diferente.

¡No luches con sombras! Y la vida entera es una sombra, porque el cambio no es más que una sombra. Lo que es invariable es lo real; lo cambiante es lo irreal. Así que no preguntes si el cambio y movimiento periférico debe ser forzado a cesar para percibir el centro. No es necesario, y no puedes forzarlo. ¡No puede cesar! El mundo sigue; sólo que no seguirá en ti. Tú puedes permanecer en el mundo, y no es

necesario que el mundo esté en ti. El mundo no es la perturbación. Cuando te involucras en él, cuando te vuelves el cambio, cuando te parece que te has vuelto el cambio, entonces crea problemas.

Los problemas no los crea la periferia cambiante. Los crea la identificación de que «yo soy este cambio». Te has puesto enfermo; la enfermedad no es realmente la perturbación. Cuando sientes que «Yo me he puesto enfermo», eso es una perturbación. Si puedes ser un testigo de esa enfermedad, si puedes sentir que esa enfermedad está sucediendo en alguna parte de la periferia -que no te está sucediendo a ti; le está sucediendo a otro y tú eres sólo el testigo-entonces puede suceder también la muerte y tú serás sólo un testigo.

Alejandro estaba volviendo de India. Algunos amigos le habían pedido que, al volver, trajera un sannyasin de India. Dijeron: «Cuando vengas con posesiones conquistadas, no te olvides: trae también un sannyasin. Queremos ver qué es un sannyasin: qué tipo de hombre renuncia al mundo. Queremos saber qué le sucede a alguien que ha renunciado a todos sus deseos, qué tipo de dicha le acontece a alguien que abandona todo deseo, sed o anhelo de futuro, de posesiones y cosas».

Justo en el último momento, Alejandro se acordó. En la última ciudad por la que iba a dejar India para volver a su país, les dijo a sus soldados que fueran a encontrar un sannyasin. Fueron a la ciudad, y le preguntaron a un anciano de la ciudad. Él dijo: «Sí, hay un sannyasin, un gran sannyasin, pero será difícil. Será difícil persuadirle para que vaya con Alejandro a Atenas».

Pero los soldados eran soldados, así que dijeron: «No te preocupes por eso. Podemos obligar a cualquiera. Dinos dónde está. Sabemos cómo obligarle, así que no hay necesidad de persuadir. Si Alejandro le dice incluso a la ciudad entera que le siga, tendréis que seguirle, así que ¿qué es un solo sannyasin?».

Pero el anciano se rió, y los soldados no lo entendieron, porque nunca se habían topado con un sannyasin. Llegaron al sannyasin. Estaba desnudo a la orilla de un río, y le dijeron: «Alejandro ordena que tienes que venir con nosotros. Nos ocuparemos de todo, y no habrá ninguna molestia para ti; serás el huésped real. Pero tienes que venir con nosotros a Atenas».

El sannyasin se rió y dijo: «A vuestro Alejandro le resultará muy difícil llevarme con él. Ninguna fuerza de este mundo puede forzarme a seguirle. No seréis capaces de comprenderlo, pero es mejor que traigáis a vuestro Alejandro».

Alejandro estaba molesto. Se sintió insultado, pero quiso ver a este hombre. Llegó con la espada desenvainada y dijo: «Si dices que no, perderás la vida inmediatamente. Te cortaré la cabeza». El sannyasin se llamaba -según se relata en los archivos de Alejandro- Dandamesh.

El sannyasin se rió y dijo: «Llegas un poco tarde. Ya no puedes matarme porque ya me he matado yo. Llegas un poco tarde. Me puedes cortar la cabeza, pero no puedes cortarme a mí, porque me he vuelto un testigo. Así que cuando esta cabeza caiga al suelo, tú la verás caer y yo también la veré caer. Pero no puedes cortarme a mí; ni siquiera puedes tocarme. Así que no pierdas el tiempo, ¡puedes cortar! Eleva la espada y córtame la cabeza».

Alejandro no pudo matar a ese hombre. Era imposible porque era inútil. Ese hombre estaba tan más allá de la muerte que era imposible matarle. Sólo te pueden matar si te aferras a la vida. Ese aferrarse a la pauta cambiante te hace mortal. Si no te aferras, eres como siempre has sido: inmortal. La inmortalidad es tu derecho de nacimiento; siempre la has tenido. Te vuelves mortal sólo si te aferras. De modo que no es cuestión; no hay necesidad de forzar a la periferia cambiante a que sea estática. No hay necesidad, y *no puedes* hacerla estática. Seguirá, la rueda seguirá. Lo único que puedes hacer es saber que no eres la rueda. Eres el eje, no la rueda.

Tercera pregunta:

Siendo el hombre como es, ¿no le resultará difícil disolver el cambio mediante el cambio, el sexo mediante el sexo, etc., sin apegos y sus consiguientes ansiedad y decepción?

El hombre tal como es *puede* hacer esto, y esto se sugiere sólo para el hombre tal como es. El tantra es una medicina para *vosotros*: para los que estáis enfermos. Así que no pienses que no es para ti. Es para ti y puedes hacerlo, pero tendrás que comprender lo que significa cuando dices que existe posibilidad de caer en apegos, y que entonces vendrán las consecuencias y la frustración. No ha comprendido. «Consume el cambio mediante cambio» significa que, incluso si hay apego, luches con él. Estate apegado, pero sé también testigo.

Deja que exista el apego; no luches con él, el tantra es un proceso sin lucha. ¡No luches! Vence la frustración, por supuesto, así que estate frustrado. Pero sé también un testigo. Estabas apegado eras un testigo. Ahora ha llegado la frustración, sabes muy bien que tenía que llegar. Ahora estás frustrado, pero sé un testigo. Entonces, mediante el apego, se consume el apego, y mediante la frustración, se consume la frustración.

Prueba esto cuando te sientas desdichado. Se desdichado; no luches con ello. Prueba esto, es estupendo. Cuando haya desdicha y te sientas desdichado, cierra los ojos y sé desdichado. ¿Qué puedes hacer ahora? Eres desdichado, así que se desdichado. Ahora sé totalmente desdichado. Tan pronto tomarás consciencia de la desdicha. Y si intentas cambiarla, nunca tomarás consciencia, porque tu esfuerzo, tu energía, tu consciencia, están dirigidos hacia el cambio, hacia cómo cambiar esta desdicha. Entonces empiezas a pensar cómo llegó, y qué hacer ahora para cambiarla. Entonces te estás perdiendo una experiencia muy hermosa: la desdicha misma.

Ahora estás pensando en las causas y estás pensando en las consecuencias y estás pensando en, el método para olvidarla, para trascenderla, y te estás perdiendo la desdicha misma, y la desdicha está ahí y eso puede ser liberador. No hagas nada. No analices cómo apareció la desdicha; no pienses en qué consecuencias vendrán. Vendrán, así que ya las verás luego. No hay prisa. Sé desdichado, simplemente desdichado, y no trates de cambiarlo.

Prueba esto: ve cuántos minutos puedes permanecer desdichado. Empezarás a reírte de todo ello, todo el asunto te parecerá estúpido, porque si eres totalmente desdichado, de pronto tu centro está más allá de la desdicha. Ese centro nunca puede ser desdichado, ¡eso es imposible! Si permaneces con la desdicha, la desdicha se vuelve el fondo, y tu centro, que nunca puede ser desdichado, se sobrepone de pronto, y entonces eres desdichado y no eres desdichado: el «mismo nomismo». Ahora estás consumiendo la desdicha mediante la desdicha. Esto es lo que se quiere decir. No estás haciendo nada; simplemente estás consumiendo la desdicha mediante la desdicha. La desdicha desaparecerá como desaparecen las nubes, y el cielo se abrirá y te estarás riendo, y no has hecho nada. Y no puedes hacer nada; todo lo que puedas hacer creará más confusión y más desdicha.

¿Quién ha creado esta desdicha? Tú, y ahora estás intentando cambiarla. Empeorará. Tú eres el creador de la desdicha. Tú la has creado, tú eres la fuente, y ahora la fuente misma lo está intentando. ¿Qué puedes hacer? Ahora el paciente se está tratando a sí mismo, y él ha creado todo el asunto. Ahora está pensando en la cirugía. Esto es suicida. No hagas nada. El interior es muy profundo. Has intentado tantas veces parar la desdicha, parar la depresión, parar esto y aquello y no ha pasado nada. Ahora prueba esto: no hagas nada; deja que la desdicha esté ahí en su totalidad: Deja que suceda en toda su intensidad, y permanece sin hacer nada.

Simplemente estate con ella y ve lo que sucede. La vida es cambio. Incluso los Himalayas están cambiando, de modo que tu desdicha no puede ser invariable. Cambiará por sí sola, y verás que está

cambiando: que está desapareciendo y se está yendo, y te sentirás aliviado, y no has hecho nada.

Una vez que conoces el secreto, puedes consumir cualquier cosa mediante ella misma, pero el secreto es estar silenciosamente sin hacer nada. Hay ira, así que sé, simplemente sé. No hagas nada. Si puedes hacer todo esto, este no hacer, si simplemente puedes estar ahí presente, presenciando, pero sin hacer ningún esfuerzo por cambiar nada, permitiendo que las cosas sigan su propio camino-, consumirás cualquier cosa. *Puedes consumir cualquier cosa.*

Última pregunta:

El tantra dice que no luches o nades, sino que te dejes llevar y flotes en el río de la vida. Pero la experiencia muestra que la moderna vida urbana de velocidad y tecnología pesada crea tensiones constantes y agotamientos físicos y mentales. ¿Cuál será la actitud del tantra con respecto a esto? ¿No es bueno evitar los agotamientos innecesarios?

La vida siempre ha sido así, moderna o primitiva. Hay tensiones, hay ansiedades. Los objetos cambian, pero el *hombre* sigue siendo el mismo. Hace dos mil años conducías un carro de bueyes, ahora conduces un coche, pero el conductor sigue siendo el mismo. El carro de bueyes ha cambiado -las cosas son diferentes ahora, estás conduciendo un coche-, pero el conductor permanece igual. Estaba ansioso por su carro, tenso por su carro; ahora estás ansioso y tenso por tu coche. Los objetos cambian, pero la mente sigue igual.

Así que no pienses que tienes tanta ansiedad debido a la vida moderna. Es debido a ti, no a la vida moderna, y estarás ansioso en cualquier parte, en cualquier tipo de civilización.

Vete a un pueblo a pasar unos días -dos o tres días-y te sentirás bien por algún tiempo, porque incluso las enfermedades necesitan un reajuste. Pero en tres días te habrás adaptado al pueblo, y entonces empezarán a llegar las ansiedades, sentirás otra vez perturbaciones. Las causas ya no serán las mismas, pero tú eres el mismo.

A veces sucede que puede que estés alterado debido al tráfico y al ruido de la ciudad, y puede que digas que no puedes dormir por la noche porque hay tanto tráfico y ruido. Entonces vete a un pueblo, y no podrás dormir porque no hay tráfico ni ruido. Tendrás que volver porque el pueblo te parece muerto, soso: porque no hay vida.

La gente sigue hablándome de semejantes sensaciones. Le dije a un amigo que fuera a Cachemira, a Pahalgam. Volvió y dijo que allí la vida es insulsa, que no hay vida. Puedes disfrutar uno o dos días los valles y los montes, y luego uno se aburre. Había estado diciéndome aquí que la vida urbana le ponía de los nervios, y ahora decía que esos montes eran aburridos y que empezó a desear volver a casa.

Tú eres el problema; Cachemira no ayudará en absoluto. No es Bombay lo que te perturba, o Londres o Nueva York; ieres *tú!* Y no es que Londres te haya creado: tú has creado Londres. No es el tráfico y el ruido y la prisa loca: tú has creado eso; tú y otros como tú. ¡Mira! La causa está dentro de ti. No es que estés tenso debido al ruido. Hay ruido porque estás tenso, y no puedes vivir sin él. Por eso existe. Lo necesitas, no puedes vivir sin él. Y en los pueblos la gente está sufriendo. Quieren ir a Bombay o a Nueva York o a Londres, y en el momento en que tienen la oportunidad, salen corriendo. Y he estado escuchando a gente que sigue hablando de la hermosa vida del campo, pero nunca se van a vivir allí. *Nunca* se van a vivir allí; simplemente hablan de ello.

¿Quién te lo impide? ¿Por qué no vas? Vete al bosque...
¿Quién te lo impide? No te gustará, no puede gustarte. Ahora mismo te gustará durante unos pocos días porque es un

cambio, ¿y luego? Luego te aburrirás. Te parecerá soso, y querrás escapar de allí.

Esta vida urbana la ha creado tu mente loca. No te estás volviendo loco debido a estas ciudades; estas ciudades se han construido debido a tu mente loca. Han sido construidas para ti y por ti, y existen para ti. Y a no ser que esta mente loca cambie, estas ciudades no pueden desaparecer; tendrán que permanecer. Son tu subproducto.

Recuerda una cosa: siempre que te parezca que algo está mal, primero encuentra la causa en ti mismo. No vayas a ninguna parte. Noventa y nueve veces de cada cien, encontrarás la causa dentro de ti mismo. Y si encuentras la causa dentro de ti noventa y nueve veces de cada cien, la centésima causa desaparecerá por sí sola.

Tú eres la causa de todo lo que te está sucediendo. *Tú* eres la causa, y el mundo es sólo espejo. Pero es consolador encontrar siempre causa en otra parte. Entonces nunca te sientes culpable, nunca te sientes autocondenado. Siempre puedes decir que la causa está ahí, y amen que esta causa cambie, «¿Cómo voy a cambiar yo?». Puedes ampararte en eso; esto es un truco. De modo que tu mente siempre va proyectando causas en alguna otra parte. La esposa está alterada debido al marido; la madre está alterada debido a los hijos, y los hijos están alterados debido al padre. Todo el mundo está alterado debido algún otro, y todo el mundo piensa que la causa existe fuera.

Mulla Nasruddjn pasaba por una calle. Era atardecer, y descendía la oscuridad. De repente se dio cuenta de que la calle estaba vacía, sin tráfico y se asustó. Un grupo de gente venía hacia él, había estado leyendo acerca de los *dacoits*, ladrones, asesinos. Así que creó miedo, empezó a temblar. Pensó, proyectó, que ahora venían estos asesinos y *dacoits*, y le iban a matar, así que ¿cómo escapar de ellos? Miró por todas partes.

Había un cementerio, así que saltó la tapia del cementerio. Había una tumba lista para alguien así que pensó que estaría bien estar muerto en esa tumba. Les parecería que estaba muerto, y así sería innecesario que le asesinaran.

De modo que Mulla se echó a tierra. El grupo era simplemente un cortejo nupcial, pero vieron a este hombre temblando y saltando. Entonces se asustaron y se preguntaron qué pasaba y quién era este hombre. Pensaron: «Parece que está tramando algo. Se ha escondido ahí». Así es que todo el cortejo se detuvo, y saltaron la tapia. Mulla se asustó aún más. Entonces se acercaron y le preguntaron: «¿Qué estás haciendo aquí? ¿Por qué estás aquí en esta tumba?».

Así que Mulla dijo: «Me estáis haciendo una pregunta muy difícil. Yo estoy aquí debido a vosotros, y vosotros estáis aquí debido a mí».

Y esto está sucediendo en todas partes. Tú estás alterado debido a otra persona; ella está alterada debido a ti. Y lo estás creando todo a tu alrededor, proyectando, y luego asustándote, atemorizándote, y haciendo esfuerzos por defenderte. Y entonces hay desdicha y frustración y conflicto y depresión y lucha.

Todo ello es estúpido, y lo seguirá siendo a menos que cambies de actitud. Y trata siempre de encontrar primero la causa dentro de ti. ¿Cómo va a alterarte el ruido del tráfico? ¿Cómo? Si estás contra él, te perturbará. Si tienes la actitud de que perturba, perturbará. Pero si lo aceptas, si dejas que suceda sin ninguna reacción, entonces puede que incluso empieces a disfrutarlo. Tiene su propia melodía, su propia música. No la has oído, pero eso no significa que no tenga su propia música. Algún día olvídate de ti mismo y escucha el ruido del tráfico. Simplemente escucha, y no introduces tus actitudes de que esto es perturbador, de que esto no es bueno. ¡No introduces tus actitudes; simplemente escucha la melodía! Al principio parecerá caótico. Eso también es debido a la mente. Si te relajas totalmente, tarde o temprano todo encajará

en una totalidad armónica e incluso el ruido del tráfico se convertirá en música. Puedes disfrutarla y puedes bailar al son de su melodía. Depende de ti.

Nada perturba, a menos que pienses que perturba. Por ejemplo, te diré que muchas cosas han perturbado a la humanidad porque había un cierto concepto de que perturban. Cuando el concepto cambia, las cosas siguen siendo las mismas, pero no perturban. Por ejemplo, la masturbación perturbaba al mundo entero. Hace sólo medio siglo, el mundo entero se perturbaba por la masturbación. Todo profesor, todo padre, toda madre se perturbaba, y se perturbaba a todos los niños. Y en el gran mundo ignorante, la perturbación todavía continúa. Y entonces los fisiólogos y los psicólogos descubrieron que la masturbación no puede perturbar a nadie: es natural, y no tiene nada de malo. No tiene absolutamente nada de malo, pero la antigua enseñanza era que si te vuelves loco, era debido a la masturbación.

Todo fue rebajado, reducido a la masturbación. Y, más o menos, todos los niños lo estaban haciendo, todo chico lo estaba haciendo, de modo que todo chico cogió miedo. Lo estaba haciendo, y tenía miedo de que ahora se iba a volver loco, inferior, chiflado, excéntrico, enfermo, y su vida se malgastaría. Pero no podía resistirse. Tenía que hacerlo, y estas ideas entraron en la mente y tuvieron sus efectos. Le afectaron, y muchos se volvieron locos, muchos permanecieron inferiores, muchos permanecieron estúpidos debido a ello, y no había ninguna relación en absoluto.

La ciencia moderna, la investigación moderna dice que, más bien, la masturbación es sana. La ciencia médica dice que es buena, porque un chico a los trece o catorce años o una chica a los doce o trece años se vuelven sexualmente maduros. Si se dejase a la naturaleza, tendrían que casarse inmediatamente. Están listos para reproducir, pero la civilización impone por necesidad que permanezcan sin casarse al menos diez años, o incluso más.

Pero la medicina dice que de los catorce a los veinte, esa etapa de seis años, se da la mayor potencia sexual. Un chico nunca vuelve a ser tan potente como entonces. La energía está en efervescencia; el cuerpo entero está listo para irrumpir en el sexo. Pero la sociedad dice que no, que no se debería permitir que se mueva la energía. Sin embargo, la energía está moviéndose y el niño no puede hacer nada, y cualquier cosa que vaya a hacer tendrá efectos debido a la filosofía que le rodea. Le parecerá que está haciendo algo malo, se sentirá culpable, y esa culpa le seguirá como una sombra. Y se producirán muchas enfermedades debido a la idea, no debido al acto.

La medicina dice que la masturbación es sana, porque el niño se libera de energía innecesaria. De lo contrario, esa energía innecesaria crearía problemas; de modo que es sana. Ahora, particularmente en Estados Unidos e Inglaterra y otros países occidentales desarrollados que saben mucho más de fisiología, la masturbación está siendo propagada. Ahora hay películas sobre cómo masturbarse para enseñarles a los niños, y tarde o temprano todo profesor enseñará a masturbarse correctamente. Dicen que es sana, y ahora los que piensan que es sana se sienten muy sanos con ella. Yo no creo que sea ninguna de las dos cosas: no es ni sana ni insana. La idea es lo que cuenta.

Si es sana y se expande el concepto, se volverá sana. Ahora en Occidente no sólo dicen que la masturbación nunca afectó negativamente la inteligencia de nadie, sino que cuanto mayor inteligencia haya, más masturbación habrá. De modo que un chico que se esté masturbando más tendrá un cociente de inteligencia más alto que el chico que no se masturbe. Y tienen razones para decir esto, porque, para un chico, incluso descubrir la masturbación, es un signo de inteligencia: está encontrando un modo.

La sociedad ha cerrado la puerta del matrimonio, y la naturaleza está forzando la energía. El chico inteligente encontrará un modo y el no inteligente se quedará bloqueado, no será capaz de encontrar un modo. Ahora los estudiosos

muestran que los chicos que se masturban son más inteligentes. Si se extiende esta idea, y está abocada a extenderse, tarde o temprano el mundo entero tendrá esta idea. Entonces la masturbación será sana, y sentirás un bienestar con ella.

Ahora todo padre tiene miedo, porque sabe lo que hizo cuando era joven. Cuando su hijo llega a la misma edad, el padre se asusta y empieza a acechar para ver qué está haciendo el chico. Tiene miedo, y si le pilla al chico, le castigará. Pero los nuevos conocimientos dicen que no castigues a chico, ¡no! Mejor, enséñale. Si no se está masturbando, entonces vete al médico a ver cuál es el problema. Si este conocimiento se extiende bien entonces sucederá esto.

Pero ambas son posiciones. *¡Ambas son posiciones!* Y cuando algún chico se masturba, es muy sugestionable en ese momento: porque cuando la energía sexual está siendo liberada, el chico se vuelve vulnerable, abierto, flexible, y su mente está en silencio. Cualquier idea que se le meta en ese momento tendrá sus efectos; de modo que si le dices: «Te vas a poner enfermo por esto», se sentirá enfermo. Si le dices: «Te vas a sentir sano por esto», se sentirá sano. Si le dices: «Te quedarás estúpido toda tu vida si haces esto», se quedará hecho un zopenco. Si le dices: «Éste es un buen signo de inteligencia», puede que desarrolle un cociente intelectual más alto. Simplemente le estás sugiriendo algo en un momento muy vulnerable. Lo que pienses empezará a suceder.

Se cuenta que Buda dijo que todo pensamiento se volverá real, así que sé consciente. Si piensas que el ruido del tráfico te perturba, te perturbará estás listo para tal perturbación. Si piensas que la vida de familia es una atadura, será una atadura para ti: estás en disposición para esto. Si piensas que la pobreza te ayudará a liberarte, te ayudará. En última instancia, eres tú quién está creando un mundo en torno a ti, y cualquier cosa que piensas se vuelve la atmósfera, el entorno, y tú existes en él. El tantra dice que recuerdes esta causalidad está siempre dentro de ti. Y si sabes esto, entonces no causarás nada. Si sabes esto, no causarás nada para ti mismo. Y

cuando alguien no está causando nada, está liberado. Entonces no es desdichado ni dichoso. La dicha es tu creación y la desdicha también es tu creación. Puedes transformar tu desdicha en dicha porque es tu creación.

El liberado, el iluminado, en realidad no es ni desdichado ni dichoso, porque ha dejado de causar nada en torno a sí.

¡Simplemente es! Por eso Buda no dice nunca que un iluminado es dichoso. Siempre que alguien le preguntaba: «Dinos algo sobre alguien que ha ido más allá: si está en un estado de dicha perfecta», Buda se reía y decía: «No preguntes. Sólo puedo decirte esto, que no es desdichado. No te puedo decir nada más. No es desdichado; eso es todo lo que puedo decir».

¿Por que tanta insistencia en lo negativo? Porque Buda sabe. Cuando has llegado a saber que tú eras la causa de tu desdicha, entonces sabes muy bien que la dicha también la causabas tú. Entonces uno deja de causar nada. Eso es lo que es el *nirvana*: una cesación de causar nada en torno a ti. Si puedes entenderlo, sólo esto es la dicha. No hay desdicha y no hay dicha, porque si hay dicha entonces hay desdicha; aún estás causando algo. Y si puedes causar dicha, entonces puedes causar desdicha, y te aburrirás también de la dicha.

¿Cuánto la puedes soportar..., cuánto? ¿Has pensado alguna vez en ello? Las veinticuatro horas dichoso: ¿serás capaz de soportarlo? Te aburrirás, y seguirás buscando maestros que te enseñen a ser desdichado de nuevo. Si el mundo se vuelve dichoso, no puedo concebir que no habrá maestros. Habrá maestros, porque entonces la gente necesitará la desdicha. Será necesario alguien para decirles cómo volver a ser desdichados, sólo para variar. Luego puedes volver a tu dicha, y la sentirás más, porque sólo entonces la puedes sentir más, cuando la has echado de menos.

¡Habrá maestros! Ahora están enseñando a volverse dichoso; entonces enseñarán a volverse desdichado, a experimentar el infierno. Un pequeño cambio será útil, sano.

Pero tú eres la causa, y te iluminarás en el momento en que hayas sabido que el mundo en el que estás viviendo fue

causado por ti. Cuando no lo causes, habrá desaparecido. El tráfico seguirá, habrá ruido, y todo será como era, pero tú no estarás porque habrás desaparecido con la causa.

Capítulo 45 Permanecer con lo Real

Los Sutras

68 *Igual que una gallina cuida sus polluelos, cuida tú maternalmente ciertas cosas que sepas, ciertas acciones, en la realidad.*

69 *Como en verdad, la atadura y la libertad son relativas, estas palabras son sólo para los que les aterra el universo. Este universo es un reflejo de las mentes. De igual forma que ves muchos soles en el agua a partir de un solo sol, ve así la atadura y la liberación.*

Le has preguntado a alguien: «¿Cuál es el problema? ¿Cuáles son las raíces para que el hombre se pueda solucionar y el hombre pueda hacer esfuerzos para saber quién es?». ¿Por qué no debería saber sin ningún esfuerzo? ¿Por qué debería haber algún problema? Eres, sabes que eres, así que ¿por qué no puedes saber quién eres? ¿Dónde te equivocas? Eres consciente. Eres consciente de que eres consciente. Tienes vida; estás vivo. ¿Por qué no tienes consciencia de quién eres? ¿Qué se ha convertido en la barrera? ¿Qué te impide este autoconocimiento básico? Si puedes comprender la barrera, la barrera puede ser disuelta muy fácilmente.

De modo que la verdadera cuestión no es cómo conocerse a uno mismo. La verdadera cuestión es saber cómo no te estás conociendo a ti mismo, cómo te estás perdiendo una realidad tan obvia, una verdad tan básica que está tan cerca de ti, cómo sigues sin ver. Debes de haber creado un dispositivo; de lo contrario es difícil escapar de uno mismo. Debes haber creado muros; en algún sentido, debes estar engañándote a ti mismo.

Así que ¿cuál es ese truco de escaparte de ti mismo, de no conocerse a uno mismo? Sino comprendes ese truco, nada de lo que hagas ayudará, porque el truco permanece, y sigues

preguntando cómo conocerse a uno mismo, cómo conocer la verdad, cómo conocer la realidad, y consiguientemente sigues ayudando a la barrera. Sigues creándola también, de modo que nada de lo que hagas ayudará.

En realidad, no se necesita nada positivo para conocerse a uno mismo; sólo algo negativo. En cierto modo, sólo tienes que derruir la barrera que tú mismo has construido, y en el momento en que no haya esa barrera, te conocerás. El conocimiento sucede cuando no hay barrera; no se puede hacer ningún esfuerzo positivo por él. Sólo tienes que ser consciente de cómo te lo estás perdiendo.

De manera que hay que comprender varias cosas con relación a cómo te lo estás perdiendo. Una: vives en tus sueños, y entonces los sueños se convierten en barreras. La realidad no es un sueño. Existe, te rodea por todas partes. Dentro y fuera, existe -no te la puedes perder-, pero estás soñando. Entonces entras en una dimensión diferente que no es una realidad. Entonces sigues entrando en un mundo de sueños. Entonces los sueños se vuelven como nubes en torno a ti, y crean la barrera. A no ser que la mente deje de soñar, no se puede conocer la verdad. Y cuando ves a través de los sueños, la realidad se distorsiona, y tus ojos se llenan de sueños, y tus oídos se llenan de sueños, y tus manos se llenan de sueños.

De modo que todo lo que tocas, lo tocas a través de los sueños, y todo lo que ves, lo ves a través de sueños, y todo lo que oyes, lo oyes a través de los sueños, y lo distorsionas todo. Todo lo que te llega, te llega a través de sueños, y lo cambian todo, lo tiñen todo. Debido a la mente que sueña, te estás perdiendo la realidad externa y la realidad interna: Sigues encontrado formas y medios para llegar a la realidad, pero también eso lo estarás intentando mediante tu mente que sueña.

De manera que puedes tener sueños religiosos puedes tener sueños sobre la realidad, sobre la verdad, sobre Dios,

sobre Cristo y Buda-, pero también eso será soñar. Hay que dejar de soñar; soñar no se puede usar para conocer la realidad.

¿A qué me refiero al decir «soñar»? Estás oyendo ahora mismo, pero hay un sueño, y ese sueño está interpretando constantemente lo que se dice. No me estás oyendo; te estás oyendo a ti mismo, porque estás interpretando simultáneamente, ¿o no? Estás pensando en lo que se está diciendo: ¿Qué necesidad hay de pensar? Simplemente oye, no pienses, porque si piensas no puedes oír, y si sigues pensando y oyendo, entonces lo único que oyes es tu propio ruido. No es lo que se está diciendo. Deja de pensar; deja que el pasaje del oído esté libre de pensamientos. Entonces oirás lo que se está diciendo.

Cuando estés mirando una flor, deja de soñar. No dejes que tus ojos estén llenos de pensamientos y sueños del pasado y el futuro, de lo que sabes sobre las flores. Ni siquiera digas que «esta flor es hermosa», porque entonces te estás perdiendo la realidad. Estas palabras se volverán una barrera. Dices: «Esta flor es hermosa», y han entrado las palabras: la realidad es interpretada por medio de las palabras. No dejes que las palabras se acumulen en torno a ti. Mira directamente, oye directamente y toca directamente.

Cuando toques a alguien, simplemente toca; no digas que la piel es bonita, suave. Entonces estás errando, has entrado en un sueño. Lo que la piel es, lo es aquí ahora. Tócala y deja que la piel te sea revelada. Miras una cara guapa. Mírala, y deja que la cara entre en sí misma. No la interpretes, no digas nada. No introduces tu mente pasada.

Lo primero: los sueños son creados por la mente pasada. Es la mente pasada que se mueve continuamente en torno a ti. No dejes que entre el pasado y no dejes que entre el futuro. En el momento en que ves una cara guapa, un cuerpo que pasa, inmediatamente surge el deseo. Quieres poseer. Ves una flor

bonita y quieres arrancarla. Entonces te has ido. La flor está aquí, pero te has ido al deseo, al futuro. Ya no estás aquí.

De modo que, o estás en el pasado que no existe, o estás en el futuro que aún no ha llegado, y te estás perdiendo lo que existe ahora mismo.

De modo que esto es lo primero que hay que recordar: no se debería dejar que las palabras existan entre tú y la realidad. Con menos palabras, menos barreras; sin palabra, no hay barreras, entonces miras la realidad directamente; es cara a cara inmediatamente. Las palabras lo destruyen todo porque cambian el significado.

Estuve leyendo la biografía de alguien. La escritora estaba describiendo un día justo después levantarse. La mujer escribe que «un día, por la mañana, abrí los ojos». Entonces, inmediatamente, dice: «Pero no es correcto decir que yo abrí los ojos. "Yo" no hice nada. Los ojos se abrieron por sí mismos». Cambia la frase y dice: «No, no es bien decir que abrí los ojos. Yo no hice nada. No hubo ningún esfuerzo por mi parte; no fue una acción en absoluto». Luego escribe: «Los ojos se abrieron por sí mismos». Pero entonces le parece que esto es demasiado absurdo, porque son sus ojos, así que ¿cómo van a abrirse por sí solos? de modo que ¿qué hacer?

El lenguaje nunca dice lo que es. Si dices «Abrí los ojos», es una mentira. Si dices: «Lo ojos se abrieron por sí solos», también es un mentira, porque los ojos son sólo fragmentos. No pueden abrirse por sí solos. Todo el organismo está involucrado. Y cualquier cosa que digamos es así. Si vas a las sociedades aborígenes en India, hay muchas tribus aborígenes-comprobarás que tienen una estructura lingüística diferente. Su estructura lingüística es más básica y más real, pero no pueden crear mucha poesía. Su estructura lingüística no puede ser útil para soñar.

Si está lloviendo, nosotros decimos: «Está lloviendo». Ellos preguntan: «¿Qué quieres decir? ¿Quién está lloviendo?». Ellos tienen simplemente la palabra lluvia. ¿Qué quieres decir

con que «está lloviendo»? ¿Quién o qué está lloviendo? Ellos dicen sólo «lluvia». La lluvia es la realidad, pero nosotros vamos añadiendo cosas; y cuantas más palabras se añaden, más perdidos estamos, más lejos, más distantes de la realidad.

Buda solía decir: «Cuando dices que "Un hombre está andando", ¿qué quieres decir? ¿Dónde está el hombre? Lo único que hay es el caminar. ¿Qué quieres decir con "el hombre"?». Cuando decimos: «Un hombre está andando», parece que hay algo como un hombre y algo como andar: dos cosas sumadas. Buda dice que sólo hay caminar.

Cuando dices: «El río está fluyendo», ¿qué quieres decir? Sólo hay un fluir, y ese fluir es el río. El caminar es el hombre, el ver es el hombre, estar de pie y estar sentado es el hombre. Si eliminas todo esto -caminar, estar sentado, estar de pie, pensar, soñar-, ¿quedará un hombre? No quedará un hombre. Pero el lenguaje crea un mundo diferente, y al entrar constantemente en las palabras, seguimos alejándonos.

Así que lo primero que hay que recordar es cómo no dar ocasión a las palabras innecesariamente. Cuando hay necesidad, puedes usarlas, pero cuando no hay necesidad, permanece vacío, permanece no verbal, *mauna*, permanece silencioso. No hay necesidad de estar constantemente verbalizando cosas.

En segundo lugar, no proyectes. No verbalices, no proyectes. Mira lo que existe. No añadas cosas y luego mires. Ves una cara. Cuando dices: «Es bella», estás poniendo algo en ella, o si dices: «Es fea», también estás poniendo algo en ella. Una cara es una cara. La belleza y la fealdad son tus interpretaciones. No existen, porque la misma cara puede ser bella para uno y fea para otro, y para un tercero puede que no sea ninguna de las dos cosas. Puede que le resulte indiferente; puede que ni la mire..., la misma cara. La cara es simplemente una cara. No pongas cosas en ella; no proyectes. Tus proyecciones son tus sueños, y si proyectas,errarás. Y esto está sucediendo a diario.

Ves que una cara es bella; entonces se crea el deseo. El deseo no es por esa cara o ese cuerpo; es por tu propia interpretación, tu propia proyección. La persona que existe, la persona real, ha sido usada como pantalla, y te has proyectado a ti mismo y entonces tendrá que haber desilusión, porque la cara real no puede ser metida a la fuerza en la irrealdad por tu proyección. Tarde o temprano, la proyección tendrá que ser abandonada, y surgirá la cara real, y entonces te parecerá que te han engañado. Dirás: «¿Qué le ha pasado a esta cara? Esta cara era tan bella y esta persona era tan guapa, y ahora todo se ha vuelto feo». Estás interpretando otra vez. La persona sigue siendo lo que es, pero tus interpretaciones y proyecciones continúan, y nunca dejas que la energía se imponga.

Recuerdo que un día un vecino le preguntó a Mulla Nasruddin si le podía prestar su caballo un par de horas. Mulla dijo: «Te daría gustosamente mi caballo, pero mi mujer ha salido con el caballo y estarán fuera todo el día». Justo en ese momento, se oyó llegar del establo el relinchar del caballo, así que el hombre miró a Mulla Nasruddin. Nasruddin dijo: «Muy bien, ¿a quién le crees: a mí o al caballo? Y, además, el caballo es un mentiroso notorio. ¿A quién le crees?».

Creamos un mundo falaz a nuestro alrededor debido a nuestras proyecciones, pero si la realidad se manifiesta y el caballo relincha en el establo, preguntamos: «¿A quién le crees?». Siempre nos creemos a nosotros mismos, no a la realidad que sigue manifestándose. Se está manifestando en todo momento, pero seguimos imponiendo nuestras ilusiones. Por eso todo hombre se siente desilusionado al final. No es debido a la realidad. Todo hombre y toda mujer se sienten desilusionados al final, como si la vida entera hubiera sido un desperdicio. Pero ya no puedes hacer nada, no puedes deshacerla. El tiempo ya no está de tu parte. El tiempo ha fluido y la muerte está cerca y estás desilusionado, y ahora la oportunidad está perdida.

¿Por qué se siente todo el mundo desilusionado? No sólo los que no tienen éxito en la vida, sino que los que triunfan en la vida también se sienten igual. Está bien si los que no tienen éxito se sienten desilusionados, pero incluso los que triunfan se sienten así. Los Napoleones y los Hitlers y los Alejandros, ellos también se sienten desilusionados. La vida entera ha sido un desperdicio. ¿Por qué? ¿Está la causa realmente en la realidad, o está la causa en los sueños que estuviste proyectando? Y luego no pudiste proyectarlos y la realidad se impuso, y a fin de cuentas la realidad gana y tú eres derrotado. Sólo puedes ganar si no estás proyectando.

Así que recuerda lo segundo: mira directamente las cosas como son. No proyectes, no interpretes, no impongas tu mente sobre las cosas. Permite que la realidad se manifieste, sea lo que sea. Esto siempre es bueno, e independientemente de lo bellos que sean tus sueños, son malos, porque estás abocado a un viaje de desilusión. Y cuanto antes te desilusiones, mejor. Pero una vez que se va una ilusión, inmediatamente empiezas a crear otra para reemplazarla.

Permite que haya un intervalo. Entre dos desilusiones, permite que haya un intervalo. Deja que haya un intervalo para que pueda verse la realidad. Esto es muy arduo: mirar la realidad tal como es. Puede que no se ajuste a tus deseos. No hay necesidad de que se ajuste a tus deseos. Pero entonces tienes que vivir con la realidad, tienes que vivir en ella..., ¡y estás en ella! Es mejor aceptar la realidad que seguir engañándote a ti mismo, y no eres consciente de cómo sigues proyectando. Alguien dice algo, y tú entiendes otra cosa. Y basas las cosas en lo que entiendes; luego construyes un castillo de naipes con ello, creas un palacio de naipes. ¡Nunca se dijo eso! ¡Se quiso decir otra cosa!

Ve siempre lo que hay. No te apresures. Es mejor no entender algo que entenderlo mal. Es mejor permanecer ignorante conscientemente que pensar que sabes. Considera tus relaciones -con tu marido, tu mujer, tu amigo, tu profesor, tu

maestro, tu sirviente-, ¡mira! Todo el mundo está pensando a su manera, interpretando al otro, y no hay encuentro, no hay comunicación. Entonces están luchando, en conflicto constante. El conflicto no es entre dos personas, el conflicto es entre imágenes falsas. Permanece alerta para no tener ninguna imagen falsa de nadie. Permanece con lo real; no importa lo duro que sea, no importa lo arduo y deja que sea, incluso si a veces parece imposible. Pero una vez que conozcas la belleza de permanecer con lo real, nunca serás una víctima de soñar.

Y en tercer lugar, ¿por qué sueñas? Es un sucedáneo. Soñar es un sucedáneo. Si no puedes conseguir lo que deseas en la realidad, entonces empiezas a soñar. Por ejemplo, si has ayunado todo el día, por la noche soñarás. Soñarás con comida que te invita un gran emperador, o algo por el estilo. Estarás comiendo y comiendo y comiendo en tus sueños. Estuviste ayunando todo el día, y ahora por la noche estás comiendo. Si eres represivo sexualmente, entonces tus sueños se volverán sexuales. Por medio de tus sueños se puede saber que estás reprimiendo durante el día. Tu ayuno de día quedará evidenciado por tus sueños. Los sueños son sucedáneos, y los psicólogos dicen que el hombre tal como es le resultará difícil vivir sin sueños. Y tienen razón en cierto sentido. Tal como es el hombre, le será difícil vivir sin sueños, pero si quieres una transformación, entonces tendrás que vivir sin sueños. ¿Por qué se crean los sueños? Debido a tus deseos. Los deseos insatisfechos se vuelven sueños.

Estudia tus deseos; sé consciente y obsérvalos. Cuanto más los observes, más desaparecerán, entonces no crearás redes en la mente, y no entrarás en tu propio mundo privado. Los sueños no se pueden compartir; ni siquiera dos amigos íntimos pueden compartir sus sueños. No puedes invitar a nadie a tus sueños. ¿Por qué? Tú y tu amante no podéis estar en el mismo sueño. Tu sueño es tuyo; el sueño de otro es del otro. Son privados. La realidad no es tan privada; sólo la locura es privada. La realidad es universal, puedes compartirla; no

puedes compartir los sueños. Son tu locura privada: ficciones. Así que ¿qué hacer?

Durante el día, uno puede vivir tan totalmente que no quede nada pendiente. Si estás comiendo, come totalmente. Disfrútalo tan totalmente que no necesites ningún sueño por la noche. Si estás amando a alguien, ama tan totalmente que el amor no entre en tus sueños. Todo lo que hagas durante el día, hazlo tan totalmente que no quede nada pendiente en la mente, nada incompleto que tenga que ser completado en sueños. Prueba esto, y en unos pocos meses tu dormir tendrá una cualidad diferente. Cada vez soñarás menos, y dormirás cada vez más profundamente. Y cuando haya menos sueños por la noche, habrá menos proyecciones durante el día, porque, en realidad, continúas durmiendo y tu sueño continúa. Con los ojos cerrados durante la noche y con los ojos abiertos durante el día, continúa. Por dentro sigue el caudal.

En cualquier momento, cierra los ojos y espera, y verás que la película ha vuelto; el sueño está en marcha. Siempre está ahí, esperándote. Es como las estrellas durante el día. No han desaparecido, pero sólo debido a la luz del Sol no puedes verlas. Están ahí esperando, y cuando el Sol se ponga, empezarán a aparecer.

Tus sueños son exactamente así: se mueven dentro de ti incluso cuando estás despierto. Están esperando. Cierra los ojos, y empiezan a funcionar. Cuando tengas menos sueños por la noche, durante el día tendrás una cualidad diferente de estar despierto. Si tu noche cambia, tu día cambia; si tu dormir cambia, tu vigilia cambia. Estarás más alerta. Con menos sueños operando por dentro, estarás menos dormido. Mirarás más directamente.

De modo que no dejes nada pendiente, eso es una cosa. E independientemente de lo que estés haciendo, permanece en el acto. No te vayas a ninguna otra parte. Si te estás duchando, permanece ahí. Olvídate del mundo entero. Ahora esta ducha es todo el universo. Todo ha cesado; el mundo ha

desaparecido. Sólo existes tú y la ducha. Permanece ahí. Muévete con cada acto tan totalmente que ni te quedes atrás ni te adelantes; estás con el acto. Los sueños desaparecerán, y soñando menos serás más capaz de penetrar en la realidad.

68 No tengas esperanza.

Ahora la técnica. La técnica se ocupa de esto. *Igual que una gallina cuida sus polluelos, cuida tú maternalmente ciertas cosas que sepas, ciertas acciones, en la realidad.*

El término clave es *en la realidad*. Tú también cuidas maternalmente muchas cosas, pero en sueños..., no en la realidad. Tú también estás haciendo muchas cosas, pero en un sueño..., no en la realidad. No cuides maternalmente los sueños, no ayudes a que los sueños crezcan más en ti; no des tu energía a los sueños. Retírate de todos los sueños. Será difícil, porque has invertido tanto en tus sueños. Si de pronto te retiras totalmente de los sueños, te parecerá que te estás hundiendo y muriendo, porque has vivido siempre en un sueño aplazado. Nunca has estado aquí y ahora; siempre has estado en alguna otra parte. Has estado esperando, con esperanza.

¿Has oído la parábola griega de la caja de Pandora? Para vengar cierta acción hecha a un hombre, le enviaron una caja a Pandora, y la caja tenía todas las enfermedades que ahora están extendidas en la humanidad. Antes no lo estaban, y cuando se abrió la caja, las enfermedades quedaron sueltas. Pandora, asustada tras ver las enfermedades, cerró la caja. Sólo quedó una enfermedad, que era la esperanza; de otra forma, el hombre se habría disipado: todas estas enfermedades le habrían matado, pero debido a la esperanza, continuó.

¿Por qué estás viviendo? ¿Lo has preguntado alguna vez? No hay nada por lo que vivir aquí y ahora. Sólo hay esperanza. Llevas una caja de Pandora. ¿Por qué estás viviendo ahora mismo? ¿por que te levantas cada mañana? ¿Por qué vuelves

a empezar otro día..., una y otra vez? ¿Por qué esta repetición? ¿Cuál es la razón? No puedes encontrar ninguna razón ahora mismo por la que estás viviendo, y si encuentras algo, será algo futuro: una esperanza de que algo va a suceder...; algún día, «algo» va a suceder. No sabes cuándo llegará ese día; ni siquiera sabes qué es lo que va a suceder..., pero algún día «algo va a suceder», y así sigues prolongándote a ti mismo, sigues cargando contigo.

El hombre vive sólo en la esperanza, y esto no es vida, porque esperanza significa sueño. A no ser que vivas aquí y ahora, no estás vivo. Eres un peso muerto, y ese mañana que colmará todas tus esperanzas nunca va a llegar. Cuando llegue la muerte, sólo entonces te darás cuenta de que ya no hay mañana, y ya no puedes aplazar. Entonces te sentirás decepcionado, engañado, pero nadie te ha engañado; tú eres el responsable de todo el lío.

Intenta vivir en el momento, en el presente, y no albergues esperanzas, independientemente de cuál sea su naturaleza. Puede que sean mundanas, puede que sean del otro mundo; da igual. Puede que sean religiosas -en alguna parte en el futuro, en el otro mundo, en el cielo, en el *nirvana*, después de la muerte-, pero eso da lo mismo. No tengas esperanzas. Incluso si sientes una sutil desesperación, permanece aquí. No te vayas del momento de aquí y ahora. ¡No te vayas! Padécelo, pero no permitas que entre la esperanza.

A través de la esperanza entran los sueños. No tengas esperanza. Si en la vida no hay esperanza, no tengas esperanza. Acéptalo, pero no te aferres a ningún acontecimiento futuro. Entonces, de pronto, habrá un cambio. Una vez que permaneces en el momento presente, los sueños se paran; porque entonces no pueden surgir. Se ha retirado la fuente. Tú cooperas con ellos, los cuidas maternalmente; por eso surgen. No cooperes con ellos, ni los cuides maternalmente.

Este sutra dice *cuida maternalmente ciertas cosas que sepas*. ¿Por qué ciertas cosas que sepas? Tú también cuidas, pero cuidas ciertas teorías, no cosas que sabes; ciertas escrituras, no cosas que sabes; ciertas hipótesis, sistemas, filosofías, visiones del mundo..., pero nunca ciertas cosas que sabes. Este sutra dice que te deshagas de eso. Las escrituras, las teorías... son inútiles. Ten tu propia experiencia, que es real, tus propias cosas que sabes, y cuídalas maternalmente. Al margen de lo trivial que sea, una cosa real que sabes es algo. Puedes basar tu vida en ella. Independientemente de cuáles sean, piensa siempre en conocimientos reales, particulares, que *tú* hayas sabido.

¿Has sabido algo? Sabes muchas cosas, pero todas son prestadas. Alguien te las ha dicho, alguien te las ha dado. Los profesores, los padres, la sociedad, han condicionado tu mente. «Sabes» acerca de Dios, «sabes» acerca del amor, «sabes» acerca de la meditación. ¡En realidad no sabes nada! No has saboreado nada; todo esto es prestado. Otro lo ha saboreado, el gusto no es tuyo. Alguien lo ha visto, pero tú tienes ojos y no los has usado. Otro lo ha experimentado -un Buda lo ha experimentado, un Jesús lo ha experimentado-y tú sigues tomando prestados sus conocimientos. ¡Son falsos! Para ti, son inútiles. Son más peligrosos que la ignorancia, porque la ignorancia es tuya y el conocimiento es prestado.

Es mejor ser ignorante; por lo menos la ignorancia es tuya. ¡Es auténtica, es real, sincera y honesta! No sigas con conocimientos prestados. De lo contrario, olvidarás que eres ignorante, y permanecerás ignorante.

Este sutra dice... *cuida maternalmente ciertas cosas que sepas*. Intenta siempre saber algo de una forma que sea fresca, directa, inmediata. No creas en nadie. Tu creencia te extraviará. Confía en ti mismo; si no puedes confiar en ti mismo, ¿cómo vas a poder confiar en otra persona?

Sariputta fue a Buda y le dijo: «He venido a creer en ti. ¡He venido! Ayúdame a tener fe en ti».

Está escrito que Buda dijo: «Si no crees en ti mismo, ¿cómo vas a creer en mí? Así que olvídate de mí. Primero ten confianza en ti mismo, cree en ti mismo. Sólo entonces puedes tener confianza en otra persona».

Así que recuerda esto: no puedes confiar en nadie si ni siquiera confías en ti. La primera confianza siempre está dentro. Sólo entonces puede fluir, sólo entonces puede desbordarse; puede llegar a otros. Pero ¿cómo vas a confiar si no sabes nada?

¿Cómo vas a confiar en ti mismo si no tienes ninguna experiencia? Intenta confiar en ti mismo. No pienses que esta experiencia de mirar a través de los ojos de otro es sólo con lo absoluto. Es también con las experiencias corrientes. Pero haz que sean las tuyas propias. Te ayudarán a crecer, te harán madurar, te pondrán en sazón.

Esto es realmente extraño: miras con los ojos de otros, vives con las vidas de otros. Dices que una rosa es bella. En realidad, ¿es tu percepción o sólo una enseñanza que se ha extendido a tu alrededor que dice que una rosa es bella? ¿Es esto algo que tú sabes? ¿Lo has sabido tú? Dices que esa luz de luna es buena, bella. ¿Es algo que tú sabes, o es sólo lo que los poetas han cantado sobre ella y estás repitiéndolo? Si eres como un loro, no puedes vivir tu vida auténticamente.

Siempre que afirmes algo y siempre que digas algo, primero comprueba dentro si es tu conocimiento y tu experiencia.

Deshazte de todo lo que no es tuyo -no sirve para nada-y valora y cuida maternalmente todo lo que es tuyo, porque sólo mediante eso crecerás. *Cuida maternalmente ciertas cosas que sepas, ciertas acciones, en la realidad.* Recuerda siempre «en la realidad». Haz algo. ¿Has hecho algo alguna vez, o simplemente has estado siguiendo a otros, simplemente obedeciendo órdenes? «Ama a tu mujer»: ¿la has amado realmente? ¿O estás sólo cumpliendo una obligación porque te han dicho, porque te han enseñado: Ama a tu mujer, o ama a tu madre, ama a tu padre, ama a tu hermano..., ide modo que estás amando y estás obedeciendo! ¿Has amado *tú* realmente alguna vez cuando estabas ahí? ¿Se ha dado el caso alguna vez de que no estaba surtiendo efecto ninguna enseñanza y no

estabas obedeciendo a nadie? ¿ Has estado alguna vez auténticamente enamorado? Puedes engañarte a ti mismo; puedes decir: «¡Sí!» Pero cerciórate antes de decir nada. Si hubieras amado, te habrías transformado; el acto específico del amor te habría cambiado. Pero no te ha cambiado porque tu amor es falso. Y la vida entera se ha vuelto falsa. Sigues haciendo cosas que no son las tuyas propias. Haz lo que sea tuyo propio, y cuídalo maternalmente.

Buda es bueno, pero no puedes seguirle. Jesús es bueno, bello, pero no puedes seguirle. Y si les sigues, te volverás feo. Serás una copia. Serás falso, y no serás aceptado por la existencia. Nada falso es aceptado. Ama a Buda, ama a Jesús, pero no seas sus réplicas. No imites. Deja siempre que tu propio ser vaya a su manera. Un día te volverás como Buda, pero el camino será básicamente el tuyo propio. Un día te volverás un Jesús, pero habrás ido por una ruta diferente, habrás experimentado cosas diferentes. Una cosa es segura: sea cual sea la ruta y sea cual sea la experiencia, debe ser auténtica, real, y la tuya propia. Entonces un día llegarás. Mediante la falsedad no puedes llegar a la verdad; la falsedad te conducirá a más falsedad.

Haz algo, recordando bien que eres tú quien lo está haciendo sin seguir a nadie. Entonces, incluso un acto muy pequeño, simplemente una sonrisa, puede volverse una fuente de *satori*, una fuente de *samadhi*, de consciencia cósmica. Vuelves a casa y sonríes a tus hijos. Esa sonrisa es falsa; estás fingiendo. Estás sonriendo porque esperan una sonrisa. Es una sonrisa pintada. Lo único que están sonriendo son los labios. Están siendo manipulados; la sonrisa es mecánica. Y puedes acostumbrarte tanto a esto que puede que te olvides completamente de cómo sonreír. Puede que te rías, pero puede que la risa no provenga de tu centro.

Recuerda siempre: al margen de lo que estés haciendo, observa si tu centro está involucrado en ello o no, porque si no está involucrado, es mejor no hacerlo. ¡ No lo hagas! Nadie te está obligando a hacer nada. ¡No lo hagas! Conserva tu energía para el momento en que te suceda algo real; entonces

hazlo. No sonrías; conserva la energía. La sonrisa llegará, y entonces te cambiará completamente. Entonces será total. Entonces todas las células de tu cuerpo sonreirán. Entonces será una explosión: nada pintado.

Y los niños lo saben; no puedes engañarles. En el momento en que puedes engañarles, ya no son niños. Saben cuándo es falsa tu sonrisa. Pueden detectarlo; cualquiera que sea real lo detectará. Tus lágrimas son falsas, tu sonrisa es falsa. Son actos pequeños, pero estás constituido de actos pequeños. De modo que no pienses en hacer algo grande..., que entonces harás esto. Si eres falso en las cosas pequeñas, siempre serás falso.

Es fácil ser falso en las cosas grandes. Si eres falso en las cosas pequeñas, es muy fácil ser falso en las cosas grandes, porque las cosas grandes siempre son para la galería. Son para que las vean otros, de manera que puedes ser falso muy fácilmente.

Puedes ser un santo si la santidad es respetada. Entonces, estás expuesto al público: eres sólo un objeto del exposición. Puedes ser un santo porque eso es respetado y satisface al ego, pero todo será falso. Piensa un momento: si una sociedad cambia sus actitudes, como ha sucedido en la Unión Soviética o en China, los santos desaparecen inmediatamente..., porque no se les tiene respeto.

Recuerdo a uno de mis amigos, un *bhikku* budista que fue a la Rusia soviética en la época de Stalin. Me dijo que siempre que alguien le daba la mano, de repente esa persona se contraía y decía: «Tienes manos de burgués». Tenía las manos muy bonitas. Como era *bhikku*, nunca había hecho nada era un mendigo, un mendigo regio, de modo que nunca había trabajado. Sus manos eran muy suaves, bellas, femeninas. En India, siempre que alguien le tocaba las manos, decía: “¡Qué bonitas!”. En Rusia, siempre que alguien le tocaba las manos se echaba atrás, y sus ojos se llenaban de condena decía: «Así que tienes manos de burgués, manos de explotador». Volvió, y me dijo: «Me sentí tan condenado que deseé ser un trabajador».

Los santos han desaparecido de Rusia porque ya no hay respeto. Toda la santidad que había era sólo para la galería; era algo expuesto, pintado. Ahora sólo pueden existir santos reales en Rusia. Para los irreales no hay posibilidad, porque ahora tendrás que luchar para ser un santo, y toda la sociedad estará contra ti. En India, la forma más fácil de sobrevivir y de existir es ser un santo. Todo el mundo te respeta. Puedes ser falso, y la falsedad es rentable.

Recuerda esto: desde la mañana misma, cuando abras los ojos, intenta ser real y auténtico. No hagas nada que sea falso. Sólo durante siete días sigue recordando. No hagas nada que sea falso. Independientemente de lo que se pierda, deja que se pierda. Lo que pierdas, piérdelo. Pero permanece real, y en siete días sentirás una vida nueva dentro de ti. Las capas muertas se romperán y llegará a ti una nueva corriente viva. Te sentirás vivo de nuevo por primera vez: una resurrección.

Cuida maternalmente ciertas acciones..., cuida maternalmente ciertas cosas que sepas..., en la realidad..., no en un sueño.

Haz lo que te guste hacer pero piensa: ¿lo estás haciendo tú realmente, o es tu madre quien lo hace a través de ti, o tu padre quien lo hace a través de ti? Porque aún están operando dentro de ti personas muertas, padres muertos, sociedades, antiguas generaciones desaparecidas hace mucho. Han creado condicionamientos tales que sigues complaciéndoles; y ellos estaban complaciendo a sus padres y madres muertos, y tú estás complaciendo a tus padres y madres muertos, y nadie está complacido. ¿Cómo vas a complacer a alguien que está muerto? Pero los muertos están viviendo a través de ti.

Observa siempre cuando estés haciendo algo si es tu padre quien lo está haciendo a través de ti o si lo estás haciendo tú. Cuando te enfadas, ¿es tu ira o es la manera en que solía enfadarse tu padre? Simplemente estás imitando. He visto pautas manteniéndose, siendo repetidas. Si te casas, tu matrimonio va a ser en líneas generales como el de tu padre y el de tu madre. Tú actuarás como tu padre, tu mujer actuará como su madre, y volveréis a crear el mismo lío. Cuando te

enfades, observa: ¿eres tú u otra persona? Cuando ames, recuerda, ¿eres tú u otra persona? Cuando digas algo, recuerda, ¿estás hablando tú o tu profesor? Cuando hagas un gesto, recuerda, ¿es tuyo o hay otra persona presente en tu mano? Será difícil, pero esto es *sadhana*. Esto es lo que significa el empeño espiritual.

Y deja todas las falsedades. Puede que sientas un cierto embotamiento por lo pronto, porque todas tus falsedades cesarán y lo real tardará un tiempo en llegar e imponerse. Habrá un periodo de intervalo, y no te asustes y no te atemorices. Tarde o temprano, tus yos falsos cesarán, las máscaras cesarán, y tu rostro real saldrá a la luz. Sólo mediante el rostro real puedes encontrar a Dios. Por eso dice este sutra: *Igual que una gallina cuida a sus polluelos, cuida tú maternalmente ciertas cosas que sepas, ciertas acciones, en la realidad.*

69 Ve más allá de la atadura y la libertad.

Segundo sutra: *Como, en verdad, la atadura y la libertad son relativas, estas palabras son sólo para los que les aterra el universo. Este universo es un reflejo de las mentes. De igual forma que ves muchos soles en el agua a partir de un solo sol, ve así la atadura y la liberación.*

Ésta es una técnica muy profunda, una de las más profundas, y sólo mentes muy excepcionales la han intentado. El Zen se basa en esta técnica. Esta técnica está diciendo algo muy difícil: difícil de comprender, no difícil de experimentar. Pero primero es necesaria la comprensión.

Este sutra dice que el mundo y el *nirvana* no son dos cosas, sino una; que el cielo y el infierno no son dos cosas, sino una; y que la atadura y la liberación no son dos cosas, sino una. Es difícil porque sólo podemos concebir algo fácilmente si está en términos de polos opuestos.

Decimos que el mundo es una atadura así que ¿cómo escapar de este mundo y liberarse? Entonces la liberación es algo que es opuesto, que no es atadura. Pero este sutra dice

que ambas cosas son la misma -la liberación y la atadura-y que a no ser que te liberes de ambas, no estás liberado. La atadura es una esclavitud, y la liberación, también.

Intenta comprender esto. Mira a una persona que esté tratando de ir más allá de la atadura. ¿Qué está haciendo? Se va de casa, abandona a su familia, abandona las riquezas, abandona las cosas del mundo, abandona la sociedad para escapar de las ataduras, de los grilletes del mundo. Entonces se crea nuevos grilletes. Esos grilletes son negativos.

He visto a un santo que no puede tocar el dinero. Es respetado; tiene que ser respetado por los que andan como locos tras el dinero. Él se ha ido al extremo opuesto. Si le pones dinero en la mano, lo tira como si fuera algún veneno o como si le hubieras puesto un escorpión. Lo tirará y se asustará. Un sutil temblor recorre su cuerpo.

¿Qué está sucediendo? Ha estado luchando con el dinero. Debe de haber sido un hombre avaricioso: demasiada avaricia. Sólo así puede irse a este extremo. Puede que haya estado demasiado obsesionado con el dinero. Todavía está obsesionado, pero ahora en la dirección inversa. Sin embargo, la obsesión aún sigue ahí.

He visto a un sannyasin que no puede mirar un rostro de mujer. Se asusta. Siempre mira hacia abajo; nunca levanta la mirada si está presente alguna mujer. ¿Cuál es el problema? Debe de haber sido demasiado sexual, debe de haber estado obsesionado con el sexo. Aún está obsesionado, pero antes perseguía a esta o aquella mujer, y ahora está huyendo de las mujeres..., de ésta y aquella. Pero aún sigue obsesionado con las mujeres. Está persiguiéndolas o huyendo de ellas, su obsesión permanece. Piensa que ahora se ha liberado de las mujeres, pero esto es una nueva atadura. No puedes liberarte por reacción. Aquello de lo que estés en contra te atará negativamente; no puedes escaparte de ello. Si alguien está en contra del mundo y a favor de la liberación, no puede liberarse;

permanecerá en el mundo. La actitud de estar en contra es una atadura.

Este sutra es muy profundo. Dice: *Como, en verdad, la atadura y la libertad son relativas...* No son opuestas, sino relativas. ¿Qué es la libertad? Dices: «Lo que no es atadura». ¿Y qué es la atadura? Dices: «Lo que no es libertad». Puedes definir las usando la otra. Son como el calor y el frío; no son opuestas. ¿Qué es el calor y qué es el frío? Son sólo diferentes grados del mismo fenómeno - grados de temperatura-, pero el fenómeno es el mismo, y son relativos. Si hay agua fría en un balde y agua caliente en otro, y metes las manos en ambos - una mano en el agua caliente y la otra en la fría-, ¿qué sentirás? Una diferencia de grados.

Y si primero te enfrías ambas manos en hielo y luego metes las dos manos en el agua caliente y en la fría, ¿qué sucederá? También ahora sentirás una diferencia. Tu mano fría ahora sentirá más calor que antes en el agua caliente. Y si tu otra mano se ha enfriado, si está mucho más fría que el agua fría, entonces esa agua ahora parecerá caliente; no la percibirás como fría. Es relativo. Sólo hay grados de diferencia, pero el fenómeno es el mismo.

El tantra dice que la atadura y la liberación *sansara* y *moksha*, no son dos cosas, sino un fenómeno relativo de lo mismo. De modo que el tantra es único. El tantra dice que no sólo tienes que liberarte de la atadura; tienes que liberarte también de *moksha*. A no ser que te liberes de ambos no estás liberado.

Así que no trates de estar en contra de nada porque te irás a algo que le pertenece. Parece opuesto, pero no lo es. No te vayas del sexo al *brahmacharya*. Si estás intentando pasar del sexo al *brahmacharya*, tu *brahmacharya* no será otra cosa que sexualidad. No vayas de la avaricia a la noavaricia, porque esa noavaricia será también una avaricia sutil. Por eso, si una tradición predica la noavaricia, te da el aliciente de alguna ganancia con ello.

Estuve quedándome en casa de un santo que les decía a sus seguidores: «Si abandonáis la avaricia, conseguiréis muchas cosas en el otro mundo. ¡Si abandonáis la avaricia, conseguiréis muchas cosas en el otro mundo!». Los que son avariciosos, codiciosos del otro mundo, serán influidos por esto. Puede que se motiven, y estarán dispuestos a dejar muchas cosas para poder ganar. Pero el aliciente de ganar permanece; de lo contrario, ¿cómo va a pasar un hombre avaricioso a la noavaricia? Debe de haber algún acicate que satisface profundamente su avaricia.

Así que no crees polos opuestos. Todos los opuestos están relacionados; son grados del mismo fenómeno. Si tomas consciencia de esto, dirás que ambos polos son lo mismo. Si puedes percibir esto, que ambos polos son lo mismo, y si esta percepción se hace profunda, te liberarás de ambos. Entonces no estás ni a favor del *sansara* ni del *moksha*. En realidad, no estás pidiendo nada; has dejado de pedir. En esa parada, estás liberado. En esa percepción de que todo es lo mismo, el futuro habrá cesado. ¿Dónde puedes ir ahora? El sexo y el *brahmacharya* son lo mismo, así que ¿dónde hay algo a lo que ir? Y si la avaricia y la noavaricia son lo mismo, y la violencia y la noviolencia son lo mismo, ¿dónde hay que ir?

No hay ninguna parte a la que ir. Entonces el movimiento cesa; no hay futuro. No puedes desear nada porque todos los deseos serán lo mismo; sólo habrá una diferencia de grados. ¿Qué puedes desear? A veces le pregunto a la gente -cuando vienen a mí, les pregunto-: «¿Qué deseas realmente?». Su deseo se basa en ellos tal como son. Si son avariciosos, desean el estado de noavaricia; si son sexuales, si están obsesionados con el sexo, desean el *brahmacharya*, cómo trascender el sexo, porque son desdichados con el sexo.

Pero este deseo de *brahmacharya* está basado, enraizado, en su sexualidad. Preguntan: «¿Cómo escapar de este mundo?». El mundo es demasiado para ellos; están demasiado agobiados y están aferrándose demasiado: porque el mundo

no puede agobiarte a menos que te aferres a él. La carga está en tu cabeza: no debido a la carga, sino debido a ti; tú la estás llevando. Y están cargando con el mundo entero; entonces se agobian. Y en esta experiencia de desdicha surge un nuevo deseo de lo opuesto, de modo que entonces empiezan a anhelar lo opuesto.

Andaban tras el dinero, así que ahora andan tras la meditación. Andaban tras algo de este mundo; ahora andan tras algo de ese mundo. *Pero* el andar tras algo continúa, y ese andar tras algo es el problema. El objeto es irrelevante. El deseo es el problema. Lo que desees es irrelevante. Tu deseo..., eso es el problema, y sigues cambiando de objeto. Hoy desees A, mañana desees B, y piensas que estás cambiando. Luego, pasado mañana desees C, y piensas que estás transformado. *Pero tú* eres el mismo. Deseaste A, deseaste B, deseaste C. Y A-B-C no son tú. Tu deseo: eso eres tú, y eso sigue igual. Deseas atadura. Y entonces te frustras, te hartas; entonces desees liberación. Deseas. Y el deseo es la atadura.

De *modo* que no puedes desear la liberación. El deseo es atadura, así que no puedes desear la liberación. Cuando cesa el deseo, hay liberación. Por eso dice este sutra: *En verdad, la atadura y la libertad son relativas*. Así que no te obsesiones con lo opuesto.

Estas palabras son sólo para quienes les aterra el universo. Estas palabras de atadura y libertad son para aquellos a los que les aterra el universo.

Este universo es un reflejo de las mentes. Todo lo que ves en este universo es un reflejo. Si parece una atadura, eso significa que es tu reflejo. Si parece una liberación, también es tu reflejo.

De igual forma que ves muchos soles en el agua a partir de un solo Sol, ve así la atadura y la liberación. Sale el Sol. Y hay muchos charcos -sucios y puros, grandes y pequeños, bonitos y feos-, y un solo sol se refleja en muchos charcos. Alguien que

vaya contando los reflejos, pensará que hay muchísimos soles. Quien no mire los reflejos sino la realidad, verá uno. El mundo, tal *como* lo miras, te refleja. Si eres sexual, el mundo entero parece sexual; si eres un ladrón, el mundo entero parece tener la misma profesión.

Una vez, Mulla Nasruddin y su mujer estaban pescando, y era una zona restringida; sólo podían pescar allí las personas autorizadas. De pronto apareció un policía, de *modo* que la mujer de Mulla dijo: «Mulla, tú tienes el permiso, así que sal corriendo. Mientras tanto, yo me escabulliré».

Así que Mulla empezó a correr. Corrió y corrió y corrió, y el policía le siguió. Por supuesto, Mulla dejó allí a su mujer, y el policía le siguió a él. Mulla corrió y corrió hasta que sintió que le iba a estallar el corazón. Pero para entonces el policía le había cogido. El policía también estaba sudando, y dijo: «¿Dónde está tu permiso?». Así que Mulla le enseñó sus papeles. El policía los miró y estaban en regla. Así que dijo: «¿Por qué corrías, Nasruddin? ¿Por qué saliste corriendo?».

Nasruddin dijo: «Me está tratando un médico, y dice que corra un kilómetro después de cada comida».

El policía dijo: «Muy bien, pero viste que yo estaba corriendo detrás de ti, persiguiéndote, gritando, así que ¿por qué no te paraste?».

Nasruddin dijo: «Pensé que quizás a ti también te trataba el mismo médico».

Es lógico; es lo que está sucediendo. Todo lo que ves a tu alrededor es más un reflejo de ti que de algo real. Te ves a ti mismo reflejado en todas partes. En el momento en que cambias, el reflejo cambia. En el momento en que te vuelves totalmente silencioso, el mundo entero se vuelve silencioso. El mundo no es una atadura; la atadura es un reflejo. Y el mundo no es una liberación; la liberación también es un reflejo.

Un Buda encuentra el mundo entero en un estado de *nirvana*. Un Krishna encuentra el mundo entero celebrando en éxtasis, lleno de dicha; no hay sufrimiento. Pero el tantra dice que todo

lo que ves es un reflejo, a menos que todo ver desaparezca y sólo se vea el espejo sin nada reflejado en él. Eso es la verdad. Si se ve algo, es sólo un reflejo. La verdad es una; las cosas que son muchas sólo pueden ser reflejos. Una vez que se comprende esto -no teóricamente, sino existencialmente, mediante la experiencia-, estás liberado; liberado tanto de la atadura como de la liberación. A Naropa le preguntó alguien cuando se iluminó: «¿Has alcanzado ahora la liberación?». Naropa dijo: «Sí y no. Sí, no estoy atado, y no, porque esa liberación era también un reflejo de la atadura. Pensaba en ella debido a la atadura».

Considéralo de esta manera: estás enfermo, y entonces anhelas la salud. Ese anhelo de salud forma parte de tu enfermedad. Si estás realmente sano, no anhelarás la salud. ¿Cómo ibas a anhelarla? Si estás realmente sano, ¿dónde está el anhelo? ¿Qué necesidad hay? Si estás realmente sano, nunca sientes que estás sano. Sólo las personas enfermas, con dolencias, sienten que están sanas. ¿Qué necesidad hay? ¿Cómo vas a sentir que estás sano? Si naces sano y nunca has estado enfermo, ¿podrás sentir tu salud? La salud está ahí, pero no se puede sentir. Sólo puede sentirse por contraste, mediante el opuesto. Sólo mediante el opuesto se sienten las cosas. Si estás enfermo, puedes sentir la salud; y si estás sintiendo la salud, recuerda: todavía estás enfermo.

De modo que Naropa dice: «Sí y no. "Sí" porque ya no hay ninguna atadura, pero con la atadura también ha desaparecido la liberación; de ahí el "no". Forma parte de ella. Ahora estoy más allá de ambas: ni con ataduras ni con liberación».

No conviertas la religión en una búsqueda, en un deseo. No conviertas *moksha*, la liberación, el *nirvana*, en un objeto del deseo. Sucede cuando no hay deseo.

Capítulo 46

El Camino Tántrico para ser Libre de los Deseos Preguntas

¿Es el afán de liberación un deseo o una sed humana intrínseca?

¿Cómo puede uno transformarse siendo total en acciones que son de ira y violencia?

¿Puedes decirnos algo sobre la cualidad del dormir de un iluminado?

Primera pregunta:

Dijiste ayer que el afán de liberación o samadhi es también una tensión y una barrera, pero ¿no es cierto que no es un deseo sino una aspiración: la sed intrínseca del ser humano?

Debes comprender qué significa el deseo, y las religiones te han confundido mucho al respecto. Si deseas algo del mundo, lo llaman deseo. Si deseas algo del otro mundo, le dan un nombre diferente. Esto es absurdo. ¡El deseo es el deseo! Da igual cuál sea el objeto del deseo. El objeto puede ser cualquier cosa -de este mundo, material, o de otro mundo, espiritual-; el hecho de desear sigue siendo el mismo.

Todo deseo es una atadura. Incluso si deseas a Dios, es una atadura; incluso si deseas la liberación, es una atadura. Y la liberación no puede suceder a menos que este desear desaparezca totalmente. Así que, recuerda, no puedes desear la liberación; eso es imposible, eso es contradictorio. Puedes dejar de tener deseos, y entonces sucede la liberación. Pero eso no es el resultado de tu deseo. Más bien es una consecuencia del no-deseo.

Así que intenta comprender qué es el deseo. Deseo significa que ahora mismo no estás bien, no estás a gusto. En este mismo momento no estás a gusto contigo mismo, y algo en el futuro, si se cumple, te traerá la paz. La satisfacción está siempre en el futuro; nunca está aquí y ahora. Esta tensión de la mente por el futuro es el deseo. Deseo significa que no estás en el momento presente, y lo único que existe es el momento presente. Estás en alguna parte del futuro, y el futuro no existe.

Nunca ha existido, nunca existirá. Lo único que existe es siempre el presente: este, momento.

Esta proyección de tu plenitud a algún momento futuro es el deseo. De modo que es irrelevante cuál sea la plenitud futura. Puede que sea el reino de Dios, el cielo, el *nirvana*, puede ser cualquier cosa, pero si está en el futuro, es deseo. Y no puedes desear en el presente; recuerda: eso no es posible. En el presente sólo puedes ser, no puedes desear. ¿Cómo vas a desear en el presente?

El deseo te lleva al futuro, a la fantasía, a los sueños. Por eso Buda insiste tanto en no tener deseos, porque sólo sin deseos entras en la realidad. Con deseos, entras en sueños. El futuro es un sueño, y cuando planeas el futuro eliges la frustración. Estás destruyendo la realidad de ahora mismo por algún sueño futuro, y este hábito de la mente permanecerá contigo. Se está fortaleciendo cada día. De modo que cuando llegue tu futuro, llegará en forma de presente, y tu mente volverá a irse a algún otro futuro. Incluso si pudieras llegar a Dios, no estarías satisfecho. Tal como eres, es imposible. Incluso en presencia de lo divino, te habrás ido al futuro.

Tu mente está siempre yéndose al futuro. Este movimiento de la mente al futuro es el deseo. El deseo no tiene que ver con ningún objeto, con si desees sexo o desees meditación: eso da igual. Lo que cuenta es desear, que desees. Eso significa que no estás aquí. Significa que no estás en el momento real, y el momento presente es la única puerta a la existencia. El pasado y el futuro no son puertas, sino muros.

De manera que no puedo llamar espiritual a ningún deseo. El deseo en sí es mundano. El deseo es del mundo. No hay ningún deseo espiritual; no puede haberlo. Eso es un truco de la mente, un engaño. No quieres dejar de desear, de modo que cambias de objeto. Primero estabas deseando riqueza, prestigio, poder. Ahora dices que no desees y que esas son cosas mundanas. Las condenas, y condenas a los que las desean. Ahora desees a Dios, el reino de Dios, el *nirvana*,

moksha, lo eterno, *sat-chitanand*, el *Brahma*. Ahora deseas esto, y te sientes muy bien. Piensas que estás transformado, pero no has hecho nada. Sigues siendo el mismo.

Sólo estás haciendo trucos contigo mismo, y ahora estás en un embrollo aún mayor, porque piensas que esto no es desear. Sigues siendo el mismo. La mente sigue siendo la misma; el funcionamiento de la mente sigue siendo el mismo. Todavía no estás aquí. Los objetos del deseo han cambiado, pero sigues yéndote y soñando, y el soñar es el deseo..., no el objeto del deseo.

Así que intenta comprenderme. Digo que todo deseo es mundano porque el deseo es el mundo. De modo que no es cuestión de cambiar de deseo, no es cuestión de cambiar de objetos. Es cuestión de una mutación, de una revolución del deseo al no-deseo; del deseo al no-deseo, no de los viejos deseos a deseos nuevos, no de deseos mundanos a deseos de otro mundo, de deseos materiales a deseos espirituales, ¡no! ¡La revolución es del deseo al no-deseo!

Pero ¿cómo ir del deseo al no-deseo? Sólo puedes ir si hay algún deseo. Si hay algún aliciente de ganancia, alguna ventaja, algún beneficio sólo entonces puedes ir del deseo al no-deseo, entonces no te estás moviendo en absoluto que con el no-deseo alcanzarás la dicha. Eso es cierto -que con el no-deseo sucede la dicha eterna-, pero si te digo que con el no-deseo, obtendrás la felicidad eterna, lo convertirás en objeto de deseo, y entonces no habrás entendido nada en absoluto.

No es un resultado, sino una consecuencia una comprensión profunda. De modo que trata de comprender que con deseo hay desdicha, no pienses que ya lo sabes. No lo sabes; de lo contrario ¿cómo es que entras en el deseo? Todavía no has tomado consciencia de que el deseo es desdicha, el deseo es el infierno. ¡Sé consciente! Cuando desees algo, sé consciente. Entonces entra en el deseo con completa alerta, y entonces llega el infierno.

Todo deseo conduce a la desdicha, se satisfaga o no. Si se satisface, llega antes; si no se satisface tarda más; pero todo deseo conduce a la desdicha. Estate alerta a todo el proceso, y muévete. No hay prisa, porque no se puede hacer nada de prisa, y el crecimiento espiritual no es posible con cosas. Muévete lentamente, pacientemente. En cada deseo y luego observa cómo cada deseo se convierte en una puerta al infierno. Si permaneces alerta, tarde o temprano te darás cuenta de que el deseo es el infierno. En el momento en que se toma consciencia, no habrá deseo. De pronto, los deseos desaparecerán, y estarás en un estado de no-deseo. No digo ausencia de deseo, simplemente «no-deseo».

No puedes practicarlo; recuerda: sólo los deseos pueden ser practicados. ¿Cómo vas a practicar el nodeseo? No puedes practicarlo; sólo puedes practicar los deseos. Pero si estás alerta tomarás consciencia de que llevan a la desdicha, cuando cada deseo lleva a la desdicha, cuando esto se vuelve una toma de consciencia para -no una mera opinión y conocimiento, sino el hecho de que has tomado consciencia-, desear desaparece, se vuelve imposible. ¿Cómo vas a llevarte a ti mismo a la desdicha? Siempre estás llevándote a la felicidad pensando que lo estás haciendo-y estás siempre entrando en la desdicha. Esto ha estado sucediendo durante vidas y vidas. Siempre piensas que esto o aquello es la puerta al cielo, y cuando has entrado te has dado cuenta de que es el infierno. Y esto ha sido así sin excepción; siempre es así.

Entra con atención en cada deseo, y deja que cada deseo te lleve a la desdicha. Entonces, de pronto, un día te sucederá la madurez, te sucederá esta madurez: te darás cuenta de que todo deseo es desdicha.

En el momento en que te das cuenta de ello, dejas de desear. Ya no hay necesidad de hacer nada; simplemente, los deseos cesan, se desvanecen, y estás en un estado de nodeseo. En ese nodeseo está el *nirvana*, está la dicha perfecta, absoluta. Puedes llamarla Dios, el reino de Dios o lo que quieras llamarla, pero recuerda bien que no es un resultado de tus deseos. Es una consecuencia de no desear, y no desear no puede ser practicado.

Los que «practican» no desear se están engañando a sí mismos. Hay muchos por todo el mundo -*bhikkus*, *sannyasins*- que están practicando no desear. No puedes practicar no desear; ninguna cosa negativa puede ser practicada. Por debajo, están deseando, están anhelando a Dios: la paz que sucederá, la dicha que les está esperando en algún momento futuro más allá de la muerte. Están deseando; sólo que llaman a su deseo «deseo espiritual».

Puedes engañarte a ti mismo muy fácilmente. Las palabras son muy engañosas y puedes racionalizar. A un veneno lo llamas «ambrosía», y cuando lo llamas ambrosía, parece ambrosía. Las palabras hipnotizan; eso es una cosa. Pero esta percepción, esta toma de consciencia de que el deseo es desdicha, debe ser tuya.

Mary Stevens ha escrito en alguna parte que estaba de visita en casa de una amiga, y la hija de su amiga era ciega. Mary Stevens estaba muy asombrada, porque la niña decía cosas como: «Es feo, no me gusta», y «El color de este vestido es muy bonito».

Como era ciega, Mary Stevens le preguntó: «¿Cómo notas que alguien es feo y que un color es bonito?».

La niña dijo: «Mis hermanas me lo dicen.» Esto es conocimiento.

Buda ha dicho que el deseo es desdicha y tú sigues repitiéndolo. Esto es conocimiento, y tú nunca has visto que el deseo es desdicha. Simplemente le has oído a Buda. Esto no sirve. Simplemente estás desperdiciando tu vida y la oportunidad. Tu propia experiencia puede transformarte; ninguna otra cosa transforma. El conocimiento no puede ser prestado. Si es prestado, es falso. Parece conocimiento, pero no lo es. Pero ¿por qué seguimos a un Buda o a un Jesús...? ¿Por qué? Debido a nuestra avaricia. Miramos los ojos de Buda y están tan llenos de paz que surge la avaricia, surge el deseo de lograr eso. Buda es muy dichoso: en éxtasis en todo momento. Surge un deseo de ser como Buda. Nosotros también deseamos semejantes estados.

Entonces seguimos preguntando cómo consiguió esto Buda, cómo sucede. El «cómo» crea muchos problemas, porque entonces Buda dirá que sucede en el «nodeseo». Y tiene razón, *ha* sucedido en el nodeseo. Pero cuando oímos que sucede en el nodeseo, empezamos a practicar el nodeseo, empezamos a dejar los deseos, y todo el esfuerzo es un deseo de ser como Buda.

Buda no estaba intentando ser como otra persona; no estaba pidiendo ser un buda. Simplemente estaba intentando comprender su propia desdicha..., y cuanto más comprensión tuvo, más desapareció la desdicha. Entonces, un día llegó a comprender que el deseo es veneno. Si tienes deseo, eres víctima de él; ahora no hay ninguna posibilidad de que seas feliz alguna vez. Sólo puedes tener esperanza..., tener esperanza y frustración; luego más esperanza y más frustración: éste será tu círculo. Y cuando estás más frustrado, tienes más esperanza, porque ese es el único consuelo. Sigues yéndote al futuro porque en el presente siempre tienes frustración, y la frustración llega debido a tu pasado. En el pasado, este presente era el futuro, y tú tenías puesta tu esperanza en él. Ahora es una frustración. Entonces vuelves a poner la esperanza en el futuro, y cuando se vuelva presente, volverás a frustrarte. Entonces volverás a tener esperanza. Entonces, más frustración, más esperanza, y con más esperanza, aún más frustración. Es un círculo vicioso. Esto es la rueda del *sansara*.

Pero ningún buda puede darte sus propios ojos. Y es bueno que no pueda dártelos; de lo contrario, seguirás siendo falso siempre, eternamente. Entonces nunca serás auténtico. Es bueno sufrir, porque sólo mediante el sufrimiento te volverás auténtico y real. Así que lo primero: entra en tus deseos para poder comprender lo que realmente son. Padece el sufrimiento que esté oculto ahí. Deja que te sea revelado. Sólo eso es austeridad, sólo eso es *tapascharya*.

Naropa ha dicho que si puedes estar alerta, todo deseo te lleva al *nirvana*, y esto es lo que quiere decir, porque si estás alerta, sabes que todo deseo es desdicha. Y cuando has explorado todos los rincones y resquicios del deseo, de pronto te paras. En esa parada está el suceso, y siempre está ahí. Ese suceso está siempre esperándote, esperando encontrarte en el presente. Pero tú nunca estás en el presente; siempre estás soñando. La realidad te sustenta; estás vivo porque eres

real, existes debido a lo real. Pero sigues yéndote a lo irreal. Lo irreal es muy hipnotizante.

He oído un chiste judío. Dos viejos amigos se encontraron después de muchísimos años. Entonces un amigo le dijo al otro: «No te he visto en veinticinco años. ¿Cómo está tu chico, tu hijo Harry?».

El otro dijo: «Eso es un hijo. Es un gran poeta. En todo el país se oye su voz, se cantan sus canciones, y los que entienden de poesía dicen que tarde o temprano le darán el Premio Nobel».

El otro amigo dijo: «¡Maravilloso! y hablan de tu segundo hijo, Benny. ¿Cómo está?».

El amigo dijo: «Estoy muy contento con mi segundo hijo. Es un líder, un gran líder político. Tiene miles y miles de seguidores, y estoy seguro de que tarde o temprano va a ser el primer ministro de este país».

Entonces el amigo dijo: «¡Caray! ¡Qué afortunado eres! ¿Y qué hay de tu tercer hijo, Izzie?».

El padre se puso muy triste y dijo: «¿Izzie? Izzie no ha cambiado. Es sastre. Pero te aseguro que si no fuera por Izzie estaríamos todos muriéndonos de hambre». Pero el padre estaba triste porque Izzie es sólo un sastre. Y el poeta y el gran político, el gran líder... son sueños. Izzie es la realidad..., el sastre. «Pero si no fuera por Izzie, estaríamos todos muriéndonos de hambre», dijo.

No podrías existir si no fuera por este momento. *Eso es real.* Pero nunca estás contento con él. Eres feliz en tus sueños del futuro sobre premio Nobel, primeros ministros... Ahora mismo, «Izzi, es sólo sastre». Tu realidad está donde estás enraizado; tus sueños no son tu base. Son falsos. Acepta tu realidad en el momento presente. Percíbela afróntala sea la que sea, y no dejes que la mente se vaya al futuro. El futuro es deseo. Si puedes estar aquí y ahora, eres un buda. Si no puedes estar aquí y ahora, entonces todo es sólo un sueño. Y tendrás que volver, porque los sueños no pueden llevarte a ninguna parte. Sólo pueden llevarte a la esperanza y la frustración, pero nada

real sucede mediante ellos. Pero recuerda lo que dije de que no puedes imitar. Tendrás que pasar por el sufrimiento. El sufrimiento es el camino. Te purifica, te pone alerta, te hace consciente. Cuando más consciente eres, menos lleno de deseos estás. Si eres perfectamente consciente, no sucede ningún deseo, y la meditación no es otra cosa que consciencia perfecta.

Segunda pregunta:

Por favor, explica cómo es posible que uno pueda transformarse espiritualmente siendo total en acciones que son de ira, odio y violencia.

Sí, puedes transformarte totalmente mediante la ira, mediante el odio, mediante la violencia. Y no hay otra manera, porque existes en la violencia, en la ira, en la avaricia, en la pasión. Donde existes, *sólo* ahí, comienza el camino. No te diré que crees no-avaricia contra tu avaricia; te diré que seas avaricioso totalmente, pero con total alerta mental; que seas violento, que te enfades, pero que seas total para que sufras totalmente, para que percibas todo su veneno. Tienes que pasar por el fuego. Nadie más puede pasar por ti; no es posible ningún representante. Tendrás que pasar por ello, y siempre piensas que lo hará algún otro.

Los cristianos siguen pensando que hay salvación a través de Jesús. Aún no ha sucedido. El mundo sigue igual. Han pasado dos mil años desde que Jesús fue crucificado, pero seguimos esperando que alguna otra persona sufra y alcancemos la dicha. ¡No! Cada uno tiene que llevar su propia cruz. Jesús fue crucificado; él alcanzó su objetivo. Tú no puedes alcanzarlo. Tú tendrás que pasar por esa crucifixión tú mismo. Y ésta es la crucifixión: que tienes ira, que tienes pasión, que tienes violencia, que tienes avaricia, que tienes celos.

¿Qué vas a hacer con ellos? La sociedad te enseña a crear el polo contrario, tienes avaricia, así que reprímela y crea una mente no avariciosa. Tienes ira, así que reprímela. No te

enfades. Empuja hacia atrás la energía y sonríe. ¿Qué sucede?

La ira se va acumulando dentro de ti, y te vas volviendo cada vez más irascible, porque cada vez se va acumulando más energía por dentro como ira... reprimida. Se convierte en un depósito inconsciente, y contra esta ira sigues sonriendo. Esa sonrisa se vuelve falsa, porque cuando la ira está llamando a la puerta por dentro, ¿cómo vas a poder sonreír? Puedes sonreír, pero entonces será una sonrisa falsa.

De modo que estás dividido en dos: una sonrisa falsa y una ira real. La sonrisa falsa se vuelve tu personalidad, y la ira real sigue siendo tu alma. Estás dividido contra ti mismo, y habrá una lucha constante. Y no puedes ser feliz con la sonrisa falsa. No engañas a nadie. No puedes ser feliz con una ira real escondida detrás y tratando siempre de salir. Una sonrisa falsa y una ira real: ésta es la situación. Todo lo que es bueno es falso y todo lo que es malo es real. Lo real lo llevas dentro y lo falso lo muestras por fuera. Esto es esquizofrénico, y todo hombre se ha vuelto esquizofrénico, dividido; no sólo dividido, sino luchando constantemente consigo mismo. Toda la vida y la energía se malgasta y se disipa en esta lucha. Y la lucha es estúpida, pero esto es lo que está sucediendo.

Lo que estoy sugiriendo es que no crees ninguna falsedad en torno a ti. Lo falso nunca te llevará a lo real; lo falso te llevará a más falsedad. No hagas lo falso, y permite que lo real se exprese totalmente. Cuando digo esto, puede que te asustes, porque tienes violencia y puede que quieras matar a alguien. Así que ¿quiero decir que vayas y mates? ¡No! Medita con ello. Cierra tu habitación y deja que llegue tu violencia. Puedes expresarla con una almohada, con una foto, con cualquier cosa. No hay necesidad de ir a matar a alguien, porque eso no va a ayudar. Eso creará más problemas y una cadena.

En la almohada, escribe el nombre de tu enemigo o de tu amigo..., y recuerda: estamos más furiosos con nuestros

amigos que con nuestros enemigos. Pon una foto de tu mujer o de tu marido sobre una almohada, y saca tu violencia. Golpea la almohada, mata la almohada, y haz todo lo que te surja. Y no tengas la sensación de que estás haciendo algo estúpido. Esto es lo que quieres hacer con el objeto real, y eso será más estúpido. No pienses que esto es una tontería. Así es como eres; eres tonto, y no puedes cambiarlo con sólo reprimirlo. Mira esta tontería, ve que así es como eres. Permítete una expresión total; manifiéstalo todo en acción. Y si puedes ser real, tomarás consciencia: por primera vez de la ira, de la violencia que hay escondida dentro de ti. Eres un volcán, y esto puede hacer erupción de ti en cualquier momento.

En cualquier situación, el volcán puede hacer erupción. Está haciendo erupción todos los días. Alguien mata a alguien, y sólo un día antes era tan normal como tú. Nadie había sospechado nunca que iba a ser un asesino. Nadie sospecha de ti, y has tenido tantos pensamientos de asesinar en tu mente... Lo has pensado, lo has planeado muchas veces. Has tenido la idea de asesinar a alguien o de matarte a ti mismo. Te ha sucedido si no eres absolutamente idiota. Los psicólogos dicen que un hombre inteligente está abocado a pensar en suicidarse al menos diez veces en su vida -¡al menos diez veces!-, y piensas diez mil veces en asesinar a alguien. Nunca lo haces; eso es otra cosa. Pero puedes hacerlo; la posibilidad siempre está ahí.

Haz de tu ira un acto total en la meditación, y entonces ve qué sucede. Notarás que llega de todo tu cuerpo. Si lo permites, entonces cada una de las células de tu cuerpo estará en ello. Cada poro, cada fibra de tu cuerpo se volverá violenta. Todo tu cuerpo estará en una situación loca. Te volverás loco, pero permítelo, y no te refrenes. Muévete con el río, y cuando el ciclón haya terminado, sentirás por vez primera un centro profundo dentro de ti. Sucederá una calma sutil. Cuando la ira se haya ido, no habrá arrepentimiento, porque no se lo has hecho a nadie. No habrá culpabilidad. Te habrás desahogado.

Cuando se expulsa esta ira y llega el silencio, ese silencio es real, no forzado.

Te puedes sentar como un buda en *padmasarí*, en una postura yóguica. Puedes forzarte a ti mismo; pero el mono interno sigue saltando. Ahora sólo el cuerpo está inmóvil. La mente está más loca que nunca. Siempre que te sientas a meditar, notas lo que está sucediendo. Nunca tienes tanto ruido por dentro como cuando estás meditando así que ¿por qué hay tanto ruido siempre que meditas? ¿Por qué se pone la mente tan errante? ¿Por qué llegan tantos pensamientos en una nube? Es porque tu cuerpo está inmóvil, y a través de esta inmovilidad de tu cuerpo puedes notar más los aspavientos de la mente. Hay contraste.

Pero el silencio forzado no sirve para nada. O no lo conseguirás, o si lo consigues, te dormirás. Un silencio forzado, si se consigue, hace que te duermas. Es bueno por lo que concierne a dormir; de otra forma, es inútil. Un silencio real sucede sólo cuando alguna energía contenida se suelta totalmente. La perturbación se debía a esa energía contenida. Esa energía sometida estaba tratando de hacer erupción; ese era el problema, esa era la perturbación interna. Cuando se suelta, te desahogas.

Entonces todas las fibras de tu ser se relajan.

En esa relajación puedes decir que estás en un estado de no-ira. No es contra la ira; es simplemente ausencia de ira. Recuerda: lo real es siempre la ausencia, no lo opuesto: ¡no lo opuesto! Es siempre la ausencia -una ausencia de avaricia, una ausencia de sexo, una ausencia de celos -, pero en esa ausencia, tu realidad florece porque la enfermedad se ha ido. Ahora puede florecer tu salud interna. Y una vez que empiece a florecer, no acumularás ira. Sólo acumulas ira porque te estás perdiendo a ti mismo.

En realidad, no estás enfadado con nadie más; estás enfadado dentro de ti mismo. Pero sigues proyectando esa ira en los demás; de lo contrario te volverás loco, así que sigues

encontrando excusas. En realidad, estás enfadado porque te estás perdiendo a ti mismo, te estás perdiendo tu destino. Lo que es posible para ti no está sucediendo, y por eso estás enfadado. No te está sucediendo nada, y el tiempo sigue pasando. La muerte se está acercando, y tú sigues tan insatisfecho como siempre, y no parece haber ninguna posibilidad de que alcances la plenitud. Debido a esto, debido a que no estás realizando tus potencialidades, debido a que no has llegado a ser lo que puedes llegar a ser, estás enfadado, lleno de violencia. Y entonces sigues encontrando excusas.

Arrojas tu ira a esto, a aquello. En realidad, no es una cuestión de ira, y si lo haces una cuestión de ira, tu diagnóstico será erróneo. Es una cuestión de autorrealización. ¿Por qué es uno violento? ¿Por qué es uno destructivo? Porque estás enfadado consigo mismo, con tu mismo ser; porque es. Y entonces sientes que está contra el mundo entero.

Un buda es silencioso, noviolento, no porque lo haya practicado, sino porque ahora se ha realizado a sí mismo. Ahora la flor ha llegado a su florecimiento total, de modo que no queda nada por liberar. Está colmado. Queda un simple agradecimiento a la existencia. Ya no hay ninguna queja; nada está mal. Cuando floreces realmente, todo está bien; todo es bueno. Debido a esto, Buda no es un revolucionario. Para ser ¡un revolucionario, debes poder ver desdicha, debes poder sentir todo el lío que te rodea, el infierno. Para ser un revolucionario, debes tener la sensación de que todo está mal. Sólo entonces eres un revolucionario. Buda estuvo aquí, en este país, Mahavira estuvo aquí, en este país, pero no fueron revolucionarios. ¿Por qué? Surge la pregunta: ¿por qué?

Cuando uno está a gusto consigo mismo, todo es bueno. No puede ser destructivo, sólo puede ser creativo. Su revolución sólo puede ser creativa, y tú no puedes ver nada

creativo. Cuando alguien destruye algo..., sólo entonces es noticia; sólo entonces puedes usarlo.

A un Lenin se le ve como un revolucionario, no como un buda. Ahora hay revolucionarios por todo el mundo, y su número sigue creciendo. ¿Y la razón...? Es porque cada vez menos personas realizan su potencial. Son violentas y quieren destruir; porque si no hay sentido en sus vidas, ¿cómo van a sentir que hay sentido en las vidas de los demás? Un Mahavira es incluso consciente para evitar matar un insecto, para ni siquiera matar un mosquito, porque, se ha realizado a sí mismo. Ahora sabe lo que es posible incluso para un mosquito. Un mosquito no es sólo un mosquito; es una posibilidad. Hay ahí una posibilidad infinita: este mosquito puede volverse divino. No puede destruirlo; es imposible. Sólo puede ayudar. Lo único que le interesa es cómo ayudar a que el potencial se vuelva real.

Sois sólo semillas. Hay un gran destino oculto, pero nada está siendo realizado. El potencial está siendo desaprovechado; la semilla sigue siendo una semilla. Sentís ira. La generación moderna está mucho más enfadada que las viejas generaciones, porque hay más consciencia de la posibilidad y menos realización. Ahora la nueva generación sabe qué es posible, mucho más que la vieja generación. Esta generación sabe que muchas cosas son posibles. Pero no está sucediendo nada, y nada se está realizando, de modo que hay más frustración. Si no puedes ser creativo, al menos puedes ser destructivo; notas tu poder siendo destructivo. La ira, la violencia, son fuerzas destructivas. Están presentes porque no lo está la creatividad.

No estés en contra de ellas. Mejor, ayúdalas a salir. No las reprimas; deja que se evaporen de ti. Entonces, lo que piensas que es lo opuesto está presente. Cuando se hayan evaporado, de pronto, te darás cuenta de que hay silencio, de que hay amor, de que hay compasión. No tienen que ser cultivados. Son sólo como un riachuelo oculto en las rocas. Retiras las

rocas y el riachuelo empieza a fluir. El riachuelo no está en contra de las rocas, no es lo opuesto de las rocas. Con sólo la ausencia de las rocas, sucede la abertura y el riachuelo comienza a fluir.

El amor está en ti como un riachuelo, la ira está en ti como una roca. Retírala. Pero sigues forzándola a que se quede dentro, cada vez más dentro. Entonces estás forzando también al riachuelo a ir cada vez más dentro. Tira esta roca. No hay necesidad de golpear a nadie con ella. Quieres golpear a alguien porque no sabes cómo tirarla sin golpear a nadie. Esto es lo que estoy enseñando: a tirarla sin golpear a nadie. No es necesario golpear a nadie. Y si puedes tirar esta roca sin golpear a nadie, todos se beneficiarán con ello. Puede que no estés tirándola a la cabeza de nadie, pero estaba siempre ahí y los demás lo notan.

Cuando estás enfadado, independientemente de cómo la reprimas, tu ira se nota. Vibras en ella; hay una tristeza sutil en torno a ti. Todo el mundo se da cuenta de que ha entrado alguna enfermedad. Todo el mundo quiere dejarte; te vuelves repulsivo. Tu actitud misma te da un mal olor. Puede que no seas consciente, pero los bioquímicos dicen que cuando alguien está enamorado o enfadado o en un estado sexual, se desprenden del cuerpo olores distintos; realmente, no metafóricamente. Cuando estás enfadado, emana de tu cuerpo un mal olor. Cuando estás enamorado, la cualidad es diferente. En la pasión sexual, se desprende un olor diferente.

Los animales se sienten atraídos por el olor; porque cuando la hembra está dispuesta, se desprende un olor sutil de sus glándulas sexuales y el macho se siente atraído. Sin ese olor, la hembra no está lista. Por eso ves a los perros oliéndose: pueden oler el sexo. Si estás sexual, tú también estás emanando un olor sutil. Si estás enfadado, también entonces..., porque se desprenden sustancias químicas diferentes en el sistema sanguíneo. Puede que nadie lo note conscientemente, pero inconscientemente todo el mundo lo nota. Eres una

carga..., repulsivo, destructivo. Expulsa este veneno de tu sistema.

Así que recuerda esto: es bueno expulsarlo en un espacio vacío. Y el cielo es lo suficientemente grande; no te lo devolverá. Simplemente lo absorberá, y te habrás desahogado. Así que hazlo todo meditativa y totalmente, incluso la ira, incluso la violencia, incluso el sexo. Es fácil concebir cómo estar enfadado a solas, pero también puedes crear una orgía sexual a solas meditativamente. Y tu cualidad será diferente después de eso.

Cuando estés a solas, cierra tu habitación y haz como si estuvieras entrando en el acto sexual. Deja que todo tu cuerpo se mueva. Salta y grita; haz todo lo que tengas ganas de hacer. Hazlo totalmente. Olvídate de todo: de las inhibiciones sociales, *etc.* Entra en el acto sexual a solas meditativamente, pero pon toda tu sexualidad en ello.

Con la otra persona, la sociedad siempre está presente, porque la otra persona está presente. Y es muy difícil estar en un estado de amor profundo tal que te sientas como si la otra persona no estuviera presente. Sólo en un estado de amor muy profundo, en una intimidad muy profunda, es posible estar con tu amante o amada *como si* él o ella no estuviera.

Esto es lo que significa la intimidad: que estás como si estuvieras solo, sin miedo al otro, estando tu amante o amada en la habitación; entonces puedes entrar en el acto sexual totalmente; de lo contrario, el otro es siempre una presencia cohibidora. La otra persona te está mirando: «¿Qué va a pensar ella? ¿Qué va a pensar él? ¿Qué estás haciendo? ¿Comportándote como un animal?».

Estuvo aquí una señora hace unos pocos días. Vino a quejarse de su marido. Dijo: «No puedo soportarlo. Siempre que me ama, empieza a comportarse como un animal».

Cuando el otro está presente, el otro te está mirando: «¿Qué estás haciendo?». Y te han enseñado que hay algunas

cosas que no deben hacerse. Te cohíbe; no puedes actuar totalmente.

Si realmente hay amor, entonces puedes actuar como si estuvieras solo. Y cuando dos cuerpos se hacen uno, tienen un solo ritmo. Entonces se ha perdido la dualidad, y el sexo puede desatarse totalmente. Y no es como la ira; la ira siempre es fea, pero el sexo no siempre es feo. A veces es lo más bello que hay..., pero sólo a veces. Cuando la unión es perfecta, cuando los dos se vuelven un solo ritmo, cuando sus respiraciones se han vuelto una, y su *prana*, su energía, fluye en un círculo, cuando los dos han desaparecido completamente y los dos cuerpos se han vuelto una totalidad, cuando lo negativo y lo positivo, lo masculino y lo femenino, ya no están ahí, entonces el sexo es lo más bello que hay. Pero eso no es siempre así.

Si no es posible, puedes llevar tu acto sexual a un clímax de frenesí y locura estando a solas, en un estado meditativo. Cierra la habitación, medita con ello, y deja que tu cuerpo se mueva como si no lo estuvieras controlando. ¡Abandona todo control!

Los cónyuges pueden ser muy útiles, y particularmente en el tantra: tu mujer, tu marido, tu amiga o tu amigo puede ser muy útil si ambos estáis experimentando profundamente. Entonces permitid cada uno un descontrol total. Olvidad la civilización, como si nunca hubiera existido; volved al Jardín del Edén. Tirad esa manzana..., el fruto del árbol de la ciencia. Sed Adán y Eva en el Paraíso antes de que fueran expulsados. ¡Regresad! Sed inocentes como animales, y manifestad vuestra sexualidad en su totalidad. No volveréis a ser los mismos.

Sucedarán dos cosas. La sexualidad desaparecerá. Puede que el sexo permanezca, pero la sexualidad desaparecerá completamente. Y cuando no hay sexualidad, el sexo es divino. Cuando no hay ansia cerebral, cuando no estás pensando en ello, cuando se ha vuelto una simple participación -un acto total, un movimiento de todo tu ser, no sólo de la mente-, es

divino. Primero desaparecerá la sexualidad, y luego puede que también desaparezca el sexo, porque una vez que conoces su núcleo más profundo, puedes alcanzar ese núcleo sin sexo.

Pero no has conocido ese núcleo más profundo, así que ¿cómo vas a alcanzarlo? El primer vislumbre llega mediante el sexo total. Una vez que lo conoces, el camino se puede recorrer también de otras maneras.

Simplemente mirando una flor puedes estar en el mismo éxtasis en el que estás cuando te unes con tu pareja en un clímax. Simplemente mirando las estrellas puedes entrar en él.

Una vez que conoces el camino, sabes que está dentro de ti. Tu pareja sólo te ayuda a conocerlo, y tú le ayudas a conocerlo.

¡Está dentro de ti! El otro era sólo una provocación. El otro era sólo un desafío para ayudarte a conocer algo que siempre estuvo dentro de ti.

Y esto es lo que está sucediendo entre un maestro y un discípulo. El maestro sólo puede ser un desafío para ti, para mostrar lo que siempre ha estado oculto en ti. El maestro no te está dando nada. *No puede* dar; no hay nada que dar. Y todo lo que se puede dar no merece la pena, porque será sólo una cosa.

Lo que no puede darse, sino que sólo puede provocarse, merece la pena. Un maestro sólo está provocándote. Te desafía para ayudarte a llegar a un punto en el que puedas caer en la cuenta de algo que ya está ahí. Una vez que conoces eso, no hay necesidad de un maestro.

Puede que el sexo desaparezca, pero primero desaparece la sexualidad. Entonces el sexo se vuelve un acto puro, inocente; entonces el sexo también desaparece. Entonces hay *brahmacharya*, celibato. No es lo opuesto al sexo; es sólo su ausencia. Y recuerda esta diferencia. De esto no eres consciente.

Las viejas religiones siguen condenando la ira y el sexo como si ambas cosas fueran lo mismo o como si ambas pertenecieran a la misma categoría. ¡No es así! La ira es destructiva; el sexo es creativo. Todas las viejas religiones siguen condenándolos de manera similar, como si la ira y el sexo, la avaricia y el sexo, los celos y el sexo fueran similares. ¡No lo son! Los celos son destructivos, *¡siempre!* Nunca son creativos; nada puede resultar de ellos. La ira siempre es destructiva, ¡pero eso no es así con el sexo! El sexo es la fuente de la creatividad. Lo divino lo ha usado para la creación. La sexualidad es como los celos, la ira y la avaricia: siempre es destructiva. El sexo, no; pero no conocemos el sexo puro; sólo conocemos la sexualidad.

Una persona que mira una foto pornográfica o alguien que va a ver una película de orgías sexuales, no está buscando sexo; está buscando sexualidad. Hay dos personas que conozco que no pueden hacer el amor con sus mujeres a menos que primero escudriñen alguna revista o libros o fotos pornográficas. Cuando ven estas imágenes, se excitan. La esposa real no es nada para ellos. Una foto, un desnudo, les resulta más excitante. Esa excitación no está en el vientre; esa excitación está en la mente, en la cabeza.

El sexo transferido a la cabeza es sexualidad; pensar en ello es sexualidad. Vivirlo es otra cosa, y si puedes vivirlo, puedes trascenderlo. Cualquier cosa vivida totalmente te lleva más allá. Así que no le tengas miedo a nada. *¡Vívelo!* Si piensas que es destructivo para los demás, entra en ello a solas, no lo hagas con otros. Si piensas que es creativo, entonces encuentra un compañero, encuentra un amigo. Formad una pareja, y entrad en ello totalmente. Si todavía notas que la presencia del otro es cohibidora, entonces puedes hacerlo a solas.

Última pregunta:

¿Sueña alguna vez una persona iluminada? ¿Puedes decirnos algo sobre la cualidad y la naturaleza del dormir de

una persona iluminada?

No, una persona iluminada no puede soñar. Y si te gustan mucho los sueños, no te ilumines. ¡Cuidado! Soñar forma parte de dormir. Lo primero es que para que suceda el sueño tienes que dormirte. Para tener sueños corrientes, tienes que dormirte. Dormido te vuelves inconsciente. Cuando estás inconsciente, pueden suceder los sueños. Sólo suceden cuando estás inconsciente.

Una persona iluminada está consciente incluso dormida. No puede volverse inconsciente. Incluso si le das un anestésico -cloroformo o algo por el estilo-sólo su periferia se duerme. Él permanece consciente; su consciencia permanece consciente.

Krishna dice en el Gita que mientras todos están dormidos, el yogui está despierto. No es que los yoguis no se vayan a dormir por la noche ellos también duermen, pero su dormir tiene una cualidad diferente. Sólo sus cuerpos duermen, entonces su dormir es bello. Es un descanso.

Tu dormir no es un descanso. Puede incluso que sea un gran esfuerzo, y puede que por la mañana te sientas más exhausto de lo que te sentías por la noche. Toda la noche durmiendo y por la mañana te sientes más exhausto... ¿Qué está pasando? ¡Eres un milagro!

Pasaste toda la noche en una agitación interna. Tu cuerpo no estuvo en reposo porque la mente estaba muy activa. Y la actividad de la mente supone necesariamente un gran esfuerzo para el cuerpo, porque sin el cuerpo, la mente no puede actuar. La actividad de la mente significa una actividad paralela para el cuerpo, de modo -que durante toda la noche tu cuerpo está moviéndose y está activo. Es por eso por lo que te sientes más cansado por la mañana.

¿Qué significa que alguien se ilumina? Significa una cosa: ahora es perfectamente consciente independientemente de lo que pase por su mente él es consciente. Y en el momento en que eres consciente, ciertas

cosas cesan completamente. Cesan sólo mediante la consciencia. Es como si esta habitación estuviera oscura y traes una vela la oscuridad desaparecerá. No todo desaparecerá, estas estanterías seguirán aquí, y si estamos sentados aquí, seguiremos aquí. Al traer la vela, sólo desaparece la oscuridad.

Cuando alguien se ilumina, tiene una luz interna. Esa luz interna es la consciencia. Mediante esta consciencia, el dormir desaparece..., nada más. Pero como el dormir desaparece, la cualidad de todo cambia. Ahora, todo lo que vaya a hacer lo hará en su alerta perfecta, y lo que necesita la inconsciencia, como requisito previo ahora se vuelve imposible.

No puede estar enfadado; no porque haya decidido no estar enfadado: *no puede* estar enfadado.

La ira sólo puede existir cuando eres inconsciente. Ahora no hay inconsciencia, así que no está la base, y la ira no es posible. No puede odiar; el odio existe sólo cuando eres inconsciente. Se vuelve amor; no porque lo haya decidido. Cuando hay luz, cuando hay consciencia, el amor fluye; es natural. Soñar se vuelve imposible porque el sueño requiere, ante todo, inconsciencia, y él no está inconsciente.

El discípulo de Buda, Ananda, le dijo, después de dormir y vivir en la misma habitación, en el mismo sitio que Buda: «Esto es un milagro; esto es muy extraño. Nunca te mueves cuando estás dormido». Buda permanecía siempre en la misma postura toda la noche. De la manera en que se dormía al principio, así se despertaba, y su mano permanecía en el sitio exacto en el que la puso.

Puede que hayas visto la imagen de Buda dormido. Su postura se llama «la postura yacente». Permanecía en esta misma postura toda la noche. Ananda le observó durante años.

Siempre que miraba a Buda durmiendo, estaba igual toda la noche. Así que Ananda le preguntó: «Dime, ¿qué haces toda la noche? Permaneces en una postura...».

Se cuenta que Buda dijo: «Sólo me moví una vez estando dormido, pero entonces no era un buda. Justo antes, justo unos

días antes de que sucediera la iluminación, me moví estando dormido. Pero entonces de pronto tomé consciencia y me pregunté: "¿Por qué me estoy moviendo?". Me moví inconscientemente, sin darme cuenta. Pero después de la iluminación no es necesario. Si quiero, me puedo mover, pero no es necesario. Y el cuerpo está tan relajado...».

La consciencia penetra incluso en el dormir. Pero puedes tener una postura fija toda la noche y no estarás iluminado. Puedes practicarlo; no es difícil. Puedes forzarte a ti mismo; entonces en unos pocos días serás capaz de hacer esto. Pero no se trata de eso. Si ves a Jesús moviéndose, no pienses: «¿Por qué se mueve?». Depende. Si Jesús se mueve mientras está dormido, está consciente. Si quiere moverse, se mueve. Conmigo sucede justo lo contrario. Antes de alcanzar la consciencia, dormía siempre en la misma postura toda la noche. No recuerdo haberme movido nunca. Pero desde entonces me he estado moviendo toda la noche. Incluso cinco minutos en una postura son suficientes para mí. Tengo que moverme una y otra vez. Soy consciente de que, en realidad, esto no es dormir en absoluto. Así que depende. Pero nunca puedes deducir nada desde fuera. Esto es sólo posible desde dentro.

Para un iluminado, la consciencia permanecerá incluso estando dormido, y entonces los sueños no son posibles. Requieren inconsciencia; eso es una cosa. Y requieren experiencias pendientes; eso es lo segundo. Y para un iluminado no hay ninguna experiencia pendiente, ninguna experiencia incompleta. Todo está completo. Ha comido su comida; ahora no está pensando en volver a comer. Cuando tenga hambre volverá a comer, pero mientras tanto no hay ningún pensamiento referente a comer.

Se ha bañado; ahora no está pensando en el baño de mañana. Cuando llegue el momento, si está vivo, se bañará. Si la situación lo permite, sucederá, pero no hay pensamientos. Hay actos, pero no pensamientos acerca de ellos.

¿Qué estás haciendo tú? Estás ensayando constantemente: estás ensayando para mañana como si fueras un actor y fueras

a representar para alguien.

¿Por qué estás ensayando? Cuando llegue el momento, estarás allí.

La persona iluminada vive en el momento, en el acto, y vive tan totalmente que el acto no queda incompleto. Si algo queda incompleto, será completado en un sueño. El sueño es una consumación. Sucede porque la mente no puede permitir que nada quede incompleto. Si algo está incompleto, hay un desasosiego interno. Se pregunta cómo completarlo. Entonces lo completas en un sueño, y te quedas tranquilo. Incluso si se completa en un sueño, para la mente es una relajación.

¿Qué estás soñando? Simplemente estás completando tus actos incompletos, que no pudiste completar durante el día.

Durante el día puede que hayas deseado besar a una mujer, y no pudiste hacerlo. Ahora la besarás en tus sueños, y tu mente se sentirá relajada; se liberará bastante tensión.

Tu soñar no es otra cosa que tu estado incompleto, y una persona iluminada está completa. In

dependientemente de lo que esté haciendo, lo está haciendo tan plenamente, tan totalmente, que no queda nada pendiente.

No hay ninguna necesidad de soñar. Soñar por la noche cesará y pensar durante el día cesará.

No es que se vuelva incapaz de pensar. Puede pensar si lo necesita. Si le haces una pregunta, pensará inmediatamente, pero no es necesario ningún ensayo. Tú piensas primero y luego respondes, pero su respuesta es su pensamiento. Él piensa y responde. Eso tampoco está bien dicho, porque, en realidad, no hay ningún intervalo. Es simultáneo. Él piensa en voz alta, pero no hay ningún ensayo, ningún pensamiento, ningún sueño. Él vive la vida. Pensando y soñando te pierdes la vida.

Capítulo 47

Meditación Tántrica usando la Luz

Los Sutras

70 *Considera tu esencia como rayos de luz ascendiendo de centro a centro por las vértebras y así se eleva la energía vital en ti.*

71 *O en los espacios entremedias, percibe esto como un relámpago.*

72 *Percibe el cosmos como una presencia traslúcida eterna.*

El hombre puede ser considerado de tres maneras: desde el punto de vista de lo normal, de lo anormal y de lo supranormal. La psicología occidental se ocupa básicamente de lo anormal, de lo patológico, del hombre que ha caído por debajo de lo normal, que ha caído por debajo de la norma. La psicología oriental, el tantra y el yoga, consideran al hombre desde el punto de vista de lo supranormal: de alguien que ha ido más allá de la norma. Ambos son anormales. El que es patológico es anormal porque no está sano, y alguien que es supranormal es anormal porque está *más* sano que cualquier ser humano normal. La diferencia es de lo negativo y lo positivo.

La psicología occidental se desarrolló como parte de la psicoterapia. Freud, Jung, Adler y otros psicólogos estaban tratando al hombre anormal, al hombre que está mentalmente enfermo. Debido a esto, toda la actitud occidental hacia el hombre se ha vuelto errónea. Freud estudiaba casos patológicos. Por supuesto, ningún hombre sano acudía a él; sólo los que estaban enfermos mentalmente. Él los estudiaba, y debido a ese estudio pensó que ahora comprendía al hombre. Los hombres patológicos no son realmente hombres; están enfermos, y cualquier cosa basada en un estudio de ellos tendrá que ser profundamente errónea y dañina. Esto ha resultado dañino porque el hombre es considerado desde un punto de vista patológico. Si se elige un estado mental en particular y ese estado es mórbido, patológico, entonces toda la imagen del hombre quedó basada en la enfermedad. Debido a esta actitud, toda la sociedad occidental ha caído: porque el

hombre enfermo es la base; lo pervertido se ha convertido en el fundamento.

Y si estudias sólo lo anormal, no puedes concebir ninguna posibilidad de seres supranormales. Un buda es imposible para Freud, inconcebible. Debe ser ficticio, mitológico. Freud sólo ha entrado en contacto con hombres enfermos que ni siquiera son normales, y todo lo que dice sobre el hombre normal está basado en el estudio del hombre anormal. Es como un médico que esté haciendo un estudio. Ninguna persona sana acudirá a él, no hay necesidad. Sólo irá la gente enferma. Estudiando tanta gente falta de salud, crea una imagen del hombre en su mente, pero esa imagen no puede ser del hombre. No puede serlo porque el hombre no es sólo enfermedades. Y si basas tu concepto del hombre en las enfermedades, toda la sociedad sufrirá.

La psicología oriental, especialmente el tantra y el yoga, también tiene un concepto del hombre, pero ese concepto está basado en el estudio de lo supranormal Buda, Patanjali, Shankara, Nagarjuna, Kabir, Nanak -, en personas que han alcanzado la cumbre de la potencialidad y la posibilidad humanas. Lo más bajo no ha sido considerado; sólo lo más alto. Si consideras lo más alto, tu mente se vuelve una abertura; puedes crecer, porque ahora sabes que son posibles radios de acción más elevados. Si consideras lo más bajo, no es posible ningún crecimiento. No hay desafío. Si eres normal, te sientes feliz. Es suficiente que no estás pervertido, que no estás en un hospital psiquiátrico. Te puedes sentir bien, pero no hay desafío.

Pero si buscas lo supranormal, la posibilidad más alta que puedes alcanzar, si alguien ha llegado a ser esa posibilidad, si esa posibilidad se ha vuelto real en alguien, entonces se abre una opción de crecimiento. Puedes crecer. Se te presenta un desafío, y no necesitas estar satisfecho contigo mismo. Son posibles radios de acción más elevados, y te están llamando. Esto hay que comprenderlo a fondo. Sólo entonces será

concebible la psicología del tantra. Lo que eres no es el final. Estás sólo en el medio. Puedes caer, puedes elevarte. Tu crecimiento no ha terminado. No eres el producto final; eres sólo un paso. Algo está creciendo constantemente en ti.

El tantra concibe y basa toda su técnica en esta posibilidad de crecimiento. Y, recuerda, a menos que llegues a ser lo que puedes llegar a ser, no alcanzarás la plenitud. *Debes* llegar a ser lo que puedes llegar a ser; ¡es indispensable! De lo contrario, estarás frustrado, te sentirás insignificante, te parecerá que tu vida no tiene ningún objetivo. Puedes seguir adelante, pero no puede haber ninguna alegría en ello. Y puede que tengas éxito en muchas otras cosas, pero fracasarás contigo mismo. Y esto está sucediendo. Alguien se hace muy rico y todo el mundo piensa que ahora ha triunfado. Todos excepto él mismo piensan que ha triunfado. Él conoce su fracaso. Tiene riqueza, pero ha fracasado. Eres un gran hombre, un líder, un político. Todo el mundo piensa que ha triunfado, pero ha fracasado. Este mundo es extraño: triunfas a los ojos de todos excepto a los tuyos propios.

Viene gente a mí a diario. Dicen que lo tienen todo, pero ahora ¿qué? Se sienten fracasados, pero ¿en qué han fracasado? Por lo que respecta a las cosas externas, no han fracasado, así que ¿por qué sienten este fracaso? Su potencialidad interna ha quedado en potencia. No han florecido. No han alcanzado lo que Maslow llama «autorrealización».

Son fracasados: fracasados internos, y en última instancia, lo que digan los demás no tiene sentido. Lo que tiene sentido es lo que sientes. Si sientes que eres un fracasado, los demás pueden pensar que eres un Napoleón o un Alejandro Magno, pero da lo mismo. Más bien, te deprime más. Todo el mundo piensa que eres un éxito, y ya no puedes decir que no lo eres; pero sabes que no lo eres. No puedes engañarte a ti mismo. Por lo que respecta a la autorrealización, no puedes engañarte. Tarde o temprano tendrás que apelar a ti mismo y sondear

profundamente dentro de ti lo que ha sucedido. La vida ha sido desperdiciada. Has renunciado a una oportunidad y acumulado cosas que no significan nada.

La autorrealización alude a la cima más alta de tu crecimiento, en la que puedes sentir un hondo contento, en la que puedes decir: «Éste es mi destino, esto es para lo que fui destinado, ésta es la razón por la que estoy aquí en la Tierra». Al tantra le concierne esta autorrealización: cómo ayudarte a crecer más. Y recuerda: al tantra le interesas tú, no los ideales. Al tantra no le interesan los ideales; le interesas tú tal como eres y como puedes llegar a ser. Hay una gran diferencia. Todas las enseñanzas tienen que ver con ideales. Dicen que te vuelvas como Buda, que te vuelvas como Jesús, que te vuelvas así o asá. Tienen ideales, y tú tienes que volverte como esos ideales. El tantra no tiene ningún ideal para ti. Tu ideal desconocido está escondido dentro de ti; no se te puede dar. No tienes que volverte como Buda, no hay necesidad. Un Buda es suficiente, y ninguna repetición tiene ningún valor. La existencia siempre es única, nunca repite; la repetición es aburrida. La existencia siempre es nueva, eternamente nueva, de modo que ni siquiera Buda es repetido: un fenómeno tan bello queda sin repetir.

¿Por qué? Porque incluso si un Buda es repetido, producirá aburrimiento. ¿De qué sirve? Sólo lo único es significativo; las copias no son significativas. Sólo si eres de primera mano se cumple tu destino. Si eres de segunda mano, has errado.

De modo que el tantra nunca dice que seas así o asá; no hay ningún ideal. El tantra nunca habla de ideales; de ahí el nombre de «tantra». El tantra habla de técnicas, nunca de ideales. Habla de *cómo* puedes llegar a ser, nunca dice *qué*. Existe debido a ese *cómo*. Tantra significa técnica; la misma palabra «tantra» significa técnica. Se ocupa de «cómo» te puedes volver, no se ocupa de «qué». Ese «qué» lo proveerá tu crecimiento.

Simplemente usa la técnica y, con el tiempo, tu potencialidad

interna se hará realidad. La posibilidad inexplorada se abrirá y, cuando se abra, caerás en la cuenta de lo que es. Y nadie puede decir qué es. A menos que llegues a serlo, nadie puede predecir lo que puedes llegar a ser.

De manera que el tantra sólo te da técnicas, nunca ideales. En esto se diferencia de todas las enseñanzas morales. Las enseñanzas morales siempre te dan ideales. Incluso si hablan de técnicas, esas técnicas son siempre para ideales específicos. El tantra no te da ningún ideal; tú *eres* el ideal, y tu futuro es desconocido. Ningún ideal del pasado puede servir de ayuda, porque nada se puede repetir, y si se repite, no tiene sentido.

Los monjes Zen dicen que recuerdes y estés alerta. Si te encuentras con Buda en tu meditación, mávalo inmediatamente; no permitas que se quede ahí. Los monjes Zen son seguidores de Buda y, sin embargo, dicen que mates a Buda inmediatamente si te encuentras con él en tu meditación, porque la personalidad, el ideal de Buda, puede volverse tan hipnotizante que puede que te olvides de ti mismo; y si te olvidas de ti mismo, has errado el camino. Buda no es el ideal; tú eres el ideal, tu futuro desconocido. Eso es lo que hay que descubrir.

El tantra te da técnicas de descubrimiento. El tesoro está dentro de ti. Así que recuerda este segundo punto: es muy difícil creer que tú eres el ideal, difícil de creer para ti, porque todo el mundo está condenándote. Nadie te acepta, ni siquiera tú mismo. Tú sigues condenándote a ti mismo. Piensas siempre en función de ser como alguna otra persona, y eso es falso, peligroso. Si sigues pensando así, te volverás una falsificación, y todo será falso. ¿Sabes de dónde procede la palabra inglesa *phony*, «falso»? Procede de «teléfono». En los inicios del teléfono, la transmisión era tan falsa, tan irreal, que por el teléfono se oía una voz real y una voz falsa: una voz falsa que era mecánica. La voz real se perdía; sólo en los inicios. De ahí procede la palabra *phony*, «falso». Si estás

imitando a otra persona, te volverás falso, no serás real. Te rodeará un dispositivo mecánico, y tu realidad, tu voz real, se perderá. Así que no seas falso, sé real.

El tantra cree en ti. Por eso hay tan pocos que creen en el tantra: porque nadie cree en sí mismo. El tantra cree en ti y dice que tú eres el ideal, así que no imites a nadie. La imitación creará una pseudopersonalidad en torno a ti. Puedes seguir viviendo con esa pseudopersonalidad pensando que es tú mismo, pero no lo es. De modo que lo segundo que hay que recordar es que no hay ningún ideal fijo. No puedes pensar en función del futuro; sólo puedes pensar en función del presente: tan sólo el futuro inmediato en el que puedes crecer.

No hay ningún futuro fijo, y es bueno que no haya ningún futuro fijo; de lo contrario, no habría libertad. Si hubiera un futuro fijo, el hombre sería un robot. No tienes un futuro fijo. Tienes muchísimas posibilidades; puedes crecer de muchas formas. Pero lo único que te dará satisfacción suprema es que crezcas, que crezcas de una manera que todo crecimiento produzca más crecimiento. Las técnicas son útiles porque son científicas. Te ahorran divagaciones innecesarias, tanteos innecesarios. Si no conoces ninguna técnica, tardarás muchas vidas. Llegarás al objetivo, porque la energía vital que hay dentro de ti se moverá, a menos que llegue al punto desde el que no es posible ningún movimiento. Seguirá yendo a la cima más alta, y esa es la razón por la que uno sigue naciendo una y otra vez. Abandonado a tu suerte, llegarás; pero tendrás que viajar muchísimo, y el viaje será muy pesado y aburrido.

Con un maestro, con técnicas científicas, puedes ganar mucho tiempo, oportunidad y energía. Y a veces, en unos segundos puedes crecer tanto que ni siquiera durante vidas podrás hacerlo. Si se usa una técnica correcta, el crecimiento explota, y estas técnicas han sido usadas en miles de años de experimentos. No fueron ideadas por un solo hombre; fueron ideadas por muchísimos buscadores, y sólo la esencia aparece

aquí. En estas ciento doce técnicas, se han abordado todas las técnicas de todo el mundo. No existe en ninguna parte una técnica que no haya sido abordada en estas ciento doce; son toda la búsqueda espiritual en esencia. Pero todas las técnicas no son para todo el mundo, así que tendrás que probarlas. Sólo ciertas técnicas serán útiles para ti, y tendrás que probarlas. Hay dos maneras: o tanteando tú mismo hasta que tropieces con algo que empiece a funcionar y empieces a crecer, y entonces entres en ello; o te entregas a algún maestro y él descubre qué te vendrá bien. Éstas son las dos maneras. Puedes elegir.

Ahora las técnicas.

70 Visualiza rayos de luz subiendo por tu columna vertebral.

Primera técnica de luz: *Considera tu esencia como rayos de luz ascendiendo de centro a centro por las vértebras, y así se eleva la energía vital en ti.*

Muchos métodos de yoga se basan en esto. Primero comprende lo que es; luego la aplicación. Las vértebras, la columna son la base de tu cuerpo y de tu mente. Tu mente, tu cabeza, es la parte final de tu columna. El cuerpo entero está enraizado en la columna. Si la columna está joven, tú eres joven. Si la columna está vieja, tú eres viejo. Si puedes conservar joven tu columna, es difícil hacerse viejo. Todo depende de tu columna. Si tu columna está viva, tendrás una mente muy brillante. Si tu columna está embotada y muerta, tendrás una mente muy torpe. Todo el yoga intenta de muchas maneras hacer que tu columna esté viva, brillante, llena de luz, joven y fresca.

La columna tiene dos cabos: el principio es el centro sexual, y el final es *sahasrar*, el séptimo centro en la parte superior de la cabeza. El principio de la columna está conectado a la tierra, y el sexo es lo más terrenal que hay en ti. Por el centro del

principio de tu columna estás en contacto con la naturaleza, con lo que Sankhya ha llamado *prakriti*: la tierra, lo material. Por el último centro, del segundo polo, *sahasrar*, en la cabeza, estás en contacto con lo divino. Éstos son los dos polos de tu existencia. Primero el sexo y luego el *sahasrar*. En inglés no hay palabra para *sahasrar*. Éstos son los dos polos. Tu vida estará orientada o al sexo o a *sahasrar*. Tu energía estará fluyendo hacia abajo, desde el centro sexual de vuelta a la Tierra, o tu energía saldrá por el *sahasrar* al cosmos. Desde el *sahasrar* fluyes al *Brahma*, a la Existencia absoluta. Desde el sexo fluyes hacia abajo a la existencia relativa. Éstos son los dos flujos, las dos posibilidades. A no ser que empieces a fluir hacia arriba, tu desdicha nunca tendrá fin. Puede que tengas vislumbres de la felicidad, pero sólo vislumbres..., y muy ilusorios.

Cuando la energía empieza a ir hacia arriba, tendrás cada vez más vislumbres reales. Y una vez que llegue al *sahasrar* y salga por ahí, tendrás la dicha absoluta. Eso es el *nirvana*. Entonces no hay vislumbre; te vuelves la dicha misma. De modo que lo único que cuenta para el yoga y el tantra es cómo mover la energía hacia arriba por las vértebras, por la columna vertebral, cómo ayudarla a ir contra la gravedad. En sexo es muy fácil, porque obedece a la gravedad. La Tierra está tirando de todo hacia abajo, de vuelta; tu energía sexual es atraída por la Tierra. Puede que no lo hayas *oído*, pero los astronautas lo han sentido: en cuanto van más allá de la gravedad de la Tierra, no sienten mucha sexualidad. Según el cuerpo pierde peso, la sexualidad se disuelve, desaparece.

La Tierra está atrayendo tu energía vital hacia abajo, y esto es natural, porque la energía vital viene de la Tierra. Comes y estás creando energía vital dentro de ti; viene de la Tierra, y la Tierra está atrayéndola de vuelta. Todo vuelve a su fuente. Y si continúa moviéndose de esta forma -la energía vital volviendo una y otra vez, y tú te estás moviendo en círculo-, seguirás así durante vidas y vidas. Puedes seguir así infinitamente, a menos que des un salto como los astronautas. Como los astronautas,

tienes que dar un salto de ir más allá del círculo. Entonces la pauta de la gravedad de la Tierra se rompe. ¡Puede romperse!

Las técnicas para poder romperla están aquí; para que la energía pueda moverse verticalmente y se eleve dentro de ti, llegando a nuevos centros; para que puedan revelarse nuevas energías dentro de ti, volviéndote una persona nueva con cada movimiento. Y en el momento en que la energía sale por tu *sahasrar*, el polo opuesto del sexo, ya no eres un hombre. Entonces no perteneces a esta Tierra; te has vuelto divino. Esto es lo que se quiere decir cuando se dice que Krishna es Dios o que Buda es Dios. Sus cuerpos son como el tuyo -sus cuerpos tendrán que caer enfermos y tendrán que morir-; todo sucede en sus cuerpos como te sucede a ti. Sólo una cosa no está sucediendo en sus cuerpos que te está sucediendo a ti: la energía ha roto la pauta de la gravedad.

Pero eso no puedes verlo, no es visible para tus ojos. Pero, a veces, cuando estás sentado al lado de un buda, puedes percibir esto. De pronto notas un estallido de energía dentro de ti, y tu energía empieza a ascender. Sólo entonces sabes que ha sucedido algo. Con sólo estar en contacto con un buda, tu energía empieza a ascender hacia el *sahasran*. Un buda es tan poderoso que incluso la Tierra es menos poderosa; no puede atraer tu energía hacia abajo. Los que han notado esto en torno a un Jesús, un Buda, un Krishna, los han llamado Dios. Tienen una fuente diferente de energía que es más fuerte que la Tierra.

¿Cómo se puede romper la pauta? Esta técnica es muy útil para romper la pauta. Primero comprende algo básico. En primer lugar, si has observado, debes de haber comprobado que tu energía sexual se mueve con la imaginación. Sólo mediante la imaginación comienza a funcionar tu centro sexual. En realidad, sin imaginación no puede funcionar. Por eso, si estás enamorado de alguien funciona mejor, porque con el amor entra la imaginación. Si no estás enamorado, es muy difícil. No funcionará.

Ésta es la razón por la que en la antigüedad no había hombres dedicados a la prostitución, sino sólo mujeres. Es difícil para un hombre si no ama. ¿Y cómo va amar sólo por dinero? Puedes pagar a un hombre para que tenga trato sexual contigo, pero si no tiene fantasías contigo, no puede funcionar. Las mujeres pueden funcionar porque su sexo es pasivo. En realidad, su funcionamiento no es necesario. Pueden estar totalmente desapegadas; puede que no estén sintiendo nada en absoluto. Sus cuerpos pueden simplemente estar ahí como cadáveres. Con una prostituta no estás haciendo el amor con un cuerpo real; sólo con un cadáver muerto. Pero las mujeres pueden ser prostitutas fácilmente porque su sexo es pasivo.

El centro sexual funciona mediante la imaginación. Por eso puedes tener erecciones y eyaculaciones incluso en sueños. Son reales. Los sueños son sólo imaginación. Se ha observado que todo hombre, si está físicamente en forma, tendrá al menos diez erecciones por la noche. Con cada movimiento de la mente, con sólo un ligero pensamiento de sexo, tendrá una erección.

Tu mente tiene muchas energías, muchas facultades, y una de ellas es la voluntad. Pero no puedes tener sexo a voluntad. Para el sexo, la voluntad es impotente. Si intentas amar a alguien, notarás que te has vuelto impotente. Así que nunca lo intentes. La voluntad nunca funciona con el sexo; sólo la imaginación funcionará. Imagina, y el centro sexual empezará a funcionar. ¿Por qué estoy poniendo énfasis en este hecho? Porque si la imaginación ayuda a que se mueva la energía, entonces puedes moverla hacia arriba o hacia abajo con sólo la imaginación. No puedes mover tu sangre con la imaginación; no puedes hacer nada más en el cuerpo con la imaginación. Pero la energía sexual se puede mover con la imaginación. Puedes cambiar su dirección.

Este sutra dice: *Considera tu esencia como rayos de luz - piensa en ti mismo, en tu ser como rayos de luz- ascendiendo de centro a centro por las vértebras -por tu columna-, y así se*

eleva la energía vital en ti. El yoga ha dividido tu columna en siete centros. El primero es el centro sexual y el último es *sahasrar*, y entre estos dos hay cinco centros. Algunos sistemas los dividen en nueve, algunos en tres, algunos en cuatro. La división no es muy significativa; puedes hacer tu propia división. Cinco centros son suficientes para trabajar con ellos; el primero es el centro sexual, el segundo está justo detrás del ombligo, el tercero está justo detrás del corazón, el cuarto está entre las dos cejas, justo en medio, en medio de la frente. Y el quinto, *sahasrar*, está justo en la parte superior de la cabeza. Estos cinco bastarán.

Este sutra dice: *Considérate a ti mismo...*, lo que quiere decir que te imagines a ti mismo: cierra los ojos e imagínate a ti mismo como si fueras luz. esto no es sólo imaginación. Al principio lo es, pero también es la realidad, porque todo consiste en electricidad. La ciencia dice ahora que todo consiste en electricidad, y el tantra siempre ha dicho que todo consiste en partículas de luz: y tú también. Por eso el Corán dice que Dios es luz.

¡Tú eres luz! Imagina primero que eres rayos de luz; luego lleva tu imaginación al centro sexual. Concentra tu atención allí y siente que están ascendiendo rayos de luz desde el centro sexual como si el centro sexual se hubiese convertido en una fuente de luz y los rayos de luz se estuvieran moviendo en un arrebató: ascendiendo hacia el centro del ombligo. Es necesaria la división por que te resultará difícil conectar tu centro sexual con el *sahasrar*. De modo que serán útiles las divisiones menores. Si puedes conectar, no es necesaria ninguna división. Puedes dejar todas las divisiones desde el centro sexual hacia delante, y la energía, la fuerza vital, ascenderá como luz hacia el *sahasrar*. Pero las divisiones serán más útiles porque tu mente puede concebir más fácilmente fragmentos más pequeños.

De modo que simplemente siente que la energía -que los rayos de luz-están ascendiendo desde tu centro sexual a tu

ombbligo como un río de luz. Pronto tu ombbligo se calentará. Notas el calor; incluso otros pueden notar ese calor. Mediante tú imaginación, la energía sexual habrá empezado a ascender. Cuando sientas que el segundo centro, en el ombbligo, ya se ha vuelto una fuente de luz, que los rayos están llegando y se están acumulando ahí, entonces empieza a ir hacia el centro del corazón. Cuando la luz llegue al centro del corazón, cuando estén llegando los rayos, tus pulsaciones cambiarán. Tu respiración se hará más profunda, y tu corazón se llenará de calidez. Sigue hacia arriba.

Considera tu esencia como rayos de luz ascendiendo de centro a centro por las vértebras, y así se eleva la energía vital en ti. Y cuando sientas calidez, sentirás a la vez una «energía vital», una nueva vida que llega a ti, una luz interior que asciende. La energía sexual tiene dos partes: una es física y la otra es psíquica. En tu cuerpo: todo tiene dos partes. Igual que tu cuerpo y mente, todo tiene dos partes dentro de ti: una material y la otra espiritual. La energía sexual tiene dos partes. La parte material es el semen; no puede ascender, no hay ningún pasaje para ello. Debido a esto, muchos fisiólogos occidentales dicen que los métodos del tantra y el yoga son una tontería y los niegan completamente. ¿Cómo va a ascender la energía sexual? No hay pasaje y la energía sexual no puede ascender. Tienen razón y, no obstante, están equivocados. El semen, la parte material, no puede ascender..., pero ahí no acaba todo. En realidad, el semen es sólo la parte corporal de la energía sexual; no es la energía sexual. La energía sexual es su parte psíquica, y la parte psíquica puede ascender. Y para esa parte psíquica, se usa el pasaje espinal: el pasaje espinal y sus centros. Pero eso hay que sentirlo, y tus sensaciones están adormecidas.

Recuerdo que cierto psicoterapeuta escribió en alguna parte acerca de una paciente, una mujer. Él le estaba diciendo que sintiera algo, pero el psicoterapeuta notó que ella no estaba sintiendo, sino pensando en sentir; y eso es algo muy distinto.

Así es que el terapeuta puso su mano sobre la mano de la mujer y la apretó, diciéndole que cerrara los ojos y le dijera qué sentía. Ella dijo inmediatamente: «Siento su mano».

Pero el terapeuta dijo: «No, esto no es lo que siente. Esto es lo que está pensando, su deducción. He puesto mi mano sobre la suya; usted dice que está sintiendo mi mano. Pero no es así. Esto es una deducción. ¿Qué siente?».

Así es que ella dijo: «Siento sus dedos».

El terapeuta dijo de nuevo: «No, esto no es sentir. No deduzca nada. Simplemente cierre los ojos y vaya al sitio donde está mi mano; luego, dígame lo que siente».

Entonces ella dijo: «¡Oh! Me lo estaba perdiendo todo. Siento presión y calor».

Cuando una mano te toca, no sientes una mano. Sientes presión y calor. La mano es sólo una deducción; es intelecto, no sensación. Calor y presión; esas son sensaciones. Ahora ella estaba sintiendo. Hemos perdido completamente la capacidad de sentir. Tendrás que desarrollarla; sólo entonces puedes hacer semejantes técnicas. De lo contrario, no funcionarán. Simplemente intelectualizarás, pensarás que estás sintiendo, y no sucederá nada. Por eso la gente viene a mí y dice: «Nos dices que esta técnica es tan significativa, pero no sucede nada». Lo han intentado, pero les falta una dimensión: la dimensión de sentir. De modo que primero tendrás que desarrollarla, y hay algunos métodos que puedes probar.

Puedes hacer una cosa. Si tienes un niño pequeño en tu casa, sigue al niño por todas partes durante una hora todos los días. Será mejor y más satisfactorio que seguir a un buda. Deja que el niño ande a cuatro patas, y anda tú también a cuatro patas. Simplemente sigue al niño andando a cuatro patas, y sentirás por vez primera una nueva energía vital llegando a ti. Te volverás un niño de nuevo. Mira al niño y simplemente haz lo que haga él. Irá a todos los rincones; lo tocará todo; no sólo lo tocará, sino que además lo probará todo con la lengua, lo olerá todo. Simplemente síguele y haz todo lo que haga.

Tú también fuiste un niño una vez; hiciste lo mismo. El niño está sintiendo. No está intelectualizando, no está pensando. Siente un olor, así que va al rincón del que proviene el olor. Ve una manzana, así que la prueba. Simplemente prueba tú también como un niño. Observa cuando esté comiendo la manzana, mírale: está totalmente absorto en ello. El mundo entero ha desaparecido, el mundo ya no existe: sólo la manzana. Ni siquiera existe la manzana, ni existe el niño: sólo el comer. Simplemente sigue a un niño durante una hora. Esa hora será tan enriquecedora que te volverás un niño de nuevo. Tus mecanismos de defensa cesarán, tu coraza caerá, y empezarás a mirar el mundo como lo mira un niño: desde la dimensión de sentir. Cuando sientas que ya puedes sentir, no pensar, disfrutarás la textura de la alfombra sobre la que te estés moviendo como un niño, la presión, la calidez..., y con sólo seguir inocentemente a un niño. El hombre puede aprender mucho de los niños, y tarde o temprano tu inocencia real brotará, fuiste un niño una vez y sabes lo que significa serlo. Simplemente lo has olvidado.

El centro de sentir debe empezar a funcionar; sólo entonces servirán para algo estas técnicas. De otra forma, seguirás pensando que la energía está ascendiendo, pero no lo sentirás. Y si no sientes, la imaginación es impotente, inútil. Sólo una imaginación que sienta te producirá un resultado. Puedes hacer muchas otras cosas y no hay necesidad de hacer un esfuerzo específico para llevarlas a cabo. Cuando te vayas a dormir, siente tu cama, siente la almohada: la frialdad. Simplemente entra en contacto con ella, juega con la almohada.

Cierra los ojos y escucha el ruido del aire acondicionado, o del tráfico o del reloj o cualquier cosa. Simplemente escucha. No pongas etiquetas, no digas nada. No uses la mente.

Simplemente vive en la sensación. Por la mañana, en el primer momento del despertar, cuando sientas que ya has dejado de dormir, no empieces a pensar. Durante unos momentos puedes volver a ser un niño: inocente, fresco. No empieces a pensar. No pienses en lo que vas a hacer y cuándo vas a ir a la oficina y qué tren vas a coger. No empieces a pensar. Tendrás tiempo

suficiente para todas esas tonterías. Espera. Durante unos, momentos, simplemente escucha el ruido. Está cantando un pájaro, o el viento está soplando entre los árboles, o está llorando un niño, o ha llegado el lechero y está haciendo sonidos, o se está vertiendo la leche. Cualquier cosa que suceda, siéntela. Sé sensible a ella, abierto a ella. Permite que te suceda, y tu sensibilidad crecerá.

Cuando estés dándote una ducha, siéntela por todo el cuerpo: cada gota de agua que te toca. ¡Siente el contacto, la frialdad, la calidez! Prueba esto todo el día siempre que tengas la oportunidad, y en todas partes hay una oportunidad, ¡en todas partes! Cuando estés simplemente respirando, siente la respiración -su movimiento dentro de ti y su salida-, ¡siéntela! Simplemente siente tu propio cuerpo. No lo has sentido.

Tenemos mucho miedo a nuestros propios cuerpos. Nadie toca su propio cuerpo de manera cariñosa. ¿Le has dado alguna vez algo de amor a tu propio cuerpo? Toda la civilización tiene miedo a que alguien se toque a sí mismo, porque desde la infancia tocarse ha sido reprobado. Parece ser masturbatorio tocarse a uno mismo de forma cariñosa. Pero si no puedes tocarte a ti mismo de forma cariñosa, tu cuerpo se embotará y se aletargará. Ya está así. Tócate los ojos con las palmas.

Siente el contacto, y tus ojos se sentirán frescos y vivos inmediatamente. Siente todo tu cuerpo. Siente el cuerpo de tu amante, el cuerpo de tu amigo. El masaje es bueno. Dos amigos pueden masajearse el uno al otro y sentir mutuamente sus cuerpos. Os volveréis más sensibles.

Crea sensibilidad, capacidad de sentir. Entonces te resultará fácil hacer estas técnicas, y entonces sentirás la «energía vital» ascendiendo en ti. No dejes esta energía en cualquier parte.

Deja que llegue al *sahasrar*. Recuerda esto: siempre que hagas este experimento, no lo dejes a medias. Tienes que completarlo. Toma precauciones para que nadie te moleste. Si dejas esta energía en alguna parte por el medio, puede ser dañina. Tiene que salir. Así que llévala a la cabeza y siente como si tu cabeza se hubiera vuelto una abertura.

En India hemos representado el *sahasrar* como un loto.

«*Sahasrar*» significa «de mil pétalos»: una abertura de mil pétalos. Imagina el loto con mil pétalos, abierto, y de cada pétalo está saliendo hacia el cosmos esta energía luminosa. De nuevo, esto es un acto de amor: esta vez no con la naturaleza, sino con lo supremo. De nuevo es un orgasmo.

Hay dos tipos de orgasmos: uno es sexual, y el otro, espiritual. El sexual proviene del centro más bajo, y el espiritual, del centro más alto. Con el más alto te unes a lo más alto y con el más bajo te unes a lo más bajo. Puedes hacer este ejercicio incluso cuando estés de hecho en el acto sexual; podéis hacerlo los dos miembros de la pareja. Mover la energía hacia arriba, y entonces el acto sexual se vuelve *tantra sadhana* se convierte en meditación.

Pero no dejes la energía en algún centro en medio del cuerpo. Puede que venga alguien y tendrás asuntos que atender, o habrá una llamada de teléfono y tendrás que parar. De modo que hazlo a una hora en la que nadie te moleste, y no dejes la energía en ningún centro. De lo contrario, ese centro en el que has dejado la energía se volverá una herida, y puede que crees muchas enfermedades mentales. Así que sé consciente; si no, no hagas esto. Este método requiere privacidad absoluta y ninguna perturbación, y hay que hacerlo completamente. La energía debe llegar a la cabeza, y debe salir por ahí.

Tendrás varias experiencias. Cuando sientas que los rayos están empezando a ascender desde el centro sexual, tendrás erecciones o sensaciones en el centro sexual. Viene a mí muchísima gente muy asustada y atemorizada. Dicen que siempre que empiezan a meditar, cuando empiezan a entrar profundamente, tienen una erección. Se preguntan: «¿Qué es esto?». Tienen miedo porque piensan que en la meditación no debería haber sexo. Pero no sabes cómo funciona la vida. Es una buena señal. Muestra que ahora la energía está viva ahí. Ahora necesita moverse. Así que no te asustes y no pienses que algo va mal. Es una buena señal. Cuando empieces a meditar, el centro sexual se volverá más sensible, vivo, excitado, y al principio la excitación será igual que cualquier

excitación sexual; pero sólo al principio. Según tu meditación se haga más profunda, sentirás que la energía fluye hacia arriba. Cuando la energía fluye, el centro sexual se vuelve silencioso, menos excitado.

Cuando la energía vaya realmente al *sahasrar*, no habrá ninguna sensación; en el centro sexual. Está totalmente calmado y silencioso. Se habrá vuelto completamente fresco, y la calidez se habrá ido a la cabeza. Y esto es físico. Cuando el centro sexual está excitado, se calienta; sientes ese calor, es físico. Cuando la energía se mueva, el centro sexual se enfriará más y más y más, y la calidez se irá a la cabeza.

Te dará vueltas la cabeza. Cuando la energía vaya a la cabeza, sentirás un mareo. Puede que, a veces, incluso sientas náuseas, porque la energía ha ido a la cabeza por primera vez y tu cabeza no está familiarizada con ella. Tiene que reajustarse. Así que no te asustes. A veces puede que te desmayes inmediatamente, pero no te asustes. Puede suceder. Si tanta energía se mueve súbitamente y explota en la cabeza, puede que te desmayes. Pero ese desmayo no puede durar más de una hora. En un plazo de una hora, la energía automáticamente vuelve hacia atrás o sale. No puedes estar así más de una hora. Digo una hora, pero, de hecho, es exactamente cuarenta y ocho minutos. No puede durar más. Nunca se ha visto en miles de años de experimentos, así que no tengas miedo. Si te desmayas, está bien. Después de ese mareo, te sentirás tan renovado que es como si hubieras estado durmiendo por primera vez, durmiendo de la manera más profunda.

El yoga le da un nombre especial: *yoga tandra*, dormir yóguico. Es muy profundo; vas a tu centro más profundo. Pero no tengas miedo. Y si se te calienta la cabeza, es una buena señal. Suelta la energía. Siente como si tu cabeza se estuviera abriendo como una flor de loto: como si la energía estuviera saliendo al cosmos. Cuando salga la energía, sentirás que llega a ti una frialdad. Nunca has sentido la frialdad que llega

después de esta calidez. Pero haz la técnica completamente; nunca la hagas incompletamente.

71 Visualiza una chispa de luz saltando de un chakra al siguiente.

Segunda técnica de luz: *O en los espacios entremedias, percibe esto como un relámpago.*

Éste es un método muy similar, con una ligera diferencia: *O en los espacios entremedias, percibe esto como un relámpago.* Entre un centro y otro, según vayan llegando los rayos, puedes sentirlo como un relámpago: un salto de luz. Para algunas personas, el segundo será más apropiado, y para otras, el primero. Por eso hay una modificación.

Hay personas que no pueden imaginar cosas gradualmente, y hay personas que no pueden imaginar cosas a saltos. Si puedes pensar e imaginar gradualmente, entonces el primer método es bueno. Pero si pruebas el primer método y de repente sientes que los rayos saltan directamente de un centro al siguiente, entonces no sigas. El segundo es mejor para ti. *Percibe esto como un relámpago:* como una chispa de luz saltando de un centro al siguiente. Y el segundo es más real, porque, en realidad, la luz salta. No hay un crecimiento gradual, paso a paso. La luz es un salto.

Observa la luz eléctrica. Piensas que es constante, pero eso es ilusorio. Hay intervalos, pero los intervalos son tan breves que no puedes detectarlos. La electricidad llega a saltos. Un salto, y luego hay un intervalo de oscuridad. Otro salto, y luego hay un intervalo de oscuridad. Pero nunca percibes el intervalo porque el salto es muy rápido. De lo contrario, hay oscuridad a cada momento. Hay de nuevo un salto, llega la luz, luego otra vez oscuridad. La luz da saltos, nunca viaja. Para los que pueden concebir los saltos, la

segunda modificación es la mejor. *O en los espacios entremedias, percibe esto como un relámpago. Pruébalo.*

Si te sientes bien con los rayos llegando gradualmente, está bien. Si no te sientes bien y los rayos saltan, entonces olvídate de los rayos. Concibe esto como relámpagos en el cielo, en las nubes, saltando de un sitio a otro.

Para las mujeres, la primera técnica será más fácil, y para los hombres, la segunda. La mente femenina puede concebir lo gradual más fácilmente, y la masculina salta más fácilmente. La mente masculina es «saltarina»; salta de una cosa a otra. Hay un sutil desasosiego en la mente masculina. La mente femenina tiene un proceso gradual; no es saltarina. Por eso la lógica femenina y la masculina son muy diferentes. Un hombre va saltando de una cosa a otra, y para las mujeres esto es inconcebible. Para ellas debe haber crecimiento, crecimiento gradual. Pero elige. Pruébalas, y elige la que te parezca que es buena para ti.

Dos o tres cosas más acerca de este método. Con los relámpagos puede que sientas tal calor que te parezca insoportable. Si sientes eso, no intentes. Los relámpagos pueden darte mucho calor. Si sientes esto, que es insoportable, entonces no lo intentes. Entonces el primer método, si te sientes a gusto, es bueno. De lo contrario, no lo intentes con desasosiego. A veces, la explosión puede ser tan grande que te asustes de ella, y un vez que tengas miedo nunca serás capaz de volver a hacerlo. Entonces surge el miedo.

De modo que hay que ser siempre consciente para no asustarse de nada. Si sientes que surgir ese miedo y que es demasiado para ti, no lo intentes. Entonces el primer método con los rayos de luz es el mejor. Si sientes que incluso con los rayos de luz te calientas demasiado –y eso depende, porque la gente es distinta–, concibe los rayos fríos, imagínatelos fríos. Entonces, en vez de sentir calidez, sentirás una frialdad con todo. Ese también será efectivo. De modo que puedes decidir; prueba y decide. Recuerda, con esta técnica, y con otras

también, si te sientes muy inquieto o algo te parece insoportable, no la hagas. Hay otros métodos, y puede que éste no sea para ti. Perturbado innecesariamente por dentro, crearás más problemas que, los que resolverás.

En India, debido a esto, hemos desarrollado un yoga específico que llamamos *sahaj yoga*. *Sahaj* significa espontáneo, fácil, natural. Acuérdate siempre de *sahaj*. Si sientes que cualquier técnica llega a ti espontáneamente, si sientes más afinidad con ella, si te sientes mejor con ella -más sano, más vivo, más en casa-, entonces éste es el método para ti. Hazlo; puedes tener confianza en él. No crees problemas innecesarios. Y el mecanismo interno es muy complejo. Si haces algo que es demasiado para ti, puede que destruyas muchas cosas. De manera que es mejor hacer algo con lo que sientas armonía.

72 Siente la presencia de la existencia eterna.

Tercera técnica de luz: *Percibe el cosmos como una presencia traslúcida eterna.*

Esto también tiene que ver con la luz: *Percibe el cosmos como una presencia traslúcida eterna.* Si has tomado alguna droga, como el LSD o algo por el estilo, el mundo entero en torno a ti se vuelve un fenómeno luminoso de colores que son traslúcidos, vivos. Esto no es debido al LSD. El mundo es así, pero tus ojos se han embotado. El LSD no está creando un mundo lleno de color a tu alrededor; el mundo ya está lleno de color, al mundo no le pasa nada malo. Es un arco iris de colores: un misterio de colores y luz traslúcida. Pero tus ojos están embotados. Por eso nunca puedes percibirlo con semejante colorido.

El LSD simplemente te está desembotando los ojos. No está haciendo que el mundo esté lleno de color; simplemente está haciendo que tu embotamiento se vaya químicamente, y entonces el mundo entero brota ante ti. Es nuevo. Incluso una

silla corriente se vuelve un fenómeno maravilloso. Un zapato en el suelo adquiere nuevos colores, una nueva juventud. El ruido corriente del tráfico se vuelve musical. Los árboles que has visto siempre pero que nunca has mirado vuelven a nacer, aunque siempre hayas pasado a su lado y sepas que los has visto. Cada hoja de un árbol es un milagro.

Así es como es la realidad. No es el LSD el que está creando esta realidad. El LSD simplemente está destruyendo tu embotamiento, tu insensibilidad, y miras el mundo como uno debería mirar realmente. Pero el LSD puede darte sólo un vislumbre, y si estás supeditado a él, tarde o temprano ni siquiera

el LSD será capaz de desprenderte de tu embotamiento. Necesitarás dosis mayores, y luego te volverás inmune a las dosis mayores. Y, en realidad, si entonces dejas el LSD u otras drogas, el mundo será más insulso que nunca. Entonces te volverás aún más insensible.

Hace sólo unos pocos días vino a verme una chica. Me dijo que no podía sentir ningún orgasmo en el acto de amor. Ha probado con muchos hombres, pero no puede tener ningún orgasmo. El clímax nunca llega, y se siente frustrada. Así que le pedí que me contara toda su vida amorosa y sexual: toda la historia. Entonces descubrí que había estado usando un vibrador eléctrico. Ahora los están usando en Occidente. Una vez que usas un vibrador eléctrico como un pene masculino, ningún hombre puede satisfacerte, porque, al fin y al cabo, un vibrador eléctrico es un vibrador eléctrico. Entonces tu vagina y tu clítoris se embotarán, y el orgasmo se volverá imposible. Entonces no habrá ninguna posibilidad de orgasmo. Ahora necesitarás un vibrador más potente, y esto puede llegar a tal extremo que todo tu mecanismo sexual se vuelva pétreo. Y esto está sucediéndole a cada uno de nuestros sentidos. Si usas algún dispositivo externo, te embotarás.

El LSD acabará embotándote, porque con él no estás creciendo. Si creces *tú*, entonces es un proceso diferente.

Entonces te vuelves más sensible, y cuando te vuelves más sensible, el mundo se vuelve diferente. Ahora puedes sentir muchas cosas que nunca antes sentiste porque no eras sensible.

Esta técnica se basa en la sensibilidad interna. Primero aumenta tu sensibilidad. Cierra tus puertas, pon la habitación a oscuras y enciende una vela pequeña. Siéntate cerca de la vela en actitud muy amorosa; mejor, en actitud de oración. Reza, a la vela: «Revélame a mí». Date un baño, salpica agua fría a tus ojos, y luego siéntate en disposición de oración ante la vela. Mírala y olvídate de todo lo demás. Simplemente mira la pequeña vela: la llama y la vela. Sigue mirándola. En cinco minutos percibirás que están cambiando muchas cosas en la vela. No están cambiando en la vela; recuerda: son tus ojos los que están cambiando.

En una actitud amorosa, ajeno al mundo entero, con total concentración, con un corazón que siente, sigue mirando la vela y la llama. Entonces descubrirás colores nuevos en torno a la llama, sombras nuevas de las que nunca antes fuiste consciente de que estuvieran ahí. Están ahí; todo el arco iris está ahí. Donde hay luz, el arco iris está presente, porque la luz es todos los colores. Necesitas una sensibilidad sutil. Siéntela y sigue mirándola. Incluso si empiezan a caérsete las lágrimas, sigue mirándola. Esas lágrimas contribuirán a que tus ojos estén más frescos.

A veces, puede que sientas que la llama, la vela, se ha vuelto misteriosa. No es la vela corriente que trajiste; ha cobrado un nuevo encanto, ha adquirido una sutil divinidad. Sigue haciendo esto. Puedes hacerlo también con muchas otras cosas.

Uno de mis amigos me estuvo contando que un grupo de cinco o seis personas había estado experimentando con piedras. Yo les había dicho cómo experimentar, y luego me lo describieron. Estuvieron experimentando con piedras de la

orilla de un río aislado. Estuvieron tratando de sentir las con las manos, con la cara, tocando las piedras con la lengua, oliendo las piedras. Estuvieron sintiendo las piedras, de todas las maneras posibles: piedras corrientes que encontraron en la orilla.

Probaron esto durante una hora, cada uno con una piedra. Y entonces, me informó mi amigo, sucedió un milagro. Todos dijeron: «¿Puedo quedarme con esta piedra? ¡Me he encariñado con ella!».

¡Una piedra corriente! Si tienes una relación afectuosa con ella, te encariñarás con ella. Y si no tienes esa sensibilidad, entonces incluso con una persona muy bella estás como con una piedra; no puedes encariñarte.

La sensibilidad debe crecer. Todos tus sentidos deben avivarse. Entonces puedes experimentar con esta técnica. *Percibe el cosmos como una, esencia traslúcida eterna.* Hay luz en todas, en muchísimas disposiciones, formas, la luz sucediendo en todas partes. ¡Mírala! Y hay en todas partes porque todo el fenómeno se basa en el fundamento de la luz. Mira una hoja o incluso una piedra, y, tarde temprano, percibirás que salen rayos de ella. Simplemente espera pacientemente. No tengas prisa, porque nada sucede cuando tienes prisa. Con prisa, estás embotado. Espera en silencio con cualquier cosa, y descubrirás un nuevo fenómeno que siempre estuvo, pero del que no estabas alerta, del que no eras consciente.

Percibe el cosmos como una presencia traslúcida eterna, y tu mente se volverá completamente silenciosa cuando sientas la presencia de la existencia eterna. Serás simplemente una parte en una nota en la gran sinfonía. No carga, no tensión...; la gota ha caído en el océano. Pero al principio será necesaria una gran imaginación, y es útil que estés también intentando con algún adiestramiento de la sensibilidad.

Puedes probar de muchas maneras. Simplemente coge la mano de alguien en tu mano. Con los ojos y siente la vida en el otro. Siéntela, y que vaya hacia ti. Siente tu propia vida y deja que vaya hacia el otro. Siéntate junto a un árbol y la corteza del árbol. Cierra los ojos y siente la vida que surge en el árbol, y cambias inmediatamente.

He oído acerca de un experimento. Un doctor estaba experimentando con gente para ver si las sensaciones cambiaban su bioquímica. Ahora informado de que las sensaciones cambian la tu química inmediatamente. Él experimentó con grupo de doce personas. Recogió su orina antes del experimento, y la orina era corriente.

Cada persona fue sometida a un tipo diferente de estrés. A una, le mostraron una película de tanta ira, violencia, crueldad; era sólo una película. Durante treinta y cinco minutos le mostraron una película de terror. Por supuesto, sus emociones cambiaron con la película. Sintió estrés. A otra le mostraron una película muy alegre. Se sintió feliz. Y el experimento siguió de esta manera con doce personas. Luego volvieron a recoger su orina, y el análisis mostró que la orina de todos era diferente. Las sustancias químicas habían cambiado en el cuerpo. La persona que sintió terror, ahora estaba enferma; la persona que sintió esperanza, felicidad, alegría, ahora estaba sana. Su orina era diferente, las sustancias químicas del cuerpo eran diferentes.

No eres consciente de lo que estás haciendo contigo mismo. Cuando vas a ver una película de asesinatos, no sabes lo que estás haciendo. Estás cambiando la química de tu cuerpo. Si estás leyendo una novela de detectives, no sabes lo que estás haciendo. Te estás matando a ti mismo. Te excitarás, te asustarás, te pondrás tenso. Por eso disfrutas la novela de detectives. Cuanto más tenso te pones, más disfrutas. Cuanto más suspenso hay sobre lo que va a pasar, más te excitas..., y estás cambiando la química de tu cuerpo.

Todas estas técnicas también cambian la química de tu cuerpo. Si percibes el mundo entero como lleno de vida, luz, entonces estás cambiando la química de tu cuerpo. Y esto es una reacción en cadena. Cuando cambia la química de tu cuerpo, puedes mirar el mundo y parecerá más vivo. Y si parece más vivo, la química de tu cuerpo volverá a cambiar, y entonces se vuelve una cadena.

Si este método se hace durante tres meses, estarás viviendo en un mundo diferente, porque ahora tú serás diferente.

Capítulo 48

La Potencialidad de la Semilla

Preguntas

¿Cuál es la diferencia entre una inspiración y un ideal, y es malo para un buscador estar inspirado por alguien?
¿Qué es normal, y por qué hay tanta patología hoy en día?
¿Cómo puede uno «sentir» la consciencia a menos que uno la logre, y cómo imaginar lo que aún no ha sucedido?

Primera pregunta:

Dijiste anoche que un Krishna, un Cristo, un Buda, es el clímax de la posibilidad y el crecimiento humanos, y luego dijiste que la psicología yóguica y tántrica no pone ningún ideal ante el hombre, y que, para el tantra, tener un ideal es un error. Con este punto de referencia, explica, por favor, cuál es la diferencia entre una inspiración y un ideal. ¿Cuál es el sentido de la inspiración en la vida de un buscador? Por favor, dinos si incluso ser inspirado por un gran hombre es un error en el camino de un meditador.

Un Buda, un krishna o un Cristo no es un ideal para ti; no tienes que seguirles. Si les sigues, te los perderás, y nunca alcanzarás tu propia naturaleza búdica. El estado búdico es el

ideal, no Buda. El estado crístico es el ideal, no Jesús. El estado búdico es diferente a Buda; el estado crístico es diferente a Jesús. Jesús es sólo uno de los Cristos. Tú puedes llegar a ser un Cristo, pero nunca puedes llegar a ser un Jesús. Puedes volverte un Buda, pero nunca puedes volverte Gautama. Gautama llegó a ser un buda y *tú* puedes llegar a ser un buda. ¡El estado búdico es una cualidad, es una experiencia! Por supuesto, cuando Gautama se convirtió en un buda, Gautama tenía su propia individualidad. Tú tienes tu propia individualidad. Cuando tú te conviertas en un buda, estos dos budas no serán el mismo. La experiencia más íntima será la misma, pero la expresión será diferente, absolutamente diferente. No es posible ninguna comparación. Sólo en el núcleo más íntimo seréis lo mismo.

¿Por qué? Porque en el centro más íntimo no hay individualidad. El individuo está en la periferia. Cuanto más profundo vas, más se disuelve el individuo. En el centro más íntimo eres como si no fueras nadie. En el centro más íntimo eres sólo un vacío profundo, una nada: un *shunya*, un cero.

Y debido a esta nada, no hay diferencia, ¡porque dos nada no pueden ser diferentes. Pero dos algas tienen que ser diferentes. Dos «algas» nunca pueden ser lo mismo y dos «nadas» nunca pueden ser diferentes. Cuando uno se vuelve absolutamente nada, un punto cero, eso es similar en un Jesús, en un Krishna, en un Buda. Cuando alcances lo supremo, alcanzarás este *shunya*, esta nada.

Pero tu personalidad, tu expresión de ese éxtasis, será diferente. Meera bailará; Buda nunca puede bailar. Es imposible concebir a Buda bailando; parece absurdo. Pero Meera sentada bajo un árbol *bodhi*, como Buda, también parece algo absurdo. Lo perderá todo; ya no será Meera en absoluto, sino una imitación. La Meera auténtica sólo puede ser concebida bailando en éxtasis en su propia locura de amor. Esa es su expresión. El centro más íntimo es el mismo. En

Buda sentado bajo el árbol *bodhi* y Meera bailando en un éxtasis loco, el centro más íntimo es el mismo. En Meera bailando y en Buda sentado en silencio como una estatua, el centro más íntimo es el mismo, pero la periferia es diferente. La que baila y el que está sentado en silencio están sólo en la periferia. Si entras en Meera, cuando vayas más profundo la danza cesará, la Meera cesará. Si entras en lo profundo de Buda, el sentarse cesará, el Buda cesará en cuanto individuo.

Puedes volverte un buda, pero nunca puedes volverte un Gautama el Buda: eso es lo que se quiere decir. No los conviertas en tus ideales; de lo contrario, empezarás a imitarlos. ¿Y qué puedes hacer si imitas? Puedes forzar algo desde fuera, pero eso será un fenómeno falso. Te volverás falso: sólo pintado. Parecerás como Buda: más que Buda. Puedes parecer, pero eso será sólo una imagen, una apariencia; en el fondo seguirás siendo el mismo, y esto creará una dualidad, un conflicto, una angustia interna, y estarás sufriendo.

Sólo puedes ser dichoso cuando eres auténticamente tú mismo. Nunca puedes sentir felicidad cuando estás actuando como otra persona. Así que recuerda el mensaje del tantra: *tú* eres el ideal. No tienes que imitar a nadie; tienes que descubrirte a ti mismo. Mirando a Buda, no hay necesidad de imitarle. Cuando estás mirando a Buda, en lo hondo de ti te toca la posibilidad de que puede suceder algo del más allá. «Buda» es sólo un símbolo de que algo le ha sucedido a este hombre; y si le puede suceder a este hombre, le puede suceder a *todo* hombre. Entonces se revela toda la posibilidad de la humanidad.

En un Jesús, en una Meera, en un Chaitanya, se revela una posibilidad, se revela el futuro. No les imites; más bien, deja que su vida, su ser, el fenómeno que está sucediendo, se vuelva una nueva sed en ti, eso es todo. No debes estar contento contigo mismo tal como eres ahora mismo. Deja que un buda se vuelva un descontento en ti, una sed de trascender,

de ir más allá, de entrar en lo desconocido. Cuando alcances la cumbre del propio ser, sabrás qué le sucedió a Buda bajo el árbol *bodhi* o qué le sucedió a Jesús en la cruz, qué le sucedió a Meera cuando bailaba por las calles. Lo sabrás, pero la expresión será la tuya, propia. No vas a ser una Meera o un Buda o un Jesús. Vas a ser tú mismo, y nunca, antes lo has sido. Eres único.

De modo que no se puede decir nada; no es previsible. Nadie puede decir lo que sucedió, cómo lo manifestarás. Nadie puede decir si cantarás, bailarás, pintarás o permanecerás en silencio. Y es bueno que no se pueda decir nada, que no se pueda predecir nada. Esa es la belleza. Si es posible que será así o asá, entonces serás una cosa mecánica.

Las predicciones sólo son posibles respecto dispositivos mecánicos. La consciencia humana es impredecible; esa es su libertad. De modo, cuando el tantra dice que no persigas ideales, no significa que niegues a Buda. No, no es la negación. En realidad, es así como puedes encontrar tu propia naturaleza búdica. Siguiendo a alguien te la perderás. Siguiendo tu propio camino, puedes conseguirla, puedes lograrla.

Alguien fue a un maestro Zen, Bokuju. El maestro Bokuju era muy famoso, muy conocido, un gran hombre, así que alguien preguntó: «¿Estás siguiendo realmente a tu maestro?».

Bokuju dijo: «Sí, le estoy siguiendo». Pero el hombre que hizo la pregunta se turbó porque se sabía en todo el país que Bokuju no estaba siguiendo a su maestro en absoluto. Así que el hombre dijo: «¿Estás intentando engañarme? Todo el mundo sabe y tú también eres consciente de que no estás siguiendo a tu maestro en absoluto; sin embargo, dices que le estás siguiendo. ¿Qué quieres decir?».

Bokuju dijo: «Estoy siguiendo a mi maestro, porque mi maestro nunca siguió a su maestro. Eso es lo que he aprendido de él. ¡Él fue él mismo!».

Así es como hay que seguir a un Buda, a un Jesús. ¡ Ésta es la manera! ¡Ellos son únicos! Si realmente les estás siguiendo, *tú* debes ser único.

Buda nunca siguió a nadie, y sólo alcanzó la iluminación en el momento en que había dejado completamente de seguir. Cuando se volvió él mismo, cuando dejó de lado los caminos, todas las enseñanzas, todas las doctrinas, entonces pudo alcanzarla. Si le sigues, no le estás siguiendo. No es paradójico; sólo lo parece. Si le sigues como una rutina muerta, si le imitas, no le estás siguiendo. Él nunca siguió a nadie, y sólo así pudo volverse una cúspide. Compréndele, no le sigas; y entonces sucederá un seguimiento sutil. Pero eso es interno: no una imitación.

En la gran obra de Nietzsche *Así hablaba Zaratustra*, el último mensaje de Zaratustra a sus discípulos es: «Tened cuidado conmigo. Ya os he dicho todo lo que os tenía que decir. Ahora tened cuidado conmigo. No me sigáis olvidadme. Dejadme y marchaos». I

Éste es el último mensaje de todos los grandes maestros. Ningún gran maestro querrá convertirme en una marioneta, porque entonces te está matando. Entonces es un asesino. Te ayudará a ser tú mismo. Y si no puedes ser tú mismo en la intimidad y la comunicación con tu maestro, entonces ¿dónde serás tú mismo?

El maestro significa una oportunidad para ti de ser tú mismo. Sólo las mentes pequeñas, las mentes estrechas que simulan ser maestros y que no son maestros tratarán de imponerse sobre ti. Los grandes maestros te ayudarán a crecer en tu propio camino, y los grandes maestros crearán todo tipo de barreras para que no caigas en la tentación de seguir. ¡Crearán todo tipo de barreras! No te lo permitirán, porque tendrás la tendencia de seguir. Es fácil, la imitación es fácil; ser auténtico es arduo. Y cuando imitas, no te sientes responsable de ello; el maestro es responsable. Ningún gran maestro ha permitido nunca a nadie que le imite. Creará todo tipo de

obstáculos para que no puedas imitarle. Te llevará a ti mismo por todos los medios.

Esto me recuerda a un santo chino que estaba celebrando el aniversario de la iluminación de su maestro. Habían venido muchos seguidores. Dijeron: «Pero no habíamos oído nunca que este hombre fuera tu maestro. Nunca supimos que pertenecieras a este hombre». Ese hombre ya estaba muerto.

Dijeron: «Sólo hoy nos hemos enterado de que celebraras el día de la iluminación de tu maestro. ¿Este hombre era tu maestro? Pero ¿Cómo? ¡Nunca te vimos con él!».

El santo respondió: «Estuve con él, pero él se negó a ser mi maestro, y debido a su negativa pude llegar a ser yo mismo. Ahora, todo lo que soy es debido a su negativa. Soy su discípulo. no podía haberme aceptado; entonces yo habría puesto toda la responsabilidad sobre sus hombros. Pero él se negó, y él era el último. No había comparación. Cuando rehusó, yo no podía acudir a nadie más, porque él era el único refugio. Si él se negaba, no tenía sentido, no tenía objeto ir a ninguna parte. Dejé de acudir a nadie. Él era el último. Si me hubiese aceptado, yo me habría olvidado de mí mismo. Pero se negó, y se negó muy groseramente. La negativa supuso una conmoción y un desafío, y decidí que ya no acudiría a nadie. Si este hombre había rehusado, entonces no había nadie a quien mereciera la pena ir. Entonces empecé a trabajar a solas, y sólo entonces caí en la cuenta. Con el tiempo, de por qué había rehusado. Me había lanzado a mí mismo, y sólo entonces supe que me había aceptado. Si no, ¿por qué iba a rehusar?

Esto parece contradictorio, pero así es como funciona el mecanismo más profundo de la consciencia. Los maestros son misteriosos. No puedes juzgarlos; no puedes estar seguro de lo que están haciendo a menos que suceda todo ello. Sólo entonces, retrospectivamente, serás capaz de saber lo que estaban haciendo. Ahora es imposible. En mitad del camino no

puedes juzgar lo que está sucediendo, lo que se está haciendo. Pero una cosa es segura: la imitación no puede ser permitida.

La inspiración es otra cosa. Mediante la inspiración empiezas el viaje; no algún esfuerzo por copiar. Vas por tu propio camino. La inspiración es simplemente un desafío. Surge una sed, y entonces te pones en movimiento.

El tantra dice que te inspires, pero que no te vuelvas un imitador. Recuerda siempre que tú eres tu propia meta. Nadie más puede serlo, y a menos que alcances el punto desde el que puedas decir: «He cumplido mi destino y ahora estoy colmado», no pares. Sigue trascendiendo, sigue descontento, sigue avanzando. Y si no pones ningún ideal, puedes ser enriquecido por todos.

En cuanto te obsesionas con un ideal, te cierras. Si te obsesionas con Buda, entonces Jesús no es para ti, entonces ¿cómo va ser para ti Mahoma? Entonces estás obsesionado con un ideal; entonces estás tratando de imitarlo. Entonces todos los contrarios, todos los diferentes son antagónicos en tu mente. ¿Cómo va a concebir un seguidor de Mahavira estar abierto a Mahoma? Es imposible. Es totalmente diferente. No sólo diferentes; son contrarios. Parecen polos opuestos. Si los pones a ambos en tu mente, estarás en un hondo conflicto, de modo que no los puedes poner a ambos.

Por eso los seguidores siempre son enemigos de otros seguidores. Crean enemistad en el mundo. Un hindú no puede concebir que Mahoma pueda estar iluminado; un mahometano no puede concebir que Mahavira pueda estar iluminado, que Jesús pueda estar iluminado. Jesús parece tan triste y Krishna parece tan dichoso. La dicha de Krishna y la tristeza de Jesús son polos opuestos totales. Los seguidores de Jesús no pueden concebir que Krishna esté iluminado. ¿Tanto sufrimiento en el mundo y él está tocando la flauta? Parece ser demasiado egoísta. ¿El mundo entero está sufriendo, y él sigue bailando con sus *gopis*?

Los seguidores de *Jesús* pensarán que esto es profano..., pero digo «los seguidores». Un Jesús y un Buda y un Krishna pueden existir juntos sin ningún problema, sin ningún conflicto. Más bien disfrutarán muchísimo mutuamente; pero no seguidores ¿Por qué? ¿ Por qué es esto así? Esto es así, porque hay una profunda razón psicológica, un seguidor no está interesado en Mahoma o Mahavira; está interesado en sí mismo. Si piensa que ambos son buenos, estará en dificultades. Entonces ¿a quién seguir y qué hacer? Mahoma tiene la espada en la mano y Mahavira dice que incluso matar un insecto significa que tendrás que sufrir durante vidas. Mahoma está con su espada, así que ¿qué hacer? Mahoma va a la guerra, y Mahavira se escapa completamente de la vida. Se escapa tanto que no tiene miedo incluso de respirar, porque al respirar acaba con muchas, muchísimas vidas. El miedo de respirar y Mahoma va a la guerra.

¿Cómo va a crear espacio para el opuesto, un seguidor de cualquiera de los dos? Entonces el corazón se dividirá y estará en un conflicto de tanteo. Para evitar esto, dice que todos los demás están equivocados y que sólo esto está en lo correcto. Pero esto es su problema. *Esto* se crea porque está tratando de imitar. No es necesario. Si eres un imitador, entonces puedes probar el de muchos ríos y muchos pozos, y no hay ningún problema si el sabor difiere. Antes bien, estás abierto. Te enriqueces con ello. Entonces estás abierto a Mahoma y a Mahavira y a Cristo y a Zaratustra a todo el mundo. Todos ellos te inspirarán para ti mismo. No son ideales; todos ellos te ayudan a ser tú mismo. No se están apuntando a sí mismos, están apuntando hacia ti de maneras diferentes, con métodos diferentes. Están apuntando a un objetivo, y ese objetivo eres *tú*.

Laura Huxley ha escrito un libro. Se titula *no eres el objetivo*. Pero yo te digo que tú *eres* el objetivo de todos ellos: de Buda, de Mahavira, de Krishna, de Cristo. Todos señalan hacia ti. Tú eres el objetivo, tú eres la meta. A través de ti, lo

está intentando, pugnando por alcanzar una cumbre única. ¡Alégrate de ello! ¡Estate agradecido por ello! La vida está intentando alcanzar un objetivo único a través de ti, y ese objetivo sólo puede alcanzarse a través de ti. Nadie más puede alcanzarlo. Tú estás destinado a ello. Así que no pierdas el tiempo siguiendo a otros. Pero eso no significa que no te inspires. En realidad, si no estás siguiendo a nadie, te puedes inspirar fácilmente. Si estás siguiendo, te has quedado adormecido. No te inspirarás; seguir es estar cerrado.

Segunda pregunta:

Hablaste de que la psicología occidental está enraizada en conceptos freudianos de la patología, y de que la psicología oriental usa lo supranormal como base desde la que evaluar al hombre. Pero cuando miro a mi alrededor en el mundo moderno, veo que la mayoría de la gente encaja en las categorías de la patología de Freud. Uno entre un millón encaja en la categoría de lo supranormal, y un pequeño número encaja realmente en el ideal social de la normalidad. ¿Por qué hay tanta patología hoy en día y qué es lo que tú considerarías la definición de lo normal?

Habrá que comprender muchas cosas. No es así; no es que haya muy pocos hombres que alcancen sus cúspides. Hay muchos, pero no tienes ojos para verlos. Siempre que miras a tu alrededor, ves lo que puedes ver. ¿Cómo vas a ver lo que no puedes ver? Tu capacidad para ver determina muchas cosas. Oyes lo que puedes oír, no lo que hay ahí. Si pasa un buda, puede que no seas capaz de reconocerle. Y estabas realmente ahí cuando pasó Buda, pero te lo perdiste. ¡Estabas allí! Estabas allí cuando Jesús estaba vivo, pero le crucificaste. Es difícil ver, porque ves a tu propia manera. Tienes conceptos, tienes categorías, tienes actitudes. Miras a un Buda y un Jesús a través de ellos.

Jesús te pareció un criminal. Cuando Jesús fue crucificado, fue crucificado con dos criminales; a cada lado había un ladrón. Fueron crucificadas tres personas juntas, y Jesús estaba entre

dos ladrones. ¿Por qué? Se le consideró de algún modo un criminal inmoral, y tú estabas ahí para juzgar. Incluso si Jesús viniera ahora mismo, le volverías a juzgar de la misma manera, porque tu juicio, tu criterio, no ha cambiado.

Jesús vivió y se hospedó con todos y cualquiera. Se quedó en casa de una prostituta, y todo el pueblo se puso contra él. Pero sus valores eran diferentes. La prostituta llegó, le lavó los pies con sus lágrimas y dijo: «Soy culpable. Soy una pecadora y tú eres mi única esperanza. Si vienes a mi hogar, me libraré de mi culpa. Volveré a estar viva. Si Jesús puede venir a mi casa, entonces soy aceptada».

Así es que Jesús fue. Se hospedó allí, pero todo el pueblo se puso contra él. ¿Qué tipo de hombre es éste, que se queda con una prostituta? Pero para Jesús, el amor es lo que importa, y nadie le había hecho nunca una invitación tan amorosa. No podía decir que no. Y si Jesús hubiera dicho que no, no habría sido un hombre iluminado. Entonces simplemente habría estado buscando la respetabilidad social. Él *no* estaba buscando la respetabilidad.

En otro sitio, todo el pueblo fue a Jesús con una mujer que había pecado. En el Antiguo Testamento está escrito que si alguien peca, debería ser lapidado hasta morir. No es que él/ella deba ser lapidado, sino que *ella* debe ser lapidada, porque sólo las mujeres pecan; el hombre nunca peca..., porque todas estas Escrituras están escritas por hombres. Y esto era un gran problema, así es que consultaron a Jesús sobre ello. Le estaban tendiendo una trampa, porque si Jesús decía: «No, no matéis a esta mujer, no os erijáis en jueces», entonces podían decir: «Estás en contra de las Escrituras». Y si Jesús decía: «Sí, matad a esta mujer, apedreadla», entonces dirían: «¿Qué ha sido de tu mensaje "Amad a vuestros enemigos", y qué ha sido de tu mensaje "No juzguéis y no seréis juzgados"?».

De modo que le estaban tendiendo una trampa. Estaban creando un dilema, un dilema lógico. Dijera lo que dijera Jesús, le cogerían. Pero no puedes coger a un hombre iluminado; es

imposible. Es imposible, y cuanto más trates de atraparlo..., más atrapado quedarás tú con él. De modo que Jesús dijo: «La Escritura es totalmente correcta. Pero que den un paso adelante los que nunca hayan pecado. Coged piedras en las manos y asesinad a esta mujer, pero sólo los que nunca hayan pecado». El gentío empezó a dispersarse. Los que estaban delante empezaron a irse para atrás, porque ¿quién iba a lapidar a esta mujer?

Pero se volvieron enemigos de Jesús. Y cuando digo «ellos», me refiero a ti. Tú siempre has estado ahí. No puedes reconocer, no puedes ver. ¡Estás ciego! Por eso te parece siempre que el mundo es malo y que no hay iluminación..., que todo el mundo es patológico. No es así, pero sólo ves patología porque tú eres patológico. Puedes comprender la enfermedad porque estás enfermo. No puedes comprender la salud porque nunca has estado sano. El lenguaje de la salud simplemente se te escapa.

He oído acerca de un místico judío, Baal Shem. Alguien vino a preguntarle: «¿Qué es más importante, qué es más valioso: la riqueza o la sabiduría?».

El hombre estaba haciendo esa pregunta con un motivo, así que Baal Shem se rió y dijo: «Por supuesto, la sabiduría es más importante, más valiosa».

Entonces el hombre dijo: «Entonces, Baal Shem, la segunda pregunta: Siempre te veo a ti, el sabio, acudiendo a los ricos. Siempre vas a casa de los ricos. Nunca he visto a un rico acudiendo a ti, el sabio, y dices que la sabiduría es más valiosa que la riqueza. Entonces explícame este fenómeno».

Baal Shem se rió y dijo: «Sí, los sabios van a los ricos porque son sabios y conocen el valor de la riqueza, y los ricos son sólo ricos -simplemente ricos y nada más-y no pueden comprender el valor de la sabiduría. Por supuesto, voy porque conozco el valor de la riqueza. ¿Y esos hombres idiotas? Son simplemente ricos; nada más. No pueden comprender el valor de la sabiduría así que nunca vienen a mí».

Si ves a un santo yendo a un palacio, dices «¡Muy bien! Este hombre no es un santo». Se acabó, porque miras a través de tus propios ojos, riqueza tiene un significado para ti. Sólo puedes seguir a un santo que renuncie a la riqueza porque estás obsesionado con la riqueza. Miras a través de ti mismo, y todo lo que dices es más sobre ti mismo que sobre nadie más. Es siempre sobre ti, tú eres la referencia. Cuando dices que Buda está iluminado, no es eso lo que quieres decir. Simplemente quieres decir: «A mí no me parece que esté iluminado».

Pero ¿quién eres tú? ¿Y depende su iluminación de modo alguno de tu actitud, de tu enfoque, de tu punto de vista? Tú tienes categorías fijas de pensamiento y no dejas de usarlas. La patología es reconocible para ti, pero la iluminación, no. Y no puedes comprender lo que está por encima de..., recuerda: sólo puedes comprender lo que está debajo de ti o, a lo sumo, al mismo nivel. No puedes comprender lo que está más alto; eso es imposible. Para comprender lo que está más alto, tendrás que elevarte. Puedes comprender lo que es más bajo.

Considéralo de esta forma: un loco no puede comprenderte. A un loco le resulta imposible comprenderte; él mira a través de su locura, pero tú puedes comprender a un loco. Está por debajo de ti. El ser humano normal puede comprender los anormales que han ido más abajo, que se han vuelto patológicos, pero no puede comprender a los que están por encima. Incluso un Freud tiene miedo.

Jung ha escrito en sus memorias que una vez le sucedió que quiso analizar los sueños de Freud. Era uno de los discípulos más importantes de Freud. Estaban viajando a los Estados Unidos en barco, de manera que estuvieron juntos durante muchos días. Un día, Jung se armó de valor. En aquellos tiempos, era el discípulo más íntimo, y le preguntó a Freud: «Me gustaría analizar sus sueños, así que cuénteme

cualquier sueño. Pasaremos juntos muchísimos días, así que lo analizaré».

¿Qué dijo Freud? Freud dijo: «¿Qué quieres decir? Si analizas mis sueños, perderé mi autoridad. No puedo contarte mis sueños». Se asustó tanto porque en sus sueños podría manifestarse la misma patología, las mismas enfermedades que él está poniendo de manifiesto en los sueños de los demás. Dijo: «No puedo perder mi autoridad, no puedo hablarte de mis sueños».

Freud, el psicólogo más insigne de su época, es propenso a todas las enfermedades a las que es propenso cualquier otro. Cuando Jung le dijo: «Voy a dejarte», se cayó de su silla y perdió el sentido. Se desmayó. Permaneció inconsciente durante horas, porque estaba tan pasmado ante la idea de que un discípulo le abandonara, de que un discípulo le dijera: «Voy a dejarte».

Si le dices a un buda: «Voy a dejarte», ¿puedes concebir que se caiga y pierda el sentido? Incluso si le abandona la totalidad de sus diez mil discípulos, se sentirá feliz..., tan feliz que percibirá que es bueno que os vayáis. ¿Por qué vuestros psicólogos también son como vosotros. No están por encima. Tienen los mismos problemas, de modo que un psicólogo va a otro psicólogo para ser analizado. No es como un médico que va a otro médico para ser tratado. Para los médicos está bien; se les puede perdonar. Pero para los psicólogos parece absurdo. ¿Un psicólogo que va a otro para ser analizado? ¿Qué significa esto? Es un hombre corriente. La psicología es sólo una profesión.

Buda no tiene ninguna profesión, no es un hombre corriente. Ha despertado a una nueva realidad; ha alcanzado un nuevo estado de ser. Ahora puede mirar desde una cúspide. Puede comprenderte, pero tú no puedes comprenderle a él. Y lo intente como lo intente, es realmente imposible hacer que le comprendas. Seguirás malentendiéndole a menos que no quedes prendido de sus palabras, sino de su personalidad; a

menos que quedes prendido de su magnetismo, no de sus palabras. A menos que te vuelvas como un trozo de hierro y quedes prendido de su magnetismo, no podrás comprenderle; le malinterpretarás. Por eso no puedes ver. Pero el mundo siempre tiene sus personas iluminadas. La patología es reconocida porque somos patológicos, de modo que podemos verla y comprenderla.

En segundo lugar, incluso si sólo hay uno, un solo ser humano que ha logrado la iluminación a lo largo de la historia humana, incluso si sólo hay un buda, él es suficiente para mostrarte la posibilidad. Si puede sucederle a un ser humano, ¿por qué no va a poder sucederte a ti? Si una semilla se puede volver una flor, entonces toda semilla tiene la potencialidad de volverse una flor. Puede que seas sólo una semilla, pero ahora conoces tu futuro. Ahora eres consciente de que es posible mucho más.

Pero está sucediendo lo contrario con la mente humana. Siempre ha estado sucediendo. Ves un capullo que luego se rompe, y entonces sale la mariposa. Con el hombre parece ocurrir justo lo contrario. El hombre nace siendo como una mariposa, y luego entra en el capullo. Todo niño es más un buda que lo que volverá a ser. Mira a un niño, mira sus ojos. Son más como los de un buda que los ojos de cualquier adulto. La manera en que se sienta, la manera en que se mueve: la gracia, la belleza, el vivir en el momento; incluso su ira es bella. Es tan total. Y siempre que algo es total es bello.

Mira a un niño enfadado brincando y gritando. ¡ Simplemente mira! No te preocupes por ti mismo, porque te está molestando. Observa el fenómeno. La ira es bella: porque el niño está tan totalmente en ella que no queda nada pendiente. Él es la ira, y es tan auténtico que nada queda reprimido. No está refrenándose; se ha convertido en la ira. Mira al niño cuando ama, cuando te da la bienvenida, cuando se acerca a ti: es como un buda. Pero pronto le ayudarás, la

sociedad le ayudará a entrar en el capullo, y entonces morirá en él.

Desde la cuna vamos inmediatamente a la tumba. Por eso hay tanta patología, porque a nadie se le permite ser natural. Se fuerza la patología.

Eres enjaulado, aprisionado en una pauta muerta, y entonces tu ser espontáneo sufre, y no puedes salir de esto. Por eso hay tanta patología. Esta patología la crea el hombre; y cuanto más civilizado se vuelve el hombre, más patológico se vuelve. De modo que ahora éste es el criterio: si en tu país hay menos locos, ten muy claro que sois menos civilizados. Si en tu país está aumentando el número de locos, y todo el mundo está enloqueciendo y todo el mundo va al psicoanalista, ten muy claro que sois el país más civilizado del mundo.

Cuando algún país llegue al punto óptimo, todos sus habitantes se habrán vuelto locos. La civilización te vuelve loco porque no te permite ser tu ser natural. Todo es reprimido, y con la represión todo es alterado. Ni siquiera puedes respirar naturalmente; todo lo demás está fuera de consideración. Ni siquiera tu respiración es natural. No puedes respirar hondo porque la sociedad no te permite que respires hondo.

Respira hondo, porque si respiras hondo no puedes reprimir tus instintos. Si quieres reprimir algo, puedes observar los cambios que se producen en tu respiración. Si estás enfadado y quieres reprimirlo, ¿qué harás? Dejarás inmediatamente de respirar. Con la ira, la respiración se hace profunda, porque la ira requerirá un flujo caliente de sangre dentro de ti, la ira requerirá más oxígeno. La ira requerirá ciertos cambios químicos dentro de ti, y esos cambios se producen mediante la respiración. De modo que cuando te sientas enfadado y quieras reprimirlo, no podrás respirar naturalmente. Respirarás superficialmente.

Mira a un niño y dile que no haga algo. Inmediatamente, su respiración se hará superficial. Entonces no podrá respirar hondo, porque si respira hondo no puede obedecerte. Entonces

hará lo que quiera. De modo que nadie está siquiera respirando hondo. Si respiras hondo, tu centro sexual es más relajado desde dentro, y la sociedad está en contra ello. Respira superficialmente, superficialmente. ¡No respires hondo, así no tocas el centro sexual!

En realidad, el hombre civilizado se ha vuelto incapaz de tener un orgasmo sexual profundo porque no puede respirar hondo. En el acto de amar tu respiración debe ser tan honda que todo tu cuerpo se involucre. De lo contrario, no alcanzarás el orgasmo, y entonces te sentirás frustrado. Así que mucha gente viene a decirme: «No hay placer en el sexo. Lo seguimos haciendo como un algo mecánico, y la energía simplemente se pierde. Después nos sentimos frustrados, deprimidos». La causa no es el sexo, la causa es sólo que no estás entrando totalmente en ello. Se vuelve algo loco de modo que sólo se suelta semen. Entonces se sienten débiles, y no ganan nada con ello.

Si el cuerpo entero se involucra como un animal, si cada célula del cuerpo se excita y empieza a estremecerse, si el cuerpo entero se vuelve como una fuerza eléctrica y siente, si te quedas sin ego, sin cabeza, y ya no hay pensamiento, si eres el cuerpo moviéndose con un ritmo, vibrando con un ritmo, entonces obtendrás un profundo placer con ello, te sentirás relajado; en cierto sentido, colmado.

Pero esto no puede suceder porque no puedes respirar hondo. Tienes tanto miedo... Mira el cuerpo. El cuerpo tiene dos polos. Un polo es para la entrada: la cabeza es para la entrada. El polo superior es para la entrada de comida, aire, impresiones, pensamientos, cualquier cosa. Ingieres por parte superior; éste es un polo. La parte baja del cuerpo es para soltar. No es para ingerir; no puedes ingerir nada por la parte baja. La parte baja es para soltar, para relajarse. Ingieres por la parte alta, y por la parte baja, sueltas.

Pero el hombre civilizado sólo ingiere; nunca suelta. Eso crea patología. Te vuelves loco. Es como comer y luego seguir

acumulando la comida, sin defecar jamás. Te volverás loco. Hay que usar el otro polo. Si alguien es un avaro, inmediatamente se estriñe. Mira a un avaro: padecerá de estreñimiento. La tacañería es una especie de estreñimiento espiritual. Así que sigue acopiando, no dejes nada.

Los que están contra el sexo sin saber lo que están haciendo son avaros. Siguen ingiriendo comida, pero no dan salida a la energía sexual. Entonces se vuelven locos. No hay necesidad de soltarla sólo por el centro sexual. Hay otra posibilidad: dejarla salir por el *sahasrar*, el centro más alto, en la parte superior de la cabeza. Eso es lo que enseña el tantra. Pero hay que dejarla salir, no puedes acopiarla. En el mundo no se puede acopiar nada. El mundo es un movimiento, es un río. Toma y da. Si tomas y nunca das, te volverás loco.

Eso es lo que está sucediendo: todo el mundo está tomando y nadie está dando. Te asustas cuando llega el momento de dar. Sólo quieres tomar; incluso en el amor. Quieres que alguien te ame. La necesidad básica es que ames a alguien; entonces te liberarás. Si alguien te ama, eso no ayudará, porque entonces estás ingiriendo otra vez. Hay que equilibrar estos dos polos; entonces sucede la salud. Y eso es a lo que yo llamo un ser normal. Un ser normal es aquel cuyo tomar y dar son paralelos, están equilibrados. Él es normal.

Llamo anormal al hombre cuyo tomar es excesivo y cuyo dar está desequilibrado. No está dejando salir nada. Incluso si a veces da algo, hay que forzarle. No sale de él. Puedes arrebatarse algo, puedes obligarle a que dé, pero él no dará. Su dar es como un enema; no es natural. Puedes forzarle para que defeque. Pero él no está defecando, no está listo. Es anormal seguir acopiándolo todo. Entonces te volverás loco, porque todo el sistema se altera. Eso es anormal, y supranormal es el que da y nunca toma.

Hay tres cosas: el anormal que toma y nunca da, el normal cuyo dar y tomar están equilibrados, y el supranormal que nunca toma y sólo da. Un buda siempre da; un loco siempre

toma. Es el polo opuesto de un buda. Si ambos polos están equilibrados, eres un hombre normal. Al menos sé normal, porque si no puedes ser normal, caerás y te volverás anormal.

Por eso todas las religiones ponen tanto énfasis en *dana*, dar. ¡Da! Sea lo que sea, da, y no pienses en función de recibir. Entonces te volverás supranormal. Pero eso es algo muy remoto. Primero sé normal, equilíbrate. Todo lo que tomes, devuélveselo al mundo. Sé simplemente el pasaje. No acopies. Así nunca te volverás loco, nunca estarás neurótico, esquizofrénico, sicótico, o como quieras llamarlo.

Mi definición de un hombre normal es alguien equilibrado, absolutamente equilibrado. Toma aire y luego deja que salga. La respiración entrante y la respiración saliente son iguales: están equilibradas. Intenta estar equilibrado, y recuerda siempre que debes devolver lo que has recibido. Estarás vivo, sano, silencioso, en paz, feliz. Te sucederá un ritmo profundo, y este ritmo sucede mediante un equilibrio de dar y tomar.

Pero seguimos pensando en función de tomar más y más. Todo lo que tomes sin volver a darlo creará perturbación, tensión, sufrimiento. Te volverás un infierno. Antes de tomar algo, piensa siempre en dejar salir algo. ¿Has observado que siempre pones el énfasis en la respiración que entra? Nunca pones el énfasis en la respiración que sale. Tomas aire, y luego el cuerpo lo expulsa. Inviértelo: serás más normal. Pon el énfasis en la respiración saliente. Haz salir todo el aire que puedas, y deja que el cuerpo tome aire.

Cuando tomas y no te has relajado, tus pulmones se llenan de anhídrido carbónico. Entonces sigues tomando, y nunca dejas salir todo el aire de los pulmones. Sigues empujando hacia dentro el anhídrido carbónico. Entonces tu respiración se vuelve superficial, y los pulmones se llenan totalmente de anhídrido carbónico. Primero haz que salga, y olvídate de tomar. El cuerpo se ocupará de eso por sí mismo. El cuerpo tiene su propia sabiduría, y es más sabio que tu. Haz que salga

la respiración y olvídate de tomar. No tengas miedo, no te vas a morir. El cuerpo tomará aire, y tomará todo el que sea necesario. Tomará tanto como hayas sacado, y habrá un equilibrio. Si tú tomas, alterarás el equilibrio, porque está presente la mente acopiadora.

He estado en muchísimas casas y he visto que la gente ha almacenado tantas cosas que no puede vivir, no hay espacio para vivir; y sigue acopiando. Siguen acumulando, y piensan que algún día las cosas serán necesarias. Lo que no sea necesario no lo acumules. Y si algo lo necesita alguien más que tú, es mejor que lo des. Da siempre, y no serás patológico. Todas las civilizaciones antiguas se basaban en *dana*, en dar, y esta civilización moderna está basada en acopiar. Por eso hay más gente volviéndose anormal, neurótica. Todo el mundo está preguntando dónde conseguir, y nadie está preguntando dónde ir a dar, a quién dar.

Última pregunta:

Todos los días, en tus charlas, hablas de la consciencia: consciencia total, consciencia ininterrumpida, etc. Dijiste también que no se puede conseguir con la mente, repitiendo un pensamiento; que hay que sentirla. Pero ¿cómo puede uno sentir a menos que uno la logre? ¿Cuál es la sensación precursora del logro? ¿Cómo imaginar o proyectar lo que aún no ha sucedido? ¿Sucede eso también excluyendo la mente? ¿Cuál es el proceso íntegro? ¿Cómo puede hacerse factible?

Cuando digo que la consciencia no se puede lograr con la mente, quiero decir que no puedes lograrla pensando en ella. Puedes seguir pensando y pensando en ella, pero estarás moviéndote en círculo.

Cuando digo que no se puede lograr con la mente, quiero decir que no se puede lograr pensando. Tienes que practicarla, tienes que *hacerla*. Sólo puede lograrse haciendo, no pensando; eso es lo primero. Así que no sigas pensando en qué es la consciencia, cómo lograrla o cuál será el resultado. No sigas pensando; empieza a hacer.

Cuando andes por la calle, anda con consciencia. Es difícil y sigues olvidándote, pero no tengas miedo. Cada vez que vuelvas a acordarte, ponte alerta. Da cada paso en completa alerta, deliberadamente, permaneciendo con el paso, sin permitir que la mente se vaya a alguna otra parte. Cuando estés comiendo, come; mastica con consciencia. Independientemente de lo que estés haciendo, no lo hagas mecánicamente..., y entonces es diferente. Y cuando digo que sólo puede sentirse, esto es lo que quiero decir: por ejemplo, puedo levantar la mano mecánicamente, pero también puedo levantar la mano con completa alerta. Mi mente es consciente de que mi mano está siendo levantada. Hazlo, Pruébalo: una vez mecánicamente y luego con alerta. Notarás el cambio. La cualidad cambia inmediatamente.

Camina con alerta, y caminarás de manera diferente; tu andar adquiere una gracia diferente. Te mueves más despacio, con más belleza. Si caminas mecánicamente, sólo porque sabes andar y no hay necesidad de estar alerta, entonces el andar es feo, no tiene ningún encanto. Independientemente de lo que estés haciendo, hazlo con alerta, y siente la diferencia. Cuando digo «siente», quiero decir que observes. Primero hazlo mecánicamente y luego con consciencia, y siente la diferencia. Y podrás sentir la diferencia.

Por ejemplo, si comes con consciencia, entonces no puedes comer más de lo que es necesario para el cuerpo. La gente sigue viniendo a decirme: «Ponnos a dieta. Estoy ganando peso constantemente, el cuerpo está acopiando continuamente. Pon nos a dieta».

Yo les digo: «No pienses en la dieta; piensa en la consciencia. Poniéndote a dieta no sucederá nada. No puedes hacerlo. Lo harás un día, y al día siguiente lo habrás dejado. No puedes seguir con ello. Mejor, come con consciencia».

La cualidad cambia. Si comes con consciencia, masticarás más. Con hábitos inconscientes, mecánicos, simplemente sigues metiendo cosas en tu estómago a la fuerza. No

masticas en absoluto; simplemente estás atiborrándote. Entonces no hay ningún placer, y como no hay placer, necesitas más comida para obtener el placer. No saboreas, de modo que necesitas más comida.

Simplemente estate alerta y ve qué sucede. Si estás alerta, masticarás más, y saborearás más, sentirás el placer de comer, y llevará más tiempo. Si tardas media hora en comer, entonces, comiendo la misma cantidad de comida con completa alerta, necesitarás hora y media: tres veces más de tiempo. En media hora habrás comido sólo un tercio de la cantidad, y te sentirás más saciado; habrás disfrutado más la comida. Y cuando el cuerpo disfruta, te dice cuándo parar. Cuando el cuerpo no ha disfrutado en absoluto, nunca te dice cuándo parar, de modo que sigues. Entonces el cuerpo se embota. Nunca oyes lo que está diciendo el cuerpo.

Estás comiendo sin estar presente en ello; eso crea el problema. Estate presente, y todo el proceso irá más despacio. El cuerpo dirá por sí mismo: «¡Ya basta!». Y cuando el cuerpo lo dice, ese es el momento adecuado. Si eres consciente, no puedes transgredir la orden del cuerpo. Pararás. Así que deja que tu cuerpo diga algo. El cuerpo está diciendo cosas en todo momento, pero tú no estás presente para oírlas. Estate alerta y las oirás.

Cuando digo: «Siéntela», ya sé que es difícil. ¿Cómo vas a sentir la consciencia sin ser consciente? No estoy diciendo que puedas sentir la iluminación de Buda ahora mismo, pero hay que empezar en alguna parte. Puede que no consigas todo el océano, pero una gota -sólo una gota-te proporcionará el gusto, y el gusto es el mismo. Si tomas consciencia aunque sea por un solo momento, habrás saboreado el estado búdico. Es momentáneo, un vislumbre de ello, pero ahora sabes más. Y esto nunca te sucederá pensando; sólo sucederá sintiendo.

El énfasis está en sentir, porque el énfasis está en la experiencia «vívida». Pensar es falso; puedes seguir pensando acerca del amor y creando teorías, puedes incluso obtener un

doctorado con una tesis sobre el amor, sobre lo que es el amor... sin estar nunca enamorado. Puede que no sepas qué es el amor; puede que nunca lo hayas sentido. Puedes aumentar tus conocimientos sin crecer en tu ser de forma alguna. Y éstas son dos dimensiones diferentes. Puedes seguir aumentando tus conocimientos. Tu cabeza seguirá volviéndose cada vez más grande, pero tú seguirás siendo el mismo ser diminuto.

Entonces nada está creciendo realmente: es sólo una acumulación. Cuando empiezas a sentir cosas, creces, tu ser crece. Y hay que empezar en alguna parte, ¡así que empieza! Habrá errores; tendrá que haberlos. Seguirás olvidándote; es natural. Pero no te frustres, no descartes el esfuerzo diciendo: «No puedo hacerlo». ¡Puedes hacerlo!

Existe en ti la misma posibilidad que existió en Jesús o en Buda. Eres la semilla; no te falta nada en absoluto. Eres una configuración, eres un todo caótico; todo está ahí. Puedes volverte un buda. pero es necesaria una reorganización de tus cualidades.

Ahora mismo eres caótico porque no hay configuración. La configuración llega cuando empiezas a ser consciente. Sólo siendo consciente empiezan a ponerse en orden las cosas, y este caos que eres se convierte en una sinfonía.

Capítulo 49 Obrar con Consciencia

Los Sutras

73 *En verano, cuando veas el cielo entero incesantemente claro, entra en semejante claridad.*

74 *Shakti, ve todo el espacio como si ya estuviera absorbido en tu propia cabeza en el brillo.*

75 *En estado de vigilia, durmiendo, soñando, concómete como luz.*

Cuando te miro a los ojos nunca te veo ahí: es como si estuvieras ausente. Existes ausentemente, y éste es el núcleo de todo sufrimiento. Puedes estar vivo sin estar presente en absoluto, y si no estás presente, tu existencia se volverá un aburrimiento. Y esto es lo que ha sucedido. Así es que cuando te miro a los ojos, no te encuentro ahí. Aún no has llegado, aún tienes que ser. La situación está ahí, y la posibilidad está ahí - tú puedes estar ahí en cualquier momento-, pero aún no lo estás.

Tomar consciencia de esta ausencia es comenzar un viaje hacia la meditación, hacia la trascendencia. Si eres consciente de que, de alguna forma, estás ausente..., existes pero no sabes por qué, no sabes cómo, ni siquiera sabes quién existe dentro de ti. Esta falta de consciencia crea todo el sufrimiento, porque, sin saberlo, todo lo que hagas traerá consigo el sufrimiento. Lo básico no es lo que haces; lo importante es si lo naces con tu presencia o con tu ausencia.

Hagas lo que hagas, si puedes hacerlo con tu presencia total, tu vida se volverá extática; será una dicha. Si haces algo sin tu presencia, ausentemente, tu vida será un sufrimiento: tiene que serlo. El infierno significa tu ausencia.

De modo que hay dos tipos de buscadores: un tipo de buscador está siempre en busca de qué hacer. Ese buscador está en un camino erróneo, porque no se trata en absoluto de hacer. Se trata de ser: qué ser, cómo ser.

Así que no pienses nunca desde el punto de vista de la acción y de hacer, porque, hagas lo que hagas, si tú estás ausente no tendrá sentido.

Dará igual que estés en el mundo o que vivas en un monasterio, que funciones entre la multitud o en un punto aislado de los Himalayas. Estarás ausente aquí y estarás ausente allí, y hagas lo que hagas -entre la multitud o aislado- traerá consigo sufrimiento. Si no estás presente, entonces todo lo que haces está mal.

El segundo tipo, y el tipo correcto, de buscador, no anda en busca de qué hacer, anda en busca de cómo ser. Lo primero es cómo ser.

Un hombre fue a Gautama el Buda. Estaba lleno de compasión, de conmiseración, y le preguntó a Gautama el Buda: «¿Qué puedo hacer para ayudar al mundo?».

Se dice que Buda se rió y le dijo al hombre: «No puedes hacer nada porque no eres. ¿Cómo vas a poder hacer algo si no eres? Así que no pienses en el mundo. No pienses en cómo servir al mundo, en cómo ayudar a los demás». Buda dijo: «Primero, sé; y si eres, entonces, todo lo que haces se vuelve un servicio, se vuelve una oración, se vuelve compasión. Tu presencia es el punto decisivo. Tu ser es la revolución».

De modo que éstos son los dos caminos: el camino de la acción y el camino de la meditación. Son diametralmente opuestos. El camino de la acción se ocupa de ti básicamente en cuanto persona activa, tratará de cambiar tus acciones; tratará de cambiar tu carácter, tu moral, tus relaciones, pero nunca a ti. El camino de la meditación es diametralmente opuesto. No se ocupa de tus acciones; se ocupa directa e inmediatamente de ti. Lo que hagas es irrelevante. Lo relevante es lo que eres. Y eso es básico y primario, porque toda acción se origina en ti.

Recuerda: tus acciones se pueden cambiar y modificar, incluso se pueden reemplazar con acciones diametralmente opuestas, pero no te cambiarán a ti. Ningún cambio externo traerá consigo la revolución interna, porque lo externo es superficial y el centro más íntimo permanece sin tocar; lo que haces no lo toca. Pero a la inversa se produce la revolución: si el centro más íntimo es diferente, la superficie cambia automáticamente. Así que piensa una cuestión básica; sólo entonces podemos adentrarnos en estas técnicas de meditación.

No te preocupes por lo que estés haciendo. Puede que eso sea un truco, puede que eso sea una estratagema para

escaparte del problema real. Por ejemplo, eres violento. Puedes hacer todo tipo de esfuerzos para ser noviolento, pensando que si eres noviolento te volverás religioso; que si eres noviolento estarás más cerca de lo divino. Eres cruel, y puede que hagas todo tipo de esfuerzos para ser compasivo.

Puedes hacerlo, y no cambiará nada y seguirás siendo el mismo. Tu crueldad se volverá una parte de tu compasión..., y eso es más peligroso. Tu violencia se volverá una parte de tu no-violencia; eso es más sutil. Serás violentamente noviolento. Tu no-violencia tendrá toda la locura de la violencia, y serás cruel por medio de tu compasión.

Incluso puede que mates por compasión; la gente ha matado. Hay muchas guerras religiosas: se luchan con un talante de compasión. Puedes matar muy compasivamente, muy no-violentamente; puedes matar y asesinar amorosamente, porque estás matando por el bien de la persona a la que estás matando. Le estás matando por sí mismo, por su propio bien, para ayudarlo...

Puedes cambiar tus actos, y este esfuerzo para cambiar los actos puede que sea sólo una estratagema para escaparte del cambio básico. El cambio básico es éste: primero tienes que ser. Debes volverte más alerta, más consciente de tu ser; sólo entonces llega a ti una presencia. Nunca te sientes a ti mismo, e incluso cuando a veces te sientes, te sientes a través de los demás: mediante la excitación mediante la estimulación, mediante la reacción.

Es necesaria otra persona, y por vía de la otra persona te puedes sentir a ti mismo. Esto es absurdo.

Solo, sin excitación, sin nadie que haga de espejo, te duermes, te aburres, nunca te sientes a ti mismo. No hay presencia. Vives de manera ausente.

Esta existencia ausente es la mente irreligiosa. Llenarte de tu propia presencia, de la luz de tu propio ser, es volverte religioso. Así que recuerda esto como un punto básico: que lo

que me interesa no son tus acciones. Lo que haces es irrelevante. Lo que eres -ausente, presente, consciente, inconsciente-es lo que me interesa. Y estas técnicas en las que vamos a adentrarnos, son técnicas para hacerte más presente, para traerte al aquí y ahora.

O es necesaria otra persona para sentirte a ti mismo, o es necesario el pasado: mediante el pasado, mediante recuerdos pasados, puedes sentir tu identidad. O es necesario el futuro: puedes proyectar en él tus sueños. Puedes proyectar tus ideales, vidas futuras, *moksha*. O necesitas recuerdos pasados para sentir que eres, o necesitas una proyección futura, o a otra persona, pero tú solo nunca eres suficiente. Ésta es la enfermedad, y a no ser que tú solo seas suficiente, nada será suficiente para ti. Y una vez que tú solo te has vuelto suficiente en ti mismo, has salido victorioso, la lucha ha terminado. Ya no volverá a haber sufrimiento. Ha llegado un punto sin retorno.

Más allá de este punto hay bienaventuranza, dicha eterna. Antes de este punto estás abocado a sufrir, pero, extrañamente, todo el sufrimiento es obra tuya. Es un milagro que crees tu propio sufrimiento. Nadie más lo está creando. Si alguna otra persona lo está creando, entonces es difícil trascenderlo. Si lo está creando el mundo, entonces ¿qué puedes hacer tú? Pero contigo sí *puedes* hacer algo, eso significa que nadie más está creando tu sufrimiento: es tu propia pesadilla. Y éstos son sus elementos básicos.

Lo primero: sigues pensando que eres, crees que eres. Esto es simplemente una creencia. Nunca te has encontrado contigo mismo, nunca has estado cara a cara contigo mismo; nunca te has encontrado a ti mismo, no ha habido un encuentro. Simplemente crees que eres. Descarta totalmente esta creencia. Ten muy claro que aún tienes que ser, que no eres, porque con esta creencia falsa nunca serás capaz de transformarte. Con esta creencia falsa toda tu vida se volverá falsa.

Gurdjieff solía decir a sus discípulos: «No me preguntes qué hacer. No puedes hacer nada, porque para hacer algo primero serás necesario tú. Y tú no estás presente, así que ¿cómo vas a hacerlo? Puedes pensar en hacer, pero no puedes hacer nada».

Estas técnicas son para ayudarte, para traerte de vuelta; para ayudarte a crear una situación en la que te puedas encontrar a ti mismo. Habrá que destruir muchas cosas: todo lo que es erróneo, todo lo que es falso. Antes de que surja lo real, lo falso tendrá que irse; debe cesar. Y éstas son las ideas falsas: que eres. Éstas son las ideas falsas: que eres un alma, *atma*, que eres *Brahma*. No es que no lo seas, pero estas ideas son falsas.

Gurdjieff tuvo que hacer hincapié en que no tienes alma. Contra todas las tradiciones, insistió en que «el hombre no tiene alma. El alma es simplemente una posibilidad: puede ser, puede que no sea. Hay que conseguirla. Es simplemente una semilla».

Y este énfasis es bueno. La posibilidad existe, la potencialidad está ahí, pero aún no es una realidad. Y seguimos leyendo el Gita y los Upanishads y la Biblia, y seguimos considerando que somos el alma: la semilla pensando que es el árbol. El árbol está oculto en ella, pero aún tiene que ser revelado. Y es bueno recordar que puede que sigas siendo una semilla, y puede que mueras siendo una semilla: porque el árbol no puede llegar, el árbol no puede brotar por sí solo. Tienes que hacer algo conscientemente al respecto, porque sólo crece mediante la consciencia.

Hay dos tipos de crecimiento. Uno es el crecimiento inconsciente, natural: si se da la situación. La cosa crecerá. Pero el alma, el *atma*, el ser más íntimo, lo divino que hay dentro de ti, es un tipo de crecimiento enteramente diferente. Sólo crece mediante la consciencia. No es natural, sino sobrenatural. Si se deja a la naturaleza misma, no crecerá; si se deja

simplemente a la evolución, nunca evolucionará. Tienes que hacer algo conscientemente, tienes que hacer un esfuerzo consciente al respecto, porque sólo crece mediante la consciencia. Una vez que la consciencia está enfocada en ello, el crecimiento tiene lugar. Estas técnicas son para hacerte más consciente.

Ahora nos adentraremos en las técnicas.

73 Vuélvete la claridad del cielo sin nubes.

Primera técnica: *En verano, cuando veas el cielo entero incesantemente claro, entra en semejante claridad.*

En verano, cuando veas el cielo entero incesantemente claro, entra en semejante claridad. La mente es confusión; no hay claridad. Y la mente siempre está hacinada, siempre está nublada; nunca es un cielo abierto, despejado, vacío. La mente no puede ser eso. No puedes hacer que tu mente esté diáfana; no es la naturaleza de la mente estar así. La mente permanecerá poco clara. Si puedes dejar atrás la mente, si puedes trascender la mente de repente y salir de ella, te sucederá la claridad. Tú puedes tener claridad, pero la mente, no. No hay tal cosa: una mente clara; nunca la ha habido y nunca la habrá. Mente significa falta de claridad, confusión.

Intenta comprender la estructura de la mente, y entonces esta técnica estará clara para ti. ¿Qué es la mente? Un proceso continuo de pensamiento, una procesión continua de pensamientos -asociados, no asociados, relevantes, irrelevantes-, muchas impresiones multidimensionales recogidas de todas partes. La vida entera consiste en recoger, recoger polvo. Y esto sigue y sigue.

Nace un niño. Un niño es diáfano porque no tiene mente. En el momento en que aparece la mente, entra la falta de claridad, la confusión. Un niño es claro, es claridad, pero tendrá que acumular conocimientos, información, cultura, religión, condicionamientos; necesarios, útiles. Tendrá que recoger

muchas cosas de todas partes, de muchas fuentes: fuentes opuestas, contradictorias. Recogerá cosas de miles y miles de fuentes. Entonces la mente se convertirá en un mercado, una multitud, y debido a tal cantidad de fuentes, tendrá que haber confusión. E independientemente de lo que recojas, nada es seguro, porque el conocimiento es siempre algo que sigue creciendo.

Recuerdo que alguien me refirió una anécdota. Era un gran investigador, y me contó esto acerca de un profesor suyo que le había dado clase durante cinco años en una universidad médica. El profesor era un gran erudito en su materia. Lo último que hizo fue reunir a sus alumnos y decirles: «Os tengo que enseñar una cosa más. De todo lo que os he enseñado, sólo es correcto el cincuenta por ciento, y el otro cincuenta por ciento es absolutamente erróneo. Pero el problema es que no sé qué cincuenta por ciento es correcto y qué cincuenta por ciento es incorrecto; no lo sé».

Así es todo el edificio del conocimiento. Nada es seguro, nadie sabe, todo el mundo está tanteando. Creamos sistemas tanteando, y hay miles, miles de sistemas. Los hindúes dicen una cosa, los cristianos dicen otra, los musulmanes otra distinta, todas contradictorias, todas contradiciéndose mutuamente; ningún acuerdo, ninguna certeza y todas estas fuentes son las fuentes de tu mente. Vas recogiendo: tu mente se vuelve una chatarrería; tendrá que haber confusión. Sólo una persona que no sabe mucho puede estar segura. Cuanto más sepas, menos seguro estarás.

La gente, la gente primitiva, estaba más segura y aparentemente parecía ser más diáfana. No había claridad: simplemente inconsciencia de los hechos que podrían contradecirlos. Si la mente moderna está más confusa, la razón de ello es que la mente moderna sabe más. Si sabes más, estás más confuso, porque ahora tienes más conocimientos, y cuanto más sabes, menos seguro estás. Sólo los idiotas pueden estar seguros, sólo los idiotas pueden ser dogmáticos, sólo los

idiotas no dudan nunca. Cuanto más sabes, menos terreno firme queda bajo tus pies, más dubitativo te vuelves. Lo que quiero decir es que cuanto más crece la mente, más sabrás que la naturaleza de la mente es la confusión.

Cuando digo que sólo los idiotas pueden estar seguros, no quiero decir que un Buda es un idiota, porque no está vacilante. Recuerda la diferencia. Él no está seguro, no está vacilante: simplemente tiene claridad. Con la mente, incertidumbre; o la mente idiota, certeza. Sin mente, ambas cosas desaparecen: la certeza y la incertidumbre.

Buda es una claridad, un espacio, un espacio abierto. No está seguro: no hay nada de lo que estar seguro. No está vacilante: no hay nada sobre que vacilar. Sólo alguien que esté buscando la certeza puede estar vacilante. La mente siempre es vacilante y siempre está buscando la certeza, siempre está confusa y siempre está buscando claridad. Un buda es alguien que ha dejado la mente; y con la mente, toda la confusión, toda la certeza, toda la incertidumbre, todo se deja.

Considéralo de esta manera: tu consciencia es como el cielo y tu mente es como las nubes. El cielo nunca es tocado por las nubes. Vienen y van; no dejan ninguna señal. El cielo permanece virgen: ninguna evidencia, ninguna huella, nada de las nubes, ningún recuerdo. Las nubes vienen y van; el cielo permanece inalterado. Esto es lo que ocurre también dentro de ti: la consciencia permanece inalterada. Los pensamientos vienen y van, las mentes se desarrollan y desaparecen. Y no pienses que tienes una sola mente; tienes muchas mentes: es una caterva. Tus mentes siguen cambiando.

Eres comunista, de modo que tienes un cierto tipo de mente. Puedes dejarlo y hacerte anticomunista. Entonces tienes una mente diferente; no sólo diferente, sino justo la opuesta. Puedes seguir cambiando de mente como de ropa. Y sigues cambiando. Puede que no seas consciente de ello: estas nubes vienen y van. La claridad puede lograrse si tomas consciencia del cielo. No te centres en las nubes y céntrate en

el cielo. Esta técnica dice: *En verano, cuando veas el cielo entero incesantemente claro, entra en semejante claridad.*

Medita con el cielo: un cielo de verano sin nubes, incesantemente vacío y claro, sin nada que se mueva en él, totalmente virginal. Contéplalo, medita con él y entra en esta claridad. Vuélvete esta claridad, esta claridad espacial.

Si meditas con el cielo abierto, sin nubes, de pronto notarás que la mente está desapareciendo, que la mente está cesando. Habrá lagunas. De pronto tomarás consciencia de que es como si el cielo claro hubiese entrado también en ti. Habrá intervalos. Por un tiempo, los pensamientos cesarán: como si el tráfico hubiera cesado y no se moviera ninguno.

Al principio será sólo durante unos momentos, pero incluso esos momentos son transformantes. A la larga, la mente irá más despacio; aparecerán lagunas mayores. Durante minutos seguidos no habrá ningún pensamiento, ninguna nube. Y cuando no *hay* ningún pensamiento, ninguna nube, el cielo externo y el interno se hacen uno, porque sólo el pensamiento es la barrera, sólo el pensamiento crea el muro; sólo debido al pensamiento lo externo es externo y lo interno es interno. Cuando no hay pensamiento, lo externo y lo interno pierden sus lindes, se hacen uno. En realidad, los lindes nunca existieron. Surgieron a la vista debido al pensamiento, la barrera.

Meditar con el cielo es hermoso. Túmbate para olvidarte de la Tierra; tiéndete de espaldas en una playa solitaria, en algún campo, y simplemente mira el cielo. Pero un cielo claro será útil: sin nubes, sin fin. Y simplemente mirando, mirando fijamente el cielo, siente su claridad -la ausencia de nubes, el espacio ilimitado-, y entonces entra en esa claridad, hazte uno con ella. Siente que te has vuelto el cielo, el espacio.

Al principio, si sólo meditas con el cielo abierto, sin hacer nada más, empezarán a aparecer intervalos, porque todo lo que ves entra en ti. Todo lo que ves te toca por dentro; todo lo que ves queda delineado, reflejado.

Ves un edificio. No puedes simplemente verlo; inmediatamente, algo empieza a suceder dentro de ti. Ves a un hombre, a una mujer; ves un coche..., ves cualquier cosa. No está sólo fuera; algo se ha puesto en marcha por dentro, el reflejo, y has empezado a reaccionar a ello. De modo que todo lo que ves te moldea, te hace, te modifica, te crea. Lo externo está constantemente relacionado con lo interno.

Mirar el cielo abierto es bueno. El espacio en sí es bello, sin límites. Tus propios límites desaparecerán, porque el cielo ilimitado se reflejará dentro de ti. Y será bueno si puedes mirar sin parpadear. Si miras sin parpadear..., porque si parpadeas, tu proceso de pensamiento continuará. Mira sin parpadear. Mira el vacío, entra en ese vacío, siente que te has hecho uno con él, y en cualquier momento el cielo entrará en ti.

Primero entras tú en el cielo y luego el cielo entra en ti. Y hay un encuentro: el cielo interno se une al cielo externo. En ese encuentro hay realización. En ese encuentro no hay mente, porque el encuentro sólo puede ocurrir cuando la mente no está presente. En ese encuentro, por primera vez no eres tu mente. No hay confusión. La confusión no puede existir sin la mente. No hay desdicha, porque la desdicha tampoco puede existir sin la mente.

¿Has observado este hecho alguna vez o no: que la desdicha no puede existir sin tu mente? No puedes ser desdichado sin tu mente. Falta la fuente misma. ¿Quién te proveerá esta desdicha? ¿Quién te hará desdichado? Y esto también es verdad en sentido opuesto: no puedes ser desdichado sin tu mente y no puedes ser dichoso con tu mente. La mente nunca puede ser la fuente de la dicha.

De modo que si el cielo interno y el externo se juntan y desaparece la mente, aunque sea por un momento te llenarás de una nueva vida. La cualidad de esa vida es absolutamente diferente. Es vida eterna, sin contaminar por la muerte, sin contaminar por ningún miedo. En ese encuentro estarás aquí y ahora, en el presente; porque el pasado pertenece a los

pensamientos, el futuro pertenece a los pensamientos. El pasado y el futuro forman parte de tu mente. El presente es la existencia: no forma parte de tu mente.

Este momento no pertenece a tu mente. El momento que se ha ido le pertenece, el momento que está por llegar le pertenece a tu mente. Este momento nunca te pertenece. Más bien, tú le perteneces a este momento. Existes aquí; ahora y aquí mismo. Tu mente existe en alguna otra parte, siempre en alguna otra parte.

Descárgate a ti mismo.

Estuve leyendo sobre un místico sufí. Estaba viajando por un sendero solitario, el camino estaba desierto, y vio a un campesino con su carro de bueyes. El carro estaba atascado en el barro. El camino era cerril. El campesino estaba llevando una gran carga de manzanas en su carro de bueyes, pero en alguna parte del camino cerril, el tablero de sujeción del carromato se soltó y las manzanas se desparramaron. Pero él no se dio cuenta; el campesino no se dio cuenta.

Cuando el carro se atascó en el barro, por un momento, intentó sacarlo de algún modo, pero todas sus fuerzas fueron en vano, así que pensó: «Ah, debo descargar mi carro; entonces quizá pueda desatascarlo.» Miró atrás. Apenas quedaba una docena de manzanas: la carga ya se había descargado. Puedes imaginar su desdicha. El sufí cuenta en sus memorias que el exasperado campesino hizo un comentario: «¡Atascado, caray! ¡Atascado! ¡Y sin una maldita cosa que descargar!». La única posibilidad era que, si podía descargar el carro, podría salir; pero ahora, ¡nada que descargar!

Afortunadamente, tú no estás atascado de esa manera.

Puedes descargar: tu carro está demasiado cargado. Puedes descargar la mente, y en el momento en que la mente no está, vuelas; te vuelves capaz de volar.

Esta técnica -mirar la claridad del cielo y hacerse uno con ella es una de las más practicadas. Esto lo han usado muchas tradiciones. Y es muy útil particularmente para la mente moderna porque no queda nada en la Tierra. En la Tierra no

queda nada con lo que meditar: sólo el cielo, miras a tu alrededor, todo está hecho por el hombre, todo es limitado, con un límite, una limitación. Sólo el cielo está aún, afortunadamente, abierto para meditar con él. ..

Prueba esta técnica; resultará útil. Pero recuerda tres cosas.

Una: no parpadees; mira fijamente. Incluso si los ojos te empiezan a doler y te caen las lágrimas, no te preocupes.

Incluso esas lágrimas formarán parte de la descarga; serán útiles.

Esas lágrimas refrescarán tus ojos y los harán más inocentes: los bañarán. Tú sigue mirando.

Lo segundo: no pienses en el cielo, recuerda. Puedes empezar a pensar en el cielo. Puedes recordar muchos poemas, bellos poemas sobre el cielo: entonces perderás la oportunidad. No debes pensar en el cielo, tienes que entrar en él, tienes que hacerte uno con él; porque si empiezas a pensar en él, se crea de nuevo una barrera. Estás perdiéndote el cielo de nuevo, y estás encerrado otra vez en tu propia mente. No pienses en el cielo. Sé el cielo. Simplemente mira y entra en el cielo, y deja el que cielo entre en ti. Si entras en el cielo, el cielo entrará en ti inmediatamente.

¿Cómo lo puedes hacer? ¿Cómo harás... este entrar en el cielo? Simplemente sigue mirando cada vez más lejos. Sigue mirando: como si estuvieras tratando de encontrar el límite.

Entra profundamente. Profundiza todo lo que puedas. Ese mismo movimiento romperá la barrera. Y este método debería practicarse durante al menos cuarenta minutos; menos que eso no servirá, no resultará muy útil.

Cuando realmente sientas que te has hecho uno, entonces puedes cerrar los ojos. Cuando el cielo haya entrado en ti, puedes cerrar los ojos. Podrás verlo también dentro. Entonces no hay necesidad. De modo que sólo después de cuarenta minutos, cuando sientas que ha sucedido la unidad y que hay una comunión y que te has vuelto parte de él y que ya no está la mente, cierra los ojos y permanece con el cielo dentro de ti.

La claridad ayudará al tercer punto: *entra en semejante claridad*. La claridad ayudará: el cielo sin contaminar, sin nubes. Simplemente sé consciente de la claridad que hay a tu alrededor. No pienses en ella; simplemente sé consciente de la claridad, la pureza, la inocencia. Estas palabras no son para que las repitas. Tienes que sentirlas en vez de pensarlas. Y una vez que mires el cielo, la sensación vendrá, porque no tienes que imaginar estas cosas: están ahí. Si miras, empezarán a ocurrirte.

El cielo es puro, lo más puro que hay en la existencia. Nada lo hace impuro. Los mundos vienen y van, hay Tierras y luego desaparecen, y el cielo permanece puro. La pureza existe. No necesitas proyectarla; simplemente tienes que sentirla -ser vulnerable a ella para poder sentirla-y la claridad está ahí. Deja que el cielo te suceda. No puedes forzarlo; sólo puedes permitir que suceda.

Todas las meditaciones son realmente permitir que algo suceda. Nunca pienses desde el punto de vista de la agresión, nunca pienses en función de forzar algo. No puedes forzar nada. En realidad, has creado toda la desdicha porque has estado tratando de forzar. No se puede forzar nada, pero puedes dejar que sucedan las cosas. Sé femenino. Deja que sucedan las cosas. Sé pasivo. El cielo es absolutamente pasivo: no hace nada en absoluto, tan sólo permanece ahí. Simplemente sé pasivo y permanece bajo el cielo -vulnerable, abierto, femenino, sin ninguna agresión por tu parte-, y entonces el cielo penetrará en ti.

En verano, cuando veas el cielo entero incesantemente claro, entra en semejante claridad.

Pero ¿qué puedes hacer si no es verano? -Si el cielo está nublado, si no está claro, entonces cierra los ojos y entra en el cielo interno. Simplemente cierra los ojos, y si ves algunos pensamientos, velos como si fueran nubes flotando en el cielo. Sé consciente del fondo, el cielo, y sé indiferente a los pensamientos.

Estamos demasiado ocupados con los pensamientos y nunca somos conscientes de las lagunas. Pasa un pensamiento y, antes de que entre otro, hay un intervalo: en ese intervalo está el cielo. Entonces, cuando no hay pensamiento, ¿qué hay? Hay el vacío. De modo que si el cielo está nublado -no es verano y si el cielo no está claro cierra los ojos, enfoca tu mente en lo más profundo, el cielo interno en el que los pensamientos vienen y van. No prestes mucha atención a los pensamientos; presta atención al espacio en que se mueven.

Por ejemplo, estamos sentados en esta habitación. Puedo mirar esta habitación de dos maneras. O te miro a ti, de manera que soy indiferente al espacio en el que estás, a la espaciosidad, al recinto en el que estás -te miro a ti, enfoco mi mente en ti, que estás aquí, y no en la habitación en la que estás-, o puedo cambiar de enfoque: puedo mirar la habitación, y me vuelvo indiferente a ti. Tú estás aquí, pero mi énfasis, mi enfoque, está en la habitación. Entonces toda la perspectiva cambia.

Simplemente haz esto en el mundo interno. Mira el espacio. Los pensamientos se están moviendo en él: sé indiferente a ellos, no les prestes atención. Están ahí; toma nota de que están ahí, moviéndose. El tráfico está moviéndose en la calle. Mira la calle y sé indiferente al tráfico. No mires a ver quién está pasando; simplemente ten conocimiento de que algo está pasando y sé consciente del espacio en el que está pasando. Entonces el cielo estival sucede dentro.

No hay necesidad de esperar a que llegue el verano, porque nuestras mentes son de tal manera que pueden encontrar cualquier excusa. Dirán: «No es verano, e incluso si es verano, el cielo no está claro».

74 Siente todo el universo en tu cabeza.

Segunda técnica: *Shakti*, *ve todo el espacio como si ya estuviera absorbido en tu propia cabeza en el brillo.*

Ve todo el espacio como si ya estuviera absorbido en tu propia cabeza en el brillo. Para esta técnica, cierra los ojos. Cuando la hagas, cierra los ojos y siente que todo el universo está absorbido en tu propia cabeza. Será difícil al principio. Es una de las técnicas avanzadas, de modo que será bueno ir hacia ella por etapas. Haz una cosa: si quieres hacer esta técnica, empieza por etapas.

Primero: cuando te vayas a dormir, cuando estés listo para dormirte, acuéstate en tu cama, cierra los ojos y siente dónde están tus pies. Si mides un metro ochenta, o un metro cincuenta, simplemente siente dónde están tus pies, dónde está la demarcación. Luego imagina una cosa: has crecido quince centímetros. Tu altura ha aumentado. tienes quince centímetros más. Siente esto con ojos cerrados. En tu imaginación, siente que mides quince centímetros más.

Luego el segundo paso: siente tu cabeza, donde está, por dentro, y luego siente que tu cabeza también se ha vuelto quince centímetros más larga. Cuando puedas sentir esto, todo será fácil. Entonces auméntalo más. Siente que mides tres metros y medio; o que llenas toda la habitación. Ahora, en tu imaginación, estás tocando las paredes: has llenado toda la habitación. Luego, progresivamente, siente que toda la casa ha entrado en ti. Y una vez que te haces a ello, es muy fácil. Si puedes crecer quince centímetros, todo es fácil entonces. Si puedes sentir que no mides un metro cincuenta sino un metro sesenta y cinco, entonces nada es difícil; esta técnica será fácil.

Sigue sintiendo eso durante tres días; luego durante otros tres días, siente que has llenado la habitación. Es un adiestramiento de la imaginación. Luego, durante tres días, toda la casa dentro de ti; luego, durante tres días, te has vuelto el cielo. Entonces esta técnica será muy fácil.

Shakti, ve todo el espacio como si ya estuviera absorbido en tu propia cabeza en el brillo.

Entonces puedes cerrar los ojos y sentir que todo el cielo, todo el espacio, es absorbido en la cabeza. En el momento en que sientes esto, la mente desaparece, porque la mente necesita un espacio muy angosto. La mente no puede existir en semejante amplitud; simplemente desaparece. En semejante inmensidad, la mente es imposible. la mente sólo puede ser estrecha, limitada. En semejante espacio infinito, no hay lugar para que exista la mente.

Esta técnica es buena. De pronto, la mente se para y está el espacio. Puedes sentir esto en menos de tres meses. Toda tu vida será diferente. Pero avanza hacia ello paso a paso, porque a veces, con esta técnica, la gente se vuelve loca, pierde el equilibrio. Es tan tremendo, el impacto es tan tremendo...; de pronto, si caes en la cuenta de que tu cabeza ha absorbido todo el espacio, y ves estrellas y lunas moviéndose dentro de ti, todo el universo, puede que te marees. En muchas tradiciones, esta técnica se usa con mucha cautela.

Uno de los místicos indios de este siglo, Ramateertha, usó esta técnica, y muchos sospechan, muchos de los que saben sospechan que se suicidó debido a esta técnica. Para él no fue un suicidio, porque para él -uno que ha sabido que todo el espacio está dentro de él-el suicidio es imposible, no puede suceder. No hay nadie ahí para suicidarse. Pero para los demás, para los que observaban desde fuera, fue un suicidio.

Empezó a sentir que todo el universo se movía dentro de él, dentro de su cabeza. Sus discípulos pensaron que estaba hablando poéticamente. Luego empezó a parecerles que se había vuelto loco, porque empezó a afirmar que él era el universo y que todo estaba dentro de él. Y luego, un día se tiró a un río desde el barranco de una montaña. Antes de saltar escribió un hermoso poema que decía: «Me he vuelto el universo. Ahora siento este cuerpo como una carga,

innecesario, así que lo voy a devolver. Ya no es necesario ningún linde. Me he convertido en el *Brahman* ilimitado».

Alguien con formación psiquiátrica pensará que se ha vuelto loco, que esto es simplemente neurosis, pero alguien que conozca dimensiones más profundas de la consciencia humana -dirá que se ha vuelto un *mukta*, un iluminado. Pero para la mente corriente es un suicidio.

Con semejantes técnicas hay peligro. Por eso digo que vayas a ellas gradualmente, porque no sabes... Todo es posible. A veces no eres consciente de tu propia potencialidad, a veces no sabes lo preparado que estás, y a veces puede suceder. Así que hazlo por etapas.

Primero tantea tu imaginación con cosas pequeñas: que el cuerpo se ha vuelto más grande o que se ha vuelto más pequeño. Puedes ir en ambos sentidos. Mides un metro cincuenta: siente que ahora mides un metro veinte, un metro, sesenta centímetros, treinta centímetros; te has vuelto una semilla...

Esto es sólo un adiestramiento; sólo un adiestramiento para que puedas sentir lo que quieras sentir. Tu mente interna tiene absoluta libertad de sentir; nada le puede impedir sentir cualquier cosa. Es tu sensación. Puedes crecer y hacerte más pequeño. De pronto tomas consciencia de que eres tú.

Y si puedes trabajar bien con esto, puedes salir de tu cuerpo muy fácilmente. Si puedes crecer y volverte pequeño con la imaginación, eres capaz de salirte del cuerpo. Simplemente imagina que estás fuera de tu cuerpo, y lo estarás; pero no inmediatamente.

Primero prueba con pasos pequeños, y luego, cuando sientas que estás a gusto y que no te asustas, siente que llenas toda la habitación: sentirás realmente el contacto con las paredes, y entonces siente que toda la casa está dentro de ti, la sentirás dentro de ti. Y luego, sigue. Luego, con el tiempo, llega a sentir el cielo en la cabeza. Y una vez que sientes que

el cielo está en tu cabeza, absorbido en ella, la mente simplemente desaparece. No tiene nada que hacer allí.

Para esta técnica es bueno estar con alguien: estar con un maestro, o estar con un amigo. No la hagas solo. Alguien debe estar allí para cuidarte, para observarte. Éste es un método de escuela. Cuando hay muchas personas trabajando en una escuela, es muy fácil, menos lesivo, menos peligroso; porque cuando el cielo explota en tu interior, puede que durante muchos días no tomes consciencia de tu cuerpo. Puede que no salgas, puede que estés muy absorto en la sensación, porque el tiempo desaparece; no puedes percibir cuánto tiempo ha transcurrido. El cuerpo desaparece; no puedes sentir el cuerpo. Te vuelves el cielo. Alguien debe cuidar de tu cuerpo; serán necesarios cuidados muy amorosos.

De modo que con un maestro, o con un grupo, esta técnica es menos lesiva y menos peligrosa. Y con un grupo que sabe lo que es posible: lo que puede suceder y lo que se debería hacer..., porque en un estado mental semejante despiertas de repente; puede -que te vuelvas loco, porque hará falta tiempo para que vuelva tu mente. Si vuelve súbitamente al cuerpo, tu sistema nervioso no puede soportarlo. No está hecho para eso. Hay que adiestrarlo. Así que no la hagas solo. Puedes hacerla en un grupo, con unos pocos amigos, en un lugar aislado. Y hazlo por etapas, no súbitamente.

75 Recuerdate a ti mismo como luz.

Tercera técnica: *En estado de vigilia, durmiendo, soñando, concóctete como luz.*

En estado de vigilia, durmiendo, soñando, concóctete como luz. Primero empieza en estado de vigilia. El yoga y el tantra dividen la vida de la mente del hombre en tres partes; la vida de la mente, recuerda. Dividen la mente en tres partes: la vigilia, dormir, soñar. Éstas no son las divisiones de tu

consciencia, sino las divisiones de tu mente, y la consciencia es lo cuarto.

En Oriente no le han dado ningún nombre; la llaman simplemente lo cuarto, *turiya*. Las otras tres tienen nombre. Son las nubes; se las puede designar: una nube en estado de vigilia, una nube dormida y una nube que sueña. Todas son nubes, y al espacio en que se mueven el cielo-no se le da nombre; queda simplemente como lo cuarto.

La psicología occidental ha tomado, sólo recientemente, consciencia de la dimensión del sueño. En realidad, sólo con Freud se volvió importante soñar. Pero, entre los hindúes, éste es uno de los conceptos más antiguos: no puedes conocer realmente a un hombre a menos que sepas qué hace en sus sueños. Porque todo lo que haga en sus horas de vigilia está más o menos abocado a ser falsa, una representación, porque en el estado de vigilia de su mente se ve obligado a hacer muchas cosas.

No es libre. La sociedad está ahí; hay reglas, hay moralidades. Está luchando constantemente con sus propios deseos: reprimiéndolos, modificándolos, adaptándolos al molde que permite la sociedad. Y la sociedad nunca te permite que seas tu ser total; la sociedad escoge. Eso es lo que significa una cultura: cultura significa elección.

Toda cultura es un condicionamiento: una elección de ciertas cosas y una negación de ciertas cosas. Tu ser total no es aceptado en ninguna parte; no lo es, en ninguna parte. Ciertos aspectos son aceptados aquí, ciertos aspectos son aceptados allí, en este país o en aquél, pero en ninguna parte es aceptado el ser humano total. De modo que consciencia de la vigilia está avocada a ser falsa, ficticia, artificial, forzada. No eres real en ello, sólo un actor; no eres espontáneo, manipulado. Sólo en sueños eres libre; sólo en sueños eres auténticamente tú mismo.

En tus sueños puedes hacer lo que quieres. No le concierne a nadie; estás solo. Nadie puede entrar, nadie puede mirar tus

sueños. Y a nadie le importa: lo que hagas en tus sueños es asunto tuyo; no le concierne a nadie. Son absolutamente privados. Como son absolutamente privados y no se relacionan con nadie, puedes ser libre. De modo que a no ser que se conozcan tus sueños, no se puede conocer, tu rostro real. Los hindúes han sido conscientes de ello: hay que penetrar en los sueños. Pero aún son nubes: privadas, por supuesto; más libres, pero, aun así, nubes, y también hay que ir más allá de ellos.

Éstos son los tres estados: vigilia, dormir y soñar. Soñar se volvió primordial con Freud. Ahora están ocupándose de dormir. Ahora hay muchos laboratorios en Occidente investigando qué es dormir, porque parece muy extraño que no sepan mas allá del qué es dormir. Todavía no se sabe científicamente qué te sucede cuando duermes.

Y si no podemos saber qué es dormir, será difícil saber qué es el hombre, porque pasa durmiendo un tercio de su vida. ¡Un tercio de tu vida! Si vas a vivir sesenta años, pasarás veinte años durmiendo. Es una parte muy importante. ¿Qué estás haciendo mientras estás dormido? Está ocurriendo algo misterioso, y es tan esencial que la vida no es posible sin ello. Está sucediendo algo profundo, pero no eres consciente.

En estado de vigilia, eres una persona diferente; soñando, también eres una persona diferente. Profundamente dormido, eres de nuevo una persona diferente. No te acuerdas ni siquiera de tu nombre mientras estás profundamente dormido. No sabes si eres musulmán o cristiano o hindú. Profundamente dormido, no puedes responder quién eres; rico o pobre..., ninguna identidad, ninguna imagen.

En la capa de la vigilia existes con la sociedad. En la capa de soñar existes con tus propios deseos. Profundamente dormido existes con la naturaleza, en lo hondo del útero de la naturaleza. Y el yoga y el tantra dicen que sólo más allá de estos tres estados existes en *Brahma*, en la

totalidad cósmica. De modo que hay que cruzar, pasar, trascender estos tres estados.

Hay una diferencia. Ahora la psicología occidental está interesada en estudiar estos estados. Los buscadores orientales estaban interesados en estos estados, pero no en estudiarlos. Sólo estaban interesados en saber cómo trascenderlos. Esta técnica es una técnica trascendental.

En estado de vigilia, durmiendo, soñando, concóctete como luz.

Muy difícil. Tienes que empezar con la vigilia. ¿Cómo vas a acordarte en sueños? ¿Puedes crear un sueño conscientemente? ¿Puedes manipular un sueño? ¿Puedes tener tus propios sueños según tus propios deseos? No puedes. ¡Qué impotente es el hombre! Ni siquiera puedes crear un sueño propio. Los sueños también te suceden; estás desvalido. Pero hay ciertas técnicas mediante las cuales se pueden crear sueños, y esas técnicas son muy útiles para trascender, porque si puedes crear, entonces puedes trascender. Pero hay que empezar con la vigilia.

En estado de vigilia -moviéndote, comiendo, trabajando- recuérdete a ti mismo como luz. Como si en tu corazón hubiera una llama ardiendo, y tu cuerpo no fuera más que el aura en torno a la llama. Imagínalo. En tu corazón está ardiendo una llama, y tu cuerpo no es más que un aura de luz en torno a la llama. Deja que penetre hondamente en tu mente y tu consciencia. Embébetete de ello.

Tomará tiempo, pero si sigues pensando en ello, sintiéndolo, imaginándolo, en cierto plazo serás capaz de recordarlo todo el día. En estado de vigilia, andando por la calle, eres una llama que se mueve. Nadie más será consciente de ello al principio, pero si continúas, después de tres meses otros también se darán cuenta. Y sólo entonces, cuando otros se dan cuenta, puedes estar a gusto. No se lo digas a nadie. Simplemente imagina una llama, y tu cuerpo como el aura en torno a ella. No un cuerpo físico, sino un cuerpo eléctrico. Sigue haciéndolo.

Si perseveras, en tres meses, poco más o menos, otros se darán cuenta de que algo te ha sucedido. Notarán una luz sutil en torno a ti. Cuando te acerques a ellos, sentirán una calidez diferente.

Si les tocas, sentirán un contacto ardiente. Se darán cuenta de que te está sucediendo algo extraño. No se lo digas a nadie. Cuando otros se den cuenta, entonces te puedes sentir a gusto, y puedes entrar en la segunda etapa; no antes.

La segunda etapa es llevarlo a los sueños. Ahora puedes llevarlo a los sueños. Se ha vuelto una realidad. Ya no es imaginación. Mediante la imaginación has revelado una realidad. Es real. Todo consiste en luz. Eres luz inconsciente del hecho-porque toda partícula de materia es luz.

Los científicos dicen que consiste en electrones. Es lo mismo. La luz es la fuente de todo. Tú también eres luz condensada; mediante la imaginación simplemente estás revelando una realidad. Embébetelo de ello; y cuando estés muy lleno de ello, puedes llevarlo a los sueños; no antes.

Entonces, cuando te estés durmiendo, sigue pensando en la llama, sigue viéndola, sintiendo que eres luz. Recordándolo..., recordando..., recordando... te quedarás dormido. Y el recuerdo continúa. Al principio empezarás a tener sueños en los que sentirás que tienes una llama dentro, que eres luz. Con el tiempo, también te moverás en los sueños con la misma sensación. Y una vez que esta sensación entre en los sueños, los sueños empezarán a desaparecer. Los sueños empezarán a desaparecer: habrá cada vez menos sueños y podrás dormir profundo.

Cuando esta realidad se ponga de manifiesto en todos tus sueños -que eres luz, una llama, una llama ardiente-, todos los sueños desaparecerán. Sólo cuando desaparezcan los sueños puedes llevar esta sensación al dormir, nunca antes. Ahora estás en la puerta. Cuando los sueños han desaparecido y te recuerdas a ti mismo como una llama, estás en la puerta del dormir. Ahora puedes entrar con la

sensación. Y una vez que te duermes con la sensación de que eres una llama, serás consciente de ello: ahora el dormir sólo le sucederá a tu cuerpo, no a ti.

Esta técnica es para ayudarte a ir más allá de estos tres estados. Si puedes ser consciente de que eres una llama, una luz, que el dormir no te está sucediendo a ti, tú estás consciente. Estás realizando un esfuerzo consciente. Ahora estás cristalizado en torno a esa llama. El cuerpo está dormido; tú, no.

Esto es lo que dice Krishna en el Gita: que los yoguis nunca duermen. Mientras los demás duermen, ellos están despiertos. No es que sus cuerpos nunca duerman. Sus cuerpos duermen..., pero sólo los cuerpos. Los cuerpos necesitan descanso, la consciencia no necesita descanso; es porque los cuerpos son mecanismos. La consciencia no es un mecanismo. Los cuerpos necesitan combustible, necesitan descanso. Por eso nacen, son jóvenes luego envejecen, y después mueren. La consciencia nunca nace, nunca envejece, nunca muere. No necesita combustible, no necesita descanso. Es energía pura, energía perpetua, eterna.

Si puedes cruzar las puertas de dormir con esta imagen de la llama y la luz, nunca volverás a dormir; sólo descansará el cuerpo. Y mientras el cuerpo esté durmiendo, tú sabrás. Una vez que sucede esto, te has vuelto lo cuarto. Ahora la vigilia y soñar y dormir son partes de la mente. Son partes, tú te has vuelto lo cuarto: alguien que pasó por todas ellas y no es ninguna de ellas.

En realidad, esto es muy simple. Si estás en el estado de vigilia, y luego entras en los sueños, no puedes ser ninguna de las dos cosas. Si eres el estado de vigilia, entonces ¿cómo vas a poder soñar? Y si eres el estado de soñar, ¿cómo vas a entrar en un dormir en el que no hay sueños? Debes ser un viajero, y estos estados deben ser estaciones, de modo que puedes ir de aquí a allí y volver de nuevo. Por la mañana entrarás en el estado de vigilia.

Éstos son estados, y el que se mueve entre estos estados eres tú. Pero ese tú es lo cuarto..., y ese cuarto es lo que llamas divino, ese cuarto es lo que llamas el elemento inmortal, la vida eterna.

En estado de vigilia, durmiendo, soñando, concógete como luz.

Ésta es una técnica muy hermosa. Pero primero pruébala en estado de vigilia. Y recuerda: cuando otros se den cuenta..., sólo entonces has tenido éxito en ella. Se darán cuenta. Entonces puedes entrar en el sueño, y luego en el dormir, y luego puedes despertar a lo que eres: lo cuarto.

Capítulo 50

Ir a Las Raíces

Preguntas

¿No es un error ignorar completamente lo externo? ¿No son todas las técnicas de meditación un «hacer»?

¿No conduce a la claridad el crecimiento de la mente?

¿Por qué continuamos creando sufrimiento?

Primera pregunta:

Dijiste anoche que cambiando lo externo, lo interno permanece sin cambiar, sin transformar. Pero ¿no es cierto que la comida adecuada, el trabajo adecuado, el dormir adecuado, las acciones y conductas adecuadas también son factores importantes en la transformación interna? ¿No es un error ignorar completamente lo externo?

Lo externo no puede cambiar lo interno, pero lo externo puede ayudar, o puede dificultar. Lo externo puede crear una situación en la que lo interno pueda estallar más fácilmente. Lo que hay que recordar es esto: que la transformación externa no es la interna. Incluso si lo has hecho todo. Y la situación está ahí, lo interno no va a estallar. La situación es necesaria, es

útil, pero no es la transformación. Y los que se enfrascan en lo externo...

Lo externo es un fenómeno enorme. Puedes seguir cambiando durante vidas y nunca estarás satisfecho, y siempre quedará algo por cambiar, porque, a menos que cambie lo interno, lo externo nunca puede ser perfecto. Puedes seguir cambiándolo y puliéndolo y acondicionándolo. Nunca te sentirás satisfecho, nunca llegarás a una situación en la que puedas sentir: «Ahora el

campo está listo». Tantos han desperdiciado sus vidas... Si tu mente se obsesiona con lo *externo*: con la comida, con la ropa, con el comportamiento... No estoy diciendo que los descuides. No, lo que estoy diciendo es que no te obsesiones con ellos. Pueden ser útiles, pero se pueden volver grandes obstáculos si tu mente se obsesiona. Entonces se convierte en un escape, entonces estás aplazando el cambio interno. Y puedes seguir cambiando lo externo. Lo interno ni siquiera es tocado por ello; lo interno permanece igual. Puede que hayas oído una antigua fábula india. En *Panchtantra* se dice que un ratón le tenía mucho miedo a un gato; continuamente asustado, ansioso. No podía dormir, soñaba con el gato y temblaba. Un mago, por compasión, convirtió al ratón en gato. Lo externo cambió, pero inmediatamente el ratón que había dentro del gato se asustó de un perro. La ansiedad era la misma; sólo había cambiado el objeto. Antes era el gato; ahora era el perro. El temblor continuó, la angustia continuó, los sueños aún eran de miedo. De modo que el mago convirtió al gato en perro. Inmediatamente, el perro se asustó del tigre, porque el ratón que llevaba dentro seguía siendo el mismo. El ratón no había cambiado; sólo los cuerpos, lo externo. Permaneció la misma ansiedad, la misma enfermedad, el mismo miedo. El mago convirtió al perro en tigre. Inmediatamente, el ratón que había dentro del tigre se asustó de un cazador. Así es que el mago le dijo al ratón: «Ahora vuelve a ser un ratón, porque puedo cambiar tu cuerpo, pero no puedo cambiarte a ti. Tienes

corazón de ratón, de modo que ¿qué puedo hacer? ¡Corazón de ratón!».

Puedes seguir cambiando lo externo, pero el corazón de ratón sigue siendo el mismo. Y ese corazón crea los problemas. La apariencia cambiará, la forma cambiará, pero la sustancia seguirá siendo la misma. Y da lo mismo que le tengas miedo a un gato, o a un perro, o a un tigre. La cuestión no es que a quién le tengas miedo; la cuestión es que tienes miedo.

El énfasis -mi énfasis-está en que debes permanecer consciente de que tu esfuerzo externo no debería volverse un sustituto de la transformación interna... Esto es una cosa. Usa toda la ayuda que puedas. Es bueno comer la comida adecuada, pero es una tontería y una locura obsesionarse con la comida. Es bueno tener el comportamiento adecuado, pero es neurótico obsesionarse con él. No deberías volverte loco por nada.

En India hay muchas sectas de sannyasins que están obsesionadas con la comida. Se pasan el día entero pensando tan sólo en la comida: qué comer y qué no comer; quién debería preparar la comida y quién no debería preparar la comida. Una vez estuve viajando con un sannyasin. Sólo tomaba leche, y sólo leche de vaca, y sólo de vacas que fueran blancas; si no, pasaba sin comer. Este hombre está loco.

Recuerda esto: que lo interno es importante, significativo. Lo externo es útil, es bueno, pero no debes centrarte en ello. No se debe volver tan importante que se olvide lo interno. Lo interno debe seguir siendo lo interno y lo central; y lo externo, si es posible, debería valorarse simplemente como una ayuda.

No lo ignores completamente. No hay necesidad de ignorarlo, porque, en realidad, lo externo también forma parte de lo interno. No es algo opuesto a ello, no es algo contrario a ello, no es algo impuesto a ti: es tú. Pero lo interno es lo central, y lo externo es la periferia. De modo que dale la importancia que requiera una periferia, que requiera una circunferencia, que requiera un linde..., pero el linde no es la casa. Así que cuídalo, pero no te vuelvas loco por él.

Nuestra mente siempre está intentando buscar escapes. Si

puedes enfrascarte en la comida, en el sexo, en la ropa, en el cuerpo, tu mente estará a gusto, porque ahora no estás yendo hacia lo interno. Ahora no hay necesidad de destruir la mente, de ir más allá de la mente. Con el cambio de comida puede existir la misma mente. Puede que comas esto o lo otro: puede existir la misma mente. Sólo cuando vas hacia dentro..., cuanto más dentro llegas, más tiene que cesar esta mente que tienes. El camino interno es el camino hacia la no-mente.

La mente se asusta. Tratará de buscar algún escape: algo que hacer con lo externo. Entonces la mente puede existir tal como es. Da igual lo que hagas. Es irrelevante lo que hagas: esta mente puede existir, y esta mente puede apañárselas para seguir siendo la misma. Y a veces, cuando luchas contra la salida natural, tu mente encuentra algunas salidas pervertidas que son más peligrosas. En vez de ser una ayuda, se convertirán en obstáculos.

He oído que Mulla Nasruddin se cayó por las escaleras de su casa. Se rompió la pierna, así que se la enyesaron, y le dijeron que no subiera ni bajara por las escaleras durante tres meses. Después de tres meses, fue al médico y le quitaron el yeso. Mulla preguntó: «¿Puedo subir y bajar por las escaleras ahora?».

El médico dijo: «Ahora sí. Está usted perfectamente bien».

Mulla dijo: «Ahora soy muy feliz, doctor. No puede usted imaginar qué feliz soy. Era tan molesto subir y bajar la tubería todo el día. Durante tres meses, subiendo y bajando todo el día por el tubo de desagüe...; era tan molesto, y todo el vecindario se reía de mí. Pero usted me había dicho que no subiera ni bajara por las escaleras, así que tuve que apañármelas».

Esto es lo que está haciendo todo el mundo. Si se bloquea una salida, entonces tiene que ocurrir una perversión. Y no conoces las estrategias de la mente... Son muy astutas y muy sutiles. La gente viene a mí con sus problemas. Los problemas parecen obvios, pero no es así. ¡Todos los problemas parecen obvios, claros, pero no es así. En lo más profundo está oculta otra cosa, y a menos que esa otra cosa se conozca, se descarte, se trascienda, el problema permanecerá. Cambiará de forma.

Alguien fuma demasiado y quiere dejarlo. Pero fumar en sí no es el problema; el problema es otra cosa. Puedes dejar de fumar, pero el problema permanecerá, y tendrá que salir de otro modo. ¿Cuándo fumas? Cuando estás ansioso, nervioso, empiezas a fumar, y fumar te ayuda. Te sientes más seguro de ti mismo, te sientes más relajado.

Con sólo dejar de fumar, tu nerviosismo no cambiará. Te sentirás nervioso, te sentirás ansioso; vendrá la ansiedad. Entonces harás otra cosa. Y puedes encontrar algo que sea un sustituto bello; parece tan diferente... Puedes hacer cualquier cosa. Puedes usar un *mantra* en vez de fumar, y cuando te sientas nervioso puedes decir: «Ram, Ram, Ram»...; cualquier cosa continuamente.

¿Qué estás haciendo al fumar? Es un *mantra*. Aspiras el humo y lo espiras, lo aspiras y lo espiras... Se vuelve algo repetitivo. Debido a la repetición, te sientes relajado. Repite cualquier cosa y sucederá lo mismo. Pero si estás usando un mantra y diciendo «Ram, Ram, Ram», nadie dirá que estás haciendo algo malo. Y el problema es el mismo.

El problema no ha cambiado; sólo has cambiado de truco. Antes lo hacías con el humo; ahora lo haces con una palabra. La repetición ayuda; cualquier tontería ayudará. Sólo tienes que repetirla continuamente. Cuando repites algo, relaja, porque crea una especie de aburrimiento. El aburrimiento es relajante. Puedes hacer cualquier cosa que cree una especie de aburrimiento. El aburrimiento es relajante. Puedes hacer cualquier cosa que produzca aburrimiento.

Si fumas, todo el mundo dirá que eso es malo, y si estás salmodiando un *mantra*, nadie dirá que: eso es malo. Pero si el problema es el mismo, yo te digo que eso también es malo; incluso es más peligroso que lo de antes, porque al fumar eras consciente de que era malo. Ahora, al repetir el *mantra* no eres consciente, y esta enfermedad de la que no eres consciente es más peligrosa y más dañina.

Puedes hacer cualquier cosa en la superficie, pero a no ser que se cambien las raíces más profundas, no sucede nada. Así es que con lo externo recuerda esto: sé consciente de ello, y ve de

la superficie hacia las raíces y encuentra la raíz: ¿por qué estás nervioso? Alguien está comiendo demasiado. Puede dejar de hacerlo. Puedes forzarte a ti mismo a no comer demasiado. Pero ¿por qué comes demasiado? ¿Por qué? Porque esto no es una necesidad corporal, de modo que la mente está interfiriendo en alguna parte. Hay que hacer algo con la mente; no es una cuestión del cuerpo. ¿Por qué sigues atiborrándote? La obsesión excesiva con la comida es una necesidad de amor. Si no eres amado debidamente, comerás más. Si eres amado y puedes amar, comerás menos. Cuando alguien te ama, no puedes comer más. El amor te llena tanto que no te sientes vacío. Cuando no hay amor, te sientes vacío; hay que engullir algo: sigues forzando la comida.

Y hay muchas razones, razones básicas, para ello, porque el primer encuentro de un niño con el amor y la comida es simultáneo. Del mismo pecho, de la misma madre, obtiene comida y amor: la comida y el amor quedan asociados. Si la madre es amorosa, el niño nunca tomará, demasiada leche. No hay necesidad. Está siempre seguro de su amor; sabe que tendrá comida cuando la necesite, tendrá leche, la madre estará allí. Se siente seguro. Pero si la madre no es amorosa, entonces se siente inseguro. Entonces no sabe si, cuando tenga hambre, tendrá comida, porque no hay amor. Comerá más. Y esto continuará. Se convertirá en una raíz inconsciente. De modo que puedes seguir cambiando de comida come esto, come eso, no comas esto-, pero da lo mismo, porque la raíz básica sigue ahí. Entonces, si dejas de atiborrarte de comida, empezarás a atiborrarte de alguna otra cosa. Y hay muchas maneras. Si dejas de comer demasiado puede que empieces a amontonar dinero. También entonces tienes que llenarte de algo; entonces sigues acopiando dinero.

Observa profundamente, y verás que una persona que acumula dinero nunca está enamorada, no puede estarlo, porque la acumulación de dinero es, en realidad, un sucedáneo. Ahora se siente segura con el dinero. Cuando eres amado no hay inseguridad; con el amor desaparece el miedo. Con el amor no hay futuro, no hay pasado. Este momento es

suficiente, este mismo momento es la eternidad. Eres aceptado. No hay ansiedad por el futuro, por lo que sucederá mañana: no hay mañana en el amor.

Pero si no hay amor; entonces hay mañana. ¿Qué sucederá? Acumula dinero, porque no puedes confiar en las personas. Así que confía en las cosas, confía en el dinero y en la riqueza. Hay gente que dice: «Dona tu dinero. No acumules dinero. No te apegues al dinero». Pero eso es superficial, porque la necesidad interna seguirá igual: entonces empezarás a acumular alguna otra cosa.

Deja una salida y tendrás que crear otra..., a menos que se eliminen las raíces. Así que no te preocupes demasiado por lo externo. Sé consciente de cómo es tu personalidad externa. Sé consciente de ello, estate alerta, y de la periferia ve siempre a las raíces para encontrar qué causa hay allí.

Independientemente de lo perturbadoras que sean, ve a las raíces. Una vez que llegues a conocer las raíces, una vez que saques a la luz las raíces..., recuerda esta ley: las raíces sólo pueden existir en la oscuridad; no sólo las raíces de los árboles, sino las raíces de cualquier cosa. Sólo pueden existir en la oscuridad. Una vez que las sacas a la luz, mueren.

Así que empieza con tu periferia; excava profundamente y ve a las raíces, y trae las raíces a la consciencia, sácalas a la luz. Una vez que hayas llegado a la raíz, ésta simplemente desaparecerá.

No tienes que hacer nada con ella. Sólo tienes que hacer algo porque no sabes cuál es el problema. Un problema comprendido correctamente, desaparece. La comprensión correcta de un problema, la comprensión básica de un problema, se convierte en la desaparición del mismo. Esto es lo primero.

Lo segundo: todo lo que haces es superficial; no eres tú en tu totalidad. Así que, no juzgues a un hombre por sus acciones, porque la acción es muy atómica. Ves a una persona enfadada, y puedes juzgar que este hombre está lleno de odio, violencia, venganza. Pero un momento después la ira desaparece; el

hombre se vuelve extremadamente amoroso, y en su rostro hay una perfume diferente, un florecimiento diferente. La ira era un átomo. No juzgues a todo el hombre. Pero este amor también es atómico. No juzgues a todo el hombre por este amor.

Todo lo que has hecho no es tu suma total. Tus acciones son siempre atómicas; son parte de ti, por supuesto, pero tu totalidad las trasciende. Puedes ser diferente inmediatamente. Y todo lo que se sabe de ti es por tu conducta, por tus acciones, por tus obras; puedes ser contradictorio. Puede que hayas sido un santo: puedes volverte un pecador en este mismo momento. Nadie podía imaginarse que tú, un santo, pudieras hacer esto. Puedes hacerlo. No es inconcebible. Puede que hayas sido un pecador hasta este momento, y al momento siguiente puedes salir de ello.

Lo que estoy diciendo es que tu interior es tan extenso y tan grande que no se puede juzgar por tu exterior. Tu exterior siempre es superficial, accidental. Lo repetiré. Tu exterior es siempre accidental, tu interior es la esencia. Así que recuerda descubrir lo interno, y no te enredas en lo externo.

Una cosa más: lo externo siempre es del pasado. Siempre está muerto, porque lo que has hecho, hecho está. Siempre es del pasado, nunca está vivo. Lo interno siempre está vivo, siempre está aquí y ahora, y lo externo siempre está muerto. Si me conoces -todo lo que he hecho y dicho-, conoces mi pasado, no me conoces a mí. Yo estoy aquí, vivo. Ese es mi foco interno, todo lo que sepas sobre mí es sólo lo externo. Está muerto, ya no existe.

Obsérvalo en tu propia consciencia. Lo que has hecho no te ata. Ya no existe, en realidad; es sólo un recuerdo. Y tú eres más grande que eso. Tienes infinitas posibilidades. Fue tan sólo accidental que seas un pecador o un santo. Fue tan sólo accidental que seas cristiano o hindú. Pero tu ser más íntimo no es accidental; es esencial.

El énfasis en lo interno es el énfasis en lo esencial. Y lo interno permanece libre, es libertad. Lo externo es una esclavitud, porque sólo puedes conocer lo externo cuando ha sucedido;

entonces no puedes hacer nada con respecto a ello. ¿Qué puedes hacer nada con respecto al pasado? No puede deshacerse; no puedes dar marcha atrás. No puedes hacer nada con el pasado; es una esclavitud.

Si lo comprendes correctamente, entonces puedes comprender la teoría del *karma*, la teoría de las acciones. Esta teoría -una de las partes más esenciales del entendimiento hindúes que, a menos que vayas más allá de los *karmas*, *no* eres libre; a menos que hayas ido más allá de todas las acciones, permanecerás esclavo. No prestes mucha atención a lo externo, no te obsesiones con ello. Úsalo como una ayuda, pero recuerda continuamente que tienes que descubrir lo interno.

Estas técnicas de las que estamos hablando aquí son para lo interno, para descubrirlo. Te diré una cosa. Ha habido tradiciones... Por ejemplo, una de las tradiciones religiosas más importantes ha sido el jainismo. Pero el jainismo presta demasiada atención a lo externo, demasiada; tanto es así que olvidan completamente que existe algo, como la meditación, que existe algo como la ciencia del yoga. Lo olvidan completamente.

Están obsesionados con la comida, con las vestimentas, con dormir, con todo..., pero no con ningún esfuerzo encaminado a la meditación. No es que no hubiera meditación originalmente en su tradición, porque ninguna religión puede nacer sin ella, pero en algún momento se obsesionaron con lo externo. Se volvió tan importante que olvidaron completamente que toda esta situación es sólo una ayuda; no es el objetivo.

Lo que comes no es el objetivo. Lo que eres es el objetivo. Es bueno que tus hábitos alimentarios te ayuden a descubrir el ser. Eso es bueno. Pero si te obsesionas con la comida, pensando continuamente en ella, entonces no has entendido nada. Entonces eres un adicto a la comida. Estás loco, neurótico.

Segunda pregunta:

I

¿No es cierto que todas las técnicas de meditación son, en realidad, acciones que llevan al buscador a su ser?

En cierto sentido, sí; en un sentido más profundo, no. Las técnicas de meditación son acciones, porque se te aconseja que hagas algo. Incluso meditar es hacer algo, incluso sentarse en silencio es hacer algo, incluso no hacer nada es una especie de hacer. De modo que en un sentido superficial, todas las técnicas de meditación son acciones. Pero en un sentido más profundo, no lo son, porque si tienes éxito con ellas, la acción desaparece.

Sólo al principio parece un esfuerzo. Si tienes éxito con ello, el esfuerzo desaparece y todo ello se vuelve espontáneo y sin esfuerzo. Si tienes éxito con ello, no es una acción. Entonces no es necesario ningún esfuerzo por tu parte. Se vuelve como la respiración: está ahí. Pero al principio tendrá que haber un esfuerzo, porque la mente no puede hacer nada que no sea un esfuerzo. Si le dices que lo haga sin esfuerzo, todo ello parece absurdo.

En Zen, donde se pone mucho énfasis en la ausencia de esfuerzo, los maestros les dicen a sus discípulos: «Simplemente siéntate. No hagas nada». Y el discípulo lo intenta. Por supuesto, ¿qué puedes hacer sino intentar? El discípulo intenta simplemente sentarse, e intenta simplemente sentarse, e intenta no hacer nada más, y entonces el maestro le da un golpe en la cabeza con su vara y le dice: «¡No hagas eso! No te he dicho que intentes sentarte, porque eso se convierte en un esfuerzo. Y no intentes hacer nada, porque eso es un tipo de acción. ¡ Simplemente, siéntate! ».

Si te digo que simplemente te sientes, ¿qué harás? Harás algo que hará que eso no sea simplemente sentarse; surgirá un esfuerzo. Te sentarás con esfuerzo, habrá una tensión. No puedes simplemente sentarte. Parece extraño, pero en el momento en que intentas simplemente sentarte, se ha vuelto

algo complejo. El esfuerzo mismo por simplemente sentarte lo hace complejo. De modo que ¿qué hacer?

Pasan los años y el discípulo sigue sentándose y siendo imputado, censurado por el maestro, que le dice que no ha entendido nada. Pero él simplemente sigue, sigue, sigue, y todos los días fracasa, porque hay esfuerzo. Y no puede engañar al maestro. Pero un día, sentado pacientemente, incluso esta consciencia de sentarse simplemente desaparece. Un día, de pronto, está sentado -como un árbol o como una roca-sin hacer nada. Y entonces el maestro dice: «Ésta es la postura correcta. Ahora lo has logrado. Ahora recuerda esto: ésta es la forma de sentarse». Pero se requiere paciencia y un prolongado esfuerzo para conseguir la ausencia de esfuerzo.

Al principio, habrá esfuerzo, estarás haciendo algo, pero sólo al principio, como un mal necesario. Pero tienes que recordar constantemente que tienes que ir más allá. Debe llegar un momento en que no estés haciendo nada con respecto a la meditación: simplemente estás ahí y sucede; simplemente estás sentado o de pie, y sucede; sin hacer nada, simplemente siendo consciente, sucede.

Todas estas técnicas son solamente para ayudarte a llegar a un momento sin esfuerzo. La transformación interna, la realización interna, no puede ocurrir mediante el esfuerzo, porque el esfuerzo es un tipo de tensión. Con esfuerzo no puedes estar totalmente relajado; el esfuerzo se convertirá en una barrera. Manteniendo esto en un segundo plano de la mente, si haces esfuerzo, con el tiempo podrás también dejarlo.

Es como nadar. Si sabes algo acerca de nadar sabes que al principio tienes que hacer esfuerzo pero sólo al principio. Una vez que te haces a ello, una vez que sabes lo que es, ya no hay esfuerzo, puedes nadar sin esfuerzo. Y ni siquiera un buen nadador puede decir qué es nadar, qué está haciendo exactamente. No puede explicarte lo que está haciendo. En realidad, no está haciendo nada. Simplemente se está

abandonando a una relación profundamente sensible con el agua, con el río. El realidad, no está haciendo nada. Y, sin embargo está haciendo; aún no es un nadador experto: es sólo un *amateur*, todavía está aprendiendo.

Te contaré una anécdota. En Birmania, un monje budista recibió la orden de realizar un diseño para el nuevo templo, especialmente para la puerta de entrada. Así es que estuvo haciendo muchos bocetos. Tenía un discípulo con mucho talento, así que le dijo a ese discípulo que estuviera a su lado. Mientras él hacía el diseño, el discípulo simplemente tenía que mirar, y si le gustaba, tenía que decir que estaba bien, que era bueno. Si no le gustaba, tenía que decir que no. Y el maestro dijo: «Sólo cuando digas que sí, enviaré el diseño. Si sigues diciendo que no desecharé el diseño y crearé uno nuevo».

Cientos de bocetos fueron desechados de esta manera. Pasaron tres meses. Incluso el maestro se asustó, pero había dado su palabra, así que tenía que cumplirla. El discípulo estaba allí, el maestro hacía el diseño, y entonces el discípulo decía que no. El maestro empezaba otro.

Un día, la tinta estaba a punto de acabarse, así que el maestro dijo: «Sal a buscar más tinta». El discípulo salió. El maestro se olvidó de él, de su presencia, y empezó a dibujar sin esfuerzo. Su presencia era el problema. No se le iba en ningún momento de la mente que el discípulo estaba ahí, juzgando. Estaba constantemente preguntándose si le iba a gustar o no, si lo desearía de nuevo. Esto creaba una ansiedad interna y el maestro no podía ser espontáneo.

El discípulo salió. El diseño fue completado. El discípulo entró y dijo: «¡Excelente! Pero ¿por qué no pudo hacerlo antes?».

El maestro dijo: «Ahora comprendo por qué: porque tú estabas aquí. Debido a ti: estaba haciendo un esfuerzo para conseguir tu aprobación. El esfuerzo lo desbarataba todo. No

podía ser natural, no podía fluir, no podía olvidarme de mí mismo debido a ti».

Siempre que estás haciendo meditación, el esfuerzo mismo de estar haciéndola, la idea misma de lograrla, es la barrera. Sé consciente de ello. Sigue haciendo, y sé consciente de ello. Llegará un día..., con sólo tener paciencia, llega un día en que no hay esfuerzo. En realidad, tú no estás; sólo está la meditación. Puede que lleve mucho tiempo. No se puede predecir; nadie puede decir cuándo sucederá. Porque si algo debe lograrse con esfuerzo, se puede predecir: que si haces tal esfuerzo, lo lograrás. Pero la meditación sólo tendrá éxito cuando llegues a no hacer ningún esfuerzo. Por eso no se puede predecir nada, no se puede decir nada con respecto a cuándo lo lograrás. Puede que tengas éxito en este mismo momento, y puede que no lo tengas en vidas.

Todo ello depende de una cosa: cuando tu esfuerzo cese y te vuelvas espontáneo, cuando tu meditación no sea un acto sino que se vuelva tu ser, cuando tu meditación sea como el amor...

No puedes hacer nada con respecto al amor, ¿o sí? Si haces algo, lo falsificas. Se volverá artificial. No irá muy hondo. No estarás en él. Se volverá como una actualidad. El amor es: no puedes hacer nada con respecto a él.

Tampoco puedes hacer nada con respecto a la meditación. Pero no quiero decir que no hagas nada, porque entonces seguirás siendo lo que eres.

Tienes que hacer algo perfectamente consciente de que con sólo hacerlo no lo lograrás. Hacer será necesario al principio. No se puede dejar; hay que pasar por ello. Pero hay que pasar por ello, hay que trascenderlo, y hay que lograr llegar a flotar sin esfuerzo.

El camino es arduo y muy contradictorio. No se puede encontrar nada más contradictorio que la meditación; contradictorio porque hay que empezar con un esfuerzo y hay

que terminar sin esfuerzo. Pero sucede. Puede que no seas capaz de concebir lógicamente cómo sucede, pero sucede en la experiencia. Llega un día en que te hartas de tu esfuerzo. El esfuerzo cesa.

A Buda le sucedió de esta manera. Durante seis años estuvo haciendo todo esfuerzo imaginable. Ningún ser humano ha estado tan obsesionado con iluminarse. Hizo todo lo que podía hacer. Fue de un maestro a otro, y todo lo que le enseñaron lo hizo a la perfección.

Ése era el problema, porque ningún maestro podía decirle: «No lo estás haciendo bien; por eso no lo estás logrando». Eso era imposible. Lo estaba haciendo mejor que ningún maestro, de modo que los maestros tenían que confesar. Decían: Esto es lo que podemos enseñar. Más allá de esto, no sabemos, así que ve a algún otro sitio».

Era un discípulo peligroso..., y sólo los discípulos peligrosos lo logran. Estudió todo lo que era posible. Todo lo que le decían lo hacía..., exactamente como se lo decían. Y luego iba al maestro y decía: «Lo he hecho, pero no ha sucedido nada. Así que ¿qué es lo siguiente?».

Los maestros decían: «Ve a alguna otra parte. Hay un maestro en los Himalayas; vete allí». O «Hay un maestro en un bosque; vete allí. Nosotros no sabemos más».

Estuvo de aquí para allá durante seis años. Hizo todo lo que se puede hacer, todo lo que es humanamente posible, y entonces se hartó. Todo el asunto le pareció vano, baldío, sin sentido. Una noche suspendió todos los esfuerzos. Estaba sentado bajo el árbol *bodhi*, y dijo: «Ahora todo ha terminado. No hay nada en el mundo, y en esta búsqueda espiritual tampoco hay nada. Ya no hay nada que pueda hacer. Todo ha terminado; no sólo este mundo, sino también el otro». De pronto, todos los esfuerzos cesaron. Estaba vacío. Porque cuando no hay nada que hacer, la mente no puede moverse. La mente sólo se mueve porque hay algo que hacer: alguna motivación, algún objetivo. La mente se mueve porque algo es

posible, algo se puede lograr, el futuro. Si no hoy, entonces mañana, pero existe la posibilidad de que uno lo logre: la mente se mueve.

Esa noche Buda llegó a un punto muerto. En realidad, murió en ese momento, porque no había futuro. No había nada que lograr, y nada podía lograrse: «Lo he hecho todo. El mundo entero es vano y esta existencia es una pesadilla». No sólo el mundo material se había vuelto vano; el espiritual, también. Se relajó. No es que hiciera algo para relajarse; esto es lo que hay que comprender: no había nada respecto a lo que estar tenso; por lo tanto, se relajó. No hubo ningún esfuerzo por su parte por relajarse.

Bajo el árbol *bodhi*, no estaba intentando conseguir la relajación. No había nada que hacer, nada por lo que estar tenso, nada que desear, ningún futuro, ninguna esperanza. No tenía la menor esperanza esa noche: se relajó. La relajación sucedió. Tú no puedes relajarte, porque todavía queda esto o lo otro por lograr. Eso sigue estimulando tu mente; sigues dando más y más y más vueltas. De pronto, las vueltas cesaron, la rueda se paró: buda se relajó y se durmió.

Por la mañana, cuando se despertó, se estaba poniendo la última estrella. Miró cómo desaparecía la última estrella, y al desaparecer la última estrella, él desapareció completamente, se volvió un iluminado. Entonces la gente empezó a preguntarle: «¿Cómo lograste esto? ¿Cómo? ¿Con qué método?».

Ahora podéis comprender el aprieto de Buda. Si decía que lo había logrado mediante algún método, entonces caía en el error, porque sólo lo logró cuando no hubo ningún método. Si decía que lo había logrado mediante el esfuerzo, entonces no estaba en lo cierto, porque sólo lo logró cuando no hubo ningún esfuerzo. Pero si decía: «No tengas ningún esfuerzo y lo lograrás», entonces también se equivocaba, porque su no-esfuerzo eran como trasfondo esos seis años de esfuerzo. Sin ese esfuerzo, sin esos seis años de esfuerzo arduos no podría

haber alcanzado este estado de no-esfuerzo. Sólo debido a ese esfuerzo loco llegó a una cumbre, y ya no había ningún sitio al que ir y se relajó y cayó al valle.

Esto hay que recordarlo por muchas razones. El esfuerzo espiritual es el fenómeno más contradictorio. Hay que hacer esfuerzo, con completa consciencia de que no se puede lograr nada mediante el esfuerzo. Hay que hacer esfuerzo tan sólo para lograr el no-esfuerzo, sólo para alcanzar un estado en el que no hay esfuerzo. Pero no relajes tu esfuerzo, porque si te relajas, nunca alcanzarás esa relajación que le llegó a Buda. Sigue haciendo todo tipo de esfuerzos, para que llegue automáticamente un momento en el que por tu esfuerzo llegues a un punto en que te suceda la relajación.

Por ejemplo, puedes considerarlo de una forma diferente. A mi entender, en Occidente el que ha sido el punto central: la satisfacción del ego, desarrollo del ego, la consecución de un ego que te ha sido dado con todo el esfuerzo occidental. En Oriente lo ha sido lograr la ausencia de ego, cómo ser no-ego, cómo olvidarte, entregarte, disolver completamente a ti mismo para no ser. Oriente ha estado intentando conseguir el estado sin ego. Occidente ha estado intentado conseguir el ego perfecto. Pero éste es el carácter contradictorio, de las cosas: si no tienes un ego muy desarrollado, no te puedes entregar. Sólo puedes entregarte si tienes un ego perfectamente definido. De lo contrario, no te puedes entregar, porque ¿quién se entregará?

De modo que, para mí, ambos están a medias y ambos están sufriendo: Oriente y Occidente. Porque Oriente ha tomado la ausencia de ego, que es la parte final, y falta la parte inicial.

¿Quién entregará el ego? Falta la cima, de modo que ¿quién creará el valle? El valle sólo se crea en torno a una cima. Cuanto mayor es la cima, más profundo es el valle. Si no tienes ego, o tienes uno muy tibio, la entrega no es posible; o tu

entrega será una entrega tibia, mediana. No sucederá nada con ella; no habrá ninguna explosión.

En Occidente se ha puesto hincapié en la parte inicial. De modo que puedes seguir creciendo con tu ego. Eso producirá más y más ansiedad. Y cuando lo has creado realmente, no sabes que hacer con él, porque falta la parte final.

Para mí, la búsqueda espiritual es ambas cosas. Crea una gran cima, crea un ego perfecto, tan sólo para disolverlo. Eso parece absurdo: tan sólo para disolverlo, tan sólo para lograr una profunda entrega, tan sólo para perderlo en alguna parte. Y no puedes perder nada que no tengas. De modo que, a mi entender, hay que adiestrar a la humanidad para estas dos cosas a la vez: ayudar a todo el mundo a crear un ego perfecto, un ego satisfecho -pero esto es sólo la mitad del viaje-, y luego, ayudarles a entregarlo.

Cuanto mayor sea la cima, más profundo será el valle. Cuanto más alto sea el ego, más profunda será tu entrega. Y esto es para todo. En el camino espiritual, recuerda esta continua contradicción. No la olvides ni un solo momento. Vuélvete un perfecto egoísta para poder entregarte, para poder disolverte, fundirte. Haz todo el esfuerzo que puedas, tan sólo para alcanzar un punto en el que el esfuerzo te deje y estés totalmente en un estado sin esfuerzo.

Tercera pregunta:

Dijiste anoche que cuanto más crece la mente, más sabemos que la naturaleza de la mente es la confusión. Pero ¿no es cierto que este crecimiento de la mente conduce también a la claridad?

Todo lo que acabo de decir está relacionado con esto. Sí, conduce a la claridad, pero sólo cuando tienes una mente muy madura tomas consciencia de que estás confuso. Incluso para tomar consciencia de que la mente es confusión, es necesaria una mente muy desarrollada. Los que no son conscientes de que su mente es confusión no son realmente mentes maduras.

Son infantiles, pueriles, aún se están desarrollando. Sólo una mente muy madura puede tomar consciencia de la cualidad de la mente, de que es confusión. Y sólo cuando has desarrollado la mente es posible la meditación, porque la meditación es el objetivo opuesto.

Meditación significa no-mente. Pero ¿cómo vas a lograr una no-mente si no has logrado una mente? Así que consigues una mente sólo para dejarla. Y no pienses que ¿de qué sirve conseguir una mente? si al final hay que alcanzar un estado de no-mente. Si no consigues tener una mente, lo supremo no te va a suceder. Sólo puede suceder si tienes mente. Así es que no estoy en contra de la mente, no estoy en contra del intelecto. En realidad, no estoy en contra de nada. Estoy a favor de todo, porque todo puede usarse para llegar al polo opuesto.

Hay una polaridad, y el polo opuesto no puede ser alcanzado si no hay polaridad. Un loco no puede meditar. ¿Por qué? Porque no tiene mente. Pero esta no-mente no es la no-mente de Buda. La no-mente puede tener dos dimensiones: por debajo de la mente y por encima de la mente. Lo que está encima de la mente es no-mente, y lo que está debajo de la mente también es no-mente. Puedes caer por debajo de la mente: no hay mente, pero eso no es la meditación. Tienes que ir más allá de la mente; sólo entonces se logra la no-mente de Buda. Y recuérdalo siempre, porque son tan similares que puedes mal entender toda la cuestión. Son muy similares. Por ejemplo, un niño es inocente. Un santo también es inocente -un Jesús o un Krishna-, pero su inocencia no es infantil. Es como de niño, pero no infantil; porque un niño sólo es inocente porque es ignorante. Sólo es inocente como algo negativo, una ausencia. Tarde o temprano todo hará erupción; es un volcán esperando a hacer erupción. La inocencia es sólo el silencio antes de que el volcán entre en erupción.

Un santo es alguien que ha ido más allá. La erupción ha sucedido; el volcán está en silencio de nuevo. Pero este silencio es diferente. El primer silencio estaba muy cargado; algo estaba presente en él. El silencio estaba sólo en la

superficie; en el fondo el niño estaba preparándose para ser perturbado. El santo ha atravesado la perturbación. El ciclón ha pasado. Este silencio, la inocencia, parece similar, pero hay una profunda diferencia.

De modo que, a veces, un idiota también puede parecer un santo. Y los idiotas son como santos; no son astutos. Para ser astuto se requiere inteligencia. No son calculadores; para ser calculador es necesario tener mente. Los idiotas son simples, inocentes, no ladinos, no calculadores. No pueden engañar a nadie. No es que no les guste hacerlo, sino que no pueden. Les falta la capacidad misma. Parecen santos y, a veces, los santos parecen idiotas, porque ha vuelto a suceder lo mismo, en una dimensión diferente, enteramente diferente.

Puedes caer por debajo de la mente; entonces también sucede una no-mente. Pero eso no es la meditación; simplemente has perdido incluso esa mente que iba a ser un paso hacia la meditación. Así es que no estoy en contra de la mente.

Desarrolla la mente, desarrolla el intelecto, pero recuerda bien: esto es sólo un medio, y un medio que hay que abandonar, desechar. Hay que usarlo como un barco. Cuando llegas a la otra orilla, abandonas el barco. Te olvidas completamente del barco.

Ultima pregunta:

Muy a menudo notamos que creamos nuestros propios sufrimientos. ¿Por qué continuamos creándolos, a pesar de ello? ¿Y cuándo y cómo deja uno de crear su propio sufrimiento?

Lo primero, y muy básico, que hay que comprender es que cuando dices: *Muy a menudo notamos que creamos nuestros propios sufrimientos*, esto no es así. Nunca notas realmente que eres el creador de tu propio sufrimiento. Puede que pienses que sí, porque te lo han enseñado; porque durante siglos y siglos los maestros han estado enseñando que tú eres el creador de tu propio sufrimiento y que nadie más es responsable.

Has oído estas cosas, has leído estas cosas. Se han vuelto parte integral de ti, se han vuelto tu condicionamiento inconsciente, de manera que a veces repites como un loro: *Nosotros creamos nuestros propios sufrimientos*. Pero esto no es lo que tú notas, no es algo que tú percibes, porque si lo percibes, entonces lo otro es imposible. Entonces no puedes decir: *¿Por qué continuamos creándolos, a pesar de ello?*

Si realmente lo adviertes, y si es tu propia percepción que eres el creador de tu propio sufrimiento, puedes parar en cualquier momento..., a no ser que quieras crearlo, a no ser que lo disfrutes, a no ser que seas masoquista. Entonces todo está bien; entonces no importa. Si dices: «Disfruto con mi sufrimiento», entonces está bien; puedes seguir creándolo. Pero si dices: «Sufro y quiero trascenderlo. Quiero concluirlo por completo; y comprendo que soy el creador», entonces estás en un error. No lo comprendes.

Se cuenta que Sócrates ha dicho que el conocimiento es virtud. Y ha habido una prolongada discusión durante estos dos mil años acerca de si Sócrates estaba en lo cierto o no: el conocimiento es virtud. Sócrates dice que una vez que sabes algo, no puedes hacer algo contrario a ello. Si sabes que la ira es sufrimiento, no puedes enfadarte. Esto es lo que Sócrates quiere decir: el conocimiento es virtud. No puedes decir: «Sé que la ira es mala; sin embargo, entro en ella. ¿Qué debo hacer ahora respecto a eso?». Sócrates dice que lo primero es erróneo. No sabes que la ira es mala; por eso sigues entrando en ella. Si lo sabes, no puedes entrar en ella. ¿Cómo vas a ir contra tu propio conocimiento?

Sé que si meto la mano en el fuego me va a doler. Si lo sé, no puedo meter la mano en él. Pero si otra persona me lo ha dicho, si lo he oído a través de la tradición, si he leído en las Escrituras que el fuego quema y no conozco el fuego, y no conozco ninguna experiencia similar..., sólo entonces puedo meter la mano en el fuego; y sólo una vez.

¿Puedes concebirlo: que hayas metido la mano en el fuego y que te hayas quemado y hayas sufrido, y vayas a preguntar otra vez. «Sé que el fuego quema, pero a pesar de ello, sigo metiendo la mano en el fuego. ¿Qué debo hacer?». ¿Quién creerá que lo sabes? ¿Y qué tipo de conocimiento es éste? Si tu propia experiencia de quemarte y sufrir no puede detenerte, nada va a detenerte. Ya no hay ninguna posibilidad, porque se ha perdido la última posibilidad. Pero nadie puede perderla; eso es imposible.

Sócrates tiene razón, y todos los que han sabido estarán de acuerdo con Sócrates; ese acuerdo contiene algo muy profundo. Una vez que sabes... Pero recuerda: el conocimiento debe ser tuyo. Un conocimiento prestado no servirá; el conocimiento prestado es inútil. A no ser que sea tu propia experiencia, no te va a cambiar. Las experiencias de otros no sirven de nada.

Has oído que eres el creador de tu propio sufrimiento, pero esto está sólo en la mente. No ha entrado en tu ser, no es tu propio conocimiento. De modo que cuando estás hablando de ello, puedes hablar de ello cerebralmente, pero cuando suceda el fenómeno real, te olvidarás, y te comportarás de la forma que sabes, no de la forma que saben otros.

Cuando estás a gusto, tranquilo, sereno, hablando calmadamente de la ira, puedes decir que es veneno, que es una enfermedad, un mal. Pero cuando alguien te enoja, entonces ocurre un cambio completo. Ya no es una conversación intelectual; ahora estás involucrado. Y en el momento en que te involucras, te enfadas. Después, retrospectivamente, cuando vuelvas a calmarte, recordarás de nuevo, tu mente empezará a funcionar otra vez, y dirás: «Eso estuvo mal. No estuvo bien que hiciera eso. Yo sé que la ira es mala».

¿Quién es este «yo»? Sólo el intelecto, sólo la mente superficial. No sabes; porque cuando alguien te enoja, desechas esta mente. Es útil para una conversación, pero

cuando surge una situación real, sólo el conocimiento real ayudará. Cuando no se presenta la situación, puedes seguir. Incluso en una conversación puede surgir la situación real. El otro puede contradecirte tanto que te llegues a enfadar, y entonces te olvidarás.

El conocimiento real significa lo que te ha sucedido. No has oído acerca de ello, no has leído acerca de ello, no has recogido información acerca de ello; es tu propia experiencia. Y entonces no hay duda, porque después de eso no puedes ir contra ello. No es que tengas que hacer un esfuerzo para no ir contra ello; simplemente no puedes ir contra ello.

¿Cómo voy a poder? Cuando sé que esto es una pared y quiero salir de esta habitación, ¿cómo voy a intentar pasar por la pared? Sé que esto es una pared, así que buscaré la puerta. Sólo un ciego intentará salir atravesando la pared. Tengo ojos, veo que es una pared y que es una puerta. Pero si intento entrar en la pared y te digo: «Sé muy bien dónde está la puerta, y sé que esto es una pared, pero a pesar de ello, ¿cómo puedo dejar de intentar entrar en esta pared?», entonces eso significa que a mí esa puerta me parece falsa. Otros me han dicho que esa es la puerta, pero, por mi parte, sé que esa puerta es falsa. Y otros me han dicho que eso es una pared, pero, hasta donde yo percibo, veo la puerta aquí, en esta pared, y por eso lo intento.

En esta situación, tienes que hacer una distinción precisa entre lo que sabes y lo que has acumulado como conocimiento. No te fíes de la información. De la mejor de las fuentes -incluso si la recoges de la mejor de las fuentes-, la información es información. Incluso si te lo dice un buda, no es tuyo propio, y no te va a ayudar en modo alguno. Pero puedes seguir pensando que es tu conocimiento, y este malentendido consumirá tu energía, tu tiempo y tu vida.

Lo básico no es preguntar qué hacer para que no se cree sufrimiento. Lo básico es saber que tú eres el creador de tu sufrimiento. La próxima vez, cuando se presente una situación

real y estés sufriendo, recuerda averiguar si tú eres la causa. Y si puedes percatarte de que tú eres la causa, el sufrimiento desaparece, y no volverá a presentarse el mismo sufrimiento; imposible.

Pero no te engañes a ti mismo. Puedes hacerlo; por eso lo digo. Cuando estás sufriendo, puedes decir: «Sí, sé que yo he creado este sufrimiento», pero en el fondo sabes que lo ha creado otra persona. Lo ha creado tu mujer, lo ha creado tu marido, lo ha creado alguna otra persona, y esto es simplemente un consuelo porque no puedes hacer nada. Te consuelas a ti mismo: «Nadie lo ha creado, lo he creado yo mismo, y con el tiempo dejaré de hacerlo». ¡

Pero el conocimiento es una transformación instantánea; no hay ningún «con el tiempo». Si comprendes que lo has creado tú, cesará inmediatamente. No volverá a surgir. Si vuelve, eso significa que el conocimiento no ha sido profundo. De modo que no hay necesidad de averiguar qué hacer, y cómo dejar de crearlo. Lo único necesario es ir al fondo y descubrir quién es realmente la causa de ello.

Si otros son la causa, entonces no se le puede poner fin, porque no puedes cambiar el mundo entero. Sólo si tú eres la causa se le puede poner fin. Por eso insisto en que sólo la religión puede conducir a la humanidad a la cesación del sufrimiento. Ninguna otra cosa puede hacerlo, porque todos los demás creen que el sufrimiento lo causan los demás; sólo la religión dice que el sufrimiento lo causas tú. De manera que la religión te hace el dueño de tu destino. Tú eres la causa de tu sufrimiento; por lo tanto, *tú* puedes ser la causa de tu dicha.

El Libro de los Secretos

Vol. 4

OSHO

Capítulo 51

Volver a la Existencia

Los Sutras

76 Bajo la lluvia en una noche oscura, entra en esa negrura como la forma de las formas.

77 Cuando no esté presente una noche lluviosa sin

Luna, cierra los ojos y encuentra esta negrura ante ti. Al abrir los ojos, ve negrura. De este modo los defectos desaparecen para siempre.

78 Siempre que tu atención se pose, en ese mismo punto, experimenta.

Una vez, un doctor - historiador y eminente erudito muy conocido-estaba hospedándose en un pueblo. El administrador de correos, el viejo administrador del pueblo, sintió curiosidad por este anciano, este doctor. Tenía curiosidad por saber qué tipo de doctor era, así que un día le preguntó: «¿Qué tipo de doctor es usted, señor?».

El hombre dijo: «Doctor en filosofía». El anciano nunca había oído eso. Estaba extrañado, y dijo: «Nunca he tenido noticias de ningún caso de esa enfermedad por aquí».

No te rías, porque el viejo administrador de correos tenía razón en cierto modo: la filosofía es una especie de enfermedad. Por supuesto, los doctores en filosofía no son

doctores; más bien son las víctimas perfectas de una enfermedad.

La filosofía no es una enfermedad específica, de modo que no puedes pensar en ella en función de los casos. Nace con el ser humano. Es tan vieja como la humanidad o la mente humana. Y todo ser humano es una víctima, más o menos, porque pensar no conduce a ninguna parte; o te lleva en círculos, en círculos viciosos. Te mueves mucho, y si eres experto puedes moverte rápidamente, pero no llegas a ninguna parte.

Esto hay que comprenderlo muy profundamente, porque si no puedes comprender y sentir esto, no puedes dar el salto a la meditación. La meditación significa el enfoque contrario, contrario a la filosofía. La filosofía significa pensar y la meditación significa un estado de nopensamiento. Son polos opuestos.

Esto es sólo humano, pensar en preguntas y tratar de encontrar respuestas. Pero la filosofía no llega a ninguna respuesta. La ciencia llega a ciertas respuestas, la religión llega a ciertas respuestas, pero la filosofía no llega a ninguna respuesta. Y todas las respuestas a las que la filosofía parece llegar son sólo fachadas: si escarbas hondo en ellas lo único que encontrarás es más preguntas. De manera que toda respuesta conduce a más preguntas; y esto sigue y sigue y sigue.

La ciencia llega a ciertas respuestas, porque la ciencia no depende del pensamiento, sino de la experimentación. El pensamiento sólo se usa como una ayuda, pero la base es la experimentación. Por eso la ciencia ha aportado algunas respuestas. Los filósofos, conocidos y desconocidos, han estado trabajando y trabajando durante siglos, pero no se ha logrado ni una sola respuesta, ni una sola conclusión. No puede lograrse. La naturaleza misma del pensamiento es tal, que si usas el pensamiento como una

ayuda encaminada a la experimentación, se puede lograr algo; por eso la ciencia llega a ciertas respuestas.

Pero la religión también llega a ciertas respuestas, porque la religión también es experimentación. La ciencia experimenta con el objeto, la religión experimenta con el sujeto, pero ambas son experimentaciones y ambas dependen de los experimentos. Entre ellas dos está la filosofía: sólo puro pensamiento, pensamiento abstracto, sin ningún experimento. Puedes seguir, puedes seguir, pero no llegas a ninguna parte. El pensamiento abstracto, el pensamiento especulativo, es pensamiento sin fin. Puedes disfrutar, puedes disfrutar el viaje, pero no hay meta.

La religión y la ciencia son similares en cierto modo, ambas creen en el experimento. Por supuesto, el experimento religioso es más profundo que el científico, porque en la ciencia el experimentador mismo no está involucrado. Está trabajando con herramientas, trabajando con cosas, trabajando con objetos; él permanece distante, él permanece fuera del experimento. La religión es una ciencia más profunda, porque el experimentador mismo se convierte en el experimento. No hay más herramienta que él, no hay ningún objeto que esté fuera de él. Él es ambas cosas, sus herramientas, sus objetos, su método; él lo es todo. Y tiene que trabajar consigo mismo.

Esto es arduo. Como estás involucrado, es arduo. Y como estás involucrado, el experimento se convierte en una experiencia. En la ciencia, el experimento no dejará de ser un experimento. El científico no será afectado por ello, no será transformado por ello. El científico seguirá siendo el mismo. Pero en la religión, al pasar por el experimento, serás un hombre enteramente diferente. No puedes salir siendo el mismo; tienes que cambiar. Por eso el experimento religioso se convierte en experiencia.

Recuerda esto: puedes seguir pensando en Dios, en el alma, en el otro mundo, y puede que aparentes que sabes algo acerca de Dios simplemente pensando en él. Eso será falso.

No puedes saber nada acerca de Dios; la palabra «acerca» es absurda. Puedes conocer a Dios, pero no puedes saber «acerca»... Ese «acerca» crea la filosofía.

¿Cómo vas a saber algo acerca de Dios? O, por ejemplo, ¿cómo vas a saber algo acerca del amor?

Puedes conocer el amor; no puedes saber acerca del amor, porque «acerca» significa que alguna otra persona sabe y tú crees en su conocimiento. Recoges y acopias opiniones. Dices: «sé algo sobre Dios». Todo

conocimiento que es «acerca» es falso, peligroso, porque puedes ser embaucado por él.

Puedes conocer a Dios, puedes conocer el amor, puedes conocerte a ti mismo, pero olvida ese «acerca». Ese «acerca» es la filosofía. Los Upanishads dicen algo, los Vedas dicen algo, la Biblia dice algo, el Corán dice algo, pero, para ti, todo eso se volverá «acerca». A no ser que se vuelva tu experiencia, es fútil, está echado a perder.

Este punto tiene que penetrar hondamente en ti, porque puedes seguir pensando, y la mente es tal que puedes empezar a pensar acerca de la meditación. Puedes hacer de cualquier cosa el objeto del pensamiento. Incluso puedes pensar acerca de la meditación, y puedes seguir pensando acerca de ella, no sucederá nada.

Estoy hablando de muchos métodos. Hay un peligro, puede que empieces a pensar acerca de estos métodos, puede que te vuelvas erudito. Eso no servirá, eso no sirve para nada. No sólo no sirve para nada, sino que además es peligroso, porque la meditación es experiencia, saber «acerca» no tiene ningún valor.

Recuerda esta palabra «experiencia». Los problemas de la vida, todos los problemas de la vida, son existenciales, no son especulativos. No puedes resolverlos pensando; sólo puedes resolverlos viviéndolos. Viviendo se abre el futuro. Pensando nunca se abre el futuro. Por el contrario, incluso el presente se cierra.

Puede que no lo hayas observado, cuando piensas, ¿qué

sucede? Cuando piensas, estás cerrado. Todo lo que está presente cesa. Entrás en un camino de ensoñación en tu mente. Una palabra crea otra, un pensamiento crea otro, y sigues adentrándote. Cuanto más te adentras en el pensamiento, más te alejas de la existencia. Pensar es una forma de alejarse. Es un camino de ensoñación; es soñar en conceptos. Vuelve a la Tierra. La religión es muy terrenal en este sentido; no mundana, sino muy terrenal, substancial. Vuelve a la existencia.

Los problemas de la vida sólo pueden ser resueltos cuando te arraigas profundamente en la existencia. Volando con los pensamientos te alejas de las raíces, y cuanto más lejos estás, menor es la posibilidad de resolver nada. Más bien lo embrollarás todo, y todo quedará más enmarañado. Y cuanto más enmarañado esté, más pensarás, y más te alejarás. ¡Ojo con pensar!

Ahora nos adentraremos en las técnicas.

76 Disuélvete en la oscuridad.

Primera técnica con la oscuridad: *Bajo la lluvia en una noche oscura, entra en esa negrura como la forma de las formas.*

Hubo una escuela esotérica muy antigua sobre la que puede que no hayas oído. La escuela se conocía como la escuela de los esenios. Jesús fue instruido en esa escuela; pertenecía al grupo de los esenios. Ese grupo esenio es el único grupo en todo el mundo que concibe a Dios como absoluta oscuridad. El Corán dice que Dios es luz, los Upanishads dicen que Dios es luz, la Biblia dice que Dios es luz. La de los esenios es la única tradición del mundo que dice que Dios es negrura absoluta, oscuridad absoluta, una infinita noche negra.

Esto es muy bello; extraño, pero muy bello..., y muy significativo. Debes comprender su significado; entonces esta técnica será, muy útil, porque ésta es la técnica usada por los esenios para entrar en la oscuridad, para fundirse con ella.

Reflexiona. ¿Por qué Dios ha sido simbolizado en todas partes como luz? No porque Dios sea luz, sino porque el hombre le tiene miedo a la oscuridad. Este es un miedo humano: nos gusta la luz y nos asusta la oscuridad, de modo que no podemos concebir a Dios como oscuridad, como negrura.

Ésta es una concepción humana. Concebimos a Dios como luz porque nos asusta la oscuridad.

Creamos nuestros dioses de resultados de nuestro miedo. Les damos forma y configuración. Esa forma y configuración se la damos nosotros, dice algo sobre nosotros, no sobre nuestros dioses. Ellos son nuestras creaciones.

Tenemos miedo en la oscuridad, de modo que Dios es luz.

Pero estas técnicas pertenecen a la otra escuela.

Los esenios dicen que Dios es oscuridad, y esto, tiene substancia. Una cosa, la oscuridad es eterna. La luz viene y va, y la oscuridad permanece. Por la mañana saldrá el Sol y habrá luz; al atardecer el Sol se pondrá y habrá oscuridad. Para la oscuridad

no tiene que salir nada, siempre está ahí. Nunca sale y nunca se pone. La luz viene y va; la oscuridad permanece. La luz siempre tiene alguna fuente; la oscuridad no tiene fuente. Lo que tiene alguna fuente no puede ser infinito; sólo lo que no tiene fuente puede ser infinito y eterno. La luz tiene una cierta perturbación; por eso no puedes dormir cuando hay luz. Crea una tensión. La oscuridad es relajación, relajación total.

Pero ¿por qué le tenemos miedo a la oscuridad? Porque la luz nos parece que es la vida, lo es; y la oscuridad nos parece que es la muerte: lo es. La vida llega con la luz, y cuando te mueres te parece que has caído en una oscuridad eterna. Por eso pintamos la muerte de negro, y el negro se ha convertido en el color del luto. Dios es luz, y la muerte es negra. Pero éstos son nuestros miedos proyectados. En realidad, la oscuridad es infinita; la luz es limitada. La oscuridad parece ser el útero del que sale todo y en el que cae todo.

Los esenios adoptaron este punto de vista. Es muy hermoso y

también muy útil, porque si puedes amar la oscuridad, ya no le tendrás miedo a la muerte. Si puedes entrar en la oscuridad -y sólo puedes, entrar si no tienes miedo-, lograrás la relajación total. Si puedes fundirte con la oscuridad, estás disuelto, es una entrega. Ya no hay miedo, porque si te has fundido con la oscuridad, te has fundido con la muerte. Ya no puedes morir; te has vuelto inmortal. La oscuridad es inmortal. La luz nace y muere; la oscuridad simplemente es. Es inmortal.

Para estas técnicas, primero tendrás que recordar que no debería haber en tu mente ningún miedo con respecto a la muerte, con respecto a la negrura; de lo contrario, ¿cómo vas a poder hacer este experimento? Primero hay que abandonar el miedo. Así que haz algo como paso preliminar, siéntate en la oscuridad, apaga las luces, siente la oscuridad. Ten una actitud amorosa para con ella; deja que la oscuridad te toque. Mírala. Abre los ojos en una habitación oscura o en una noche oscura; ten una comunión, únete, embébetete en una relación. Te asustarás; entonces estas técnicas no pueden servir de ayuda, no puedes hacerlas.

Primero es necesaria una amistad profunda con la oscuridad. A veces, por la noche, cuando todos se hayan ido a dormir, permanece con la oscuridad. No hagas nada; tan sólo permanece con ella. Y simplemente permanecer con ella te da un profundo sentimiento hacia ella, porque es muy relajante. No la has conocido simplemente debido al miedo. Si no tienes sueño, encenderás la luz inmediatamente, empezarás a leer o a hacer algo, pero no permanecerás con la oscuridad.

Permanece con ella. Si puedes permanecer con ella, tendrás nuevas conexiones, nuevos contactos con ella.

El hombre se ha cerrado completamente contra la oscuridad. Hubo razones, razones históricas: porque la noche era muy peligrosa, y el hombre estaba en cuevas o en selvas. De día estaba más seguro: podía ver lo que le rodeaba, y ningún animal salvaje podía atacarle; o podía tomar medidas, alguna defensa; al menos, podía escapar. Pero por la noche había oscuridad en todas partes y estaba desvalido, así que se asustó; y ese miedo ha entrado en el inconsciente, todavía

tenemos miedo.

Ya no vivimos en cuevas y no estamos a merced de animales salvajes, nadie va a atacarnos; pero el miedo sigue ahí. Ha ido muy hondo, porque la mente humana tuvo miedo durante millones de años. Tu inconsciente no es tuyo propio; es el colectivo, es hereditario, lo has recibido. El miedo el sigue ahí, y debido a ese miedo no puedes tener una comunión con la oscuridad.

Una cosa más, debido a este miedo, el hombre empezó a adorar el fuego. Cuando se descubrió el fuego, el fuego se volvió un dios. No es porque el fuego sea un dios, sino debido al miedo a la oscuridad. Durante el día había luz y no había miedo, el hombre estaba más protegido. Por la noche había oscuridad, así es que cuando se descubrió el fuego, por supuesto, el fuego se convirtió en un dios, el más grande. Los parsis aún siguen adorando el fuego.

La adoración del fuego surgió debido al miedo a la oscuridad. Por la noche, el fuego se volvió el amigo, el protector, la seguridad divina.

Ese miedo sigue ahí. Puede que no seas consciente de él, porque no hay situaciones en las que puedas tomar consciencia de él; pero un día apaga la luz por la noche y siéntate..., y vendrá a ti el miedo primitivo. En tu propia casa, empezarás a sentir que hay animales salvajes alrededor. Habrá algún ruido, y te asustarás de animales salvajes, merodea algún peligro. Ese peligro no merodea; está en tu inconsciente. De modo que primero tienes que sobreponerte a tu miedo inconsciente, y entonces puedes adentrarte en estas técnicas, porque estas técnicas tienen que ver con la oscuridad. Y Shiva está dando todas las técnicas posibles.

Mi propia experiencia con estas técnicas es muy hermosa. Si puedes hacerlas, son maravillosas. Entrarás en una relajación profunda que nunca has conocido. Pero primero descubre tus miedos inconscientes e intenta vivir y amar la oscuridad. Está llena de dicha. Una vez que la conoces, y una vez que estás en contacto con ella, estás en contacto con un fenómeno cósmico muy profundo. De modo que siempre que tengas la

oportunidad de estar en la oscuridad, y despierto... Porque puedes hacer dos cosas: puedes encender la luz o te puedes dormir. Ambas cosas son trucos para huir de la oscuridad. Si estás dormido, entonces no tienes miedo, porque no estás consciente. O si estás consciente, entonces encenderás la luz. No enciendas la luz y no te duermas. Permanece con la oscuridad.

Sentirás muchos miedos. Siéntelos. Sé consciente de ellos. Tráelos a tu mente consciente.

Vendrán por sí mismos, y cuando vengan, permanece como un testigo. Desaparecerán, y no tardará en llegar un día en el que puedas estar en la oscuridad con total entrega, sin ningún miedo. Puedes estar en la oscuridad abandonándote totalmente. Entonces sucede un fenómeno muy hermoso. Entonces puedes apreciar lo que dicen los esenios de que Dios es oscuridad, absoluta oscuridad.

Bajo la lluvia en una noche oscura, entra en esa negrura como la forma de las formas.

Todas las formas surgen de la oscuridad y se disuelven en la oscuridad. Los mundos vienen, son creados de la oscuridad, y vuelven a la oscuridad. La oscuridad es el útero, el útero cósmico. Ahí esta la quietud imperturbable, absoluta.

Shiva dice que será bueno hacer esta técnica una noche de lluvia en la que todo esté negro, en la que haya nubes y no se vea ninguna estrella y el cielo esté completamente oscuro. En una noche negra en la que no haya Luna..., *entra en esa negrura como la forma de las formas*. Sé un testigo de esa negrura, y entonces disuélvete en ella. Es la forma de todas las formas. Tú eres una forma: puedes disolverte en ella.

Cuando hay luz, estás definido. Puedo verte, hay luz. Tu cuerpo tiene una definición. Estás definido, tienes lindes. Los lindes existen debido a la luz. Cuando no hay luz, los lindes se disuelven. En la oscuridad, nada está definido; todo se funde en todo lo demás. Las formas desaparecen.

Puede que ésa sea una de las causas de nuestro miedo: porque cuando no estás definido, no sabes quién eres. No se puede ver la cara, no se puede conocer el cuerpo. Todo se funde en una existencia sin forma. Puede que ésa sea una de las causas del miedo: porque no puedes sentir tu existencia definida. La existencia se vuelve vaga y aparece el miedo, porque ahora no sabes quién eres. El ego no puede existir indefinido, es difícil existir como un ego. Uno se asusta. Uno quiere que haya luz.

Contemplando; meditando, fusionándose, será más fácil fundirse con la oscuridad que fundirse con la luz, porque la luz establece distinciones. La oscuridad elimina todas las distinciones. En la luz eres guapo o feo, rico o pobre. La luz te da una personalidad, una distinción: culto, inculto, santo o pecador. La luz te manifiesta como una persona distinta. La oscuridad te envuelve, te acepta...; no como una persona distinta; simplemente te acepta sin ninguna definición. Estás envuelto y te fundes con ella.

La oscuridad siempre está haciéndolo, pero como tienes miedo, no puedes entenderlo. Deja de lado tu miedo y fúndete con ella.

Entra en esa negrura como la forma de las formas.

Entra en esa negrura... ¿Cómo puedes entrar en la negrura? Tres cosas: una, mira fijamente la negrura. Es difícil. Es fácil mirar fijamente una llama, cualquier fuente de luz, porque está ahí como un objeto, enfocada; puedes dirigir tu atención a ella. La oscuridad no es un objeto; está en todas partes, está por todos lados. No puedes verla como un objeto. Mira fijamente el vacío. Está en todas partes; simplemente mírala. Siéntete a gusto y mírala. Empezará a entrar en tus ojos. Y cuando la oscuridad entra en tus ojos, tú estás entrando en ella.

Permanece con los ojos abiertos cuando estés haciendo esta técnica en una noche oscura. No cierres los ojos, porque con los ojos cerrados tienes una oscuridad diferente. Ésa es

tuya, es mental; no es real. No es real. En realidad, es una parte negativa; no es oscuridad positiva. Aquí hay luz, cierras los ojos y puedes tener una oscuridad, pero esa oscuridad es simplemente el negativo de la luz. Igual que cuando miras por la ventana y luego cierras los ojos, tienes una figura en negativo de la ventana. Toda nuestra experiencia es de la luz, de modo que cuando cerramos los ojos, tenemos una experiencia en negativo de la luz y la llamamos oscuridad. No es real, no servirá.

Abre los ojos, permanece con los ojos abiertos en la oscuridad, y tendrás una oscuridad diferente: la oscuridad diferente que hay ahí. Mírala fijamente. Sigue mirando la oscuridad. Asomarán las lágrimas, se te irritarán los ojos, te dolerán. No te preocupes, sigue. Y en el momento en que la oscuridad, la oscuridad real, entre en tus ojos, te dará una sensación tranquilizadora muy profunda. Cuando la oscuridad real entre en ti, te llenarás de ella.

Y esta entrada de la oscuridad te vaciará de toda la oscuridad negativa. Éste es un fenómeno muy profundo. La oscuridad que tienes dentro es una cosa negativa; está en contra de la luz. No es la ausencia de luz; se opone a la luz. No es la oscuridad de la que habla Shiva como la forma de todas las formas, la oscuridad real que existe. Le tenemos tanto miedo que *hemos* creado muchas fuentes de luz meramente como protección, y vivimos en un mundo alumbrado. Entonces cerramos los ojos y el mundo alumbrado se refleja negativamente por dentro. Hemos pedido el contacto con la oscuridad real que existe, la oscuridad de los esenios, o la oscuridad de Shiva. Hemos perdido el contacto con ella. Le hemos cogido tanto miedo que la hemos rechazado completamente. Le estamos dando la espalda.

De manera que esto será difícil, pero si lo puedes hacer, es milagroso, es mágico. Tendrás un ser enteramente diferente. Cuando la oscuridad entra en ti, tú entras en ella. Siempre es recíproco, mutuo. No puedes entrar en ningún fenómeno

cósmico sin que el fenómeno cósmico entre en ti. No puedes violarlo, no puedes entrar por la fuerza. Sólo si estás disponible, abierto, vulnerable, y si das paso a que entre en ti algún fenómeno cósmico, entrarás tú en él. Siempre es mutuo. No puedes forzarlo; sólo puedes permitirlo.

Ahora es difícil encontrar oscuridad real en las ciudades; es difícil encontrar oscuridad real en nuestras casas. Con la luz irreal lo hemos hecho todo irreal. Incluso nuestra oscuridad está polucionada, no es pura. De modo que es bueno ir a algún lugar remoto sólo para sentir la oscuridad. Vete a un pueblo remoto en el que no haya electricidad, vete a la cima de una montaña. Quédate allí una semana para experimentar la oscuridad pura. Volverás siendo un hombre diferente, porque, en esos siete días de absoluta oscuridad, surgirán todos los miedos, todos los miedos primitivos. Tendrás que afrontar monstruos, tendrás que afrontar tu propio inconsciente. La humanidad entera... Será como si estuvieras atravesando la totalidad del tiempo, y surgirán muchas cosas de lo profundo de tu inconsciente. Parecerán reales. Puede que te asustes, que te atemorices, porque parecerán tan reales..., y son solamente tus creaciones mentales.

Muchos locos en nuestros manicomios no sufren de otra cosa que de la erupción de los miedos primitivos que llevan dentro. Los miedos están ahí; los locos están asustados, atemorizados en cada momento de sus vidas. Y todavía no sabemos cómo dejar que se evaporen esos miedos primitivos. Si se puede ayudar a los locos a que mediten en la oscuridad, la locura desaparecerá.

Pero sólo en Japón trabajan un poco en esa dirección. Se comportan de manera absolutamente diferente con sus locos. Si alguien se vuelve loco, psicótico o neurótico, el método japonés es dejarle que viva aislado durante tres o seis semanas, según sea necesario en cada caso. Simplemente le dejan vivir aislado. No va a verle ningún médico, ningún

psicoanalista. Le proveen de comida, se cubren sus necesidades, y se le deja solo.

Por la noche no hay luz; está solo en la oscuridad, sufriendo, por supuesto; atravesando muchas fases. Se le dispensan todos los cuidados, pero no se le da compañía. Tiene que enfrentarse a su propia locura, inmediata y directamente, y en un plazo de tres a seis semanas, la locura empieza a desaparecer. En realidad, no se ha hecho nada; simplemente se le ha dejado solo. Ésta es la única medida que se ha tomado.

Los psiquiatras occidentales se han quedado asombrados. No pueden entender realmente cómo sucede, porque ellos trabajan durante años: psicoanalizan, tratan, hacen de todo, pero nunca dejan al hombre solo. Nunca le dejan que se enfrente totalmente a su inconsciente interno él solo. Porque cuanto más ayuda le ofreces, más indefenso le vuelves porque depende más de ti. Y es una cuestión de un encuentro interno; en realidad, nadie puede ayudar. De modo que los que saben te dejarán que te enfrentes a ti mismo.

Tienes que conciliarte con tu inconsciente. Y esta meditación con la oscuridad absorberá completamente toda tu locura. Pruébala. Puedes probarla incluso en tu casa. Cada noche, permanece una hora con la oscuridad. No hagas nada; simplemente mira fijamente la oscuridad. Tendrás una sensación de fusión, y sentirás que algo está entrando en ti y que tú estás entrando en algo.

Permaneciendo, viviendo con la oscuridad durante tres meses, una hora al día, perderás toda la sensación de individualidad, de separación. Entonces no serás una isla; te volverás el océano. Serás uno con la oscuridad. Y la oscuridad es tan oceánica, nada es tan inmenso, nada es tan eterno, y nada está tan cerca de ti, y a nada le tienes tanto miedo y temor. Está a la vuelta de la esquina, siempre esperando.

Bajo la lluvia en una noche oscura, entra en esa negrura como la forma de las formas.

Mira para que entre en tus ojos.

Lo segundo: tumbate y siente que estás junto a tu madre. La oscuridad es la madre, la madre de todo. Piensa: cuando no había nada, ¿qué había?

No puedes pensar en otra cosa que la oscuridad. Si todo desaparece, ¿qué habrá aún? Habrá oscuridad. La oscuridad es la madre, el útero, así que tumbate y siente que estás en el útero de tu madre. Y se volverá real, se volverá cálido, y tarde o temprano empezarás a sentir que la oscuridad, el útero, te está envolviendo por todas partes. Estás en ella.

Y tercero, andando, yendo a trabajar, hablando, comiendo, haciendo cualquier cosa, lleva un parche de oscuridad dentro de ti. La oscuridad que ha entrado en ti llévala contigo. Al igual que hablamos de llevar una llama, lleva oscuridad. Y al igual que te dije que si llevas una llama y sientes que eres luz, tu cuerpo empezará a irradiar una cierta luz extraña, y los que sean sensibles empezarán a sentirla, lo mismo ocurrirá con la oscuridad. Si llevas oscuridad dentro de ti, todo tu cuerpo, se quedará tan relajado y calmado, tan sereno, que se notará. Y al igual que cuando llevas luz dentro de ti algunas personas se sentirán atraídas a ti, cuando llevas oscuridad dentro algunas personas sencillamente huirán de ti. Se asustarán y se atemorizarán. No serán capaces de soportar un ser tan silencioso; les resultará insoportable.

Si llevas oscuridad dentro de ti, los que le tienen miedo a la oscuridad intentarán huir de ti; no se acercarán a ti. Y todo el mundo le tiene miedo a la oscuridad. Empezarás a notar que tus amigos te están dejando. Tu familia se alterará cuando entres, porque entras como un estanque de serenidad, y todo el mundo está agitado y excitado. Les resultará difícil mirarte a los ojos, porque tus ojos se volverán como valles, un abismo. Si alguien te mira a los ojos, se mareará, sentirá en ellos semejante abismo profundo...

Pero tú sentirás muchas cosas. Te resultará imposible enfadarte. Llevando oscuridad dentro, no puedes estar enfadado. Llevando una llama puedes enfadarte muy

fácilmente, más fácilmente que nunca, porque la llama puede excitarte. Llevando una llama te sentirás más sexual que nunca, porque la llama te excitará, creará pasión. Pero llevando oscuridad dentro de ti, sentirás que te sucede una profundidad asexualidad. No te sentirás sexual; no te será posible enfadarte fácilmente. La pasión desaparecerá. No sentirás que eres un hombre o una mujer. Te parecerá que esas palabras se han vuelto irrelevantes, sin sentido. Simplemente eres.

Llevar oscuridad dentro todo el día te ayudará muchísimo, porque entonces, cuando contemples y medites con la oscuridad por la noche, la oscuridad interna que has llevado todo el día te ayudará a unirte, la interna vendrá a unirse a la externa.

Y con sólo recordar que llevas oscuridad -que estás lleno de oscuridad, que cada poro del cuerpo, cada célula del cuerpo está llena de oscuridad-, te sentirás muy relajado. Pruébalo. Te sentirás muy relajado. Todo en ti irá más despacio. No podrás correr, caminarás, y tu caminar también será más lento.

Andarás despacio, como camina una mujer embarazada.

Caminarás despacio, con mucho cuidado. Estás llevando algo.

Y sucederá justo lo contrario cuando estés llevando una llama, andarás más deprisa; más bien, te gustaría correr. Habrá más movimiento, te volverás más activo. Llevando oscuridad estarás relajado. Otros empezarán a pensar que eres perezoso.

Cuando yo estaba en la universidad, estuve haciendo este experimento durante dos años. Me volví tan perezoso que incluso salir de la cama era difícil. Mis profesores se inquietaron mucho, y

pensaron que me había pasado algo malo, o estaba enfermo o me había vuelto absolutamente indiferente. Un profesor que me quería mucho, el rector del

departamento, se preocupó tanto que en los días de los exámenes venía a recogerme a la residencia por la mañana para llevarme a la sala de los exámenes para que llegase a tiempo. Todos los días miraba si había entrado en la sala, y sólo entonces se sentía bien y se iba a casa. Pruébalo. Es una

de las experiencias más bellas de la vida llevar oscuridad en tu útero, volverse oscuro. Al andar, al comer, al estar sentado, al hacer cualquier cosa, recuerda: la oscuridad te ha llenado, estás lleno de ella. Y entonces ve cómo cambian las cosas. No puedes acalorarte, no puedes estar muy activo, no puedes estar tenso. Dormirás tan profundamente que los sueños desaparecerán y andarás todo el día como si estuvieras embriagado.

Los sufíes han usado este método, una secta específica de sufíes, y a esos sufíes se les conoce como los sufíes borrachos. Están borrachos de esta oscuridad. Hacen agujeros en la tierra, y se acuestan en los agujeros cada noche, y meditan tumbados en sus agujeros; meditan con la oscuridad, fundiéndose con ella. Y en sus ojos se verá que están embriagados. Puedes notar en sus ojos una relajación tan profunda, una vibración tan relajada, que sólo sucede si estás enteramente embriagado o tienes mucho sueño. Sólo entonces pueden tener tus ojos esa expresión. Se les conoce como los sufíes borrachos. Y están borrachos de oscuridad.

77 Sacando la oscuridad interna.

Segunda técnica con la oscuridad: *Cuando no esté presente una noche lluviosa sin Luna, cierra los ojos y encuentra esta negrura ante ti. Al abrir los ojos, ve negrura. De este modo los defectos desaparecen para siempre.*

He dicho que si cierras los ojos, la negrura será falsa, así que ¿qué hacer si no hace una noche sin Luna, una noche oscura?, ¿si hay Luna y hay luz de Luna? Este sutra te da una clave.

Cuando no esté presente una noche lluviosa sin Luna, cierra los ojos y encuentra esta negrura ante ti.

Esta negrura será falsa al principio. Puedes hacerla real, y el método para hacerla real es, *Al abrir los ojos, ve negrura*. Primero cierra los ojos, ve negrura. Luego abre los ojos, y la negrura que has visto dentro, vela fuera. Si desaparece fuera, eso significa que la negrura que has visto dentro era falsa.

Ésta es un poco más difícil. En la primera, llevas a tu interior la oscuridad real. En la segunda, sacas la falsa; sigues moviéndola. Cierra los ojos, siente la oscuridad; abre los ojos, y con los ojos abiertos ve la oscuridad fuera. Así es como sacas la oscuridad interna falsa.

Sigue desechándola. Llevará al menos de tres a seis semanas, y luego, un día, de pronto serás capaz de hacer salir la oscuridad interna. El día que puedes hacer salir la oscuridad interna has encontrado la oscuridad interna real. La real la puedes mover; la falsa no la puedes mover.

Y es una experiencia muy mágica. Si puedes sacar la oscuridad interna, puedes hacerlo incluso en una habitación alumbrada, y se esparcirá ante ti un parche de oscuridad. La experiencia es muy extraña, porque la habitación está alumbrada. O incluso a la luz del Sol..., si has llegado a la oscuridad interna, puedes sacarla. Entonces aparece un parche de oscuridad ante tus ojos. Puedes seguir esparciéndola.

Una vez que sabes que puede suceder, puedes tener oscuridad, oscura como la más oscura de las noches, en un día totalmente soleado. Brilla el Sol, pero puedes esparcir la oscuridad. La oscuridad siempre está ahí; incluso cuando brilla el Sol, la oscuridad está ahí. No puedes verla; está cubierta por la luz del Sol. Una vez que sabes cómo dejarla al descubierto, puedes hacerlo.

En Tíbet hay muchos métodos como éste. Puedes sacar al mundo externo cosas del mundo interno. Puede que hayas oído hablar de una técnica muy famosa; la llaman «yoga del calony. Hace una noche muy fría, heladora, está nevando, y un monje tibetano, un *lama* tibetano, puede sentarse bajo el cielo abierto, con la nieve cayendo por todas partes, la temperatura bajo cero, y puede empezar a sudar. Esto es un milagro médico. ¿Cómo está sudando? Está haciendo salir el calor interno.

Y el frescor interno o el frío interno también se pueden sacar. Se cuenta que en vida de Mahavira... Nadie ha tratado de explicarlo hasta ahora. Los jainas piensan que Mahavira simplemente estaba practicando austeridad; no es así. Se cuenta que cuando era verano, la estación del calor, y el sol era abrasador, siempre estaba en algún sitio en el que no había sombra, árboles, nada en absoluto. Pasaba los días de verano bajo el sol ardiente, y en invierno encontraba algún lugar fresco, el más frío: bajo un árbol, un árbol sombrío, o cerca de un río, o donde estaba helando.

En la estación del frío, encontraba un lugar fresco para meditar, y en la estación del calor encontraba el lugar más caluroso para meditar. La gente pensaba que estaba loco, y sus seguidores piensan que simplemente estaba practicando austeridad. No es así. En realidad, estaba probando algunas técnicas internas como ésta.

Cuando hacía calor, intentaba sacar su frío interno; y sólo se puede sentir por contraste. Cuando hacía *frío* fuera, sacaba su calor interno; Y eso sólo se puede sentir cuando hay un contraste. No era enemigo del cuerpo, no estaba contra su cuerpo, como piensan los jainas. Ellos piensan que estaba matando su cuerpo, porque si puedes matar tu cuerpo, puedes matar tu deseo. Esto es una perfecta tontería. No estaba haciendo nada por el estilo. Estaba sacando lo interno, y estaba protegido por lo interno. Al igual que los *lamas* tibetanos pueden crear calor y pueden sudar mientras está nevando, Mahavira estaba bajo un sol abrasador y no sudaba. Estaba sacando su frío interno, y ese frío interno salía y protegía su cuerpo.

De modo semejante, puedes sacar tu oscuridad interna, y esa sensación es muy fresca. Si puedes sacarla, estás protegido por ella: ningún acaloramiento, ninguna pasión te perturbará. Pruébalo. Estas tres cosas: mira fijamente la oscuridad con los ojos abiertos y permite que la oscuridad entre en ti. Segundo, siente la oscuridad como el útero de una madre

que te rodea; vive en él; olvídate cada vez más de ti mismo. Y tercero, lleva un parche de oscuridad en tu corazón dondequiera que vayas.

Si puedes hacer esto, la oscuridad se volverá la luz. Te iluminarás mediante la oscuridad.

Cuando no esté presente una noche lluviosa sin luna, cierra los ojos y encuentra esta negrura ante ti.

Al abrir los ojos, ve negrura.

Ese es el método. Primero siéntela dentro, siéntela tan hondamente que puedas percibirla fuera. Entonces abre los ojos de repente y siéntela fuera. Llevará tiempo.

De este modo los defectos desaparecen para siempre.

Y si puedes sacar la oscuridad interna, los defectos desaparecen para siempre, porque si percibes la oscuridad interna, te has vuelto tan sereno, tan silencioso, tan incapaz de acalorarte, que los defectos no pueden permanecer en ti.

Recuerda esto: los defectos sólo pueden existir si eres proclive a acalorarte, si tiendes a acalorarte. No existen en sí mismos; existen en tu capacidad de acalorarte. Alguien te insulta, y no tienes oscuridad dentro de ti para absorber el insulto; te enardeces, te enfadas, ardes por dentro, y entonces todo es posible. Puedes ser violento, puedes matar, y puedes hacer lo que sólo puede hacer un loco. Todo es posible: te has vuelto loco. Alguien te alaba, te vuelves loco de nuevo, en el otro extremo.

Hay situaciones por todas partes, y no eres capaz de absorber. Insulta a un buda: puede absorberlo; simplemente puede tragarlo, digerirlo. ¿Quién digiere ese insulto? Una laguna interna de oscuridad, silencio. Tiras cualquier cosa venenosa; es absorbida. No produce ninguna reacción.

Prueba esto, y cuando alguien te insulte, recuerda que estás lleno de oscuridad, y sentirás de pronto que no hay

reacción. Pasas por una calle, ves a una mujer guapa o a un hombre guapo, te excitas.

Siente que estás lleno de oscuridad, de pronto, la pasión desaparecerá. Pruébalo. Esto está totalmente basado en experimentos; no hay necesidad de creerlo.

Cuando sientas que estás lleno de pasión o de deseo o de sexo, simplemente recuerda la oscuridad interna. Durante un solo momento, cierra los ojos y siente la oscuridad y ve la pasión ha desaparecido, ya no hay deseo. La oscuridad interna lo ha absorbido. Te has vuelto un vacío infinito en el que cualquier cosa puede caer y no volver. Ahora eres como un abismo.

Por eso dice Shiva: *De este modo los defectos desaparecen para siempre*. Estas técnicas parecen muy sencillas; lo son. Pero no dejes de probarlas porque parezcan tan simples. Puede que no desafíen a tu ego, pero pruébalas de todos modos. Sucede siempre que nunca intentamos las cosas simples, porque pensamos que son tan sencillas que no pueden ser verdad. Y la verdad siempre es simple, nunca es compleja. No hay necesidad de que sea compleja. Sólo las mentiras son complejas. No pueden ser simples, porque si son simples serán descubiertas inmediatamente.

Y porque algo parece simple, pensamos que de ello no puede resultar nada. No es que de ello no pueda resultar nada; lo que pasa es que nuestro ego sólo se siente desafiado cuando algo es muy difícil. Muchas escuelas y muchos sistemas han complicado sus métodos simplemente debido a ti. No hay necesidad, pero tienen que crear complejidades, trabas innecesarias, para hacerlos difíciles y que tú te sientas bien porque tu ego se siente desafiado. Si algo es muy difícil y sólo unos pocos pueden hacerlo, entonces sientes: «Ahora sí; esto es lo que hay que hacer, porque sólo unos pocos pueden hacerlo; raramente puede hacerlo alguien».

Estos métodos son absolutamente simples. Shiva no te está teniendo en cuenta. Simplemente está describiendo el método

exacto tal como es; de la manera más sencilla posible, lo más telegráficamente posible, sólo los requisitos escuetos. Así que no busques ningún desafío para el ego. Estas técnicas no son para lanzarte a un viaje de engrandecimiento del ego. Puede que no te supongan un desafío, pero si puedes probarlas, te transformarán. Y el desafío no es bueno, porque con el desafío te pones febril, te vuelves loco.

78 Desarrolla la atención pura.

Tercera técnica: *Siempre que tu atención se pose, en ese mismo punto, experimenta.*

¿Qué? ¿Experimenta, qué? En esta técnica, primero tienes que desarrollar la atención. Tienes que desarrollar un tipo de actitud atenta; sólo entonces será posible esta técnica, de modo que, cada vez que tu atención se pose, puedas experimentar, puedas experimentarte a ti mismo. Con sólo mirar una flor puedes experimentarte a ti mismo. Entonces, mirar una flor no es sólo mirar la flor, sino también al que la mira; pero sólo si conoces el secreto de la atención.

Tú también miras una flor, y puede que pienses que estás mirando la flor, pero has empezado a pensar en la flor, y te pierdes la flor. Ya no estás ahí; te has ido a alguna otra parte, te has alejado. Atención quiere decir que cuando estás mirando una flor, estás mirando una flor y no estás haciendo nada más: como si la mente se hubiera parado, como si no hubiese pensamiento y sólo hubiera una simple experiencia de la flor. Tú estás aquí, la flor está ahí, y entre los dos no hay ningún pensamiento.

De pronto -si esto es posible-, de pronto, de la flor tu atención volverá a ti, rebotará hacia ti. Se convertirá en un círculo. Mirarás la flor y la mirada volverá; la flor la reflejará, la devolverá. Si no hay pensamientos, sucede esto. Entonces no sólo estás mirando la flor; estás mirando también al que la

mira. Entonces el que la mira y la flor se vuelven dos objetos y tú te has vuelto un testigo de ambos.

Pero primero hay que adiestrar la atención, porque no tienes atención en absoluto. Tu atención esta fluctuando, yendo de esto a lo otro, de eso a lo de más allá. No estás atento ni siquiera un momento. Aunque estoy hablando aquí, nunca oyes todas mis palabras. Oyes una palabra, entonces tu atención se va a alguna otra parte; luego vuelves, oyes otra, entonces tu atención se va a alguna otra parte. Oyes unas pocas palabras, y rellenas los huecos, y luego piensas que me has oído.

Y todo lo que llevas en ti es sólo asunto tuyo, es tu propia creación. Sólo me has oído unas pocas palabras, y luego has rellenado los huecos, y lo que rellenas en los huecos lo cambia todo. Yo digo una palabra, y tú has empezado a pensar en ella. No puedes permanecer en silencio. Si puedes permanecer en silencio mientras estás oyendo, sabrás estar atento.

Atención significa una alerta silenciosa sin ningún pensamiento que interfiera. Desarrollala. Sólo puedes desarrollarla haciendo esto; no hay otra forma. Hazlo más y la desarrollarás. Haciendo cualquier cosa, estando en cualquier parte, trata de desarrollarla. Vas en coche, o en tren ¿qué estás haciendo ahí? Trata de desarrollar la atención; no pierdas el tiempo. Estarás media hora en un tren: desarrolla la atención. Simplemente permanece allí. No pienses. Mira a alguien, mira el tren o mira fuera, pero sé la mirada. No pienses en nada. Deja de pensar. Permanece ahí y mira. Tu mirada se volverá directa, penetrante, y de todas partes tu mirada será reflejada de vuelta y tomarás consciencia del que mira.

No eres consciente de ti mismo porque hay un muro. Cuando miras una flor, primero tus pensamientos cambian tu mirada; le dan su propio color. Entonces esa mirada va a la flor. Vuelve, pero entonces tus pensamientos vuelven a darle un color diferente. Y cuando vuelve, nunca te encuentra allí. Te has ido a alguna otra parte; no estás ahí.

Toda mirada vuelve; todo es reflejado, «respondido», pero tú no estás presente para recibirlo. Durante todo el día puedes intentarlo con muchas cosas y, con el tiempo, desarrollarás la capacidad de estar atento. Con esa capacidad haz esto:

Siempre que tu atención se pose, en ese mismo punto, experimenta.

Entonces mira a cualquier parte, pero simplemente mira. La atención se ha posado... y tú te experimentarás a ti mismo, pero el primer requisito es tener la capacidad de estar atento. Y puedes ejercitarla. No es necesario dedicarle tiempo extra.

Independientemente de lo que estés haciendo comiendo, dándote un baño, estando bajo la ducha-, simplemente permanece atento. Pero ¿cuál es el problema? El problema es que lo hacemos todo con la mente, y estamos continuamente planeando el futuro. Puede que estés viajando en un tren, pero puede que tu mente esté planificando otros viajes, programando, organizando. Deja de hacer esto.

Un monje Zen, Bokuju, ha dicho: «Ésta es la única meditación que conozco. Cuando como, como. Cuando ando, ando. Y cuando tengo sueño, duermo. Lo que sucede, sucede. Nunca interfiero».

Eso es todo: no interfieras. Y cualquier cosa que suceda, deja que suceda: tú simplemente permanece ahí. Eso te dará capacidad de atención. Y cuando pones atención, esta técnica está al alcance de tu mano.

Siempre que tu atención se pose, en ese mismo punto, experimenta.

Experimentarás al que experimenta; volverás a ti mismo. Reverberarás en todas partes; serás reflejado en todas partes. Toda la existencia se volverá un espejo, te reflejarás en todas partes. Toda la existencia te reflejará, y sólo entonces te puedes conocer a ti mismo; nunca antes.

A no ser que toda la existencia se vuelva un espejo para ti, a no ser que cada parte de la existencia te revele, a no ser que toda relación te abra... Eres un fenómeno tan infinito, los espejos normales no servirán. Dentro eres una existencia tan inmensa, que a menos que la existencia entera se vuelva un espejo, no podrás tener un vislumbre. Sólo cuando todo el universo se vuelva un espejo serás reflejado. En ti existe lo divino...

Y la técnica para hacer que la existencia sea un espejo es ésta: crea atención, ponte más alerta, y entonces, dondequiera que tu atención se pose -donde sea, en cualquier objeto que te poses-, de pronto experimentate a ti mismo. Esto es posible, pero ahora mismo es imposible, porque no satisfaces el requisito básico. Puedes mirar una flor, pero eso no es atención. Sólo estás corriendo cerca de la flor, dando vueltas y más vueltas. Has visto la flor mientras corrías; no has estado ahí ni un solo momento.

Entonces toda la vida se vuelve meditativa, *Siempre que tu atención se pose, en ese mismo punto, experimenta*. Simplemente recuérdate a ti mismo.

Hay una razón profunda por la que esta técnica puede ser útil. Puedes arrojar una pelota contra una pared, la pelota volverá. Cuando miras una flor o una cara, estás arrojando una cierta energía, tu mirada es energía. Y no eres consciente de que cuando miras, estás confiriendo energía, estás lanzando energía. Por eso te sientes agotado después de pasar el día observando la calle, la gente que pasa, los anuncios, el gentío, las tiendas. Mirándolo todo te cansas, y entonces quieres cerrar los ojos y relajarte. ¿Qué ha sucedido? ¿Por qué te sientes tan agotado? Estás lanzando energía.

Tanto Buda como Mahavira insistieron en que sus monjes no debían mirar demasiado; debían concentrarse en el suelo. Buda dice que sólo puedes mirar hasta un metro y medio delante de ti.

No mires a ninguna parte; mira tan sólo el camino por el que

estás yendo. Mirar metro y medio delante de ti es suficiente, porque cuando hayas avanzado metro y medio, estarás de nuevo mirando metro y medio delante de ti. No mires más que eso, porque no debes desperdiciar energías innecesariamente.

Cuando miras, estás lanzando una cierta cantidad de energía. Espera, permanece en silencio, deja que vuelva la energía. Y te sorprenderás. Si puedes dejar que vuelva la energía, nunca te sentirás agotado. Hazlo. Mañana por la mañana, pruébala. En silencio, mira algo. Permanece en silencio, no pienses en ello, y espera pacientemente un sólo momento, la energía volverá; de hecho, puede que te sientas revitalizado.

La gente me pregunta continuamente... Leo continuamente, así que me preguntan: «¿Por qué tus ojos aún están bien? Deberías haber necesitado gafas desde hace mucho tiempo».

Puedes leer, pero si lees silenciosamente sin ningún pensamiento, la energía vuelve. Nunca se malgasta. Nunca te sientes cansado. Toda mi vida he estado leyendo doce horas al día, a veces incluso dieciocho horas al día, pero nunca he sentido ningún cansancio. Nunca he sentido nada en los ojos, ningún cansancio. Sin pensamientos, la energía vuelve; no hay barrera.

Y si estás ahí, la reabsorbes, y esta reabsorción es rejuvenecedora. En vez de sentirse cansados, tus ojos se sienten más relajados, más vitales, llenos de energía.

Capítulo 52

Entrar en Este Momento

Preguntas

¿No son las estructuras filosóficas antimeditación?

¿Se pueden resolver problemas pensando?

Al mirar, ¿da igual el objeto?

¿Pueden encontrarse la ciencia y la religión?

¿Cómo superar la impaciencia? Por favor, arroja más luz sobre la oscuridad.

Primera pregunta:

La otra noche dijiste que las filosofías son antimeditación. Pero, por otra parte, estás de acuerdo en que las filosofías orientales, como el tantra, el yoga y el Vedanta, son los escritos de sabios iluminados. ¿Por qué los sabios iluminados dejan la herencia de una fuerte estructura de contemplación filosófica si las filosofías son antimeditación?

La filosofía no es *darshan*. *Darshan* es el término oriental. *Darshan* significa percepción; filosofía significa pensar. Herman Hesse ha acuñado una palabra nueva para traducir *darshan* a las lenguas occidentales. Lo llama «filosía»: «sía» viene de ver.

Filosofía significa pensar, y *darshan* significa ver. Los dos son básicamente diferentes; no sólo diferentes, sino diametralmente opuestos, porque cuando estás pensando, no puedes ver. Estás tan lleno de pensamientos que la percepción se enturbia, la percepción se nubla. Cuando dejas de pensar, te vuelves capaz de ver. Entonces tienes los ojos abiertos; se despejan. La percepción sólo sucede cuando cesa el pensamiento.

Para Sócrates, Platón y Aristóteles, y toda la tradición occidental, pensar es la base. Para Kanad, Kapil, Patanjali, Buda y toda la tradición oriental, ver es la base. De modo que Buda no es un filósofo, en absoluto; ni tampoco Patanjali, ni Kapil o Kanad. No son filósofos: han visto la verdad; no han pensado sobre ella.

Recuerda bien que sólo piensas cuando no puedes ver. Si puedes ver, no hay razón para pensar. Pensar se hace siempre en la ignorancia. Pensar no es conocimiento, porque cuando sabes, no hay necesidad de pensar. Cuando no sabes, llenas ese hueco pensando. Pensar es moverse a ciegas. De modo que las filosofías orientales no son filosofías. Usar la palabra

filosofía para el *darshan* oriental es absolutamente erróneo. *Darshan* significa ver, conseguir la visión, darse cuenta, saber... inmediatamente, directamente, sin la mediación de pensar y el pensamiento.

Pensar nunca puede llevar a lo desconocido.

¿Cómo va a llevar? Es imposible. Hay que comprender el proceso mismo de pensar. Cuando piensas, ¿qué haces realmente? Sigues repitiendo viejos pensamientos, recuerdos. Si te hago una pregunta -¿existe Dios?-, puedes pensar sobre ella. Repetirás todo lo que has oído, todo lo que has leído, todo lo que has acumulado acerca de Dios. Incluso si llegas a una conclusión nueva, su novedad será sólo aparente, no real. Será simplemente una combinación de viejos pensamientos. Puedes combinar muchos pensamientos viejos y crear una nueva estructura, pero esa estructura será aparentemente nueva, de ningún modo nueva.

Pensar nunca puede llevar a ninguna verdad original. Pensar nunca es original; no puede serlo. Siempre es del pasado, de lo viejo, de lo conocido. Pensar no puede tocar lo desconocido; se mueve repetitivamente en el círculo de lo conocido.

No conoces la verdad, no conoces a Dios. ¿Qué puedes hacer? Puedes pensar sobre ello. Te moverás en círculos, dando más y más vueltas. Nunca puedes llegar a ninguna experiencia de ello.

De modo que el énfasis no está en pensar, sino en ver. No puedes pensar acerca de Dios, pero puedes ver. No puedes llegar a ninguna conclusión acerca de Dios, pero puedes caer en la cuenta. Se puede volver una experiencia. No puedes llegar a ello mediante la información, mediante los conocimientos, mediante las Escrituras, mediante teorías y filosofías; no, no puedes llegar a ello. Sólo puedes llegar a ello si descartas todos los conocimientos. Todo lo que has oído y leído y acopiado, todo el polvo que ha recogido tu mente, todo el pasado, debe ser puesto de lado. Entonces tus ojos son

nuevos, entonces tu consciencia está libre de nubes, y entonces puedes verlo.

Está aquí y ahora; tú eres el que está anubarrado. No tienes que ir a ninguna otra parte para encontrar lo divino o la verdad: está aquí. Está aquí mismo, donde estás. Y siempre ha sido así, sólo que tú estás lleno de nubes, tus ojos están cerrados. De modo que no es cuestión de pensar más; la cuestión es cómo alcanzar una consciencia no pensante. Por eso digo que la meditación y la filosofía son contrarias. La filosofía piensa, la meditación alcanza una consciencia no pensante. Y las filosofías orientales no son realmente filosofías. En Occidente, existe la filosofía; en Oriente, sólo las realizaciones religiosas.

Por supuesto, cuando sucede un Buda, cuando sucede un Kanad o un Patanjali, cuando alguien llega a realizar lo absoluto, habla de ello. Las enunciaciones que hace son diferentes de las enunciaciones aristotélicas, de las conclusiones filosóficas occidentales. La diferencia es ésta: un Kanad, un Buda, primero llega a la realización -la realización es lo primero-y luego hace enunciaciones sobre ella. La experiencia es lo primario, y luego la expresa. Aristóteles, Hegel y Kant piensan, y entonces, mediante el pensamiento y la argumentación y la dialéctica lógicas, llegan a conclusiones específicas. Esas conclusiones se alcanzan mediante el pensamiento, mediante la mente, no mediante alguna práctica de meditación. Entonces hacen aseveraciones, hacen enunciaciones. La fuente es diferente.

Para un Buda, sus enunciaciones son sólo un vehículo para comunicar. Él nunca dice que mediante su comunicación alcanzarás la verdad. Si puedes entender a Buda, eso no significa que hayas alcanzado la verdad; significa simplemente que has acopiado conocimientos. Tendrás que pasar por meditaciones, éxtasis profundos, charcos profundos de la mente, y sólo entonces llegarás a la verdad.

De modo que la verdad se alcanza mediante una cierta experiencia existencial. Es existencial, *no* es mental. Debes

cambiar para conocerla y para serla. Si sigues siendo el mismo y sigues acopiando información, te volverás un gran erudito, un filósofo, pero no serás un iluminado. Seguirás siendo el mismo hombre; no habrá habido ninguna mutación.

Por eso dije que la filosofía es una dimensión, y la meditación justo la contraria: la opuesta, la dimensión polarmente opuesta. Así que no pienses sobre la vida; más bien, vívela a fondo. Y no pienses acerca de problemas supremos; más bien, entra en este mismo momento en lo supremo. Y lo supremo no está en el futuro: está siempre aquí, intemporalmente aquí.

Otra persona ha hecho también una pregunta similar. Ha preguntado:

¿Se pueden resolver problemas pensando?

Sí, ciertos problemas se pueden resolver pensando, sólo los problemas que son creados por el pensamiento pueden ser resueltos por él. Pero ningún problema real puede ser resuelto con él; ningún problema vivido puede ser resuelto con él. No está creado por él; está en la vida misma. Pensar no servirá de mucho. Sólo en una cierta forma te puede ayudar el pensamiento, y es que pensando y pensando y pensando tropezarás *con* la verdad de que pensar es inútil. Y en el momento en que caes en la cuenta de que pensar es inútil para los problemas existenciales, eso te ayuda en cierto modo. Es pensando como tienes que llegar a esta realización.

Pero los problemas que se crean con el pensamiento pueden ser resueltos por el pensamiento mismo. Por ejemplo, un problema matemático, puede resolverse pensando, porque todas las matemáticas son creadas por el pensamiento. Por ejemplo, si no hay ningún hombre en la Tierra, ¿habrá matemáticas? No habrá matemáticas. Con la desaparición de la mente humana, desaparecerán las matemáticas. No hay matemáticas en la vida y la existencia. En el jardín, hay

árboles, pero cuando cuentas «uno, dos, tres», no hay tres árboles, porque el «tres» es una cosa mental. Los árboles existen, pero las cifras no existen. La cifra «tres» está en tu mente. Si tú no estás, los árboles estarán ahí, pero no tres árboles, sino sólo árboles. El tres es una cualidad dada por la mente, es una cualidad proyectada.

La mente crea las matemáticas, de modo que cualquier problema de las matemáticas será resuelto por la mente, será resuelto pensando. Recuerda: no puedes resolver un problema matemático sin pensar. Ninguna meditación servirá de algo, porque la meditación disolverá la mente, y con la mente se disolverán todas las matemáticas. De modo que hay problemas que son creados por la mente; pueden ser resueltos. Pero hay problemas que no son creados por la mente, sino que son existenciales. Esos problemas no pueden ser resueltos por la mente. Tendrás que entrar en lo profundo de la existencia misma.

Por ejemplo, el amor. Es un problema existencial. No puedes resolverlo pensando; antes bien, te aturdirás más. Cuanto más pienses, menos estarás en contacto con la fuente del problema. La meditación ayudará. Te dará comprensión, te llevará a las raíces inconscientes del problema. Si piensas acerca de él, permanecerás en la superficie.

Así que recuerda, los problemas vitales no pueden resolverse pensando. Por el contrario, a decir verdad, al pensar demasiado estás errando todas las soluciones, y se crean más problemas. Por ejemplo, la muerte. La muerte no es un problema creado por el pensamiento; no puedes resolverlo pensando. Pienses lo que pienses, ¿cómo vas a poder resolverlo? Puede consolarte, y puedes pensar que el consuelo es una solución; no lo es. Puedes engañarte a ti mismo; eso es posible pensando. Puedes crear explicaciones, y mediante las explicaciones puedes pensar que lo has resuelto. Puedes escaparte del problema pensando, pero no puedes resolverlo. Y ver claramente la distinción.

Por ejemplo, la muerte está ahí. Tu amada muere, o tu amigo, o tu hija, la muerte está ahí. ¿Qué puedes hacer ahora? Puedes pensar sobre ella. Puedes pensar y puedes decir que el alma es inmortal..., porque lo has leído. En los Upanishads se dice que el alma es inmortal, que sólo muere el cuerpo. Tú no lo sabes en absoluto. Si realmente lo sabes, no hay problema, ¿o hay un problema? Si realmente sabes que el alma es inmortal, entonces la muerte no ha ocurrido; no hay ningún problema, en absoluto. Pero ahí está el problema, la muerte ha ocurrido, y estás turbado y muy triste. Ahora quieres huir de esta tristeza, ahora quieres olvidar esta tristeza de alguna forma.

Puedes tomar la explicación de que el alma es inmortal, ahora, esto es un truco. No es que el alma no sea inmortal -no estoy diciendo eso-, pero para ti esto es un truco. Estás intentando engañarte a ti mismo. Estás triste, y ahora quieres escaparte de esta tristeza, así es que esta explicación será útil. Ahora puedes consolarte a ti mismo con que el alma es inmortal, nadie muere, sólo el cuerpo, igual que si uno se cambia de ropa, o cambia de morada, de modo que el alma ha ido de una casa a otra. Puedes seguir pensando, pero no sabes nada respecto a ello. Has leído, has acopiado información; pero mediante esas explicaciones estarás a gusto. Puedes olvidarte de la muerte.

En realidad, esto no es una solución al problema. No se ha resuelto nada. Al día siguiente morirá otra persona y se presentará el mismo problema. Volverá a morir alguien y se presentará el mismo problema. Y en el fondo sabes que tendrás que morir. No puedes escaparte de la muerte..., y tienes miedo. Pero puedes seguir posponiendo, y puedes seguir escapándote mediante explicaciones. Esto no servirá.

La muerte es un problema existencial. No puedes resolverlo pensando. Sólo puedes crear soluciones falsas. ¿Qué hacer entonces? Entonces hay otra dimensión: la dimensión de la meditación, no del pensamiento, no de la «mentación».

Simplemente te enfrentas a la situación. La muerte ha ocurrido. Tu ser querido está muerto. No empieces a pensar, no impliques a los Upanishads y el Gita y la Biblia. No preguntes a los Cristos y los Budas. Déjales en paz.

La muerte está ahí, afróntala, hazle frente. Permanece totalmente en esta situación. No piensas en ella, ¿qué puedes pensar? Sólo puedes repetir viejas tonterías. La muerte es un fenómeno tan nuevo, tan desconocido, que tus conocimientos no te van a ayudar en modo alguno. Así que deja de lado tu mente, permanece en una meditación profunda con la muerte.

No hagas nada, porque ¿qué puedes hacer que sirva para algo? No sabes. Así que sé ignorante. No traigas conocimientos falsos, conocimientos prestados. La muerte está ahí, permanece con ella. Afronta la muerte estando totalmente presente. No te vayas al pensamiento, porque entonces te estás escapando de la situación, te estás yendo de aquí. No pienses. Estate presente con la muerte.

Habrà tristeza, habrá aflicción, habrá una carga pesada sobre ti, deja que la haya. Forma parte de la vida, y parte de la madurez, y parte de la realización suprema. Permanece con ella, totalmente presente. Esto será meditación, y alcanzarás una comprensión profunda de la muerte. Entonces la muerte misma se vuelve vida eterna.

Pero no introduces la mente y los conocimientos. Permanece con la muerte; entonces la muerte se revelará a ti, entonces sabrás qué es la muerte. Entrarás en sus mansiones internas. Entonces la muerte te llevará al centro mismo de la vida; porque la muerte es el centro mismo de la vida. No está contra la vida; es el proceso mismo de la vida.

Pero la mente introduce la contradicción de que la vida y la muerte son opuestas. Entonces sigues pensando, y como la raíz es falsa, como la oposición es falsa, nunca puedes llegar a ninguna conclusión que pueda ser verdadera y real.

Siempre que haya un problema vivido, permanece con el problema sin tu mente -eso es lo quiero decir con meditación-, y simplemente estar ahí con el problema lo resolverá. Y si realmente has estado ahí, la muerte no volverá a ocurrirte, porque entonces sabes qué es la muerte.

Nunca hacemos esto: nunca con el amor, nunca con la muerte, nunca con nada que es auténticamente real. Siempre nos vamos a los pensamientos, y los pensamientos son los falsificadores. Son prestados, no son tuyos propios. No pueden liberarte. Sólo la verdad que sea tuya propia puede convertirse en tu liberación. Y sólo puedes llegar a tu propia verdad mediante una presencia muy silenciosa. Con cualquier problema, eso falla. Pensar no resolverá los problemas reales, pero pensar puede resolver problemas ¡irreales creados por el pensamiento mismo, porque esos problemas siguen las reglas de la lógica. La vida no sigue las reglas de la lógica. La vida tiene sus propias leyes ocultas y no puedes imponerles la lógica.

Una cosa más respecto a esto, siempre que introduces la mente, la mente disecciona, analiza. La realidad es una, y la mente siempre divide. Y cuando has dividido una realidad, la has falsificado. Ahora puedes esforzarte toda tu vida, no lograrás nada, porque, básicamente, la realidad era una, y la mente la dividió en dos, y ahora estás operando con la división.

Por ejemplo, como estaba creciendo, la vida y la muerte son una, pero para la mente son dos y la muerte es la enemiga de la vida. No lo es, porque la vida no puede existir sin la muerte. Si la vida no puede existir sin la muerte, ¿cómo va a ser la muerte la enemiga? Es la situación básica. Hace posible la vida. La vida crece de ella; es el alma. Sin ella, la vida es imposible. Pero la mente, pensando, la divide y la sitúa como un polo opuesto. Entontes puedes seguir pensando sobre ella. Todo lo que pienses será falso, porque al principio has cometido un pecado: el pecado de la división.

Cuando meditas, la división desaparece. Cuando meditas, no puede haber divisiones, porque ¿cómo vas a dividir en silencio.

Estamos aquí. Todo el mundo está pensando una cosa u otra en su propia mente; entonces somos diferentes, todo el mundo es diferente, porque tu pensamiento es tuyo, y mi pensamiento es mío. En mi mente tengo mis propios sueños, y tú tienes los tuyos. Hay muchos individuos aquí, pero si todos estamos meditando -ni tú estás pensando, ni yo estoy pensando; el pensamiento ha cesado-, entonces no habrá tantos individuos. En realidad, no habrá individuos en absoluto. Si todos estamos meditando, entonces han desaparecido las limitaciones.

Cuando yo estoy meditando y tú estás meditando, no hay dos personas, no puede haberlas, porque dos silencios se hacen uno. No pueden ser dos, porque ¿cómo vas a delimitar un silencio de otro silencio? No puedes delimitar. Puedes delimitar un pensamiento de otro, una mente de otra, pero dos silencios son simplemente uno, igual que dos ceros. Dos ceros no son dos; dos ceros son uno. Puedes poner mil ceros, pero son uno.

La meditación está creando un cero dentro, todas las limitaciones, todas las divisiones desaparecen. Y eso te da el ojo real, el tercer ojo, *darshan*. Ahora tienes el ojo real para ver. Para esos ojos reales, la realidad es clara, está abierta, revelada. Y con la realidad revelada no hay problemas.

Tercera pregunta:

¿Qué diferencia hay entre mirar un cielo abierto claro, mirar la foto de un maestro iluminado y mirar la oscuridad?

La técnica de mirar no está realmente interesada en el objeto; lo que le interesa es el mirar mismo. Porque cuando miras fijamente sin pestañear, te centras, y la naturaleza de la mente es estar constantemente moviéndose. Si realmente miras, sin moverte en absoluto, la mente estará en dificultades.

La naturaleza de la mente es ir de un objeto a otro, moverse constantemente. Si estás mirando la oscuridad o una luz o alguna otra cosa, si realmente estás mirando, el movimiento de la mente cesa. Porque si la mente sigue moviéndose, no estarás mirando; seguirás perdiéndote del objeto.

Cuando la mente se haya ido a alguna otra parte, te olvidarás; no podrás recordar lo que estabas mirando. El objeto estará ahí físicamente, pero para ti habrá desaparecido, porque tú no estas ahí; te has ido al pensamiento.

Mirar, *tratak*, significa no dejar que se mueva tu consciencia. Y cuando no estás dejando que se mueva la mente, al principio de esta lucha, lucha con fuerza, pero si continúas con la práctica de mirar, a la larga la mente pierde la lucha. Se para durante momentos. Y cuando la mente se para, no hay mente, porque la mente sólo puede existir en movimiento, el pensamiento sólo existir en movimiento. Cuando no hay movimiento, el pensamiento desaparece, no puedes pensar, porque pensar significa movimiento, ir de un pensamiento a otro. Es un proceso.

Si miras algo continuamente, con completa consciencia y alerta... Porque puedes mirar con ojos muertos: entonces puedes seguir pensando. Sólo ojos, ojos muertos, sin mirar..., sólo mirando con ojos de muerto, pero tu mente se estará moviendo. Eso no servirá para nada. Mirar significa no sólo tus ojos, sino la totalidad de tu mente enfocada a través de los ojos.

De modo que sea cual sea el objeto... Depende, si te gusta la luz, está bien. Si te gusta la oscuridad, bien. Sea cual sea el objeto, si miras profundamente, es irrelevante. La cuestión es inmovilizar completamente la mente en tu mirada, enfocarla, para que cese el movimiento interno, el desasosiego; que cese la fluctuación interna. Simplemente estás mirando, sin hacer nada. Esa mirada profunda te cambiará completamente. Se volverá una meditación.

Y esto es bueno; puedes probarlo. Pero recuerda que tus ojos y tu consciencia deberían unirse en el enfoque. Debes estar mirando realmente por los ojos; no debes estar ausente. Tu presencia es necesaria; totalmente presente. Entonces no puedes pensar, entonces el pensamiento es imposible. Sólo hay un peligro: puede que pierdas el sentido, puede que te quedes dormido. Incluso con los ojos abiertos es posible que te duermas. Entonces tu mirada se volverá pétrea.

Al principio, el primer problema será que mirarás pero no estarás presente. Ésta es la primera barrera. Tu mente se moverá. Tus ojos no estarán fijos, tu mente estará moviéndose, no habrá un encuentro de los ojos y la mente. Ésta será la primera dificultad. Si la superas, la segunda dificultad será que al mirar sin movimiento, te dormirás. Entrarás en una autohipnosis, te hipnotizarás a ti mismo. Eso es natural, porque nuestra mente sólo conoce dos estados: o el movimiento constante o dormir. La mente sólo conoce dos estado naturalmente, el movimiento constante -pensar o quedarse dormido. Y la meditación es un tercer estado.

El tercer estado, la meditación, significa que tu mente está tan silenciosa como cuando duermes profundamente, y tan alerta y consciente como cuando piensas ambas cosas deben estar presentes. Debes estar alerta, completamente alerta, y tan silencioso como si estuvieras profundamente dormido. De modo que los *Yoga Swras* de Patanjali dicen que la meditación es una especie de dormir profundo, con sólo una diferencia que estás alerta. Patanjali equipara el *sashtipti* y el *samadhi*, el dormir profundo y la meditación suprema. La diferencia es sólo que en el dormir profundo no estás consciente, y en la meditación estás consciente, pero la cualidad de ambos es el silencio profundo, silencio sin fluctuaciones, inmovible, silencio sin alteraciones.

Al principio puede que suceda que mirando te quedes dormido. De modo que si ya eres capaz de enfocar tu mente, y la mente no se está moviendo, entonces permanece alerta, no

te duermas. Porque si te quedas dormido, has caído en el abismo, el foso. Justo entre estos dos fosos -el pensamiento constante y dormir-está el estrecho puente de la meditación.

Cuarta pregunta:

Has dicho que la ciencia experimenta con lo objetivo, y la religión con lo subjetivo. Pero ahora hay una nueva ciencia creciente: la psicología, o más exactamente, la psicología profunda, que es tanto subjetiva como objetiva. De modo que la ciencia y la religión se encuentran en la psicología profunda.

No pueden encontrarse. La psicología profunda, o el estudio de los fenómenos psíquicos, también es objetiva. Y, el método de la psicología profunda es el método de la ciencia objetiva.

Intenta ver la distinción. Por ejemplo, puedes estudiar meditación de manera científica. Puedes observar a alguien que esté meditando, pero entonces, esto se ha vuelto objetivo para ti. Tú meditas y yo observo. Puedo traer todos los instrumentos científicos para observar qué te está sucediendo, qué está sucediendo dentro de ti, pero el estudio sigue siendo objetivo. Yo estoy fuera. Yo no estoy meditando. Tú estás meditando; eres un objeto para mí.

Entonces yo trato de comprender qué te está sucediendo. Incluso mediante instrumentos se pueden saber muchas cosas *sobre* ti, pero eso seguirá siendo objetivo y científico. De modo que, en realidad, lo que estoy estudiando no es lo que te está sucediendo realmente, sino los efectos que tu cuerpo está registrando.

No puedes penetrar en un buda, en lo que le está sucediendo, porque, en realidad, no está sucediendo nada. El centro más profundo de un iluminado es la nada. No está sucediendo nada allí. Y si no está sucediendo nada, ¿cómo vas a poder estudiarlo? Puedes estudiar algo. Puedes estudiar las ondas alfa; lo que le está sucediendo a la mente, al cuerpo, a la química, lo puedes comprender. Pero, en realidad, cuando alguien se ilumina, no

está pasando nada en lo más hondo. Todo acaecimiento ha cesado.

Esto es lo que se quiere decir: el mundo ha cesado. Ya no hay *sansara*, ningún acaecimiento. Es como si no fuera. Por eso dice Buda: «Ahora me he vuelto un *noforma*, no-ser. No hay nadie dentro de mí. Soy sólo un vacío. La llama ha desaparecido, y la casa está desocupada». No está sucediendo nada. ¿Qué puedes registrar respecto a ello? Y como mucho puedes registrar que no está sucediendo nada. Si sucede algo, puede ser registrado objetivamente.

El método de la ciencia sigue siendo objetivo, y la ciencia tiene mucho miedo a lo subjetivo, por muchas razones. La ciencia y la mente científica no pueden creer en lo subjetivo, porque, en primer lugar, es privado e individual y nadie puede entrar en ello. No puede hacerse público y colectivo, y a no ser que algo sea público y colectivo, no se puede decir nada sobre ello. Puede que la persona que está diciendo esté engañada, o puede que esté engañando a los demás. Puede que sea un mentiroso, o puede que sea simplemente un iluso, no un mentiroso. Puede que esté pensando y creyendo que esto le ha sucedido, y puede que esto sea una falsa ilusión, un autoengaño.

De modo que para la ciencia la verdad debe ser objetiva. Otros deben poder participar en ella, para que podamos juzgar si está sucediendo o no. En segundo lugar, tiene que poder repetirse; debe ser repetible. Si calentamos agua, se evapora al llegar a cierto grado, debe ser repetible. De manera que repetimos y repetimos y se evapora una y otra vez al llegar a cierto grado. Si se evapora sólo una vez a los cien grados y no vuelve a hacerlo, o a veces a los noventa y otras veces a los ochenta, no puede volverse un hecho científico. Debe ser repetible, y se debería llegar a la misma conclusión mediante muchos experimentos repetidos.

Pero la realización subjetiva no es repetible; ni siquiera es previsible. Y no puedes requerirla; sucede. No puedes forzarla.

Puede que logres una meditación profunda, puede que tengas una experiencia cumbre muy viva, pero si alguien dice: «Repítela aquí», puede que no seas capaz de repetirla. Por el contrario, como alguien dice esto y tú haces un esfuerzo por repetirla, puede que el esfuerzo mismo se convierta en la barrera. Puede que incluso la presencia de observadores sea perturbadora. Puede que no seas capaz de repetirla.

La ciencia requiere experimentos objetivos, repetibles. Y la psicología, si quiere ser una ciencia, debe seguir las reglas científicas. La religión es subjetiva. No le interesa probar ningún hecho; más bien, lo que le interesa es llegar a una experiencia individual de ello. Y lo más profundo debe permanecer individual, y lo supremo debe permanecer privado; no puede hacerse colectivo. Porque, a no ser que todo el mundo alcance el estado de un iluminado, no puede hacerse colectivo. Tienes que desarrollarte para lograrlo.

De modo que la ciencia y la religión no pueden encontrarse realmente, porque sus enfoques son diferentes. La religión es absolutamente privada, la incumbencia del individuo consigo mismo. Debido a esto, los países que en el pasado han sido más religiosos que los demás, han seguido siendo individualistas. Por ejemplo, India. India es individualista. A veces, parece incluso egoísta. Todo el mundo se ocupa de sí mismo, su propio crecimiento, su propia iluminación; no se ocupa de los demás, es indiferente a los demás, indiferente a la sociedad, las condiciones sociales, la pobreza, la esclavitud. Todo el mundo se ocupa de sí mismo, en crecer hasta la cima suprema. Eso también parece egoísta.

Los países occidentales son más socialistas, menos individualistas. Por eso, el concepto mismo del comunismo fue imposible con la mente india. Hemos dado un Buda y un Patanjali, pero no podemos dar un Marx. Ha venido de Occidente, donde la sociedad, la colectividad, es más importante que el individuo; donde la ciencia es más importante que la religión; donde lo que sucede objetivamente es más

importante que lo que sucede en tu absoluta intimidad. Lo que sucede en la intimidad es como un sueño para Occidente.

Observa esto, lo que sucede públicamente nosotros lo hemos llamado *maya*, ilusión. Shankara dice que el mundo entero es ilusión; sólo lo que sucede en lo más hondo de ti, lo supremo, el *Brahma* que sucede ahí, es real, y todo lo demás es irreal. La actitud científica occidental es justo la opuesta: lo que sucede dentro de ti es ilusorio; lo real es lo que sucede fuera. La realidad está fuera, el mundo de ensueño está dentro.

Éstas son las dos actitudes..., tan diferentes, con un enfoque tan diametralmente opuesto, que no puede haber ningún encuentro. Tampoco es necesario. Sus dimensiones son diferentes, sus esferas son diferentes. Nunca se invaden mutuamente; no hay ningún conflicto en absoluto. Y no hay necesidad de que haya ningún conflicto. La ciencia se ocupa del mundo objetivo, la religión se ocupa del mundo individual, subjetivo. Nunca se cruzan. No puede haber ningún conflicto.

Y, para mí, cuando te estés ocupando del mundo externo, hazlo con una actitud científica. Cuando te estés ocupando de ti mismo, hazlo con una actitud religiosa. Y no crees ningún conflicto; no es necesario. No lles la ciencia al mundo interno y no lles la religión al mundo externo.

Si llevas la religión al mundo externo, crearás caos. En India lo hemos creado: es un desbarajuste. Si llevas una actitud científica a lo interno, crearás locura: Occidente la ha creado. Ahora Occidente está completamente neurótico. Y los dos han cometido el mismo error. No confundas las dos cosas, y no trates de unir lo externo a lo interno, o lo interno a lo externo. Deja que lo subjetivo sea subjetivo y deja que lo objetivo sea lo objetivo. Cuando vayas hacia fuera, sé científico y objetivo, y cuando vayas hacia dentro, sé religioso y subjetivo.

No hay necesidad de crear ningún conflicto. No hay ninguno. El conflicto sólo surge porque queremos imponer una actitud en los dos ámbitos. Queremos ser o totalmente

científicos, o totalmente religiosos; eso es un error. Con lo objetivo, el enfoque subjetivo será falso, peligroso, perjudicial; y viceversa.

Quinta pregunta:

Has hablado acerca de muchos métodos y técnicas. El anhelo de tener éxito en ellos es muy grande. ¿Cómo podemos superar nuestra gran impaciencia?

Hay que recordar dos cosas. Una: la espiritualidad no puede ser un resultado del deseo, porque el deseo es la causa básica de toda nuestra ansiedad y angustia. Y no puedes dirigir tus deseos al ámbito espiritual. Pero sucede, es natural, porque sólo conocemos un movimiento: el del deseo. Deseamos las cosas del mundo. Alguien desea riqueza, alguien desea fama, alguien desea prestigio y poder, o alguna otra cosa. Deseamos cosas del mundo, y mediante este deseo nos frustramos.

Estamos abocados a estar frustrados; es irrelevante que un deseo se cumpla o no. Si no se cumple, obviamente estaremos frustrados. Si se cumple, también entonces estaremos frustrados, porque siempre que un deseo se cumple, se cumple el deseo, pero la esperanza, lo que prometía, no se cumple. Puedes conseguir toda la riqueza que desees, pero la riqueza no era lo que deseabas realmente, deseabas otra cosa a través de ella: eso nunca se cumple.

Puedes conseguir riqueza, pero la esperanza que subsistía -el sueño de felicidad, de dicha, de una vida extática- no se cumple. Si no consigues la riqueza, te sentirás frustrado. Si consigues la riqueza, entonces también te sentirás frustrado, porque lo que prometía no se ha cumplido, el sueño no se ha cumplido. Todo está ahí. Los medios están ahí, y el fin se ha escabullido. El fin siempre es escurridizo.

A través del deseo uno llega a la frustración profunda. Cuando ocurre esta frustración, empiezas a buscar algo absolutamente distinto de este mundo: nace el anhelo religioso,

una ansia religiosa..., pero otra vez empiezas a desear. Te impacientas; quieres lograr esto y aquello. La mente no ha cambiado. El objeto del deseo es diferente: era la riqueza, ahora es la meditación. Era poder y prestigio, ahora es silencio y paz. Antes era algo, ahora es otra cosa. Pero la mente, el mecanismo, el funcionamiento mismo de tu ser, es el mismo. Deseabas A, ahora deseas B, pero el deseo sigue ahí.

Y el problema es desear, no lo que desees; eso no es el problema. Lo que desees no es el problema: el problema es *que desees*. Ahora estás deseando de nuevo, y volverás a estar frustrado. Si lo consigues, estarás frustrado. Si no lo consigues, estarás frustrado. Te sucederá lo mismo, porque no lo has entendido, lo has entendido mal.

No puedes desear la meditación, porque la meditación sólo sucede cuando no hay deseo. No puedes desear la liberación, el *nirvana*, porque sólo sucede en un estado sin deseos. No puede hacerse un objeto del deseo. De modo que, para mí, y para todos los que saben, desear es el mundo. No que desees cosas mundanas: desear, el fenómeno mismo de desear, es el mundo.

Y cuando desees, tendrá que haber impaciencia, porque la mente no quiere esperar, la mente no quiere aplazar. Es impaciente. La impaciencia es la sombra del deseo. Cuanto más intenso es el deseo, más impaciencia habrá. Y la impaciencia creará ansiedad. Así que ¿cómo conseguirás la meditación? El deseo creará el movimiento de la mente, y entonces desear creará impaciencia, y la impaciencia te llevará a más ansiedades.

De modo que sucede, y lo observo a diario, que una persona que estaba llevando una vida muy mundana, normalmente no estaba tan ansiosa. Cuando empieza a meditar, o a buscar la dimensión religiosa, se inquieta más, más que nunca. La razón es que ahora tiene un deseo aun más acuciante, más impaciencia. Y con las cosas mundanas, las cosas eran tan reales y objetivas que podía esperar a

tenerlas. Siempre estaban a su alcance. Ahora, en el mundo espiritual las cosas son tan escurridizas, tan distantes, que nunca parecen estar al alcance. La vida parece muy corta, y ahora el objeto del deseo parece ser infinito: hay más impaciencia, y luego más ansiedad. Y con una mente ansiosa, ¿cómo vas a meditar?

Así es que éste es el enigma. Trata de comprenderlo. Si realmente estás frustrado y has llegado a sentir que todo lo que está fuera es vano -el dinero o el sexo o el poder o el prestigio, simplemente vano-, si has llegado a esta realización, entonces también es necesaria una realización más profunda. Si estas cosas son vanas, entonces desear es aún más vano: deseas y deseas y no sucede nada..., y tu deseo crea la desdicha.

Observa el hecho de que desear crea desdicha. Si no deseas, no hay desdicha. ¡Así que deja de desear! Y no crees un nuevo deseo; simplemente deja de desear. No crees un deseo espiritual. No digas: «Ahora voy a buscar a Dios. Ahora voy a encontrar esto y aquello. Ahora voy a percibir la verdad». No crees un nuevo deseo. Si lo creas, eso muestra que no has comprendido tu desdicha.

Mira la desdicha que crea el deseo. Siente que el deseo es desdicha y deshazte de él. No es necesario ningún esfuerzo para deshacerse de él. Recuerda: si haces un esfuerzo, crearás otro deseo. Por eso necesitas algún otro deseo; porque entonces puedes dejarlo. Si hay otro deseo, puedes aferrarte a él. Puedes aferrarte al nuevo deseo y puedes dejar el viejo. Dejar el viejo es fácil si se puede ganar alguno nuevo; pero entonces no estás entendiendo nada. Simplemente deja el deseo porque es desdicha, y no crees un nuevo deseo.

Entonces no habrá impaciencia. Entonces, en realidad, no hay que practicar la meditación; empezará a sucederte, porque una mente sin deseos está en meditación. Entonces puedes jugar con estas técnicas. Y digo jugar... Entonces puedes jugar con estas técnicas; no hay práctica. «Práctica» no es una buena palabra; la palabra misma es errónea. Entonces puedes

jugar con estas técnicas, y puedes disfrutar jugando, porque no hay ningún deseo de lograr algo y no hay ninguna impaciencia por llegar a alguna parte.

Puedes jugar, y mediante el juego, cuando la meditación es un juego, todo es posible. Y todo es posible inmediatamente, porque no estás ansioso, no estás impaciente, no tienes ninguna prisa, no estás yendo a ninguna parte, llegando a ninguna parte. Estás aquí y ahora. Si sucede la meditación, bien. Si no sucede, también está bien. No te pasa nada malo, porque no hay deseo, no hay expectativa, no hay futuro. Y recuerda: cuando la meditación o la no-meditación son semejantes para ti, te ha sucedido la meditación. Has llegado. Ahora ha llegado el objetivo; lo supremo ha descendido a ti. Esto parecerá extraño: que diga que no hagas una práctica de la meditación, sino que hagas de ella un juego, una diversión. Disfruta cuando estés haciéndola, no por ningún resultado.

Pero nuestras mentes son muy serias, extremadamente serias. Incluso si jugamos, hacemos de ello algo serio. Lo convertimos en un trabajo, una obligación. Juega como los niños pequeños. Juega con las técnicas de meditación, y entonces mucho más es posible mediante ellas. No te las tomes en serio; tómatelas como una diversión. Pero nos lo tomamos todo en serio. Incluso si estamos jugando, nos lo tomamos en serio. Y con la religión siempre hemos sido muy serios. La religión nunca ha sido divertida; por eso la Tierra ha permanecido irreligiosa. La religión debe volverse una diversión y una festividad, una celebración: una celebración del momento, disfrutando todo lo que se esté haciendo; disfrutándolo tanto y tan profundamente que la mente cese.

Si realmente me comprendes, estas ciento doce técnicas te mostrarán que todo puede volverse una técnica; si realmente comprendes. Por eso hay ciento doce. Todo puede volverse una técnica si comprendes la cualidad de la mente que trae la meditación. Entonces, todo lo que puedas hacer se vuelve una

técnica. Juega, celébralo, disfrútalo. Entra tan profundamente en ello que el tiempo cese.

Pero el tiempo no puede cesar si hay deseo. En realidad, el deseo es el tiempo. Cuando deseas, es necesario el futuro, porque el deseo no puede ser satisfecho aquí y ahora. El deseo sólo puede ser satisfecho en algún punto futuro, de modo que necesitarás un futuro al que ir. Y entonces el tiempo te destruye. Te pierdes la eternidad. La eternidad está aquí.

Así que tómate la meditación como una diversión, una festividad, una celebración de cualquier cosa. Estás cavando en el jardín: se puede volver una técnica. Simplemente cava y disfruta y celebra el acto mismo. Vuélvete el acto y olvida al actor. El «yo» no está; sólo queda la acción, y estás presente en la acción, dichosamente presente. Entonces hay éxtasis, no impaciencia, ni deseo, ni motivación.

Si llevas motivación, deseo e impaciencia a la meditación, lo destruirás todo. Y entonces, cuanto más hagas, más frustrado te sentirás. Dirás: «Estoy haciendo mucho y no está sucediendo nada».

La gente viene a mí y dice: «Estoy haciendo tal y estoy haciendo cual, y durante tantos meses y durante tantos años, y no ha sucedido nada».

Estuvo aquí un buscador holandés, y hacía una determinada técnica trescientas veces al día. Y me dijo: «He estado haciendo esta técnica trescientas veces al día durante dos años. No ha habido ni un solo día que no la haya hecho. Lo he dejado todo, porque tengo que hacer esto trescientas veces al día..., y no ha sucedido nada». Y estaba al borde de un ataque de nervios, debido a la técnica.

Así que le dije: «Lo primero es dejar esto. Haz cualquier otra cosa, pero no hagas esto. Te volverás loco». Se lo tomaba extremadamente en serio.

Era un problema de vida o muerte para él. Tenía que lograrlo.

Y dijo: «¿Quién sabe cuántos días me quedan? Hay poco tiempo, y debo lograrlo en esta vida. No quiero volver a nacer. La vida es tal sufrimiento».

Volverá a nacer una y otra vez. De la manera en que lo está haciendo, se volverá cada vez más loco. Pero esto no está bien: toda esta actitud es errónea. Tómala la meditación como un juego, una diversión, disfrútala, y entonces la cualidad misma cambia. Entonces no es algo que estás haciendo como una causa para conseguir algún efecto. No; lo estás disfrutando aquí y ahora. Es la causa y es el efecto; ambas cosas. Es el principio y es el fin.

Y entonces no puedes errar la meditación. No te la puedes perder, te sucederá, porque ahora estás listo para recibirla. Estás abierto. Nadie ha dicho que la meditación debería tomarse como una diversión, pero yo lo digo. Conviértela en un juego. Juega con ella como los niños pequeños.

Última pregunta:

El otro día dijiste que la oscuridad es más fundamental para la existencia; mientras que la mayoría de las religiones mantienen la posición contraria. ¿Podrías arrojar más luz sobre esta cuestión, en particular considerando lo que la ciencia moderna tiene que decir al respecto? ¿No dice que los últimos componentes divisibles de la materia son sólo energía eléctrica?

De nuevo la misma división: luz y oscuridad. Son dos si las miras a través de la mente. Son una si meditas con ellas. Cuando meditas con la luz o con la oscuridad, da lo mismo. Si meditas, la otra se disuelve en ello. Entonces la luz no es otra cosa que menos oscuridad, y la oscuridad no es otra cosa que menos luz; la diferencia es de grado. No son dos cosas que se oponen mutuamente; más bien son dos grados de un solo fenómeno. Y ese fenómeno no es ni luz ni oscuridad. Eso de lo que estas dos son grados no es ni luz ni oscuridad..., o es

ambas cosas. Puedes entrar en ello desde la luz, puedes entrar en ello desde la oscuridad.

Muchas religiones han usado la luz porque es más cómodo, más fácil. La oscuridad es difícil, más incómoda, y si tratas de entrar a través de la oscuridad, has elegido un camino arduo. Por eso muchas religiones han elegido la luz. Pero tú puedes elegir cualquiera de las dos; depende de ti. Si eres aventurero, valiente, elige la oscuridad. Si tienes miedo y no quieres seguir un camino arduo, elige la luz. Porque ambas pertenecen a un fenómeno que en un punto se presenta como luz, y en otro punto como oscuridad.

Por ejemplo, esta habitación está llena de luz. Pero no está llena de la misma luz para todo el mundo, ¿o sí? Si mis ojos son débiles, entonces la luz no es tan clara como lo es para ti. Yo la veo un poco más oscura. Imagina que viene alguien de Marte o de otro planeta, que tiene ojos muy penetrantes. Entonces, donde tú ves luz, él verá mucha, luz, más luz que tú. Y donde tú ves oscuridad, él verá luz. Hay animales y pájaros que ven por la noche donde tú no puedes ver. Para ellos! es luz; para ti es oscuridad.

Así que ¿qué es la luz y qué es la oscuridad? Un solo fenómeno. Y cuánto puedas penetrar en él. Y cuánto pueda penetrar en ti..., de esa penetración depende si lo llamas luz u oscuridad. Estos polos opuestos parecen opuestos. No lo son; son grados relativos de un fenómeno. Así es que los científicos dicen que los últimos componentes divisibles de la materia son sólo energía eléctrica. Pero no dicen que sean luz; dicen energía eléctrica. La oscuridad también es energía eléctrica, y la luz también es energía eléctrica. Energía eléctrica no es sinónimo de luz. Si le das el nombre de energía eléctrica, entonces la luz es una expresión y la oscuridad es otra.

Pero no hay necesidad de entrar en una discusión científica sobre ello. Es inútil. Mejor, piensa en tu propia mente, en lo que te gusta. Si te sientes a gusto con la luz, entra mediante la luz.

Ésa es tu puerta. Si te sientes a gusto con la oscuridad, entra mediante la oscuridad. Y ambas te llevarán a lo mismo.

Muchos métodos entre estos ciento doce tienen que ver con la luz; unos pocos tienen que ver con la oscuridad. Y Shiva está tratando de explicar todos los métodos posibles. No está hablando a tipos determinados; está hablando a todos los tipos. Pero hay pocas personas a las que les gustaría entrar mediante la oscuridad. Por ejemplo, una mente femenina, más pasiva, más receptiva, querrá entrar mediante la oscuridad; le resultará más aceptable. A una mente masculina le gustará más la luz.

Puede que no hayas observado el hecho de que muchos poetas del pasado y del presente, muchos filósofos, y muchos otros que han tenido una percepción profunda de la mente humana, siempre han comparado lo femenino con la oscuridad, y lo masculino con la luz. La luz es agresiva, un elemento masculino; la oscuridad es receptiva, un elemento femenino. La oscuridad es como un útero.

Así que depende: si te gusta la oscuridad, bien, entra por ella. Si te gusta la luz, entra por ella. A veces, incluso lo opuesto resulta atractivo. Puedes probar también eso. No hay peligro en probar nada, porque todo camino lleva a la misma meta.

Pero no sigas pensando en qué elegir. No pierdas el tiempo; mejor, prueba. Porque puedes seguir pensando eternamente sobre qué será adecuado, qué hacer y qué no hacer, y por qué tantas religiones han hecho hincapié en la luz, y tan pocas en la oscuridad. No te preocupes por esas cosas; no ayudan. Mejor, reflexiona sobre tu propio tipo, sobre qué será adecuado para ti, con qué te sentirás más cómodo, y entonces empieza con ello.

Y luego olvídate de los demás, porque ninguno de estos ciento doce métodos es para ti. Incluso si eliges un solo método, para ti es suficiente. No necesitas pasar por ciento doce métodos; un método bastará. Así que sé receptivo y

consciente para poder detectar el método que es para ti. No necesitas preocuparte por todos los demás métodos; eso es innecesario. Elige uno, juega con él, y si te sientes bien y está sucediendo algo, entonces entra en él y olvídate de los otros ciento once. Si sientes que has elegido mal, entonces déjalo, elige otro, y juega con él. Si pruebas esto con cuatro o cinco o seis métodos, darás con el correcto. No seas serio: juega.

Capítulo 53

De la Muerte a la Inmortalidad

Los Sutras

79 *Concéntrate en fuego ascendiendo por tu forma desde los dedos de los pies hasta que el cuerpo se haga cenizas, pero tú no.*

80 *Medita con el mundo ficticio ardiendo hasta hacerse cenizas, y vuélvete un ser por encima de lo humano.*

81 *Igual que, subjetivamente, las letras se unen formando palabras, e igual que, objetivamente, los círculos se unen formando mundos, y los mundos formando principios, descubre al fin que éstos confluyen en nuestro ser.*

Todos los iluminados, todas las religiones, están de acuerdo en una sola cosa. Sus desacuerdos son muchos, pero hay una concordancia entre todos, y es que el hombre, debido a su ego, está cerrado a la realidad. El ego es la única barrera, la sensación de que «yo soy». En este punto todos los Budas y los Cristos y los Krishnas están de acuerdo. Y como todos están de acuerdo, me parece que esto es lo básico en todo empeño religioso. Todo lo demás es accidental; esto es esencial: que estás imposibilitado debido a tu propio ego.

¿Qué es este ego? ¿En qué consiste? ¿Cómo surge? ¿Y por qué se vuelve tan importante?

Observa tu mente; porque no puedes entender el fenómeno del ego teóricamente; sólo puedes entenderlo existencialmente. Mira tu mente, obsérvala, y llegarás a un profundo entendimiento. Y si puedes entender qué es el ego, no hay

problema; puede desecharse fácilmente. Más bien no hay necesidad de desecharlo. Si puedes entenderlo, el entendimiento mismo se vuelve el desechamiento, porque el ego se crea mediante tu falta de entendimiento, se crea mediante tu adormecimiento.

Si te pones alerta con respecto a él, si centras tu consciencia en él, desaparece. Desaparece: igual que cuando traes luz a una habitación y la oscuridad desaparece. Incluso si traes luz para mirar la oscuridad, para ver qué es la oscuridad..., si traes luz, desaparece. El ego existe porque nunca has estado alerta a tu existencia; es una sombra de tu falta de alerta. De modo que, en realidad, no hay necesidad de desecharlo. Si puedes mirarlo, se desecha por sí solo.

¿Qué es? ¿Has percibido algún momento en que no hay ego? Cuando estás silencioso, no hay ego. Cuando tu mente está agitada, parlanchina, inquieta, el ego está ahí. Cuando estás relajado, silencioso y calmado, no hay ego. Ahora mismo, si estás silencioso, ¿dónde está el ego? Tú estarás ahí, pero no la sensación del «yo». Y sucede justo lo contrario: si estás preocupado, en conflicto, ansioso, sientes un ego centrado dentro de ti. Cuando estás enfadado, acalorado, violento, agresivo, sientes un ego cristalizado dentro de ti. Cuando estás amoroso, compasivo, no está ahí.

Por eso no podemos amar, porque con el ego, el amor es imposible. Por eso seguimos hablando tanto del amor, pero nunca amamos. Y lo que llamamos amor es más o menos sexo, no es amor; porque no puedes perder tu ego, y el amor no puede existir a menos que el ego haya desaparecido. El amor, la meditación, Dios..., todos ellos requieren una cosa: no debe haber ego. Por eso Jesús tiene razón cuando dice que Dios es amor, porque ambos fenómenos sólo suceden cuando no hay ego.

Si conoces el amor, no hay necesidad de conocer a Dios: ya le has conocido. El amor es sólo otro nombre para lo mismo. Si conoces el amor, no hay necesidad de entrar en meditación: ya

lo has hecho. El amor es sólo otro nombre para lo mismo. Se necesitan tantas técnicas de meditación, y tantos maestros, y se necesitan tantas escuelas de meditación, porque no hay amor. Si hay amor, no hay necesidad de practicar nada, porque ello ya ha sucedido. Y ello es la desaparición del ego.

Así que esto es lo primero que hay que comprender: siempre que estás silencioso, no hay ego. Y no creas en mí. No estoy hablando de una teoría; esto es un hecho. No necesitas aceptar mi opinión; puedes observarlo en ti mismo. Y no hay necesidad de aplazarlo para el futuro; ahora mismo puedes observar el hecho de que si estás silencioso, tú estás, pero sin ninguna limitación, sin ningún centro. Existes sin el centro; no hay un «yo» cristalizado. La presencia está ahí, la consciencia está ahí, pero no hay nadie que pueda decir «yo soy».

Cuando estás silencioso, no hay ego. Y cuando no estás silencioso, hay ego. De modo que el ego es la enfermedad, todas las enfermedades combinadas juntas; de ahí el énfasis en entregar el ego. El énfasis recae en entregar la enfermedad.

Segundo: si en silencio, aunque sea un solo momento, tienes el vislumbre de tu existencia sin ego, entonces puedes analizarla, y entonces puedes entrar en el fenómeno del ego, de lo que es. La mente es pasado acumulado. La mente nunca está aquí, nunca está ahora. Siempre es del pasado. Es una acumulación. La mente es recuerdo: todas las experiencias por las que has pasado, toda la información que has encontrado, todos los conocimientos que has acopiado, oído, escuchado, leído: eso se ha acumulado. La mente está constantemente acumulando.

La mente es el mayor acumulador; no deja de acumular. Sigue acumulando incluso mientras no estás consciente; la mente está acumulando incluso mientras estás dormido. Puede que no seas consciente de ello. Mientras estás dormido, y hay ruido en la calle, la mente está acumulando. Te pueden hipnotizar por la mañana y te pueden preguntar sobre ello, y lo

dirás todo, lo contarás todo: todo lo que la mente ha acumulado durante la noche. Incluso si has entrado en coma, o estás inconsciente, o te ha dado un ataque, la mente está acumulando.

La mente no necesita tu consciencia para acumular; sigue acumulando. Incluso mientras estabas en el útero de tu madre, la mente estaba acumulando. Y mediante la hipnosis se pueden despertar los recuerdos de tus días en el útero de tu madre. No recuerdas nada de tu nacimiento, pero la mente estaba acumulando. Todo lo que estaba pasando, la mente lo estaba acumulando. Y ahora se puede volver a despertar. Mediante la hipnosis se puede traer el recuerdo de nuevo a tu foco. Y millones de recuerdos están siendo acumulados: esta acumulación es la mente. El recuerdo es la mente.

¿Cómo se crea el yo, el ego? La consciencia está dentro de ti, y en torno a la consciencia están acumulados todos estos recuerdos en la periferia. Son útiles, y no puedes sobrevivir sin ellos, son necesarios, pero entonces sucede algo nuevo entre los dos, un epifenómeno.

La consciencia está dentro, tú estás dentro, sin el «yo». No hay «yo» dentro. Existes, sin un centro. En la periferia a cada momento se acumulan conocimientos, experiencias, recuerdos. Esto es la mente. Y siempre que miras el mundo, miras a través de la mente. Siempre que pasas por una experiencia nueva, miras a través de tus recuerdos, la interpretas a través de tus recuerdos. Miras todo a través de los recuerdos. El pasado se vuelve un mediador.

Mirando constantemente a través del pasado, te identificas con él; esa identificación es el ego. Permíteme que lo exprese de esta forma: la identificación de la consciencia con los recuerdos es el ego. Dices: «Soy hindú», o «Soy cristiano», o «Soy jaina». ¿Qué estás haciendo? Nadie nace cristiano, o hindú, o jaina; naces simplemente como ser humano. Luego te enseñan, luego te condicionan para que pienses que eres

cristiano, o hindú, o jaina. Esto es un recuerdo. Te han enseñado que eres cristiano. Esto es un recuerdo, y ahora, siempre que miras a través de este recuerdo, sientes: «Soy cristiano.»

Tu consciencia no es cristiana; no puede serlo. Es simplemente consciencia. Te han enseñado que eres cristiano. Esta enseñanza, está acumulada en la periferia. Ahora miras a través de esas gafas y el mundo entero está distorsionado. Esas gafas se han adherido demasiado y demasiado profundamente a ti, y nunca te separas de ellas, nunca las dejas de lado. Te has acostumbrado tanto a ellas que has olvidado que llevas gafas ante tus ojos. Entonces dices: «Soy cristiano.»

Cada vez que te identificas con cualquier memoria, cualquier conocimiento, cualquier experiencia, cualquier nombre y forma, nace ese «yo». Entonces eres joven, eres viejo, eres rico, eres pobre, eres guapo o no eres guapo, eres culto o no eres culto, eres respetado o no eres respetado... Entonces sigues identificándote con cosas que se acumulan en torno a ti y nace el ego. El ego es la identificación con la mente.

Por eso, cuando estás silencioso no hay ego, porque cuando estás silencioso la mente no está funcionando. Eso es lo que significa el silencio. Cuando la mente está funcionando, no estás silencioso. No puedes estarlo, el funcionamiento de la mente es el ruido interno, la charla, la charla constante dentro de ti. Cuando la charla cesa, o no existe, o la has transcendido, o has ido dentro de ti, has entrado en ti, hay silencio, y en ese silencio no hay ego.

Pero sólo sucede a veces, -y sólo por un momento-que estés silencioso. Por eso sientes que las situaciones en las que eso sucede son encantadoras. Empiezas a desear esas situaciones. Vas a una colina, y por la mañana miras el amanecer. De pronto tienes un arrebató de alegría. Te sientes dichoso; desciende sobre ti una bienaventuranza.

DE LA MUERTE A LA INMORTALIDAD

¿Qué ha sucedido en realidad? Debido a la mañana silenciosa, y al amanecer silencioso, y al verdor, y a la colina, de pronto ha cesado tu charla interna. El fenómeno es tan grandioso -tal belleza por todas partes, tal paz y tranquilidad que has parado por un momento. En esa parada has percibido un estado de no-ego; por un solo momento, por supuesto.

Esto puede suceder mediante muchas situaciones. Sucede en el sexo, puede suceder con la música; con cualquier cosa que sea tan grandiosa que te sientas deslumbrado, que sientas que es superior a ti, y tu charla interna es puesta a un lado, es forzada a estar de lado; volverá. Siempre que estás sin ego, accidentalmente o mediante alguna práctica, sientes una dicha sutil que no has sentido antes.

La dicha no viene de fuera. No viene de las colinas o del amanecer o de las hermosas flores; no viene del acto sexual. No viene del exterior; el exterior sólo está creando una oportunidad. Viene de dentro. De modo que si repites la situación externa una y otra vez, no vendrá, porque te harás inmune a ella, te acostumbrarás a ella.

La misma colina y la misma mañana... Vuelves allí y no la sientes. Sientes que falta algo. Porque la primera vez fue tan nuevo que paró completamente tu mente. La admiración fue tan grande y el milagro fue tan nuevo que no pudiste continuar con la charla pasada. Cesó; cesó de puro asombro. Pero la siguiente vez que vas allí, lo conoces todo. No hay asombro, no hay misterio: la mente continúa. Esto sucede con todas las experiencias. En cualquier experiencia, si sientes alegría, se destruirá si la repites, porque entonces, en una experiencia repetida, no puedes dejar de lado la mente.

Así que lo segundo que hay que recordar es que la mente es acumulación. Tu consciencia está oculta detrás de este pasado acumulado, y tú estás identificado con él. Cada vez que dices: «Soy tal, soy cual», estás creando el ego.

Tercero: si entiendes esto, entonces el tercer punto no es difícil, y el tercer punto es que hay que usar la mente. No es

necesario identificarse; puedes usarla como instrumento..., y es un instrumento. No hay necesidad de identificarse con ella. Permanece siempre por encima de ella.

Y, en realidad, siempre estás por encima de ella, porque estás aquí, ahora, siempre presente, y la mente siempre es el pasado. Siempre estás delante de ella. Está quedándose detrás de ti, es una sombra. Este mismo momento es nuevo; tu mente no puede tenerlo. Un momento después será absorbido en la memoria; entonces la mente puede tenerlo. Eres libre a cada instante.

Por eso Buda ha puesto tanto énfasis en el momento. Dice: «Permanece en el momento y no habrá mente.» Pero el momento es muy atómico, es muy sutil; puedes perdértelo fácilmente. La mente siempre es el pasado todo lo que has conocido-, y la realidad que está pasando ahora mismo no forma parte de la mente. Se volverá parte de la mente un momento después.

Si puedes ser consciente de la realidad aquí y ahora, permanecerás siempre más allá de la mente. Y si puedes permanecer más allá de la mente -siempre por encima, nunca enredado en ella; usándola, pero nunca involucrándote en ella; usándola como un instrumento, sin identificarte nunca con ella-, el ego desaparecerá. No tendrás ego, y cuando estás sin ego, no hay que hacer nada más. Entonces -todo lo demás te sucede. Te has vuelto vulnerable, te has abierto. Entonces te sucede toda la existencia, entonces todos los éxtasis son tuyos, entonces el sufrimiento es imposible.

El sufrimiento llega por el ego. La dicha llega por la puerta sin ego.

Ahora nos adentraremos en las técnicas, porque estas técnicas tienen que ver con no tener ego. Técnicas muy simples, pero si comprendes este trasfondo, entonces puedes hacerlas, y muchas cosas se hacen posibles mediante ellas.

79 Concéntrate en el fuego.

Primera técnica referente al fuego: *Concéntrate en fuego ascendiendo por tu forma desde los dedos de los pies hasta que el cuerpo se haga cenizas, pero tú no.*

Una técnica muy simple y portentosa, muy fácil de hacer, pero antes hay que cumplir algunos requisitos básicos. A Buda le gustaba mucho esta técnica; inició a sus discípulos en esta técnica.

Siempre que alguien era iniciado por Buda, lo primero era esto: le decía que fuera al lugar de las cremaciones y que observara un cuerpo siendo quemado, un cadáver siendo quemado. No tenía que hacer nada en tres meses; sólo sentarse allí y observar. De modo que el buscador iba al lugar de las cremaciones del pueblo. Se quedaba allí tres meses, día y noche, y cuando traían un cadáver, se sentaba a meditar. Simplemente miraba el cadáver; entonces hacían el fuego y el cuerpo empezaba a arder. Y durante tres meses esto es lo único que hacía continuamente: mirar cadáveres siendo quemados.

Buda decía: «No pienses en ello. Simplemente míralo.» Y es difícil no tropezar con el pensamiento de que tarde o temprano tu cuerpo será quemado. Tres meses es mucho tiempo, y continuamente, día y noche, siempre que hubiera un cuerpo que quemar, el buscador tenía que meditar. Tarde o temprano empezaba a ver su propio cuerpo en la pira. Empezaba a verse a sí mismo siendo quemado.

Será útil; si quieres hacer esta técnica, vete a un lugar de cremaciones. Mira..., no durante tres meses, pero al menos mira un cuerpo siendo quemado; obsérvalo. Entonces puedes hacer esta técnica fácilmente contigo mismo. No pienses: simplemente mira el fenómeno, observa lo que está sucediendo.

La gente va a quemar los cuerpos de sus parientes, pero nunca miran. Empiezan a hablar de otras cosas, o de la muerte; debaten y discuten. Hacen muchas cosas. Hablan de muchas cosas y cotillean, pero nunca miran. Debería ser una

meditación. No se debería permitir hablar allí, porque es una experiencia poco común ver a alguien que amas siendo quemado. Tendrás que sentir que tú también estás ardiendo ahí. Si estás viendo arder a tu madre, o a tu padre, o a tu mujer, o a tu marido, estás abocado a verte también a ti mismo en llamas. Esa experiencia resultará útil para esta técnica.

Lo segundo: si tienes mucho miedo a la muerte, no puedes hacer esta técnica, porque el miedo mismo te protegerá. No puedes entrar en ello, o sólo puedes imaginar superficialmente, pero tu ser profundo no estará en ello. Entonces no te sucederá nada. Así que recuerda lo segundo: tengas miedo o no, la muerte es la única certeza. Da lo mismo que tengas miedo o no; es irrelevante. En la vida no hay nada seguro excepto la muerte. Todo es incierto; sólo la muerte no es accidental. Y observa la mente humana. Siempre hablamos de la muerte como si fuera un accidente. Siempre que muere alguien, decimos que su muerte es prematura. Siempre que muere alguien, empezamos a hablar como si hubiera sido un accidente. Sólo la muerte no es un accidente: *sólo* la muerte. Todo lo demás es accidental. La muerte es absolutamente inevitable. Tienes que morir.

Y cuando digo que tienes que morir, parece en el futuro, muy lejos. No es así: ya has muerto. En el momento en que naciste, moriste. Con el nacimiento, la muerte se ha vuelto un fenómeno fijo. Una parte de ella ya ha sucedido: el nacimiento; ahora sólo tiene que suceder la parte segunda, posterior. De modo que ya estás muerto, medio muerto, porque una vez que uno nace, uno ha llegado al ámbito de la muerte, ha entrado en él. Ya nada puede cambiarlo, ya no hay forma de cambiarlo. Has entrado en él. Con el nacimiento estás medio muerto.

Lo segundo: la muerte no va a suceder al final; ya está sucediendo. Es un proceso. Igual que la vida es un proceso, la muerte es un proceso. Crea mas el ahora; pero la vida y la muerte son como tus dos pies, tus dos piernas. La vida y la muerte son un solo proceso. Estás muriendo a cada momento.

Permíteme que lo exprese de esta forma: cuando inspiras, es la vida, y cuando espiras, es la muerte. Lo primero que hace un niño es inspirar. Un niño no puede espirar. Lo primero es la inspiración. No puede espirar, porque no hay aire en su pecho; tiene que inspirar. El primer acto es la inspiración. Y el anciano, al morir, hará el último acto, que será la espiración. Al morir, no puedes inspirar, ¿o sí? Cuando te estás muriendo, no puedes inspirar. El último acto no puede ser la inspiración; el último acto será la espiración. El primer acto es la inspiración y el último es la espiración. La inspiración es el nacimiento y la espiración es la muerte. Pero estás haciendo ambas en todo momento: inspirando, espirando. La inspiración es vida; la espiración es muerte.

Puede que no lo hayas observado, pero intenta hacerlo. Cuando espiras, estás más en paz. Espira hondamente y sentirás una cierta paz dentro de ti. Cuando inspiras, te pones intenso, te pones tenso. La intensidad misma de la inspiración crea una tensión. Y el énfasis normal, corriente, se pone siempre en la inspiración. Si te digo que respires hondamente, empezarás siempre con la inspiración.

En realidad, nos da miedo espirar. Por eso la respiración se ha vuelto superficial. Nunca espiras; sigues inspirando. Sólo el cuerpo sigue espirando, porque el cuerpo no puede existir con la inspiración sola. Necesita ambas: la vida y la muerte.

Haz un experimento. Durante todo el día, siempre que te acuerdes, espira profundamente y no inspires. Deja que inspire el cuerpo; tú simplemente espira hondamente. Y sentirás una paz profunda, porque la muerte es paz, la paz es silencio. Y si puedes prestar atención, más atención, a la espiración, te sentirás sin ego. Con la inspiración te sentirás más egoísta; con la espiración te sentirás más sin ego. Presta más atención a la respiración. Todo el día, siempre que te acuerdes, espira hondamente y no inspires. Deja que inspire el cuerpo; tú no hagas nada.

Este énfasis en la espiración te ayudará muchísimo a hacer este experimento, porque estarás dispuesto para morir. Esta disposición es necesaria; de lo contrario la técnica no servirá de mucho. Y sólo puedes estar dispuesto si has conocido la muerte en cierta manera. Espira hondamente y tendrás una muestra de ella. Es bella.

La muerte es bella, porque no hay nada como la muerte, tan silencioso, tan relajante, tan calmado, tan sereno. Pero la muerte nos da miedo. ¿Y por qué nos da miedo la muerte? ¿Por qué hay tanto miedo a la muerte? Le tenemos miedo a la muerte debido no a la muerte, sino a que no la conocemos. ¿Cómo puedes tener miedo a algo con lo que nunca te has topado? ¿Cómo puedes tener miedo a algo que no conoces? Al menos debes conocerlo para tenerle miedo. De modo que, en realidad, no le tienes miedo a la muerte; el miedo es a otra cosa. Nunca has vivido realmente: eso crea el miedo a la muerte.

El miedo llega porque no estás viviendo, así que tienes miedo: «Aún no he vivido, y si sucede la muerte, ¿entonces qué? Moriré insatisfecho, sin haber vivido.» El miedo a la muerte sólo les llega a los que no están realmente vivos. Si estás vivo, le darás la bienvenida a la muerte. Entonces no hay miedo. Has conocido la vida; ahora querrás conocer también la muerte. Pero le tenemos tanto miedo a la vida misma que no la hemos conocido, no hemos entrado hondamente en ella. Eso crea el miedo a la muerte.

Si quieres entrar en esta técnica, debes ser consciente de este miedo profundo. Y este miedo profundo debe ser descartado, purgado... Sólo entonces puedes entrar en la técnica. Esto ayudará: presta más atención a la espiración. Y, en realidad, si puedes poner toda tu atención en la espiración y olvidarte de la inspiración... No tengas miedo de morirte; no te morirás el cuerpo inspirará por sí solo. No necesitas interferir. Entonces una relajación muy profunda se extenderá por toda tu

consciencia. Te sentirás relajado todo el día, y se creará un silencio interno.

Puedes hacer que esta sensación sea más profunda si haces otro experimento. Durante sólo quince minutos al día, espira hondamente. Siéntate en una silla o en el suelo, espira profundamente, y mientras estés espirando, cierra los ojos. Cuando el aire salga tú entra. Y entonces deja que inspire el cuerpo; y cuando entre el aire, abre los ojos y sal. Es justo lo opuesto: cuando el aire sale, tú entras; cuando el aire entra, tú sales.

Cuando espiras, se crea espacio dentro, porque la respiración es vida. Cuando espiras hondamente, estás vacío, la vida ha salido. En cierto modo, estás muerto; por un momento estás muerto. En ese silencio de la muerte, entra en ti. El aire está saliendo cierra los ojos y entra en ti. Hay espacio y puedes entrar fácilmente.

Recuerda: cuando estás inspirando es muy difícil ir hacia dentro, porque no hay espacio para moverse. Cuando estás espirando puedes entrar en ti. Y cuando el aire entra, tú sales; abre los ojos y sal. Crea un ritmo entre estos dos. En quince minutos te sentirás profundamente relajado, y estarás listo para hacer esta técnica.

Antes de hacer esta técnica, haz esto durante quince minutos para estar listo; no sólo listo, sino receptivo, dando la bienvenida. No hay miedo a la muerte, porque ahora la muerte parece una relajación, la muerte parece un descanso profundo. La muerte no parece antagónica a la vida, sino su fuente misma, su energía misma. La vida es como ondas en la superficie de un lago, y la muerte es el lago mismo. Cuando no hay ondas, el lago sigue ahí. Y el lago puede existir sin las ondas, pero las ondas no pueden existir sin el lago. La vida no puede existir sin la muerte. La muerte puede existir sin la vida, porque es la fuente. Entonces puedes hacer esta técnica.

"Concéntrate en fuego ascendiendo por tu forma desde los dedos de los pies..."

Túmbate. Primero imagínate a ti mismo muerto; el cuerpo es como un cadáver. Túmbate, y entonces lleva tu atención a los dedos de los pies. Con los ojos cerrados, entra en ti. Lleva tu atención a los dedos de los pies y siente que el fuego está ascendiendo desde ahí, todo se está quemando. Según asciende el fuego, tu cuerpo está desapareciendo. Empieza en los dedos de los pies y vete subiendo.

¿Por qué en los dedos de los pies? Será más fácil. Porque los dedos de los pies están muy lejos de tu «yo», de tu ego. Tu ego existe en la cabeza. No puedes empezar en la cabeza; será muy difícil, así que empieza en el punto más distante. Los dedos de los pies son el punto más distante del ego. Empieza el fuego ahí. Siente que los dedos de los pies se están quemando, sólo quedan cenizas, y luego sube lentamente, quemando todo lo que encuentra el fuego. Todas las partes -las piernas, los muslos-desaparecerán.

Y sigue viendo que se han hecho cenizas. El fuego está ascendiendo, y las partes por las que ha pasado ya no están; se han vuelto cenizas. Sigue subiendo, y finalmente desaparece la cabeza. Todo se ha hecho cenizas..., el polvo ha vuelto al polvo...; *hasta que el cuerpo se haga cenizas, pero tú no.*

Tú permanecerás como alguien que mira desde una colina. El cuerpo estará ahí -muerto, quemado, cenizas-y tú serás el que lo observa, tú serás el testigo. Este testigo no tiene ego.

Esta técnica es muy buena para alcanzar el estado sin ego. ¿Por qué? Porque se implican muchas cosas en ella. Parece simple; no es tan simple. El mecanismo interno es muy complejo. En primer lugar: tus recuerdos forman parte del cuerpo. El recuerdo es materia; por eso puede registrarse. Está registrado en las células del cerebro. Son materiales, parte del cuerpo. Se puede hacer una operación en las células del cerebro, y si se extirpan ciertas células del cerebro, te desaparecerán ciertos recuerdos. Los recuerdos están registrados en las células del cerebro. La memoria es materia;

puede ser destruida. Y ahora los científicos dicen que puede ser replantada, puede volver a ser transplantada.

Tarde o temprano encontraremos formas para que cuando muera una persona como Albert Einstein podamos preservar las células de su cerebro.

Y esas células cerebrales podrán ser transplantadas en un niño, y ese niño tendrá los recuerdos de Albert Einstein sin tener que pasar por todas esas experiencias. Forma parte del cuerpo; la memoria forma parte del cuerpo, y si el cuerpo entero es quemado y reducido a cenizas, no tendrás ningún recuerdo.

Recuerda: esto es lo que hay que comprender: si el recuerdo sigue ahí, entonces el cuerpo sigue ahí, y no has estado jugando limpio. Si realmente profundizas en la sensación de que el cuerpo está muerto, ardiendo, y el fuego lo ha destruido completamente, no tendrás ningún recuerdo en ese momento. En ese momento de observación, no habrá mente. Todo se habrá detenido: ningún movimiento del pensamiento, sólo observación, sólo ver lo que ha sucedido.

Y una vez que conoces esto, puedes permanecer continuamente en este estado. Una vez que has sabido que puedes separarte del cuerpo... Esta técnica es simplemente un método para separarte del cuerpo, para crear una distancia entre tú y el cuerpo, para estar fuera del cuerpo unos pocos momentos. Si puedes hacer esto, entonces puedes permanecer en el cuerpo y no estarás en el cuerpo. Puedes seguir viviendo como vivías antes, pero no volverás a ser el mismo.

Esta técnica supondrá al menos tres meses. Sigue haciéndola. No va a suceder en un día, pero si sigues haciéndola todos los días durante una hora, en menos de tres meses, algún día de pronto tu imaginación habrá ayudado y se creará la distancia, y verás realmente el cuerpo convertido en cenizas. Entonces puedes mirar.

En esa observación caerás en la cuenta de un fenómeno profundo: que el ego es una entidad falsa. Estaba ahí porque estabas identificado con el cuerpo, con los pensamientos, con la mente. No eres ninguno de los dos: ni la mente ni el cuerpo. Eres diferente de todo lo que te rodea; eres diferente de tu periferia.

Aparentemente, la técnica es simple, pero puede llevarte a una profunda mutación. Pero primero vete a meditar al *ghat* de las cremaciones, al terreno de las cremaciones, para que veas cómo arde el cuerpo, cómo el cuerpo vuelve a ser polvo..., para que puedas imaginar fácilmente. Luego empieza por los dedos de los pies y avanza muy lentamente. Y antes de hacer esta técnica, presta más atención a la respiración. Justo antes de entrar en la técnica, espira y cierra los ojos durante quince minutos; deja que inspire el cuerpo y abre los ojos. Durante quince minutos, siente una relajación profunda, y luego entra en la técnica.

80 Imagina el mundo entero ardiendo.

Segunda técnica referente al fuego: *Medita con el mundo ficticio ardiendo hasta hacerse cenizas, y vuélvete un ser por encima de lo humano.*

Si puedes hacer la primera, la segunda será muy fácil. Si puedes llegar a imaginar que tu cuerpo está ardiendo, no es difícil imaginar que el mundo entero está ardiendo..., porque tu cuerpo es el mundo, y estás vinculado al mundo por medio de tu cuerpo. En realidad, sólo por tu cuerpo estás vinculado al mundo: el mundo es el cuerpo expandido. Si puedes pensar e imaginar que tu cuerpo está ardiendo, no hay ninguna dificultad para imaginarlo con el mundo entero. Y el sutra dice que es un mundo ficticio: sólo porque crees, existe. El mundo entero está ardiendo, desapareciendo.

Pero si te parece que la primera es *muy* difícil, puedes incluso empezar con la segunda. La segunda es muy fácil si puedes hacer la primera, y en realidad, no hay necesidad de hacer la segunda si has hecho la primera. Con tu cuerpo, todo

desaparece automáticamente. Pero también puedes hacer la segunda directamente, si la primera es muy difícil.

Dije que empezaras por los dedos de los pies porque están muy lejos de la cabeza, del ego, pero puede que ni siquiera te sientas capaz de empezar con los dedos de los pies. Entonces aléjate aún más, empieza con el mundo, y luego vete acercándote cada vez más hacia ti. Empieza con el mundo y luego vete acercándote. Y cuando el mundo entero esté ardiendo, te resultará fácil arder en ese mundo ardiente.

La segunda es: *Medita con el mundo ficticio ardiendo hasta hacerse cenizas, y vuélvete un ser por encima de lo humano..*

Si puedes ver el mundo entero ardiendo, has ido por encima de lo humano, te has vuelto sobrehumano. Has llegado a conocer una consciencia sobrehumana. Puedes imaginarla, pero es necesario un adiestramiento de la imaginación. Nuestra imaginación no está muy adiestrada. Está muy poco adiestrada, porque no hay ninguna instrucción para la imaginación. Se adiestra el intelecto, existen colegios y universidades, y se pasa gran parte de la vida adiestrando el intelecto. La imaginación no es adiestrada. Y la imaginación tiene una maravillosa dimensión propia. Si puedes adiestrar tu imaginación, puedes hacer portentos con ella.

Empieza con cosas pequeñas, porque es difícil saltar a cosas más grandes y puede que fracases. Por ejemplo: esta imaginación de que el mundo entero está ardiendo... no puede ir muy hondo. Primero, sabes que es imaginación, e incluso si piensas en la imaginación que hay llamas por todas partes, sentirás que el mundo no ha ardido, que sigue ahí, porque es sólo tu imaginación. No sabes que la imaginación puede hacerse realidad. Primero tienes que sentirlo.

Prueba un simple experimento antes de entrar en esta técnica. Entrelaza las dos manos, cierra los ojos, e imagina que ya no puedes abrir las manos, que están muertas, agarrotadas, y no puedes hacer nada para abrirlas. Al principio sentirás que

sólo lo estás imaginando y que puedes abrirlas. Pero sigue pensando durante diez minutos que no puedes abrirlas, no puedes hacer nada, no hay manera de abrir las manos. Y después de diez minutos, intenta abrirlas.

Cuatro de cada diez personas tendrán éxito inmediatamente; al cuarenta por ciento de la gente le saldrá bien inmediatamente después de diez minutos, no pueden abrir las manos; la imaginación se ha hecho realidad. No importa cómo lo intenten..., y cuanto más se esfuercen por abrirlas, más difícil será. Empezarás a sudar. Estás viendo tus propias manos y no puedes abrirlas. ¡Están agarrotadas!

Pero no tengas miedo. Vuelve a cerrar los ojos, y vuelve a imaginar que ahora puedes abrirlas; sólo así serás capaz de abrirlas. Al cuarenta por ciento de la gente le saldrá bien inmediatamente. Ese cuarenta por ciento puede entrar fácilmente en esta técnica; no hay problema para ellos.

Para el sesenta por ciento restante será difícil, llevará tiempo. Los que son muy sensibles pueden imaginar cualquier cosa y sucederá. Y una vez que sienten que la imaginación se ha hecho realidad, conocen la sensación y pueden usarla. Entonces puedes hacer muchas cosas con tu imaginación. Ya estás haciéndolo sin saberlo. Ya lo estás haciendo, pero no eres consciente.

Llega a la ciudad cierta enfermedad -llega una gripe francesa-y caes víctima de ella. Nunca puedes creer que setenta de cada cien casos se deben solamente a la imaginación. Como ha llegado la gripe, empiezas a imaginar que has caído presa de ella..., y caerás. Muchas enfermedades se contraen sólo a través de la imaginación; creas muchos problemas debido a tu imaginación. También puedes resolverlos una vez que sabes que eres tú quien los está creando. Adiestra un poco tu imaginación, y entonces esta técnica será muy útil.

81 Todo confluye en tu ser.

Tercera técnica: *Igual que, subjetivamente, las letras se unen formando palabras, e igual que, objetivamente, los círculos se unen formando mundos, y los mundos formando principios, descubre al fin que éstos confluyen en nuestro ser.*

Esa también es una técnica imaginativa. El ego siempre tiene miedo: miedo de ser vulnerable, abierto, miedo de que algo pueda entrar y destruirte. Así que el ego crea una fortificación en torno a sí; empiezas a vivir en una prisión amurallada. No hay que permitir que nada entre en ti. Tienes miedo -si entra algo y te molesta, ¿qué vas, a hacer?-, así que es mejor no dejar que entre nada. Toda la comunicación cesa. Incluso con los que amas o piensas que amas no hay comunicación.

Observa a un matrimonio hablando. No están hablándose el uno al otro; no hay comunicación. Más bien se están evitando mutuamente mediante las palabras. Están hablando para poder evitar la comunicación. En silencio se volverán vulnerables, en silencio estarán más cerca, porque en silencio el ego, el muro, no estará ahí. De modo que el marido y la mujer nunca estarán en silencio. Hablarán de esto o de lo otro para llenar el tiempo, y para no estar abiertos el uno al otro. Tenemos tanto miedo al otro...

He oído acerca de Mulla Nasruddin que un día, justo cuando estaba saliendo de casa, le dijo su mujer: «Nasruddin, ¿has olvidado qué día es hoy?».

Nasruddin lo sabía: era el veinticinco aniversario de su boda; así que dijo: «Lo se, lo se muy bien». La esposa insistió: «Entonces, ¿cómo vamos a celebrarlo?». De modo que Nasruddin dijo: «No lo se, cariño». Y entonces se rascó la cabeza, perplejo, y dijo: «¿Qué tal si guardamos dos minutos de silencio para celebrarlo?». No puedes permanecer en silencio con alguien; te empiezas a sentir inquieto. En silencio, el otro entra en ti. Estás abierto, tus puertas están abiertas, tus ventanas están abiertas. Tienes miedo. Sigues hablando, sigues creando tretas para

permanecer cerrado.

El ego es una cerca, es una prisión, y aceptamos la prisión porque nos sentimos muy inseguros. La prisión te da una cierta sensación de seguridad: estás protegido, resguardado. Para hacer esta técnica, esta tercera técnica, lo primero y lo más básico es: ten muy claro que la vida es inseguridad. No hay manera de hacerla segura. Nada de lo que hagas ayudará. Sólo puedes crear una ficción de seguridad: la vida sigue siendo insegura. Es su naturaleza misma, porque la muerte está involucrada en ella, de modo que ¿cómo va a ser segura la vida?

Y piensa un momento: si la vida es realmente segura, ya estará muerta. Una vida absolutamente, totalmente segura, no puede estar viva, porque se ha perdido la aventura misma. Si estás protegido de todos los peligros, estarás muerto. En el ser mismo de la vida hay aventura, peligro, inseguridad. Está involucrada la muerte. *Te amo...* He entrado en un camino peligroso. Ya nada puede ser seguro, pero ahora intentaré hacerlo todo seguro. En aras del mañana, mataré todo lo que está vivo, porque sólo entonces puedo sentirme seguro también mañana.

El amor es transformado en matrimonio: el matrimonio es una seguridad. El amor es inseguro: al momento siguiente todo puede cambiar. Y has invertido tanto, y al momento siguiente la amada te deja, o el amigo te deja y te quedas en un vacío. El amor es inseguro. No puedes fijar el futuro, no puedes predecirlo. De modo que matamos el amor y encontramos un sucedáneo seguro: eso es el matrimonio.

Con el matrimonio puedes estar seguro; es predecible. La mujer seguirá siendo tu mujer al día siguiente; el marido seguirá siendo tu marido también en el futuro..., pero sólo porque lo has afianzado. Y ahora no hay peligro. Está muerto. Ahora la relación está muerta, porque sólo las cosas muertas pueden ser permanentes; las cosas vivas están destinadas a ser cambiantes. El cambio es la cualidad misma de la vida, y en el cambio está la inseguridad.

Los que quieran entrar en ámbitos más profundos de la vida

deben estar dispuestos a sentirse inseguros, deben estar dispuestos a estar en peligro, deben estar dispuestos a entrar en lo desconocido, y no deben tratar de fijar el futuro en modo alguno. El esfuerzo mismo lo matará todo. Y recuerda esto también: esa inseguridad no sólo está viva; es bella. La seguridad es sosa, fea. La inseguridad está llena de vida y es hermosa. Puedes sentirte seguro si cierras tus puertas y ventanas, y todo. No entra ni luz ni aire; no entra nadie. Estás seguro en cierto modo, pero no estás viviendo; ya has entrado en tu tumba.

Esta técnica es posible si eres vulnerable, si estás abierto, si no tienes miedo, porque consiste en permitir que entre en ti todo el universo.

Igual que, subjetivamente, las letras se unen formando palabras e igual que, objetivamente, los círculos se unen formando mundos, y los mundos formando principios, descubre al fin que éstos confluyen en nuestro ser.

Todo confluyendo en tu ser... Estoy bajo el cielo abierto, y toda la existencia, de todas partes, de cada esquina y rincón, está confluyendo en mí; el ego no puede existir. En esa abertura en la que la existencia entera está confluyendo en ti, no puedes existir como un «yo». Existirás como un espacio abierto, pero no como un «yo» cristalizado.

Para hacer esta técnica, empieza con un pequeño paso. Simplemente siéntate bajo un árbol. La brisa está soplando y las hojas del árbol están susurrando. El viento te toca, se mueve a tu alrededor, pasa. Pero no dejes que simplemente pase; deja que entre en ti y pase por ti. Cierra los ojos, y cuando esté pasando por el árbol y se produzca el murmullo de las hojas, siente que tú también eres como un árbol, abierto, y que el viento está soplando a través de ti; no junto a ti, sino a través de ti.

El murmullo del árbol entrará en ti, y sentirás que el aire está pasando por cada poro de tu cuerpo. Está pasando realmente a través de ti. No es sólo una imaginación, sino

también un hecho; lo has olvidado. No estás respirando sólo por la nariz; estás respirando por todo el cuerpo, por cada uno de sus poros, por millones de poros. Si se te permite respirar por la nariz, pero cierran, pintan, todos los poros de tu cuerpo, morirás en menos de tres horas. No puedes vivir respirando tan sólo por la nariz. Cada célula de tu cuerpo es un organismo vivo, y cada una de ellas está respirando. El aire está pasando realmente por él, pero has perdido el contacto. Así que siéntate bajo un árbol y siente.

Al principio parecerá imaginación, pero pronto se transformará en una realidad. Es una realidad que el aire está pasando a través de ti. Entonces siéntate bajo un sol naciente, y no sientas sólo que los rayos del sol te están tocando, sino que están entrando en ti, y pasando a través de ti, de modo que te vuelves vulnerable, empiezas a sentirte alerta.

Y esto se puede hacer con todo. Por ejemplo, estoy hablando aquí y tú me estás oyendo. Puedes oír con los oídos, o puedes oír con todo el cuerpo. Puedes probarlo aquí mismo, con sólo un cambio de énfasis: no estás oyendo mis palabras sólo con los oídos; me estás oyendo con todo tu cuerpo. Y cuando oyes realmente, y cuando escuchas realmente, es todo el cuerpo el que escucha. No es sólo una parte, no es una energía fragmentada la que escucha, sino todo tú. La totalidad de tu cuerpo está involucrada en escuchar. Entonces mis palabras están pasando a través de ti: estás bebiéndolas por cada una de las células, por cada poro. Están siendo absorbidas por todas partes.

Puedes hacer esto: vete a sentarte en un templo. Habrá muchos devotos yendo y viniendo y la campana del templo sonará una y otra vez. Simplemente escucha con todo tu cuerpo. La campana está sonando y todo el templo está hirviendo; el sonido está reflejándose en todos los muros. Para hacer que se refleje, para sentir que el sonido está confluyendo en ti, creamos una forma redonda, para que el sonido sea devuelto de todas partes. Confluye en ti de todas partes, y

puedes escucharlo con todo el cuerpo: cada poro, cada célula, escuchando, bebiendo, absorbiéndolo; y está pasando a través de ti. Te has vuelto poroso; la puerta está abierta en todas partes.

Ya no eres una barrera para nada: el aire, o las palabras, o el sonido, o los rayos, o cualquier cosa. No eres una barrera; no te resistes a nada.

Cuando llegues a sentir que ya no te resistes, que no estás luchando, de pronto tomarás consciencia de que el ego no está ahí, porque el ego sólo puede existir cuando luchas. Es una resistencia. Cuando dices «no», el ego llega a la existencia; cuando dices «sí», no hay ego. De modo que llamo *astik*, un verdadero teísta, al hombre que ha dicho «sí» a toda la existencia; no hay ningún «no» en él, ninguna resistencia. Lo acepta todo, deja que todo suceda. Incluso si llega la muerte, él no cerrará su puerta. Las puertas permanecerán abiertas.

Esta abertura hay que conseguirla; sólo entonces puedes hacer esta técnica, porque esta técnica dice que todo el universo está cayendo, confluyendo en ti sin resistencia, acogéndolo, permitiendo que confluya. Simplemente desaparecerás, te volverás un espacio, espacio infinito, porque este universo infinito no puede confluir en una cosa tan estrecha y atómica como el ego. Sólo puede confluir cuando te has vuelto infinito como él, cuando tú mismo te has vuelto un espacio infinito. Pero esto sucede. Poco a poco tienes que volverte más y más sensible, y tienes que tomar consciencia de tus resistencias.

Tenemos muchas resistencias. Si te toco, puedes sentir que te estás resistiendo al contacto, estás creando una barrera, para que mi calor no pueda entrar en ti, mi contacto no pueda entrar en ti. No nos permitimos tocarnos. Si alguien te toca, te pones alerta, y el otro dice: «Perdona.» Hay resistencia por todas partes. Si te miro, te resistes, porque la mirada puede entrar en ti, puede penetrar hondo, puede removerte, y entonces ¿qué harás? Y esto no es sólo con los extraños. No

hay necesidad ni siquiera con los extraños, porque nadie es un extraño y todo el mundo es un extraño. ¿Cómo va eliminarse esa extrañeza con sólo vivir bajo el mismo techo? ¿Conoces a tu padre, que te ha hecho nacer? Es un extraño. ¿Conoces a tu madre? Sigue siendo una extraña. De modo que todo el mundo es un extraño, o nadie es un extraño. Pero tenemos miedo y creamos barreras por todas partes. Estas barreras nos hacen insensibles; entonces nada puede entrar en nosotros.

La gente viene a decirme: «Nadie ama. Nadie me ama.» Y toco a ese hombre y siento que tiene miedo incluso al contacto. Hay un apartamiento sutil. Tomo su mano en la mía y él se retira. No está en la mano; sólo hay una cosa muerta en la mía: él se ha retirado. Y dice: «Nadie me ama.» ¿Cómo va a amarte alguien? E incluso si el mundo entero te ama, no lo notarás, porque estás cerrado. El amor no puede entrar en ti; no hay entrada, no hay puerta. Y estás sufriendo en tu propia prisión.

Si hay ego, estás cerrado: al amor, a la meditación, a Dios. Así que primero intenta ser más sensible, más vulnerable, abierto, dejando que te sucedan las cosas. Sólo entonces puede suceder lo divino, porque eso es lo último que sucede. Si no puedes permitir que te sucedan las cosas corrientes, ¿cómo vas a permitir lo supremo? Porque cuando te suceda lo supremo, tú ya no estarás ahí. Simplemente no estarás.

Kabir ha dicho: «Cuando te buscaba, no estabas. Y ahora que tú estás, ¿dónde está ese buscador, Kabir? Ya no está. Así que ¿qué tipo de encuentro es éste?» Kabir se pregunta: «¿Qué tipo de encuentro es éste? Cuando estaba yo, no estaba lo divino. Ahora está lo divino, pero no yo. Así que ¿qué tipo de encuentro es éste?».

Pero, en realidad, éste es el único encuentro, porque dos no pueden, encontrarse. Normalmente pensamos que se necesitan dos para un encuentro: ¿cómo va a haber un encuentro si sólo hay uno? De modo que la lógica ordinaria dice que para un encuentro son necesarios al menos dos; el

otro es necesario. Pero para un encuentro real, para un encuentro que llamamos amor, para un encuentro que llamamos oración, para un encuentro que llamamos *samadhi*, éxtasis, es necesario uno. Cuando está el buscador, no está lo buscado; y cuando ha llegado lo buscado, el buscador ha desaparecido.

¿Por qué es esto así? Porque el ego es la barrera. Cuando sientes que estás, estás tanto que nada puede entrar en ti. Estás lleno de tu propio yo. Cuando no estás, entonces todo puede pasar por ti. Te has vuelto tan inmenso que incluso lo divino puede pasar por ti, porque estás listo.

De modo que todo el arte de la religión es cómo no estar, cómo disolverse, cómo entregarse, cómo volverse un espacio abierto.

Capítulo 54

El Fuego de la Consciencia

Preguntas

¿Cómo preservar la psique vulnerable de las vibraciones dañinas?

¿Cómo puede el «yo soy» disolverse en la consciencia?

¿Podemos llegar a aceptar y desarrollamos totalmente?

Primera pregunta:

Un meditador que es vulnerable, pasivo, abierto y receptivo siente que con estas características sufre, debido a la influencia de las vibraciones no meditativas, negativas y tensas que le rodean. Por favor, explica ¿cómo puede preservar su psique vulnerable de las vibraciones dañinas?

Si eres realmente vulnerable, nada es negativo para ti..., porque lo negativo es tu interpretación. Nada es dañino para

ti..., porque lo dañino es tu interpretación. Si realmente estás abierto, entonces nada puede dañarte, nada te puede parecer dañino. Sientes que algo es negativo y algo es dañino porque te resistes, porque estás contra ello, porque no lo aceptas. Esto hay que comprenderlo profundamente.

El enemigo existe porque te estás protegiendo a ti mismo contra él. El enemigo existe porque no estás abierto. Si estás abierto; la existencia entera es amiga; no puede ser de otra forma. En realidad, ni siquiera la sentirás como amiga, simplemente es amiga. Ni siquiera hay la sensación de que es amiga, porque esa sensación sólo puede existir con la sensación contraria de enemistad.

Permíteme expresarlo de esta forma. Si eres vulnerable, eso significa que estás dispuesto a vivir en la inseguridad. En el fondo significa que estás dispuesto incluso a morir. No te resistirás, no te opondrás, no pondrás trabas. Si llega la muerte, no habrá resistencia. Simplemente permitirás que suceda. Aceptas la existencia en su totalidad. Entonces ¿cómo vas a sentirla como una muerte?

Si rehúsas, entonces la considerarás el enemigo. Si no rehúsas, ¿cómo vas a considerarla el enemigo? El enemigo se crea con tu negativa. La muerte no puede dañarte, porque el daño es tu interpretación. Ahora nadie puede dañarte; se ha vuelto imposible.

Éste es el secreto de la enseñanza taoísta. La enseñanza básica de Lao Tsé es ésta: si aceptas, la existencia entera está contigo; no puede ser de otra forma. Si rehúsas, creas al enemigo. Cuanto más rehúsas, cuanto más te defiendes, cuanto más te proteges, más enemigos se crean. Los enemigos son tu creación. No están fuera; existen en tu interpretación.

Una vez que comprendes esto, esta pregunta nunca puede surgir. No puedes decir: «Soy meditativo, soy vulnerable, abierto, así que ¿cómo debo defenderme contra las vibraciones negativas que me rodean?». Ya nada puede ser negativo.

¿Qué significa lo negativo? Lo negativo hace referencia a lo que quieres rechazar, lo que no quieres aceptar, lo que piensas que es dañino. Entonces no estás abierto, entonces no estás en un estado meditativo.

Esta pregunta sólo surge intelectualmente; ésta no es una pregunta sentida. No has experimentado la meditación, no la has conocido. Simplemente estás pensando. Y ese pensamiento es sólo una suposición. Supones: «Si medito y me vuelvo abierto, entonces estaré inseguro. Las vibraciones negativas entrarán en mí y serán dañinas. ¿Cómo voy a defenderme entonces?». Ésta es una pregunta supuesta. No me hagáis preguntas supuestas. Son fútiles, irrelevantes.

Medita, vuélvete abierto, y entonces nunca me harás esta pregunta, porque con sólo abrirte, lo negativo habrá desaparecido. Entonces nada es negativo. Y si piensas que algo es negativo, no puedes abrirte. El mero miedo a lo negativo creará la cerrazón. Estarás cerrado; no puedes abrirte. El mero miedo a que algo pueda dañarte...

¿Cómo vas a volverte vulnerable? Por eso hago hincapié en el hecho de que, a menos que desaparezca de ti el miedo a la muerte, no puedes volverte vulnerable, no puedes estar abierto. Permanecerás cerrado en tu propia mente, en tu propio encarcelamiento.

Pero puedes seguir suponiendo cosas, y todo lo que supongas será erróneo, porque la mente no puede saber nada sobre la meditación, no puede penetrar en ese ámbito. Cuando cesa completamente, sucede la meditación. De modo que no puedes suponer nada, no puedes pensar en ello. O lo conoces o no lo conoces... No puedes pensar en ello.

Permanece abierto..., y con sólo abrirte, todo lo que es negativo en la existencia desaparece. Ni siquiera la muerte es negativa entonces. Nada es negativo. Tu miedo crea la negatividad. En el fondo, tienes miedo; debido a ese miedo, creas medidas de seguridad. Contra esas medidas de seguridad, existe el enemigo.

Observa este hecho: que tú creas al enemigo. La existencia no te es hostil. ¿Cómo va a serlo? Le perteneces, eres una parte de ella, una parte orgánica. ¿Cómo te va a ser hostil la existencia? Tú eres la existencia. No estás separado; no hay ningún espacio entre tú y la existencia.

Siempre que sientes que lo negativo, la muerte, el enemigo, el odio, está ahí, y que si estás abierto, indefenso, la existencia te destruirá, consideras que tienes que defenderte. Y no sólo defenderte..., porque la mejor manera de defenderse es ser agresivo, ofensivo. No puedes simplemente ser defensivo. Cuando sientes que tienes que defenderte, te vuelves ofensivo, porque pasar a la ofensiva, ser agresivo, es la mejor manera de defenderte.

El miedo crea al enemigo, y entonces el enemigo crea la defensa, y entonces la defensa crea la ofensiva. Te vuelves violento. Estás constantemente en guardia. Estás contra todo el mundo. Esto hay que entenderlo: que si tienes miedo, estás contra todo el mundo. Puede haber diferencias de grado, pero entonces tanto tu enemigo como tu amigo son tu enemigo. El amigo lo es un poco menos; eso es todo. Entonces tu marido o tu mujer también es tu enemigo. Habéis llegado a un arreglo; eso es todo. Os habéis acoplado. O puede que ambos tengáis un enemigo común y mayor, y os hayáis unido contra ese enemigo común..., pero la enemistad sigue ahí.

Si estás cerrado, la existencia entera te resulta hostil. No es que lo sea; te parece que es hostil. Cuando estás abierto, la existencia entera se ha hecho tu amiga. Ahora, cuando estás cerrado, incluso el amigo es el enemigo. No puede ser de otra forma. En el fondo también le tienes miedo a tu amigo.

En alguna parte, Henry Thoreau, o algún otro, ha escrito que oró a Dios: «Yo me ocuparé de mis enemigos, pero tú ocúpate de mis amigos. Yo lucharé con mis enemigos, pero protégeme de mis amigos.»

En la superficie hay amistad; en el fondo hay enemistad. Puede que tu amistad sea sólo una fachada para ocultar al

enemigo. Si estás cerrado, sólo puedes crear al enemigo, porque sólo cuando estás abierto se manifiesta el amigo. Cuando estás totalmente abierto a alguien, la amistad ha sucedido. No puede suceder de ninguna otra forma.

¿Cómo vas a amar cuando estás cerrado? Tú vives en tu prisión, yo vivo en mi prisión, y cuando nos encontramos, sólo se tratan los muros de nuestras prisiones, y nosotros estamos ocultos tras ellos. Nos movemos en nuestras cápsulas: las cápsulas se tocan, los cuerpos se tocan, pero en el fondo permanecemos aislados.

Incluso al hacer el amor, cuando vuestros cuerpos han entrado el uno en el otro, vosotros no habéis entrado. Sólo los cuerpos se están juntando; vosotros seguís aún en vuestra cápsula, en vuestra célula. Os estáis engañando a vosotros mismos pensando que hay una comunión. Ni siquiera en el sexo, que es la relación más profunda, hay comunión. No puede suceder porque estás cerrado. El amor se ha vuelto una imposibilidad. Y ésta es la razón: tienes miedo.

Así que no hagas semejantes preguntas; no hagas preguntas falsas. Si has estado abierto alguna vez, no puedes sentir que algo pueda resultarte dañino. Ya nada es dañino. Por eso digo que incluso la muerte es una bendición. Tu enfoque se ha vuelto diferente. Ahora, cuando miras, miras con un corazón abierto. Esa abertura de corazón cambia la cualidad de todo, y no puedes sentir que algo va a ser dañino, no puedes preguntar cómo defenderte: no hay necesidad. La necesidad surge porque estás cerrado.

Pero puedes seguir suponiendo preguntas. La gente viene y me dice: «Muy bien, si hemos realizado a Dios, ¿entonces, qué? Empiezan con la pregunta: «¿Si...?» No hay “sis”. En la existencia no puedes hacer tales preguntas. Son absurdas, estúpidas, porque no sabes lo que estás diciendo. «Si he realizado a Dios, ¿entonces, qué?».

Ese «¿entonces, qué?» nunca surge, porque con la realización tú ya no estás; sólo Dios está. Y con la realización

no hay futuro; sólo hay el presente.

Y con la realización no hay preocupación, porque te has hecho uno con la existencia. De modo que la pregunta “¿entonces, qué?” nunca surge. Esta pregunta surge debido a la mente, que está en una preocupación constante, en una lucha constante, pensando constantemente en el futuro.

Segunda pregunta:

Según me vuelvo más y más consciente, mi atención se desarrolla y persiste una sensación de que yo existo, yo estoy presente, yo soy consciente. Por favor, explica cómo puede disolverse esta sensación en un estado de sólo consciencia.

Esta es, de nuevo, una pregunta supuesta. *Según me vuelvo más y más consciente, mi atención se desarrolla y persiste una sensación de que yo existo, yo estoy presente, yo soy consciente.* Esto no sucede nunca, porque según crece la consciencia, el «yo» decrece. En la consciencia plena, eres, pero no hay ninguna sensación de que «Yo soy». Con palabras se puede decir como mucho esto: que sientes una sutil existencia, pero no hay ningún «yo».

Sientes existencia, y la sientes en abundancia, un momento pleno, pero no está el «yo». No puedes sentir «yo existo»; no puedes sentir «yo estoy presente»; no puedes sentir «yo soy consciente».

Eso forma parte de la inconsciencia, de la falta de atención; forma parte de tu estado durmiente. No puede existir. No puede existir cuando estás realmente alerta y despierto y consciente.

Así es como pueden surgir las preguntas supuestas. Puedes seguir pensando sobre ellas, y nada se resolverá. Si sucede esto -que sientes «yo soy; yo soy consciente»-, entonces sólo tienes que advertir una cosa: que no estás alerta, que no eres consciente. Estas sensaciones -«yo estoy alerta, yo soy consciente, yo existo»- son pensamientos, los estás pensando; no son momentos realizados. Puedes pensar «yo soy consciente»; puedes seguir repitiendo «yo soy

consciente»..., pero eso no servirá. La consciencia no es esta repetición. Y cuando eres consciente, no hay necesidad de repetir: «yo soy consciente». Simplemente eres consciente; ya no hay «yo».

Prueba la consciencia. Ponte alerta ahora mismo. ¿Dónde está el «yo»? Eres -en realidad, eres más intensamente-, pero ¿dónde está el «yo», el ego? En la intensidad misma de la consciencia ya no hay ego. Después, cuando pierdes consciencia y empieza el pensamiento, puedes sentir «yo soy», pero en el momento de la consciencia no hay «yo». Experimentalo ahora mismo. Estás aquí en silencio, puedes sentir tu presencia, pero ¿dónde está el «yo»? El «yo» no surge. Sólo surge cuando, retrospectivamente, piensas. Cuando pierdes consciencia, el «yo» surge inmediatamente.

Si puedes experimentar la simple consciencia aunque sea un solo momento, eres, y no hay «yo». Cuando pierdes consciencia, cuando el momento se ha escabullido, se ha ido, y estás pensando, el «yo» vuelve inmediatamente. Forma parte del proceso del pensamiento. El concepto mismo de «yo» es un pensamiento, pertenece al pensamiento. «Yo soy» es un pensamiento.

Cuando estás alerta y no hay pensamientos, ¿cómo vas a sentir «yo soy»? El «ser» está ahí..., pero eso tampoco es un pensamiento, no es pensar.

Está ahí existencialmente; es un hecho. Pero puedes transformar el hecho en pensamiento inmediatamente, y puedes pensar sobre ese intervalo que existió cuando no había «yo». Y en el momento en que piensas, el «yo» ha vuelto. Con el pensamiento, entra el ego: pensar es el ego. Sin pensar, no hay ego.

De modo que cuando quieras hacer una pregunta, primero hazla existencial. Antes de formularme la pregunta, tantea si lo que estás preguntando es relevante o no. Semejantes preguntas sólo se hacen relevantes verbalmente, pero son de esta manera: digo que se ha encendido la luz y luego pregunto:

«Se ha encendido la luz y, sin embargo, la oscuridad persiste, así que ¿qué hay que hacer con la oscuridad?». Lo único que pasa es que la luz está apagada, no ha sido encendida; de lo contrario, ¿cómo va a persistir la oscuridad? Y si hay oscuridad, entonces no hay luz. Y si hay luz, entonces no hay oscuridad. No pueden estar las dos juntas.

La consciencia y el ego no pueden estar juntos. Si ha llegado la consciencia, si está ahí, el ego ha desaparecido. Esto es simultáneo; no hay ni un solo segundo de intervalo. La luz está encendida y la oscuridad ha desaparecido. No es que haya desaparecido poco a poco, en etapas, gradualmente. No puedes verla salir; no puedes decir que ahora la oscuridad está yéndose.

Hay luz, e inmediatamente no hay oscuridad. No hay ni un solo momento de intervalo, porque si hay un intervalo, entonces puedes ver la oscuridad saliendo. Y si hay un solo momento de intervalo, entonces no hay razón alguna por la que no puede haber un intervalo de una hora. No hay intervalo. El acto es simultáneo. En realidad, la llegada de la luz y la retirada de la oscuridad son dos aspectos de un solo fenómeno.

Lo mismo sucede con la consciencia: cuando eres consciente, no hay ego. Pero el ego puede seguir utilizando trucos, y el ego puede decir: «Yo soy consciente.» El ego puede decir: «Yo soy consciente», y puede engañarte. Entonces surgirá la pregunta. Y el ego quiere acumularlo todo, incluso la consciencia. El ego no sólo quiere riqueza, poder y prestigio; también quiere meditación, también quiere *samadhi*, también quiere iluminación.

El ego lo quiere todo. Lo que es posible debe ser poseído. El ego quiere poseerlo todo: incluso la meditación, el *samadhi*, el *nirvana*. De modo que el ego puede decir: «Ahora he logrado la meditación», y entonces la pregunta surgirá. Se ha logrado la meditación, ha llegado la consciencia, pero el ego sigue ahí, el sufrimiento sigue ahí. Toda la carga del pasado permanece. No cambia nada.

El ego es un fanfarrón muy sutil. Se consciente de ello. Te puede engañar. Y puede usar palabras, puede verbalizar. Puede verbalizar cualquier cosa, incluso el *nirvana*.

He oído que una vez había dos mariposas volando sobre las grandes avenidas de Nueva York.

Al pasar junto al Empire State, la mariposa macho le dijo a la hembra: «sabes, si quisiera con un solo golpe podría hacer que se desplomara este edificio del Empire State.»

Un sabio que acertó a estar por allí oyó este comentario, así que llamó a la mariposa macho y le preguntó: «¿Qué estabas diciendo? Sabes muy bien que no puedes hacer que se desplome el Empire State con un solo golpe. Lo sabes muy bien, no es necesario que te lo diga, así que ¿por qué dijiste semejante cosa?»

La mariposa macho dijo: «Perdóneme, señor. Lo siento mucho. Sólo estaba tratando de impresionar a mi novia.»

El sabio dijo: «No lo hagas», y se despidió de la mariposa.

La mariposa macho volvió junto a su novia. Por supuesto la novia preguntó: «¿Qué te estaba diciendo ese sabelotodo?».

De modo que el macho fanfarrón dijo: «Me rogó diciendo: "¡No lo hagas!". Estaba muy asustado, temblando, nervioso. Había oído que yo iba a hacer que se desplomara el Empire State, así que me dijo: "¡No lo hagas!"».

Esto mismo está sucediendo continuamente. El sabio dijo esas palabras con un sentido muy diferente. El quería decir: «No digas semejantes cosas», pero el ego le sacó provecho. Tu ego puede sacar provecho a cualquier cosa; es profundamente astuto. Y tiene tanta experiencia en mañas - experiencia de milenios-, que ni siquiera puedes detectar cuándo empieza la maña.

La gente viene a mí y me dice: «Ha sucedido la meditación. ¿Qué debo hacer ahora con mis preocupaciones?». Así es como el ego sigue haciendo trucos..., y ni siquiera son conscientes de lo que están diciendo. «Ha sucedido la meditación, la *kundalini* ha subido. ¿Qué debo hacer ahora? Las preocupaciones aún continúan.»

Tu mente quiere creer cosas, de manera que, sin hacer nada, sigues creyendo, engañándote..., fantaseando. Pero la realidad, no cambia con tus fantaseos, las preocupaciones continúan. Puedes engañarte a ti mismo; no puedes engañar a las preocupaciones. No desaparecerán porque digas: «Ha sucedido la meditación y ha subido la *kundalini*, y ahora he entrado en el quinto cuerpo.» Esas preocupaciones ni siquiera oirán lo que estás diciendo. Pero si la meditación sucede realmente, ¿dónde están las preocupaciones? ¿Cómo van a existir en una mente meditativa?

Así que recuerda esto: cuando eres consciente, eres..., pero no eres el ego. Entonces eres ilimitado, entonces eres espacio infinito, pero sin ningún centro. No hay ninguna sensación centrada de «yo»; sólo existencia no centrada, que no empieza en ninguna parte, no acaba en ninguna parte: sólo cielo infinito. Y cuando este «yo» desaparece, automáticamente desaparece el «tú», porque el «tú» sólo puede existir en referencia al «yo». Yo estoy aquí; es por eso que tú estás ahí. Si este «yo» desaparece de mí, tú ya no estás ahí. No puedes estar. ¿Cómo vas a existir?

No quiero decir que no estarás ahí corporalmente, que no estarás ahí físicamente. Estarás ahí tal como eres, pero para mí no puedes ser «tú». El «tú» es significativo en referencia a mi «yo»; mi «yo» crea el «tú». Una parte desaparece; la otra desaparece para mí. Entonces hay simple existencia; todas las barreras se han disuelto. Al desaparecer el ego, toda la existencia se vuelve una. El ego es el divisor..., y el ego existe porque no estás atento. El fuego de la consciencia lo destruirá.

Inténtalo más y más. De pronto, ponte alerta. Andando por la calle, párate inmediatamente, respira profundamente, ponte alerta por un momento. Y cuando digo alerta, simplemente quiero decir alerta a lo que está sucediendo: el ruido del tráfico, la gente pasando y hablando, todo lo que hay a tu alrededor. Simplemente ponte alerta. Tú no estás ahí en ese momento: está la existencia y su belleza.

Entonces el ruido del tráfico no parece ruido, no parece una perturbación, porque no hay nadie para resistirse a él y luchar contra él. Simplemente llega a ti y pasa; lo oyes y ya no lo oyes más. Llega y pasa. No hay barrera contra la que puede chocar. No puede producirte ninguna herida, porque todas las heridas se producen en el ego. Pasará. No habrá ninguna barrera contra la que pueda chocar; no habrá ninguna lucha, ninguna perturbación.

Recuerda esto: el ruido que hay en la calle no es la perturbación. Cuando el ruido de la calle lucha contra ti, cuando tienes una idea fija de que es una perturbación, se vuelve una perturbación. Cuando lo aceptas, llega y pasa, y simplemente eres bañado por él; sales de él más lozano. Y entonces nada te cansa. Lo único que cansa, que sigue disipando tu energía, es esta resistencia que llamamos el ego.

Pero nunca lo consideramos de esta manera. El ego se ha convertido en nuestra vida, en su esencia misma. En realidad, no hay ego. Si le digo a alguien -sucede muchas veces-que disuelva este ego, inmediatamente me mira como si me hiciera la pregunta, la pregunta desnuda: «Si el ego se disuelve, ¿dónde está la vida? Entonces yo ya no existo.»

He oído que le preguntaron a un gran político, un gran líder de un país: «Debe estar cansándose. Todo el día, vaya donde vaya, hay un gentío de cazadores de autógrafos.»

Ese político, ese líder, dijo: «Eso casi me mata..., pero esto es sólo la mitad de la verdad.» Debe de haber sido un hombre muy excepcional, honesto. Dijo: «Casi me mata..., pero casi. Si no hubiese nadie pidiendo mi autógrafo, eso me mataría

completamente. Este gentío continuo casi me mata, pero lo otro sería más peligroso. Me mataría completamente si no hubiera nadie que pidiese mi autógrafo.»

De modo que, independientemente de lo agotador, lo extenuante que sea el ego, aún te parece que es la vida, y que si no hay ego; le parece que la vida desaparecerá de tu mente. No puedes concebir que la vida pueda existir sin ti, sin que haya siempre el punto de referencia del «yo». Es lógico en cierto modo, porque nunca hemos vivido sin él. Hemos vivido a través de él, hemos vivido en torno a él; sólo conocemos un tipo de vida, que está basada en el ego. No conocemos ninguna otra vida.

Y como hemos vivido a través de él, no hemos podido vivir realmente. Estamos simplemente luchando por vivir, y la vida nunca nos sucede, sólo pasa a nuestro lado. Está siempre al alcance, en la esperanza: mañana, el momento siguiente..., y estaremos viviendo. Pero nunca llega, nunca se logra. Sigue siendo siempre una esperanza y un sueño. Pero seguimos moviéndonos, y como no llega, nos movemos rápidamente. Eso también es lógico: si la vida no nos está sucediendo, la mente sólo puede pensar una cosa: no nos estamos moviendo lo suficientemente rápido, así que date prisa, corre.

Sucedió una vez que uno de los grandes científicos, T. H. Huxley, iba a dar una conferencia en Londres. Llegó a la estación, a la estación de cercanías, pero el tren tenía retraso, así que corrió a un taxi y le dijo al conductor: «¡ Dese prisa! ¡Vaya a la velocidad máxima!»

Iban a toda prisa, cuando de pronto se dio cuenta de que no había dado la dirección. Pero entonces recordó también que él mismo había olvidado la dirección. De modo que le preguntó al conductor: «Chofer, ¿sabe a dónde tengo que ir?».

Él dijo: «No, señor. Pero estoy yendo lo más rápido que puedo.»

Esto es lo que está sucediendo. Vas lo más rápido que puedes. ¿Dónde vas?, ¿cuál es el destino? ¿Por qué te estás

moviendo? Por la esperanza de que algún día te suceda la vida. ¿Y por qué no está sucediendo ahora mismo? Estás vivo... ¿Por qué no está sucediendo ahora mismo? ¿Por qué el *nirvana* siempre está en el futuro, siempre mañana? ¿Por qué no hoy? Y mañana nunca llega..., o, cuando llegue, siempre será hoy y te lo volverás a perder. Pero sólo hemos vivido de esta manera. Sólo conocemos una dimensión de vivir de esta supuesta vida que ya estamos -viviendo, que está muerta, en absoluto viva-, tan sólo aunando esfuerzos de alguna manera, tan sólo esperando.

Con el ego siempre sigue siendo una espera..., y una espera inútil. Puedes hacerlo rápidamente, puedes darte prisa, pero nunca llegarás a ninguna parte: sólo que apresurándote disiparás energía y morirás. Y has hecho eso tantas veces... Siempre has tenido prisa, y en esa prisa has estado disipando energía, y entonces sólo llega la muerte y nada más. Estás dándote prisa para alcanzar la vida, y sólo llega la muerte y nada más, pero la mente, como sólo está acostumbrada a una dimensión, como sólo ha conocido un camino –que ni siquiera es un camino; sólo parece ser un camino-, dirá que si no hay ego, ¿dónde está la vida?

Pero yo te digo que si hay ego, no hay ninguna posibilidad de vida, sólo promesas. El ego es perfecto haciendo promesas, no deja de prometerte cosas. Y tú eres tan inconsciente... Ninguna promesa se cumple nunca, pero tu vuelves a creer. Cuando se hacen nuevas promesas, tú vuelves a creer.

¡Vuelve la vista atrás! El ego prometió muchas cosas, y no se ha logrado nada con ello. Todas las promesas se han venido abajo. Pero nunca vuelves la vista atrás, nunca comparas.

Cuando eras un niño, había promesas para la juventud: habría vida cuando crecieras. Todos lo decían, y tú también confiabas en que cuando te hicieras mayor, sucedería todo lo que tenía que suceder. Ahora esos días han pasado, la promesa sigue sin cumplirse, pero lo has olvidado. Has olvidado la promesa, has olvidado que no se ha cumplido. Es tan doloroso mirarlo que nunca lo haces.

Ahora confías en la edad madura: que en la madurez, *sannyas*

florecerá, la meditación te sucederá. Entonces se habrán acabado las preocupaciones: tus hijos se habrán ido a la universidad, y todo se habrá asentado. Entonces no tendrás responsabilidades. Entonces podrás buscar lo divino.

Entonces, en la edad madura, va a suceder el milagro..., y morirás insatisfecho.

No va a suceder, porque nunca sucede en la esperanza, nunca sucede con la esperanza. Nunca sucede con la promesa del ego. Puede suceder ahora mismo: *sólo* puede suceder ahora mismo. Pero entonces es necesaria una consciencia muy intensa, para poder desechar todas las promesas, y todas las esperanzas, y todos los programas futuros, y todos los sueños, y mirar directamente aquí y ahora a lo que eres.

En esa vuelta a ti mismo -no que tu consciencia se adelante hacia alguna parte, sino volviendo a ti mismo-te conviertes en un círculo de consciencia. Este momento se vuelve eterno. Estás alerta y consciente. En esa alerta, en esa consciencia, no hay «yo», sino simple existencia, simple ser. Y la simplicidad resulta de esa consciencia.

La simplicidad no es un taparrabos, la simplicidad no es vivir en la pobreza, la simplicidad no es hacerse mendigo. Esas son cosas muy complejas y muy astutas, muy calculadas. La simplicidad nace cuando has logrado una existencia simple en la que no existe ningún «yo». La simplicidad resulta de eso; te vuelves humilde. No es que tengas que practicarla, porque una simplicidad practicada nunca puede ser simplicidad. Una humildad practicada es tan sólo un ego oculto.

Sucede: si puedes ser consciente, empieza a florecer en ti. Te vuelves humilde; no contra el ego, porque una humildad contra el ego es de nuevo, un tipo diferente de ego, un ego más sutil y más peligroso, más venenoso. Esta humildad es la ausencia del ego; no es lo opuesto al ego, sino sólo su ausencia. El ego ha desaparecido. Has llegado a ti mismo y has sabido que no hay ego, surge la simplicidad, surge la humildad...

Simplemente, fluyen. No has hecho nada por ellas; son productos derivados, productos derivados de la consciencia intensa.

De modo que este tipo de pregunta es una tontería. Si sientes que eres consciente y el «yo» aún sigue ahí, ten muy claro que no eres consciente. Esfuérzate por ser consciente. Y éste es el criterio: cuando eres consciente, no hay «yo»; cuando eres consciente, el «yo» no se encuentra ahí. Éste es el único criterio.

Tercera pregunta:

Un día explicaste el desequilibrio entre la cultura occidental, centrada en el objeto, y la cultura oriental, centrada en el sujeto, y también mencionaste que en ninguna parte, en ninguna cultura, se acepta al ser humano total. ¿ Visualizas una cultura venidera que sea capaz de aceptar y desarrollar el ser humano en su totalidad: tanto objetivo como subjetivo?

Este desarrollo unilateral ha ocurrido como una falacia natural, una falacia muy natural. Intenta comprender la falacia natural, porque de ella dependen muchas cosas.

Siempre que se dice algo, se niega su opuesto. Siempre que se dice algo, algo es negado simultáneamente. Si digo: «Dios está dentro», se niega que «Dios está fuera». No lo he mencionado en absoluto. Pero si digo: «Dios está fuera», entonces se niega que «Dios está dentro». Si digo: «Estar silencioso es haber ido hacia dentro», se desprende que, si vas hacia fuera, nunca estarás silencioso. De modo que, independientemente de lo que se diga con el lenguaje, siempre niega algo.

Esto significa que el lenguaje nunca puede abarcar la totalidad de la vida. Si intentas cubrir la totalidad de la vida, el lenguaje se vuelve ilógico, irracional. Si digo: «Dios está dentro y Dios está fuera», se vuelve sin sentido. Si digo: «Todo es Dios», se vuelve sin sentido. Si digo: «Vayas fuera o vayas dentro, se puede lograr el silencio», no tiene ningún sentido, porque estoy diciendo ambos: los dos opuestos simultáneamente. Los estoy juntando; se niegan el uno al otro..., y entonces no se dice nada.

Se ha intentado. Se ha intentado muchas veces abarcar la totalidad de la vida con la expresión lingüística. Nunca se ha tenido éxito, y no puede tenerse. Puedes hacerlo, pero entonces tus afirmaciones se vuelven místicas; no transmiten ningún significado. La lógica tiene algunos requisitos que hay que cumplir..., y el lenguaje es lógico.

Si me preguntas: «¿Estás aquí?» y digo: «Sí, en cierto sentido estoy aquí, y en cierto sentido no estoy aquí», o digo: «Sí y no», entonces, si me amas dirás que soy un místico; si no me amas, dirás que soy un loco, porque ¿cómo van a ser las dos cosas? estoy aquí, y entonces debo decir que sí; o no estoy aquí, y entonces debo decir que no. Pero si digo sí y no a la vez, estoy abandonando la estructura lógica del lenguaje.

El lenguaje es siempre una elección. Debido a esto, todas las culturas, todas las sociedades, todas las civilizaciones, se vuelven unilaterales. Y ninguna cultura puede existir sin lenguaje. En realidad, el lenguaje crea la cultura. El hombre es el único animal de lenguaje; ningún otro animal crea ninguna cultura o sociedad o civilización. Sólo el hombre crea cultura y civilización y sociedad. Y con el lenguaje surge la elección; y con la elección, el desequilibrio. Ningún animal está desequilibrado. Recuerda: sólo el hombre está desequilibrado. Todos los animales existen en un profundo equilibrio; los árboles y las rocas, y todo. Todo está equilibrado; sólo el hombre está desequilibrado. ¿Cuál es el problema? Que el hombre vive por medio del lenguaje. El lenguaje crea elección.

Si le digo a alguien que es guapo y feo, la frase no transmite ningún significado. ¿Feo y guapo? ¿Qué quieres decir? Si digo: «Eres guapo», tiene sentido. Si digo: «Eres feo», tiene sentido. Pero si digo: «Eres las dos cosas. Eres listo y tonto», no puede transmitir ningún significado.

Pero la realidad es así. En realidad, nadie es simplemente feo y nadie es simplemente guapo. Donde existe la belleza, existe la fealdad; donde existe la fealdad, existe la belleza. Forman parte de un todo. Y donde existe la sabiduría,

existe la estupidez. No puedes encontrar un sabio que no sea también un tonto, y no puedes encontrar un tonto que no sea también un sabio.

Puede que te resulte difícil de concebir, porque cuando dices: «Este hombre es un tonto», dejas de explorar, estás cerrado, has cerrado la puerta. Dices: «este hombre es un tonto.» Ya no vas a buscar su sabiduría. E incluso si su sabiduría te es revelada, no harás caso. Dirás: «Este hombre es tonto. ¿Cómo va a ser sabio? Es imposible; ha sucedido algo impropio. Debe de haberlo hecho de una manera tonta. Esto es algo accidental. No puede ser sabio.» Si decides que este hombre es sabio y luego surge algo estúpido de él, no te lo puedes creer, o tendrás alguna explicación y lo racionalizarás: que debe ser sabio.

La vida es ambas cosas juntas, pero el lenguaje divide. El lenguaje es una elección. Debido a esto, toda cultura crea su propia pauta de elección. En Oriente desarrollaron la tecnología, desarrollaron la investigación científica; desarrollaron todo lo que ahora se desarrolla en Occidente. Hace cinco mil años lo desarrollaron todo, y entonces sintieron la falta de sentido de todo ello..., igual que se siente ahora en Occidente. Sintieron que era inútil.

Cuando sintieron que era inútil, se fueron al extremo opuesto. Dijeron: «Ahora vuelve hacia dentro. Todo lo que hay fuera es ilusorio, no lleva a ninguna parte. Vuelve hacia dentro.» Entonces la sociedad dejó de crecer, entonces la tecnología se detuvo; y no sólo se detuvo: cuando volvieron hacia dentro, empezaron a condenar todo lo que estaba fuera. «¡Vive sólo la vida que hay dentro! ¡Deja todo lo que está fuera!» Se volvieron en contra del mundo, contrarios a la vida, rechazando todo lo que es material... Sólo lo espiritual, lo espiritual puro.

La vida es ambas cosas. En realidad, decir que la vida es ambas cosas no es correcto. La vida es una. Lo que llamamos material es sólo una expresión de lo espiritual, y lo que

llamamos espiritual no es más que una expresión de lo material. La vida es una. Lo interno y lo externo no son dos cosas opuestas, sino sólo dos polos de una existencia.

Pero siempre que la sociedad alcanza el extremo de una elección -porque una elección está destinada a ser extremista- inmediatamente pierdes la otra opción, y lo que te pierdes lo sientes más. Lo que tienes lo puedes olvidar, pero lo que no tienes lo sientes más. De modo que Oriente, en la cima del desarrollo científico y tecnológico, sintió el absurdo de todo ello: es inútil, no puedes lograr el silencio por medio de ello, no puedes lograr la dicha por medio de ello, así que deséchalo, renuncia a ello, ve hacia dentro, entra en el mundo interno. Y entonces este movimiento interno se volvió automáticamente una negación del externo.

En Occidente está sucediendo eso ahora. Ahora Occidente ha alcanzado una cumbre tecnológica; ahora se siente la falta de sentido. Ahora India ha llegado al fondo de la pobreza. Tenía que suceder, porque la mente oriental empezó a ir hacia dentro. Cuando vayas hacia dentro a costa de todo lo externo, serás pobre, y estarás en cautiverio, y tendrás enfermedades y sufrirás. Esto tiene que ser así.

Ahora India no está interesada en la meditación, India no está interesada en el mundo interno, India no está interesada en el *nirvana*. India está interesada en la tecnología moderna. El estudiante indio está interesado en la ingeniería, en la ciencia médica. Los genios indios van a Occidente a adquirir conocimientos, a aprender sobre energía atómica. Y los genios occidentales están interesados en venir a Oriente a aprender qué es la meditación, a aprender a entrar en el espacio interno, y lo han conseguido. Por primera vez en la historia del hombre, han aprendido a entrar en el espacio exterior. Han llegado a la Luna. Ahora que han llegado a la Luna, el asunto se ha vuelto absurdo. Ahora están preguntando: “¿Qué resultará de ello? Hemos ido incluso a la Luna, y ¿qué ha sucedido? El hombre sigue en la misma desdicha”. La Luna no va a ayudar, porque

puedes trasladar al hombre a la Luna, pero sigue siendo el mismo hombre. De modo que el movimiento al espacio exterior parece no servir para nada, una pérdida de energía. ¿Cómo entrar en el espacio interno?

Ahora vuelven la mirada a Oriente, y Oriente está volviendo la mirada a Occidente; de nuevo la elección. Si Occidente vuelve la mirada completamente a Oriente, en dos o tres siglos Occidente será pobre. Mira a los *hippies*: ya están haciendo eso. Y si la nueva generación occidental se vuelve absolutamente *hippie*, entonces ¿quién va a trabajar para la tecnología, y quién va a trabajar para la industria, y quién va a trabajar por la civilización que ha conseguido Occidente? Se tarda siglos y siglos en conseguir algo; puedes perderlo en una generación.

Si la generación se niega y dice: «No vamos a las universidades», ¿qué se puede hacer? La vieja generación... ¿durante cuánto tiempo puede mantenerlo? Todo puede desaparecer en veinte años, con sólo la negativa de la nueva generación: «No voy a ir a la universidad.» Y se están yendo, se están marginando. Dicen: «¿De qué sirve tener coches grandes, casas grandes, una gran tecnología, si no hay amor? Si no hay tranquilidad de espíritu, ¿de qué sirve toda esta riqueza? ¿De qué sirve este alto nivel de vida si no hay vida? Así que ¡déjalo!».

En un plazo de dos siglos, Occidente puede ir al fondo mismo de la pobreza. Ha sucedido en Oriente. En los tiempos del Mahabharata, se había desarrollado casi la misma tecnología en Oriente. Entonces se vio que era inútil. Y si la mente india vuelve la vista a la tecnología, en dos generaciones la religión desaparecerá -ya ha desaparecido-y la mera palabra «meditación» parecerá anticuada. Si hablas de lo interno, la gente pensará que no estás en tus cabales: «¿A qué te refieres con eso de "lo interno"? No hay nada interno.»

Esto sucede a causa del lenguaje, porque el lenguaje es una elección, y la mente se va al extremo. Y cuando se va a un

extremo, el otro se pierde. Y con el otro desaparecen muchas cualidades, y cuando desaparecen, te sientes hambriento de ellas. Entonces vuelves a irte al otro extremo. Entonces se pierde otra cosa.

De modo que todavía no ha nacido ninguna cultura total, y no puede nacer a menos que el hombre aprenda a permanecer silencioso, a menos que el silencio se vuelva el núcleo mismo de la mente humana. No el lenguaje, sino el silencio, porque en silencio estás entero, en el lenguaje siempre eres una parte. A no ser que la humanidad empiece a vivir por medio del silencio -no por medio del lenguaje, no por medio de la mente, sino por medio de la totalidad del ser-, no es posible ninguna cultura real. Sólo los seres humanos totales pueden constituir una cultura total.

El ser humano es parcial y fragmentado. Todo ser humano es sólo un fragmento de lo que puede ser, de lo que debería ser. Es sólo un fragmento de su potencialidad. Estos seres humanos fragmentarios crean sociedades fragmentarias. Siempre ha habido sociedades fragmentarias. Pero ahora parece posible que podamos tomar consciencia de toda esta tontería de irse a los extremos. Y si esta consciencia se vuelve intensa, y no nos vamos a lo opuesto, sino que, más bien, empezamos a mirar la totalidad...

Por ejemplo, yo mismo. No estoy en contra de lo material, no estoy en contra de lo espiritual. Estoy a favor de lo espiritual, y estoy a favor de lo material. Estoy a favor de ambos. Para mí no hay elección entre lo material y lo espiritual, lo interno y lo externo. Estoy a favor de ambos, porque sólo si aceptas ambos te vuelves total y entero. Pero esto es difícil de comprender, de captar, debido a nuestra herencia.

Siempre que ves a un hombre espiritual empiezas a mirar a ver si es pobre o no. Debe de ser pobre, debe de estar viviendo en una cabaña, debe de estar muriéndose de hambre. ¿Por qué? ¿Por qué debería ser pobre y por qué debería estar pasando hambre? Porque hay que elegir lo interno contra lo

externo; eso se ha convertido en parte de nuestra herencia. Si ves a un hombre que vive en el lujo, no puedes creer que sea espiritual. ¿Cómo va a ser espiritual?

¿Qué hay de malo en el lujo? ¿Y en qué manera está la espiritualidad en contra del lujo? En realidad, la espiritualidad es el lujo supremo. En realidad, sólo un hombre espiritual puede vivir en el lujo. Él sabe relajarse, y sabe disfrutar, y sabe llevar la dicha dondequiera que va. Pero la herencia ha penetrado en las células mismas de tu cerebro. Si ves a un hombre espiritual andando en la pobreza, consideras que debe de ser auténtico. ¿En qué se relaciona la pobreza con la espiritualidad? ¿Y por qué? Hemos estado eligiendo extremos. Esto es difícil de comprender debido a una larga tradición..., y ni siquiera eres consciente de ello.

Acaba de estar aquí alguien que me dijo que en Wardha, donde vive Vinoba, Jhora hace mucho calor todo el día, y él ni siquiera usa un ventilador; no quiere usar un ventilador, no quiere usar un acondicionador de aire. ¡Imposible! ¿Cómo va a usar un acondicionador de aire un hombre espiritual? No puede usar ni siquiera un ventilador. El hombre que había venido desde allí estaba muy impresionado. Dijo: «Ves, ¡qué hombre más espiritual! Ni siquiera usa un ventilador.»

Entonces le pregunté: «¿Qué hace?». Él dijo: «Durante todo el día, desde la diez hasta las cinco, durante siete horas, sigue poniéndose paños fríos

en la cabeza y en el estómago.»
¡Siete horas de Vinoba desperdiciadas cada día! ¿Y cuánto cuesta un ventilador o un sistema de refrigeración o un acondicionador de aire? ¿Y las siete horas de Vinoba desperdiciadas cada día...? Pero si hubiera un ventilador, a este hombre le habría parecido que Vinoba no es espiritual. Y, de algún modo, Vinoba también está de acuerdo con este tipo de actitud: que esas siete horas al día de Vinoba no son importantes.
La vida es muy corta, y un genio como Vinoba está

desperdiciando siete horas innecesariamente. Pero él mismo considera también que, de alguna forma, la tecnología es antiespiritual. Entre lo externo y lo interno..., él ha elegido lo interno. Pero si estás eligiendo lo interno, incluso ponerse paños fríos es externo. Es hacer lo mismo, sólo que de una manera más primitiva. ¿Qué estás haciendo? Estás creando un tipo de

refrigeración. ¡Y estás perdiendo siete horas para ello! Esto tiene un precio muy alto. Pero diremos: «No, esto es austeridad, esto es espiritualidad, y éste es un gran hombre.» Esto ha entrado en las células mismas de nuestros cerebros.

Yo acepto la vida en su totalidad. Lo externo y lo interno están aquí, y ambos me pertenecen. Y deben estar equilibrados: no necesitas elegir uno a costa del otro. Y si eliges, estás cayendo víctima, víctima de un extremo, y sufrirás por ello.

Crea un equilibrio. Lo externo y lo interno no están contrapuestos, son movimientos de la misma energía, dos orillas del mismo río, y el río no puede fluir con sólo una orilla. Puedes olvidarte de la otra, pero la otra seguirá ahí. Y el río sólo puede existir si la otra está ahí. Puedes olvidarlo completamente, entonces nace la hipocresía, porque tienes que ir escondiendo la otra innecesariamente. No hay necesidad.

El río no puede fluir. La vida fluye entre lo interno y lo externo, y ambos son esenciales. La vida no puede existir con uno. Y los dos no son realmente dos. Las dos orillas del río sólo parecen ser dos; si vas a lo profundo del río, están unidas: el mismo suelo se presenta como dos orillas: Lo externo y lo interno son el mismo suelo, el mismo fenómeno.

Si este entendimiento se hace profundo, y los seres humanos -y yo estoy interesado en los seres humanos, no en las culturas, no en las sociedades, no en las civilizaciones-se vuelven totales y equilibrados, es posible que algún día la humanidad pueda volverse una sociedad

equilibrada. Y sólo entonces se sentirá a gusto el hombre. Y sólo entonces será posible crecer sin ninguna dificultad innecesaria.

Ahora, raramente sucede que alguien crezca; raramente. Casi todas las semillas se malogran. Una semilla entre millones crece y llega a florecer. Esto parece un total desperdicio. Pero si la sociedad está equilibrada -no se niega nada, no se elige nada, y la totalidad es aceptada en una profunda armonía-, entonces muchos crecerán. En realidad, ocurrirá justo lo contrario: sucederá raramente que alguien no crezca.

Capítulo 55

Sólo lo Irreal se Disuelve

Los Sutras

82 *Siente: mi pensamiento, el yo, los órganos internos..., mí.*

83 *Antes del deseo y antes de saber, ¿cómo puedo decir que soy? Considéralo. Disuélvete en la belleza.*

Una vez un visitante, preguntó a mucha gente en un pequeño pueblo acerca del alcalde: «¿Qué tipo de hombre es vuestro alcalde?»

El cura Hijo: «No es bueno.»

El encargado de la gasolinera dijo: «Es un holgazán.» Y el barbero dijo: «No he votado en mi vida por ese sinvergüenza.»

Entonces el visitante conoció al alcalde, un hombre muy denigrado, y el visitante le preguntó: «¿Qué sueldo cobra por su trabajo?»

El alcalde dijo: «¡Dios santo, no recibo ningún sueldo por ello! ¡He aceptado este trabajo sólo por el honor de tenerlo!»

Ésta es la situación del ego: sólo tú piensas acerca de tu ego, nadie más. Sólo tú piensas que tu ego está entronizado;

para nadie más es esto así. Nadie está de acuerdo con tu ego excepto tú; todos los demás están contra él. Pero tú sigues viviendo en un sueño, en una falsa ilusión. Tú creas tu propia imagen. Sientes esa imagen, proteges esa imagen, y piensas que el mundo entero existe para ella. Esto es un delirio, una locura. Esto no es la realidad.

El mundo no está existiendo para ti. A nadie le interesa tu ego; a nadie en absoluto. Da igual que existas o que no existas. Eres sólo una *ola*. La *ola* viene y va; el océano no está preocupado por ella. Pero tú piensas que eres muy importante.

Los que quieran disolver el ego, primero deben caer en la cuenta de este hecho. Y a no ser que dejes de lado *tu* estructura egoísta, no podrás ver la realidad, porque todo lo que ves, todo lo que percibes, tu ego lo distorsiona. Intenta manipularlo todo a favor de sí mismo. Y nada está a su favor, porque la realidad no puede ayudar a nada que sea falso. Recuerda eso.

La realidad no puede apoyar nada que no exista, y tu ego es lo más imposible, la mayor falsedad. No existe; es tu creación, tu creación imaginativa. La realidad no puede prestarle apoyo. La realidad siempre está haciéndolo pedazos, siempre está destruyéndolo. Cada vez que tu ego entra en contacto con la realidad, la realidad resulta impactante. Para defenderte a ti mismo contra estos impactos que llegan siempre, que llegan continuamente para destruir tu ego, a la larga evitas ver la realidad.

En vez de perder tu ego, tratas de evitar ver la realidad. Y, entonces, creas en torno a tu ego un mundo falso que piensas que es la realidad. Entonces vives en tu propio mundo. No estás en contacto con el mundo real, no puedes estarlo, porque tienes miedo. Estás viviendo en una casa de cristal del ego. Tienes miedo: siempre que entra en contacto la realidad, puede que tu ego sea destruido, así que es mejor no entrar en contacto con la realidad. Seguimos escapándonos de la

realidad tan sólo para proteger, para defender, este ego imposible.

¿Por qué lo llamo imposible? ¿Por qué digo que es falso? Intenta comprender esto. La realidad es una: la realidad existe como un todo, como una totalidad. No puedes existir solo, ¿o sí? Si los árboles no existen, no podrás existir, porque ellos están produciendo oxígeno para ti. Si el aire desaparece, sencillamente morirás, porque ese aire te está dando vitalidad, vida. Si el sol se va, no seguirás aquí, porque el calor, los rayos, son tu vida.

La vida existe como una totalidad cósmica. No estás solo, y no puedes existir solo. Existes en un mundo. No existes como una existencia atómica, separada, aislada; existes como una ola en el todo cósmico. Estás interrelacionado. Y el ego te da la sensación de que eres individual, de que estás solo, separado, aislado. El ego te da la sensación de que eres una isla; no lo eres. Por eso es falso el ego. Es irreal, y la realidad no puede apoyarlo.

De modo que sólo hay dos caminos. Si entras en contacto con la realidad, si te abres a ella, tu ego se disolverá; o tienes que crear tu propio mundo de ensueño, y luego vivir en él. Y has creado ese mundo. Todo el mundo está viviendo en su propio sueño.

La gente viene a mí y les miro, y veo que están profundamente dormidos, soñando. Sus problemas resultan de sus sueños, y quieren resolverlos. No pueden ser resueltos porque no son reales. ¿Cómo va a poder ser resuelto un problema irreal? Si existe, puede ser resuelto, pero no está en ninguna parte; no puede ser resuelto. Un problema irreal, ¿cómo a ser resuelto? Sólo puede ser resuelto con una respuesta irreal. Pero esa respuesta irreal creará otros problemas que, de nuevo, serán irreales. Y entonces caes interminablemente; no tiene fin.

Si quieres llegar a encontrar la realidad... Y encontrar la realidad es encontrar a Dios. Dios no es algo oculto en alguna

parte en el cielo, sino la realidad que te rodea. Dios no está escondido; tú estás escondido en una irrealidad. Dios es la presencia inmediata más cercana, pero tú estás escondido en una cápsula de tu propio mundo irreal y sigues protegiéndolo..., y su centro es el ego.

El ego es irreal, porque no estás aislado; eres uno con la realidad. Existes como parte orgánica de ella. No puedes estar separado de ella. Si estás separado, no puedes estar vivo ni siquiera un momento. Con cada respiración estás unido con el cosmos; a cada momento estás entrando y saliendo, uniéndote a lo real y volviendo.

Eres una pulsación, no una entidad muerta, y esa pulsación existe en profunda armonía con lo real. Pero has olvidado esa pulsación. Has creado un ego falso, un concepto -«Yo soy»-, y este concepto siempre está contra la totalidad: defendiéndose a sí mismo, luchando, en conflicto, en guerra. De ahí el hincapié de todas las religiones en disolver el ego.

En primer lugar es irreal; por eso puede ser disuelto. Nada real puede ser disuelto. ¿Cómo vas a disolverlo? Si algo es real, no puede ser destruido; permanecerá. Y permanecerá hagas lo que hagas. Sólo las cosas irreales pueden ser disueltas. Pueden desaparecer, pueden evaporarse simplemente en la nada. Tu ego puede disolverse porque es irreal. Es sólo un pensamiento, una idea; no tiene ninguna sustancia.

En segundo lugar: ni siquiera puedes cargar con este ego continuamente las veinticuatro horas del día. Es tan irreal que tienes que echarle combustible, alimentarlo, constantemente. Cuando estás dormido, el ego no está. Por eso te sientes tan fresco por la mañana, porque has estado en contacto profundo con la realidad. La realidad te ha rejuvenecido, revitalizado.

Al dormir profundamente, tu ego no existe. Tu nombre, tu forma, todo se ha disuelto. No sabes quién eres -culto o inculto, pobre o rico, un pecador o un santo-, no sabes. Al dormir profundamente has vuelto a la totalidad cósmica; no hay ego.

Por la mañana te sientes vivificado, fresco, joven; la energía ha llegado a ti desde alguna fuente profunda. Estás vivo de nuevo. Pero, si por la noche hay sueños y sueños y sueños, por la mañana te sientes cansado, porque en los sueños el ego persiste. En los sueños el ego persiste, está presente, y no te deja entrar en la fuente original. Por la mañana te sentirás cansado.

Al dormir profundamente, el ego no existe. Cuando amas profundamente, el ego no existe. Cuando estás relajado, silencioso, el ego no existe. Cuando estás, absorto en algo tan totalmente que te has olvidado, el ego no existe. Escuchando música, te has olvidado de que existes, el ego no existe. Y en realidad, lo que llega a ti no es a través de la música; llega porque has olvidado el ego. La música es un medio.

Mirando un bello amanecer o una bella puesta de Sol, te olvidas de ti mismo. Entonces sientes de pronto que te ha sucedido algo. Tú no estás; está algo más grande que tú. Esta presencia de lo grande... Jesús la llama Dios; esa palabra es sólo simbólica. Mahoma la llama Dios; esa palabra es sólo simbólica. «Dios» significa «más grande que tú», un momento en el que sientes que te está sucediendo algo más grande que tú. Y sólo puedes sentir esto cuando tú no estás. Cuando estás, lo más grande no puede sucederte, porque tú eres la barrera.

En cualquier momento, si estás ausente, Dios está presente. Tu ausencia es la presencia de lo divino; tu presencia es la ausencia de lo divino. De modo que, en realidad, la cuestión no es cómo llegar a Dios, la cuestión no es cómo alcanzar a Dios; la cuestión es cómo estar ausente.

No necesitas preocuparte por lo divino; puedes olvidarte completamente de ello. No hay necesidad de recordar siquiera la palabra «dios». Es irrelevante, porque lo básico no es Dios, lo básico es tu ego. Si no está, Dios te sucede. Y si lo intentas, si haces un esfuerzo por llegar a Dios, por alcanzar a Dios, por

liberarte, puede que yerres, porque puede que todo este esfuerzo esté centrado en el ego.

Ese es el problema para el buscador espiritual. Puede que sólo sea el ego lo que está pensando en llegar a Dios. No puedes estar satisfecho con tus éxitos mundanos. Has tenido éxito; en el mundo externo has alcanzado una cierta posición, un cierto renombre, prestigio. Eres poderoso, eres rico, culto, respetado, pero tu ego no está satisfecho. El ego nunca está satisfecho. ¿Y la causa?. La misma. Un hambre real puede ser saciada. El hambre del ego es falso; no puede ser saciado. Hagas lo que hagas, será inútil. Como el hambre es falso, ningún alimento puede saciarlo. Si el hambre es real, puede ser saciado.

Todas los hambres naturales se pueden saciar -no es nada, no es ningún problema-, pero los hambres innaturales no pueden saciarse. En primer lugar, no son hambres; ¿cómo vas a poder saciarlos? Y son irreales; sólo hay vacío ahí. Puedes seguir lanzando comida, y estás lanzando comida a un abismo, un abismo sin fondo. No llegarás a ninguna parte. El ego no puede satisfacerse.

He oído que cuando Alejandro venía a India, alguien le dijo: «¿Has meditado alguna vez, sobre el hecho de que sólo hay un mundo, y qué harás si lo conquistas?»

Y se cuenta que, al oír esto, Alejandro se puso muy triste y dijo: «No he pensado en ello, pero me pone tristísimo. Verdaderamente, sólo hay un mundo, y voy a conquistarlo. Y cuando lo haya conquistado, ¿qué voy a hacer entonces?».

Ni siquiera el mundo entero saciará tu sed, porque la sed es falsa, irreal. El hambre no es natural.

El ego puede ir en busca de Dios. En casi noventa y nueve casos de cada cien, ésta ha sido mi impresión: que es el ego el que está buscando. Y entonces la búsqueda está destinada al fracaso desde el mismo principio, porque el ego no puede encontrar lo divino, y el ego está haciendo todo tipo de

esfuerzos por llegar a ello. Recuerda bien: tu meditación, tu oración, tu veneración, no debería ser una glorificación del ego. Si lo es, estás desperdiciando tu energía innecesariamente. Así que se perfectamente consciente.

Y esto es sólo una cuestión de consciencia. Si eres consciente, puedes averiguar cómo se mueve, y funciona tu ego. No es difícil; no se requiere ningún adiestramiento en particular. Puedes cerrar los ojos y ver cuál es la búsqueda. Puedes preguntar si realmente estás buscando lo divino, o si, de nuevo, es sólo una glorificación del ego: porque eso es respetable, porque la gente piensa que eres religioso, porque en el fondo piensas: «¿Cómo voy a estar satisfecho a menos que posea a Dios?»

¿Va a ser Dios tu posesión? Los Upanishads dicen que alguien que dice que ha logrado a Dios no ha llegado, porque la afirmación misma «He logrado a Dios» es una afirmación del ego. Los Upanishads dicen que alguien que afirme que ha sabido, no ha sabido. La afirmación misma muestra que no ha sabido, porque la afirmación «Yo he sabido» viene del ego..., y el ego no puede saber. El ego es la única barrera.

Ahora entraremos en las técnicas.

82 Siente, no pienses.

Primera técnica: *Siente: mi pensamiento, el yo, los órganos internos..., mí.*

Una técnica muy simple y muy hermosa. *Siente: mi pensamiento, el yo, los órganos internos..., mí.* Lo primero no es pensar, sino sentir. Éstas son dos dimensiones diferentes. Y nos hemos llegado a centrar tanto en el intelecto que incluso cuando decimos que estamos sintiendo, en realidad no estamos sintiendo, sino pensando. Has dejado completamente

de sentir; se ha vuelto un órgano muerto en ti. Incluso cuando dices: «Amo», no es un sentimiento; es de nuevo, un pensamiento.

¿Y cuál es la diferencia entre sentir y pensar? Si sientes, te sentirás a ti mismo centrado junto al corazón; si digo: «Te amo», este sentimiento mismo de amor fluirá desde mi corazón, el centro estará junto al corazón. Si es sólo un pensamiento, vendrá de la cabeza. Cuando ames a alguien, intenta sentir si viene de la cabeza o si viene del corazón.

Cuando sientes hondamente, no tienes cabeza. En ese momento, no hay cabeza; no puede haberla. El corazón se vuelve todo tu ser, como si la cabeza hubiese desaparecido. Al sentir, el centro del ser es el corazón. Cuando estás pensando, el centro del ser es la cabeza. Pero pensar resultó muy útil para la supervivencia, de modo que hemos paralizado todo lo demás. Todas las demás dimensiones de nuestro ser han sido paralizadas y cerradas. Somos sólo cabezas, y el cuerpo es sólo una situación para que exista la cabeza. No dejamos de pensar; pensamos incluso acerca de las sensaciones. Así que intenta sentir. Tendrás que dedicarle trabajo, porque esa capacidad, esa cualidad, ha permanecido estancada. Debes hacer algo para volver a abrir esa posibilidad.

Miras una flor e inmediatamente dices que es bonita. Sopesa el hecho, tómate tu tiempo. No emitas un juicio apresurado. Espera..., y entonces ve si viene simplemente de la cabeza que hayas dicho que es bonita, o si lo has sentido. ¿Es simplemente algo rutinario, porque sabes que una rosa es bonita, que se supone que es bonita? La gente dice que es bonita, y tú también *has* dicho muchas veces que es bonita.

En el momento en que ves una flor, la mente te abastece, la mente dice que es bonita. Se acabó. Ya no hay contacto con la rosa. No hay necesidad; lo has dicho. Ahora puedes pasar a otra cosa. Sin ninguna comunión con la rosa... La mente no te

permitió siquiera un vislumbre de la rosa. La mente se interpuso, y el corazón no pudo entrar en contacto con la rosa. Sólo el corazón puede decir si es bonita o no, porque la belleza es una sensación, no es un concepto.

No puedes decir desde la cabeza que es bonita. ¿Cómo vas a poder decirlo? La belleza no es las matemáticas, no es mensurable. Y la belleza no está realmente en la rosa, porque para otro puede que no sea bonita en absoluto; y otro puede que pase sin mirarla; y para otro puede que incluso sea fea. La belleza no existe simplemente en la rosa; la belleza existe en el encuentro del corazón con la rosa. Cuando el corazón tiene un encuentro con la rosa, florece la belleza. Cuando el corazón entra en contacto profundo con cualquier cosa, es un gran fenómeno.

Si entras en contacto profundo con cualquier persona, la persona se vuelve bella. Cuanto más profundo es el contacto, más belleza se manifiesta. Pero la belleza es un fenómeno que le sucede al corazón, no a la mente. No es un cálculo, y no hay ningún criterio por el que juzgarla. Es una sensación.

De modo que si digo: «Esta rosa no es bonita», no puedes discutir sobre ello. No hay necesidad de discutir. Tú dirás: «Eso es lo que tú sientes. Y la rosa es bella; eso es lo que yo siento.» No puede haber ninguna discusión. La cabeza puede discutir, el corazón no puede discutir. Se ha terminado, es un punto final. Si digo: «Esto es lo que yo siento», entonces no puede haber ninguna discusión.

Con la cabeza, la discusión puede continuar y podemos llegar a una conclusión. Con el corazón, la conclusión ya ha sucedido. Con el corazón, no hay ningún proceso encaminado a la conclusión; la conclusión es inmediata, instantánea. Con la cabeza, es un proceso: debates, discutes, analizas, y luego llegas a una conclusión acerca de si esto es así o no. Con el corazón es un fenómeno inmediato: la conclusión llega primero. Obsérvalo: con la cabeza, la conclusión llega al final. Con el

corazón, la conclusión llega primero, y luego puedes proseguir para encontrar el proceso; pero eso es el trabajo de la cabeza.

De modo que cuando hay que practicar semejantes técnicas, la primera dificultad será que no sabes qué es sentir. Intenta cultivarlo. Cuando toques algo, cierra los ojos; no pienses, siente. Por ejemplo, si tomo tu mano en la mía y te digo: “Siente lo que está sucediendo”, dirás inmediatamente: «Tu mano está en la mía.» *Pero* eso no es sentir, sino pensar.

Entonces te digo de nuevo: «Siente, no pienses.» Entonces dices: «Estás expresando tu amor.» Eso también es pensar. Si vuelvo a insistir: «Simplemente siente, no uses la cabeza. ¿Qué estás sintiendo ahora mismo?» Sólo entonces serás capaz de sentir y decir: «La calidez». Porque el amor es una conclusión. «Tu mano está en la mía» es un pensamiento centrado en la cabeza.

La sensación real es que una cierta calidez está fluyendo de mi mano a la tuya, o de tu mano a la mía. Nuestras energías vitales se están uniendo y el punto de contacto se ha calentado, se ha vuelto cálido. Ésta es la sensación, la impresión, lo real. *Pero* seguimos continuamente con la cabeza. Se ha vuelto un hábito; hemos sido adiestrados para ello. De modo que tendrás que volver a abrir tu corazón.

Intenta vivir con sensaciones. Algunas veces, durante el día, cuando no te estés ocupado de ningún asunto en particular..., porque al ocuparte de asuntos, al principio será difícil vivir sintiendo. En los asuntos, la cabeza ha demostrado ser muy eficiente, y no puedes estar supeditado a lo que sientes. Cuando estás en casa jugando con tus hijos, la cabeza no es necesaria, eso no es un «asunto»; pero también ahí estás con la cabeza. Jugando con tus hijos o sentado con tu mujer, o sin hacer nada, relajándote en una silla, siente. Siente la textura de la silla.

Tu mano está tocando la silla: ¿cómo la sientes? El aire está soplando, la brisa está entrando. Te toca. ¿Qué sientes?

Llegan olores de la cocina. ¿Qué sientes? Simplemente siente; no pienses en ellos. No empieces a cavilar que este olor revela que se está preparando algo en la cocina..., pues entonces empezarás a soñar despierto. No, simplemente siente lo que se presente. Permanece con la realidad; no te vayas al pensamiento. Estás rodeado por todas partes. De todas partes confluyen en ti muchísimas cosas. Toda la existencia llega de todas partes para encontrarse contigo, está entrando en ti por todos tus sentidos, pero tú estás en la cabeza, y tus sentidos se han adormecido; no sienten.

Será necesario un cierto desarrollo antes de que puedas hacer esto, porque esto es un experimento interno. Si no puedes sentir lo externo, te resultará muy difícil sentir lo interno, porque lo interno es lo sutil. Si no puedes sentir lo burdo, no puedes sentir lo sutil. Si no puedes oír los sonidos, entonces te resultará difícil oír el silencio interno..., resultará muy difícil. Es tan sutil...

Estás sentado en el jardín, hay tráfico y hay muchos ruidos y muchos sonidos. Cierra los ojos y trata de encontrar el sonido más sutil que haya a tu alrededor. Un cuervo está graznando: concéntrate en ese sonido. El ruido del tráfico es atronador. El sonido es tal, es tan sutil, que no puedes ser consciente de él a menos que enfoques tu consciencia en él. Pero si enfocas tu consciencia, todo el ruido del tráfico se alejará y el sonido del cuervo se volverá el centro. Y lo oirás, todos sus matices; muy sutil, pero serás capaz de oírlo.

Cultiva tu sensibilidad. Cuando toques, cuando oigas, cuando comas, cuando te bañes, deja que tus sentidos estén abiertos. Y no pienses...; siente.

Estás bajo la ducha, siente el frescor del agua que cae sobre ti. No pienses en ella, No digas inmediatamente: «Está muy fresca. Está fría. Está buena.» No digas nada. No verbalices, porque en el momento en que verbalizas, te pierdes la sensación. En cuanto entran las palabras, la mente ha empezado a funcionar. No verbalices. Siente el frescor y no

digas que está fresca. No hay necesidad de decir nada. Pero nuestras mentes están locas; seguimos diciendo esto o lo otro.

Recuerdo que en una universidad en la que estuve trabajando, había una profesora que siempre estaba diciendo esto o lo otro. Le resultaba imposible guardar silencio en ninguna situación. Un día me encontraba en el porche de la universidad y el Sol se estaba poniendo. Era tremendamente bello. Y ella estaba a mi lado, así que le dije: «¡Mire!»

Ella no paraba de hablar, así que le dije: «¡Mire! ¡Qué bella puesta de Sol.»

De modo que, muy a regañadientes, lo reconoció. Dijo: «Sí, ¿pero no piensas que debería haber un poco más morado ahí a la izquierda?» ¡No era un cuadro; era una puesta de Sol real!»

Seguimos diciendo cosas, sin ni siquiera ser conscientes de lo que estamos diciendo. Deja de verbalizar; sólo entonces puedes hacer más profundas tus sensaciones. Si las sensaciones se hacen más profundas, entonces esta técnica puede hacer milagros para ti.

Siente, mi pensamiento...

Cierra los ojos y siente el pensamiento. Hay un flujo incesante de pensamientos, un continuo, una corriente; fluye un río de pensamientos. Siente estos pensamientos; siente su presencia. Y cuanto más sientas, más se te manifestarán..., capas y más capas. No sólo pensamientos que están en la superficie; detrás de ellos hay más pensamientos, y detrás de ellos hay aún más pensamientos..., capas y más capas.

Y la técnica dice: *Siente, mi pensamiento*. Y seguimos diciendo: «Éstos son mis pensamientos.» Pero siente... ¿Son realmente tuyos? ¿Puedes decir «mis»? Cuanto más sientas, menos posible te resultará decir que son tuyos. Son todos prestados, son todos del exterior. Han llegado a ti, pero no son tuyos. Ningún pensamiento es tuyo: sólo polvo acumulado.

Incluso si no puedes reconocer la fuente de la que te ha llegado este pensamiento, ningún pensamiento es tuyo. Si pones empeño, puedes descubrir de dónde ha llegado a ti este pensamiento.

Sólo el silencio interno es tuyo. Nadie te lo ha dado. Naciste con él, y morirás con él. Los pensamientos te han sido dados; has sido sometido a ellos. Si eres hindú, tienes un tipo diferente, una serie diferente de pensamientos; si eres musulmán..., por supuesto, una serie diferente de pensamientos; si eres comunista, de nuevo una serie diferente de pensamientos. Te han sido dados, o puede que los hayas tomado voluntariamente, pero ningún pensamiento es tuyo.

Si sientes la presencia de los pensamientos, el torrente, también puedes sentir esto: que no son tuyos. El torrente ha llegado a ti, se ha acumulado en torno a ti, pero no te pertenece. Y sólo si puedes sentir esto -que ningún pensamiento es tuyo-, puedes desechar la mente. Si son tuyos, los defenderás. Y la sensación misma de que «este pensamiento es mío» es el apego. entonces le doy raíces en mí mismo. Entonces me convierto en la tierra, y el pensamiento puede permanecer arraigado en mí. Si se arranca todo lo que puedo ver que no es mío, entonces no estoy apegado a ello. La sensación de «mío» crea apego.

Puedes luchar por tus pensamientos, puedes incluso convertirte en un mártir por tus pensamientos, o puedes convertirte en un asesino, en un homicida, por tus pensamientos. Y los pensamientos no son tuyos. La consciencia es tuya, pero los pensamientos no son tuyos. ¿Y por qué ayudará esto? Porque si puedes ver que los pensamientos no son tuyos, entonces nada es tuyo, porque el pensamiento es la raíz de todo. La casa es mía y la propiedad es mía y la familia es mía...; éstas son las cosas externas. En el fondo, los pensamientos son míos. Sólo si los pensamientos

son míos pueden ser mías todas estas cosas, la superestructura.

Si los pensamientos no son míos, entonces no importa nada, porque esto también es un pensamiento: que tú eres mi mujer, ó que tú eres mi marido. Esto también es un pensamiento. Y si, básicamente, el pensamiento mismo no es mío, entonces ¿cómo puede ser mío el marido, o cómo puede ser mía la esposa? Si se arrancan los pensamientos, se arranca todo. Entonces puedes vivir en el mundo y no vivir en él.

Te puedes ir a los Himalayas, puedes abandonar el mundo, pero si piensas que tus pensamientos son tuyos, no te has movido ni un centímetro. Sentado en los Himalayas estarás tan en el mundo como aquí, porque los pensamientos son el mundo. Llevas tus pensamientos a los Himalayas.

Abandonas la casa, pero la casa real es interna, y la casa real está construida con ladrillos de pensamiento. No es la casa externa.

De modo que esto es extraño, pero sucede todos los días: veo a una persona que ha abandonado el mundo, pero sigue siendo hindú. Se hace sannyasin y aún sigue siendo hindú o sigue siendo jaina. ¿Qué significa esto? Renuncia al mundo pero no renuncia a los pensamientos. Todavía es jaina, todavía es hindú..., todavía lleva el mundo del pensamiento. Y ese mundo del pensamiento es el mundo real.

Si puedes ver que ningún pensamiento es tuyo... Y lo verás, porque serás el que ve, y los pensamientos se volverán los objetos. Cuando mires silenciosamente los pensamientos, los pensamientos serán los objetos y tú serás el que mira. Serás el que ve, el testigo, y los pensamientos estarán fluyendo ante ti.

Y si miras profundamente y sientes profundamente, verás que no hay raíces. Los pensamientos están flotando como nubes en el cielo; no tienen raíces en ti. Vienen y van. Eres sólo una víctima, y te identificas

innecesariamente con ellos. Dices sobre cada nube que pasa junto a tu casa: «Ésta es mi nube.» Los pensamientos son como nubes: siguen pasando por el cielo de tu consciencia, y tu sigues aferrándote a cada uno de ellos. Dices: «Esto es mío», y esto es tan sólo una nube errante que pasa. Y pasará.

Considera tu infancia. Tenías ciertos pensamientos, y solías aferrarte a ellos y solías decir que eran tus pensamientos. Luego la infancia desapareció, y con esa infancia desaparecieron esas nubes. Ahora ni siquiera te acuerdas. Luego fuiste joven, entonces llegaron a ti otras nubes que son atraídas cuando se es joven, y empezaste a aferrarte a ellas.

Ahora que eres mayor, esos pensamientos ya no existen; ni siquiera te acuerdas de ellos. Y eran tan importantes que hubieses podido morir por ellos, y ahora ni siquiera te acuerdas. Ahora te puedes reír de toda esa tontería de que una vez pensaste que podrías morir por ellos, podrías ser un mártir por ellos. Ahora no estás dispuesto a dar ni un céntimo por ellos. Ya no te pertenecen. Ahora esas nubes se han ido, pero han llegado otras nubes, y te estás aferrando a ellas.

Las nubes van cambiando, pero tu aferramiento nunca cambia. Ese es el problema. Y no es que sólo vayan a cambiar cuando ya no seas un niño; están cambiando a cada momento. Hace un minuto estabas lleno de ciertas nubes; ahora estás lleno de otras nubes. Cuando viniste aquí, había ciertas nubes gravitando sobre ti; cuando salgas de esta habitación, habrá otras nubes gravitando sobre ti... , y sigues aferrándote a cada nube. Si al final no encuentras nada en tus manos, es natural, porque de las nubes no sale nada, y los pensamientos son sólo nubes.

Este sutra dice: *Siente* -primero asíéntate en sentir; luego: *mi pensamiento*. Observa ese pensamiento que siempre has llamado «mi», *mi pensamiento*. Asentado en sentir, observando el pensamiento, el «mi» desaparece. Y «mi» es el truco, porque el «yo» se compone de muchos «mis», de muchos «mís»: esto

es mío, esto es mi... Tantos «míos»...; de ellos se desarrolla el «yo».

Esta técnica empieza en la raíz misma. El pensamiento es la raíz de todo. Si puedes cortar la sensación de «mi» en la raíz misma, no volverá a aparecer, no volverá a verse en ninguna parte. Pero si no la cortas ahí; puedes seguir cortando en todas partes y es inútil; seguirá apareciendo una y otra vez.

Puedo cortarla. Puedo decir: «¿Mi mujer? No, somos extraños, y el matrimonio es tan sólo una formalidad social.» Me corto a mí mismo. Digo: «Nadie es mi mujer», pero esto es muy superficial. Luego digo: «Mi religión.» Luego digo: «Mi congregación.» Luego digo: «Ésta es la Biblia, éste es el Corán..., éste es *mi* libro.» Entonces el «mi» continúa en algún otro campo y sigues siendo el mismo.

Mi pensamiento, y luego *el yo*. Primero mira el tráfico del pensamiento, el proceso del pensamiento, el flujo como de río del pensamiento, y descubre si algún pensamiento te pertenece o si sólo son nubes que pasan. Y cuando hayas llegado a sentir que ningún pensamiento es tuyo, que atribuir «mi» a cualquier pensamiento es una ilusión, entonces lo segundo, entonces puedes profundizar más. Entonces se consciente del *yo*. ¿Dónde está este «yo»?

Ramana Maharshi solía dar una técnica a sus discípulos: simplemente tenían que inquirir: «¿Quién soy yo?» En Tíbet usan una técnica similar, pero aún mejor que la de Ramana. No preguntan: «¿Quién soy yo?» Preguntan: «¿Dónde estoy yo?», porque el «quién» puede crear un problema. Cuando inquieres: «¿Quién soy yo?» das por sentado que eres; la única cuestión es saber quién eres. Has presupuesto que eres. Eso no se rebate, se da por sentado que eres. Ahora la única, pregunta es *quién* eres. Sólo hay que conocer la identidad, hay que reconocer el rostro, pero está ahí..., no reconocido, está ahí.

El método tibetano es aún más profundo. Dicen que estés en silencio y luego busques dentro dónde estás. Entra en el

espacio interno, vete a todos los puntos, y pregunta: «¿Dónde estoy yo?». No lo encontrarás en ninguna parte. Y cuanto más busques, menos estará allí. Y preguntando «¿Quién soy yo?» o «¿Dónde estoy yo?», llega un momento en que llegas a un punto en que eres, pero no un «yo»...; te ha sucedido una simple existencia. Pero sólo sucederá cuando los pensamientos no sean tuyos. Ese es un ámbito más profundo: *el yo*.

Nunca lo sentimos. Seguimos diciendo «yo». La palabra «yo» se usa continuamente -la palabra más usada es «yo» -, pero no sientes nada.

¿Qué quieres decir con «yo»? Cuando dices «yo», ¿a qué te refieres? ¿Qué se connota con esa palabra? ¿Qué se expresa? Puedo hacer un gesto, y decir: «Me refiero a esto.» Puedo señalar mi cuerpo: «Me refiero a esto.» Pero entonces se puede preguntar: «¿Quieres decir tu mano? ¿Quieres decir tu pierna? ¿Quieres decir tu estómago?». Entonces tendré que negar, tendré que decir que no. Entonces todo el cuerpo será negado. Entonces, ¿a qué te refieres cuando dices «yo»? ¿Te refieres a tu cabeza? En el fondo, siempre que dices «yo» es una sensación muy vaga, y la sensación vaga es de tus pensamientos.

Asentado en sentir, escindido de los pensamientos, enféntate al yo; y cuando te enfrentas al él, descubres que no existe. Era sólo una palabra útil, un símbolo lingüístico..., necesario, pero no real. Incluso un buda tiene que usarlo, incluso después de su iluminación. Es sólo un utensilio lingüístico. Pero cuando un buda dice «yo», nunca quiere decir «yo», porque no hay ninguno.

Cuando te enfrentes a este «yo», desaparecerá. El miedo se puede apoderar de ti en ese momento, puedes asustarte. Y les sucede a muchos: entran profundamente en semejantes técnicas y se asustan tanto que escapan de ellas.

Así que recuerda esto: cuando sientas y te enfrentes a tu «yo», estarás en la misma situación en que estarás cuando

mueras: la misma, porque el «yo» está desapareciendo, y sientes que te está ocurriendo la muerte. Tendrás una sensación de que te hundes, sentirás que te estás hundiendo más y más. Y si te asustas, volverás a salir y te aferrarás a los pensamientos, porque esos pensamientos serán útiles. Esas nubes estarán ahí, puedes aferrarte a ellas, y entonces el miedo se irá de ti.

Recuerda: este miedo es muy bueno, es una señal muy esperanzadora. Pone de manifiesto que ahora estás profundizando... y la muerte es el punto más profundo. Si puedes entrar en la muerte, te volverás inmortal, porque el que entra en la muerte no puede morir. Entonces la muerte también está simplemente a tu alrededor; nunca en el centro, sólo en la periferia. Cuando el «yo» desaparece, eres como la muerte. Lo viejo ya no existe y lo nuevo ha llegado a la existencia.

La consciencia que resultará es absolutamente nueva, incontaminada, joven, virgen. Lo viejo ya no existe..., y lo viejo ni siquiera ha sido tocado. Ese «yo» desaparece, y estás en tu virginidad prístina, en tu frescor absoluto. Se ha tocado la capa más profunda del ser.

Así que considéralo de esta manera: los pensamientos, debajo de ellos el «yo», y en tercer lugar:

Siente: mi pensamiento, el yo, los órganos internos..., mí.

Cuando los pensamientos han desaparecido o no te estás aferrando a ellos -si están pasando, no es asunto tuyo; tú estás distante y desapegado y sin identificarte, y el «yo» ha desaparecido-, entonces puedes mirar los órganos internos. Estos órganos internos... Ésta es una de las cosas más profundas. Conocemos los órganos externos: te toco con las manos, te veo con los ojos...; éstos son los órganos externos.

Los órganos internos son aquellos a través de los cuales siento mi propio ser. Los externos son para los demás, se acerca de ti mediante los externos. ¿Cómo se acerca de mí? Incluso que existo..., ¿cómo lo se? ¿Quién me da la sensación de mi propio ser? Hay órganos internos. Cuando los pensamientos han cesado y cuando ya no hay «yo»..., sólo entonces, en esa pureza, en esa claridad, puedes ver los órganos internos.

La consciencia, la inteligencia... son órganos internos. Mediante ellos soy consciente de mi propio ser, de mi propia existencia. Por eso, si cierras los ojos, te olvidas de tu cuerpo inmediatamente, pero tu propia sensación de que existes permanece. Y es concebible que cuando una persona muere... Es un hecho: cuando una persona muere, para nosotros está muerta, pero ella tarda un poco de tiempo en reconocer el hecho de que está muerta, porque la sensación interna de ser sigue siendo la misma.

En Tíbet tienen ejercicios especiales para morir, y dicen que uno debe estar dispuesto para morir. Uno de los ejercicios es éste: cuando alguien se está muriendo, el maestro o el sacerdote o alguien que conoce los ejercicios del *bardo*, le irá repitiendo: «Recuerda, estate alerta, estás dejando el cuerpo». Porque incluso cuando hayas dejado el cuerpo, llevará tiempo reconocer que estás muerto, porque la sensación interna permanece igual; no hay ningún cambio.

El cuerpo es sólo para tocar y sentir a los demás. Mediante él, nunca te has tocado a ti mismo; mediante él, nunca te has conocido a ti mismo. Te conoces a ti mismo mediante otros

órganos que son internos. Pero ésta es la desdicha: que no somos conscientes de esos órganos internos, y nuestra imagen, en nuestros propios ojos, la crean los demás. Todo lo que los demás dicen de mí es mi conocimiento de mí mismo. Si dicen que soy guapo o si dicen que soy feo, lo creo. Lo que mis sentidos me dicen a través de los demás, reflejado a través de los demás, es lo que creo de mí mismo.

Si puedes reconocer los órganos internos, quedas completamente liberado de la sociedad. Eso es lo que se quiere decir cuando se afirma en las antiguas Escrituras que un sannyasin no forma parte de la sociedad, porque ahora se conoce a sí mismo mediante sus propios órganos internos.

Ahora este conocimiento sobre sí mismo no se basa en los demás, no es algo reflejado. Ya no necesita ningún espejo para conocerse a sí mismo. Ha encontrado el espejo interno, y se conoce mediante el espejo interno. Y la realidad interna sólo puede conocerse cuando has llegado a los órganos internos.

Los órganos internos... Entonces puedes mirar con los órganos internos. Y entonces... el *mí*. Es difícil expresarlo con palabras. Por eso se usa la palabra «mí»: cualquier palabra será errónea

-«mí» también es errónea-, pero el «yo» ha desaparecido. Así que recuerda: este «mí» no tiene nada que ver con «yo». Cuando se arrancan los pensamientos, cuando el «yo» ha desaparecido, cuando se conocen los órganos internos, aparece el «mí». Entonces se revela por vez primera mi ser real: a ese ser real se le llama “mí”.

El mundo externo ya no está, los pensamientos ya no están, la sensación del ego ya no está, y he llegado a reconocer mis propios órganos internos de conocer la consciencia, la inteligencia, o como quiera que lo llames..., consciencia, alerta. Entonces, a la luz de este órgano interno, se revela «mí».

Este «mí» no te pertenece. Este «mí» es tu centro más íntimo, desconocido para ti. Este «mí» no es un ego. Este «mí» no está contra ningún «tú». Este «mí» es cósmico, este «mí»

no tiene límites. En este «mí», está implicado todo. Este «mí» no es la ola, este «mí» es el océano.

Siente: mí pensamiento, el yo, los órganos internos.
Entonces hay intervalo, y de pronto se revela el «mí». Cuando se revela este «mí», entonces uno llega a saber: «*Aham Brahmasmi*. Soy Dios.» Este conocimiento no es alguna afirmación del ego; el ego ya no existe. Puedes transformarte mediante esta técnica, pero primero asíéntate en sentir.

83 Lleva tu enfoque a los intervalos.

Segunda técnica: *Antes del deseo y antes de saber, ¿cómo puedo decir que soy? Considéralo. Disuélvete en la belleza.*
Antes del deseo y antes de saber, ¿cómo puedo decir que soy?
Surge un deseo: con el deseo surge la sensación de que «yo soy». Surge un pensamiento, con el pensamiento surge la sensación de que «yo soy». Búscalo en tu propia experiencia. Antes del deseo y antes de saber, no hay ego.

Siéntate en silencio, mira dentro de ti. Surge un pensamiento: te identificas con el pensamiento. Surge un deseo: te identificas con el deseo. En la identificación, te vuelves el ego. Entonces piensa: no hay ningún deseo y no hay ningún conocimiento y ningún pensamiento: no puedes identificarte con nada. El ego no puede surgir.

Buda usó esta técnica, y dijo a sus discípulos que hicieran únicamente una cosa: cuando surja un pensamiento, percíbelo. Buda solía decir que cuando surgiera un pensamiento, percibiéramos que está surgiendo un pensamiento. Por dentro, percíbelo: ahora está surgiendo un pensamiento, ahora ha surgido un pensamiento, ahora ha desaparecido un pensamiento. Simplemente recuerda que ahora el pensamiento está surgiendo, ahora el pensamiento ha surgido, ahora el pensamiento está desapareciendo, para no identificarte con él.

Es muy hermoso y muy simple. Surge un pensamiento. Estás andando por la calle; pasa un coche bonito. Lo miras... y, apenas lo miras, surge el deseo de poseerlo. Hazlo. Al

principio, verbaliza; di lentamente: «He visto un coche. Es bonito. Ahora ha surgido un deseo de poseerlo.» Verbalízalo.

Al principio, esto está bien; si lo puedes decir en voz alta, está muy bien. Di en voz alta: «Estoy percibiendo que ha pasado un coche; la mente ha dicho que es bonito y ahora ha surgido el deseo y debo poseer este coche». Verbalízalo todo, háblate en voz alta, e inmediatamente sentirás que eres distinto de ello. Percíbelo.

Cuando te hayas vuelto eficiente en percibir, no es necesario decirlo en voz alta. Por dentro, percibe que ha surgido un deseo. Pasa una mujer guapa; ha surgido el deseo. Simplemente percíbelo -como si no te atañera; simplemente estás percibiendo el hecho de que está sucediendo-, y entonces, de pronto, estarás fuera de ello.

Buda dice: Percibe todo lo que sucede. Sigue percibiendo, y cuando desaparezca, vuelve a percibir que ahora el deseo ha desaparecido, y advertirás que estás a una distancia del deseo, del pensamiento.

Esta técnica: *Antes del deseo y antes de saber, ¿cómo puedo decir que soy?*

Y si no hay deseo y no hay pensamiento, ¿cómo vas a poder decir «yo soy»? ¿Cómo, *Puedo decir que soy?* Entonces todo es silencioso; no hay ni una ondulación. Y sin ninguna ondulación, ¿cómo voy a poder crear esta ilusión del «yo»? Si hay alguna ondulación, me puedo apegar a ella, y mediante ella puedo sentir «yo soy». Cuando no hay ninguna ondulación en la consciencia, no hay «yo».

De modo que antes del deseo, recuerda; cuando el deseo se vaya, sigue recordando. Cuando surja un pensamiento, recuerda. Míralo. Percibe que ha surgido un pensamiento. Tarde o temprano se irá, porque todo es momentáneo, y habrá un intervalo. Entre dos pensamientos hay un intervalo, entre dos deseos hay un intervalo, y en el intervalo no hay «yo».

Percibe un pensamiento en la mente y entonces advertirás que

hay un intervalo. Por pequeño que sea, hay un intervalo. Luego llega otro pensamiento; entonces vuelve a haber un intervalo. En esos intervalos no hay «yo», y esos intervalos son tu ser real. Los pensamientos pasan por el cielo. En esos intervalos puedes mirar entre dos nubes, y puedes ver el cielo.

Considéralo. Disuélvete en la belleza.

Y si puedes considerar que ha surgido un deseo y un deseo se ha ido, y tú has permanecido en el intervalo y el deseo no te ha perturbado... Llegó. Se fue. Estuvo ahí, y ya no está, y tú has permanecido inalterado, has permanecido tal como eras antes de él. No ha habido ningún cambio en ti. Llegó y pasó como una sombra. No te ha tocado; permaneces sin ninguna cicatriz.

Considera este movimiento del deseo y el movimiento del pensamiento; pero sin ningún movimiento en ti.

Considéralo. Disuélvete en la belleza. y ese intervalo es bello. Disuélvete en ese intervalo. Cae en el intervalo y se el intervalo. Es una experiencia más profunda de belleza. Y no sólo de belleza, sino también de bien y de verdad. En el intervalo, eres.

Todo el énfasis tiene que ir de los espacios llenos a los espacios vacíos. Estás leyendo un libro: hay palabras, hay frases, pero entre las palabras hay intervalos; entre las frases hay intervalos. En esos intervalos, eres. Eres la blancura del papel, y los puntos negros son sólo nubes de pensamiento y deseo que pasan por ti. Cambia el énfasis, cambia la *gestalt*. No mires los puntos negros; mira lo blanco.

En tu propio ser interno, mira los intervalos. Se indiferente a los espacios llenos, los espacios ocupados. Pon tu interés en los intervalos, los espacios vacíos. Mediante esos intervalos puedes disolverte en la belleza suprema.

Capítulo 56

Descubrir el Vacío

Preguntas

¿Cómo aprender a vivir con el vacío?

¿Una transformación existencial de un ego no existencial?

¿Es el proceso de transformación también un sueño?

¿Cómo saber si la búsqueda espiritual es real?

Primera pregunta:

En la meditación, cuando el «yo» cesa temporalmente y se crea un vacío dentro, después se siente una frustración cuando ese vacío no se llena con la entrada de lo desconocido. ¿Cómo puede uno aprender a vivir con ese vacío?

El vacío es lo desconocido. No esperes y no tengas la esperanza de que algo va a llenar el vacío. Si estás esperando, teniendo esa esperanza, deseando, no estás vacío. Si estás esperando que algo, alguna fuerza desconocida, descienda sobre ti, no estás vacío: está ahí esta esperanza, está este deseo, está este anhelo. Así que no desees que algo te llene. Simplemente, estate vacío. Ni siquiera esperes.

El vacío es lo desconocido. Cuando estás realmente vacío, lo desconocido ha descendido sobre ti. No es que primero te vuelvas vacío y luego entre lo desconocido. Estás vacío, y lo desconocido ha entrado. No hay ni un solo momento de intervalo. El vacío y lo desconocido son una sola cosa.

Al principio te parece vacío; eso es sólo una apariencia, porque siempre has estado lleno del ego. En realidad, estás sintiendo la ausencia del ego; por eso te sientes vacío. Primero desaparece el ego; pero la sensación de que ya no está el ego crea la sensación del vacío. Sólo la ausencia...; algo estaba ahí, y ahora no está. El ego se ha ido, pero se siente la ausencia del ego. Primero desaparecerá el ego, y luego

desaparecerá la ausencia del ego. Sólo entonces estarás realmente vacío. Y estar realmente vacío es estar realmente lleno.

Ese espacio interno que se crea con la ausencia del ego es lo divino. Lo divino no tiene que venir de ninguna otra parte; ya eres eso. No puedes percibirlo, no puedes verlo, no puedes tocarlo, porque estás lleno del ego. Te lo impide una barrera transparente del ego.

Cuando el ego ha cesado, la barrera ha cesado. Ya no está la cortina. No tiene que venir nada; lo que tiene que venir ya está ahí. Recuerda esto: que nada nuevo va a venir a ti. Todo lo que es posible ya está ahí, ya es real. Así que no es una cuestión de lograr; es sólo una cuestión de descubrir. El tesoro está ahí, sólo que tapado; destápalo.

Cuando se volvió un hombre realizado, a Buda le preguntaron muchísimas veces: «¿Qué has conseguido? ¿Qué has logrado?».

Se cuenta que Buda dijo: «No he logrado nada. Más bien, por el contrario, me he perdido a mí mismo. Y lo que he logrado ya estaba ahí, así que no puedo decir que lo haya logrado. No era consciente de ello; ahora he tomado consciencia. Pero no puedo decir que lo haya logrado. Más bien, por el contrario, ahora me pregunto cómo era posible que no lo supiera antes. Y estaba siempre ahí, a la vuelta de la esquina: sólo era necesario un giro.»

La divinidad no es un futuro, tu divinidad es el presente. Está aquí y ahora. En este mismo momento eres eso; inconsciente, sin mirar en la dirección correcta, o sin recurrir a ello; eso es todo.

Hay una radio: las ondas están pasando ahora mismo, pero si la radio no está sintonizada en una onda específica, la onda no se manifiesta. Sintonizas la radio y la onda se manifiesta. Es necesaria una sintonización. La meditación es una

sintonización. Cuando estás sintonizado, lo que no estaba manifiesto, se manifiesta.

Pero recuerda: no desees, porque el deseo no te dejará estar vacío. Y si no estás vacío, nada es posible, porque no hay espacio, de manera que tu propia naturaleza, que no está manifiesta, no puede manifestarse. Necesita espacio para manifestarse. Y no preguntes cómo vivir con el vacío. Esa no es la pregunta auténtica. Simplemente estate vacío. Aún no estás vacío.

Si conoces alguna vez qué es el vacío, lo amarás. Es extático. Es la experiencia más bella posible para la mente, para el hombre, para la consciencia. No preguntarás cómo vivir con el vacío. Estás preguntándolo como si el vacío fuera algo como un sufrimiento. Eso es lo que le parece al ego. El ego siempre tiene miedo al vacío, de modo que preguntas cómo vivir con él como si fuera un enemigo.

El vacío es tu centro más íntimo. Toda la actividad está en la periferia; el centro más íntimo es tan sólo un cero. Todo lo manifiesto está en la periferia; el centro más profundo de tu ser es el vacío no manifiesto. Buda le ha dado un nombre: *shunyata*. Significa nada o vacío. Esa es tu naturaleza, ese es tu ser, y de esa nada sale todo, y todo vuelve a ella.

Ese vacío es la fuente. No pidas que se llene, porque cuando pidas que se llene crearás más y más ego: el ego es el esfuerzo por llenar el vacío. E incluso este deseo de que ahora algo debe descender sobre ti -un dios, una divinidad, un poder divino, alguna energía desconocida-es otra vez un pensamiento. Cualquier cosa que pienses sobre Dios no será Dios; ¡será simplemente un pensamiento.

Cuando dices «lo desconocido», lo has convertido en lo conocido. ¿Qué sabes tú de lo desconocido? Incluso para decir que es lo desconocido has conocido una de sus cualidades: la cualidad de ser desconocido. La mente no puede concebir lo desconocido. Incluso lo desconocido se vuelve conocido, y

cualquier cosa que diga la mente será tan sólo una verbalización, un proceso de pensamiento.

Dios no es la palabra «dios». El pensamiento de Dios no es Dios. Y sólo cuando no hay ningún pensamiento llegas a sentir y a caer en la cuenta de lo que es. No se puede decir nada más sobre ello. Sólo se puede indicar. Y todas las indicaciones son erróneas porque todas son indirectas.

Esto es lo que se puede decir: que cuando tú no estás. Y sólo dejas de estar cuando no hay ningún deseo, porque existes con el deseo. El deseo es el alimento mediante el que existes. El deseo es el combustible. Cuando no hay ningún deseo, ningún anhelo, ningún futuro, y cuando tú no estás, ese vacío es la existencia más plena. En ese vacío, la existencia entera te es revelada. Te vuelves ella.

Así que no preguntes cómo vivir con el vacío. Primero se vacío. No hay necesidad de preguntar cómo vivir con él. Está tan lleno de dicha: es la dicha más profunda. Cuando preguntas cómo vivir con el vacío, en realidad estás preguntando cómo vivir con uno mismo. Pero no te has conocido a ti mismo. Entra más y más en ello.

En la meditación, a veces sientes una especie de vacío; eso no es realmente el vacío. Lo llamo sólo una especie de vacío. Cuando estés meditando, en ciertos momentos, durante unos pocos segundos sentirás que el proceso de pensamientos se ha parado. Al principio llegarán estos intervalos. Pero como te parece que el proceso de pensamientos se ha parado, *esto* es otra vez un proceso de pensamientos, un proceso de pensamientos muy sutil. ¿Qué estás haciendo? Estás diciendo por dentro: «El proceso de pensamientos se ha parado.» Pero ¿qué es esto? Esto es un proceso de pensamientos secundario que ha empezado. Y dices: «Esto es el vacío.» Dices: “Ahora va a suceder algo”. ¿Qué es esto? Ha empezado otra vez un nuevo proceso de pensamientos.

Cuando esto vuelva a suceder, no caigas víctima de ello. Cuando sientas que está descendiendo un cierto silencio, no

empieces a verbalizarlo, porque lo estás destruyendo. Espera: no algo; simplemente, espera. No hagas nada. No digas: «Esto es el vacío.» En el momento en que lo has dicho, lo has destruido. Simplemente míralo, penetra en ello, disciérnelo, pero espera; no lo verbalices.

¿Qué prisa tienes? Mediante la verbalización la mente ha vuelto a entrar por una ruta diferente y te ha engañado. Estate alerta a este truco de la mente.

Al principio, esto está abocado a suceder, así que cuando vuelva a suceder, simplemente espera. No caigas en la trampa. No digas nada; permanece en silencio. Entonces entrarás, y entonces no será pasajero; porque una vez que has conocido el vacío real, no puedes perderlo. Lo real no se puede perder; esa es su cualidad.

Una vez que has conocido el tesoro interno, una vez que te has puesto en contacto con tu centro más profundo, entonces puedes entrar en actividad, entonces puedes hacer lo que quieras, entonces puedes vivir una vida mundana corriente, pero ese vacío permanecerá contigo. No puedes olvidarlo. Entrará en ti. Oirás su música. Independientemente de lo que estés haciendo, la acción estará sólo en la periferia; por dentro permanecerás vacío.

Y si puedes permanecer vacío por dentro, actuando sólo en la periferia, todo lo que haces se vuelve divino, todo lo que haces adquiere la cualidad de lo divino, porque ya no proviene de ti. Ahora viene directamente del vacío original, la nada original. Si hablas entonces, esas palabras no son tuyas. Eso es lo que quiere decir Mahoma cuando afirma: «Este Corán no está dicho por mí. Viene a mí como si otro hubiese hablado a través de mí.» Ha venido del vacío interno. Eso es lo que quieren decir los hindúes cuando afirman: «Los Vedas no están escritos por el hombre, no son documentos humanos, sino que lo divino, Dios mismo, ha hablado.»

Éstas son formas simbólicas de decir algo que es muy misterioso. Y éste es el misterio: cuando estás

profundamente vacío, todo lo que haces o dices no viene de tí, porque tú ya no estás. Viene del vacío. Viene de la fuente más profunda de la existencia. Viene de la misma fuente de la que ha venido toda esta existencia. Entonces has entrado en el útero, el útero mismo de la existencia. Entonces tus palabras no son tuyas, entonces tus actos no son tuyos. Es como si fueras sólo un instrumento, un instrumento de la totalidad.

Si el vacío se siente sólo momentáneamente, y luego viene y va cómo un destello, no es real. Y si empiezas a pensar sobre ello, incluso lo irreal se pierde. Se necesita mucha valentía para no pensar en ese momento. Es el mayor control que conozco. Cuando la mente se vuelve silenciosa y cuando te estás vaciando, se necesita la mayor valentía para no pensar, porque todo el pasado de la mente se defenderá. Todo el mecanismo dirá: «¡Piensa ahora!»

De formas sutiles, de formas indirectas, tus recuerdos pasados te obligarán a pensar; y si piensas, has vuelto. Si puedes permanecer en silencio en ese momento, si no eres tentado por el mecanismo de tu memoria y mente... En realidad, esto es Satanás: tu propia mente que te tienta. Siempre que te estás vaciando, la mente te tienta y crea algo en lo que pensar; y si empiezas a pensar, has vuelto.

Se dice que cuando uno de los maestros más grandes, Bodhidharma, fue a China, muchos discípulos se congregaron a su alrededor. Él fue el primer maestro Zen. Un discípulo, que había llegado a ser su principal discípulo, se acercó a él y dijo: «Ahora me he vuelto totalmente vacío.»

Bodhidharma le abofeteó inmediatamente y dijo: «¡Ahora vete y desecha también este vacío! Ahora estás lleno de vacío: deséchalo también. Sólo entonces estarás realmente vacío.»

¿Comprendes? Puedes estar lleno de la idea del vacío.

Entonces gravitará sobre ti, se volverá una nube. Él dijo: «Desecha también este vacío, y luego vuelve a mí.» Si dices que estás vacío, no estás vacío: Ahora la palabra «vacío» se

ha vuelto significativa y estás lleno de ella. Yo te digo lo mismo: desecha también este vacío.

Segunda pregunta:

Has hablado de la transformación y mutación de la mente humana, del inconsciente humano en supraconsciente, y has dicho que la espiritualidad es una experimentación existencial. Pero anoche dijiste que el ego es una entidad falsa y que no tiene substancia y realidad. ¿Significa eso que toda la experimentación espiritual es una transformación existencial de un ego que no es existencial?

No. La transformación espiritual no es la transformación del ego; es su disolución. No vas a transformar el ego, porque independientemente de cómo se transforme, el ego seguirá siendo el ego. Puede que se vuelva superior, más refinado, más culto, pero el ego seguirá siendo el ego. Y cuanto más culto se vuelve, más venenoso. Cuanto más sutil sea, más estarás en su poder, porque no serás capaz de ser consciente de él. Ni siquiera eres consciente de un ego tan burdo. Cuando se vuelva sutil, no serás consciente de él; no habrá ninguna posibilidad.

Hay maneras de refinar el ego, pero esas maneras no son las de la espiritualidad. La moralidad existe basada en esos métodos. Y esa es la diferencia entre la moralidad y la religión. La moralidad existe basándose en métodos para refinar el ego; la moralidad existe basándose en la respetabilidad. De modo que le decimos a una persona: «No hagas eso. Si haces eso, está en juego tu respeto. No hagas eso... ¿Qué pensarán de ti los demás? No hagas eso, no te respetarán. Haz esto y todo el mundo te respetará.»

Toda la moralidad depende de tu ego, un ego sutil. La religión no es una transformación del ego, sino una trascendencia. Simplemente dejas el ego. Y no es que lo dejes porque es malo. Recuerda esta distinción. La moralidad dice siempre: «Deja lo que es malo, y haz lo que es bueno.» La religión dice: «Deja lo que es falso»... No malo, sino falso.

«Deja lo que es irreal, y entra en lo real.» Con la espiritualidad, el valor es la verdad, no el bien. Porque el bien mismo puede ser falso, y en un mundo falso necesitamos bienes falsos para que se opongan a los males.

La espiritualidad no es una transformación del ego, sino una trascendencia. Vas más allá del ego. Y este ir más allá es, en realidad, un despertar; es una alerta profunda para ver si el ego existe o no. Si existe, si es una parte, una parte real de tu ser, no puedes trascenderlo. Sólo si es falso es posible la trascendencia. Puedes despertar de un sueño; no puedes despertar de una realidad, ¿o sí? Puedes trascender un sueño, pero no puedes trascender la realidad.

El ego es una entidad falsa. ¿Y qué queremos decir cuando afirmamos que el ego es una entidad falsa? Queremos decir que existe sólo porque no lo has confrontado. Si lo confrontas, no existirá. Existe en tu ignorancia; existe porque no eres consciente. Si tomas consciencia, no existirá. Si tomas consciencia y alguna entidad desaparece simplemente porque tomas consciencia, eso significa que era falsa. Lo real será manifestado en la consciencia y lo falso desaparecerá.

De modo que, en realidad, tampoco es correcto decir esto: «deja tu ego», porque cuando se dice, da una sensación de que el ego es algo y de que puedes dejarlo. Puedes incluso empezar a luchar por desechar este ego. Todo el esfuerzo será absurdo. No puedes desecharlo, porque sólo una realidad puede ser desechada. No puedes luchar con él. ¿Cómo vas a poder luchar con una sombra? Y si luchas, recuerda: serás derrotado. No porque la sombra sea muy poderosa, sino porque la sombra no existe; no puedes derrotarla. Serás derrotado por tu propia estupidez.

Lucha con una sombra y no podrás vencer; eso es seguro. Serás derrotado. Eso también es seguro, porque disiparás tu propia energía en la lucha. No es porque la sombra sea muy poderosa, sino porque la sombra no existe. Estás luchando con tu propio ser, estás

malgastando tu energía. Entonces te agotarás y caerás. Y pensarás que la sombra ha ganado y que estás derrotado..., y la sombra no ha existido en absoluto. Si luchas con el ego, serás derrotado. Mejor entra y trata de descubrir dónde está.

Se dice que el emperador de China preguntó a Bodhidharma: «Mi mente es muy inquieta. Estoy en constante agitación interior. Dame algo de paz o dame alguna clave secreta para poder entrar en el silencio interno.»

Así que Bodhidharma dijo: «Ven por la mañana temprano, a las cuatro, cuando no haya aquí nadie. Ven cuando esté solo en mi cabaña; y recuerda: trae contigo tu mente inquieta. No la dejes en casa.»

El emperador estaba muy turbado, pensando que este hombre estaba loco. Dijo: «Trae contigo tu mente inquieta. No la dejes en casa; de lo contrario, ¿a quién voy a silenciar, la acallaré, pero ¡tráela! Recuérdalo bien.»

El emperador se fue, pero más turbado que nunca. Había estado pensando que este hombre era un iluminado, un sabio, y que le daría alguna clave, pero todo lo que dijo parecía una tontería: ¿cómo puede uno dejar su propia mente en casa? No pudo dormir. Los ojos de Bodhidharma y la manera en que le había mirado... Estaba hipnotizado, como si le atrajese un imán. No pudo dormir en toda la noche, y a las cuatro estaba listo. En realidad, no quería ir, porque este hombre estaba loco. Y yendo tan temprano, en la oscuridad: cuando no había nadie allí..., este hombre podría hacer cualquier cosa.

Sin embargo, se sentía tan atraído que fue a pesar suyo. Y lo primero que preguntó Bodhidharma... Estaba sentado delante de su cabaña con su vara en la mano, y dijo: «Muy bien. Así que has venido. ¿Dónde está tu mente inquieta? ¿La has traído? Estoy listo para acallarla.»

El emperador dijo entonces: «¿De qué estás: hablando? ¿Cómo va uno a poder olvidar la mente? Siempre está ahí.»

Bodhidharma dijo: «¿Dónde? ¿Dónde está? Enséñamela para que pueda acallarla, y puedas volver.»

El emperador dijo: «Pero no es algo objetivo. No te la puedo enseñar, no puedo ponerla en mi mano. Está dentro de mí.»

Así que Bodhidharma dijo: «Muy bien, cierra los ojos e intenta descubrir dónde está. Y, en el momento en que la pilles, abre los ojos y dímelo, y yo la acallaré.» En ese silencio y con este loco, el emperador cerró los ojos.

Lo intentó y lo intentó. Y también tuvo miedo, porque Bodhidharma estaba sentado con su vara... Le daría un golpe en cualquier momento. Lo intentó y lo intentó y lo intentó. Miró por todas partes, en todos los rincones de su ser... ¿Dónde está la mente que es inquieta?

Y cuanto más miraba, más caía en la cuenta de que la inquietud había desaparecido. Cuanto más intentaba buscar..., como una sombra, no existía.

Pasaron dos horas, y ni siquiera era consciente de lo que había sucedido. Su rostro se volvió silencioso, se volvió como una estatua de Buda, y entonces, al amanecer, Bodhidharma dijo: «Ahora abre los ojos. Es suficiente. Dos horas son más que suficiente. ¿Puedes decirme ahora dónde está?»

El emperador abrió los ojos. Estaba todo lo silencioso que puede estar un ser humano. Puso su cabeza a los pies de Bodhidharma y dijo: «Ya la has acallado.»

El emperador Wu ha escrito en su autobiografía: «Este hombre es milagroso, mágico. Sin hacer nada, acalló mi mente. Y yo tampoco hice nada. Únicamente entré en mí mismo y traté de descubrir dónde está. Por supuesto, él tenía razón, primero localízala, averigua dónde está. Y con sólo el esfuerzo por localizarla, no se encontró allí.»

No encontrarás el ego. Si entras en ti, si lo buscas, no lo encontrarás. Nunca ha existido. Es sólo un sucedáneo falso.

Tiene alguna utilidad; por eso lo has inventado. Como no conoces lo real, el centro real, y es difícil funcionar sin un centro, has creado una ficción, un centro ficticio, y funcionas mediante él.

El centro real está oculto. Has creado un centro falso: el ego es un centro falso, un centro substitutivo. Sin un centro, es difícil existir, difícil funcionar. Necesitas un centro para funcionar. Y no conoces tu centro real, así que la mente ha creado un centro falso. La mente es muy experta en crear sucedáneos. Siempre te da un sucedáneo si no puedes encontrar lo real, porque si no, te volverás loco. Sin un centro, te volverás loco. Te dispersarás, te fragmentarás; no habrá ninguna unidad. De modo que la mente crea un centro falso.

Es como al soñar. Sueñas que tienes sed. Si la sed se vuelve aguda, se perturbará tu dormir, porque entonces tendrás que levantarte a beber agua.

Ahora la mente te dará un sucedáneo, la mente creará un sueño. No es necesario levantarse, no hay necesidad de perturbar el dormir: sueñas que estás bebiendo agua. Estás cogiendo agua del frigorífico y bebiéndola. La mente te ha dado un sucedáneo. Ahora te sientes bien. La sed real no ha sido saciada, sino solamente engañada. Pero ahora sientes que has bebido, que has ingerido agua. Ahora puedes dormir; puedes seguir durmiendo tranquilamente.

En sueños, la mente te está dando continuamente sucedáneos para proteger tu dormir. Y lo mismo está sucediendo cuando estás despierto. La mente te está dando sucedáneos para proteger tu cordura; de lo contrario, te dispersarás en fragmentos.

A no ser que se conozca el centro real, el ego tiene que funcionar. Una vez que se conoce el centro real, no hay necesidad de soñar con agua. Cuando has conseguido el agua real, puedes beberla. No hay necesidad de soñar con ella. La meditación te lleva al centro real. Y al suceder eso, la utilidad de lo falso desaparece.

Pero esto hay que mantenerlo en la consciencia, que el ego no es tu centro real. Sólo entonces puedes empezar una búsqueda de lo real. Y la espiritualidad no es una transformación del ego. No puede ser transformado. Es irreal; sencillamente no existe. No puedes hacer nada con él. Si eres consciente, si estás alerta, si lo observas dentro de ti, desaparece. Con sólo la llama de tu consciencia, ya no está. La espiritualidad es una trascendencia.

Tercera pregunta:

Si el ego es irreal, ¿no significa eso que la mente inconsciente, la acumulación de recuerdos en las células del cerebro, y el proceso de transformación, que es el tema de la espiritualidad, es también irreal, un sueño?

No. El ego es irreal; las células del cerebro no son ¡ rreales. El ego es irreal; los recuerdos no son irreales. El ego es irreal; el proceso del pensamiento no es irreal. El proceso del pensamiento es una realidad. Los recuerdos son reales, las células del cerebro son reales, tu cuerpo es real. Tu cuerpo es real, tu alma es real. Son dos realidades. Pero cuando tu alma se identifica con el cuerpo, se forma el ego, eso es una irrealidad.

Es de esta manera. Estoy ante un espejo: soy real, el espejo es real, pero el reflejo del espejo no es real. Yo soy real, el espejo también es real, pero el reflejo que hay en el espejo es un reflejo, no es una realidad. Las células del cerebro son reales, la consciencia es real, pero cuando la consciencia se involucra, se apegas, se identifica con las células del cerebro, se forma el ego. Ese ego es irreal.

De modo que cuando hayas despertado, cuando te hayas iluminado, tu memoria no va a desaparecer. La memoria seguirá ahí. En realidad, será más límpida. Entonces funcionará con más precisión, porque no habrá ninguna perturbación del ego falso. Tu proceso del pensamiento no desaparecerá. Antes bien, serás capaz de pensar por primera vez. Antes de eso, simplemente estabas tomando cosas

prestadas. Entonces serás realmente capaz de pensar. Pero entonces tú serás el amo, no el proceso del pensamiento.

Antes, el proceso del pensamiento era el amo. Tú no podías hacer nada respecto a él. Proseguía por sí mismo; tú eras sólo una víctima. Querías dormir y la mente seguía pensando. Querías pararla, pero no se paraba. En realidad, cuanto más intentabas pararla, más obstinada se volvía. Era tu ama. Cuando te ilumines, seguirá ahí, pero entonces será un instrumento. Cuando la necesites, podrás usarla. Cuando no la necesites, no abarrotará tu consciencia. Entonces la puedes llamar y luego la puedes parar.

Las células del cerebro seguirán ahí, el cuerpo seguirá ahí, la memoria seguirá ahí, el proceso del pensamiento seguirá ahí. Sólo una cosa no seguirá ahí: la sensación de «yo» no estará ahí. Esto es difícil de comprender.

Buda anda, Buda come, Buda duerme, Buda recuerda. Tiene memoria; sus células del cerebro funcionan magníficamente. Pero Buda ha dicho: «Yo ando, pero nadie anda en mí. Hablo, pero nadie habla en mí. Como, pero nadie come en mí.» La consciencia interna ya no es el ego. De modo que cuando Buda tiene hambre no la tiene como tú. Tú sientes: «Tengo hambre.» Cuando Buda tiene hambre, siente: «El cuerpo tiene hambre. Yo soy sólo el que lo sabe.» Y ese que lo sabe no tiene ninguna sensación de «yo».

El ego es la entidad falsa, la única entidad falsa; todo lo demás es real. Dos realidades pueden unirse, y en su unión se puede crear un tercer epifenómeno. Cuando dos realidades se unen, puede suceder algo falso. Pero lo falso sólo puede suceder si hay consciencia. Si no hay consciencia, lo falso no puede suceder. El oxígeno y el hidrógeno se unen: no puede suceder un agua falsa. Lo falso sólo puede suceder cuando eres consciente, porque sólo la consciencia puede errar. La materia no puede errar, la materia no puede ser falsa. La materia siempre es verdadera. La materia no puede engañar y

no puede ser engañada; sólo la consciencia puede. Con la consciencia hay la posibilidad de errar.

Pero recuerda otra cosa: la materia siempre es real, nunca falsa, pero tampoco nunca verdadera. La materia no puede saber qué es la verdad. Si puedes errar, puedes saber qué es la verdad. Ambas posibilidades se abren simultáneamente. La consciencia humana puede errar y puede saber que ha errado y puede apartarse de ello. Eso es hermoso. Hay peligro, pero tiene que haberlo. Con cada desarrollo entran nuevos peligros. Para la materia no hay ningún peligro.

Considéralo de esta forma. Siempre que algo nuevo se desarrolla en la existencia, que algo nuevo evoluciona, con esa existencia vienen peligros. Para una piedra no hay ningún peligro. Entonces hay pequeños organismos... En las amebas, el sexo no existe de la manera que existe en el hombre o en los animales. Simplemente dividen sus cuerpos. Cuando una ameba se hace más y más grande, cuando alcanza un cierto tamaño, automáticamente su cuerpo se divide en dos. El cuerpo padre se divide en dos. Ahora hay dos amebas.

Algunas bacterias pueden vivir eternamente; como no hay nacimiento, no hay muerte. Con el sexo apareció el nacimiento; con el nacimiento apareció la muerte; con el nacimiento apareció la individualidad; con la individualidad apareció el ego.

Cada desarrollo tiene sus propios peligros potenciales, pero son hermosos. Si puedes comprender, no hay necesidad de caer en ellos, y puedes trascenderlos. Y cuando trasciendes, tu naturaleza y tú alcanzáis una síntesis mayor. Si caes víctima, la síntesis mayor no se alcanza.

La espiritualidad es la cima, lo último, la síntesis suprema de todo crecimiento. Lo falso es transcendido, y lo real, absorbido. Y sólo lo real permanece; todo lo falso cesa. Pero no pienses que el cuerpo es irreal; es real. Las células del cerebro son reales, el proceso del pensamiento es real. Sólo la relación entre la consciencia y el proceso del pensamiento es

irreal. Eso es una atadura. Puedes desatarla. Y en el momento en que la desatas, has abierto la puerta.

Última pregunta:

¿Cómo puede uno saber que la búsqueda espiritual en la que está involucrado no es una glorificación del ego, sino una auténtica búsqueda religiosa?

Si no sabes, si estás confuso, entonces ten muy claro que esto es una glorificación del ego. Si no estás confuso, si sabes muy bien que esto es auténtico, si no hay confusión en absoluto, entonces es auténtico. Y no es una cuestión de engañar a otro. Es una cuestión de engañarte o no a ti mismo. Si estás confuso, dubitativo, es una glorificación del ego, porque en el momento en que hay una búsqueda auténtica, no hay ninguna duda. Sucede la fe.

Permíteme expresarlo de otra manera. Siempre que hablas de semejantes problemas, la confusión misma muestra exactamente que vas por mal camino. Alguien viene a decirme: «Dime. No sé si mi meditación se está haciendo profunda o no.»

De modo que digo: «Si se está haciendo profunda, no hay necesidad de venir a preguntarme. La profundidad es una experiencia tal, que lo sabrás. Y si no sabes lo profundo que estás, ¿quién lo va a saber? Sólo has venido a preguntarme porque no sientes la profundidad. Ahora quieres que otro te certifique. Si digo: "Sí, tu meditación es muy profunda", te sentirás muy bien; esto es una glorificación del ego.»

Cuando estás enfermo, sabes que estás enfermo. Puede que a veces suceda que la enfermedad esté muy, muy oculta. Puede que no seas consciente de ella. Pero nunca sucede lo inverso, cuando estás perfectamente sano, lo sabes. Puede que no seas tan consciente de tu enfermedad, pero de la salud -si tienes salud-sí eres consciente, porque el fenómeno mismo de la salud es un fenómeno de bienestar. Si tú no puedes sentir tu salud, ¿quién

la va a sentir? Para tu mala salud puede que haya expertos que te digan qué tipo de enfermedad tienes; no hay ningún experto que te de cuenta de tu salud. No hay necesidad. Pero si preguntas si estás sano o no, estás falto de salud; eso es seguro. Esta misma confusión lo demuestra.

De modo que cuando estás en una búsqueda espiritual, puedes saber si es una glorificación del ego o una búsqueda auténtica. Y la confusión misma demuestra que esto no es una búsqueda auténtica; esto es un tipo de glorificación del ego. ¿Qué es la glorificación del ego? Estás menos interesado en el fenómeno real; estás más interesado en poseerlo.

La gente viene a decirme: “Tú sabes, y puedes saber acerca de nosotros. Dinos si nuestra *kundalini* ha subido o no”. No les interesa la *kundalini*, no les interesa realmente; necesitan un certificado. Y a veces juego y digo: «Sí, tu *kundalini* ha subido», e inmediatamente son muy felices. La persona vino muy, muy triste y sombría, y cuando le digo: «Sí, tu *kundalini* ha despertado», está feliz como un niño.

Se va muy feliz; y cuando está saliendo de mi habitación, le vuelvo a llamar y le digo: «Sólo estaba jugando. No es real. No te ha sucedido nada.» Vuelve a estar triste. No está realmente interesado en despertar; simplemente está interesado en sentirse bien: ahora su *kundalini* ha despertado, ahora puede sentirse superior a los demás.

Y así es como muchos supuestos gurús siguen explotándote: porque estás ahí por tu ego. Te pueden dar certificados, te pueden decir: «Sí, ya has despertado. Te has vuelto un buda.» Y tú no vas a negarlo. Si digo esto a diez personas, de las diez, nueve no lo negarán. Se sentirán muy felices. Estaban buscando un gurú que les dijera que han despertado.

Los falsos gurús existen debido a tu necesidad, porque ningún gurú auténtico va a decirte esto, o darte ningún certificado, porque un certificado es una exigencia del ego. No es necesario ningún certificado. Si lo estás

experimentando, lo estás experimentando. Si el mundo entero lo niega, deja que lo niegue; da lo mismo. Si existe la experiencia real, ¿qué importa quién diga que la has logrado, y quién diga que no la has logrado? Es irrelevante. Pero no es irrelevante, porque tu búsqueda básica es el ego. Quieres creer que lo has logrado todo.

Y esto sucede muchas veces, cuando has fracasado en el mundo, cuando estás sufriendo en el mundo, cuando no puedes tener éxito y cuando sientes que tu ambición sigue sin satisfacerse y que la vida está pasando, recurres a la espiritualidad. La misma ambición pide ahora ser satisfecha aquí. Y es fácil satisfacerla, fácil, porque en la espiritualidad puedes engañarte fácilmente a ti mismo. En el mundo real, en el mundo de la materia, no puedes engañarte tan fácilmente.

Si eres pobre, ¿cómo vas a fingir que eres rico? Y si finges, no engañas a nadie. Si sigues insistiendo en que eres rico, entonces toda la sociedad, toda la gente que te rodea, pensará que te has vuelto loco.

Una vez conocí a un hombre que empezó a pensar que era el Pandit lawaharlal Nehru. Su familia, sus amigos, todo el mundo intentó persuadirle: «No digas esas tonterías; si no, pensarán que estás loco.»

Pero él decía: «No estoy diciendo tonterías. Soy el Pandit lawaharlal Nehru.»

Empezó a firmar «lawaharlal Nehru». Enviaba telegramas a casas de los alrededores, a oficiales, a recaudadores, a jefes de la policía, diciendo: «Llego pronto. Pandit lawaharlal Nehru.» Tuvieron que cogerle y encerrarle en su casa.. Fui a verle; vivía en mi pueblo. Dijo: «Tú eres un hombre de gran entendimiento; puedes comprender. Estos tontos... Nadie me comprende... Soy el Pandit lawaharlal Nehru.»

Así que le dije: «Sí, por eso he venido a verle. Y no tenga miedo a estos tontos, porque los grandes hombres como usted siempre han sufrido.»

Él dijo: «Exacto.» Estaba muy feliz. Dijo: «Eres el único hombre

que puede comprenderme. Los grandes hombres tienen que sufrir.»

En el mundo externo, si tratas de engañarte a ti mismo, pensarán que estás loco, pero en la espiritualidad es muy fácil. Puedes decir que tu *kundalini* ha subido.

Simplemente porque tienes un cierto dolor en tu espalda, tu *kundalini* ha subido. Como tu cerebro se siente un poco desajustado, piensas que se están abriendo los centros. Como tienes un continuo dolor de cabeza, piensas que se está abriendo el tercer ojo. Puedes engañar y nadie puede decir nada, y no le interesa a nadie. Pero hay falsos maestros que dirán: «Sí, es así.» Y te sentirás muy feliz.

Una glorificación del ego significa que no estás realmente interesado en transformarte; sólo estás interesado en proclamarlo. Y la proclamación es fácil, puedes comprarla muy barata. Y es una cosa mutua. Cuando un gurú, un supuesto gurú, dice que eres un hombre despierto, es evidente que ha sido él quien te ha despertado, de manera que tienes que rendir honores a este gurú. Esto es algo mutuo. Tú le rindes honores, y ya no puedes dejar a ese gurú, porque en el momento en que abandones a ese gurú, ¿qué le sucederá a tu despertar, a tu *kundalini*? No puedes irte. Ese gurú depende de ti porque tú le das respeto y honor, y entonces tú dependerás de él porque nadie más va a creer que estás despierto. No puedes dejarle. Esto es una fanfarronada mutua.

Si realmente estás buscando, no es tan fácil. Y no necesitas ningún testigo. Es difícil y arduo; puede que incluso lleve vidas. Y es doloroso, es un prolongado sufrimiento, porque hay que eliminar muchas cosas, hay que trascender muchas cosas, hay que romper cadenas muy arraigadas. No es fácil. No es un juego de niños. Es arduo, y tendrá que haber sufrimiento, porque cuando empiezas a cambiar tu pauta, hay que desechar todo lo viejo. Y todo lo que has invertido está en lo viejo.

Tendrás que sufrir.

Cuando empieces a buscar tu ego dentro de ti y no lo encuentres, ¿qué pasará con tu imagen, con la que has vivido? Siempre has pensado que eras un hombre muy bueno, moral,

esto y lo otro...

¿Qué pasará con eso? Cuando descubras que no se te puede encontrar en ninguna parte, ¿dónde estará ese hombre bueno? Tu ego implica todo lo que has pensado sobre ti mismo. Todo está implicado en él. No es algo que puedas desechar fácilmente. Eres tú, todo tu pasado. Cuando lo deseches, te volverás como un cero, como si nunca hubieras existido antes. Naces por primera vez; sin experiencia, sin conocimientos, sin pasado..., igual que un niño inocente. Se necesita valentía, se necesita audacia.

La búsqueda auténtica es ardua. Una glorificación del ego es muy fácil. Y puede satisfacerse muy fácilmente, porque, en realidad, no se ha satisfecho nada. Empiezas a creer; empiezas a creer que te ha sucedido algo. Simplemente estás perdiendo el tiempo, la energía, la vida. De modo que si realmente estás con un maestro, él te empujará constantemente a salir de esa glorificación. Deberá tener cuidado de que no te vuelvas loco, de que no empieces a pensar en sueños. Tendrá que hacerte volver.

Y es algo muy, muy difícil, porque siempre que te hace volver, te vengas del maestro. «Estaba subiendo tanto, y estaba a punto de explotar, y él dice: "No está sucediendo nada. Te lo estás imaginando".» Te hace volver a la Tierra.

Con un maestro auténtico, es difícil ser un discípulo. Y los discípulos casi siempre están contra sus maestros, porque están en su glorificación del ego y el maestro está intentando sacarles de eso. Y estos discípulos crean falsos maestros. Tienen una necesidad, una necesidad tan grande, que cualquiera que satisfaga su necesidad se convertirá en su maestro. Y es fácil ayudar a crecer a tu ego, porque tú estás a favor de ello. Es muy difícil ayudar a tu ego a desaparecer. Recuérdalo bien, y comprueba cada día y en cada momento que tu búsqueda no es una glorificación del ego. Sigue comprobándolo. Es sutil, y las tácticas del ego son muy, muy, muy sutiles. No están en la superficie. El ego te manipula desde dentro; desde el fondo, desde el inconsciente. Pero si estás alerta, el ego no puede engañarte. Si estás alerta,

llegarás a conocer, llegarás a conocer su sensación, porque está siempre yendo en busca de experiencias. Esta es la palabra clave.

El ego siempre está buscando experiencias, sexuales o espirituales, da lo mismo. El ego está ávido de experimentar esto y de experimentar aquello, de experimentar la *kundalini* y de experimentar el séptimo cuerpo. El ego siempre anda en busca de experiencias. La búsqueda real no es una avidez de cualquier experiencia, porque cualquier experiencia te frustrará, está destinada a frustrarte, porque cualquier experiencia será repetitiva. Entonces te hartarás de ella; entonces volverás a exigir alguna nueva experiencia. La búsqueda de lo nuevo persistirá con el ego. Meditarás, y si sólo estás meditando para obtener alguna nueva emoción, porque la vida se ha vuelto aburrida... Estás harto de tu vida habitual corriente, así que quieres alguna emoción. Puede que la consigas, porque el hombre consigue todo lo que intenta encontrar. Esa es la desdicha, todo lo que desees, lo encontrarás. Y entonces te arrepentirás. Conseguirás la emoción... ¿Entonces qué?

Entonces te hartas también de ella. Entonces quieres tomar LSD o alguna otra cosa. Entonces sigues yendo de un maestro a otro, de un *ashram* a otro, buscando una nueva emoción. El ego es una avidez de nuevas experiencias. Y toda nueva experiencia se volverá vieja, porque todo lo que es nuevo se volverá viejo; entonces, otra vez... La espiritualidad no es realmente una búsqueda de experiencias. La espiritualidad es una búsqueda del propio ser. No de ninguna experiencia -ni siquiera de la dicha, ni siquiera del éxtasis-, porque la experiencia es algo externo; al margen de lo interna que sea, es externa.

La espiritualidad es la búsqueda del ser real que hay dentro de ti, debo saber cuál es mi realidad. Y al saber eso, toda la avidez de experiencias cesa. Y al saber eso, no hay ninguna ansia, ninguna ansia de ir a por alguna nueva experiencia. Al conocer la verdadera realidad interna, el ser auténtico, toda búsqueda cesa.

Así que no vayas a por una experiencia. Todas las experiencias son meramente trucos de la mente, todas las experiencias son meramente escapes.

La meditación no es una experiencia, sino un caer en la cuenta. La meditación no es una experiencia; más bien es una cesación de toda experiencia. Debido a esto, los que realmente han intentado expresar el acaecimiento interno

-por ejemplo, Buda-dicen: «No preguntes qué sucede ahí.» O, si insistes, dirán: «No sucede nada ahí.»

Si digo que no sucederá nada en la meditación, ¿qué harás? Lo dejarás inmediatamente. Si no va a suceder nada, ¿de qué sirve? Eso muestra que estás en una glorificación del ego. Si digo que ahí no sucede nada, y aún dices: «Muy bien, he conocido muchas situaciones y he conocido muchas experiencias, y toda experiencia ha resultado ser frustrante...»

Pasas por ella y entonces sabes que no era nada; y entonces un ansia de repetir, y luego la repetición se convierte en aburrimiento. Entonces pasas a otra cosa... Así es como has estado actuando durante vidas y vidas; durante miles y miles de vidas has estado persiguiendo experiencias.

Si dices: «He conocido las experiencias. Ya no quiero ninguna nueva experiencia; quiero conocer al que las tiene», todo el énfasis cambia. La experiencia es algo externo a ti; el que la tiene es tu ser.

Y ésta es la diferencia entre la verdadera espiritualidad y la falsa: si vas a por experiencias, la espiritualidad es falsa; si vas a por el que las tiene, entonces es verdadera. Pero entonces no te preocupa la *kundalini*, no te preocupan los *chakras*, no le preocupan todas esas cosas. Sucederán, pero no te preocupan, no te interesan, y no irás por esos desvíos.

Seguirás yendo hacia el centro interno en que no permanece nada excepto tú en tu total soledad. Sólo permanece la consciencia, sin contenido. El contenido es la experiencia. Todo lo que experimentas es el contenido. Experimento desdicha, entonces la desdicha es el contenido de mi consciencia. Luego experimento placer, entonces el placer es el contenido. Luego experimento aburrimiento, entonces el aburrimiento es el

contenido. Y luego experimento silencio, entonces el silencio es el contenido. Y luego experimento dicha, entonces la dicha es el contenido. De modo que vas cambiando de contenido.

Puedes seguir cambiando eternamente, pero esto no es lo auténtico.

Auténtico es aquel a quien le suceden estas experiencias, al que le sucede el aburrimiento, al que le sucede la dicha. La búsqueda espiritual no es *lo que sucede*, sino *a quién le sucede*. Entonces no hay ninguna posibilidad de que surja el ego.

Capítulo 57

Estás en Todas Partes

Los Sutras

84 Desecha el apego al cuerpo, cayendo en la cuenta de que estoy en todas partes. Quien está en todas partes está gozoso.

85 Pensar en nada hará ilimitado al ser limitado.

He oído una historia sobre un anciano doctor. Un día, su asistente le llamó por teléfono porque estaba en un gran aprieto, su paciente se estaba asfixiando. Tenía una bola de billar atorada en la garganta, y el asistente no tenía ni idea de qué hacer. Así que le preguntó al anciano doctor: «¿Qué se supone que debo hacer ahora?». El anciano doctor dijo: «Hazle cosquillas al paciente con una pluma.»

Tras unos pocos minutos el asistente volvió a llamar, muy feliz y jubiloso, y dijo: «Su tratamiento ha resultado maravilloso, el paciente empezó a reírse y escupió la bola. Pero dígame dónde aprendió esta técnica tan asombrosa.»

El anciano doctor dijo: «Acabo de inventarla. Éste ha sido siempre mi lema: Cuando no sepas qué hacer, haz algo.»

Pero esto no servirá en lo referente a la meditación. Si no sabes qué hacer; no hagas nada, porque la mente es muy complicada, compleja, delicada. Si no sabes qué hacer, es mejor no hacer nada, porque cualquier cosa que hagas sin

saber, creará más complejidades que las que puede resolver. Incluso puede que resulte fatal, incluso puede que resulte suicida.

Si no sabes nada sobre la mente... Y verdaderamente, no sabes nada sobre ella. La mente es sólo una palabra. No conoces sus complejidades. La mente es lo más complejo que hay en la existencia; no hay nada comparable a ella. Y es lo más delicado, puedes destruirla, puedes hacer algo que luego no se puede deshacer. Estas técnicas se basan en un conocimiento muy profundo, en un encuentro muy profundo con la mente humana. Cada técnica se basa en una prolongada experimentación.

Así que recuerda esto, no hagas nada por tu cuenta, y no mezcles dos técnicas, porque su funcionamiento es diferente, sus modos son diferentes, sus fundamentos son diferentes. Conducen al mismo fin, pero como medios son totalmente diferentes. A veces, incluso puede que sean diametralmente opuestos. De modo que no mezcles dos técnicas. De hecho, no mezcles nada, usa la técnica tal como se da.

No la cambies, no la mejores, porque no puedes mejorarla, y cualquier cambio que le hagas será fatal. Y antes de empezar a hacer una técnica, asegúrate completamente de que la has comprendido. Si te sientes confuso y no sabes realmente qué es la técnica, es mejor no hacerla, porque cada técnica es para crear una revolución en ti.

Estas técnicas no son evolutivas. Al decir «evolución» me refiero a que, si no haces nada y simplemente sigues viviendo, dentro de millones de años la meditación te sucederá automáticamente; en millones de años evolucionarás. En el curso natural del tiempo, llegarás al punto al que un buda llega mediante una revolución. Estas técnicas son revolucionarias. En realidad, son atajos; no son naturales. La naturaleza te llevará al estado búdico, a la iluminación -llegarás a ello un día-, pero entonces depende de la naturaleza; tú no puedes hacer nada al respecto, excepto seguir viviendo en la desdicha.

Llevará muchísimo tiempo; verdaderamente, millones de años y vidas.

La religión es revolucionaria. Te da una técnica que puede acortar el prolongado proceso, y con la que puedes dar un salto, un salto que evitará millones de vidas. En un solo momento puedes atravesar millones de años. De manera que es peligrosa, y a no ser que la comprendas correctamente, no la hagas. No mezcles nada por tu cuenta. No cambies nada.

Primero trata de comprender la técnica absolutamente bien. Cuando la hayas comprendido, entonces pruébala. Y no uses el lema de ese anciano doctor de que cuando no sepas qué hacer, haz algo. No; no hagas nada. No hacer nada será mucho más beneficioso para ti que hacer algo. Esto es así porque la mente es tan delicada que si haces algo erróneamente, será muy difícil deshacerlo..., muy difícil deshacerlo. Es muy fácil hacer algo mal, pero muy difícil deshacerlo. Recuerda esto.

Primera técnica de desapego: *Desecha el apego al cuerpo, cayendo en la cuenta de que estoy en todas partes. Quien está en todas partes está gozoso.*

Hay que comprender muchos puntos. Primero: *Desecha el apego al cuerpo.* Hay un hondo apego al cuerpo; tiene que haberlo, es natural. Has estado viviendo en el cuerpo durante muchísimas vidas, desde el principio mismo. Los cuerpos han cambiado, pero siempre tuviste un cuerpo, estuviste siempre encarnado. Ha habido ciertas veces y momentos en que no estabas encarnado, pero entonces no estabas consciente. Cuando mueres de un cuerpo, mueres en la inconsciencia y permaneces inconsciente. Luego vuelves a nacer en un nuevo cuerpo, pero también entonces estás inconsciente. El intervalo entre una muerte y otro nacimiento es inconsciente, de modo que no sabes cómo te sentirás cuando no estés encarnado. No sabes quién eres cuando no estás en un cuerpo. Sólo conoces un fenómeno, y es el de la encarnación; siempre te has conocido a ti mismo en el cuerpo.

Esto ha sido tan prolongado, tan continuo, que has olvidado que eres distinto a él. Esto es una amnesia natural, abocada a suceder dadas las circunstancias-; de ahí el apego. Sientes que eres el cuerpo, éste es el apego. Sientes que no eres otra cosa que el cuerpo, nada más que el cuerpo. Puede que no estés de acuerdo conmigo en esto, pero muchas veces piensas que no eres el cuerpo, que eres el alma, el ser. Pero esto no es tu conocimiento; esto es simplemente lo que has oído, lo que has leído, y lo que has creído sin saber.

De modo que lo primero que hay que hacer es caer en la cuenta del hecho de que, en realidad, esto es lo que sabes, que eres el cuerpo. No te engañes a ti mismo, porque el engaño no ayudará. Si piensas que ya sabes que no eres el cuerpo, entonces no puedes desechar el apego, porque en realidad, para ti no hay apego; ya sabes. Entonces surgirán muchas dificultades que no pueden ser resueltas. Una dificultad hay que resolverla al principio. Una vez que pierdes el principio, nunca puedes resolverla; tienes que volver al principio. Así que recuerda bien, y cae bien en la cuenta de que no te conoces a ti mismo en algo que no sea tu propio cuerpo. Ésta es la primera realización básica.

Esta realización aún no está presente. Tu mente está enturbiada por todo lo que has oído; tu mente está condicionada por el conocimiento de otros, es prestado, no es real. No es que sea falso -los que lo han dicho, lo han sabido-, pero para ti es falso a no ser que se vuelva tu propia experiencia. De modo que cuando digo que algo es falso, me refiero a que no es tu experiencia. Puede que sea verdad para alguna otra persona, pero no es verdad para ti. Y la verdad es individual en este sentido, que la verdad sólo es verdad cuando se experimenta; no experimentada, es falsa. No hay verdades universales. Toda verdad tiene que ser individual antes de hacerse verdadera.

Sabes, has oído; esto forma parte de tu conocimiento, parte de una herencia -que no eres el cuerpo-, pero no es real para

ti. Primero desecha este conocimiento irreal. Afronta el hecho de que sólo te conoces a ti mismo como el cuerpo. Eso creará una gran tensión en ti; fue sólo para ocultar esa tensión que acumulaste este conocimiento. Sigues creyendo que no eres el cuerpo y sigues viviendo como el cuerpo, de manera que estás dividido, y todo tu ser se vuelve inauténtico, falso.

Verdaderamente, éste es un estado paranoico. Vives como un cuerpo y piensas y hablas como un alma: entonces hay una lucha y un conflicto, y entonces estás en constante agitación interna, un hondo desasosiego que no puede ser zanjado. Así que primero confronta el hecho de que no sabes nada sobre el alma, el ser, todo lo que sabes es acerca del cuerpo.

Esto desencadenará un estado de gran ansiedad en ti. Todo lo que está adulto saldrá a la superficie. Al caer en la cuenta de este hecho, de que eres el cuerpo, empezarás literalmente a sudar. Al caer en la cuenta de este hecho, de que eres el cuerpo, te sentirás muy inquieto, extraño, pero hay que pasar por esa sensación; sólo así puedes saber lo que significa el apego al cuerpo.

Los maestros siguen diciendo que no deberías estar apegado al cuerpo, pero lo básico -qué es el apego al cuerpo-lo desconoces. El apego al cuerpo es una profunda identificación con el cuerpo, pero primero tienes que darte cuenta de qué es esta identificación. De manera que desecha todos los conocimientos que te han dado una sensación ilusoria de que eres el alma. Cae en la cuenta de que sólo conoces una cosa, y es el cuerpo. ¿Cómo se crea esto y cómo desencadena esto la agitación oculta y un infierno oculto dentro de ti?

En el momento en que caes en la cuenta de que eres el cuerpo, por primera vez caes en la cuenta del apego. Por primera vez absorbes en tu consciencia el hecho de que este cuerpo que nace, y este cuerpo que va a morir, es tú. Por primera vez caes en la cuenta del hecho de que estos huesos, esta sangre..., esto eres tú. Por primera vez caes en la cuenta

del hecho de que este sexo, esta ira..., esto eres tú. De modo que todas las imágenes falsas se derrumban. Te vuelves real.

La realidad es dolorosa, muy dolorosa; por eso seguimos ocultándola. Es un truco profundo. Sigues pensando en ti mismo como el ser, y todo lo que no te gusta, se lo echas encima al cuerpo. De modo que dices que el sexo es del cuerpo; el amor es tuyo. Entonces dices que la avaricia y la ira son del cuerpo; la compasión es tuya. La compasión te pertenece a ti, y la crueldad le pertenece al cuerpo. El perdón es del ser, y la ira es del cuerpo. De manera que todo lo que te parece que es malo, feo, se lo echas encima al cuerpo, y sigues identificándote con todo lo que te parece que es bello. Creas una división.

Esta división no te permitirá saber qué es el apego, y a menos que sepas qué es el apego y a menos que sufras la desdicha y el infierno que produce, no puedes desecharlo. ¿Cómo vas a poder desecharlo? Sólo puedes desechar algo cuando resulta ser una enfermedad, cuando resulta ser una pesada carga, cuando resulta ser un infierno; sólo entonces puedes desecharlo.

Tu apego aún no ha resultado ser un infierno. Lo que diga Buda y lo que diga Mahavira es irrelevante. Pueden seguir diciendo que el apego es el infierno, pero ésta no es tu impresión. Por eso preguntas una y otra vez cómo no apegarse, cómo no estar apegado, cómo trascender el apego. Sigues preguntando este «cómo» sólo porque no sabes qué es el apego. Si sabes qué es el apego, simplemente lo dejas de un salto; no preguntas «¿Cómo?».

Si tu casa está en llamas, no le preguntarás a nadie, no irás en busca de un maestro para preguntarle cómo salir de ella. Si la casa está en llamas, simplemente saldrás de ella. No perderás ni un solo momento. No buscarás un maestro, no consultarás las Escrituras. Y no tratarás de elegir en qué forma hay que salir, qué medios hay que adoptar, y cuál es la puerta

adecuada. Estas cosas son irrelevantes cuando la casa está en llamas.

Cuando sabes qué es el apego, la casa está en llamas. Puedes desecharlo.

Para entrar en esta técnica, primero tienes que descartar el conocimiento falso del ser, para que el apego al cuerpo se ponga totalmente de manifiesto. Va a ser muy difícil; va a suponer una honda ansiedad y angustia afrontarlo. No va a ser fácil; es arduo, pero una vez que lo afrontas, puedes desecharlo; y no hay necesidad de preguntar cómo. Es absolutamente un fuego, un infierno. Puedes salir de él de un salto.

Este sutra dice: *Desecha el apego al cuerpo, cayendo en la cuenta de que estoy en todas partes.*

Y en el momento en que deseches el apego, caerás en la cuenta de que estás en todas partes.

Debido a este apego, sientes que estás limitado por el cuerpo. No es el cuerpo lo que te está limitando; es tu apego a él. No es el cuerpo lo que está creando una barrera entre tú y la realidad; es tu apego a él. Una vez que sabes que no hay apego, no hay cuerpo para ti. Más bien, toda la existencia se vuelve tu cuerpo; tu cuerpo se vuelve una parte de la existencia total. Entonces no está separado.

En realidad, tu cuerpo no es otra cosa que existencia venida a ti, existencia llegada a ti. Es la existencia más cercana a ti, eso es todo; y luego sigue expandiéndose. Tu cuerpo es simplemente su esquina más cercana, y luego hay toda la existencia, sigue expandiéndose. Una vez que no hay apego, no hay cuerpo para ti; o bien toda la existencia se ha vuelto tu cuerpo. Estás en todas partes. En el cuerpo estás en alguna parte; sin el cuerpo estás en todas partes. En el cuerpo estás confinado a un espacio en particular; sin el cuerpo no hay confinamiento. Por eso los que han sabido dicen que el cuerpo es la prisión. No es que el cuerpo sea la prisión; en realidad, el apego es la prisión. Una vez que tus ojos no están enfocados

en el cuerpo, estás en todas partes.

Esto parece absurdo. A la mente que está en el cuerpo, esto le parece absurdo, una locura: ¿cómo vas a estar en todas partes? A un buda, todo lo que decimos -que «estoy aquí»- le parece realmente una locura. ¿Cómo vas a estar en alguna parte? La consciencia no es un concepto espacial. Por eso, si cierras los ojos y tratas de descubrir en qué parte del cuerpo estás, te quedarás en blanco. No puedes descubrir dónde estás.

Ha habido muchas religiones y muchas sectas que han predicado que estás en el ombligo. Algunas dicen que estás en el corazón, algunas dicen que estás en este centro o aquél, pero Shiva dice que no estás en ninguna parte. Por eso, si cierras los ojos y tratas de descubrir dónde estás, no puedes decirlo. Estás, pero no hay ningún «dónde» para ti. Simplemente estás.

Al dormir profundamente, no eres consciente del cuerpo. Estás *tú*. Por la mañana dirás que el dormir fue muy profundo, muy dichoso. Eras consciente de una profunda dicha que lo llenaba completamente, pero no eras consciente del cuerpo. ¿Dónde estás al dormir profundamente? Cuando mueres, ¿dónde vas? La gente pregunta continuamente: «Cuando alguien muere, ¿dónde va?». Pero la pregunta es absurda, tonta. Está relacionada con nuestra consciencia encarnada; pensamos que estamos en alguna parte, así que, entonces, cuando morimos, ¿dónde vamos. A ninguna parte.

Cuando mueres, no estás en ninguna parte; eso es todo. No estás confinado en un espacio; eso es todo. Pero si tienes un deseo de estar confinado, volverás a estar confinado. Tu deseo te lleva a nuevos confinamientos. Pero cuando no estás en el cuerpo, no estás en ninguna parte, o estás en todas partes; esto depende, de qué palabra te guste.

Si le preguntas a Buda, dirá que no estás en ninguna parte. Por eso elige la palabra *nirvana*. *Nirvana* significa que no estás en ninguna parte. Igual que una llama que se ha apagado...

¿Cómo vas a decir dónde está la llama? El dirá que no está en ninguna parte. La llama

simplemente ha dejado de ser. Buda usa un término negativo, en ninguna parte. Eso es lo que significa *nirvana*. Cuando no estás apegado al cuerpo, estás en *nirvana*, no estás en ninguna parte.

Shiva elige un término positivo: él dice «en todas partes»; pero ambos términos significan lo mismo. Si, estás en todas partes, no puedes estar en alguna parte. Si estás en todas partes, eso es casi lo mismo que decir que no estás en ninguna parte.

Pero en el cuerpo estamos adheridos, y sentimos que estamos confinados. Este confinamiento es un acto mental; lo haces tu mismo, y puedes confinarte a ti mismo en cualquier cosa.

Tienes un valioso diamante. Tu ser puede estar confinado en él, y si el diamante es robado, puede que te suicides o puede que te vuelvas loco. ¿Qué ha sucedido? Hay tantas personas sin un diamante, ninguna está suicidándose, ninguna está sintiendo ninguna dificultad sin un diamante, pero ¿qué te ha sucedido a ti?

Hubo una vez en que tú tampoco tenías un diamante; no había ningún problema. Ahora vuelves a estar sin un diamante, pero hay un problema. ¿Cómo se ha creado este problema? Lo creas tú mismo. Ahora estás apegado, confinado. El diamante se ha vuelto tu cuerpo. Ya no puedes vivir sin él; es imposible vivir sin él.

Cuando te apegas, se convierte en una nueva prisión. Y todo lo que estamos haciendo en la vida es esto, seguimos creando más y más prisiones, cárceles cada vez mayores en las que vivir. Luego vamos decorando esas cárceles para que parezcan un hogar, y entonces nos olvidamos completamente de que son cárceles.

Este sutra dice que si desechas el apego al cuerpo, caes en la cuenta de que *Estoy en todas partes*. Tienes una sensación oceánica, tu consciencia existe sin ninguna localización. Tu consciencia existe sin estar sujeta a ninguna parte. Te vuelves como un cielo, abarcándolo todo; todo está en ti. Tu consciencia se ha expandido a la posibilidad infinita. Y entonces este sutra dice: *Quien está en todas partes está gozoso*.

Confinado en un lugar serás desdichado, porque siempre eres más grande que donde estás confinado. Ésta es la desdicha, es como si te estuvieras metiendo a la fuerza en un pequeño cuenco; como si se estuviera metiendo a la fuerza el océano en una pequeña cazuela. Tendrá que haber desdicha. Ésta es la desdicha, y siempre que se ha sentido esta desdicha, surge la búsqueda de la iluminación, la búsqueda del *Brahma*. *Brahma* significa el infinito. La búsqueda de *moksha* significa la búsqueda de la libertad. En un cuerpo limitado no puedes ser libre; en alguna parte serás un esclavo. En ninguna parte o en todas partes, puedes ser libre.

Observa la mente humana, sea cual sea la dirección, siempre es hacia la libertad, buscando la libertad. Puede que sea política, puede que sea económica, puede que sea psicológica, puede que sea religiosa, puede ser en cualquier dirección, pero la mente humana siempre está buscando a tientas la libertad. La libertad parece ser la necesidad más honda. Dondequiera que la mente humana encuentra alguna barrera, alguna esclavitud, alguna limitación, lucha contra ella. Toda la historia humana es una lucha por la libertad.

Puede que las dimensiones sean diferentes: un Marx, un Lenin, están luchando por la libertad económica; un Gandhi, un Lincoln, están luchando por la libertad política. Y hay miles y miles de esclavitudes, y la lucha continúa. Pero una cosa es segura, en alguna parte en el fondo, el hombre está continuamente buscando más y más libertad. Shiva dice, y todas las religiones dicen, que puedes llegar a ser libre políticamente, pero la lucha no cesará. Sólo un tipo de esclavitud habrá dejado de existir, pero quedan otros tipos de esclavitud, y cuando seas libre políticamente tomarás consciencia de otras esclavitudes. La esclavitud económica puede cesar, pero entonces tomarás consciencia de otras esclavitudes, sexuales, psicológicas. Esta lucha no puede cesar a menos que empieces a sentir y a saber que estás en todas partes. En el momento en que sientes que estás en todas partes, se logra la libertad.

Esta libertad no es política, esta libertad no es económica, no

es sociológica. Esta libertad es existencial. Esta libertad es total. Por eso la hemos llamado *moksha*, libertad total. Y solo entonces puedes estar gozoso. El gozo o la dicha sólo es posible cuando eres totalmente libre.

En realidad, ser totalmente libre significa gozo. El gozo no es una consecuencia, sino el acaecimiento mismo. Cuando eres totalmente libre, estás gozoso, eres dichoso. Esta dicha no está sucediendo como un efecto. La libertad es dicha, la esclavitud es desdicha. En el momento en que te sientes limitado, eres desdichado; dondequiera que te sientes limitado, te sientes desdichado. Cuando te sientes ilimitado, la desdicha desaparece. De modo que la desdicha existe en las barreras, y la dicha existe en un espacio sin barreras, en una existencia sin barreras. Siempre que sientes esta libertad, te sucede el gozo. Incluso ahora, siempre que sientes una cierta libertad, incluso si no es total, el gozo llega a ti. Te enamoras de alguien, te sucede un cierto gozo, una cierta dicha. ¿Por qué sucede esto? En realidad, siempre que estás enamorado, has desechado tu apego al cuerpo. En cierto sentido profundo, ahora el cuerpo de la otra persona también se ha vuelto tu cuerpo. Ya no estás confinado en tu propio cuerpo; el cuerpo de otra persona se ha vuelto también tu cuerpo, se ha vuelto también tu hogar, se ha vuelto también tu morada. Sientes una libertad. Ahora puedes entrar en otro; y el otro puede entrar en ti. En cierto sentido limitado, ha caído una barrera. Eres más que antes.

Cuando amas a alguien, eres más que nunca has sido; tu ser se ha acrecentado, se ha expandido. Tu consciencia no está limitada como lo estaba antes; ha alcanzado un nuevo ámbito. Sientes cierta libertad en el amor. No es total, y tarde o temprano volverás a sentirte confinado. Te sientes expandido, pero aún finito. De modo que los que realmente aman, tarde o temprano están abocados a entrar en la oración.

-Oración significa un amor más grande. Oración significa un amor con toda la existencia. Ahora conoces el secreto.

Conoces una clave, una clave secreta, que amabas a una persona, y en cuanto amaste, las puertas se abrieron y las barreras se disolvieron y, al menos para una persona más, tu

ser se expandió, se acrecentó. Ahora conoces la clave secreta. Si puedes enamorarte de toda la existencia, no serás el cuerpo. En el amor profundo te vuelves incorpóreo. Cuando amas a alguien, no te sientes a ti mismo como un cuerpo. Cuando no eres amado, cuando no amas, te sientes a ti mismo más como un cuerpo, te vuelves más consciente del cuerpo. El cuerpo se vuelve una carga; tienes que cargar con él. Cuando eres amado, el cuerpo ha perdido peso. Cuando eres amado y amas, no sientes que la gravitación te afecte. Puedes bailar, puedes volar verdaderamente. En un sentido más profundo, el cuerpo ya no está; pero esto es en un sentido limitado. Lo mismo puede suceder cuando estás enamorado de toda la existencia. En el amor, el gozo viene a ti. No es placer. Recuerda, el gozo no es placer. El placer te llega a través de los sentidos; el gozo te llega cuando no eres sensual. Los placeres te llegan a través del cuerpo; el gozo viene a ti cuando no eres el cuerpo. Cuando por un momento el cuerpo ha desaparecido y eres simplemente consciencia, entonces el gozo viene a ti. Cuando eres el cuerpo, te puede suceder el placer. Es siempre a través del cuerpo. A través del cuerpo es posible el dolor, es posible el placer. El gozo sólo es posible cuando no eres el cuerpo. Sucede también de ordinario, también accidentalmente. Estás escuchando música y, de pronto, se pierde la gravitación. Estás tan absorto en la música que te has olvidado de tu cuerpo. Estás lleno de música y te has hecho uno con la música. No hay alguien que escucha, el que escucha y lo que se escucha se han hecho uno. Sólo existe la música; tú ya no estás. Te has expandido. Ahora estás fluyendo con las notas musicales. Ahora no hay límite para ti. Las notas se están disolviendo en el vacío, y tú también te estás disolviendo en el vacío con ellas. El cuerpo es olvidado. Siempre que el cuerpo es olvidado, se desecha sin saberlo inconscientemente, y te sucede el gozo. Con el tantra y el yoga puedes hacerlo metódicamente. Entonces no es un accidente; entonces tú tienes control de ello. Entonces no te está sucediendo; entonces tienes la llave en tus manos y puedes abrir la puerta cuando quieras. O, puedes abrir la puerta para

siempre y tirar la llave; no hay necesidad de volver a cerrar la puerta.

El gozo sucede también en la vida corriente, pero no sabes cómo sucede. Sucede siempre cuando no eres el cuerpo; recuerda esto. De modo que siempre que vuelvas a sentir algún momento de gozo, toma consciencia de si eres el cuerpo en ese momento o no. No lo serás. Siempre que hay gozo, el cuerpo no está. No es que el cuerpo desaparezca... El cuerpo permanece, pero no estás adherido a él. No estás adherido a él, no estás sujeto a él. Has salido de un salto.

Puede que hayas salido debido a la música, puede que hayas salido debido a un bello amanecer, puede que hayas salido porque un niño se estaba riendo, puede que hayas salido porque estabas enamorado. Puede ser por cualquier causa, pero has salido por un momento... fuera del cuerpo. El cuerpo está ahí, pero dejado de lado; no estás apegado a él. Te has echado a volar.

Mediante esta técnica, sabes que alguien que está en todas partes no puede ser desdichado; está gozoso, es gozo. De modo que cuanto más te confinás, más desdichado eres.

Expándete, retira tus límites, y siempre que puedas, deja de lado el cuerpo. Miras el cielo y hay nubes flotando, vete con las nubes, deja el cuerpo aquí en la Tierra. Y hay Luna, vete con la Luna. Siempre que puedas, olvídate del cuerpo, no pierdas la oportunidad, sal de viaje. Y entonces te acostumbrarás a lo que significa estar fuera del cuerpo.

Y esto es sólo una cuestión de atención. El apego es una cuestión de atención. Si prestas atención al cuerpo, estás apegado. Si la atención se ha ido, no estás apegado. Mira, por ejemplo: estás jugando en el campo de deportes; estás jugando al hockey o al voleibol o a alguna otra cosa. Cuando estás hondamente en el juego, tu atención no está en el cuerpo. Alguien te ha dado un golpe en los pies y está fluyendo la sangre, no eres consciente. Hay dolor, pero tú no estás ahí. La sangre está manando, pero tú estás fuera del cuerpo. Tu consciencia, tu atención, puede que esté volando con la pelota, puede que esté corriendo con la pelota. Tu atención está en

otra parte. El partido finaliza, de pronto vuelves al cuerpo, y hay sangre y dolor. Y te preguntas cómo ha sucedido, cuándo sucedió y cómo sucedió y cómo es que no fuiste consciente de ello.

Para estar en el cuerpo, es necesario que tu atención esté ahí. Así que recuérdalo, dondequiera que está tu atención, ahí estás tú. Si tu atención está en las nubes, estás ahí. Si tu atención está en la flor, estás ahí. Si tu atención está en el dinero, estás ahí. Tu atención es tu ser. Y si tu atención no está en ninguna parte, estás en todas partes.

De modo que todo el proceso de la meditación es estar en un estado de consciencia en el que tu atención no está en ninguna parte, no tiene objeto. Cuando no tiene objeto, no hay cuerpo para ti. Tu atención crea el cuerpo. Tu atención es tu cuerpo. Y cuando tu atención no está en ninguna parte, estás en todas partes, te sucede el gozo. No está bien decir que te sucede, eres el gozo. Ya no puede abandonarte; es tu propio ser. La libertad es gozo; por eso hay tanta ansia de libertad.

85 Piensa en nada.

Segunda técnica de desapego: *Pensar en nada hará ilimitado al ser limitado.*

Eso es lo que estaba diciendo. Si tu atención no tiene objeto, no estás en ninguna parte; o, estás en todas partes, eres libre. Te has vuelto libertad. Este segundo sutra dice: *Pensar en nada -no estar pensando- hará ilimitado al ser limitado.*

Si no estás pensando, eres ilimitado. Pensar te da un límite, y hay muchos tipos de límites. Eres hindú, eso te da un límite. Ser hindú es estar adherido a un pensamiento, a un sistema, a una pauta.

Eres cristiano, entonces también estás limitado. Un hombre religioso no puede ser hindú o cristiano. Y si alguien es hindú o cristiano, no es religioso -imposible-, porque éstos son

pensamientos. Ser un hombre religioso significa no pensar pensamientos; no estar limitado por ningún pensamiento, por ningún sistema, por ninguna pauta; no estar limitado por la mente, vivir en lo ilimitado.

Cuando tienes un cierto pensamiento, ese pensamiento se convierte en tu barrera. Puede que sea un bello pensamiento... Sigue siendo una barrera. Un bella prisión sigue siendo una prisión. Puede que sea un pensamiento de oro, pero eso da lo mismo, te aprisiona de todos modos.

Y siempre que tienes un pensamiento y estás apegado a él, estás siempre contra alguien, porque las barreras no pueden existir si no estás contra alguien. Un pensamiento es siempre un prejuicio; es siempre a favor y en contra.

He oído hablar de un cristiano muy religioso que era un pobre campesino. Pertenecía a la Sociedad de Amigos; era cuáquero. Los cuáqueros son no-violentos; creen en el amor, en la amistad. Volvía de la ciudad a su pueblo en su carro de mulas, y de repente, sin ninguna causa aparente, la mula se paró y no había forma de que se moviese. Lo intentó, trató de convencer a la mula por medios cristianos, trató de hacer entrar en razón a la mula de manera muy amistosa, de manera no-violenta. Era cuáquero, no podía golpear a la mula, no podía usar palabras fuertes, no podía denostar, regañar, pero estaba lleno de ira. Pero ¿cómo iba a golpear a la mula?

Quería golpearla, así que le dijo a la mula:
«¡Pórtate bien! Como soy cuáquero, no puedo fustigarte, no puedo ser violento..., ipero recuerda, mula, que te puedo vender a alguien que no sea cristiano!».
El cristiano tiene su propio mundo, y el no cristiano es lo opuesto. El cristiano no puede concebir que el nocristiano pueda alcanzar el reino de Dios. Un hindú no puede concebir, un jaina no puede concebir, que otros puedan entrar en el ámbito de la dicha... Imposible. El pensamiento crea una limitación, una barrera, un confín, y se considera que todos los que no están a favor, están en contra. Quien no esté de

acuerdo conmigo está contra mí.

¿Cómo vas a poder estar en todas partes? Puedes estar con el cristiano; no puedes estar con el no cristiano. Puedes estar con el hindú, pero no puedes estar con el no hindú, con el musulmán. El pensamiento tiene que estar contra algo; contra alguien o contra algo. No puede ser total. Recuerda, el pensamiento no puede ser total; sólo el no-pensamiento puede ser total.

Segundo: el pensamiento es siempre de la mente, es siempre un producto derivado de la mente. Es tu actitud, tu especulación, tu prejuicio; es tu reacción, tu formulación, tu concepto, tu filosofía, pero no es la existencia misma. Es algo acerca de la existencia; no es la existencia misma.

Hay una flor. Puedes decir algo sobre ella; eso es un pensamiento. Puedes decir que es bonita, puedes decir que es fea, puedes decir que es sagrada, pero cualquier cosa que digas sobre la flor no es la flor. La flor existe sin tus pensamientos, y siempre que estás pensando algo sobre la flor, estás creando una barrera entre tú y la flor.

La flor no necesita tus pensamientos. Existe. Abandona tus pensamientos, y entonces puedes abandonarte a ti mismo en la flor. Todo lo que digas sobre una rosa no tiene sentido; independientemente de lo hermoso que parezca, no tiene sentido. Lo que dices no es necesario. No está dando ninguna existencia a la flor. Está creando una película entre tú y la flor; está creando una limitación. De modo que siempre que hay pensamiento, quedas proscrito; se cierra la puerta a la existencia.

Este sutra dice: *Pensar en nada hará ilimitado al ser limitado.*

Si no piensas, si simplemente eres, totalmente alerta, consciente, pero sin ninguna nube de pensamientos, eres ilimitado. El cuerpo no es el único cuerpo; un cuerpo más profundo es la mente. El cuerpo consta de materia; la mente también consta de materia, sutil, más refinada. El cuerpo es la capa externa; la mente es la capa interna. Y es fácil estar

desapegado del cuerpo. Es más difícil estar desapegado de la mente, porque con la mente sientes que eres más tú mismo.

Si alguien dice que parece que tu cuerpo está enfermo, no te sientes ofendido. No estás tan apegado; está un poco aparte de ti. Pero si alguien dice que tu mente parece patológica, enferma, te sientes ofendido. Te ha insultado. De la mente estás más cerca. Si alguien dice algo sobre tu cuerpo, lo puedes tolerar. Si alguien dice algo sobre tu mente, es imposible tolerarlo, porque te ha pegado más hondo.

La mente es la capa interna del cuerpo. La mente y el cuerpo no son dos, el cuerpo es la capa externa de tu cuerpo y la mente es la capa interna. Es igual que si tienes una casa, puedes ver la casa desde fuera y puedes ver la casa desde dentro. Desde fuera se verá la capa externa de los muros; desde dentro, la capa interna.

La mente es tu capa interna. Está más cerca de ti, pero es aún un cuerpo. Al morir, tu cuerpo externo cae, pero te llevas contigo la capa interna, sutil. Estás tan apegado a ella que ni siquiera la muerte puede separarte de tu mente. La mente continúa. Por eso se pueden conocer tus nacimientos pasados, porque todavía llevas todas las mentes que has tenido. Están ahí. Si fuiste una vez un perro, la mente de perro aún está contigo. Si fuiste una vez un árbol, la mente de árbol aún está contigo. Si una vez fuiste una mujer o un hombre, llevas esas mentes. Llevas encima todas las mentes. Estás tan apegado a ellas que nunca las sueltas.

Al morir, lo externo se disuelve, pero lo interno se lleva. Es una cosa material muy sutil. En realidad, son sólo vibraciones de energía, vibraciones de pensamiento. Las llevas, y según la pauta de pensamiento que lleves, entras en un cuerpo nuevo. Según la pauta de pensamientos, la pauta de deseos, la mente, creas un nuevo cuerpo para ti. El bosquejo está en la mente, y la capa externa vuelve a acumularse.

El primer sutra es dejar de lado el cuerpo. El segundo sutra es dejar de lado la mente, el cuerpo interno. Ni siquiera la

muerte puede separarte; sólo la meditación puede separar. Por eso la meditación es una muerte más grande, una cirugía más profunda, más profunda que la muerte misma; por eso hay tanto miedo. La gente sigue hablando de la meditación, pero nunca la harán. Hablarán, pueden escribir sobre ella, pueden predicar sobre ella, pero nunca la harán. Existe un miedo profundo con respecto a la meditación, y el miedo es a la muerte.

Los que hacen meditación, un día u otro, llegan a un punto en el que se asustan, se echan atrás. Vienen a decirme: «Ya no podemos entrar más. Es imposible.» Llega un punto en que uno siente que se está muriendo. Y ese punto es de una muerte más profunda que cualquier muerte, porque ahora se está separando lo más íntimo; la identidad más íntima está siendo eliminada. Uno siente que se está muriendo; uno siente que ahora está entrando en la no-existencia. Se abre un profundo abismo, se abre un vacío infinito. Uno se asusta, vuelve corriendo a aferrarse al cuerpo para no ser lanzado, porque la tierra se está moviendo bajo sus pies, está desapareciendo. Se está abriendo un valle, una nada.

De modo que, incluso si lo intenta, la gente siempre lo hace superficialmente; juegan con la meditación. Inconscientemente, se dan cuenta de que si profundizan, dejarán de ser. Y eso es cierto, el miedo es verdadero, no volverás a ser tú mismo. Una vez que hayas conocido ese abismo, ese *shunya*, el vacío, no volverás a ser el mismo.

Vuelves, pero has resucitado, eres un hombre nuevo. El de antes ha desaparecido. No puedes encontrar ni rastro de él, de adónde ha ido. El de antes era la identidad con la mente. Ahora no puedes estar identificado con la mente. Ahora puedes usar la mente, puedes usar el cuerpo, pero se han vuelto instrumentos; estás por encima de ellos. Todo lo que hagas, lo puedes hacer, pero no eres uno con ellos. Esto da libertad. Pero esto sólo puede suceder cuando estés *pensando en nada*, ¿eh?

Esto es muy paradójico: *Pensar en nada*. Puedes pensar en cosas; ¿cómo vas a pensar en nada? ¿Qué significa este «nada»? ¿Y cómo puedes pensar en ello? Siempre que piensas en algo, se vuelve una cosa, se vuelve un objeto, se vuelve un pensamiento, y los pensamientos son cosas. ¿Cómo vas a pensar en nada? No puedes, pero en el esfuerzo mismo - el, esfuerzo por pensar en nada-, el pensamiento se perderá, el pensamiento se disolverá.

Puede que hayas oído hablar de los *koans* del Zen. Los maestros Zen dan un enigma absurdo al buscador para que piense en él. Y es algo que no puede ser pensado. Se da a sabiendas, para parar el pensamiento. Por ejemplo, le dicen al buscador: “Vete a descubrir cuál es tu rostro original, el rostro que tenías cuando no habías nacido. No pienses en este rostro que tienes; piensa en el rostro que tenías antes del nacimiento”.

¿Cómo vas a pensar en él? No había rostro antes del nacimiento; el rostro llega con el nacimiento. El rostro forma parte del cuerpo. Tú no tienes rostro; sólo el cuerpo tiene rostro. Cierra los ojos, y no tienes rostro. Sabes acerca de tu rostro mediante el espejo. No lo has visto tú mismo, y no puedes verlo, de modo que ¿cómo va uno a pensar en el rostro original? Pero uno lo puede intentar; el esfuerzo mismo ayudará.

El buscador lo intentará y lo intentará..., y es imposible. Irá una y otra vez al maestro, preguntando: «¿Es éste el rostro original?». Y antes de que se lo diga al maestro, el maestro dice: «Es erróneo. Todo lo que traigas será erróneo.»

Durante meses seguidos, el buscador viene una y otra vez. Encuentra algo, imagina algo, y ve el rostro: «¿Es así el rostro original?». Y el maestro dice: «No.» ¡Y todas las veces es «no, no», y poco a poco va desconcertándose más y más. No puede pensar. Lo intenta y lo intenta y lo intenta, y fracasa. Ese fracaso es lo básico. Un día llega a un fracaso total. Todo el pensamiento cesa en ese fracaso total, y llega a caer en la

cuenta de que el rostro original no puede pensarse. El pensamiento cesa.

Y siempre que esta última vez le sucede a un buscador, cuando va al maestro, el maestro dice: «Ya no hay necesidad. Veo el rostro original.» Los ojos se han vuelto vanos. El buscador no ha venido a decir nada, sólo a estar junto al maestro. No ha encontrado ninguna respuesta. No había ninguna. Ha venido por primera vez sin la respuesta. No hay respuesta. Viene en silencio.

Siempre que venía, tenía alguna respuesta. La mente estaba ahí, el pensamiento estaba ahí, estaba limitado por ese pensamiento. Había encontrado o imaginado algún rostro, estaba limitado por ese rostro. Ahora se ha vuelto original; ahora no hay ningún límite. Ahora no tiene ningún rostro, ninguna idea, ningún pensamiento. Ha venido sin ninguna mente. Éste es el estado de namente.

En este estado de namente, el ser limitado se «¡ limita». Los límites se disuelven. De pronto estás en todas partes, de pronto eres todo el mundo. De pronto estás en el árbol y en la piedra y en el cielo y en el amigo y en el enemigo, de pronto estás en todas partes. La existencia entera se ha vuelto un espejo, estás en todas partes, reflejado. Este estado es el estado de la dicha. Ahora nada puede perturbarte, porque no existe nada excepto tú. Ahora nada puede destruirte; no existe nada excepto tú. Ahora no hay muerte, porque estás incluso en la muerte. Ahora nada es opuesto a ti. Existes solo.

A esta soledad Mahavira lo ha llamado *kaivalya*, soledad total. ¿Por qué *soledad total*? Porque todo está involucrado, absorbido; se ha vuelto tú. Puedes expresar este estado de dos maneras. Puedes decir: «Sólo yo existo. *Aham Brahmasmi*: Soy el Dios, lo divino, la totalidad. Todo ha venido a mí; todos los ríos se han disuelto en mi océano. Existo solo. No existe nada más.» Los místicos sufíes dicen esto, y los musulmanes nunca pudieron comprender por qué los sufíes dicen tales cosas. Un sufí dice: «No hay Dios. Existo yo solo.»

O «Yo soy el Dios.» Ésta es una manera positiva de decir que ya no hay separación. Buda usa una forma negativa. Dice: «Ya no existo. Nada existe.»

Ambas son verdad, porque cuando todo está incluido en mí, no tiene sentido llamarme a mí mismo «yo». El «yo» siempre está opuesto al «tú»; «yo» siempre se opone al tú». Tiene sentido en relación con «tú». Cuando no hay «tú», «yo» pierde sentido. De modo que ¡Buda dice que no hay «yo», que nada existe. O todo se ha vuelto tú, o te has vuelto un no-ser y te disuelves en todo.

Ambas expresiones son ciertas. Por supuesto, ninguna expresión puede ser ¡totalmente cierta; por eso la expresión opuesta también es siempre cierta. Toda expresión es parcial, una parte; por eso la expresión opuesta también es cierta, también forma parte de ella. Recuerda esto. Cualquier cosa que expreses puede que sea cierta, y lo opuesto puede que también sea cierto, lo opuesto mismo. En realidad, tiene que ser cierto, porque toda expresión es sólo una parte.

Y hay dos tipos de expresión, puedes elegir la positiva o puedes elegir la negativa. Si eliges la positiva, la negativa parece falsa. No lo es; es complementaria. No se opone realmente a ella. De modo que, digas *Brahma*, la totalidad, o digas *nirvana*, la nada, es lo mismo. Ambas connotan la misma experiencia, y la experiencia es ésta, pensando en nada, llegas a conocerla.

Hay que comprender algunas cosas básicas sobre esta técnica. Una: al pensar, estás separado de la existencia. Pensar no es una relación, no es un puente, no es una comunicación; es una barrera. Al no pensar, estás relacionado, unido; estás en comunión. Cuando estás hablando con alguien, no estás relacionado. El hablar mismo se convierte en una barrera. Cuanto más hablas, más te alejas. Si estás con alguien en silencio, estás relacionado. Si el silencio es realmente profundo y no hay pensamientos en tu mente y ambas mentes están totalmente silenciosas, sois uno.

Dos ceros no pueden ser dos. Dos ceros se vuelven uno. Si sumas dos ceros, no se hacen dos, sino un cero más grande, uno sólo. Y, en realidad, un cero no puede ser más grande, más o menos grande. Un cero es simplemente un cero. No puedes sumarle algo, no puedes restarle algo. Un cero está completo. Siempre que estás en silencio con alguien, sois uno. Cuando estás en silencio con la existencia, eres uno con ella.

Esta técnica dice que si estás en silencio con la existencia, sabrás qué es Dios. Sólo hay un diálogo con la existencia, y es en silencio. Si hablas con la existencia, yerras. Entonces estás envuelto en tus propios pensamientos.

Prueba esto como un experimento. Pruébalo con cualquier cosa como un experimento...; incluso con una piedra. Permanece en silencio con ella, cógela en la mano y guarda silencio..., y habrá una comunión. Entrarás profundamente en la piedra, y la piedra entrará profundamente en ti. Tus secretos le serán revelados a la piedra, y la piedra te revelará sus secretos. Pero no puedes usar el lenguaje con ella. La piedra no conoce ningún lenguaje. Como usas el lenguaje, no puedes relacionarte con ella.

Y el hombre ha perdido completamente el silencio. Ni siquiera estás silencioso cuando no estás haciendo nada; la mente sigue haciendo esto o lo otro.

Debido a esta constante charla interna, esta continua cháchara interna, no estás relacionado con nada. Ni siquiera estás relacionado con las personas a las que amas, porque esta cháchara continúa.

Puede que estés sentado con tu mujer, estás charlotteando en tu propia mente; ella está charlotteando en su propia mente. Los dos están charlotteando. Están muy lejos el uno del otro, lejísimos. Es como si uno estuviera en una estrella, y el otro en otra estrella, y hay un espacio infinito entre ellos. Entonces

sienten que no hay intimidad, y entonces se echan la culpa el uno al otro: «No me amas.»

Ésta no es realmente la cuestión. El amor no es posible. El amor es una flor del silencio. Sólo florece en silencio, porque florece en comunión. Si no puedes estar sin pensamientos, no puedes amar; y entonces es imposible estar en oración. Pero incluso si oramos, charloteamos. Para nosotros, la oración es sólo un charloteo con Dios.

Nos hemos habituado tanto a charlotear que incluso si vamos a la iglesia o al templo, continuamos charloteando también allí. Charlamos con Dios, hablamos con Dios. Esto es una absoluta tontería. Dios, la existencia, no comprende tu lenguaje. La existencia comprende sólo un lenguaje, el del silencio. Y el silencio no es ni sánscrito ni árabe ni inglés ni hindú. El silencio es universal; no le pertenece a nadie.

Hay al menos cuatro mil lenguas en la Tierra, y todo el mundo está encerrado en su propia lengua. Si no conoces su lengua, no puedes relacionarte con él. No puedes relacionarte. Si no comprendo tu lengua y tú no comprendes la mía, no podemos relacionarnos. Somos extraños. No podemos penetrar el uno en el otro, no podemos comprender, no podemos amar. Esto está sucediendo tan sólo porque no conocemos un lenguaje universal básico: el silencio.

En realidad, uno sólo se relaciona mediante el silencio. Y si conoces el lenguaje del silencio, entonces puedes relacionarte con cualquier cosa, porque las piedras están en silencio, los árboles están en silencio, el cielo está en silencio... Es existencial. Todo sabe lo que es el silencio; todo existe en el silencio.

Si tienes una piedra en la mano, la piedra no está charlando consigo misma, y tú sí estás charlando; por eso no puedes relacionarte con la piedra. Y la roca está abierta, vulnerable, acogedora. La piedra te dará la bienvenida, pero tú estás charloteando y la piedra no puede comprender el charloteo, eso se convierte en la barrera. De modo que ni siquiera con los

seres humanos puedes tener una relación profunda; no puede haber intimidad.

El lenguaje, las palabras, lo destruye todo.

Meditación significa silencio, no pensar en nada. No pensar en absoluto; sólo ser abierto, dispuesto, ansioso de relacionarte, acogedor, receptivo, amoroso, pero sin pensar en absoluto.

Entonces te sucederá el amor infinito, y nunca dirás que nadie te ama. Nunca lo dirás, nunca lo sentirás.

Ahora, hagas lo que hagas, dirás esto y sentirás esto. Puede que ni siquiera lo digas. Puedes fingir que alguien te ama, pero en el fondo sabes que no.

Incluso los amantes siguen preguntándose el uno al otro: «¿Me amas?». De formas muy diferentes, siguen preguntándolo continuamente. Todo el mundo está asustado, dudoso, inseguro. Tratan de descubrir de muchas formas si alguien realmente les ama. Y nunca pueden estar seguros, porque su amante puede decir: «Sí, te amo», pero eso no ofrecerá ninguna garantía. ¿Cómo vas a sentirte a gusto? ¿Cómo puedes saber si te está engañando o no? Puede argüir, puede convencerte. Puede convencerte intelectualmente, pero el corazón no estará convencido. De modo que los amantes siempre están en agonía. No pueden estar convencidos de hecho de que el otro les ama. ¿Cómo vas a estar convencido? En realidad, no hay manera de convencer por medio del lenguaje. Y estás preguntando por medio del lenguaje, y mientras tu amante está ahí, tú estás charlotteando en la mente, cuestionando, debatiendo. Nunca estarás convencido, y siempre sentirás que no has sido amado, y esto se convierte en la más honda desdicha. Y esto está sucediendo no porque alguien no te ame; esto está sucediendo porque estás encerrado entre paredes, estás cerrado en tus pensamientos. Nada puede entrar. No se puede entrar en los pensamientos a no ser que los deseches. Si los desechas, toda la existencia entra en ti. Este sutra dice: *Pensar en nada hará ilimitado, al ser limitado.*

Te volverás ilimitado. Te volverás entero. Te volverás universal,

estarás en todas partes.

Y entonces hay gozo. Ahora no eres más que desdicha. Los que son astutos siguen engañándose a sí mismos con que no son desdichados, o siguen esperando que algo cambie, algo suceda, y alcanzarlo al final de su vida..., pero eres desdichado. Puedes crear rostros, engaños, rostros falsos; puedes seguir sonriendo continuamente; pero en el fondo sabes que eres desdichado. Eso es natural. Confinado en tus pensamientos, serás desdichado. Sin confinar más allá de los pensamientos alerta, despierto, consciente, pero sin nubes de pensamientos-, serás gozo, serás dicha, serás alegría.

Capítulo 58

Ve Más Allá del Karma

Ir, ve mas allá del karma

Preguntas

¿No están los atajos en contra del Tao?

¿Por qué no estamos iluminados?

¿Son los atajos una posibilidad divina?

¿Puedes definir “no-hacer”?

Primera pregunta:

Las técnicas son atajos, revoluciones, pero ¿no están estas cosas en contra del Tao, swabhav, la naturaleza?

Lo están. Están en contra del Tao, están en contra de swabhav. Cualquier esfuerzo está en contra de swabhav, el Tao; el esfuerzo en sí está en contra del Tao. Si puedes

dejárselo *todo a swabhav*, el Tao, la naturaleza, entonces no es necesaria ninguna técnica, porque esa es la técnica suprema. Si puedes dejárselo todo al Tao, esa es la más profunda entrega posible. Estás entregándote a ti mismo, tu futuro, tus posibilidades. Estás entregando el tiempo mismo, todo esfuerzo. Esto significa infinita paciencia, espera.

Si puedes entregarlo todo a la naturaleza, entonces no hay esfuerzo, entonces no haces nada. Simplemente flotas. Estás en un profundo estado de dejarte ir. Las cosas te suceden, pero tu no estás haciendo ningún esfuerzo por ellas; ni siquiera las estás buscando. Si suceden, está bien; si no suceden, está bien; no tienes ninguna preferencia. Lo que sucede, sucede, no tienes expectativas y, por supuesto, tampoco frustraciones.

La vida va fluyendo; tú fluyes en ella. No tienes ningún objetivo que alcanzar, porque con el objetivo entra el esfuerzo. No tienes ninguna parte a la que ir, porque si tienes alguna parte a la que ir, entrará el esfuerzo; está implícito. No tienes ninguna parte a la que ir, ninguna parte a la que llegar, ninguna meta, ningún ideal; no hay que lograr nada..., lo entregas todo.

En este momento de entrega, en este mismo momento, todo te sucederá. El esfuerzo llevará tiempo; la entrega no llevará tiempo. La técnica llevará tiempo; la entrega no llevará tiempo. Por eso la llamo la técnica suprema. Es una no-técnica. No puedes practicarla; no puedes practicar la entrega. Si la practicas, no es entrega. Entonces estás confiando en ti mismo; entonces no estás totalmente desvalido; entonces estás intentando hacer algo; incluso si es la entrega, estás intentando hacerla. Entonces entrará la técnica, y con la técnica entra el tiempo, entra el futuro.

La entrega es intemporal; está más allá del tiempo. Si te entregas, en este mismo momento estás más allá del tiempo, y todo lo que puede suceder, sucederá. Pero entonces no lo estás buscando, no estás yendo a su encuentro; no estás codiciándolo. No piensas en ello en absoluto, que suceda o no, a ti te da exactamente igual.

Tao significa entrega, entrega a *swabhav*, a la naturaleza. Entonces no eres. El tantra y el yoga son técnicas. Mediante ellas llegarás a *swabhav*, pero será un largo proceso. Al final, después de toda técnica tendrás que entregarte, pero con las técnicas sucederá al final; con el Tao, en el Tao, sucede al principio. Si puedes entregarte ahora mismo, no es necesaria ninguna técnica, pero si no puedes. Y si me preguntas cómo entregarte, entonces es necesaria una técnica. De modo que, entre millones y millones de hombres, excepcionalmente hay uno que puede entregarse sin preguntar cómo. Si preguntas «cómo», no eres del tipo apropiado que puede entregarse, porque el «cómo» significa que estás pidiendo una técnica.

Estas técnicas son para los que no pueden deshacerse de este «cómo». Estas técnicas son sólo para deshacerte de tu ansiedad básica con respecto al «cómo», cómo hacerlo. Si puedes entregarte sin preguntar, entonces no necesitas ninguna técnica. Pero entonces no habrías venido a mí, te podrías haber entregado en cualquier momento, porque la entrega no requiere ningún maestro. Un maestro sólo puede enseñarte técnicas.

Cuando buscas, estás buscando alguna técnica; toda búsqueda es una búsqueda de alguna técnica. Cuando vas a preguntarle a alguien, estás pidiendo una técnica, un método. De lo contrario no hay necesidad de ir a ninguna parte. La búsqueda misma muestra que tienes una profunda necesidad de una técnica. Estas técnicas son para ti.

No es que sin técnica no pueda suceder. Puede suceder, pero le ha sucedido a muy pocas personas. Y esas pocas personas no son realmente excepcionales, en sus vidas pasadas han estado esforzándose con técnicas, y han estado esforzándose tanto con técnicas que ahora están hartas, están aburridas. Llega un punto de saturación cuando has preguntado una y otra vez: «¿Cómo? ¿Cómo? ¿Cómo?», y al final el «cómo» cae. Entonces puedes entregarte.

La técnica es necesaria en todos los aspectos. Un Krishnamurti puede decir que no es necesaria ninguna técnica; pero ésta no es su primera vida, y no habría podido decir esto en su vida pasada. Incluso en esta vida le fueron dadas muchas técnicas, y trabajó con ellas. Mediante técnicas puedes llegar a un punto en el que entregarte -puedes desechar todas las técnicas y simplemente ser-, pero también eso es mediante técnicas.

Está en contra del Tao porque tú estás en contra del Tao. Tienes que ser descondicionado. Si estás en el Tao no es necesaria ninguna técnica. Si estas sano, entonces no es necesaria ninguna medicina. Toda medicina está en contra de la salud.

Pero estás enfermo; es necesaria la medicina. Esta medicina matará tu enfermedad. No puede darte la salud, pero si se elimina la enfermedad, la salud te sucederá. Ninguna medicina puede darte la salud. Básicamente, toda medicina es un veneno, pero has acumulado algún veneno; necesitas un antídoto. Éste equilibrará, y la salud será posible.

Una técnica no va a darte tu divinidad, no va a darte tu naturaleza. Destruirá todo lo que has acumulado en torno a tu naturaleza. Tan sólo te descondicionará. Estás condicionado, y ahora mismo no puedes dar un salto a la entrega. Si puedes darlo, está bien; pero no puedes darlo. Tu condicionamiento preguntará: «¿Cómo?» Entonces las técnicas serán útiles.

Cuando uno vive en el Tao, no es necesario ningún yoga, ningún tantra, ninguna religión. Uno está perfectamente sano; no es necesaria ninguna medicina. Toda religión es medicinal. Cuando el mundo viva totalmente en el Tao, las religiones desaparecerán. No será necesario ningún maestro, ningún Buda, ningún Jesús, porque todo el mundo será un Buda o un Jesús. Pero ahora mismo, tal *como* eres, necesitas técnicas. Esas técnicas son antídotos.

Has acumulado en torno a ti una mente tan compleja que todo lo que se te diga o de, lo complicarás. Lo harás más

complejo, lo harás más difícil. Si te digo: «Entrégate», preguntarás: «¿Cómo?». Si digo: «Usa técnicas», preguntarás: «¿Técnicas? ¿No están las técnicas en contra el Tao?». Si digo: «No es necesaria ninguna técnica; simplemente entrégate y Dios te sucederá», preguntarás inmediatamente: «¿Cómo?» ¡Qué mente la tuya!

Si digo: «El Tao esta aquí y ahora: no necesitas practicar nada, simplemente da un salto y entrégate», dirás: «¿Cómo? ¿Cómo puedo entregarme?». Si te doy una técnica para responder a tu «cómo», tu mente dirá, «¿Pero no está un método, una técnica, un camino, en contra de *swabhav*, en contra del Tao? Si la divinidad es mi naturaleza, entonces ¿cómo va a ser lograda mediante una técnica? Si ya está ahí, entonces la técnica es fútil, inútil. ¿Por qué malgastar el tiempo con la técnica?» ¡ Observa esta mente!

Recuerdo que sucedió una vez que un hombre, el padre de una niña, le pidió al compositor Leopold Godowsky que fuera a su casa y le diera una audición a su hija. Ésta estaba aprendiendo a tocar el piano. Godowsky fue a su casa; pacientemente, escuchó tocar a la chica. Cuando terminó, el padre estaba radiante, y gritaba de felicidad, y le preguntó a Godowsky: «¿No es maravillosa?».

Se cuenta que Godowsky dijo: “Es maravillosa. Tiene una técnica asombrosa. Nunca he oído a nadie tocar piezas tan sencillas con tan gran dificultad. Tiene una técnica asombrosa. ¡Tocar piezas tan simples con tan gran dificultad, nunca lo había visto antes!».

Esto es lo que sigue sucediendo en tu mente. Incluso una cosa sencilla la harás complicada, harás que te resulte difícil. Y ésta es una forma de defensa, ésta es una medida de defensa, porque cuando creas dificultad, no necesitas hacerla, porque primero hay que solucionar el problema, y luego puedes hacerla.

Si te digo que te entregues, preguntas cómo. A no ser que responda a tu «cómo», ¿cómo vas a poder entregarte? Si te

doy una técnica, inmediatamente tu mente crea un nuevo problema. «¿Por qué una técnica? Está *swabhav*, está el Tao, Dios está dentro de ti, así que ¿por qué este empeño, este esfuerzo? A menos que se responda a esto, no hay necesidad de hacer nada.»

Recuerda, puedes seguir en un círculo vicioso por siempre jamás. Tendrás que romperlo en alguna parte y salir de él. Se decidido, porque sólo con decisión nace tu humanidad. Sólo con decisión te haces humano. Se decidido. Si puedes entregarte, entrégate. Si no puedes entregarte, entonces no crees problemas filosóficos; entonces usa alguna técnica.

De ambas maneras te sucederá la entrega. Si puedes entregarte ahora mismo, está bien. Si no puedes entregarte, entonces pasa por las técnicas, es necesario ese adiestramiento. Es necesario debido a ti, no debido a *swabhav*, no debido al Tao. El Tao no necesita ningún adiestramiento. Es necesario debido a ti. Y las técnicas te eliminarán. Morirás por medio de las técnicas, y se desarrollará la naturaleza más íntima. Tú tienes que ser completamente destrozado. Si puedes destrozarlo de un salto, entrégate. Si no puedes, entonces hazlo poco a poco, trabaja con técnicas.

Pero recuerda una cosa, tu mente puede crear problemas que son trucos..., trucos para aplazar, para aplazar la decisión. Si la mente no ha tomado la resolución, no te sientes culpable. Sientes «¿Qué puedo hacer? A no ser que algo sea absoluto, claro, transparente, ¿qué puedo hacer?». Tu mente puede crear nubes en torno a ti, y tu mente nunca te permitirá ser transparente..., a no ser que te decidas. Con la decisión, las nubes desaparecen. La mente es muy diplomática, la mente es política, y sigue politiqueando contigo. Es muy tramposa, astuta.

He oído que una vez Mulla Nasruddin fue a visitar a su hijo y su cuñada. Había ido a pasar tres días, pero luego se quedó una semana. La semana pasó, y se quedó un mes. Entonces la

joven pareja empezó a preocuparse: ¿ cómo deshacerse del anciano? De manera que se plantearon cómo deshacerse de él, y dieron con un plan.

El marido dijo: «Esta noche prepara sopa, y yo diré que tiene demasiada sal, que está incomible, que es imposible comerla. Y tú tienes que decir que no tiene suficiente sal. Discutiremos y empezaremos a pelearnos, y entonces yo le pediré a mi padre su opinión, a ver qué dice. Si está de acuerdo conmigo, entonces ponte furiosa y dile que se vaya. Si está de acuerdo contigo, yo me irritaré y le diré que se vaya inmediatamente.»

Le preparó la sopa, y tal como habían planeado, empezaron a discutir ya reñir. Entonces se llegó al clímax. Estaban a punto de pegarse y Nasruddin estaba sentado mirando en silencio. Y entonces el hijo se volvió hacia él y dijo: «Papá, ¿tú qué dices? ¿Tiene demasiada sal o no?».

Así que Nasruddin metió su cuchara en la sopa, la probó, se tomó un momento para saborearla, y luego dijo: «Me satisface plenamente.» No tomó ningún bando. Todo el plan resultó inútil.

Tu mente siempre funciona de esta manera. Nunca tomará partido, porque en el momento en que tomas partido, tiene que haber acción. No tomará partido;

seguirá discutiendo. Nunca decidirá nada; siempre estará en el medio. Todo lo que se diga, lo discutirá, pero nunca se tomará una decisión. Y puedes discutir eternamente; no tiene fin. Sólo la decisión te dará acción, y sólo la acción se convertirá en transformación.

Si estás realmente interesado en una profunda revolución dentro de ti, entonces decídetelo... y no sigas aplazando. No seas demasiado filosófico; eso es peligroso. Para un buscador, es peligroso. Para alguien que no está buscando realmente, sino sólo pasando el tiempo, está bien, es un buen juego. La filosofía es un buen juego si te la puedes permitir. Pero no veo que nadie se la pueda permitir, porque es malgastar el tiempo.

Así que se decidido. Si puedes entregarte, entonces entrégate. Entonces no hay ningún «cómo». Si no puedes, practica alguna técnica, porque sólo mediante la técnica llegarás a un punto en que sucederá la entrega.

Segunda pregunta:

En el curso natural, tras millones de años y vidas, uno se iluminará, pero puede que ya hayamos pasado por millones de años y de vidas y aún no estamos iluminados. ¿Por qué?

No puedes preguntar por qué. Sólo puedes preguntar por qué si estás haciendo algo. Si la naturaleza está haciendo algo, no puedes preguntar por qué; depende de la naturaleza. Y la naturaleza no es responsable; no te va a responder. Es completamente silenciosa. Y para la naturaleza, millones de vidas no son nada; para la naturaleza puede que sean unos segundos. Para ti, millones de vidas y años es una larga historia; para la naturaleza no es nada. La naturaleza no está preocupada, y la naturaleza no está interesada en ti particularmente. La naturaleza sigue trabajando, algún día sucederá, pero no puedes preguntar por qué, porque la naturaleza es silenciosa.

Si estás preocupado porque no ha sucedido todavía, entonces tienes que hacer algo. Si la preocupación ha entrado en ti, entonces tienes que hacer algo. Sólo tu acción te ayudará a llegar a un punto en el que pueda suceder la iluminación. Los modos de la naturaleza son muy pacientes, lentos. No hay prisa, porque para la naturaleza no hay límite de tiempo. Es eterna. No hay principio y no hay fin. Pero el hombre ha llegado a un punto, se ha vuelto consciente, ha empezado a preguntar.

Un árbol nunca pregunta; ni siquiera el árbol *bodhi* bajo el que se iluminó Buda. El árbol nunca preguntará: «¿Por qué no me he iluminado? Yo también he estado existiendo tantos millones de años como tú, Gautama. ¿Por qué?» El árbol nunca preguntará. El árbol es absolutamente natural. Hacer preguntas hace al hombre innatural. Lo innatural ha entrado en

ti, has empezado a preguntar por qué, por qué no ha sucedido todavía.

Hacer estas preguntas es bueno, porque puede llevarte a un momento decisivo en el que puedas empezar a trabajar contigo mismo. Y el hombre no puede dejárselo a la naturaleza, porque el hombre se ha vuelto consciente. Ya no puedes dejárselo a la naturaleza. Por eso el hombre ha creado las religiones. Ningún animal tiene ninguna religión; no hay necesidad, no están preguntando, no tienen prisa. En la naturaleza todo es pausado, moviéndose tan lentamente como si no se moviera en absoluto; repitiendo continuamente la misma pauta, repitiendo infinitamente el mismo círculo.

El hombre se ha vuelto consciente. El hombre se ha vuelto consciente del tiempo, y en el momento en que te vuelves consciente del tiempo, eres expulsado de la eternidad. Entonces tienes prisa. De modo que según evoluciona la consciencia del hombre, éste tiene más prisa, se vuelve cada vez más consciente del tiempo. Vete a una sociedad primitiva, no son conscientes del tiempo. Cuanto más civilizada es una sociedad, más consciente del tiempo es. Una sociedad primitiva está mas cerca de la naturaleza, sin prisa, se mueve lentamente. Se mueve igual que lo hace la naturaleza. Cuanto más civilizado te vuelves, más consciente del tiempo te vuelves. En realidad, el tiempo puede ser el criterio, se puede saber lo civilizada que es una sociedad por lo consciente del tiempo que es. Entonces tienes prisa, entonces no puedes esperar, entonces no puedes dejarlo en manos de la naturaleza. Tienes que hacerte cargo de ello tú mismo.

Y el hombre puede hacerse cargo él mismo, puede hacer algo y el proceso puede acabarse antes. Puede incluso acabarse en un solo momento. Lo que todos esos millones de años no han hecho, no han podido hacer, tú puedes hacerlo en un solo momento. En ese solo momento, puedes volverte tan intenso que se recorran millones de años y millones de vidas simultáneamente.

Eso es posible; y como es posible, estás preocupado. Tu preocupación es un síntoma de que no estás haciendo realidad lo que es posible, esa es la preocupación, ese es el dilema humano. Puedes hacerlo y no estás haciéndolo, eso crea una preocupación, una angustia interna. Cuando no puedes hacerlo, la cuestión nunca surge, no hay ninguna preocupación. La preocupación demuestra que ahora es posible, que puedes dar el salto; puedes pasar de largo muchas vidas que son innecesarias, y no lo estás haciendo.

Te has vuelto consciente, y te has puesto por encima de la naturaleza. La consciencia es un fenómeno nuevo. Estás por encima de la naturaleza y ahora puedes evolucionar conscientemente. La evolución consciente es una revolución. Puedes hacer algo al respecto. No eres sólo una víctima, una marioneta. Puedes tomar las riendas de tu propio destino. Eso es posible, y como es posible y no estás haciendo nada, se crea ansiedad interna. Y cuanto más consciente seas de que esto es posible, más ansiedad sentirás.

Un buda está muy preocupado; tú no estás tan preocupado. Buda estaba muy preocupado, hondamente angustiado, sufriendo. A no ser que lo alcanzara, viviría en un infierno, porque era plenamente consciente de que algo era absolutamente posible, estaba disponible, a la vuelta de la esquina; y sentía: «Aún me lo estoy perdiendo. Si simplemente alargo la mano, sucederá..., y tengo la mano paralizada. Sólo un paso y saldré de ello..., y no puedo dar ese paso. Tengo miedo de dar un salto.»

Cuando estás cerca del objetivo, y lo puedes sentir y lo puedes ver y, sin embargo, sigues perdiéndotelo, entonces sientes angustia. Cuando estás muy lejos y no puedes sentirlo, no puedes verlo, ni siquiera eres consciente de que hay un objetivo, eres perfectamente ignorante de cualquier destino, entonces no hay ansiedad.

Los animales no están angustiados. Parecen felices, más felices que el hombre. ¿Cuál es la razón? Los árboles son

incluso más felices que los animales. Son perfectamente ignorantes de lo que puede suceder, de lo que es posible, de lo que está disponible. Son dichosamente ignorantes. No hay ansiedad. Van a la deriva. El hombre se pone ansioso, y cuanto más desarrollado esté un hombre, más ansiedad tendrá.

Si simplemente vives, estás viviendo una existencia animal. La ansiedad religiosa surge en el momento en que tomas consciencia de que algo es posible. «La semilla está ahí y tengo que hacer algo. Tengo que hacer algo y la semilla germinará.

Las flores no están muy lejos, y puedo cosecharlas»; sin embargo, no está sucediendo nada. Se siente un estado de mucha impotencia.

Ese era el estado de Buda antes de llegar a ser un buda. Estaba al borde del suicidio. Tú tendrás que pasar por eso. Y no puedes dejarlo en manos de la naturaleza; tú tienes que hacer algo respecto a ello..., y puedes hacerlo. Y el objetivo no está muy lejos.

Así que no te deprimas si sientes ansiedad. Si sientes una profunda angustia dentro de ti, un sufrimiento, agonía, no te deprimas por ello, es una buena señal. Eso demuestra que cada vez estás tomando más consciencia de lo que es posible, y ya nunca estarás a gusto a menos que se haga realidad.

El hombre no puede dejarlo en manos de la naturaleza, porque el hombre se ha vuelto consciente. Sólo una parte muy pequeña de su ser es consciente, pero eso lo cambia todo. Y a no ser que tu ser total se vuelva consciente, no puedes volver a conocer la felicidad sencilla del animal o de los árboles. Ahora sólo hay una forma de conocerla, volverse cada vez más alerta, más consciente, y más despierto. No puedes retroceder. No hay ningún proceso para dar marcha atrás; nadie puede dar marcha atrás. Puedes permanecer donde estás y sufrir, o tienes que avanzar e ir más allá del sufrimiento. No puedes dar marcha atrás.

La inconsciencia total es dichosa, la consciencia total es dichosa..., y tú estás en medio. Una parte de ti se ha vuelto consciente, y la mayor parte de ti aún es inconsciente. Estás dividido. Te has vuelto dos, no eres uno. La integración se ha perdido. Los animales están integrados y, luego, los santos están integrados. El hombre no está integrado, una parte sigue siendo animal y una parte se ha vuelto santa. Hay una lucha, conflicto, e independientemente de lo que hagas, nunca puedes hacerlo con un corazón.

Así que hay dos caminos. Uno es engañarte a ti mismo, eso es volverte totalmente inconsciente de nuevo. Puedes tomar drogas, puedes beber alcohol, puedes tomar otros estupefacientes, recaes al mundo animal. Drogas la parte que se ha vuelto consciente; te vuelves totalmente inconsciente. Pero es un engaño temporal; volverás a elevarte. El efecto de la sustancia química se acabará y tu consciencia volverá a ser consciente. La parte que has reprimido a la fuerza con el alcohol o las drogas o alguna otra cosa, volverá a emerger, y entonces sufrirás más, porque entonces puedes comparar. Sufrirás más.

Puedes seguir drogándote a ti mismo. Hay muchos métodos..., no sólo químicos. Hay métodos religiosos. Puedes usar un *japa*, un *mantra*: puedes salmodiarlo y crear un efecto estupefaciente. Puedes hacer muchas cosas que pueden volverte inconsciente de nuevo, pero eso será temporal, tendrás que salir de ello; y saldrás con un sufrimiento más profundo dentro de ti, porque entonces podrás comparar. Si esto es posible en la inconsciencia, ¿qué será posible en la consciencia total? Tendrás más hambre de ello, te sentirás más hambriento.

Recuerda una cosa: la totalidad es dicha. Si eres inconsciente totalmente, eso también es dicha, pero no eres consciente de ella. Los animales son felices, pero no son conscientes de su felicidad. De modo que es fútil. Es similar a

que cuando estás dormido seas feliz, y cuando estás despierto seas infeliz. La totalidad es dicha.

Puedes ser total también en la consciencia. Entonces habrá dicha y serás plenamente consciente de ella. Esto es posible mediante *sadhana*, mediante métodos, mediante la práctica de técnicas que aumentan tu consciencia. No estás iluminado porque no has hecho nada por ello, pero has tomado consciencia de que no estás iluminado. Esto lo ha hecho la naturaleza; en millones de años, la naturaleza te ha hecho consciente.

Puede que no seas consciente del hecho de que el hombre ha dejado de crecer en lo que respecta al cuerpo. Tenemos esqueletos que tienen millones de años, pero no hay ningún cambio visible; son similares a nuestros esqueletos. De modo que durante millones de años no ha habido ningún desarrollo en el cuerpo, ha permanecido igual. Ni siquiera el cerebro ha crecido, ha permanecido igual. En lo referente al cuerpo, la evolución ha hecho todo lo que se podía hacer. En cierto modo, ahora el hombre es responsable de su propio crecimiento. Y el crecimiento no va a ser físico; el crecimiento va a ser espiritual.

El esqueleto de un buda y tu esqueleto no son básicamente diferentes, pero tú y Buda sois absolutamente diferentes. La evolución está operando horizontalmente; los métodos, las técnicas, las religiones, operan verticalmente. Tu cuerpo se ha detenido, ha llegado a un punto, un punto omega. Ya no hay ningún crecimiento adicional para él. Horizontalmente, la evolución se ha detenido; ahora empieza una evolución vertical. Ahora, estés donde estés, tienes que dar un salto verticalmente. Esa evolución vertical será de la consciencia, no del cuerpo. Y tú eres responsable de ella.

No puedes preguntar por qué a la naturaleza, pero la naturaleza sí puede preguntarte por qué no estás iluminado todavía, porque ahora todo está provisto. Tu cuerpo tiene todo lo que es necesario, tienes el cuerpo de un buda; exactamente

todo lo que es necesario para que te suceda el buda lo tienes. Con sólo una nueva configuración, una nueva síntesis de todos los elementos dados, el buda te sucederá. La naturaleza puede preguntarte por qué no estás iluminado todavía, porque la naturaleza te ha provisto con todo.

Y que la naturaleza te pregunte no será irrelevante, pero que tú le preguntes a la naturaleza es absurdo. No se te puede permitir preguntar. Ahora eres consciente y puedes hacer algo. Todos los elementos te han sido dados. Hay hidrógeno, hay oxígeno, hay electricidad; sólo tienes que hacer ciertos esfuerzos y experimentos, y el agua sucederá.

Todo lo que se requiere para que te ilumines, lo tienes, pero está disperso. Tienes que combinado, sintetizarlo, tienes que armonizarlo, y de pronto surgirá la llama que se vuelve la iluminación. Todas estas técnicas son para eso. Lo tienes todo; sólo es necesaria alguna pericia, saber qué hacer, para que la iluminación te suceda.

Tercera pregunta:

Dices que millones de vidas y millones de años de evolución natural se pueden evitar alcanzando la consciencia total y la libertad total. ¿No podría argumentarse que no se debería interferir con ese karma, con sus fuerzas naturales de causa y efecto, mediante atajos? ¿O es también el camino de la divinidad poner semejante posibilidad al alcance del mundo que evoluciona, del alma que evoluciona?

Todo puede argumentarse, pero los argumentos no conducen a ninguna parte. Puedes argumentar, pero ¿cómo va a ayudarte ese argumento? Puedes argumentar que no se debería interferir con el proceso natural del *karma*; no interfieras, entonces. Pero entonces se feliz en tu desdicha; y no lo eres. Quieres interferir. Si puedes confiar en el proceso natural, eso es estupendo; pero entonces no te quejes. No preguntes: «¿Por qué es esto así?». Es así debido al proceso natural del *karma*. ¿Estás sufriendo? Estás sufriendo debido al proceso natural del *karma*; si no, no es posible. No interfieras.

Ésta es la doctrina del destino, del *kismet*, la doctrina de creer en el destino. Entonces no estás haciendo nada, todo lo que está sucediendo está sucediendo, y tienes que aceptarlo. También entonces se vuelve una entrega, y no necesitas hacer nada. Pero es necesaria la capacidad de aceptar totalmente. En realidad, no hay necesidad de interferir, pero ¿puedes estar en un estado en el que no interfieras? Estás constantemente interfiriendo con todo. No puedes dejarlo en manos de la naturaleza. Si puedes dejarlo, entonces no es necesario nada más, y todo te sucederá. Pero si no puedes dejarlo, entonces interfieres. Y puedes interferir, pero hay que comprender el proceso.

En realidad, meditar no es interferir en el proceso del *karma*; más bien es salir de él de un salto. No es exactamente interferir; es salir de un salto de la rueda viciosa, del círculo vicioso. El círculo continuará, y el proceso llegará a su fin por sí mismo. Tú no puedes llevarlo a su fin, pero puedes estar fuera de él, y una vez que estás fuera de él, se vuelve ilusorio.

Por ejemplo, Ramana Maharshi murió de cáncer. Sus discípulos intentaron persuadirle para que recibiera algún tratamiento. Él dijo: «Muy bien. Si queréis, y si os hace felices, entonces tratadme. Pero por lo que a mí respecta, está bien». Los médicos estaban asombrados, porque su cuerpo estaba sufriendo, tenía mucho dolor, pero en sus ojos no había ningún dolor. Su cuerpo estaba sufriendo muchísimo, pero él no estaba sufriendo.

El cuerpo forma parte del *karma*, forma parte del círculo mecánico de la causa y el efecto, pero la consciencia puede ir más allá de él, puede trascenderlo. Él era tan sólo un testigo. Estaba viendo que el cuerpo estaba sufriendo, que el cuerpo iba a morir, pero él era un testigo. Él no estaba interfiriendo con ello, no estaba interfiriendo en absoluto. Tan sólo estaba observando lo que estaba sucediendo, pero no estaba en el círculo vicioso, no estaba identificado, no estaba dentro de ese círculo.

La meditación no es una interferencia. En realidad, sin meditación estás interfiriendo a cada momento. Con la meditación, vas más allá; te vuelves un observador sobre una colina. Abajo, en el valle, las cosas siguen, continúan, pero no te pertenecen. Eres sólo un espectador. Es como si le estuvieran sucediendo a otro, o como si estuvieran sucediendo en un sueño, o en una película en la pantalla. No estás interfiriendo. No estás dentro del drama mismo; has salido. Ya no eres un actor; te has vuelto un espectador. Éste es el único cambio.

Y cuando seas sólo un testigo, el cuerpo completará inmediatamente lo que tenga que ser completado. Si tienes muchos *karmas* de sufrimiento, y ahora que te has vuelto un testigo no vas a volver a nacer, el cuerpo tendrá que sufrir en esta vida todo el sufrimiento que hubiera tenido en muchas vidas. De modo que sucede muchas veces que un hombre iluminado tiene que sufrir muchos padecimientos corporales, porque ya no hay ningún nacimiento futuro, ninguna vida futura. Este va a ser el último cuerpo, de manera que todos los *karmas* y todo el proceso tienen que ser completamente acabados.

De modo que ocurre que si miras la vida de Jesús con ojos orientales, entonces la crucifixión es un fenómeno diferente. Para la mente occidental no hay una sucesión de vidas, ningún renacimiento, ninguna reencarnación, así que no tienen realmente un análisis muy profundo de la crucifixión. Tienen un mito de que Jesús sufrió por nosotros, de que su sufrimiento fue para nuestra salvación. Pero esto es absurdo; y, además, no se ajusta a los hechos, porque si el sufrimiento de Jesús ha sido por vuestra salvación, entonces, ¿por qué la humanidad está aún sufriendo? Está sufriendo más que nunca.

Después de la crucifixión de Jesús, la humanidad no ha entrado en el reino de Dios. Si él sufrió por nosotros, si su crucifixión fue una penitencia por nuestra culpa y pegado, entonces ha fracasado, porque la culpa continúa, el pecado

continúa, el sufrimiento continúa. Entonces su sufrimiento fue en vano, entonces la crucifixión no tuvo éxito.

El cristianismo tiene simplemente un mito. Pero el análisis oriental de la vida humana tiene una actitud diferente. La crucifixión de Jesús fue todo su sufrimiento acumulado a través de sus propios *karmas*. Y ésta era su última vida; no volvería a entrar al cuerpo, de modo que todo el sufrimiento tenía que ser cristalizado, concentrado en un solo punto. Ese único punto se convirtió en la crucifixión.

No sufrió por nadie más; nadie puede sufrir por nadie más. Sufrió por sí mismo, por sus *karmas* pasados. Nadie puede liberarte, porque estás en cautiverio debido a tus *karmas*; así que ¿cómo va a poder liberarte Jesús? Él puede hacerse un esclavo, puede hacerse un hombre libre, puede liberarse. Mediante la crucifixión, se cerró la cuenta de sus propios *karmas*. Se acabó, la cadena había llegado a su fin. La causa y el efecto habían llegado a su fin. Este cuerpo no volvería a nacer; él no volvería a entrar en otro útero. Si no hubiera sido una persona iluminada, tendría que haber sufrido todo esto en muchas vidas. Se concentró en un punto, en una vida.

No puedes interferir, y si interfieres crearás más desdicha para ti. No interfieras con los *karmas*, vete más allá de ellos, se un testigo de ellos. Considéralos un sueño, no reales; obsérvalos y se indiferente. No te involucres. Tu cuerpo sufre, observa el sufrimiento. Tu cuerpo es feliz, observa la felicidad. No te identifiques, eso es lo que significa la meditación.

Y no encuentres coartadas, no encuentres excusas. No digas que esto puede argumentarse. Puedes argumentar cualquier cosa, eres libre de hacerlo, pero recuerda que puede que tu argumento sea suicida. Puedes argumentar contra ti mismo, y puedes crear un argumento que no te ayude, que no te transforme; más bien, que se convierta en un obstáculo. Seguimos argumentando...

Justo hoy ha venido a verme una chica. Me ha preguntado: «Dime, ¿existe realmente un Dios?». Estaba lista para

argumentar que no hay Dios. La miré a la cara, a los ojos. Estaba tensa, llena de argumentos; quería luchar por esa idea. En realidad, en el fondo quería que no hubiese Dios, porque si Dios existe, tienes problemas. Si Dios existe, entonces no puedes seguir siendo lo que eres; entonces hay un desafío. Dios es un desafío. Significa que no puedes estar satisfecho de ti mismo; es posible algo más elevado. Es posible un estado más elevado, un estado absoluto de consciencia. Eso es lo que significa Dios.

De modo que estaba lista para argumentar, y dijo: «Soy atea y no creo en Dios.»

Yo le dije: «Si no hay Dios, ¿cómo puedes no creer en él? Y Dios es irrelevante. Tu creencia y tu descreencia, tus argumentos a favor y tus argumentos en contra tienen que ver contigo, no con Dios. ¿Por qué te preocupas? Si no hay Dios, ¿por qué has viajado tanto y por qué has venido a mí a discutir sobre algo que no existe? Olvídate de él y perdónale. Vete a tu casa, no pierdas el tiempo. Si no existe, ¿por qué estás tan preocupada? ¿Por qué este esfuerzo para probar que no existe? Este esfuerzo muestra algo acerca de ti. Tienes miedo. Si Dios existe, entonces es un desafío. Si Dios no existe, entonces puedes seguir siendo lo que eres; no hay desafío a tu vida.»

Una persona que tiene miedo a los desafíos, los riesgos, los peligros de cambiarse a sí misma, de la mutación, siempre negará que Dios existe. La negación es su mente; la negación pone de manifiesto algo acerca de él, no acerca de Dios. Le dije que Dios no es algo que pueda ser demostrado o refutado. Dios no es un objeto sobre el que podemos adoptar alguna opinión a favor o en contra. Dios es una posibilidad dentro de ti. No es algo que esté fuera; es una posibilidad dentro de ti.

Si vas hasta esa posibilidad, se vuelve real. Si no vas hasta ese punto, entonces es irreal. Y si argumentas contra él, entonces no tiene sentido ir a ningún sitio; sigues siendo el mismo. Y esto se vuelve un círculo vicioso.

Argumentas que Dios no existe, y debido a ello, nunca vas hacia él..., porque es un viaje interno, un recorrido interno. Nunca te mueves, porque ¿cómo vas a ir hacia un punto que no existe? De modo que sigues siendo el mismo, nunca encuentras a Dios.

Nunca llegas a ninguna sensación, a ninguna vibración de él. Entonces queda aún más demostrado que no existe. Y cuanto más se demuestra, más lejos estás, más estás cayendo, más crece la distancia.

De modo que no es cuestión de si Dios existe o no, le dije. Es cuestión de si quieres desarrollarte o no. Si te desarrollas, tu desarrollo total será el encuentro, tu desarrollo total será la comunión, tu desarrollo total será el hallazgo. Le conté una anécdota.

Una mañana de mucho viento, cuando acababa la primavera, un caracol empezó a subir por un cerezo. Algunos gorriones que estaban en un roble cercano empezaron a reírse, porque no era la estación y no había cerezas en el árbol, y este pobre caracol estaba esforzándose tanto por llegar a la parte superior. Se rieron a costa de él.

Entonces un gorrión bajó volando, se acercó al caracol y dijo: «¿Dónde vas, querido? Aún no hay cerezas en el árbol.»

Pero el caracol ni siquiera hizo una pausa; continuó su viaje hacia arriba. Sin detenerse, el caracol dijo: «Pero las habrá cuando llegue. Las habrá cuando llegue arriba. Tardaré mucho en llegar hasta arriba, y para entonces habrá cerezas.» No hay Dios, pero lo habrá cuando llegues. No es algo que ya está ahí; nunca lo está. Es un desarrollo. Es tu propio desarrollo.

Cuando llegas a un punto en que eres totalmente consciente, Dios existe. Pero no argumentes. Mejor que malgastar tu energía argumentando, usa tu energía transformándote a ti mismo.

Y la energía no es tanta. Si pones tu energía en argumentar, puedes volverte un genio de la argumentación; pero entonces la estás malgastando; es a un precio muy alto, porque la misma energía puede volverse meditativa. Puedes volverte un lógico, puedes formular argumentos muy lógicos, puedes encontrar

pruebas o refutaciones muy convincentes, pero seguirás siendo el mismo. Tus argumentos no van a cambiarte.

Recuerda una cosa, todo lo que te cambie es bueno. Lo que te proporcione desarrollo, expansión, aumento de consciencia, es bueno. Todo lo que te haga estático y todo lo que proteja tu statu qua no es bueno; es letal, suicida.

Última pregunta:

A veces me siento en un estado de no-hacer, muy pasivo, pero mi consciencia de lo que está sucediendo a mi alrededor parece menos. De hecho, me siento desconectado de las cosas que me rodean. De alguna forma, esto denota una pasividad falsa, ya que imagino que no-hacer debería ser sinónimo de mayor consciencia. ¿Podrías definir este estado, por favor?

Normalmente estamos en un estado febril, activos, pero febrilmente. Si te vuelves pasivo, la fiebre se perderá. Si te vuelves pasivo, si te relajas dentro de ti, la actividad se perderá, la fiebre se perderá, y no habrá la intensidad que viene con la fiebre. Te sentirás un poco embotado, te parecerá que tu consciencia está disminuyendo. No está disminuyendo; sólo está disminuyendo el fulgor febril.

Y esto es bueno, así que no te asustes de ello, y no pienses que esta pasividad no es real. Eso lo dice tu mente, que necesita y quiere la actividad febril y el fulgor que viene con la fiebre. La fiebre no es consciencia, pero con la fiebre puedes tener una consciencia, una alerta, muy malsana. Es mórbida; no la anheles. Deja que se vaya; cae en la pasividad.

Al principio parecerá que tu consciencia está disminuyendo en vez de aumentando. Deja que disminuya, porque todo lo que disminuye con la pasividad era febril; por eso disminuye. Deja que disminuya. Llegará un momento en que lograrás un equilibrio. En ese punto de equilibrio no habrá ni aumento ni disminución. Ese es un punto sano; la fiebre ya se ha ido.

En ese punto de equilibrio, la consciencia que tengas será real, no será febril. Y si puedes esperar a que llegue ese momento... Es difícil, porque al principio sientes que estás perdiendo el control, que te estás quedando realmente adormecido; tu actividad, tu alerta, todo se ha ido, estás relajándote a la muerte. Parece que es así porque todo lo que conoces de la vida es febril. No es realmente la vida, sino sólo una fiebre; sólo un estado de tensión, sólo un estado de hiperactividad. De modo que al principio... Y sólo conoces un estado, este estado de fiebre. No conoces nada más, así que ¿cómo vas a comparar?

Cuando te vuelvas pasivo, relajado, sentirás que algo se ha perdido. Deja que se pierda. Permanece con la pasividad. Pronto llegará un punto de equilibrio en el que estarás justo en el punto en que no hay fiebre. Simplemente serás tu propio ser, no empujado a la actividad por otra persona, no arrastrado a la actividad por otra persona. Ahora la actividad empezará a sucederte, pero será espontánea, será natural. Harás algo, pero no serás empujado ni arrastrado.

¿Y cuál es el criterio por el que saber si esta actividad no te está siendo forzada, no es febril? Esto es lo que cuenta, si la actividad es espontánea, no sentirás ninguna tensión con ella, no sentirás ninguna carga. La disfrutarás. Y la actividad se volverá un fin en sí misma; no habrá otro fin. No será un hecho para alcanzar otra cosa; será un desbordamiento de tu propia energía. Y este desbordamiento sucederá aquí y ahora; no será para algo en el futuro. Lo disfrutarás.

Sea lo que sea que estés haciendo -cavando un hoyo en el jardín, o podando los árboles, o simplemente estando sentado, o andando, o comiendo-, se volverá absoluto en sí mismo, una acción total. Y después no estarás cansado; más bien te sentirás renovado. Una actividad febril te cansa; es mórbida. Una actividad natural te nutre; te sientes con más energía, con más vitalidad después de ella. Te sientes más vivo después de ella. Te da más vida.

Pero al principio, cuando empiezas a volverte pasivo y entras en el no-hacer, tendrá que parecer que estás perdiendo consciencia. No, no estás perdiendo consciencia. Simplemente estás perdiendo un tipo febril de actividad mental, un tipo febril de alerta. Te asentarás en la pasividad y sucederá una consciencia natural.

Ésta es la diferencia entre una alerta febril y la consciencia natural. Esta es la diferencia, en la alerta febril hay concentración; lo excluye todo. Te puedes concentrar en una cosa. Me estás escuchando. Si es una alerta febril, entonces me escuchas y eres totalmente inconsciente de todo lo demás. Pero si es una consciencia pasiva, no febril, sino equilibrada, natural, entonces, si pasa un coche, también oyes el coche. Simplemente estás consciente. Estás consciente de todo, de todo lo que está sucediendo a tu alrededor. Y ésta es su belleza, que pasa el coche y oyes el ruido, pero no es una perturbación.

Si estás atento febrilmente y oyes el coche, dejarás de escucharme; será una perturbación, porque no sabes estar totalmente, simplemente consciente de todo lo que está sucediendo. Sólo conoces una manera, cómo estar alerta de una cosa a costa de todo lo demás. Si pasas a otra cosa, entonces pierdes el contacto con la primera. Si estás escuchándome con una mente febril, entonces cualquier cosa puede molestarte. Como tu alerta se va allí, te desconectas de mí. Sólo tiene un foco; no es total.

Una consciencia natural, pasiva, es total; nada la perturba. No es concentración, sino meditación. La concentración siempre es febril, porque estás forzando tu energía a ir a un punto. La energía por sí misma fluye en todas direcciones. No tiene ninguna dirección en que moverse; simplemente disfruta fluyendo por todas partes. Creamos conflicto porque decimos: «Es bueno escuchar esto; escuchar eso es malo.» Si estás rezando y un niño empieza reírse, es una perturbación..., porque no puedes concebir una simple

consciencia en la que la oración continúa y el niño sigue riéndose y no hay ningún conflicto entre las dos cosas; ambas forman parte de un todo mayor.

Prueba esto: permanece totalmente alerta, totalmente consciente. No te concentres. Toda concentración cansa, te sientes cansado porque estás forzando tu energía de una manera no natural. La simple consciencia lo abarca todo.

Cuando estás pasivo y en un estado de no-hacer, todo sucede a tu alrededor. Nada te perturba y nada te pasa desapercibido. Todo sucede y lo sabes; eres testigo de ello.

Hay un ruido, te sucede, entra en ti, luego pasa, y tú permaneces tal como estabas. Igual que en una habitación vacía, si no hubiera nadie aquí, el tráfico seguiría pasando, el ruido seguiría entrando en esta habitación, luego pasaría..., y la habitación permanecería sin afectar, como si no hubiera sucedido nada. En la consciencia pasiva permaneces sin afectar. Todo sigue sucediendo, simplemente pasa por ti, pero nunca te toca. Permaneces indemne. En la concentración febril, todo te toca, te afecta.

Una cosa más con respecto a esto. En la psicología oriental tenemos una palabra, *sanskar*: condicionamiento. Si te estás concentrando en algo, serás condicionado, tendrás un *sanskar*, quedarás afectado por algo. Si simplemente eres consciente –pasivamente consciente, sin concentrarte, sin enfocarte, simplemente estando ahí–, nada te condiciona. Entonces no acumulas ningún *sanskar*, no acumulas ninguna impresión. Sigues permaneciendo virgen, puro, indemne; nada te toca. Si uno puede ser pasivamente consciente, pasa por el mundo, pero el mundo nunca pasa por él.

Un monje Zen, Bokuju, solía decir: «Ve y cruza el arroyo, pero no dejes que el agua te toque.» Y no había ningún puente sobre el arroyo cerca de su monasterio.

Muchos lo intentaban, pero cuando cruzaban, por supuesto, el agua les tocaba. De modo que un día un monje fue y dijo: «Nos das acertijos. Intentamos cruzar ese arroyo; no hay puente. Si hubiera un puente, por supuesto que podríamos haber cruzado el arroyo y el agua no nos habría tocado. Pero tenemos que

pasar por el arroyo, el agua nos toca.»

Así que Bokuju dijo: «Iré y cruzaré, y tú observa.» Y Bokuju cruzó. Por supuesto, el agua le tocó los pies, y dijeron: «¡Mira, el agua te ha tocado!».

Bokuju dijo: «A mi entender, no me ha tocado. Sólo he sido un testigo. El agua tocaba mis pies, pero no a mí. Yo estaba simplemente siendo un testigo.»

Con la alerta pasiva, siendo un testigo, pasas por el mundo. Estás en el mundo, pero el mundo no está en ti.

Capítulo 59

Observa Desde la Colina

Los Sutras

86 Supón que contemplas algo más allá de la percepción más allá de la comprensión, más allá de no ser tú.

87 Estoy existiendo. Esto es mío. Esto es esto. Oh, amada, incluso en esto, conoce ilimitablemente.

El hombre tiene dos caras: es animal y divino. Lo animal pertenece a su pasado, lo divino pertenece al su futuro; y esto crea la dificultad. El pasado ha pasado, ya no existe; sólo permanece una sombra de él. Y el futuro aún es el futuro, todavía no ha llegado; es sólo un sueño, sólo una posibilidad. Y entre estos dos existe el hombre, entre la sombra del pasado y el sueño del futuro. No es ninguna de las dos cosas y es ambas.

Es ambas porque el pasado es suyo, fue un animal. Es ambas porque el futuro es suyo, puede ser divino. Y no es ninguna de las dos cosas, porque el pasado ya no existe y el futuro está aún por venir.

El hombre existe como una tensión entre estas dos cosas, lo que fue y lo que puede ser. Esto crea un conflicto, una lucha constante por realizarse, por ser algo. En cierto sentido, el hombre no existe. El hombre es sólo un paso de lo animal a lo divino..., y un paso no está en ninguna parte. Estuvo en alguna

parte y estará en alguna parte, pero ahora mismo no está en ninguna parte, sólo colgando en el aire.

De modo que, haga lo que haga, el hombre -haga lo que haga, digo-nunca está satisfecho, nunca está contento, porque dos existencias diametralmente opuestas se encuentran en él. Si lo animal está satisfecho, entonces lo divino está descontento. Si lo divino está satisfecho, entonces lo animal está descontento. Una parte siempre está descontenta.

Si te vas a lo animal, en cierto modo satisfaces parte de tu ser, pero en esa satisfacción surge inmediatamente la insatisfacción, porque la parte opuesta, tu futuro, es contraria a ello. La satisfacción de lo animal es la insatisfacción de la posibilidad de tu futuro. Si satisfaces tu posibilidad divina, lo animal se rebela; se siente herido. Surge en ti un claro descontento. No puedes satisfacer a los dos, y al satisfacer a uno, el otro está insatisfecho.

Recuerdo una anécdota. Un entusiasta de los coches deportivos llegó a las puertas del cielo, y San Pedro le dio la bienvenida. Había venido con su Jaguar, y lo primero que le preguntó a San Pedro fue esto: «¿Hay bellas autopistas en el cielo?».

San Pedro dijo: «Sí, hay las más bellas autopistas, pero hay una dificultad, en el *cielo* no se permiten los automóviles.»

El fanático de la velocidad dijo: «Entonces esto no es para mí. Entonces, por favor, haz que me envíen al otro sitio. Me gustaría ir al infierno. No puedo dejar mi Jaguar.»

Y así se hizo. Llegó al infierno, fue a las puertas, y Satanás le dio la bienvenida y le dijo que se sentía muy feliz de verle. Le dijo: «Tú eres como yo; a mí también me encantan los Jaguar.»

El fanático de la velocidad dijo: «Estupendo, dame el mapa de tus autopistas.»

Satanás se puso triste. Dijo: «Señor, no tenemos ninguna autopista aquí abajo, ¡por eso es el infierno!».

Ésta es la situación del hombre. El hombre es un ser de dos

caras, es un ser doble, dividido en dos. Si satisfaces una cosa, entonces algo se vuelve frustrante para tu otra parte. Si haces lo contrario; entonces la otra parte está insatisfecha. Siempre falta algo. Y no puedes satisfacer a ambas, porque son diametralmente opuestas.

Y todo el mundo está intentando este imposible, tratando de hacer esto, llegar a un arreglo en alguna parte para que el cielo y el infierno se puedan juntar; para que el cuerpo y el alma, lo bajo y lo alto, el pasado y el futuro, se puedan juntar en alguna parte y lleguen a un arreglo. Hemos estado haciendo esto durante muchas vidas. No ha sucedido, y no va a suceder. Todo el empeño es absurdo, imposible.

Estas técnicas no tratan de crear un arreglo dentro de ti. Estas técnicas son para darte una trascendencia. Estas técnicas no son para satisfacer lo divino en contra de lo animal. Eso es imposible. Eso creará más agitación dentro de ti, más violencia, más lucha. Estas técnicas no son para satisfacer a tu animal en contra de lo divino. Estas técnicas son para trascender la dualidad. No están ni a favor de lo animal ni a favor de lo divino.

Recuerda, esa es la diferencia básica entre las demás religiones y el tantra. El tantra no es una religión, porque religión significa básicamente estar *a favor* de lo divino *en contra* de lo animal, de modo que toda religión forma parte del conflicto. El tantra no es una técnica de lucha, sino una técnica de trascendencia. No es para luchar con lo animal, no está a favor de lo divino. Está en contra de toda dualidad. En realidad no está ni a favor ni en contra, simplemente está creando una tercera fuerza dentro de ti, un tercer centro de existencia en el que no eres ni animal ni divino. Para el tantra ese tercer punto es *advaita*, ese tercer punto es no-dualidad.

El tantra dice que no puedes alcanzar lo uno luchando por medio de la dualidad. No puedes llegar a un punto no dual eligiendo una cosa. Elegir no te conducirá a lo uno; sólo ser un testigo que no elige.

Esto es muy fundamental para el tantra, y debido a esto el tantra nunca fue bien comprendido realmente. Ha padecido una

incomprensión prolongada, de siglos, porque en el momento en que el tantra dice que no está en contra de lo animal, te empieza a parecer que el tantra está a favor del animal. Y en el momento en que el tantra dice que no está a favor de lo divino, empiezas a pensar que el tantra está en contra de lo divino. En realidad, el tantra es una observación sin elección. No estés de parte de lo animal, no estés de parte de lo divino, y no crees un conflicto.

Simplemente da un paso atrás, aléjate, crea un espacio entre tú y esta dualidad, y vuélvete una tercera fuerza, una observación, desde la que puedes ver tanto lo animal como lo divino.

Dije que lo animal es el pasado y lo divino es el futuro, y el pasado y el futuro son opuestos. El tantra está en el presente. No es ni pasado ni futuro. En este mismo momento, no pertenezcas al pasado y no anheles el futuro. No ansíes el futuro y no estés condicionado por el pasado. No dejes que el pasado se vuelva una resaca y no crees proyecciones al futuro. Permanece fiel a este mismo momento, aquí y ahora..., y trasciendes. Entonces no eres ni animal ni divino.

Para el tantra, ser así es ser Dios. Siendo así, en esta presencia del momento, en la que el pasado está desligado y el futuro no está creado, eres libre, eres libertad.

Estas técnicas, no son religiosas en este sentido, porque la religión siempre se opone a lo animal. La religión crea un conflicto. De modo que si eres realmente religioso, te volverás esquizofrénico, estarás dividido. Todas las civilizaciones religiosas son civilizaciones divididas. Crean neurosis, porque crean un conflicto interno. Te dividen en dos, y una parte de tu ser se vuelve el enemigo. Entonces toda tu energía se disipa luchando contigo mismo.

El tantra no es religioso en ese sentido, porque el tantra no cree en ningún conflicto, en ninguna violencia. Y el tantra dice que no luches contigo mismo. Simplemente se consciente. No seas agresivo y violento contigo mismo. Simplemente se un testigo, un observador. Cuando estás siendo un testigo, no eres ninguna de las dos; ambas caras desaparecen. Cuando estás

siendo un testigo, no eres humano. Simplemente eres. Existes sin ninguna etiqueta, existes sin ningún nombre. Existes sin ninguna categoría. Eres, sin ser nadie en particular, un ser; un puro ser. Estas técnicas son para ese puro ser. Ahora me ocuparé de las técnicas.

86 Imagina lo inimaginable.

Primera técnica: *Supón que contemplas algo más allá de la percepción; más allá de la comprensión, más allá de no ser: tú.*

Supón que contemplas algo más allá de la percepción..., lo que no se puede ver, lo que no se puede percibir. Pero ¿puedes imaginar algo que no se puede ver? La imaginación es siempre de lo que se puede ver. ¿Cómo vas a imaginar algo, cómo vas a suponer algo que no se puede percibir?

Lo que puedes percibir lo puedes imaginar. Ni siquiera puedes soñar algo que no puede ser visto y percibido. Por eso, incluso tus sueños son sombras de la realidad. Ni siquiera tu imaginación es pura imaginación, porque todo lo que puedes imaginar lo has conocido de alguna forma. Puedes crear nuevas combinaciones, pero todos los elementos de la combinación son conocidos y percibidos.

Puedes imaginar una montaña de oro volando por el cielo como una nube. Nunca has percibido una cosa semejante, pero has percibido una nube, has percibido una montaña, has percibido oro. Estos tres elementos pueden ser combinados. La imaginación no es original; es siempre una combinación de algo que has percibido.

Esta técnica dice: *Supón que contemplas algo más allá de la percepción...*

Es imposible, pero es por eso por lo que merece la pena hacerse, porque en el esfuerzo mismo te sucederá algo. No es que te vayas a volver capaz de percibir, si intentas percibir algo que no puede ser percibido, toda la percepción se perderá. En el esfuerzo mismo, si intentas ver algo que nunca has visto, todo lo que has visto desaparecerá.

Si perseveras en el esfuerzo, te llegarán muchas imágenes, tendrás que descartarlas, porque sabes que eso lo has visto; eso puede ser percibido. Puede que no lo hayas visto realmente tal como es, pero incluso si puedes imaginarlo, puede ser percibido. Descártalo. Sigue descartando. Esta técnica dice que perseveres por lo que no puede ser percibido.

¿Qué sucederá? Si sigues descartando, va a ser un esfuerzo arduo, porque aflorarán muchas imágenes. Tu mente suministrará muchas imágenes, muchos sueños; vendrán muchas concepciones, muchos símbolos. Tu mente creará nuevas combinaciones, pero tú sigue descartando a menos que suceda algo que no puede ser percibido. ¿Qué es eso?

Si sigues descartando, no te sucederá nada como objeto; sólo habrá la pantalla de la mente sin ninguna imagen, sin ningún *símbolo*! sin ningún sueño en ella, ninguna película en ella. En ese momento, sucede una metamorfosis. Cuando la pantalla está simplemente ahí, sin ninguna imagen, tomas consciencia de ti mismo. Tomas consciencia del que percibe. Cuando no hay nada que percibir, toda la atención cambia. Toda la consciencia se refleja. Cuando no tienes nada que ver, por vez primera tomas consciencia de tu propio ser. Empiezas a verte a ti mismo.

Este sutra dice: *Supón que contemplas algo más allá de la percepción, más allá de la comprensión, más allá de no ser: tú.* Entonces te sucedes a ti mismo. Por primera vez tomas consciencia del que ha estado percibiendo, el que ha estado comprendiendo, el que ha estado sabiendo. Pero este sujeto siempre está oculto en los objetos. Conoces ciertas cosas, pero nunca conoces al que conoce. El que conoce se pierde en el conocimiento.

Te veo, luego veo a otra persona, y esta procesión continúa. Del nacimiento a la muerte, veré esto y eso y aquello, y seguiré viendo y viendo. Y el que ve, el que ha estado viendo esta procesión, es olvidado; se pierde en la multitud. La multitud es de objetos, y el sujeto se pierde.

Este sutra dice que si intentas *contemplar algo más allá de la percepción, más allá de la comprensión* -que no puedes comprender con la mente-, *más allá de no ser...*, inmediatamente la mente dirá que si hay algo que no se puede ver y que no se puede comprender, no existe. La mente reaccionará inmediatamente diciendo que si algo no es visible, percibible, comprensible, entonces no existe. La mente dirá que no existe. No seas víctima de la mente.

Este sutra dice: ... *más allá de la percepción, más allá de la comprensión, más allá de no ser*. La mente dirá que eso no es nada, que eso no puede existir, que eso es un no-ser. El sutra dice: no lo creas. Hay algo que es ser más allá de no-ser, que existe y que no puede ser percibido, que no es comprensible: tú.

No puedes percibirte a ti mismo. ¿O sí? ¿Eres capaz de imaginar alguna situación en la que puedas encontrarte contigo mismo, en la que puedas conocerte a ti mismo? Puedes seguir usando la palabra «autoconocimiento», que es absolutamente absurda, porque no puedes conocer al ser. El ser siempre es el que conoce. No puede ser reducido a lo conocido, no puede ser reducido a un objeto.

Por ejemplo, si piensas que puedes conocer al ser, entonces el ser que conozcas no será tu ser, sino que el que esté conociendo al ser será el ser. Siempre seguirás siendo el que conoce; no puedes volverte lo que es conocido. No puedes ponerte enfrente de ti mismo; siempre te retraerás.

Cualquier cosa que conozcas no puede ser tú mismo; esto significa que no puedes conocerlo. No puedes conocerlo de la forma en que conoces otras cosas.

No puedo verme a mí mismo de la forma en que te veo a ti. ¿Quién verá? Porque toda relación de conocimiento, de ver, de percepción, significa que hay al menos dos cosas: la conocida y la que conoce. El autoconocimiento no es posible en este sentido, porque sólo hay una. Ahí la conocida y la que conoce

son una sola cosa. No puedes convertirte a ti mismo en un objeto.

De modo que la palabra «autoconocimiento» es errónea, pero denota algo, dice algo que es verdad. Puedes conocerte a ti mismo en un sentido muy diferente, en un sentido enteramente diferente de como conoces otras cosas. Cuando no hay nada que conocer, cuando todos los objetos han desaparecido, cuando todo lo que puede ser percibido y comprendido ya no está, cuando lo has descartado todo, de pronto tomas consciencia de ti mismo. Y esta consciencia no es dual, no hay objeto y no hay sujeto. Hay simplemente subjetividad.

Esta consciencia es un tipo diferente de saber. Esta consciencia te da una nueva dimensión de existencia. No estás dividido en dos. Eres consciente de ti mismo. No estás percibiendo, no puedes comprenderlo, y, sin embargo, es existencial..., lo más existencial.

Intenta pensar de esta forma. Tenemos energía; esa energía sigue yéndose a los objetos. La energía no puede ser estática. Recuérdalo como una de las leyes supremas: la energía no puede ser estática, sino dinámica. No puede ser de otra forma. El dinamismo es su naturaleza misma, la energía se mueve. Cuando te veo, mi energía va hacia ti.

Cuando te percibo, se crea un círculo. Mi energía va hacia ti; luego vuelve a mí, se crea un círculo. Si mi energía va hacia ti y no vuelve, no te conoceré. Es necesario un círculo, la energía debe ir y luego volver a mí. Al volver, te trae a mí. Te conozco. Conocimiento significa que la energía ha hecho un círculo. Ha ido del sujeto al objeto, y luego ha vuelto a moverse y ha regresado a la fuente original. Si sigo viviendo de esta manera -haciendo círculos con otros-, nunca me conoceré a mí mismo, porque mi energía está llena de energías de otros. Me trae esas imágenes, me suministra esas imágenes. Así es como acumulas conocimientos. Esta técnica dice que dejes que el objeto desaparezca. Deja

que tu energía entre en un espacio vacío, en el vacío. Sale de ti, pero no tiene ningún objeto que asir, ningún objeto que percibir. Se mueve y vuelve a ti a través del vacío; no hay ningún objeto. No te trae ningún conocimiento. Vuelve vacante, vacía, pura. No trae nada. Sólo se trae a sí misma. Viene virgen, no ha entrado nada en ella, permanece pura.

Éste es todo el proceso de la meditación. Estás sentado en silencio, tu energía está moviéndose. No hay ningún objeto con el que pueda ser contaminada, con el que se pueda enredar, con el que se pueda impresionar, con el que se pueda fundir. Entonces la traes de vuelta a ti mismo. No hay ningún objeto, ningún pensamiento, ninguna imagen. La energía se mueve, el movimiento es puro, entonces vuelve a ti..., virgen. Vuelve como se fue; no trae nada. Un vehículo vacío vuelve a ti, te impacta. No trae ningún conocimiento; vuelve simplemente sola. En esa penetración de energía pura tomas consciencia de ti mismo.

Si tu energía está trayendo alguna otra cosa, entonces tomarás consciencia de esa cosa. Miras una flor. La energía te está trayendo la flor, la imagen de la flor, el olor de la flor, el color de la flor. La energía te está trayendo la flor. Te está presentando a la flor. Entonces te relacionas con la flor. La energía está cubierta por la flor. Nunca te relacionas con la energía; la energía pura que eres tú. Vas a lo otro y vuelves a la fuente. Si no hay nada que la afecte, si viene sin condicionar, si viene tal como se ha ido, si se trae a sí misma y nada más, tomas consciencia de ti mismo. Éste es un círculo puro de energía, energía que no se mueve a otra cosa, sino dentro de ti, creando un círculo dentro de ti. Entonces no hay nadie más; sólo tú moviéndote dentro de ti mismo. Este movimiento se vuelve autoconocimiento, autoiluminación. Básicamente, todas las técnicas de meditación, todas ellas, son variaciones diferentes de ésta.

Supón que contemplas algo más allá de la percepción, más allá de la comprensión, más allá de no ser: tú..

Si puede suceder esto, entonces por vez primera tomas consciencia de ti mismo, de tu ser, de tu existencia, la subjetividad.

El conocimiento es de dos tipos, conocimiento de objetos y conocimiento de la subjetividad. Conocimiento de lo conocido, de lo conocible, y conocimiento del que conoce. Y un hombre puede conocer millones y millones de cosas, puede llegar a conocer el mundo entero, pero si no es consciente del que conoce, es ignorante. Puede que sea erudito, pero no es sabio. Puede que haya acumulado mucha información, muchos conocimientos, pero le falta lo básico que hace que uno sepa, no tiene consciencia de sí mismo.

En los Upanishads hay una historia. Svetketu, un muchacho, volvió a casa tras estar con su maestro. Había pasado todos los exámenes, y los había pasado con buenas calificaciones. Había acopiado todo lo que el maestro podía darle. Y se había vuelto muy egotista.

Cuando llegó a casa de su padre, lo primero que el padre le preguntó a Svetketu fue esto: «Pareces estar demasiado lleno de conocimientos, y tus conocimientos te están volviendo muy egotista, tu manera de andar, la forma en que has entrado en casa... Sólo tengo una pregunta que hacerte: ¿Has conocido lo que lo conoce todo, has conocido lo que conociéndose se conoce todo, te has conocido a ti mismo?».

Svetketu dijo: «Pero no había ningún curso para eso en la escuela, y el maestro nunca habló de ello. He aprendido todo lo que se puede saber. Pregúntame cualquier cosa, te responderé. Pero ¿qué tipo de pregunta estás planteando? Nunca se ha hablado de eso.»

El padre dijo: «Entonces regresa, y a menos que conozcas lo que conociéndose se conoce todo, y sin conocerse no se conoce nada, no vuelvas aquí. Primero concóctete a ti mismo.»

Svetketu regresó. Le preguntó al maestro: «Mi padre dice que no me puede dejar volver a casa, no puedo ser bienvenido

allí, porque dice que en nuestra familia hemos sido *brahmines* no sólo de nacimiento. Hemos conocido, hemos conocido a Brahma, somos *brahmines*; no sólo de nacimiento, sino por auténtico conocimiento real. De modo que ha dicho: "A no ser que te vuelvas un *brahmín* real, no de nacimiento, sino por conocer a Brahma, por conocer lo supremo, no entres en casa. No eres digno de nosotros." Así que ahora enséñeme eso.»

El profesor dijo: «Te he enseñado todo lo que puede enseñarse. Eso es algo que no se puede enseñar. Así que haz una cosa, simplemente estate disponible a ello. No puede enseñarse directamente. Simplemente se receptivo; algún día sucederá.

Lleva todas las vacas del *ashram*» -el *ashram* tenía muchas vacas; dicen que cuatrocientas-, «lleva todas las vacas al bosque. Quédate con las vacas; deja de pensar, deja de verbalizar, vuélvete una vaca. Permanece con las vacas, ámalas, y se silencioso como lo son las vacas. Cuando las vacas lleguen a ser mil, vuelve.»

De modo que Svetketu fue al bosque con cuatrocientas vacas. Era inútil pensar; no había nadie con quien hablar. Poco a poco, su mente se volvió como la de una vaca. Se sentaba en silencio bajo los árboles, y tuvo que esperar muchos años, porque sólo cuando las vacas llegaran a ser mil podría volver. Poco a poco, el lenguaje desapareció de su mente. Poco a poco, la sociedad desapareció de su mente. Poco a poco, dejó de ser un ser humano. Sus ojos se volvieron como los de las vacas.

Y la historia es muy hermosa. La historia dice que olvidó cómo contar; porque si el lenguaje desaparece y las verbalizaciones desaparecen... Olvidó cómo contar, olvidó ¿cuándo tenía que volver. La historia es hermosa. Las vacas dijeron: «Svetketu, ya somos mil. Volvamos a la casa del maestro. Debe de estar esperando.»

Svetketu volvió, y el maestro les dijo a los demás discípulos: «Contad las vacas.»

Contaron las vacas y los discípulos dijeron:

«Sí, hay mil vacas.»

Y se cuenta que el maestro dijo: «No hay mil, hay mil y una, Svetketu.»

Él estaba entre las vacas, silencioso, simplemente siendo, sin ningún pensamiento, sin mente, como una vaca, puro, simple, inocente. Y el maestro dijo: «No necesitas entrar. Vuelve a casa de tu padre. Has conocido; te ha sucedido. ¿Por qué has vuelto a mí? Te ha sucedido.»

Sucede, cuando no hay en la mente ningún objeto que conocer, te sucede el que conoce. Cuando la mente no está llena de pensamientos, cuando no hay una sola ondulación, cuando no hay ni una sola ola, estás solo. No hay nada más que tú. Obviamente, tomas consciencia de tu ser; por primera vez, te llenas de ti mismo. Sucede una autoiluminación.

Este sutra es uno de los fundamentales. Pruébalo. Es arduo, porque el hábito de pensar, el hábito de aferrarse a los objetos, a lo que puede ser percibido y lo que puede ser comprendido, está tan arraigado, tan ¡inculcado, que se necesitará tiempo y un esfuerzo muy persistente para no involucrarse con los objetos, para no involucrarse con los pensamientos, sino simplemente volverse un testigo y desecharlos, y decir: «No, no es esto, no es esto.»

Toda la técnica de los Upanishads se condensa en dos palabras: *neti, neti*: no es esto, no es esto. Independientemente de lo que venga a la mente, di: «No es esto.» Sigue diciéndolo y desechando y deshaciéndote de todos los muebles. La habitación tiene que estar vacía, totalmente vacía. Cuando hay vacío, entonces sucede. Si hay alguna otra cosa, sigues siendo impresionado por ella, y no puedes conocerte a ti mismo. Tu inocencia se pierde en los objetos. Una mente infestada de pensamientos va hacia fuera. No puedes relacionarte contigo mismo.

87 Siente «Yo existo».

Segunda técnica: *Estoy existiendo. Esto es mío. Esto es esto. Oh, amada, incluso en esto, conoce ilimitablemente.*

Estoy existiendo. Nunca entras profundamente en esta sensación. *Estoy existiendo.* Estás existiendo, pero nunca profundizas en este fenómeno. Shiva dice: *Estoy existiendo. Esto es mío. Esto es esto. Oh, amada, incluso en esto, conoce ilimitablemente.*

Te contaré una anécdota Zen. Iban tres amigos por un camino. Caía la tarde y el Sol se estaba poniendo, cuando se dieron cuenta de que había un monje de pie en una colina cercana. Empezaron a hablar del monje, preguntándose qué estaría haciendo allí. Uno de ellos dijo: «Debe de estar esperando a sus amigos. Debe de haber ido a dar un paseo desde su ermita y sus amigos se habrán quedado atrás, y está esperando a que lleguen.»

El otro refutó esto y dijo: Eso no es correcto, porque si una persona espera a alguien, a veces mirará hacia atrás. Pero él no está mirando hacia atrás en absoluto. Así que mi conjetura es ésta: que no está esperando a nadie. Más bien, debe de haber perdido su vaca. El atardecer se aproxima, y el Sol está poniéndose, y pronto estará oscuro, así que está buscando su vaca. Está ahí, de pie en la cima de la colina, y mirando a ver dónde está la vaca en el bosque.»

El tercero dijo: «Eso no puede ser cierto, porque está de pie tan silenciosamente, sin moverse en absoluto, y parece que no está mirando en absoluto; tiene los ojos cerrados. Debe de estar en oración. No está buscando ninguna vaca perdida o esperando a los amigos que se han quedado atrás.»

No pudieron ponerse de acuerdo. Discutieron y discutieron, y luego dijeron: «Debemos ir a la cima de la colina y preguntarle a él mismo qué está haciendo.»

De modo que llegaron hasta el monje. El primero dijo: «¿Estás esperando a que lleguen tus amigos que se han quedado atrás?»

El monje abrió los ojos y dijo: «No estoy esperando a nadie. No tengo ningún amigo ni ningún enemigo a los que esperar.» Volvió a cerrar los ojos.

El otro dijo: «Entonces yo debo de tener razón. ¿Estás buscando tu vaca, que se ha perdido en el bosque?».

El dijo: «No, no estoy buscando a nadie; ni a ninguna vaca ni a nadie. Lo único que me interesa soy yo mismo.»

De modo que el tercero dijo: “Entonces, ciertamente, definitivamente, estás haciendo alguna oración o alguna meditación.”

El monje abrió los ojos y dijo: «No estoy haciendo nada en absoluto. Simplemente estoy aquí. Estoy estando aquí sin hacer nada en absoluto. Simplemente estoy estando aquí.»

Esto es lo que los budistas dicen que es la meditación. Si haces algo, no es meditación, te has ido. Si rezas, no es meditación, has empezado a charlotear. Si usas alguna palabra, no es oración, no es meditación, ha entrado la mente. El hombre dijo lo correcto. Dijo: «Simplemente estoy aquí, sin hacer nada.»

Este sutra dice esto: *Estoy existiendo*. Profundiza en esta sensación. Sentado simplemente, profundiza en esta sensación, «Estoy existiendo, existo.» Siéntelo, no lo pienses, porque puedes decirlo en la mente - «yo existo»- y es fútil. Tu cabeza es tu perdición. No vayas repitiendo en la cabeza, «Existo, estoy existiendo.» Eso es fútil, es inútil. Desperdicias la oportunidad.

Siéntelo profundamente en los huesos. Siéntelo en todo el cuerpo. Siéntelo como una unidad total, no en la cabeza.

Simplemente siéntelo: «Yo existo.» No uses las palabras «yo existo». Yo estoy usando las palabras «yo existo» porque estoy hablando contigo. Y Shiva está hablándole a Parvati, de modo que tiene que usar las palabras «yo estoy existiendo». Tú no lo hagas. No vayas repitiendo. Esto no es un mantra, no tienes

que repetir «estoy existiendo, estoy existiendo». Si lo repites, te dormirás, te hipnotizarás a ti mismo.

Si sigues repitiendo una cierta cosa, te hipnotizas a ti mismo. Primero te aburres, luego te entra sueño, y luego pierdes la consciencia. Saldrás de ello muy renovado, como si hubieras dormido profundamente. Es bueno para la salud, pero no es meditación. Si padeces de insomnio, puedes usar el canturreo, un mantra. Es tan bueno como cualquier tranquilizante, o incluso mejor. Puedes seguir repitiendo una cierta palabra, repitiéndola

constantemente, en tono monótono, te dormirás.

Cualquier cosa que cree monotonía te hará dormir profundamente. De modo que los psicoanalistas y los psicólogos siguen diciéndole a la gente que padece de insomnio que escuche el tictac del reloj. Sigue escuchándolo y te dormirás, porque el tictac se convierte en un arrullo.

El niño duerme continuamente durante nueve meses en el útero de la madre, y el corazón de la madre sigue haciendo... tictac. Eso se vuelve un condicionamiento, un profundo condicionamiento, la repetición continua del corazón. Por eso, cuando alguien te pone junto a su corazón, te sientes bien.

Tictac, te sientes adormecido, relajado. Cualquier cosa que produce monotonía produce relajación; te puedes dormir.

En un pueblo puedes dormir más profundamente que en una ciudad, porque un pueblo es monótono. La ciudad no es monótona. A cada momento está sucediendo algo nuevo; el ruido del tráfico sigue cambiando. En un pueblo todo es monótono, igual. En realidad, en un pueblo no hay noticias, no sucede nada; todo se mueve en círculo. De modo que los aldeanos duermen profundamente, porque la vida en torno a ellos es monótona. En una ciudad es difícil dormir, porque la vida en torno a ti impresiona continuamente; todo cambia.

Puedes usar cualquier mantra: «Rama, Rama», «aum, aum»... Cualquier cosa. Puedes usar «Jesucristo»; puedes usar «Ave María». Puedes usar cualquier palabra y canturrearla monótonamente, y te hará dormir profundamente. Incluso

puedes hacer esto, Ramana Maharshi solía dar la técnica «¿Quién soy yo?», y la gente empezaba a usarla como un mantra. Se sentaban con los ojos cerrados e iban repitiendo: «¿Quién soy? ¿Quién soy? ¿Quién soy?» Se había convertido en un mantra.. Ese no era el propósito.

Así que no lo conviertas en un mantra y, sentado, no digas, «Estoy existiendo.» No es necesario. Todo el mundo lo sabe, y tú ya sabes que estás existiendo; no hay necesidad, es fútil. Siéntelo: «Estoy existiendo.» Sentir es algo diferente, totalmente diferente. Pensar es un truco para escaparse de sentir. No sólo es diferente; es un engaño.

¿A qué me refiero cuando digo que sientas «estoy existiendo»? Estoy sentado en esta silla. Si empiezo a sentir «estoy existiendo», tomaré consciencia de muchas cosas, la presión de la silla, el tacto del terciopelo, el aire pasando por la habitación, el ruido tocando mi cuerpo, la sangre circulando en silencio, el corazón, la respiración continua, y la sutil sensación vibrante del cuerpo. Como el cuerpo es dinamismo, no es algo estático, estás vibrando. Hay continuamente un sutil temblor, y continuará mientras estés vivo. Hay un temblor.

Tomarás consciencia de todas estas cosas multidimensionales. Y cuanto más consciencia tomas de las muchas cosas que están sucediendo... Que tomes consciencia ahora mismo de todo lo que está sucediendo dentro y fuera de ti, esto es lo que significa «estoy existiendo». Si tomas consciencia de esta manera, el pensamiento se detendrá, porque cuando sientes que estás existiendo, es un fenómeno tan total que el pensamiento no puede continuar.

Al principio sentirás pensamientos flotando.

Poco a poco, cuanto más te arraigues en la existencia, según vayas asentándote más y más en la sensación de ser, los pensamientos estarán lejos, sentirás una distancia, como si esos pensamientos ya no te estuvieran sucediendo a ti, sino que le estuvieran sucediendo a otra persona, muy, muy lejos. Hay una distancia. Y luego, cuando estés realmente enraizado, asentado en el ser, la mente desaparecerá. Existirás sin una sola palabra, sin una sola imagen mental.

¿Por qué sucede esto? Porque la mente es una actividad específica para relacionarse con los demás. Si tengo que relacionarme contigo, tendré que usar mi mente, el lenguaje, palabras. Es un fenómeno social; es una actividad de grupo. De modo que, incluso si estás hablando estando solo, no estás solo, le estás hablando a alguien. Incluso cuando estás solo, cuando estás hablando le estás hablando a alguien; no estás solo. ¿Cómo vas a hablar solo? Alguien está presente en la mente, y le estás hablando.

Estuve leyendo la autobiografía de un profesor de filosofía. Cuenta que un día iba a llevar a su hija, que tenía cinco años, a la escuela, y tras dejarla en la escuela iba a ir a la universidad a dar su clase. De modo que estaba preparando su clase por el camino, y se olvidó completamente de su hija, que estaba sentada a su lado en el coche, y empezó a dar la clase en voz alta. La niña escuchó durante varios momentos y luego preguntó: «Papi, ¿estás hablando conmigo o sin mí?».

Incluso cuando estás pensando, nunca es «sin», siempre es «con»..., con alguien. Puede que no esté presente, pero para ti está presente; para tu mente está presente. Todo pensamiento es un diálogo. Pensar es, en sí, un diálogo, es una actividad social. Por eso, si un niño es criado sin ninguna sociedad, no conocerá ningún lenguaje. No podrá verbalizar. Es la sociedad la que te da el lenguaje; sin la sociedad no hay lenguaje. El lenguaje es un fenómeno social.

Cuando te asientas dentro de ti mismo, no hay sociedad, no hay nadie. Existes tú solo. La mente desaparece. No estás relacionándote con nadie, ni siquiera en la imaginación, de modo que la mente desaparece. Existes sin la mente, y esto es lo que es la meditación, existir sin la mente. Estando perfectamente alerta y consciente, no inconsciente, sintiendo la existencia en su totalidad, en su multidimensionalidad; pero la mente ha desaparecido de pronto.

Y con la mente desaparecen muchas cosas. Con la mente, tu nombre; con la mente, tu forma; con la mente, que eres hindú, o musulmán o parsi; con la mente, que eres bueno o malo; con la mente, que eres un santo o un pecador; con la mente, que

eres feo o guapo, todo desaparece. Todas las etiquetas que se te han puesto, de pronto ya no están ahí. Existes en tu pureza prístina. Existes en tu inocencia total; en tu virginidad, asentado, no flotando, enraizado en lo que es.

Con la mente puedes irte al pasado. Con la mente puedes irte al futuro. Sin la mente no puedes irte al pasado o al futuro. Sin la mente estás aquí y ahora, este momento es toda la eternidad. No existe nada más que este momento. Sucede la dicha. No necesitas ir en ninguna búsqueda. Enraizado en este momento, enraizado en el ser, eres dichoso. Y esta dicha no es realmente algo que te esté sucediendo a ti, tú eres ella.

Estoy existiendo. Pruébalo. Y puedes hacerlo en cualquier parte. Yendo en autobús, o viajando en tren, o simplemente sentado, o tumbado en tu cama, intenta sentir la existencia tal como es; no pienses en ella. De pronto tomarás consciencia de que no has conocido muchas cosas que te están sucediendo continuamente. No has sentido tu cuerpo. Tienes tu mano, pero nunca la has sentido, lo que dice, y la información que te está dando continuamente; qué siente.

A veces está pesada y triste, a veces está feliz y ligera. A veces todo fluye en ella, a veces todo está muerto. A veces la sientes viva, bailando; a veces no hay vida en ella, atarida, muerta, colgando de ti, pero no viva.

Cuando empieces a sentir tu ser, llegarás a conocer los estados de ánimo de tus manos, de tus ojos, de tu nariz, de tu cuerpo. Es un gran fenómeno; hay matices sutiles. El cuerpo sigue hablándote, y tú no estás presente para oírle. Y la existencia en torno a ti sigue penetrando en ti en formas sutiles, de muchas maneras, de maneras diferentes, pero tú no eres consciente. No estás presente para recibirla, para darle la bienvenida.

Cuando empiezas a sentir la existencia, el mundo entero cobra vida para ti de una forma totalmente nueva, que nunca has conocido. Entonces pasas por la misma calle y la calle no es la misma, porque ahora estás asentado en la existencia. Te encuentras con los mismos amigos, pero no son los mismos, porque tú eres diferente. Vuelves a tu casa y la mujer con la

que has vivido durante años no es la misma.

Ahora que eres consciente de tu propio ser, tomas consciencia del ser del otro. Cuando tu mujer se enfada, puedes disfrutar incluso su ira, porque ahora puedes sentir lo que está sucediendo. Y si lo puedes sentir, puede que la ira no parezca ira; puede que se vuelva amor. Si puedes sentirla muy hondamente, entonces la ira muestra que ella todavía te ama; de lo contrario no estaría enfadada, no se tomaría la molestia. Ella aún te espera todo el día. Está enfadada porque te ama. No le eres indiferente.

Recuerda, la ira o el odio no son los verdaderos opuestos del amor, la indiferencia es el opuesto verdadero. Cuando le eres indiferente a alguien, el amor se ha perdido. Si alguien ni siquiera está dispuesto a enfadarse contigo, entonces todo se ha perdido. Pero, normalmente, si tu mujer está enfadada, reaccionas más violentamente, te pones agresivo. No comprendes el significado simbólico de esto. No estás asentado en ti mismo. No has conocido realmente tu propia ira; por eso no puedes comprender la ira de los demás.

Si conoces tu propia ira, si puedes sentirla en su estado total, entonces conoces también la ira de los demás. Sólo te enfadas cuando amas a alguien; de lo contrario, no hay necesidad.

Mediante la ira, tu mujer está diciendo que todavía te ama, que no le eres indiferente. Ha estado esperando y esperando, y ahora toda esa espera se ha convertido en ira.

Puede que no lo diga directamente, porque el lenguaje del sentimiento no es directo. Y eso se ha vuelto un gran problema hoy día, porque no puedes comprender el lenguaje del sentimiento, porque no conoces tus propios sentimientos. No estás asentado en tu propio ser. Sólo puedes comprender las palabras; no puedes comprender los sentimientos. Los sentimientos tienen su propia forma de expresión, y son más básicos, más reales.

Una vez que te familiarices con tu propia existencia, tomarás también consciencia de la existencia de los demás. Y todo el mundo es tan misterioso, y todo el mundo es un abismo tan profundo que conocer..., una infinita posibilidad de ser

penetrado y conocido. Y todo el mundo está esperando que alguien penetre en él, entre profundamente, y sienta su corazón. Pero como no has conocido tu propio corazón, no puedes conocer el de nadie más. El corazón más próximo permanece desconocido, así que ¿cómo vas a poder conocer los corazones de otros?

Actúas como un zombi, y estás en una multitud de zombis. Todo el mundo está profundamente dormido. Sólo tienes un tanto así de alerta, que pasas entre gente profundamente dormida y llegas a tu casa sin tener ningún accidente; eso es todo.

Ésta es la alerta que tienes. Esto el mínimo que le es posible al hombre; por eso estás tan aburrido, tan embotado. La vida es sólo una larga pesadez, y en el fondo todo el mundo está esperando la muerte, para ser rescatado de la vida. La muerte parece ser la única esperanza.

¿Por qué está sucediendo esto? La vida puede ser una dicha infinita. ¿Por qué es tan aburrida? No estás asentado en ella. Estás desarraigado, desarraigado y viviendo al mínimo. Y la vida sucede realmente cuando vives al máximo.

Este sutra te dará un máximo de existencia. El pensamiento sólo puede darte un mínimo; sentir puede darte el máximo. Por medio de la mente no hay ningún camino a la existencia; el único camino es por medio del corazón.

Estoy existiendo. Siéntelo con el corazón. Y siente que «ésta existencia es mía». *Esto es mío. Esto es esto.* Esto es muy bello. *Estoy existiendo.* Siéntelo, asíéntate en ello; luego sabe que *esto es mío*: esta existencia, este ser desbordante es mío. Sigues diciendo que «esta casa es mía, estos muebles son míos». Sigues hablando de tus posesiones, y nunca sabes lo que posees realmente. Posees el ser total. Posees la posibilidad más profunda, el núcleo más central de la existencia en ti. Shiva dice: *Estoy existiendo.* Siéntelo. *Esto es mío.*

Tampoco esto hay que convertirlo en un pensamiento; recuerda eso continuamente. Siéntelo -esto es mío, esta existencia-, y entonces sentirás gratitud. ¿Cómo puedes darle las gracias a Dios? Tu gratitud es superficial, formal. Y mira qué desdicha...,

eres formal incluso con Dios. ¿Cómo vas a estar agradecido? No has conocido nada de lo que estar agradecido.

Si puedes sentirte a ti mismo enraizado en la existencia, fundido en ella, desbordando de ella, y permites incluso bailar con ella, entonces sentirás: «Esto es mío. Esta existencia te pertenece. Todo este misterioso universo me pertenece. Toda esta existencia ha estado existiendo para mí. Me ha creado. Soy su flor.»

Esta consciencia que te ha sucedido es la mayor flor que le ha sucedido al universo. Y durante millones y millones de años esta Tierra estuvo preparándose para que tú existieras.

Esto es mío. Esto es esto. Sentir: «Esto es la vida, *esto es esto*, esta entidad. Estaba preocupado innecesariamente. Era un mendigo innecesariamente, pensaba innecesariamente desde el punto de vista de mendigar. Soy el amo y señor.»

Cuando estás enraizado, eres uno con la totalidad, y la existencia existe para ti. No eres un mendigo; de pronto te vuelves un emperador. *Esto es esto.*

Oh, amada, incluso en esto, conoce ilimitablemente.

Y mientras estés sintiendo esto, no le pongas un límite. Siéntelo ilimitablemente. No le pongas ningún linde. No hay ninguno; no acaba en ninguna parte. El mundo no empieza en ninguna parte; el mundo no acaba en ninguna parte. La existencia no tiene principio ni fin. Tú tampoco tienes principio; tú tampoco tienes fin.

El principio y el fin existen debido a la mente, la mente tiene un principio y la mente tiene un fin. Retrocede, vuelve la vista atrás en tu vida, llega un momento en que todo cesa; hay un principio. Puedes recordar hasta cuando tenías tres años, o, como mucho, dos años -eso es poco común-, pero entonces la memoria cesa. Puedes volver la vista atrás hasta cuando tenías dos años. ¿Qué significa esto? Y no puedes recordar nada anterior a eso, anterior a esa edad de dos años. De repente hay un espacio en blanco, no sabes nada.

¿Recuerdas algo de tu nacimiento? ¿Sabes algo de los nueve meses que pasaste en el útero de tu madre? Tú estuviste allí, pero la mente no. La mente empezó cuando tenías unos dos años; por eso sólo puedes recordar hasta esa edad. Luego no hay mente, la memoria cesa. La mente tiene un principio, la mente tiene un final, pero tú no tienes ningún principio.

En la meditación profunda, en semejante meditación puedes llegar a sentir la existencia; entonces hay noción, un flujo sin principio ni fin de energía, de fuerza cósmica, un océano infinito en torno a ti, y tú eres una ola en él. La ola tiene principio y fin; el océano, no. Y una vez que sabes que no eres la ola sino el océano, toda la desdicha ha desaparecido.

¿Qué hay en lo más profundo de tu desdicha? En lo más profundo hay muerte. Tienes miedo a algún final que va a haber. Es absolutamente seguro; nada es tan cierto como la muerte, el miedo, el temblor. Hagas lo que hagas, estás desvalido.

No se puede hacer nada, va a haber muerte. Y eso sigue sin parar en la mente consciente e inconsciente. A veces surge en la mente consciente, te asustas de la muerte. Lo empujas hacia abajo, y entonces continúa en el inconsciente. A cada momento tienes miedo a la muerte, al fin.

La mente va a morir, tú no vas a morir; pero no te conoces a ti mismo. Conoces algo que es una cosa creada, tiene un principio, va a tener un final. Lo que comienza tiene que terminar. Si encuentras dentro de tu ser algo que nunca comienza, que simplemente es, que no puede terminar, entonces el miedo a la muerte desaparece. Y cuando el miedo a la muerte desaparece, el amor fluye por ti; no antes.

¿Cómo va a fluir el amor cuando va a haber muerte? Puedes aferrarte a alguien, pero no puedes amar. Puedes usar a alguien; pero no puedes amar. Puedes explotar a alguien, pero no puedes amar.

El amor no es posible si hay miedo. El miedo es el veneno. El amor no puede florecer con miedo en lo hondo de ti. Todo el mundo va a morir. Todo el mundo está en una cola esperando su vez. ¿Cómo vas a poder amar? Todo parece una tontería. El amor parece una tontería si hay muerte, porque la muerte lo destruirá todo. Ni siquiera el amor es eterno. Hagas lo que hagas por tu amada, por tu amante, no puedes hacer nada, porque no puedes evitar la muerte, está esperando detrás de todo.

Puedes olvidarla, puedes crear una fachada, y puedes seguir creyendo que no va a suceder, pero tu creencia es meramente superficial, en el fondo sabes que va a suceder. Y si hay muerte, entonces la vida no tiene sentido. Puedes crear sentidos artificiales, pero no servirán de mucho. Temporalmente, durante algunos momentos, pueden ayudar, pero la realidad vuelve a surgir y el sentido se va. Puedes engañarte a ti mismo continuamente, eso es todo; a no ser que llegues a conocer algo que no tiene principio ni fin, que está más allá de la muerte...

Una vez que llegas a conocerlo, entonces es posible el amor, porque entonces no hay muerte. El amor es posible. Buda te ama, Jesús te ama, pero ese amor es absolutamente desconocido para ti. Ese amor ha nacido porque ha desaparecido el miedo. Tu amor es sólo un mecanismo para evitar el miedo. De modo que siempre que amas te sientes sin temor. Alguien te da fortaleza.

Y éste es un fenómeno mutuo, tú le das fortaleza a alguien, y alguien te da fortaleza a ti. Los dos sois débiles, pero ambos estáis buscando a alguien, y entonces dos personas débiles se juntan y se ayudan mutuamente a ser fuertes, ¡esto es maravilloso! ¿Cómo sucede? Es tan sólo una ficción. Sientes que hay alguien detrás de ti, contigo, pero sabes que nadie puede estar contigo en la muerte. Y si alguien no puede estar contigo en la muerte, ¿cómo va a estar contigo en la vida? Entonces es sólo un

aplazamiento, una rehuída de la muerte. Y como tienes miedo, necesitas que alguien te de valor.

Se ha dicho, Emerson ha escrito en alguna parte, que incluso el mayor de los guerreros es un cobarde ante su esposa. Incluso un Napoleón es un cobarde, porque la esposa sabe que él necesita su fortaleza, él la necesita a ella para poder ser él mismo. Él está supeditado a ella. Cuando vuelve de la guerra, de luchar, está temblando, asustado. Él descansa en ella, se relaja en ella. Ella le consuela; él se vuelve como un niño. Todo marido es un niño ante su esposa. ¿Y la esposa? Ella está supeditada al marido. Ella vive a través de él. No puede vivir sin él; él es su vida.

Esto es un engaño mutuo. Ambos tienen miedo, existe la muerte. Ambos intentan amarse mutuamente y olvidar la muerte. Los amantes se vuelven, o parecen ser, valientes. A veces los amantes pueden incluso enfrentarse a la muerte muy intrépidamente, pero eso es sólo una apariencia.

Nuestro amor es parte del miedo, para escapamos de él. El amor auténtico sucede cuando no hay miedo, cuando la muerte ha desaparecido, cuando sabes que no empiezas nunca y que nunca vas a acabar. No lo pienses. Puedes pensarlo, debido al miedo. Puedes pensar: «Sí, se que no voy a tener fin, no hay muerte, el alma es inmortal.» Puedes pensarlo debido al miedo; eso no ayudará.

Si profundizas en la meditación, sucederá. El miedo desaparecerá, porque te conoces a ti mismo interminablemente. Sigues expandiéndote interminablemente, de vuelta al pasado, hacia el futuro, y en este mismo momento, en este momento presente, estás en lo profundo de él. Simplemente eres, nunca comienzas, nunca vas a tener fin. Siente esto ilimitablemente..., infinitamente.

Capítulo 60

Libérate a Ti Mismo: de Ti Mismo

Preguntas

¿No son la libertad y la entrega contradictor{as?}
¿No es esto eso, Brahma?
¿Hay que trascender el deseo de divinidad?
¿Cómo librarse del miedo?
¿Qué es el sonido de agua fluyendo?

Primera pregunta:

Dices que la religión es libertad total o moksha, y recalcas, también la importancia de la entrega en la religión. Pero, ¿no son la libertad y la entrega términos contradictorios?

Parecen contradictorios, pero no lo son. Y lo parecen debido al lenguaje; existencialmente no lo son. Intenta comprender dos cosas. Primero, no puedes ser libre permaneciendo tal como eres, porque ser como eres es la esclavitud. Tu ego es la esclavitud. Sólo puedes ser libre cuando este punto del ego desaparece; este punto del ego es la esclavitud.

Cuando no hay ego, te haces uno con la existencia, y sólo esa unidad puede ser libertad. Cuando existes separadamente, esta separación es falsa. En realidad no estás separado, no puedes estarlo; formas parte de la existencia..., y no eres una parte mecánica, sino una parte orgánica. No puedes existir ni un solo momento separado de la existencia. La respiras a cada momento; te respira a cada momento. Vives en una totalidad cósmica.

Tu ego te da la falsa sensación de una existencia separada. Debido a esa falsa sensación, empiezas a luchar con la existencia. Cuando luchas, eres esclavo. Cuando luchas, tendrás que ser derrotado, porque la parte no puede vencer al todo. Y debido a esta lucha con el todo, te sientes esclavo, limitado por todas partes. Dondequiera que vas surge un muro. Ese muro no está en ninguna parte de la existencia, se mueve con tu ego, forma parte de tu sensación de estar separado.

Entonces luchas contra la existencia. En esa lucha serás derrotado constantemente; en esa derrota sientes esclavitud, limitación.

Entrega quiere decir que entregas tú ego, entregas el muro separador, de modo que todo lo que estás entregando es sólo un sueño, un concepto, una idea falsa. No estás entregando la realidad; sólo estás entregando una actitud falsa. En el momento en que entregas esta actitud falsa, te haces uno con la existencia. Entonces no hay conflicto.

Y si no hay conflicto, no tienes ninguna limitación; no hay ninguna sujeción, no hay ningún linde en ninguna parte. No estás separado. No puedes ser derrotado, porque no hay nadie para poder ser derrotado. No puedes morir, porque no hay nadie para poder morir. No puedes ser desdichado, porque no hay nadie para poder ser desdichado. En el momento en que entregas el ego, entregas todas las tonterías -la desdicha, la esclavitud, *dukkha*, el infierno-, todo es entregado. Te haces uno con la existencia. Esta unidad es la libertad.

La separación es la esclavitud. La unidad es la libertad. No es que te liberes. Recuerda esto, ya no estás. De modo que no es que te liberes, ya no estás. En realidad, cuando tú no estás, está la libertad. Cómo expresarlo es un problema. Cuando tú no estás, está la libertad. Se cuenta que Buda ha dicho: «Tú no vas a ser dichoso. Cuando tú no estás, está la dicha. Tú no vas a estar liberado. Vas a estar liberado de ti mismo.»

De modo que la libertad no es la libertad del ego; la libertad es ser *libre del ego*. Y si puedes comprender esto que la libertad es ser libre del ego-, entonces la entrega y la libertad se vuelven lo mismo, entonces significan lo mismo. Pero si tomas el ego como el punto de vista desde el que pensar, entonces el ego dirá: «¿Por qué entregarse? Porque si te entregas, no puedes ser libre. Entonces te vuelves un esclavo. Cuando te entregas, te vuelves un esclavo.»

Pero, en realidad, no te estás entregando a alguien. Esto es lo segundo que hay que comprender, no estás entregándote a

alguien; simplemente te estás entregando. No hay nadie que vaya a tomar tu entrega. Si hay alguien, y te entregas a él, entonces es un tipo de esclavitud. En realidad, ni siquiera hay un Dios al que te estás entregando. Y cuando hablamos de un Dios, eso es sólo para encontrar algo que te ayude a entregarte.

En los *Yoga Sutras* de Patanjali, se habla de Dios sólo para ayudarte a entregarte. No hay ningún Dios. Patanjali dice que no hay ningún Dios, pero te resultará difícil entregarte a nadie; te resultará difícil simplemente entregarte. Para ayudarte a entregarte, se habla de Dios. De modo que Dios es sólo un método. Esto es poco común, muy científico, Dios es sólo un método para ayudarte a entregarte. No hay nadie que vaya a tomar tu entrega. Si hay alguien, y te entregas, entonces es una esclavitud, una sumisión. Esto es muy sutil y muy profundo, no hay ningún Dios en cuanto persona; Dios es sólo un camino, un método, una técnica.

Patanjali describe muchas técnicas. Una de ellas es *ishwara pranidhan*: la idea de Dios. Hay muchos métodos para alcanzar la entrega; un método es la idea de Dios. Eso ayudará a tu mente a entregarse, porque si digo: «Entrégate», preguntarás: «¿A quién?». Si digo: «Simplemente entrégate», te resultará difícil concebirlo. Trata de comprender de otra manera. Si te digo: «Simplemente ama», preguntarás: «¿A quién? ¿Qué quieres decir con "Simplemente ama"? Si no hay nadie a quien amar, ¿cómo voy a amar?». Si digo: «Ora», entonces preguntarás: «¿A quién? Adorar ¿a quién?». Tu mente no puede concebir la no-dualidad. Preguntará, planteará la pregunta: «¿A quién?».

Sólo para ayudar a la mente, para satisfacer la pregunta de la mente, Patanjali dice que Dios es sólo un camino, una técnica. Veneración, amor, entrega... ¿a quién? Patanjali dice: «A Dios.» Porque si te entregas, entonces llegarás a saber que no hay ningún Dios, o que tú mismo eres eso a lo que te has

entregado. Pero esto sucederá cuando te hayas entregado. Dios es sólo un truco.

Se dice que incluso es difícil entregarse a un Dios que no se ve en ningún sitio, que es invisible, de modo que las Escrituras dicen: «Entrégate al gurú, al maestro.» El maestro es visible y es una persona, de modo que entonces la pregunta se vuelve relevante, si te entregas a un maestro, entonces es una esclavitud, porque hay una persona y te estás entregando a ella. pero también entonces tendrás que volver a comprender algo muy sutil, incluso más sutil que la idea de Dios. Un maestro sólo es un maestro cuando no existe. Si existe, entonces no es un maestro. Un maestro sólo se vuelve un maestro cuando no existe. Ha alcanzado el no-ser; no hay nadie.

Si hay alguien sentado aquí en esta silla, entonces no hay ningún maestro; entonces se va a convertir en una esclavitud. Pero si no hay nadie sentado en esta silla, un no-ser, alguien que no está centrado en ninguna parte, alguien que se ha entregado -no a alguien, sino que simplemente se ha entregado y ha alcanzado el no-ser, se ha vuelto una no-persona-, que simplemente está ahí, sin estar concentrado en un ego, difuso, no concentrado en ninguna parte, entonces se ha convertido en un maestro. De modo que cuando estás entregándote a un maestro, estás de nuevo entregándote a nadie.

Ésta es una cuestión profunda para ti. Cuando estás entregándote, si puedes comprender que esto es simplemente entregarse, no una entrega...; entregarse, no una entrega... Una entrega es a alguien. Entregarse es algo por tu parte. Así que lo básico es entregarse, el acto, no el objeto. El objeto no debería ser importante, sino que lo importante es el que se está entregando. El objeto es sólo una excusa..., sólo una excusa.

Si puedes comprender, entonces no hay necesidad de que te entregues a alguien, puedes simplemente entregarte. Entonces no hay necesidad de amar a alguien, puedes

simplemente amar. Tú eres significativo, no el objeto. Si el objeto es significativo, crearás una esclavitud con ello. De modo que incluso un Dios que no existe se volverá una esclavitud; incluso un maestro que no existe se volverá una esclavitud. Pero esa esclavitud la creas tú; es un malentendido. De otra forma, entregarse es la libertad. No son contradictorios.

Segunda pregunta:

Mientras que «esto es esto» incluye también «esto es eso» y «eso es Brahma», ¿cómo es que el sutra sólo enfatiza «esto es esto»?

Por una razón muy concreta, porque el tantra, en lo más profundo, sólo está interesado en el aquí y ahora. «Esto es esto» significa lo que está aquí y ahora. «Eso» va un poco más lejos.

En segundo lugar, para el tantra no hay división entre esto y eso. El tantra es no-dualista -esto es el mundo, y eso es Brahma; esto es lo mundano, lo material, y eso es consciencia, lo espiritual-; para el tantra no hay ninguna distinción de este tipo. «Esto» es todo, «eso» está incluido en ello. Este mundo mismo es divino.

Y el tantra no hace ninguna distinción ni categorización de lo alto y lo bajo, «esto» significa lo bajo, y «eso» significa lo alto; «esto» significa lo que puedes ver y tocar y conocer, y «eso» significa lo invisible que no puedes ver y no puedes tocar; sólo puedes inferir. Para el tantra no hay distinción entre lo alto y lo bajo, lo visible y lo invisible, la materia y la mente, la vida y la muerte, el mundo y Brahma, ninguna distinción.

El tantra dice: «Esto es esto» y «eso» está incluido en ello. Pero el énfasis en *esto* es bello. Dice que, aquí y ahora, lo que hay, eso es todo. Y todo está en ello; nada está excluido. Lo cercano, lo íntimo, lo corriente, es todo.

Es un dicho muy conocido del misticismo Zen, que si puedes volverte normal y corriente, te has vuelto extraordinario. Sólo la persona que está a gusto con su normalidad es

extraordinaria. Porque todo el mundo ansía ser extraordinario, de modo que el deseo de ser extraordinario es muy corriente. Todo el mundo, no se puede encontrar una persona que no esté tratando de ser extraordinaria de alguna forma; de modo que el deseo, el anhelo de ser extraordinario, es una parte, una parte básica, de la mente corriente. Los maestros Zen dicen: «De manera que ser corriente es lo más extraordinario del mundo. Ser simplemente corriente es muy excepcional. Muy raramente sucede que alguien sea simplemente corriente.»

Un emperador japonés andaba en busca de un maestro, así que fue de un profesor a otro, pero ninguno pudo satisfacerle. Debido a que un anciano había dicho que el maestro auténtico sería sumamente corriente, siguió buscando, pero no pudo encontrar un hombre corriente. Volvió al anciano, que estaba en su lecho de muerte, y le dijo: «Me has puesto en un gran aprieto. La manera en que definiste al maestro -que será simple, corriente-se ha convertido en un problema para mí. He estado buscando por todo el país, y nadie me satisface. Así que dame alguna pista de cómo encontrar al maestro.»

El moribundo dijo: «Has estado buscando en los lugares erróneos. ¡Has estado buscando en los lugares erróneos! Has estado acudiendo a personas que eran extraordinarias de alguna forma, y entonces tratas de encontrar lo corriente. Entra en el mundo corriente. Y, en realidad, aún estás tratando de encontrar lo extraordinario. Ahora lo defines como corriente, pero aún estás buscando lo extraordinario. Ahora la definición ha cambiado.

¡Ahora lo defines como lo más corriente, pero lo poco común, lo excepcional. Todavía estás buscando esto. No hagas eso, y en el momento en que estés listo y no estés buscando de esta forma, el maestro vendrá a ti.»

A la mañana siguiente, mientras estaba sentando, intentó comprender lo que había dicho el anciano, y sintió que tenía razón. El desear se fue de él. Apareció un mendigo..., y era el maestro. Y había conocido al mendigo toda su vida. Siempre

había venido; ese mendigo había venido todos los días al palacio, de modo que el emperador le preguntó al mendigo: «¿Cómo es que no pude reconocerte antes?».

El mendigo dijo: «Porque estabas buscando lo extraordinario. Yo estaba aquí, pero tú estabas buscando ahí. No te percastaste de mí en ningún momento.»

El tantra dice «esto», no «eso», especialmente en esta técnica. Hay técnicas en las que se habla de «eso», pero «esto» es lo más tántrico: esto, aquí y ahora, lo más íntimo. Tu mujer, tu marido -esto-, tu amigo, el mendigo, puede ser el maestro. Pero no estás mirando esto; estás mirando eso, ahí, entre las nubes. Ni siquiera puedes concebir que cerca de ti pueda estar esa cualidad de ser; no puedes concebirlo. Piensas que ya conoces lo cercano, de modo que lo buscas lejos. Ya te parece que conoces «esto», así que ahora lo único que hay que encontrar es «eso».

Esto no es verdad. No conoces «esto», no conoces lo cercano. Lo cercano es tan desconocido como lo lejano. Mira a tu alrededor. No estás familiarizado con nadie, no conoces a nadie. ¿Conoces el árbol junto al que pasas todos los días? ¿Conoces a tu amigo, con el que has vivido toda tu vida? ¿O te conoces a ti mismo, que es lo más cercano? ¿Conoces tu cuerpo, la respiración que viene y va continuamente? ¿La conoces? No conoces nada. No conoces ni siquiera «esto», así que ¿por qué anhelar «eso»?

Esta técnica dice: si se conoce «esto», automáticamente se conocerá «eso», porque «eso» está incluido en «esto». Lo lejano está oculto en lo cercano, en lo íntimo. Pero la mente humana ansía lo lejano. Esto es un escape. Es un escape pensar en lo lejano, porque entonces puedes seguir pensando eternamente, y puedes seguir aplazando vivir, porque la vida es «esto». Si piensas en ello y lo consideras, tendrás que cambiarte a ti mismo.

Recuerdo una anécdota. Sucedió una vez que un maestro Zen fue nombrado predicador de un templo. Nadie sabía que era un maestro Zen. La congregación se reunió y se dio el primer sermón.

Todo el mundo estaba emocionado; era hermoso. Nadie había oído nunca una cosa semejante. Al día siguiente, fue al templo una multitud aún mayor, pero el maestro repitió el mismo sermón. De modo que se aburrieron: «¿Qué tipo de hombre es este.»

Entonces volvieron el tercer día, no tanta gente, pero el maestro volvió a repetir el mismo sermón. De modo que muchos se fueron a la mitad; sólo se quedaron unos pocos, y esos pocos se habían quedado sólo para preguntar: «¿Sólo tienes un sermón? ¿Y vas a darlo todos los días?». Un portavoz espetó al predicador, «¿Qué tipo de predicación es ésta? Te hemos oído tres veces, y sigues repitiendo exactamente lo mismo, exactamente con las mismas palabras. ¿No tienes otras charlas, otros sermones?».

El predicador dijo: “Tengo bastantes, pero no habéis puesto en acción, nada referente al primero. A menos que pongáis en acción algo referente al primero, no voy a dar el segundo. Es innecesario.”

El gentío dejó de venir. Nadie se acercaba al templo, porque en cuanto venía alguien, el monje Zen empezaba a dar el primer sermón. Se dice que la gente dejó de pasar por allí, por ese templo. «Ese monje está ahí, y si aciertas a estar allí, te volverá a dar el mismo sermón.»

Debe de haber sido un conocedor muy profundo de la mente humana. La mente humana quiere pensar, pero nunca quiere hacer nada, la acción es peligrosa. Pensar es bueno, porque sigues siendo el mismo. Si piensas en lo lejano, lo distante, no hay necesidad de cambiarte a ti mismo. El Brahma, lo absoluto, no puede cambiarte, pero el vecino, el amigo, la esposa, el marido..., si les miras, tendrás que cambiarte a ti mismo. Y es un truco no mirarles.

Miras «eso» para olvidar «esto»..., y «esto» es la vida, y «eso» es simplemente un sueño. Puedes pensar en Dios, porque ese pensar es impotente; no va a hacer nada. Continuarás pensando en Dios y seguirás siendo el mismo. Esto es un truco para seguir siendo el mismo. Si piensas en tu mujer, si piensas en tu hijo, si puedes penetrar hondamente en lo íntimo y cercano, no puedes seguir siendo el mismo, de ello resultará la acción.

El tantra dice: «No vayas lejos. Está aquí, este mismo momento, cerca de ti. Permanece abierto, y mira "esto", y "eso" se resolverá solo.»

Tercera pregunta:

Has dicho que el tantra enseña al hombre a trascender el anhelo de su pasado animal y también su anhelo de lo divino. ¿Significa esto que la divinidad forma parte del mundo, y que también hay que trascender eso? ¿Y qué es lo que va más allá de ambos?

Tendrás que comprender muchas cosas. La primera, la naturaleza del deseo. La divinidad no es lo que tú llamas divinidad. El Dios del que hablas no es el Dios de la realidad; es el Dios de tu deseo. De modo que no es cuestión de si lo divino forma parte del mundo; esa no es la cuestión. La verdadera cuestión es: ¿puedes desear lo divino sin hacerlo parte del mundo?

Considéralo de esta forma. Ha sido dicho una y otra vez que a no ser que dejes de desear, no puedes llegar a lo supremo. No puedes alcanzar lo divino si no dejas de desear. Deja de desear y puedes alcanzarlo. Lo has oído muchas veces, pero me pregunto si lo has comprendido o no. Más o menos, lo estarás malentendiendo. Al oír esto, empiezas a desear lo divino..., y eso es no entender nada.

Si dejas de desear, lo divino te sucederá. Entonces empiezas a desear lo divino, de modo que tu divino formará parte del mundo. Lo que puede ser deseado es el mundo. Así

es como yo lo defino, lo que puede ser deseado es el mundo. De manera que lo divino no puede ser deseado, y si lo deseas, se ha vuelto parte del mundo.

Cuando el deseo cesa, sucede lo divino. Cuando no estás deseando nada, está lo divino, entonces todo el mundo es divino. No encontrarás lo divino en alguna parte en contradicción, en oposición al mundo, contrario al mundo. Cuando no estás deseando, todo es divino; cuando estás deseando, todo es el mundo. Tu deseo crea el mundo, todo lo que desees se vuelve el mundo. Esto que ves no es el mundo: los árboles y el cielo y el mar y los ríos y la tierra y las estrellas. Esto no es el mundo; lo que desees es el mundo.

Hay una flor en el jardín. Cuando pases junto al árbol y mires la flor, y te llegue el olor de la flor, mira dentro de ti. Si no estás deseando esa flor, si no hay ni el más ligero afán de poseerla, ni la más ligera onda de deseo de tenerla, esa flor se vuelve divina. Tendrás el rostro divino a través de ella. Pero si se presenta el deseo de poseerla, o si surge la envidia del dueño del árbol, has creado un mundo; lo divino ha desaparecido. Es tu deseo lo que cambia la cualidad de la existencia; tu deseo la hace el mundo. Cuando estás sin desear, el mundo entero se vuelve divino.

Ahora volveré a leer la pregunta: *Has dicho que el tantra enseña al hombre a trascender el anhelo de su pasado animal y también su anhelo de lo divino.*

El tantra sólo enseña a trascender el anhelo. Es irrelevante *qué* anheles; lo importante es que anhelas. Puedes seguir cambiando de objeto. Anhelas dinero, anhelas poder, anhelas prestigio..., anhelas el mundo. Entonces cambias. Te hartas de ello, estás aburrido. O has conseguido lo que anhelabas, y no estás satisfecho; te sientes frustrado.

Empiezas un nuevo anhelo. Ahora anhelas lo divino. Anhelas *moksha*. El *nirvana*, la liberación... Ahora anhelas a Dios. El objeto ha cambiado; tú no has cambiado tu anhelo sigue siendo el mismo. Antes perseguía el prestigio y el poder y

el dinero. Ahora persigue el poder divino. Persigue lo supremo, *moksha*, la libertad absoluta, pero el anhelo sigue ahí.

Normalmente, la gente religiosa va cambiando sus objetos de deseo. El deseo permanece igual, sin cambiar. Y no son los objetos los que crean el problema; es el deseo, el anhelo, lo que crea el problema. El tantra dice que es fútil seguir cambiando de objeto. Es perder el tiempo y la vida y la energía. Cambiar de objeto no ayudará, deja el anhelo. No anheles. No anheles la libertad, porque anhelar es la esclavitud. No anheles lo divino, porque anhelar es el mundo. No anheles lo interno, porque anhelar es lo externo. De modo que no es cuestión de trascender este anhelo o aquél; simplemente deja de anhelar. No anheles, no desees. Simplemente se tú mismo.

Cuando no desees, ¿qué sucede? Cuando no anheles, ¿qué sucede? Estás inmóvil, todo movimiento cesa. No tienes prisa por llegar a ninguna parte. No estás serio. No hay esperanza y no hay frustración. No esperas nada; nada puede frustrarte. No hay deseo; no puedes fracasar. Por supuesto, tampoco va a haber ningún éxito.

Cuando no estás anhelando, ¿qué sucede? Simplemente te quedas solo, sin ir a ninguna parte. No hay meta, porque el anhelo crea la meta. No hay futuro, porque el anhelo crea el futuro. No hay tiempo, porque el anhelo requiere tiempo. El tiempo cesa. El futuro cesa. Y cuando no hay ningún anhelo, la mente cesa, porque la mente no es más que anhelo, y debido a ese anhelo tienes que planear y pensar y soñar y proyectar.

Cuando no hay anhelo, todo cesa. Simplemente existes en tu pureza. Existes sin ir a ninguna parte; dentro, todos los escarceos desaparecen. El océano permanece, pero no hay olas. Esto es la divinidad para el tantra.

De modo que considéralo de esta manera, el anhelo es la barrera. No pienses en el objeto; de lo contrario te engañarás a ti mismo. Cambiarás un objeto por otro, y entonces se malgastará el tiempo. Volverás a frustrarte, y entonces volverás a cambiar de objeto. Puedes seguir cambiando de objeto

infinitamente, a menos que caigas en la cuenta de que no es el objeto lo que crea el problema, sino tu anhelo. Pero el anhelo es sutil y el objeto es burdo. El objeto se puede ver, y el anhelo sólo puede verse cuando profundizas y meditas sobre él; si no, el anhelo no se ve.

Puedes casarte con una mujer o un hombre con grandes sueños y esperanza, y cuanto mayores sean los sueños, cuanto mayor sea la esperanza, mayor será la frustración. Un matrimonio concertado, corriente no puede ser un fracaso tal como lo será un matrimonio por amor, porque con un matrimonio concertado, corriente no hay mucha esperanza, no hay muchos sueños. Es algo formal; no hay romance, no hay poesía. No tiene ninguna cima; estás moviéndose en terreno llano. De modo que los matrimonios concertados nunca fracasan. No pueden fracasar, porque no hay cuestión. ¿Cómo vas a fracasar en un matrimonio concertado? Nunca estuviste en las alturas, de modo que no puedes caer. Los matrimonios por amor fracasan. Sólo los matrimonios por amor pueden fracasar, porque con gran poesía, con gran fuerza soñadora, se elevan. Tocan las alturas, subes con las olas, y entonces tendrán que caer.

De modo que los países antiguos, los que tienen conocimiento, experiencia, han llegado a contentarse con los matrimonios concertados. No hablan de matrimonios por amor. En India nunca se habla de matrimonios por amor. También los probaron en el pasado, y entonces sintieron que un matrimonio por amor sería un fracaso. Como esperas demasiado, te frustrarás, y la proporción de frustración será la misma. Todo lo que deseas y sueñas te da expectativas, no pueden ser satisfechas.

Te casas con una mujer; si es un matrimonio por amor, esperas mucho de él. Entonces te frustras. En el momento en que te frustras, inmediatamente empiezas a pensar en otra mujer. De modo que si le dices a tu esposa: «No estoy interesado en ninguna otra mujer», y ella siente que te has

vuelto indiferente a ella, no puedes convencerla, es imposible, es antinatural, pero cuanto te vuelves indiferente a tu mujer, ella sabe instintivamente que te has interesado por otra persona.

Así es como funciona la mente. Tomas consciencia de la mujer con la que te has casado, y te parece que la frustración llega debido a ella, «Esta mujer no fue la elección apropiada.»

Ésta es la lógica corriente. «Ésta no fue la elección apropiada. Esta mujer no es para mí. He elegido una pareja equivocada; por eso ha surgido el conflicto.» Ahora intentarás encontrar otra pareja.

Puedes seguir así hasta lo infinito. Puedes casarte con todas las mujeres del mundo, y aún pensarás de la misma forma, *que* «esta mujer no es apropiada para mí». Y no se ve el anhelo sutil que está creando todo el problema. No es la mujer o el hombre quien te está frustrando; es tu anhelo, tu deseo, lo que te está frustrando.

Si puedes llegar a comprender esto, te has vuelto sabio. Si sigues cambiando de objeto, eres ignorante. Si puedes llegar sentirte a ti mismo y el anhelo que está creando todo el asunto, te has vuelto sabio. Entonces no sigues cambiando un objeto por otro; simplemente abandonas el esfuerzo mismo por poseer, por desear, por anhelar.

En el momento en que ya no hay este anhelo, el mundo entero se vuelve divino. Siempre lo ha sido, sólo que tus ojos no estaban abiertos para verlo. Tus ojos estaban llenos de anhelo. Con los ojos llenos de anhelo, lo divino parece el mundo. Con los ojos vacíos, sin llenar, libres de anhelo, el mundo surge a la vista como lo divino.

El mundo y lo divino no son dos cosas, no son dos existencias, sino dos formas de mirar lo mismo, dos enfoques de lo mismo, dos puntos de vista, dos tipos de percepción. Una percepción nublada por el anhelo, otra percepción sin nublarse por el anhelo. Si puedes mirar sin estar nublado, y tus ojos no

están llenos de lágrimas de frustración y sueños de esperanza, no hay nada como el mundo; sólo existe lo divino, la existencia es divina. Esto es lo que significa el tantra. Y cuando el tantra dice que trasciendas ambos, al tantra no le interesa ni «esto» ni «eso»; al tantra sólo le interesa la trascendencia, para que no haya anhelo.

¿Y qué es lo que va más allá de ambos? Eso no se puede decir, porque en el momento en que se dice algo sobre ello, está dentro de los dos. Todo lo que se pueda decir sobre Dios será falso, simplemente porque se ha dicho.

El lenguaje es dualista. No hay ningún lenguaje no dual, no puede haberlo. El lenguaje sólo es significativo debido al dualismo. Digo «luz»; inmediatamente en tu mente aflora la palabra «oscuridad» o «negro». Digo «día», e inmediatamente en tu mente surge «noche». Digo «amor», y justo detrás está escondido «odio». Si digo «luz» y no hay «oscuridad», ¿cómo vas a definirla?

Sólo podemos definir las palabras debido a sus términos opuestos. Digo «luz», y si me preguntas qué es la luz, digo que lo que no es oscuridad. Si alguien te pregunta qué es la mente, dices que lo que no es cuerpo. Si alguien pregunta qué es el cuerpo, tienes que decir que lo que no es mente. Todos los términos son circulares, de modo que básicamente no tienen sentido, porque ni puedes saber nada sobre la mente, ni puedes saber nada sobre el cuerpo. Cuando te pregunto sobre la mente, la defines con el cuerpo, y el cuerpo está sin definir. Cuando te pregunto sobre el cuerpo, lo defines con la mente, que está sin definir.

Esto es bueno como juego. El lenguaje es bueno como juego, el lenguaje es un juego. Pero nunca advertimos que todo ello es absurdo, circular; y que nada está definido, así que ¿cómo vas a poder definir algo? Cuando pregunto sobre la mente, introduces el cuerpo; y el cuerpo está sin definir. Con un término sin definir, defines la mente. Y cuando luego pregunto:

«¿Qué quieres decir con "cuerpo"?», tienes que definirlo con la mente.

Esto es absurdo, pero no hay otra manera.

El lenguaje existe mediante lo opuesto, de manera que el lenguaje es dualista. No puede ser de otra forma. De modo que no se puede decir nada sobre la experiencia no dual. Todo lo que se diga será erróneo. Puede ser indicado, se pueden usar símbolos para ello, pero el silencio es lo mejor. Lo que se puede decir sobre ello es el silencio. Todo lo demás se puede definir, se puede hablar de ello; no lo supremo. Puedes conocerlo, saborearlo, puedes serlo, pero no se puede decir nada sobre ello. Sólo negativamente se puede decir algo, pero sólo negativamente. No podemos decir qué es; sólo podemos decir lo que no es.

Toda la tradición mística está usando simplemente términos negativos para ello. Si preguntas qué es lo supremo, dirán: «Lo supremo no es esto, no es eso. No es ni la vida ni la muerte. No es ni la luz ni la oscuridad. No está ni cerca ni lejos. No es ni yo ni tú.» Hablarán de esta manera..., pero esto tiene poco sentido.

Deja de anhelar y llegas a conocerlo cara a cara. Y la experiencia es tan profunda e individual, no verbal, no lingüística, que incluso cuando llegas a conocerlo, no puedes decir nada sobre ello. Te quedarás en silencio, como mucho, puedes decir lo que estoy diciendo; puedes decir: «No se puede decir nada sobre ello.»

Entonces, ¿de qué sirve hablar tanto? Entonces, ¿por qué sigo diciéndote algo si no se puede decir nada? Tan sólo para llevarte al punto en que no se puede decir nada. Tan sólo para empujarte al abismo en el que puedes salir de un salto del lenguaje. Hasta llegar a ese punto, el lenguaje puede ser útil. Hasta llegar al punto en el que puedas dar el salto, el lenguaje puede ser útil, pero en el momento en que tienes que dar el salto, es silencio, está más allá del lenguaje.

De modo que puedo empujarte al mismo fin del mundo con el lenguaje -al mismo fin del mundo-, pero ni un solo centímetro en lo divino con el lenguaje. Pero empujarte hasta el mismo fin del mundo será útil, porque entonces puedes ver con tus propios ojos que hay este abismo dichoso más allá. Y entonces ese más allá te llamará por sí mismo; entonces el más allá te atraerá; entonces el más allá se volverá un imán, una atracción. Entonces te resulta imposible volver, echarte para atrás. El abismo es tan atrayente -el abismo del silencio-, que antes de darte cuenta habrás saltado.

Por eso sigo hablando, sabiendo muy bien que todo lo que estoy diciendo no te ayudará a conocerlo. Pero te ayudará a dar un salto. Es metodológico. Parecerá contradictorio, paradójico, si digo que todo el lenguaje que estoy usando o que todos los místicos han usado es para llevarte al templo del silencio, para introducirte en el silencio, para llamarte al silencio. Parece paradójico. Entonces, ¿por qué usar el lenguaje? También puedo usar el silencio, pero entonces no comprenderás.

Cuando tengo que hablar a locos, tengo que usar un lenguaje loco. Es debido a ti que estoy usando el lenguaje. No es que se pueda expresar algo con él; sólo se puede destruir tu charloteo interno con él. Es como si tienes una espina en el pie, otra espina puede sacarla. La otra también es una espina. Tu mente está llena de palabras, de espinas. Lo que estoy intentando hacer es sacar de ti esas palabras. Lo que estoy usando son también palabras. Estás lleno de veneno. Lo que te estoy dando es de nuevo una dosis de veneno, sólo como antídoto, también es un veneno. Pero una espina puede sacar otra espina; entonces se pueden desechar las dos.

Cuando te haya hablado hasta el punto en que estés listo para estar en silencio, desecha todo lo que te he dicho; es inútil, es incluso peligroso cargar con ello. Cuando hayas llegado a darte cuenta de que el lenguaje es inútil, peligroso,

que la verbalización interna es la única barrera, y cuando estés listo para estar en silencio, entonces recuerda bien, no cargues con nada de lo que te he dicho. Porque la verdad no puede decirse, y todo lo que puede decirse no puede ser verdad. Descárgate de ello.

Lo último que Zaratustra les dijo a sus discípulos es muy hermoso. Les había enseñado, les había dado vislumbres, había avivado sus almas, les había desafiado a la aventura suprema. Lo último que les dijo fue: «Ahora os estoy dejando. Ahora tened cuidado con Zaratustra.»

Así que le preguntaron: «¿Qué estás diciendo? ¿Cuidado con Zaratustra? Eres nuestro profesor, nuestro maestro, nuestra única esperanza.»

Y Zaratustra dijo: «Todo lo que os he dicho, ahora tened cuidado con ello. No os aferréis a mí; de lo contrario me convertiré en una esclavitud para vosotros.»

Cuando una espina haya sacado tu espina, tira también la otra con ella. Cuando te haya preparado para entrar en el silencio, entonces ten cuidado conmigo. Entonces, todo lo que he dicho hay que desecharlo; es una tontería, no sirve para nada. Sólo tiene utilidad hasta llegar al punto en que estás listo para dar un salto al silencio. No se puede decir nada sobre lo que trasciende a ambos. Sólo se puede decir esto..., y esto no es mucho, verdaderamente. Si puedes comprender, esto es suficiente para señalártelo.

Estoy diciendo esto, que si tu mente se queda totalmente vacía de palabras, lo conocerás. Cuando no estés cargado de pensamientos, caerás en la cuenta de ello, porque ya está ahí. No es algo que va a suceder; ya ha sucedido dentro de ti. Tú eres sólo una expresión de ello. Pero estás tan absorto, tan involucrado con pensamientos, con nubes, que te pierdes la clave. Estás demasiado concentrado en las nubes; has olvidado el cielo. Deja que las nubes se dispersen, y el cielo

siempre ha estado ahí esperándote. El más allá te está esperando. Simplemente deja la dualidad, y está aquí.

Cuarta pregunta:

Has dicho que a alguien que tiene miedo no le es posible amar, ni puede alcanzar la divinidad. Pero ¿cómo librarse del miedo según el tantra?

¿Por qué quieres librarte del miedo? ¿O es que le has cogido miedo al miedo? Si le has cogido miedo al miedo, éste es un nuevo miedo. Así es como la mente va creando la misma pauta una y otra vez. Digo: «No desees y entonces alcanzarás lo divino.» .Entonces preguntas: «De verdad? ¿Si no deseamos, alcanzaremos lo divino?». Has empezado a desear lo divino.

Te digo: «Si hay miedo, no puede haber amor», de modo que le coges miedo al miedo. Preguntas: «¿Cómo puede uno librarse del miedo?». Esto es, de nuevo, un miedo, y más peligroso que el primero, porque el primero era natural; el segundo no es natural. Y es tan sutil, que no eres consciente de lo que estás preguntando, ¿Cómo librarse del miedo?

No se trata de librarse de nada; se trata sólo de comprender. Comprende el miedo, lo que es, y no intentes librarte de él, porque en el momento en que empiezas a intentar librarte de cualquier cosa, no estás dispuesto a comprenderla, porque la mente que piensa en librarse de ello ya está cerrada. No está abierta a comprender, no es comprensiva. No puede considerar calmadamente; ya ha decidido. Ahora el miedo se ha vuelto el mal, el pecado, así que líbrate de él.

No intentas librarte de nada. Intenta comprender qué es el miedo. Y si tienes miedo, entonces acéptalo. No intentes ocultarlo. No intentes crear lo opuesto. Si tienes miedo, entonces ten miedo. Acéptalo como parte de tu ser. Si puedes aceptarlo, ya ha desaparecido. Mediante la aceptación, el miedo desaparece; mediante la negativa, el miedo aumenta.

Llegas a un punto en que sabes que tienes miedo, y llegas a comprender: «Debido a este miedo, no puede sucederme el amor. Así que, muy bien, ¿qué puedo hacer? Tengo miedo, de modo que sólo sucederá una cosa, no fingiré que amo, o le diré a mi amada o mi amante que es debido al miedo que me estoy aferrando a ti. En el fondo tengo miedo. Seré franco acerca de ello; no engañaré a nadie, ni a mí mismo. No fingiré que esto es amor. Diré que esto es simplemente miedo. Debido al miedo, me aferro a ti. Debido al miedo, voy al templo, o a la iglesia, y rezo. Debido al miedo, me acuerdo de Dios. Pero entonces se que esto no es oración, esto no es amor; esto es sólo miedo. Soy miedo, de manera que, haga lo que haga, está ahí. Aceptaré esta verdad.»

Sucede un milagro cuando aceptas una verdad. La aceptación misma te cambia. Cuando sabes que hay miedo en tu ser y no puedes hacer nada al respecto, ¿qué puedes hacer? Lo único que puedes hacer es fingir, y los fingimientos pueden ir al extremo mismo, al otro extremo.

Un hombre muy atemorizado puede volverse un hombre muy valiente. Puede crear una coraza en torno de él. Puede volverse un temerario, sólo para demostrar que no tiene miedo, sólo para demostrar a los demás que no tiene miedo. Y puede aventurarse en el peligro, puede engañarse a sí mismo con que no tiene miedo. Pero incluso el hombre más valiente tiene miedo. Todo su valor está simplemente en torno a él; en el fondo, tiembla. Para no tomar consciencia de ello, salta al peligro. Se involucra con el peligro para no tomar consciencia del miedo; pero el miedo está ahí.

Puedes crear lo opuesto, pero eso no va a cambiar nada. Puedes fingir que no tienes miedo; eso tampoco cambia nada. La única transformación que puede suceder es que simplemente tomes consciencia de que «soy miedo. Todo mi ser está temblando, y todo lo que hago es debido al miedo». Te has vuelto fiel a ti mismo.

Entonces no le tienes miedo al miedo. Está ahí, forma parte de ti; no se puede hacer nada al respecto. Lo has aceptado. Ya no finges, ya no engañas a nadie, ni a ti mismo. La verdad está ahí, y no le tienes miedo. El miedo empieza a desaparecer, porque una persona que no tiene miedo a aceptar su miedo se ha vuelto valiente; esa es la valentía más profunda que es posible. No ha creado lo opuesto, de modo que no hay dualidad en ella. Ha aceptado el hecho. Se ha vuelto humilde ante él. No sabe qué hacer -nadie lo sabe-, y no se puede hacer nada, pero ha dejado de fingir; ha dejado de usar máscaras, rostros. Se ha vuelto auténtica en su miedo.

Esta autenticidad, y esta valentía para aceptar la verdad, te cambia. Y cuando no finges, cuando no creas un amor falso, cuando no creas un engaño en torno a ti, cuando no te vuelves una persona falsa, te has vuelto auténtico. En esta autenticidad, surge el amor; el miedo desaparece, surge el amor. Esta es la alquimia interna de cómo surge el amor.

Ahora puedes amar, ahora puedes tener compasión, comprensión. Ahora no dependes de nadie, porque no hay necesidad. Has aceptado la verdad. No hay necesidad de depender de nadie; no hay necesidad de poseer y ser poseído. No hay ningún anhelo del otro. Te aceptas a ti mismo; mediante esta aceptación, surge el amor. Llena tu ser. No le tienes miedo al miedo, no estás intentando librarte de él. Simplemente desaparece cuando es aceptado.

Acepta tu ser auténtico y serás transformado. Recuerda, la habilidad de aceptar, una aceptación total, es la clave más secreta del tantra. No rechaces nada. Mediante el rechazo te quedarás lisiado.

Acéptalo todo, todo lo que es. No lo condenes, y no intentes librarte de ello. Esto conlleva muchas cosas. Si intentas librarte de ello, tendrás que cortar tu ser en secciones, fragmentos, partes. Quedarás lisiado. Cuando desechas algo, otra cosa queda también desechada con ello -su otra parte-, y te quedas lisiado. Entonces no eres total. Y no puedes ser feliz a menos

que seas total y estés entero. Estar entero es ser sagrado. Estar en fragmentos es estar enfermo y achacoso.

De modo que diré, intenta comprender el miedo. La existencia te lo ha dado. Debe de tener algún significado profundo, debe de tener algún tesoro escondido, así que no lo deseches. No se da nada sin algún sentido. No existe nada dentro de ti que no pueda ser usado en una sinfonía más elevada, en una síntesis más elevada.

Todo lo que existe en ti, lo comprendas o no, puede convertirse en un paso. No lo consideres un obstáculo; deja que se convierta en un paso. Puedes asumir que está obstaculizando el camino; no está obstaculizando. Si puedes montarte en ello, si puedes usarlo, ponerte sobre ello, te será revelada una nueva vista del camino en un nivel más alto. Podrás mirar en profundidad la posibilidad, el futuro, la potencialidad.

El miedo está ahí con ciertos propósitos. Intenta comprender esto. Uno: si no hay miedo, te volverás demasiado egoísta, y no habrá forma de volver atrás. Si no hay miedo, tal como eres nunca intentarás fundirte en la existencia, en el cosmos. En realidad, si no hay miedo, no podrás sobrevivir en absoluto. De modo que está haciendo algo por ti. Independientemente de lo que seas, está desempeñando un papel en ello.

Pero si tratas de ocultarlo, eliminarlo, crear su opuesto, te dividirás y te volverás fragmentario, desintegrado. Acéptalo y úsalo. Y en el momento en que sabes que lo has aceptado, desaparece. Tan sólo intenta pensar, si aceptas tu miedo, ¿dónde está?

Vino a mí un hombre y dijo: «Tengo mucho miedo a la muerte.» Tenía cáncer, y la muerte estaba muy cerca; podía suceder cualquier día. Y no podía aplazarla. Sabía que iba a suceder. Vendría en cuestión de meses, o incluso de semanas.

Estaba realmente, físicamente, literalmente, temblando, y dijo: «Dame tan sólo una cosa: ¿cómo puedo librarme de este miedo a la muerte? Dame algún mantra, o algo que pueda protegerme o darme valor para afrontar la muerte. No quiero morir temblando de miedo.» El hombre dijo: «He acudido a muchos santos. Me han dado muchas cosas; fueron muy amables. Alguien me ha dado un mantra, alguien me ha dado algunas cenizas sagradas, alguien me ha dado esta imagen, alguien me ha dado alguna otra cosa, pero nada sirve. Todo es en vano. Ahora he venido a ti como último recurso. Ya no iré a nadie más. Dame algo.»

Así que le dije: «Aún no eres consciente. ¿Por qué estás pidiendo algo? ¿Para librarte del miedo? Nada servirá. No puedo darte nada; si no, igual que los demás han fracasado, yo también fracasaré. Y te dieron algo porque no saben lo que hacen. Sólo puedo decirte una cosa: Acéptalo. Tiembla si hay temblor... ¿Qué puedes hacer? Viene la muerte, y sientes un temblor, así que tiembla. No lo rechaces, no lo reprimas. No intentes ser valiente. No hay necesidad. Viene la muerte. Es natural. Ten miedo totalmente.»

Él dijo: «¿Qué estás diciendo? No me has dado nada. Más bien, por el contrario, dices que lo acepte.» Le dije: «Sí, acepta. Vete y muere en paz con total aceptación.» Después de tres o cuatro días, volvió y dijo: «Funciona. No podía dormir durante muchísimos días, pero estos cuatro días dormí profundamente, porque es así, tienes razón.» Me dijo: «Tienes razón. El miedo está ahí, la muerte está ahí, no se puede hacer nada. Todos los mantras son embaucamientos; no se puede hacer nada.»

Ningún doctor puede ayudar, ningún santo puede ayudar. La muerte está ahí, es un hecho, y estás temblando. Es natural. Llega una tormenta y todo el árbol tiembla. Nunca va a ningún santo a preguntar *cómo* no temblar cuando está pasando una tormenta. Nunca va a por un *mantra* para cambiar, para protegerse. Tiembla. Es natural; es así.

Y el hombre dijo: «Pero ha sucedido un milagro. Ya no tengo

miedo.» Si aceptas, el miedo empieza a desaparecer. Si lo rechazas, te resistes, luchas, le das energía al miedo. Ese hombre murió en paz, sin miedo, sin temor, porque pudo aceptar el miedo. Acepta el miedo y éste desaparece.

Última pregunta:

Usando técnicas similares a la segunda técnica de la que hablaste ayer, oigo sonidos como el fluir de un río o de una corriente. ¿Puedo saber qué sonido es éste? Si he comprendido correctamente, no debería haber pensamientos o sonido, y debería haber completo silencio. Entonces, ¿qué es este sonido?

Al principio, antes de que te suceda el silencio, sucederá el sonido. De modo que es una buena señal. Las palabras, el lenguaje, la verbalización desaparecen; la segunda capa es de sonido. Pero no luches con él; disfrútalo. Se volverá musical, bello.

Te llenarás de su música, y cobrarás nueva vida con ello.

Cuando la mente desaparece, aparece un sonido natural interno. Deja que suceda. Medita con él. No luches con él; se simplemente un testigo de él; se hará más profundo. Y si no luchas con él y no creas ninguna pugna, desaparecerá por sí solo, y cuando desaparezca, caerás en el silencio. Palabras, sonido, silencio. Las palabras son humanas, los sonidos son naturales, el silencio es cósmico.

De modo que es una buena señal. Esto es lo que se llama *nada*, el sonido interno. Óyelo, disfrútalo, se un testigo de él. Desaparecerá. Y no te preocupes y pienses que no debería estar ahí. Si dices que no debería estar ahí, o si te apresuras a librarte de él de alguna manera, volverás a la primera capa, a las palabras. Recuerda esto. Si luchas con esta segunda capa de sonido, has empezado a pensar en ella y han entrado las palabras. Si dices cualquier cosa sobre este sonido, has

perdido la capa segunda, más profunda, y has vuelto a caer en la primera. Has ido a la mente.

No digas nada, no pienses en ello. Ni siquiera digas que esto es sonido. Simplemente escúchalo. No crees ninguna palabra en torno a él. No le des ningún nombre o forma. Deja que sea *como* es. Deja que fluya, y se un testigo. La corriente fluye, y estás sentado en la orilla; sólo un testigo..., sin ni siquiera saber el nombre de la corriente, sin saber dónde va, sin saber de dónde viene.

Simplemente siéntate junto al sonido, y tarde o temprano desaparecerá; y cuando desaparezca, habrá silencio. Esto es una buena señal. Has tocado una segunda capa. Pero si intentas pensar en ella, la perderás; volverás a caer a la primera. Si no piensas en ella y puedes disfrutarla siendo un testigo, irás aún más profundo, a la tercera capa.

El Libro de los Secretos

Vol. 5

OSHO

Capítulo 61

Técnicas para Hacerse Uno con la Totalidad Los Sutras

88 *Cada cosa es percibida mediante el conocimiento. El ser brilla en el espacio mediante el conocimiento. Percibe un ser como el que conoce y lo conocido.*

89 *Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma sean incluidos.*

He oído una anécdota. En una asamblea del Partido Conservador, invitaron a hablar a Lord Mancroft. Llegó justo a tiempo, subió a la tribuna y le dijo al público parecía un poco nervioso-«Perdónenme por acortar un poco mi alocución, pero lo cierto es que mi casa está ardiendo.» Y eso es cierto para todo el mundo. Tu casa también está ardiendo, pero ni siquiera pareces un poco nervioso. La casa de todo el mundo está ardiendo, pero no eres consciente, no eres consciente de la muerte, no eres consciente de que tu vida se te está escapando de las manos.

Estás muriendo a cada momento; a cada momento estás perdiendo una oportunidad que no puede volver a recuperarse. El tiempo que se ha perdido, perdido está; no se puede hacer nada para recuperarlo, y tu vida se va haciendo más corta a cada momento.

Esto es lo que quiero decir con que tu casa también está ardiendo. Pero ni siquiera pareces un poco nervioso, ni siquiera pareces estar preocupado por ello. No eres consciente del

hecho de que la casa está ardiendo. El hecho está ahí, pero tu atención no está ahí. Y todo el mundo piensa que hay tiempo suficiente para hacer algo. No hay tiempo suficiente, porque hay tanto que hacer que nunca hay tiempo suficiente.

Sucedió una vez que el diablo estuvo esperando durante años y años y nadie venía al infierno.

Estaba esperando para darle la bienvenida a la gente, pero todo iba tan bien en la Tierra que nadie iba al infierno. Por supuesto, se preocupó mucho. Convocó un consejo de emergencia. Se reunieron sus principales discípulos para abordar la situación. El infierno estaba atravesando una gran crisis, y esto no podía tolerarse. Había que hacer algo. De modo que pidió consejo: «¿Qué debemos hacer?».

Un discípulo sugirió: «Yo iría a la Tierra y hablaría con la gente y trataría de convencerles de que Dios no existe y las religiones son falsas, y de que todo lo que dice la Biblia, el Corán y los Vedas es una tontería.»

El diablo dijo: «Esto no servirá, porque hemos venido haciendo eso desde el principio mismo, y no ha hecho mucha mella en la gente. Con esa enseñanza sólo se puede convencer a los que ya están convencidos. Así que es inútil; no sirve de mucho.»

Entonces, el segundo discípulo, más sutil que el primero, dijo: «Iré a enseñar a la gente y trataré de convencerles de que todo lo que dice la Biblia, el Corán y los Vedas es correcto. Existe el cielo, existe Dios, pero no existe el diablo ni el infierno, así que no tengáis miedo. Y si podemos hacer que tengan menos miedo, no se preocuparán en absoluto por la religión, porque todas las religiones se basan en el miedo.»

El diablo dijo: «Tu propuesta es un poco mejor. Puede que lo logres, puede que consigas convencer a una minoría, pero la mayoría no le escuchará. Tienen menos miedo al infierno que codicia por el cielo. Incluso si les convences de que el infierno no existe, aún querrán ir al cielo, e intentarán ser buenos para eso. De modo que esto tampoco servirá de mucho.»

Entonces el tercer discípulo, el más sutil de todos, dijo: «Tengo una idea. Dame la oportunidad de ponerla a prueba. Iré y diré

que todo lo que dice la religión es absolutamente cierto -existe Dios y existe el diablo y existe el cielo y existe el infierno-, pero no hay ninguna prisa.»

Y el diablo dijo: «¡Eso es! Tú tienes el sistema apropiado. ¡Ve tú!»

Y se dice que desde entonces nunca ha habido una crisis en el infierno. Más bien les preocupa el exceso de población.

Así es como están funcionando nuestras mentes, pensamos siempre que no hay prisa. Estas técnicas de las que estamos hablando no servirán para nada si tu mente piensa que no hay prisa. Entonces puedes seguir aplazando, y la muerte vendrá antes. No llegará el día en que pienses que hay prisa, en que pienses que ahora ha llegado el momento. Puedes seguir posponiendo. Esto es lo que hemos venido haciendo con nuestras vidas.

Tienes que decidirte a hacer algo. Estás en una crisis, la casa está ardiendo. La vida siempre está ardiendo, porque la muerte está siempre escondida detrás de ella; cualquier momento y puede que ya no existas. Y no puedes discutir con la muerte. No puedes hacer nada. Cuando la muerte sucede, sucede. Hay muy poco tiempo. Incluso si vives setenta años, o cien años, hay muy poco tiempo. Lo que tienes que hacer para transformarte, para cambiar, para convertirte en un ser nuevo es un trabajo enorme. No sigas posponiendo.

A no ser que sientas que es una emergencia, una crisis profunda, no harás nada. A no ser que la religión se vuelva un proceso muy crítico para ti, y sientas que a menos que hagas algo por transformarte, desperdiciarás toda tu vida... Sólo si sientes esto muy aguda, profunda y honestamente servirán para algo estas técnicas. Porque puedes comprenderlas, pero la comprensión no sirve para nada a no ser que pongas algo en práctica. En realidad, a menos que pongas algo en práctica, no las has

comprendido, porque la comprensión debe convertirse en acción. Si no se está convirtiendo en acción, entonces sólo las conoces, no las comprendes.

Intenta comprender esta distinción. Conocer no es comprender.

Conocerlas no te compelerá a la acción. No te compelerá a ningún cambio. No te compelerá a hacer algo al respecto. Lo acumularás en la mente; se volverá información. Te volverás más erudito. Pero, al llegar la muerte, todo cesa. Sigues acumulando muchas cosas, sin poner nunca nada en práctica. Se vuelven sólo una carga para ti.

Comprensión significa acción. Cuando comprendes algo, inmediatamente empiezas a ocuparte de ello, porque si es certero y sientes que es certero, tienes que hacer algo al respecto. De lo contrario, todo sigue siendo prestado, y el conocimiento prestado no puede volverse comprensión. Puedes olvidar que es prestado..., te gustaría olvidar que es prestado, porque percibir que es prestado significa que el ego se siente herido. De modo que sigues olvidando que es prestado. Poco a poco empiezas a sentir que es realmente tuyo. Eso es muy peligroso.

He oído una anécdota. La congregación de una iglesia estaba muy aburrida del pastor. Llegó un momento en que los miembros de la iglesia le dijeron directamente al pastor: «Ya es hora de que usted se vaya.»

El pastor dijo: «Denme otra oportunidad, sólo una, y si luego me dicen que me vaya, me iré.»

Así es que el domingo siguiente todo el pueblo se reunió en la iglesia para ver qué iba a hacer el pastor ahora que sólo le quedaba una oportunidad. Nunca sospecharon, nunca imaginaron que fuera a dar un sermón tan hermoso ese día. Nunca habían oído una cosa semejante.

Sorprendidos, encantados, se deleitaron con él, y cuando acabó el sermón, se reunieron en torno al pastor y le dijeron: «No necesita irse. Quédese aquí. Nunca antes hemos oído una cosa tan hermosa, nunca en la vida. Estese aquí y quédese aquí, y, por supuesto, con un aumento en su estipendio.»

Pero entonces, un hombre, un miembro muy prominente de la congregación, preguntó: «Dígame sólo una cosa. Cuando empezó su charla, alzó la mano izquierda con dos dedos levantados, y cuando finalizó la charla, alzó la mano derecha, de nuevo con dos dedos levantados. ¿Qué significa este

símbolo?».

El pastor dijo: «El significado es fácil. Esos dedos simbolizan las comillas. Ese sermón no era mío; era prestado.»

Recuerda siempre esas comillas. Es muy bueno olvidarlas, te sientes bien, pero todo lo que sabes está entre comillas; no es tuyo. Y sólo puedes dejar esas comillas cuando algo se ha convertido en tu propia experiencia.

Estas técnicas son para convertir el conocimiento en experiencia. Estas técnicas son para convertir el conocimiento en comprensión. Lo que le pertenece a un Buda o a un Krishna o a un Cristo, mediante esta técnicas te puede pertenecer a ti, puede volverse tuyo. Y a no ser que se vuelva tuyo, ninguna verdad es verdadera. Puede que sea una gran mentira, una bella mentira, pero ninguna verdad es verdadera a menos que se convierta en tu experiencia, individualmente, auténticamente tuya.

Tres cosas. Primera: recuerda siempre que tu casa está ardiendo. Segunda: no escuches al diablo. Él te dirá constantemente que no hay prisa. Y tercera: recuerda que conocer no es comprender.

Todo lo que estoy diciendo aquí hará que estés muy informado. Eso es necesario, pero no es suficiente. Te pone en marcha, pero no es el final. Haz algo para que el conocimiento no se quede en conocimiento, no se quede en recuerdo, sino que se convierta en tu experiencia y tu vida.

88 Conoce al que conoce y lo conocido.

Ahora la primera técnica: *Cada cosa es percibida mediante el conocimiento. El ser brilla en el espacio mediante el conocimiento. Percibe un ser como el que conoce y lo conocido.*

Siempre que se conoce algo, se conoce mediante el conocimiento. El objeto llega a tu mente mediante la facultad de conocer. Miras una flor, sabes que esto es una rosa. La rosa está ahí y tú estás dentro. Algo de ti va a la rosa, algo de ti es proyectado a la rosa. Alguna energía sale de ti, va a la rosa,

toma su forma, color y olor, y vuelve y te informa de que esto es una rosa.

Todo conocimiento, independientemente de cual sea, se revela mediante la facultad de conocer. Conocer es tu facultad; los conocimientos se acopian mediante esta facultad. Pero conocer revela dos cosas: lo conocido y el que conoce. Siempre que estás conociendo una rosa; hay tres cosas, la rosa, lo conocido; y el que conoce, tú; y la relación entre los dos, el conocimiento.

De modo que conocer puede ser dividido en tres puntos, el que conoce, lo conocido y el conocimiento. El conocimiento es como un puente entre dos puntos, el sujeto y el objeto. Normalmente, tu conocimiento revela sólo lo conocido; el que conoce permanece sin revelar. Normalmente, tu conocimiento va en una sola dirección, se dirige a la rosa, pero nunca se dirige a ti. A no ser que empiece a dirigirse a ti, ese conocimiento te permitirá conocer el mundo, pero no te permitirá conocerte a ti mismo.

Todas las técnicas de meditación son para revelar al que conoce. George Gurdjieff usó una técnica concreta como ésta. La llamó recuerdo de uno mismo. Dijo que siempre que estés conociendo algo, recuerda al que conoce. No lo olvides en el objeto. Recuerda al sujeto.

Ahora mismo me estás escuchando. Cuando me estás escuchando, puedes escuchar de dos maneras. Tu mente puede estar enfocada en mí, de tal forma que te olvidas del que escucha. Entonces se conoce al que habla y se olvida al que escucha. Gurdjieff decía que mientras estés escuchando, conoce al que habla y conoce también al que escucha. Tu conocimiento debe ir en dos direcciones, dirigido a dos puntos, el que conoce y lo conocido. No debe fluir sólo en una dirección hacia el objeto. Debe fluir simultáneamente en dos direcciones, lo conocido y el que conoce. Esto se llama recuerdo de uno mismo.

Al mirar una flor, recuerda también al que está mirando. Difícil, porque si lo intentas, si intentas ser consciente del que conoce, te olvidarás de la rosa. Te has acostumbrado tanto a ir en una sola dirección, que tomará tiempo. Si tomas consciencia del que conoce, entonces olvidarás lo conocido. Si tomas consciencia de lo conocido, entonces olvidarás al que conoce.

Pero un poco de esfuerzo, y con el tiempo puedes ser consciente de ambos simultáneamente. Y cuando te vuelves capaz de ser consciente de ambos..., esto es lo que Gurdjieff llama recuerdo de uno mismo. Ésta es una de las técnicas más antiguas que usó Buda, y Gurdjieff volvió a introducirla en el mundo occidental.

Buda la llamó *samyak smriti*, atención correcta. Él decía que tu mente no está en una atención correcta si sólo conoce un punto. Debe conocer los dos. Y entonces sucede un milagro, si eres consciente tanto de lo conocido como del que conoce, de pronto te vuelves lo tercero; no eres ninguno de los dos. Poniendo empeño en ser consciente tanto de lo conocido como del que conoce, te vuelves lo tercero, te vuelves un testigo. Inmediatamente surge una tercera posibilidad, se forma un ser que es testigo, porque ¿cómo vas a conocer a ambos? Si eres el que conoce, entonces permaneces fijo en un punto. En el recuerdo de uno mismo te mueves del punto fijo del que conoce. Entonces lo que conoce es tu mente y lo conocido es el mundo, y tú te vuelves un tercer punto, una consciencia, un ser que es testigo.

Este tercer punto no puede ser trascendido, y lo que no puede ser trascendido es lo supremo. Lo que puede ser trascendido no merece la pena, porque entonces no es tu naturaleza, puedes trascenderlo.

Intentaré explicarlo con un ejemplo. Por la noche duermes y sueñas. Por la mañana te despiertas y el sueño se pierde. Cuando estás despierto, no hay ningún sueño; aparece un mundo diferente. Andas por la calle, trabajas en una fábrica o en una oficina. Luego vuelves a casa, y te vuelves a dormir por

la noche. entonces este mundo que conocías mientras estabas despierto desaparece. Entonces no recuerdas quién eres. Entonces no sabes si eres negro o blanco, pobre o rico, sabio o tonto.

No sabes nada. No sabes si eres joven o viejo. No sabes si eres hombre o mujer. Todo lo relacionado con la consciencia de la vigilia desaparece; entras en el mundo de los sueños. Olvidas el mundo de la vigilia; ya no existe. Por la mañana, el mundo de los sueños desaparece de nuevo. Vuelves.

¿Cuál es real? Porque mientras estás soñando, el mundo real, el mundo que conocías cuando estabas despierto, ya no existe. No puedes comparar. Y mientras estás despierto, el mundo de los sueños ya no existe. No puedes comparar. ¿Cuál es real? ¿Por qué llamas irreal al mundo de los sueños? ¿Cuál es el criterio?

Si dices: «Porque desaparece cuando estoy despierto», éste no puede ser el criterio, porque tu mundo de la vigilia desaparece cuando estás soñando. Y, en realidad, si argumentas de esta manera, entonces puede que el mundo de los sueños sea más real, porque mientras estás despierto puedes recordar el sueño, pero mientras estás soñando no puedes recordar la consciencia de la vigilia y el mundo en torno a ella. De modo que ¿cuál es más real y más profundo? El mundo de los sueños hace desaparecer completamente el mundo que llamas real. Tu mundo real no puede hacer desaparecer el mundo de los sueños tan totalmente; parece más sólido, más real. ¿Y cuál es el criterio? ¿Cómo aseverarlo? ¿Cómo comparar?

El tantra dice que ambos son irreales. Entonces, ¿qué es real? El tantra dice que el que conoce el mundo de los sueños y el que conoce el mundo de la vigilia, él es real, porque nunca es trascendido. Nunca es anulado. Ya sueñes o estés despierto, está ahí, sin ser anulado.

El tantra dice que el que conoce el sueño, y el que sabe que ahora el sueño ha cesado, el que conoce el mundo de la vigilia,

y el que sabe que ahora el mundo de la vigilia ha desaparecido, eso es lo real, porque no hay ningún punto en el que no esté; siempre está ahí. Lo que no puede ser anulado por ninguna experiencia es lo real. Lo que no puede ser trascendido, de lo que no se puede ir más allá, es tu ser. Si puedes ir más allá de él, entonces no era tu ser.

Este método de Gurdjieff, que él llama recuerdo de uno mismo, o el método de Buda, que él llama atención correcta, o este sutra del tantra, conducen a una cosa. Te llevan dentro de ti a un punto que no es ni lo conocido ni el que conoce, sino un ser observador que conoce a ambos.

Este ser que es testigo es lo supremo; no puedes ir más allá de él, porque ahora, hagas lo que hagas, será testigo. No puedes ir más allá de ser testigo. De modo que observar es el substrato supremo, el fundamento básico de la consciencia. Este sutra se revelará a ti.

Cada cosa es percibida mediante el conocimiento. El ser brilla en el espacio mediante el conocimiento. Percibe un ser como el que conoce y lo conocido.

Si puedes percibir en ti mismo un punto que es tanto el que conoce como lo conocido, entonces has trascendido el objeto y el sujeto. Entonces has trascendido la materia y la mente; entonces has trascendido lo externo y lo interno. Has llegado a un punto en que el que conoce y lo conocido son uno. No hay división.

Con la mente, la división permanecerá. Sólo con el ser que observa desaparece la división. Con el ser que observa no puedes decir quién es el conocido y quién es el que conoce, es ambos. Pero esto tiene que estar basado en la experiencia; de lo contrario se convierte en una discusión filosófica. Así que pruébalo, experimenta.

Estás sentado junto a una rosa, mírala. Lo primero que hay que hacer es estar totalmente atento, prestar total atención a la rosa, de modo que el mundo entero desaparezca y sólo quede

la rosa, tu consciencia está totalmente atenta al ser de la rosa. Si la atención es total, entonces el mundo desaparece, porque cuanto más atención se concentra en la rosa, más se desvanece todo lo demás. El mundo desaparece; sólo queda la rosa. La rosa se vuelve el mundo.

Éste es el primer paso, concentrarse en la rosa. Si no puedes concentrarte en la rosa, será difícil ir al que conoce, porque entonces tu mente siempre está distraída.

De modo que la concentración se vuelve el primer paso hacia la meditación. Sólo queda la rosa; el mundo entero ha desaparecido; Ahora puede ir hacia dentro; ahora la rosa se convierte en el punto desde el que puedes moverte. Ahora ves la rosa, y empiezas a tomar consciencia de ti mismo, el que conoce.

Al principio no darás con ello. Cuando entres en el que conoce, la rosa saldrá de la consciencia. Apenas será perceptible, se irá, se volverá remota. Te irás de nuevo a la rosa, y olvidarás el ser. Este juego del escondite continuará, pero si perseveras, tarde o temprano llegará un momento en que, de pronto, estarás en medio. El que conoce -la mente-y la rosa estarán ahí, y tú estarás justo en el medio, mirando a ambos. Ese punto medio, ese punto equilibrador, es el testigo.

Una vez que lo conoces, te has vuelto ambos. Entonces la rosa -lo conocido-y el que conoce -la mente-son dos alas para ti. Entonces el objeto y el sujeto son sólo dos alas; tú eres el centro de ambas. Son extensiones tuyas. Entonces el mundo y lo divino son extensiones tuyas. Has llegado al centro mismo del ser. Y este centro es sólo un testigo.

Percibe un ser como el que conoce y lo conocido.

Empieza concentrándote en algo. Cuando la concentración haya llegado a ser total, entonces intenta ir hacia dentro, préstate atención a ti mismo, y entonces intenta equilibrar. Llevará tiempo..., meses, incluso años. Depende de lo intenso

que sea tu esfuerzo, porque ponerse en medio de ambos es el equilibrio más sutil. Pero sucede, y cuando sucede has llegado al centro de la existencia. En ese centro estás enraizado, asentado, en silencio, dichoso, en éxtasis, y la dualidad ya no existe. Esto es lo que los hindúes han llamado *samadhi*. Esto es lo que Jesús llamó el reino de Dios.

Tan sólo comprenderlo verbalmente no servirá de mucho, pero si lo intentas, desde el comienzo mismo empezarás a sentir que algo está sucediendo. Cuando te concentres en la rosa, el mundo desaparecerá. Esto es un milagro..., cuando el mundo entero desaparece. Entonces llegas a comprender que es tu atención lo que es básico, y que donde pones tu atención, se crea un mundo, y de donde retiras tu atención, el mundo cesa. De modo que puedes crear mundos con tu atención.

Considéralo de esta manera. Estás sentado aquí. Si estás enamorado de alguien, sólo hay una persona en esta sala; todo lo demás desaparece, no está aquí. ¿Qué sucede? ¿Por qué sólo hay una persona cuando estás enamorado? El mundo entero cesa realmente; es como una aparición, sombras. Sólo una persona es real, porque ahora tu mente está concentrada, tu mente está totalmente absorta en una persona. Todo lo demás se vuelve como un asombra, una existencia fantasma; para ti no es real.

Siempre que puedes concentrarte, la concentración misma cambia toda la pauta de tu existencia, toda la pauta de tu mente. Pruébalo; con cualquier cosa. Puedes probarlo con una estatua de Buda, o una flor, o un árbol, o cualquier cosa, o simplemente con el rostro de la persona que amas, o de tu amigo...; simplemente mira su rostro.

Será fácil, porque si amas algún rostro, es fácil concentrarse. Y, en realidad, los que han intentado concentrarse en Buda, en Jesús, en Krishna, les amaban. De modo que para Sariputta, o para Maudgalyan, o para los demás discípulos era fácil concentrarse en el rostro de Buda;

amaban a Buda. En el momento en que miraban el rostro de Buda, fluían fácilmente hacia él. Había amor; estaban enamorados.

Así que intenta encontrar un rostro -cualquier rostro que ames servirá-y mírale a los ojos y concéntrate en el rostro. De pronto, el mundo entero cesa; se ha abierto una nueva dimensión. Tu mente está concentrada en una cosa; entonces esa persona o esa rosa se vuelve el mundo entero. Cuando digo esto, quiero decir que si tu atención está totalmente enfocada en algo, eso se vuelve el mundo entero. Creas el mundo con tu atención. Creas tu mundo con tu propia atención. Y cuando estás totalmente absorto, fluyendo como un río hacia el objeto, entonces de pronto empieza a tomar consciencia de la fuente original de la que está fluyendo esta atención. El río está fluyendo; ahora toma consciencia del origen.

Al principio te perderás una y otra vez; alternarás. Si vas al origen, olvidarás el río y el objeto, el mar hacia el que está fluyendo. Cambiará, si vas al objeto, olvidarás el origen. Es natural, porque la mente está totalmente acostumbrada a estar o en el objeto o en el sujeto.

Por eso tanta gente va a retiros, dejan el mundo. Dejar el mundo significa básicamente que dejan los objetos para poder concentrarse en sí mismos. Es fácil. Si dejas el mundo y cierras los ojos y cierras todos tus sentidos, puedes ser consciente de ti mismo fácilmente, pero también esa consciencia es falsa, porque has elegido un punto de la dualidad. Esto es otro extremo de la misma enfermedad.

Primero eras consciente del objeto, lo conocido, y no eras consciente del sujeto, el que conoce. Ahora te has adherido al que conoce y has olvidado lo conocido, pero sigues dividido en una dualidad. Y ésta es de nuevo la vieja mente en una nueva pauta. Nada ha cambiado.

De ahí mi énfasis en no dejar el mundo de los objetos. No abandones el mundo de los objetos. Más bien intenta tomar consciencia del sujeto y del objeto

simultáneamente, de lo externo y lo interno simultáneamente. Sólo si ambos están ahí puedes estar equilibrado entre ellos. Si sólo hay uno, te obsesionarás con ello.

Los que se van a los Himalayas y se encierran, son iguales que tú, sólo que en una posición inversa. Tú estás adherido a los objetos; ellos están adheridos al sujeto. Tú estás adherido a lo externo; ellos están adheridos a lo interno. Ni tú eres libre, ni lo son ellos; porque no puedes ser libre con sólo uno. Con uno te identificas. Sólo puedes ser libre cuando tomas consciencia de los dos. Entonces puedes volverte lo tercero, y lo tercero es el punto libre. Con uno te identificas. Con dos puedes moverte, puedes alternar, puedes equilibrar, y puedes llegar a un punto medio, un punto medio absoluto.

Buda solía decir que este camino es un camino medio: *majhim nikai*. No se ha entendido realmente por qué insistió tanto en llamarlo el camino medio. Ésta es la razón, porque todo su proceso era de atención; es el camino medio. Buda dice: «No dejes el mundo, y no te aferres al otro mundo. Más bien, estate en medio. No dejes un extremo y te vayas al otro; estate en el medio, porque en el medio no hay ninguno de los dos. Justo en el medio eres libre. Justo en el medio no hay dualidad. Has llegado al uno, y la dualidad se ha vuelto una extensión tuya, simplemente dos alas.»

El camino medio de Buda se basa en esta técnica. Es hermoso. Es hermoso por muchas razones. Una, es muy científico, porque sólo puedes equilibrarte entre dos. Si sólo hay un punto, tendrá que haber desequilibrio. De modo que Buda dice que los que son mundanos están desequilibrados, y los que han renunciado al mundo también están desequilibrados en el otro extremo. Un hombre equilibrado es uno que no está ni en este extremo ni en aquél; vive justo en el medio. No puedes llamarle mundano, no puedes llamarle despegado del mundo. Tiene libertad de movimientos; no está aferrado a ninguno. Ha llegado al punto medio, al justo medio.

En segundo lugar, es muy fácil irse al otro extremo; muy fácil. Si comes demasiado, puedes ayunar fácilmente, pero no puedes estar a dieta fácilmente. Si hablas demasiado, puedes pasarte al silencio muy fácilmente, pero no puedes hablar menos. Si comes demasiado, es muy fácil no comer en absoluto, esto es el otro extremo. Pero comer moderadamente, llegar a un punto medio, es muy difícil. Amar a una persona es fácil; odiar a una persona es fácil. Ser simplemente indiferente es muy difícil. De un extremo te puedes ir al otro.

Permanecer en el medio es muy difícil. ¿Por qué? Porque en el medio tienes que perder tu mente. Tu mente existe en extremos. Mente significa el exceso. La mente siempre es extremista, o estás a favor o estás en contra. No puedes ser simplemente neutral. La mente no puede existir en la neutralidad, puede estar aquí o ahí, porque la mente necesita lo opuesto, necesita oponerse a algo. Si no se opone a algo, desaparece. Entonces no tiene ningún funcionamiento; no puede funcionar.

Prueba esto. De cualquier forma, vuélvete neutral, indiferente...; de pronto, la mente no tiene ninguna función. Si estás a favor, puedes pensar; si estás en contra, puedes pensar. Si no estás ni a favor ni en contra, ¿qué queda por pensar?

Buda dice que la indiferencia es la base del camino medio. *Upeksha*, indiferencia, se indiferente a los extremos. Intenta simplemente una cosa, se indiferente a los extremos. Sucede un equilibrio.

Este equilibrio te dará una nueva dimensión de sentir en la que eres tanto el que conoce como lo conocido, el mundo y el otro mundo, esto y eso, el cuerpo y la mente. Eres ambos, y simultáneamente ninguno, por encima de ambos. Se ha creado un triángulo.

Puede que hayas visto que muchas sociedades ocultas, secretas, han usado el triángulo como su símbolo. El triángulo es uno de los símbolos ocultos más antiguos debido a esto,

porque el triángulo tiene tres ángulos. Normalmente, sólo tienes dos ángulos; falta el tercero. Aún no está ahí, no se ha desarrollado. El tercer ángulo está más allá de ambos. Ambos le pertenecen, forman parte de él y, sin embargo, está más allá y por encima de ambos.

Si haces este experimento, ayudarás a crear un triángulo dentro de ti. El tercer ángulo surgirá poco a poco, y cuando llega, no puedes ser desdichado. Una vez que puedes ser un testigo, no puedes ser desdichado. Desdicha significa identificarse con algo.

Pero hay que recordar un punto sutil, entonces ni siquiera te identificarás con la dicha. Por eso dice Buda: «Sólo puedo decir esto, que no habrá desdicha. En *samadhi*, en éxtasis, no habrá desdicha. No puedo decir que habrá dicha.» Buda dice: «No puedo decir eso. Simplemente puedo decir que no habrá desdicha.»

Y tiene razón, porque «dicha» hace referencia a cuando no hay identificación de ningún tipo..., ni siquiera con la dicha. Esto es muy sutil. Si sientes que eres dichoso, tarde o temprano volverás a ser desdichado. Si sientes que eres dichoso, te estás preparando para volver a ser desdichado. Aún te estás identificando con un estado de ánimo.

Te sientes feliz, ahora te identificas con la felicidad. En el momento en que te identificas con la felicidad, ha empezado la infelicidad. Ahora te aferrarás a ella, ahora le cogerás miedo al opuesto, ahora esperarás que permanezca contigo constantemente. Has creado todo lo necesario para que haya desdicha, y entonces llegará la desdicha, y cuando te identificas con la felicidad, te identificarás con la desdicha. La identificación es la enfermedad.

En el tercer punto no estás identificado con nada, todo llega y pasa, llega y pasa; tú permaneces como testigo, como espectador..., neutral, indiferente, sin identificarte.

Llega la mañana y sale el Sol y tú lo observas. No dices: «Soy la mañana.» Luego, cuando viene el mediodía, no dices: «Me he vuelto el mediodía.» Eres un testigo. Y cuando se pone el Sol y llega la oscuridad y la noche, no dices: “Soy la oscuridad y la noche.” Eres un testigo. Dices: «Hubo la mañana, luego hubo el mediodía, luego hubo la tarde y ahora hay la noche. Y volverá a haber la mañana y el círculo continuará, y yo soy sólo un espectador. Sigo observando.»

Si esto mismo se vuelve posible con tus estados de ánimo -estados de ánimo de la mañana y estados de ánimo del mediodía y estados de ánimo de la tarde y de la noche, y tienen su propio ciclo; siguen pasando-, te vuelves un testigo. Dices: «Ahora ha llegado la felicidad..., igual que la mañana. Y ahora vendrá la noche, la desdicha. Los estados de ánimos seguirán cambiando en torno a mí, y yo permaneceré centrado en mí mismo. No me apegaré a ningún estado de ánimo. No me aferraré a ningún estado de ánimo. No tendré la esperanza de nada y no me sentiré frustrado. Simplemente observaré. Suceda lo que suceda, lo veré. Cuando llegue, lo veré; cuando se vaya, lo veré.»

Buda usa esto muchas veces. Dice una y otra vez que cuando surja un pensamiento, míralo. Surge un pensamiento de desdicha, un pensamiento de felicidad, míralo. Llega a un clímax, míralo. Luego empieza a venirse abajo, míralo. Luego desaparece, míralo. Surgiendo, existiendo, muriendo, y tú permaneces simplemente como testigo; sigues mirándolo. Este punto tercero te hace un testigo, *sakshin*, y ser un testigo es la posibilidad más alta de la consciencia.

89 Inclúyelo todo en tu ser.

Segunda técnica: *Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma, sean incluidos.*

Esta técnica es un poco difícil, pero si puedes hacerla, es portentosa, bella. Sentado, no dividas. Sentado en meditación, inclúyelo todo, tu cuerpo, tu mente, tu respiración, tu pensamiento, tu conocimiento, todo. Inclúyelo todo. No dividas,

no crees ninguna fragmentación. Normalmente, fragmentamos; seguimos fragmentando. Decimos: «El cuerpo no es yo.» Hay técnicas que también pueden usar eso, pero esta técnica es totalmente diferente; más bien, lo opuesto.

No dividas. No digas: «Yo no soy el cuerpo.» No digas: «No soy la respiración.» No digas: «No soy la mente.» Simplemente di: «Soy todo»..., y se todo. No crees ninguna fragmentación dentro de ti. Esto es una sensación. Con los ojos cerrados, incluye todo lo que existe en ti. No te centres en ninguna parte, permanece sin centro. La respiración viene y va, el pensamiento viene y va. La forma de tu cuerpo seguirá cambiando. No has observado esto.

Si te sientas con los ojos cerrados, sentirás que a veces tu cuerpo es grande, a veces tu cuerpo es pequeño; a veces es muy pesado, a veces muy ligero, como si pudieras volar. Puedes sentir este momento y disminución de la forma. Cierra los ojos y siéntate, y sentirás que a veces el cuerpo es muy grande, llena toda la habitación; a veces es muy pequeño, atómico. ¿Por qué cambia esta forma? Según cambia tu atención, cambia la forma del cuerpo. Si incluyes, se vuelve grande; si excluyes -no soy esto, no soy esto-, entonces se volverá muy diminuto, muy pequeño, atómico.

Este sutra dice: *Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma, sean incluidos.*

Inclúyelo todo en tu ser y no descartes nada. No digas: «Yo no soy esto»; di: «Yo soy», e inclúyelo todo en ello. Si puedes hacer esto simplemente estando sentado, te sucederán cosas maravillosas, absolutamente nuevas. Sentirás que no hay centro; no hay centro en ti. Y al irse el centro, no hay «yo», no hay ego; sólo queda consciencia, consciencia como un cielo que lo cubre todo. Y cuando crezca, no sólo estará incluida tu propia respiración, no sólo estará incluida tu propia forma; al final, todo el universo está incluido en ti.

Swami Ramateertha usó esta técnica para su propia *sadhana*. Llegó un momento en que empezó a decir: «El mundo entero

está en mí, y las estrellas se mueven en mí.»

Alguien estaba hablando con él y le dijo: «Es muy hermoso aquí en los Himalayas.» Ramateertha estaba en los Himalayas, y el hombre le dijo:

«Es muy hermoso aquí en los Himalayas.»

Y se cuenta que Ramateertha dijo: «¿Himalayas? Los Himalayas están en mí.»

El hombre debió de pensar que estaba *loco*. ¿Cómo van a estar los Himalayas en él? Pero si practicas esta meditación, puedes sentir que los Himalayas están en ti. Permíteme explicar cómo es posible.

En realidad, cuando me miras no puedes mirar al que está sentado aquí en la silla. En realidad, estás mirando la imagen de mí que hay en ti, en tu mente. ¿Cómo vas a conocerme aquí en esta silla? Tus ojos tienen simplemente una imagen. Ni siquiera una imagen; sólo entran en tus ojos rayos de luz. Y entonces los ojos no van ellos mismos a la mente; sólo entran los rayos que pasan por los ojos, y tu sistema nervioso, que lleva esos rayos, no puede llevarlos como rayos; los transforma en sustancias químicas. De modo que sólo las sustancias químicas se mueven, y esas sustancias químicas son decodificadas y me ves en tu mente.

Nunca has estado fuera de tu mente. El mundo entero que conoces lo decodificas en tu mente, lo conoces en tu mente todos los Himalayas y todos los soles y las estrellas y las lunas están en tu mente en una existencia muy sutil. Si cierras los ojos y sientes que todo está incluido, sabrás que el mundo entero se está moviendo dentro de ti. Y una vez que sientas esto -que el mundo entero se está moviendo dentro de ti-, toda tu desdicha individual desaparecerá. Ya no eres un individuo. Te has vuelto lo absoluto, lo no individual. Te has vuelto la existencia entera.

Esta técnica expande tu consciencia. Ahora en Occidente se están usando muchas drogas para expandir la consciencia, LSD, marihuana, y otras drogas. En India también se usaron antiguamente, porque dan una falsa sensación de expansión. Para todos los que usan drogas, esta técnica será hermosa,

muy útil, porque su anhelo es la expansión.

Cuando tomas LSD, no estás confinado en ti mismo; lo abarcas todo. Ha habido casos... Una chica saltó desde un edificio de siete pisos porque sintió que no podía morir, que la muerte era imposible. Sintió que podía volar, y sintió que no había ninguna barrera, que no había miedo. Saltó de un edificio de siete pisos y murió, se estrelló. Pero en su mente, bajo la influencia de la droga, no había ninguna limitación, ninguna muerte.

La expansión de la consciencia se ha vuelto una moda, porque cuando te expandes, te sientes «colocado». Poco a poco vas incluyendo en ti el mundo entero. Te vuelves grande, infinitamente grande, y con la grandeza, con la expansión, todas las desdichas individuales desaparecen. Pero con el LSD o la marihuana u otras drogas, esto es sólo una sensación falsa.

Mediante esta técnica, esta sensación se vuelve real, el mundo entero viene realmente dentro de ti. Hay dos razones para esto. Una, nuestra consciencia individual no es realmente individual; en lo más profundo es colectiva. Parecemos islas, pero en lo más profundo todas las islas están conectadas con la tierra.

Parecemos islas, diferentes

-yo soy consciente, tú eres consciente-, pero tu consciencia y mi consciencia en algún punto profundo son una. Está conectada a la Tierra, el fundamento básico.

Por eso suceden muchas cosas que parecen inexplicables. Si meditas solo, será más difícil entrar en ello, pero si meditas con un grupo es muy fácil, porque todo el grupo funciona como una unidad. En los campos de meditación he sentido y observado que después de dos o tres días ya no está tu individualidad; te haces parte de una consciencia mayor. Y se sienten ondas muy sutiles, empiezan a moverse ondas muy sutiles, y la consciencia del grupo se desarrolla.

De modo que cuando bailas, en realidad tú no estás bailando, sino que está bailando la consciencia del grupo; tú eres sólo una parte de ella. El ritmo no está sólo dentro de ti; el ritmo está también fuera de ti. El ritmo te rodea por todas partes. En un grupo, tú no existes. Se olvida el fenómeno superficial de

ser islas y se cristaliza el fenómeno profundo de ser uno. En un grupo estás más cerca de lo divino; solo estás más lejos cuando vuelves a concentrarte en el ego, en la diferencia superficial, en la separación superficial. Esta técnica ayuda, porque, en realidad, eres uno con el universo. Es sólo una cuestión de cómo captarlo, o de cómo caer en ello y darse cuenta de ello.

Estar con un grupo amistoso siempre te da energía. Estando con alguien que es hostil siempre sientes que te has quedado sin energía. ¿Por qué? Si estás con un grupo amistoso, en una familia, y estáis sentados, relajándoos, simplemente estando juntos, te sientes revitalizado, vivificado. Al encontrarte con un amigo, te sientes más vivo que antes. Con sólo pasar junto a un enemigo, sientes que has perdido algo de energía, te sientes cansado. ¿Qué sucede?

Cuando te unes a un grupo amistoso y comprensivo, olvidas tu individualidad; has bajado al nivel básico en el que os podéis unir. Cuando alguien es hostil, te vuelves más individual, egoísta; te aferras a tu ego. Debido a ese aferramiento, te sientes cansado. Toda la energía viene de las raíces; toda la energía llega con la sensación de un ser colectivo.

Al principio, haciendo esta meditación sentirás que surge un ser colectivo, y luego, al final, que surge una consciencia cósmica. Cuando todas las diferencias se pierden, todos los límites desaparecen y la existencia permanece como una pieza, una unidad, una totalidad, entonces todo está incluido. Este esfuerzo por incluirlo todo empieza en tu propia existencia individual. Incluye.

Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma, sean incluidos.

El punto básico es recordar incluir. No excluyas. Ésta es la clave para este sutra, la inclusividad, incluir. Incluye y crece. Incluye y expándete. Pruébalo con tu cuerpo, y luego Pruébalo también con el mundo externo.

Sentado bajo un árbol mira el árbol; luego cierra los ojos y siente que el árbol está dentro de ti. Mira el cielo, luego cierra los ojos y siente que el cielo está dentro de ti. Mira el Sol naciente, luego cierra los ojos y siente que el Sol está saliendo dentro de ti. Siéntete más inclusivo.

Te sucederá una experiencia tremenda. Cuando sientas que el árbol está dentro de ti, inmediatamente te sentirás más joven, más fresco. Y esto no es imaginación, porque el árbol y tú pertenecéis a la Tierra. Ambos estáis enraizados en la misma Tierra y esencialmente enraizados en la misma existencia. De modo que cuando sientes que el árbol está dentro de ti, el árbol *está* dentro de ti -esto no es imaginación-, e inmediatamente sentirás el efecto. La vitalidad del árbol, su verdor, su frescura, la brisa que pasa por él..., lo sentirás dentro de ti en tu corazón. Incluye más y más existencia, y no excluyas.

De muchas maneras, muchos maestros mundiales han estado enseñando esto. Jesús dice: «Ama a tu enemigo como a ti mismo.» Esto es un experimento en inclusividad. Freud solía decir: «¿Por qué debería amar a mi enemigo como a mí mismo? Es mi enemigo, así que ¿por qué debería amarle como a mí mismo? ¿Y cómo voy a poder amar?». Su pregunta parece relevante, pero no es consciente de por qué Jesús dice que ames a tu enemigo como a ti mismo. No es por ninguna política social, no es por ningún cambio en la sociedad, no es para crear una sociedad mejor, sino para darte una sensación expandida de ser y de consciencia.

Si puedes incluir al enemigo dentro de ti mismo, no puede dañarte. Eso no significa que no pueda matarte; puede matarte, pero no puede dañarte. El daño llega cuando le excluyes. En el momento en que le excluyes, te vuelves el ego, separado, solo, aislado de la existencia. Si incluyes al enemigo dentro de ti, entonces todo está incluido. Cuando el enemigo puede ser incluido, entonces ¿por qué no el árbol y por qué no el cielo?

El énfasis en el enemigo es porque si puedes incluir al enemigo en tu ser, puedes incluirlo todo; entonces no hay necesidad de excluir nada. Si sientes que tu enemigo está incluido dentro de ti, entonces incluso tu enemigo te dará vitalidad, energía. No puede ser dañino para ti. Puede matarte, pero incluso mientras te está asesinando no puede dañarte. Ese daño viene de tu propia mente cuando excluyes.

Pero lo que pasa con nosotros es totalmente, diametralmente opuesto, ni siquiera los amigos son incluidos. Los enemigos son excluidos, y ni siquiera los amigos son incluidos. Ni siquiera tu amante, las personas que amas, son incluidos.

Cuando estás con tu amante, no te estás fundiendo con él o con ella. Permaneces separado, te controlas a ti mismo. No quieres perder tu identidad. Debido a esto, el amor se ha vuelto imposible.

¿Cómo vas a poder amar sino pierdes la identidad? Quieres seguir siendo tú mismo, y tu amante quiere seguir siendo él mismo, y ninguno está dispuesto a fundirse, ninguno está dispuesto a incluir. Ambos excluís, ambos estáis encorsetados en vosotros mismos; no hay encuentro, no hay fusión, no hay comunión. Si ni siquiera los amantes se incluyen, entonces tiene que suceder que tu existencia es la más pobre posible. Estás solo, eres pobre, un mendigo. Con toda la existencia incluida, eres el emperador.

Así que recuerda esto, convierte incluir en un estilo de vida. No sólo una meditación, sino un estilo de vida, una manera de vivir. Intenta incluir más y más. Cuanto más incluyes, cuanto más te expandes, más retroceden tus confines hasta los rincones mismos de la existencia. Un día sólo existes tú; toda la existencia está incluida. Esto es lo supremo de toda experiencia religiosa.

*Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento,
la respiración, la forma, sean incluidos.*

Capítulo 62

La Meta es Ahora Mismo

PREGUNTAS

¿Cómo concilias «darse prisa» con «jugar»?

¿Cómo incluir a mi enemigo en mi ser?

Primera pregunta:

Ayer dijiste que uno debería darse prisa en dirigirse al objetivo porque tenemos muy poco tiempo. Sin embargo, hace algún tiempo dijiste también que todo el proceso de alcanzar el objetivo debería ser un juego sin ningún esfuerzo. ¿Cómo conciliarías los términos «darse prisa» y «juego»? Porque el que se da prisa nunca logra la alegría de jugar.

Lo primero, no intentes conciliar técnicas diferentes. Cuando digo que no tengas prisa, que te olvides completamente del tiempo, que no te pongas serio, que no hagas ningún esfuerzo, que te entregues, que estés en un estado de dejarte ir, esto es una técnica diferente. Esto sólo es adecuado para una parte de la humanidad -todos no pueden hacer esta técnica-, y el tipo de persona que puede hacer ésta no puede hacer la opuesta. Esta técnica es para la mente femenina. Todas las mujeres no son necesariamente femeninas, y todos los hombres no son necesariamente masculinos, de modo que cuando hablo de una mente femenina no me refiero a las mujeres.

Una mente femenina significa una mente que puede entregarse, que puede ser receptiva como un útero, pero puede ser abierta, pasiva. La mitad de la humanidad puede ser de este tipo, pero la otra mitad es totalmente opuesta. Igual que el hombre y la mujer son las dos mitades de la humanidad, de la misma manera la mente femenina y la mente masculina son las dos mitades de la mente humana.

La mente femenina no puede hacer esfuerzos. Si hace esfuerzos nunca llegará a ninguna parte. Los esfuerzos serán

su perdición; sólo crearán angustia y tensión y ningún logro. El funcionamiento mismo de la mente femenina es esperar y permitir que las cosas sucedan.

Igual que una mujer, incluso si está enamorada, no tomará la iniciativa. Y si una mujer toma la iniciativa, tienes todos los motivos para tener miedo y escapar, porque esa actitud es la actitud masculina, en el cuerpo femenino hay una mente femenina, y estarás en dificultades. Si eres realmente masculino, inmediatamente la mujer perderá atractivo. Sólo si eres femenino -hombre en el cuerpo, pero femenino en la mente-puedes dejar que la mujer tome la iniciativa, y serás feliz. Pero entonces físicamente ella es una mujer y tú eres un hombre; mentalmente tú eres femenino y ella es masculina, ella es varonil.

Una mujer esperará. Nunca dirá las palabras «te amo» antes de que las hayas dicho tú y te hayas comprometido. En la espera misma está el poder femenino. La mente masculina es agresiva, tiene que hacer algo. Tiene que moverse e ir y tomar la iniciativa.

Lo mismo sucede en el camino espiritual. Si tienes una mente agresiva, una mente masculina, el esfuerzo es necesario. Entonces date prisa; entonces no pierdas el tiempo y las oportunidades. Entonces crea una urgencia y una crisis para poder poner todo tu ser en tu esfuerzo. Lo alcanzarás cuando el esfuerzo se haya vuelto total. Si tu mente es femenina, entonces no hay prisa en absoluto. No hay tiempo.

Puede que hayas observado o no que las mujeres no tienen sentido del tiempo; no pueden tenerlo. De modo que el marido está fuera de la casa y está dando bocinazos y diciendo: «¡Baja!» Y la mujer dice: «Te he dicho mil veces que voy en un minuto. Llevo dos horas diciéndote continuamente que voy en un minuto. Así que no te enfurezcas. ¿Por qué estás dando bocinazos?»

La mente femenina no puede tener sentido del tiempo. Es la mente masculina, agresiva, la que se preocupa por el tiempo,

la que es consciente del tiempo. Son totalmente diferentes.

La femenina no tiene ninguna prisa; no hay prisa. En realidad, no hay ningún sitio al que llegar. Por eso las mujeres no pueden llegar a ser grandes líderes, grandes científicos, grandes guerreros; no pueden. Y si a veces hay mujeres fenómenos, tienen una mente masculina. Por ejemplo, Juana de Arco, o Laxmi Bai, son sólo femeninas en el cuerpo; la mente no es femenina en absoluto, es masculina.

Para la mente femenina no hay ninguna meta, y nuestro mundo se orienta a lo masculino. De modo que las mujeres no pueden ser realmente grandes en un mundo que se orienta a lo masculino, porque la grandeza se relaciona con la meta.

Hay que alcanzar alguna meta; entonces eres grande..., y la mente femenina no persigue ninguna meta. Es feliz aquí y ahora. Es desdichada aquí y ahora. No hay ningún sitio al que ir.

La mente femenina existe en el momento. Por eso la curiosidad femenina nunca tiene que ver con lo remoto; siempre tiene que ver con lo cercano. No está interesada en lo que está sucediendo en Vietnam, sino en lo que está sucediendo en la casa de a lado, lo íntimo, el aquí. El hombre parece absurdo. «¿Por qué estás tan preocupado por lo que está haciendo Nixon o lo que está haciendo Mao?» La mujer está interesada en los amoríos que están sucediendo en la vecindad. Tiene curiosidad por lo cercano; lo lejano no tiene sentido. El tiempo no existe.

El tiempo existe para los que tienen que alcanzar una meta. Recuerda, el tiempo sólo existe cuando tienes que llegar a alguna parte. Si no tienes que llegar a ninguna parte, ¿qué sentido tiene el tiempo? Entonces no hay prisa.

Mira esta situación desde un ángulo diferente. Oriente es femenino y Occidente es masculino. Oriente nunca ha estado muy interesado en el tiempo; Occidente está loco por el tiempo. Oriente ha sido muy pausado, moviéndose lentamente como si

no se moviera en absoluto; ningún cambio, ninguna revolución..., una evolución tan silenciosa que no produce ruido en ninguna parte. Occidente está loco, todos los días es necesaria la revolución, y todo se ha vuelto una revolución. A menos que todo esté cambiando, parece que no vamos a ninguna parte, nos hemos vuelto estáticos. Si todo está cambiando y todo permanece en agitación, entonces Occidente siente que algo está sucediendo. Y Oriente piensa que si, hay agitación, eso significa que estamos enfermos. Algo está mal; por eso hay cambio. Si todo está bien, no hay necesidad de ninguna revolución, de ningún cambio.

La mente oriental es femenina. Por eso, en Oriente hemos valorado todas las cualidades femeninas, la compasión, el amor, la comprensión, la no-violencia, la aceptación, la complacencia..., todas las cualidades femeninas. En Occidente se valoran todas las cualidades masculinas, la determinación, la fuerza de voluntad, el ego, la autoestima, la independencia, la rebelión... Estos son los valores que se aprecian allí. En Oriente, la obediencia, la entrega, la aceptación.

La actitud básica es femenina en Oriente y masculina en Occidente.

Estas técnicas no son para llegar a un arreglo, no son para ser sintetizadas en modo alguno. La técnica de la entrega es para la mente femenina. La técnica del esfuerzo, la voluntad, el empeño, es para la mente masculina. Y están abocadas a ser polos opuestos, de modo que si haces alguna síntesis entre las dos crearás una mezcolanza, sin sentido, absurda, e incluso peligrosa. No servirá de nada para nadie.

Así que recuerda esto. Estas técnicas muchas veces parecerán contradictorias, porque están ideadas para tipos de mente diferentes, y no hay ningún esfuerzo por llegar a una síntesis. De modo que si sientes que algo es contradictorio, no te inquietes por ello, lo es. Y sólo las mentes muy pequeñas se asustan de la contradicción; las mentes muy pequeñas, las mentes mezquinas. Se inquietan, se sienten incómodas. Piensan que todo debe estar libre de contradicción, todo debe

ser consistente. Esto es una tontería, porque la vida es inconsistente.

La vida misma es contradictoria, de modo que la verdad no puede estar libre de contradicción; sólo las mentiras pueden estar libres de contradicción, sólo las mentiras pueden ser consistentes. La verdad tiene que ser inconsistente, porque tiene que cubrir todo lo que hay en la vida. Tiene que ser total. Y la vida es contradictoria. Hay el hombre y hay la mujer, ¿qué puedo hacer o qué puede hacer Shiva? Y el hombre es totalmente el polo opuesto de la mujer; por eso se atraen; de lo contrario no habría atracción. En realidad, el tipo opuesto de ser, la diferencia, crea la atracción. El polo puesto se vuelve una fuerza magnética. Por eso, cuando un hombre y una mujer se unen hay felicidad, porque cuando dos polos opuestos se unen se anulan mutuamente. Se anulan mutuamente porque son opuestos. Se anulan mutuamente, y durante un solo momento cuando un hombre y una mujer se unen realmente - no sólo corporalmente, sino totalmente; cuando sus seres se unen en el amor-, durante un solo momento desaparecen ambos. Entonces no hay ni hombre ni mujer; existe la existencia pura... Esa es la dicha de esa unión.

Lo mismo puede suceder también dentro de ti, porque el análisis profundo muestra que también, hay una polaridad dentro de ti. Ahora los enfoques psicoanalíticos profundos han revelado que la mente consciente y la mente inconsciente son también polos opuestos dentro de ti. Si eres un hombre, tu mente consciente es masculina, tu mente inconsciente es femenina. Si eres una mujer, tu mente consciente es femenina, tu mente inconsciente es masculina. El inconsciente es lo opuesto del consciente. En la meditación profunda llega un profundo orgasmo, un coito, un amor, entre tu consciente y tu inconsciente, se hacen uno. Cuando se hacen uno, alcanzas la dicha más alta posible.

De modo que el hombre y la mujer pueden unirse de dos maneras. Puedes unirte con una mujer fuera de ti; entonces esta unión sólo puede ser momentánea, muy momentánea. Durante un solo segundo llega la cima, y luego todo empieza a

debilitarse. Hay otra unión de hombre y mujer que sucede dentro de ti, tu mente consciente e inconsciente se unen. Cuando sucede esto, esta unión puede ser eterna. El placer sexual es también un vislumbre del espiritual -sólo momentáneo-, pero cuando la unión real sucede dentro, entonces se vuelve *samadhi*, entonces se vuelve un fenómeno espiritual.

Pero tienes que empezar con tu mente consciente, de modo que si tu mente consciente es femenina, la entrega será útil. Y recuerda ser una mujer no es necesariamente sinónimo de tener una mente femenina. Eso crea la dificultad. De lo contrario, todo sería muy fácil, entonces las mujeres seguirían el camino de la entrega y los hombres seguirían el camino de la voluntad. Pero no es tan fácil. Hay mujeres que tienen mentes masculinas -su aproximación a la vida es agresiva-y cada día hay más.

El movimiento de liberación de la mujer creará más y más mujeres masculinas. Serán cada vez más agresivas, y entonces el camino de la entrega no será para ellas. Y como las mujeres se están volviendo más competidoras del hombre, el hombre está retrayéndose de la agresión; se está volviendo cada vez más femenino. El camino de la entrega será cada vez más útil para el hombre en el futuro.

De manera que tienes que decidir sobre ti mismo. Y no pienses desde el punto de vista de la valoración; no pienses que, como eres un hombre, ¿cómo vas a tener una mente femenina?

Puedes tenerla, y no hay nada de malo en ello; es hermoso. Y no pienses que, como eres una mujer, ¿cómo vas a tener una mente masculina? No hay nada de malo en ello; es hermoso.

Se auténtico con respecto a tu propia mente. Intenta comprender qué tipo de mente tienes; luego sigue el camino que es para ti, y no intentes crear ninguna síntesis.

No me preguntes cómo voy a conciliar estos dos. No voy a hacerlo. Nunca soy partidario de conciliar, y no soy partidario de afirmaciones no contradictorias. Son estúpidas e infantiles. La vida es contradictoria, y es por eso que la vida está viva. Sólo la muerte es consistente y no contradictoria.

La vida vive mediante la oposición, mediante el encuentro con el polo opuesto, y esta oposición, desafío, crea energía. Libera energía, y mediante ello la vida avanza. Esto es lo que dicen los hegelianos..., un movimiento dialéctico, tesis, antítesis, y luego la síntesis se vuelve de nuevo una tesis y crea su propia antítesis, y esto sigue. La vida no es monótona. No es lógica. Es dialéctica.

Debes comprender la diferencia entre lógico y dialéctico. La pregunta se debe a que piensas que la vida es lógica, así que preguntas cómo conciliar, porque la lógica siempre concilia; la lógica no puede tolerar lo

contradictorio. La lógica no puede tolerar lo contradictorio. De alguna manera, la lógica tiene que explicar que no es contradictorio, y si es contradictorio, entonces los dos términos no pueden ser verdaderos; entonces uno debe ser erróneo. Ambos pueden ser erróneos, pero ambos no pueden ser verdaderos. La lógica intenta encontrar la nocontradicción en todas partes.

La ciencia es lógica. Es por eso que la ciencia no se ajusta totalmente a la realidad, no puede hacerlo. La vida es contradictoria, ilógica. Funciona mediante la oposición. No tiene miedo a lo opuesto; usa lo opuesto. Los opuestos son sólo aparentemente opuestos; en el fondo funcionan juntos. Es dialéctica, no lógica. Es un diálogo entre los opuestos, un diálogo continuo.

Piensa un solo momento, si no hay contradicción, la vida estará muerta, porque ¿de dónde vendrá el desafío? ¿De dónde vendrá la atracción? ¿De dónde saldrá la energía? Será monótona, muerta. La vida sólo es posible debido a la dialéctica, debido a lo opuesto. Hombre y mujer es la oposición básica, y entonces el desafío crea el fenómeno del amor. Y la vida entera gira en torno al amor. Si tu amante y tú os hacéis tan totalmente uno que no hay diferencia en absoluto, los dos estaréis muertos. Entonces no podréis existir. Ambos desapareceréis de este proceso dialéctico.

Sólo puedes existir en esta vida si la unidad nunca es total, y tienes que alejarte una y otra vez para acercarte. Por eso

luchan los amantes. Esa lucha crea la dialéctica. Lucharán todo el día. Se alejarán mucho el uno del otro, se volverán enemigos. Esto significa que ahora han llegado a ser realmente polos opuestos; se han alejado todo lo posible. El amante empieza a pensar en cómo matar a esta mujer, y la mujer empieza a pensar en cómo deshacerse de este hombre. Se han ido al rincón más lejano posible. Y, sin embargo, por la noche están haciendo el amor.

Cuando están lejos, muy lejos, la atracción se produce de nuevo. Vuelven a mirar desde un punto tan lejano que se sienten atraídos. Entonces se vuelven de nuevo simplemente hombre y mujer, no amantes. Entonces son hombre y mujer, extraños. Se volverán a enamorar. Se acercarán. Llegará un punto en que se harán uno por un solo momento, y eso será su felicidad, su alegría.

Pero en el momento en que se han hecho uno, el proceso de alejarse comienza de nuevo. En el momento mismo en que la mujer y el marido son uno, si pueden ser testigos de ello, verán que han empezado a separarse otra vez. En el momento mismo en que llega la cima, empieza el proceso de ser diferentes, de separarse, de ser opuestos. Este movimiento continúa, te juntas y te separas una y otra vez.

Esto es lo que quiero decir, la vida crea energía mediante las polaridades. Sin polaridades la vida no puede existir. Si dos amantes se hacen realmente uno, desaparecen de la vida. Se liberan realmente. No tendrán que nacer de nuevo; no habrá vida en el futuro. Si dos amantes pueden fundirse tan totalmente, su amor se ha vuelto la meditación más profunda posible. Han alcanzado lo que Buda alcanzó bajo el árbol *bodhi*. Han alcanzado lo que Jesús alcanzó en la cruz. Han alcanzado la no-dualidad. Ya no pueden existir.

La existencia tal como la conocemos es dual, dialéctica, y estas técnicas son para los que existís en la dualidad. De modo que habrá muchas contradicciones, porque estas técnicas no son filosofía; estas técnicas son para ser hechas y vividas. No son fórmulas matemáticas; son procesos vitales reales. Son dialécticas, son contradictorias. Así que no me pidas que las

concilie. No son las mismas; son opuestas.

Intenta descubrir qué tipo eres. ¿Te puedes relajar? ¿Puedes dejarte ir? ¿Puedes estar en un momento pasivo, sin hacer nada? Entonces todas las técnicas que requieren voluntad no son para ti. Si no te puedes relajar, y si te digo que te relajes e inmediatamente me preguntas cómo relajarte, ese «cómo» muestra tu mente. Ese «cómo» muestra que no puedes relajarte sin hacer un esfuerzo. Incluso para la relajación necesitas algún esfuerzo, de modo que preguntas «¿cómo?». La relajación es la relajación; no tiene ningún «cómo». Si puedes relajarte, sabes cómo relajarte; simplemente te relajas. No hay ningún esfuerzo, ningún método.

Igual que te duermes por la noche...; nunca preguntas cómo dormirte. Pero hay personas que tienen insomnio. Si les dices, «Simplemente pongo la cabeza en la almohada, y ya está, estoy dormido», no pueden creerte. Y su recelo es significativo. No pueden creerte; les están engañando..., porque ellos también ponen la cabeza en la almohada. Siguen poniendo la cabeza en la almohada toda la noche...; no sucede nada.

Preguntarán cómo, ¿cómo poner la cabeza en la almohada? Debe tener algún secreto que no les estás diciendo. Les estás engañando; el mundo entero les está engañando. Todo el mundo dice, «Simplemente no dormimos. No hay ningún "cómo". No hay ninguna tecnología.» No te pueden creer, y no puedes imputárselo. Dices, «Simplemente reclinamos la cabeza, cerramos los ojos, apagamos la luz, y estamos dormidos.»

Ellos también siguen el mismo procedimiento, hacen el mismo ritual, y lo hacen más correctamente que tú lo has hecho nunca, pero no sucede nada. La luz está apagada, tienen los ojos cerrados, están tumbados en la cama...; no está sucediendo nada. Una vez que pierdes la capacidad de relajarte, entonces es necesaria la técnica. Necesitan una técnica; entonces, sin la técnica no podrán dormir.

De modo que si tienes una mente que puede relajarse, entonces la entrega es para ti. Y no crees ningún problema;

entonces simplemente entrégate. Al menos la mitad de vosotros puede hacer esto. Puede que no seáis conscientes, pero la posibilidad es del cincuenta por ciento, porque las mentes masculinas y femeninas existen en una proporción similar. Son siempre mitad y mitad, casi exactamente mitad y mitad, en todas las áreas, porque un hombre no puede existir sin una mujer que se le oponga. Éste es un equilibrio muy profundo en la naturaleza.

¿Lo sabes? Nacen ciento quince chicos por cada cien chicas, porque los chicos son más débiles que las chicas, de modo que para cuando sean sexualmente maduros, habrán muerto quince chicos. Nacen ciento quince chicos por cada cien chicas. Las chicas son más fuertes, tienen más vigor, más resistencia. Los chicos son débiles, no tienen tanta resistencia, de modo que nacen ciento quince chicos por cada cien chicas. Luego mueren quince chicos. En el momento en que se vuelvan maduros sexualmente, hacia los catorce años, el número será el mismo. Por cada hombre existe una mujer, por cada mujer existe un hombre, porque hay una tensión interna. No pueden existir sin ella; es necesario ese polo opuesto. Y el caso es similar también con la mente interna. La existencia, la naturaleza, necesita un equilibrio, de modo que la mitad de vosotros es femenina y puede entregarse profundamente con mucha facilidad. Pero puedes crear problemas para ti mismo. Puede que sientas que te puedes entregar, pero piensas, «¿Cómo voy a entregarme?». Sientes que puede que el ego se sienta herido. Le coges miedo a la entrega, porque te han enseñado, «Sé independiente. Permanece independiente, no te pierdas. No le des a nadie control sobre ti. Permanece siempre en control.» Esto es lo que se ha enseñado; éstas son dificultades enseñadas. De modo que puedes sentir que te puedes entregar, pero entonces surgen otros problemas que te han sido dados por la sociedad, la cultura y la educación. Y crean problemas. Si realmente sientes que la entrega no es para ti, entonces olvídate de ella. No es algo por lo que preocuparse. Entonces pon toda tu energía en el esfuerzo.

De manera que éstos son los dos extremos. Uno, si realmente eres una mente femenina, no tienes ningún sitio al que ir, no hay meta, no hay ningún Dios que alcanzar, ningún cielo futuro..., nada. Ya no tengas prisa, permanece fiel al momento, y todo lo que la mente masculina puede alcanzar mediante la prisa, el esfuerzo, lo lograrás aquí y ahora sin ningún esfuerzo. Si puedes relajarte, estás en la meta ahora mismo.

La mente masculina tiene que correr de aquí para allá y de aquí para allá hasta quedar extenuada, y entonces se viene abajo; sólo entonces puede relajarse. La agresión, el esfuerzo, el empeño, son necesarios para que la mente masculina esté exhausta. Cuando sucede ese agotamiento, entonces le resulta posible relajarse y entregarse. Esa entrega sólo llegará al final; para la mente femenina siempre es al principio. Llegáis al mismo suceso, pero las maneras de llegar son diferentes.

Así que cuando ayer dije: «No pierdas el tiempo», se lo dije a la mente masculina. Si dije que te des prisa y crees una emergencia tal que toda tu energía y tu ser se enfoquen, se concentren, y sólo en ese esfuerzo concentrado se convertirá tu vida en una llama, esto es para la mente varonil, la mente masculina. Para la mente femenina, relájate y ya eres una llama. Debido a esto, tienes a Mahavira, tienes a Buda, tienes a Jesús, Krishna, Rama, Zaratustra, Moisés, pero no tienes una lista similar de mujeres. No porque las mujeres no hayan alcanzado semejante estado de mente; lo han alcanzado, pero sus caminos son diferentes. Y toda la Historia la ha escrito el hombre, y el hombre sólo puede comprender la mente masculina. El hombre no puede comprender la mente femenina; ese es el problema. Es realmente muy difícil.

Un hombre no puede comprender que una mujer, simplemente siendo una sencilla ama de casa, pueda alcanzar algo que un buda alcanza con tanta dificultad, tan arduamente. Un hombre no puede concebir, le resulta imposible concebir, que una mujer lo pueda alcanzar siendo simplemente un ama de casa, viviendo momento a momento, disfrutando momento a momento, simplemente cerca y aquí y ahora, y sin preocuparse

de nada más..., ninguna meta, ninguna espiritualidad; simplemente amando a sus hijos, amando a su marido, siendo una mujer corriente, pero dichosa. No hay necesidad de hacer un esfuerzo tan arduo como está haciendo Mahavira, doce años de prolongado y arduo esfuerzo. Pero el hombre apreciará a Mahavira, porque puede apreciar el esfuerzo. Si alcanzas una meta sin esfuerzo, para el hombre no tiene valor. No puede apreciarlo. Puede apreciar a alguien, un Tensing, un Hillary, que llegan al Everest..., no porque el Everest tenga tanto valor, sino porque se necesita mucho esfuerzo y es muy peligroso. Y si dices que ya estás en el Everest, se reirán, porque lo importante no es el Everest, lo importante es el esfuerzo por llegar a él. En el momento en que se vuelve fácil llegar, para la mente masculina se ha perdido toda la atracción. Entonces no hay nada que lograr en el Everest. Cuando Hillary y Tensing llegaron allí, no había nada que lograr, pero la mente masculina siente una gran gloria. Cuando Hillary llegó allá yo estaba en una universidad; todos los profesores estaban muy emocionados. Le pregunté a una profesora: «¿Qué le parece que Hillary y Tensing hayan llegado a la cima del Everest?». Ella dijo: «No entiendo por qué se ha creado tanto alboroto. ¿De qué sirve? ¿Qué han conseguido llegando allí? Incluso llegar al mercado, a una tienda, hubiera sido mejor.» Para la mente femenina es inútil. Ir a la Luna... ¿Para qué tanto peligro? No hay ninguna necesidad. Pero para la mente masculina no es la meta. En realidad, lo que cuenta es el esfuerzo, porque entonces prueba que es masculino. El esfuerzo mismo, la agresión misma y la posibilidad misma de la muerte le dan la emoción. El peligro es muy atractivo para la mente masculina. Para la mente femenina no tiene ningún atractivo en absoluto. Debido a esto, en realidad sólo se ha escrito la mitad de la Historia humana. La otra mitad ha sido totalmente ignorada, ha quedado totalmente inédita. No sabemos cuántas mujeres se volvieron budas; es imposible saberlo, porque nuestra medición, nuestro criterio, no puede ser aplicado a la mente

femenina.

Así que primero decide acerca de tu propia mente. Primero medita sobre tu propia mente -qué tipo de mente tienes-y luego olvídate de todos los métodos que no te correspondan. Y no intentes conciliarlos.

Segunda pregunta:

Has dicho: «Aprende a incluir más y más de la existencia en tu ser. Extrae energía de la fuente raíz de toda la existencia. Incluye incluso a tu enemigo». ¿Pero cómo puedo incluir a mi enemigo cuando estoy entrando plenamente en la emoción del odio? ¿No conduce esto a la represión?

He dicho que incluyas incluso a tu enemigo, pero no he dicho que empieces con el enemigo. Empieza con el amigo. Tal como eres ahora mismo, ni siquiera incluyes al amigo. Empieza con el amigo. Incluso eso es difícil, incluir al amigo en tu ser, permitirle que entre en ti y te penetre, estar abierto a él, vulnerable. Empieza con el amigo. Empieza con el amante, la persona amada. No saltes al enemigo.

¿Y por qué saltas al enemigo? Porque entonces puedes decir «Es imposible, no puede hacerse», y puedes descartarlo. Empieza por el primer paso. Estás empezando por el último. ¿Cómo va a ser posible el viaje? Siempre empiezas por el último paso. Aún no se ha dado el primero, de modo que el último está sólo en la imaginación. Y sientes que es imposible. Por supuesto que es imposible. ¿Cómo vas a empezar por el final? El enemigo es el último punto que hay que incluir.

Si puedes incluir a tu amigo, se hace posible, porque sólo los amigos se vuelven enemigos. No puedes hacer de alguien un enemigo sin antes hacerle tu amigo. ¿O sí? Primero será necesaria la amistad si quieres hacer de alguien tu enemigo. La amistad será el primer paso.

Se cuenta que Buda ha dicho: «No hagas amigos, porque ese es el primer paso hacia hacer enemigos». Buda dice: «Se

amistoso; no hagas amigos. Si haces amigos, ya has dado el primer paso; ahora no está lejos el día en que harás enemigos.»

Incluye al amigo. Empieza por lo cercano, empieza por el principio. Sólo entonces es posible; no sientes ninguna dificultad. Cuando tienes que incluir al amigo y abarcar al amigo, eso ya es suficientemente difícil, porque no es cuestión del amigo o el enemigo. Es cuestión de que te abras. Estás cerrado incluso para el amigo; incluso con el amigo permaneces en guardia; incluso con el amigo no has dejado ver tu ser totalmente, de modo que ¿cómo vas a poder incluirle?

Sólo puedes incluirle cuando no hay miedo, cuando no tienes miedo, cuando puedes permitirle que entre en ti y no estás tomando ninguna medida de seguridad. Incluso con la persona que amas estás cerrado; no has abierto tu mente. Aún hay varias cosas que son secretas, privadas. Si tienes privacidad no puedes estar abierto, no puedes incluir, porque entonces la privacidad puede conocerse, entonces tus secretos pueden hacerse públicos. No es fácil incluir siquiera al amigo, así que no pienses que es difícil incluir al enemigo, ahora mismo, es imposible.

Por eso la enseñanza de Jesús se volvió imposible, y los cristianos se volvieron falsos. Tuvieron que hacerlo, porque Jesús dice: «Amad a vuestros enemigos», y ni siquiera eres capaz de amar a tus amigos. Te da una meta imposible. Tendrás que volverte hipócrita, falso; no serás auténtico. Hablarás de amar, de amar a tus enemigos, y odiarás a tus amigos. Yo no estoy diciendo eso.

Así que lo primero, no pienses en el enemigo ahora mismo. Eso es un truco de la mente. Piensa en el amigo. Lo segundo, la cuestión no es incluir a alguien; la cuestión es incluir. Eso es una cualidad de tu consciencia. Crea la inclusividad, crea la cualidad.

¿Cómo puedes crear la cualidad? Para eso es la técnica. Estás sentado junto a un árbol. Mira el árbol. Está fuera de ti, pero si realmente está fuera de ti, no puedes conocerlo. Algo de él ya ha entrado en ti; así es *como* puedes saber que el árbol está ahí. Es verde, pero ¿sabes que el verde existe en ti, no en el árbol? Cuando cierras los ojos, el árbol no es verde.

Ahora los científicos dicen esto, que el color lo aportas tú. Nada en la naturaleza tiene color; no existe ningún color. El color se crea cuando los rayos que salen de algún objeto llegan a tu ojo. Entonces se crea el color. De modo que el color lo da tu ojo. El verde sucede en un encuentro del árbol y tú. Las flores están en plena floración, te llega el aroma, y lo hueles. Pero esa fragancia también la aportas tú; no está en la naturaleza. Sólo te llegan ondas que tú interpretas como olor. Es tu nariz la que lo huele. Si tú no estás, no habrá ningún olor. Ha habido filósofos como Berkeley o Nagarjuna o Shankara que dicen que el mundo es irreal, existe en tu mente, porque todo lo que sabemos acerca del mundo lo aportamos en realidad nosotros. Debido a esto, Enmanuel Kant, un pensador y filósofo alemán, dice que la cosa en sí no puede ser conocida; lo que conocemos no es la cosa, sino nuestra proyección.

Tu cara me parece bonita. Tu cara no es ni bonita ni fea; es mi actitud. Soy yo quien te hace guapo o feo. Depende de mí; es mi sensación. Si estás solo en el mundo y no hay nadie que pueda decir que eres feo o guapo, no serás ninguna de las dos cosas, ¿o sí? Si estás solo en la Tierra, ¿serás guapo o feo? ¿Serás inteligente o tonto? No serás nada. En realidad, no puedes existir solo en la Tierra. No puedes ser.

Si estás sentado junto a un árbol, medita. Abre los ojos y mira el árbol, y luego cierra los ojos y mira el árbol dentro. Si lo intentas -vuelve a abrir los ojos, medita con el árbol y luego cierra los ojos y mira el árbol dentro-, al principio el árbol de dentro será una pálida sombra del árbol de fuera, pero si

continúa, a la larga llegará a tener la misma realidad y ser que el árbol de fuera.

Y si continuas y perseveras, lo que es difícil, llega un momento en que el árbol externo se vuelve sólo una sombra del interno. El interno se vuelve más hermoso, más vivo, porque ahora tu consciencia interna es su suelo. Ahora está enraizado en la consciencia interna. Ahora se está nutriendo en la consciencia, verdaderamente. Es algo excepcional.

De modo que cuando Jesús o gente como Jesús hablan del reino de Dios, lo hacen con un lenguaje tan vívido que pensamos que, o están locos, o están alucinando. No están ninguna de las dos cosas. Han aprendido a incluir existencia. Su propia consciencia interna se ha vuelto ahora un fenómeno vivificador. Ahora, todo lo que se planta dentro toma vida. Tiene más color, es más fragante, más vital como si no fuera de este mundo, este mundo mundano; pertenece a algún otro mundo. Los poetas conocen un poco esto. Los místicos lo conocen muy hondamente, pero los poetas lo conocen un poco. Tienen un vislumbre. Pueden sentir el mundo incluido en ellos.

Inténtalo incluir. A esto me refiero cuando digo que incluyas, deja que entre el árbol y eche raíces ahí. Deja que entre la flor y deja que florezca ahí. No puedes creerlo, porque no hay manera a menos que lo experimentes. Concéntrate en un capullo, un capullo de rosa. Concéntrate en él, y deja que sea transferido a lo interno.

Y cuando tu experiencia interna del capullo se haya vuelto realmente tan real que el externo, el capullo real, el supuesto capullo real, parezca sólo una sombra de él -la idea real ahora está dentro, la esencia real está dentro, y el externo es sólo una pálida sombra-, cuando hayas llegado a este punto, cierra los ojos y concéntrate en el capullo interno. Te quedarás asombrado, porque el capullo interno empezará a abrirse. Se volverá una flor, y nunca has conocido una flor semejante. Y no puedes encontrar esa flor fuera. Esto es un fenómeno

excepcional, cuando algo empieza a crecer dentro de ti, a abrirse, a florecer.

Incluye de esta manera, y luego, poco a poco, deja que todos los lindes se expandan. Incluye a tus amantes, tus amigos, tu familia, incluye a extraños, y luego, a la larga, serás capaz de incluir al enemigo. Ese será el último punto. Y cuando puedas incluir al enemigo y puedas dejarle entrar en ti y echar raíces ahí y volverse parte de tu consciencia, entonces nada te será hostil. Entonces el mundo entero se habrá vuelto tu hogar. Entonces nada es extraño, nadie te es ajeno, y estás a gusto en él.

Pero se consciente de la astuta mente. La mente te dirá siempre algo que no puedes hacer, y cuando no lo puedas hacer, la mente dirá: «Estas cosas son absurdas. Déjalas.» La mente establecerá una meta inalcanzable. Recuerda siempre eso, y no seas víctima de tu propia mente. Empieza siempre con algo que sea posible; no saltes a lo imposible. Si puedes crecer en lo posible, lo imposible es sólo su otro cabo. No se opone a ello; es sólo el otro cabo. Es el mismo espectro, el otro cabo del espectro.

Hay una pregunta más incluida en ella, *¿Cómo puedo incluir a mi enemigo cuando estoy entrando plenamente en la emoción del odio? ¿No conduce esto a la represión?*

Éste es un punto sutil que hay que comprender hondamente. Cuando odies, no digo que lo reprimas, porque todo lo que se reprime es peligroso. Y si reprimes algo, nunca puedes abrirte. Entonces creas un mundo privado que no te permitirá incluir a otros. Siempre tendrás miedo a lo que has reprimido, porque en cualquier momento puede salir. Así que lo primero, no reprimas la ira, el odio, nada. Pero no es necesario expresárselo a alguien.

Si se lo expresas a alguien, sentirás que el otro es responsable; eso es erróneo. El otro no es responsable; sólo tú eres responsable. Sientes odio porque estás lleno de odio, y el otro sólo te da una oportunidad, nada más. Si vienes y me

maltratas, simplemente me das una oportunidad de sacar lo que hay en mí. Si hay odio, sale odio. Si hay amor, entonces saldrá amor. Si hay compasión, entonces saldrá compasión. Eres sólo una oportunidad para que me manifieste.

Si sale odio, no sientas que el otro es responsable. Es sólo instrumental. En sánscrito tenemos una bella palabra para ello: *nimitt*, instrumental. Él no es la causa; la causa siempre está dentro. Él es sólo el instrumento para sacar la causa. Así que agradéceselo, agrádecele que te haya hecho tomar consciencia de tu propio odio oculto. Es un amigo. Le conviertes en un enemigo porque vuelcas toda la responsabilidad en él. Piensas que él está creando el odio. Nadie puede crear nada en ti; recuerda eso siempre.

Si vas a Buda y le maltratas, él no te va a odiar, no se va a enfadar contigo. Hagas lo que hagas, no puedes hacer que se enfade. No porque tu esfuerzo sea menos, sino porque no hay ira en él; no puedes hacer que salga. El otro no es la fuente del odio, así que no se lo lances a él. Simplemente estate agradecido a él, muéstrate correspondido, y el odio que está dentro de ti, lánzase al cielo; lo primero.

Lo segundo: incluye también el odio. Eso es una esfera más profunda, una dimensión más profunda. Incluye también el odio.

¿A qué me refiero cuando digo esto? Siempre que hay algo malo, siempre que sucede algo que llamas malo, maligno, nunca lo incluyes en ti mismo. Siempre que sucede algo bueno, lo incluyes. Si eres amoroso, dices: «Soy amor.» Cuando odias, nunca dices: «Soy odio.» Cuando tienes compasión, dices: «Soy compasión.» Cuando estás enfadado, nunca dices: «Soy ira.» Dices siempre: «Estoy enfadado», como si la ira te hubiera sucedido; como si tú no fueras ira, es sólo algo que viene de fuera, algo accidental. Y cuando dices: «Soy amor», parece algo esencial, no algo accidental que te ha sucedido. No algo que ha venido de fuera. Viene de dentro.

Todo lo que es bueno, lo incluyes. Y todo lo que es malo, no lo incluyes. Incluye también lo malo.

Porque eres odio, eres ira, y a no ser que sientas esto hondamente -que «soy odio»-, nunca lo trascenderás. Si puedes sentir: «Soy ira», se establece inmediatamente un sutil proceso de transformación. ¿Qué sucede cuando dices: «Soy ira»? Suceden muchas cosas. En primer lugar, cuando dices: «Estoy enfadado», eres diferente de la energía que llamas ira. Esto no es verdad, y de una base falsa no puede suceder nada verdadero. Esto no es verdad, esta ira eres tú; ésta es tu energía. No es algo separado de ti. Lo separas porque creas una imagen falsa de ti mismo, que nunca te enfureces, que nunca odias, que siempre eres amoroso, que siempre eres cariñoso y comprensivo. Has creado una imagen falsa de ti mismo. Esta imagen falsa es tu ego. Este ego sigue diciéndote: «Trunca la ira, trunca el odio, no son buenos», no porque sepas que no son buenos, sino porque no te dan la imagen; no sustentan tu ego y tu imagen. Eres un hombre bueno, respetable, amable, culto...; tienes una imagen. A veces te caes de esa imagen, eso son accidentes. Recuperas tu imagen. Eso no son accidentes; en realidad, dicen más la verdad sobre ti. Cuando estás enfadado, se revela tu verdadero yo más verdaderamente que cuando estás sonriendo falsamente. Cuando muestras tu odio, eres más auténtico que cuando finges amar. Lo primero es ser auténtico, verdadero. Incluye el odio, incluye la ira, incluye todo lo que hay en ti. ¿Qué sucederá? Si lo incluyes todo, tu imagen falsa caerá para siempre, y eso es muy bueno. Es estupendo que te liberes de la imagen falsa, porque va creando complicaciones. Al caer la imagen, caerá el ego, lo que constituye la puerta a la espiritualidad. Cuando dices: «Soy ira», ¿cómo vas a tener tu ego? Cuando dices: «Soy odio, soy celos, soy crueldad, soy violencia», ¿cómo vas a tener ego? Se puede tener ego fácilmente cuando dices: «Soy Brahma, soy el Dios supremo.» Entonces es fácil. Pero cuando dices: «Soy celos, odio, ira, pasión, sexo», no

puedes tener ego. Con la imagen falsa cae el ego; te vuelves auténtico, natural. Entonces es posible comprender tu realidad. Entonces puedes abordar tu ira sin ninguna actitud en contra. Es tú. Tienes que comprender que es tu energía.

Y si puedes ser comprensivo con respecto a tu ira, la comprensión misma la cambia y la transforma. Si puedes comprender todo el proceso de la ira y el odio, en el proceso mismo de comprender, desaparece, porque un ingrediente básico para enfurecerse y odiar es ser ignorante acerca de ello, no tener consciencia de ello, no estar alerta a ello. De modo que cada vez que no estás alerta, puedes estar enfadado. Cuando estás alerta, no puedes estar enfadado. La alerta absorbe toda la energía que se vuelve ira.

Buda dijo una y otra vez a sus monjes: «No digo que no os enfadéis. Digo que cuando estéis enfadados, estad alerta.» Esto es realmente uno de los fundamentos de la mutación. No digo que no te enfades. *Digo*: cuando estés enfadado, estate alerta. Pruébalo. Cuando llegue la ira, estate alerta. Mírala. Obsérvala. Se consciente de ella, no te adormezcas. Y cuanto más alerta estás, menos ira. En un momento en que estás realmente alerta, no hay ira, la misma energía se vuelve alerta. La energía es neutra. La misma energía se vuelve ira, la misma energía se vuelve odio, la misma energía se vuelve amor, la misma energía se vuelve compasión. La energía es una; todo eso son expresiones. Y hay situaciones básicas en las que la energía puede volverse un estado de ánimo en particular. Si no estás alerta, la energía se puede volver ira, la energía se puede volver sexo, la energía se puede volver violencia. Si estás alerta, no puede; la alerta, la consciencia, no le permite entrar en esos surcos. Va a un plano diferente...; la misma energía. Buda dice: «Anda, come, siéntate. Lo que hagas, hazlo, pero hazlo plenamente despierto, atento, consciente de que estás haciéndolo.»

Sucedió una vez que Buda estaba andando y llegó una mosca y se posó en su cabeza, en su frente. Él estaba hablando a algunos monjes, así que, sin prestar realmente atención a la mosca, simplemente hizo un gesto con la mano y la mosca se

fue de su frente. Entonces se dio cuenta de que había hecho algo sin ser plenamente consciente, porque su consciencia estaba en los monjes.

A los que estaba hablando, así que dijo a los monjes:

«Disculpadme un momento.» Cerró los ojos y volvió a levantar la mano. Los monjes estaban asombrados de lo que estaba haciendo, porque ya no había ninguna mosca. Volvió a levantar la

mano e hizo un gesto con ella junto al lugar en que había estado la mosca, aunque ya no estaba allí. Retiró la mano y entonces abrió los ojos y dijo: «Ahora podéis preguntar.»

Pero esos monjes dijeron: «Hemos olvidado qué estábamos preguntando. Ahora queremos preguntar qué has hecho. No había ninguna mosca; había estado antes, así que, ¿qué has hecho?».

Buda dijo: «Hice lo que debería haber hecho antes, levantar la mano plenamente consciente. No había sido bueno para mí. Había hecho algo inconscientemente, automáticamente, *como* un robot.»

Semejante alerta no puede volverse ira, semejante alerta no puede volverse *odio...*, imposible. Así que primero incluye el odio, la ira, todo lo que se piensa, que es malo. Inclúyelo en ti mismo, inclúyelo en tu imagen, para que tu ego se derrumbe. Bajas de las nubes a la Tierra. Te vuelves auténtico.

Entonces no se lo lances a otro. Deja que esté ahí; exprésaselo al cielo. Se plenamente consciente. Si estás enfadado, vete a una habitación, *solo*, y estate enfado y expresa tu ira..., y se consciente. Haz todo lo que habrías hecho con la persona que fue instrumental. Puedes usar una foto suya, o simplemente coger una almohada y decir: «Eres mi padre», y darle una buena paliza. Se plenamente consciente. Se plenamente consciente de lo que estás haciendo, y hazlo.

Será una profunda realización. La ira será expresada, y tú estarás alerta. Y podrás reírte; podrás saber las estupideces que estabas haciendo. Pero podrías haberlo hecho con tu padre real; sólo se lo estás haciendo a la almohada. Y si

realmente lo haces de manera auténtica, te sentirás muy cariñoso, muy amoroso con tu padre. Cuando salgas de la habitación y cuando mires a tu padre a la cara, te sentirás muy comprensivo, muy amoroso. Incluso te gustaría pedirle que te perdone.

A esto es a lo que me refiero cuando digo que incluyas. No me refiero a que reprimas. La represión siempre es peligrosa, venenosa. Con todo lo que reprimas estás creando complejos internos que continuarán y que terminarán por volverte loco. La represión está destinada a volverse locura. Expresa, pero no se lo expreses a alguien. No es necesario. Eso es estúpido, y crea un círculo vicioso. Expresa solo, meditativamente, y estate alerta mientras expresas.

Capítulo 63

Empieza a Crearte a Ti Mismo

Los Sutras

90 *Tocando los ojos como una pluma, la levedad entre ello; se abre en el corazón y allí impregna el cosmos.* **91**

Amable Devi, entra en la presencia etérica que se extiende muy por encima y por debajo de tu forma.

Sucedió una vez en una iglesia que, tras un sermón muy largo y árido, el pastor anunció que habría una reunión, una breve reunión de la junta de bocetos, justo después de la bendición. Después del oficio, un extraño se acercó al pastor; era el primero que lo hacía. El pastor pensó: «Debe de haber habido algún malentendido», porque el hombre era un completo extraño. Ni siquiera parecía cristiano; tenía apariencia de musulmán, así que el pastor dijo: «Parece que usted no ha comprendido bien el anuncio. Va a haber una reunión de la junta de bocetos.» El extraño dijo: «Eso es lo que he oído..., y si hay alguien aquí que esté bostezando más que yo, me gustaría conocerle»* .

* Chiste de imposible traducción exacta al castellano, ya que se basa en la equivalencia de la pronunciación de las palabras inglesas *board* y *bored*. El pastor anuncia una reunión «*of (he board)*» (de la junta), y el extraño oye «*of rhe bored*» (de los aburridos), por lo que afirma: «Si hay alguien aquí más aburrido que yo...» (N. deL T.)

Pero ésta es la situación de todo el mundo. Mira la cara de la gente, o tu propia cara en un espejo, y te parecerá que eres el que más aburrido está, y parecerá imposible que haya alguien que esté más aburrido que tú. La vida entera parece un prolongado aburrimiento, árida, monótona, sin sentido; de alguna forma, cargas con ella como un fardo.

¿Por qué ha sucedido esto? La vida no tiene que ser un aburrimiento. La vida no tiene que ser un sufrimiento. La vida es un festival, una celebración, un cenit de alegría..., pero eso es sólo en la poesía, en los sueños, en las filosofías. A veces un Buda, un Krishna, parece estar en honda celebración, pero parecen excepciones, realmente increíbles; no reales, sólo ideales. Parece que nunca suceden. Son sólo el cumplimiento imaginario de nuestros deseos, mitos, sueños y esperanzas, pero no realidades. La realidad parece ser nuestro rostro aburrido, y con el sufrimiento plasmado en él-. Y la vida entera es sólo un ir tirando de alguna manera.

¿Por qué ha sucedido esto? Y ésta no debe ser la realidad básica de la vida, no puede serla, porque esto sólo le sucede al hombre. Los árboles, las estrellas, los animales, los pájaros..., a nada más le sucede esto. A excepción del hombre, nadie está aburrido. E incluso si a veces hay dolor, es momentáneo; nunca se convierte en angustia. Nunca se vuelve una obsesión constante; no está siempre en la mente. Es algo momentáneo, un accidente; no se carga con él.

Los animales pueden tener dolor, pero no sufren. El dolor parece un accidente; se recuperan. No cargan con él, no se convierte en una herida. Es olvidado y perdonado. Se va al pasado; nunca se vuelve parte del futuro. Cuando el dolor se vuelve algo constante, una herida, no un accidente sino una realidad, esencial, como si no pudieras existir sin él, entonces se convierte en un problema..., y ese problema sólo ha surgido para la mente humana.

Los árboles no están sufriendo. No parecen tener ninguna angustia. No es que la muerte no les vaya a suceder; la muerte

sucede, pero no es un problema. No es que no tengan experiencias dolorosas; las tienen, pero no se vuelven la vida misma. Sólo suceden en la periferia y desaparecen. En lo profundo del núcleo interno, la vida continúa celebrando. Un árbol sigue celebrando. La muerte sucederá, pero sucede sólo una vez; no se va cargando con ella constantemente. A excepción del hombre, todo está de humor festivo. Sólo el hombre está aburrido; el aburrimiento es un fenómeno humano. ¿Qué es lo que ha ido mal? Algo debe de haber ido mal.

En cierto modo, esto puede ser también una buena señal. El aburrimiento es humano. Se puede definir al ser humano por el aburrimiento. Aristóteles ha definido al ser humano como racional. Puede que eso no sea exactamente cierto; no es cien por cien cierto, porque la diferencia sólo es de grado. Los animales también son racionales, menos racionales, pero no absolutamente irracionales. Hay animales que están justo debajo de la mente humana. También son racionales a su manera; no tanto como el hombre, pero no están completamente privados de razón. La diferencia sólo es de grado, y el hombre no puede ser definido sólo por la razón. Pero se le puede definir por el aburrimiento, es el único animal aburrido.

Y este aburrimiento puede llegar a un clímax tal que el hombre puede suicidarse. Sólo el hombre puede suicidarse; ningún animal se suicida. Ese es un fenómeno absolutamente humano. Cuando el aburrimiento alcanza un punto que incluso la esperanza se vuelve imposible, en ese momento caes muerto por ti solo, porque entonces no tiene sentido cargar con todo esto. Puedes cargar con este aburrimiento, este dolor, porque aún hay algún mañana esperanzador. Esto es malo hoy, pero mañana sucederá algo. Vas tirando debido a esa esperanza.

He oído que sucedió una vez que un emperador chino condenó a muerte a su primer ministro. El día en que el primer ministro iba a ser ahorcado, el emperador fue a verle para

despedirse. Había sido su devoto servidor durante muchísimos años, pero había hecho algo que irritó tanto al emperador, que le había condenado a muerte. Pero recordando que éste iba a ser el último día, el emperador fue a verle.

Cuando llegó el emperador, vio al primer ministro llorando, y caían lágrimas de sus ojos. No podía imaginar que la muerte fuera la causa, porque era un hombre valiente, así que le preguntó: «Resulta imposible imaginar que estés llorando porque vas a morir esta tarde; resulta imposible de concebir. Eres un hombre valiente, y he conocido tu valor muchísimas veces, así que debe de ser alguna otra cosa. ¿De qué se trata? Si puedo hacer algo, lo haré.»

El primer ministro dijo: «Ya no se puede hacer nada, y es inútil decírselo, pero si insiste, todavía soy su servidor; le obedeceré y se lo diré.»

El emperador insistió, de modo que el primer ministro dijo: «No es mi muerte, porque eso no importa mucho -el hombre tiene que morir un día; la muerte sucederá cualquier día-, pero estoy llorando porque he visto su caballo ahí fuera.»

El emperador preguntó: «¿Debido al caballo? ¿Por qué?».

El primer ministro dijo: «Toda mi vida he estado buscando este tipo de caballo, porque he aprendido un antiguo secreto, que puedo enseñar a volar a los caballos, pero sólo a un tipo en particular. Éste es el tipo, y éste es mi último día. No estoy preocupado por mi muerte, sino porque un antiguo arte se perderá conmigo. Por eso estoy llorando.»

El emperador se emocionó, se excitó -si el caballo pudiese volar, eso sería extraordinario-, así que dijo: «¿Cuántos días tardarías?».

El primer ministro dijo: “Por lo menos un año..., y este caballo empezará a volar.”

De modo que el emperador dijo: «Muy bien, te pondré en libertad durante un año, pero recuerda, si en un año el caballo no vuela, serás condenado de nuevo y ahorcado. Pero si el

caballo vuela, serás perdonado, y no sólo perdonado, te daré la mitad de mi reino, porque seré el primer emperador de la Historia que tiene un caballo volador. Así que sal de la prisión y no llores.»

El primer ministro se montó en el caballo y se fue a su casa, feliz y riéndose. Pero su mujer aún seguía llorando y gimiendo, y dijo: «Lo he oído, la noticia ha llegado antes que tú..., pero ¿sólo un año? Y se que no conoces ningún arte, y este caballo no puede volar. Esto es sólo un truco, un engaño, de modo que si pudiste pedir un año, ¿por qué no pediste diez años?».

El primer ministro dijo: «Eso sería demasiado. Como es, ya es demasiado, el caballo volando ya es demasiado. Y luego pedir diez años habría sido obvio que era un truco. Pero no llores.»

Pero la esposa dijo: «Me entristece todavía más que estaré viviendo contigo y después de un año te ahorcarán. Este año va a ser un tormento.»

El primer ministro dijo: «Ahora te diré un antiguo secreto que no conoces. En este año el rey puede morir, el caballo puede morir, yo puedo morir. O, ¿quién sabe?, ¡ puede que el caballo aprenda a volar! ¡Un año!».

Tan sólo esperanza..., y el hombre vive mediante la esperanza porque está muy aburrido. Cuando el aburrimiento llega a un punto en el que no puedes tener esperanza, en el que la desesperanza es absoluta, te suicidas. El aburrimiento y el suicidio son humanos. Ningún animal puede suicidarse, ningún árbol puede suicidarse.

¿Por qué ha sucedido esto? ¿Qué razón hay detrás de ello?

¿Se ha olvidado el hombre completamente de cómo vivir, cómo celebrar, cómo ser festivo? Mientras la existencia entera es festiva, ¿cómo se ha retraído de ella el hombre y creado un entorno triste a su alrededor?

Ha sucedido. Los animales viven mediante el instinto; no viven mediante la consciencia. Viven mediante el instinto, mecánicamente. No tienen que aprender nada, nacen con todo lo que necesitan saber. Su vida transcurre en un suave plano instintivo; no hay ningún aprendizaje. Tienen un programa congénito, un esquema en sus células, con todo lo que

necesitan para vivir y ser felices, de modo que van viviendo mecánicamente.

El hombre ha perdido el instinto; ya no hay ningún esquema para vivir. Naces sin ningún esquema, sin ningún programa congénito. No hay disponibles ningunas líneas mecánicas sobre las que moverte. Tienes que crear tu propio camino. Tienes que sustituir el instinto por algo que no es instinto, porque ya no hay instinto. Tienes que sustituir tu instinto por inteligencia, por consciencia. No puedes vivir mecánicamente. Has ido más allá de ese estadio en el que es posible la vida mecánica; no es posible para ti. No puedes vivir como los animales y no sabes cómo vivir de alguna otra forma; éste es el problema.

No tienes un programa natural congénito que seguir. Sin un problema, tienes que afrontar la existencia. Y el aburrimiento, el sufrimiento, tendrá que ser tu destino si no puedes crear una consciencia tal que puedas vivir mediante la consciencia en vez de vivir mediante el instinto. Tienes que aprenderlo todo; éste es el problema. Ningún animal necesita aprender nada. Tú tienes que aprenderlo todo, y a no ser que lo aprendas, no puedes vivirlo. Tienes que aprender a vivir. Ningún animal necesita hacerlo.

Este aprendizaje es el problema. Aprendéis muchas cosas, aprendes a ganar dinero, aprendes matemáticas, aprendes historia, aprendes ciencia, pero nunca aprendes a vivir. Eso está creando el aburrimiento. Toda la humanidad está aburrida porque algo muy básico permanece sin tocar. Y no puede dejarse al instinto, porque ya no hay instintos para vivir. Para el hombre, el instinto ha cesado; esa puerta está cerrada. Tienes que crear tu propio programa. Naces sin un mapa.

Esto es bueno, porque la existencia piensa que eres tan responsable que crearás tu propio mapa. Esto es un honor. Esto es magnífico. Esto hace al hombre lo más elevado, la cumbre de la existencia, porque la existencia te deja libre. Ningún animal es libre, tiene que vivir y seguir un programa específico que la existencia le da. Cuando nace, nace con un programa; tiene que seguirlo. No puede salirse del camino, no

puede elegir. No se le da ninguna alternativa. Para el hombre, todas las alternativas están abiertas, y sin ningún mapa con el que moverse. Si no aprendes a vivir, tu vida se volverá un asunto monótono. Esto ha sucedido. Entonces sigues haciendo muchas cosas y, sin embargo, sientes que no estás vivo. Muerto; en el fondo algo está muerto, no vivo. Sigues haciendo cosas porque tienes que hacerlas. Sigues haciendo cosas tan sólo para vivir, pero ese «tan sólo para vivir» no es la vida. No hay ninguna danza en ello, ninguna canción en ello. Se ha vuelto una transacción. No hay juego en ello, y obviamente no puedes disfrutarlo.

Estas técnicas del tantra son para enseñarte a vivir. Son para enseñarte a no depender del instinto animal, porque ya no lo tienes. Se ha vuelto tan débil que no puede servirte, no puede funcionar.

Se ha notado, observado, que si un ser humano es criado sin la madre, no podrá aprender a amar, nunca podrá amar. Durante toda su vida permanecerá sin amor, porque ya no hay instinto; tiene que aprenderlo. Por eso el amor hay que aprenderlo. Un niño humano que sea criado sin amor no puede aprenderlo. No podrá amar. Si no hay una madre, y si la madre no se convierte en una fuente de felicidad, de éxtasis, entonces ninguna mujer se puede convertir en una fuente de felicidad y de éxtasis para ese niño. Cuando se vuelva maduro, adulto, no se sentirá atraído por las mujeres, porque el instinto ya no está funcionando.

Esto no les sucederá a los animales, en el momento adecuado empezarán a ponerse en marcha.

Se volverán sexuales, empezarán a ir hacia el sexo opuesto; eso es instintivo, mecánico. En el hombre nada es mecánico. Si no le enseñas el lenguaje a un niño humano, no lo aprenderá. Si no se lo enseñas, no lo tendrá. No es natural; no hay ningún instinto para ello. Todo lo que eres se debe a tu aprendizaje. El hombre es menos naturaleza y más cultura. Los animales son simplemente naturaleza.

El hombre es menos natural y más cultural, pero una dimensión, la básica y más fundamental, permanece sin

cultivar, la dimensión de estar vivo. Consideras que ya la tienes; se da por supuesta. Eso es erróneo. No sabes vivir, porque simplemente respirar no es sinónimo de vivir. Simplemente comer y dormir y llevar a cabo las tareas corporales no es sinónimo de vivir. Estás existiendo, eso es cierto, pero no estás vivo.

Un buda está vivo, no simplemente existiendo. Esa viveza sólo puede llegar si la aprendes, si tomas consciencia de ella, y si la buscas y creas situaciones en las que pueda desarrollarse.

Recuerda esto, para el hombre no existe la evolución mecánica. Ha tenido lugar la evolución consciente, y ahora no puedes hacer nada al respecto, tienes que entrar en la evolución consciente. No puedes retroceder. Puedes quedarte fijo donde estás... Entonces te aburrirás.

Eso es lo que está sucediendo. No estás avanzando. Vas acumulando cosas físicas, de modo que las cosas están avanzando, no tú. Tus riquezas van acumulándose, están creciendo; tu cuenta bancaria está creciendo, no tú. Tú no estás acrecentándote en absoluto. Por el contrario, puede que estés reduciéndote, decreciendo, pero no estás creciendo. A no ser que hagas algo conscientemente, estás perdido. Es necesario un esfuerzo consciente. No se les pide a los animales porque ellos no son responsables. De modo que tienes que comprender algo muy básico: con la libertad llega la responsabilidad. Y sólo puedes ser libre si eres responsable. Los animales no son responsables, pero tampoco son libres. No son libres; tienen que seguir una pauta específica. Son felices porque nada puede ir mal. Están siguiendo un curso predeterminado, están siguiendo una pauta que ha sido elaborada a lo largo de milenios, de siglos de evolución. Ha sido elaborada y se ha visto que es correcta. La están siguiendo; no hay ninguna posibilidad de que algo vaya mal. Tú tienes todas las posibilidades de que algo vaya mal, porque no hay ningún plan, no hay ningún mapa, no hay ninguna pauta. No hay ningún mapa de tu vida futura. Eres libre. Pero entonces recae sobre ti una gran responsabilidad, y esa responsabilidad es la de elegir correctamente, obrar

correctamente, y crear tu futuro mediante tu esfuerzo. En realidad, el ser humano tiene que crearse a sí mismo con su propio esfuerzo.

Lo que los existencialistas de Occidente dicen es cierto. Dicen que el hombre nace sin esencia, o se puede decir que sin alma. Sartre, Marcel, Heidegger... dicen que el hombre nace sin esencia. Nace como existencia, y luego, mediante su propio esfuerzo, crea la esencia. Nace sólo como una posibilidad, y luego, mediante su propio esfuerzo, crea el alma. Nace sólo como forma, y luego, mediante su propio esfuerzo consciente, crea la substancia.

Justo lo contrario sucede con toda la naturaleza, todo animal, toda planta, nace con una esencia, con un alma, con un programa, con un destino fijo. El hombre nace como una abertura sin destino fijo; esto crea una carga, esto crea responsabilidad. Esto te produce miedo, angustia, ansiedad. Y entonces, estés donde estés, si no haces nada, te estancas. El estancamiento produce aburrimiento.

Sólo puedes estar vivo, *feliz*, festivo, alegre, cuando estás avanzando, cuando estás creciendo, cuando estás acrecentándote, cuando estás creando el alma; verdaderamente, cuando estás preñado de lo divino, y cuando lo divino está creciendo en tu vientre, cuando vas a dar a luz. Para el tantra, Dios no es el principio, Dios está al final. Dios no es el creador, sino la cumbre suprema, el punto omega, de la evolución. Es lo último, no lo primero; no es el alfa, sino la omega. Y a no ser que te quedes preñado y a no ser que lleves un niño dentro de ti, te aburrirás, porque entonces tu vida es vana, no va a salir nada de ella; no va tener ningún fruto. Eso crea aburrimiento.

Puedes convertir esta oportunidad en una fuente de evolución, o puedes perder la oportunidad y convertirla en una ocasión para el suicidio. Depende de ti; porque sólo el hombre puede suicidarse, sólo el hombre puede crecer espiritualmente.

Ningún animal puede crecer espiritualmente. Como el hombre puede destruirse a sí mismo, puede también crear. Recuerda ambas posibilidades se dan

simultáneamente. Ningún animal puede destruirse a sí mismo; imposible. No puedes concebir un león pensando en suicidarse, en tirarse por un barranco y acabar con todo; no, imposible. Ningún león puede pensar eso. Al margen de lo valiente que sea; ningún león puede pensar en acabar consigo mismo, en destruirse a sí mismo. No es libre.

Tú sí puedes concebir destruirte a ti mismo. Es imposible encontrar un ser humano que no haya pensado muchas veces en destruirse a sí mismo. Y si puedes encontrar a un ser humano que no haya pensado en suicidarse, o es un animal o es Dios. Eso es muy básicamente humano, la posibilidad de destruir. Pero eso abre también otra puerta; ambas puertas se abren simultáneamente, también puedes crear. Puedes crearte a ti mismo, porque puedes destruirte a ti mismo.

Ningún animal puede crearse a sí mismo. Tú te puedes crear a ti mismo, y a no ser que empieces a crear, estarás destruyendo. A menos que te crees a ti mismo, empieza a crearte... Y crearte a ti mismo no es una cosa, sino un proceso, tienes que seguir creando. A no ser que alcances lo supremo, tienes que seguir creando. A no ser que el dios nazca dentro de ti, tienes que seguir creando. Si no estás creando, estarás aburrido; la vida no creativa es aburrimiento. Todas estas técnicas son para ayudarte a crear, a renacer, a quedarte preñado.

Incluso cuando estás hablando evitas los ojos. A no ser que estés enamorado de alguien, a no ser que alguien esté dispuesto a ser auténtico contigo, no puedes mirar fijamente. Hay un límite.

Los psicólogos han observado que treinta segundos es el límite. Con un extraño puedes mirar fijamente treinta segundos, nada más. Si miras más, has empezado a ser agresivo, e inmediatamente el otro empezará a sentirse molesto. Puedes mirar de lejos, pero entonces nadie se da cuenta. Si estás a treinta metros, puedo seguir mirándote fijamente, pero si estás sólo a medio metro, se vuelve imposible.

En un tren muy lleno, o en un ascensor muy lleno, cuando estáis muy cerca, sentados o de pie, nunca os miráis a los ojos.

Os podéis tocar el cuerpo -eso no es tan ofensivo-, pero nunca os miráis a los ojos, porque eso sería demasiado, demasiado cercano, y penetraríais en el hombre auténtico. Lo primero que hay que recordar, los ojos no tienen personalidad. Son pura naturaleza, no tienen ninguna personalidad.

Lo segundo que hay que recordar, te pones en contacto con el mundo casi sólo a través de los ojos; dicen que en un ochenta por ciento. Los que han estado trabajando con los ojos, los psicólogos, dicen que el ochenta por ciento del contacto con el mundo es a través de los ojos. El ochenta por ciento de tu vida sale a través de los ojos.

Por eso, cuando ves a un ciego, sientes lástima. Nunca sientes tanta lástima y simpatía cuando ves a un sordo, pero cuando ves a un ciego, de pronto sientes simpatía y compasión. ¿Por qué? Porque no está vivo en un ochenta por ciento. Un sordo está más vivo. Incluso si se te amputan los pies y las manos, estarás más vivo, pero un ciego está cerrado en un ochenta por ciento; sólo vive un veinte por ciento.

A través de los ojos sale el ochenta por ciento de la energía. Te pones en contacto con el mundo a través de los ojos. De modo que cuando te cansas, lo primero es los ojos. Luego, otras partes del cuerpo.

Ahora me ocuparé de las técnicas.

La primera técnica... Esta técnica es muy fácil y realmente maravillosa. Puedes hacerla, cualquiera puede hacerla. No es cuestión de tipo; cualquiera puede hacer esta técnica, y será útil para todo el mundo. Incluso si no puedes profundizar mucho en ella, también entonces será útil. Te renovará.

Cuando estés aburrido, te refrescará inmediatamente. Cuando estés cansado, te revitalizará inmediatamente. Cuando estés de un humor en que te sientas harto de todo, inmediatamente fluirá dentro de ti una nueva oleada de energía. Así que para todo el mundo, incluso si no estás meditando con ella, será útil, una ayuda médica. Te dará salud. Y es muy fácil de hacer, sin ningún requisito previo.

90 Tócate los ojos ligeramente.

El sutra es: *Tocando los ojos como una pluma, la levedad entre ellos se abre en el corazón y allí impregna el cosmos.*

Antes de entrar en la técnica, algunos comentarios introductorios sobre ella. Primero, hay que comprender algo acerca del ojo, porque toda la técnica depende de ello.

Lo primero, lo que eres, lo que pareces desde fuera, es falso, pero tus ojos no pueden engañar. No puedes crear ojos falsos. Puedes crear un rostro falso; no puedes falsear tus ojos. Eso es imposible..., a menos que te vuelvas un maestro perfecto, un Gurdjieff. A menos que te vuelvas un perfecto maestro de todas tus energías, no puedes falsear tus ojos. Ningún ser humano corriente puede hacer eso. No puedes falsear tus ojos.

Por eso, si alguien te mira a los ojos, si alguien te mira fijamente a los ojos, te sientes ofendido, porque está tratando de encontrar lo auténtico. Y entonces no puedes hacer nada, tus ojos revelarán el ser verdadero. De modo que no es de buena educación mirar fijamente a los ojos a alguien. En el cuerpo serán afectadas; los ojos serán lo primero que se quedará sin energía. Si puedes reanimar los ojos, puedes reanimar todo el cuerpo, porque los ojos son el ochenta por ciento de tu energía. Si puedes revitalizar los ojos, te has revitalizado a ti mismo.

En un entorno natural nunca te sientes tan cansado como en una ciudad artificial, porque en un entorno natural tus ojos están siendo nutridos continuamente. El verdor, la atmósfera fresca...; todo relaja los ojos y los nutre. En una ciudad moderna todo explota tus ojos y nada los nutre. Así que vete a un pueblo remoto, o a la cima de una colina, en la que no haya nada artificial en el entorno, en la que todo sea natural, y sentirás un tipo diferente de ojos. El destello, la cualidad, serán diferentes, frescos, como los de los animales, penetrantes, vivos, bailarines.

En una ciudad moderna los ojos están muertos, viviendo al mínimo. No saben qué es la celebración. No saben qué es el

frescor. Los ojos no son conscientes de que fluya vida alguna a través de ellos; simplemente están siendo explotados. El ochenta por ciento de tu energía se mueve a través de los ojos, de manera que tienes que ser perfectamente consciente, y tienes que aprender un arte acerca de este movimiento, esta energía, y la posibilidad de los ojos.

En India hemos venido llamando a los ciegos *prajnachakshu*, ojo de sabiduría, por una razón concreta, porque toda desgracia puede ser transformada en una gran oportunidad. El ochenta por ciento de la energía se mueve a través de los ojos, y cuando una persona es ciega, no está viva en un ochenta por ciento; el ochenta por ciento de su contacto con el mundo se pierde.

Es muy pobre en lo que se refiere al mundo externo, pero si puede usar esta oportunidad, esta oportunidad de ser ciego, entonces puede usar el ochenta por ciento de su energía para su mundo interno, este ochenta por ciento que no puedes usar normalmente a no ser que conozcas el arte.

De modo que el ochenta por ciento de su energía se queda en él, es un depósito, y la energía que normalmente va hacia fuera puede ir hacia dentro. Si sabe cómo dejar que vaya hacia dentro, se volverá un «ojo de sabiduría».

Un ciego no es un *prajnachakshu*, un ojo de sabiduría, por el mero hecho de ser ciego, pero puede serlo. No tiene ojos corrientes, pero puede lograr los ojos de la sabiduría. La posibilidad existe. Le llamamos *prajnachakshu*, para que tome consciencia de que no debería lamentar que no tiene ojos; puede crear un ojo interno. Y tiene un ochenta por ciento más de energía que los que tienen ojos. Puede moverla, puede usarla.

Incluso si el ciego no es consciente de ello, se vuelve más silencioso que tú. Se vuelve más relajado. Observa a un ciego, es más silencioso, su cara está más relajada, parece estar a gusto consigo mismo, no descontento. Esto no será así con un

sordo. Él estará más inquieto que tú, y se volverá astuto. Pero un ciego nunca es astuto, nunca es inquieto, nunca es calculador, sino básicamente confiado con una profunda fe en la existencia.

¿Por qué sucede esto? Porque el ochenta por ciento de la energía, incluso si él no lo sabe, se está yendo hacia dentro. Se convierte en una cascada constante, como un salto de agua. Incluso si él no es consciente de ello, la energía sigue cayendo a su corazón. La misma energía que sale sigue cayendo en su corazón; eso cambia la cualidad de su ser. En la India antigua, un ciego era muy respetado..., muy respetado. Con hondo respeto, le llamábamos *prajnachakshu*, ojo de sabiduría.

Tú puedes hacer lo mismo con tus ojos, y esta técnica es para eso, para ayudar a tu energía que sale a depositarse en tu corazón, en el mismo centro de tu corazón. Si cae en el corazón, te vuelves lo más ligero posible. Sientes como si todo el cuerpo se hubiese vuelto una pluma, como si la gravitación no tuviera efecto alguno en ti. E inmediatamente estás conectado con la fuente más honda de tu ser, que te revitaliza.

Para el tantra, el dormir profundo te revitaliza, no debido a que duermes, sino sólo porque la energía que iba hacia fuera va hacia dentro. Si conoces el secreto, entonces lo que un hombre corriente hace durmiendo seis u ocho horas, tú puedes hacerlo en unos minutos. Lo que un hombre corriente hace en ocho horas, en realidad no lo está haciendo él. Está dejando que la naturaleza haga algo, y no es consciente de qué es. Un proceso misterioso está sucediendo cuando duermes. Una de las cosas básicas es que tu energía no está saliendo; va cayendo en tu corazón, y eso te revitaliza. Estás en un baño profundo con tu propia energía.

Algo más sobre esta energía que se mueve. Puede que hayas observado que cuando hay un hombre dominante siempre te mira fijamente a los ojos. Cuando hay un hombre dominado, mira hacia abajo. Los esclavos, los sirvientes, o

cualquiera que sea inferior a alguien, nunca mirarán fijamente a los ojos al superior. Pero el superior puede mirar. Los reyes pueden mirar, pero si estás ante un rey, si estas en la audiencia del rey, no debes mirar. Eso sería una ofensa. Tienes que mirar hacia abajo.

En realidad, tu energía se mueve con los ojos. Puede volverse una violencia sutil. Y no sólo en el hombre, sino incluso en los animales. Cuando dos extraños se encuentran, cuando dos animales se encuentran, se miran fijamente a los ojos para juzgar quién va a ser el superior y quién va a tomar el papel del inferior. Y en cuanto un animal mira hacia abajo, ya está decidido. Entonces no lucharán; se acabó. Ya se da por supuesto quién es superior.

Incluso los niños juegan a mirarse fijamente a los ojos, y el que desvía la mirada ha perdido. Y tienen razón. Cuando dos niños se miran fijamente a los ojos, el que primero se siente incómodo y empieza a inquietarse y a apartar la mirada y a evitar la mirada del otro, ha perdido. El que sigue mirando es más fuerte. Si tus ojos pueden derrotar a los ojos del otro, es una indicación sutil de que eres más fuerte que el otro.

En el escenario, cuando alguien tiene que hablar o actuar, se asusta mucho, siente un gran temblor. Incluso los que llevan mucho tiempo en la profesión, los actores viejos..., cuando suben al escenario, se sienten presa del miedo, porque hay tantos ojos mirando; hay tanta energía agresiva. Hay tanta energía de los miles de personas que les están mirando, que de pronto empiezan a temblar en lo hondo de sí. Se sienten presa del miedo. Está fluyendo una energía sutil a través de los ojos, una energía muy sutil. La más sutil, la más refinada de las fuerzas físicas, está fluyendo a través de los ojos. Y la cualidad de la energía cambia contigo.

De los ojos de un Buda fluye un tipo diferente de energía; de los ojos de un Hitler, un tipo totalmente diferente. Si miras los ojos de Buda, te aceptan, te acogen, se vuelven una puerta. Si miras los ojos de Hitler, te rechazan, te condenan, te apartan

con fuerza, te expulsan. Para Hitler, sus ojos son como armas; para Buda, sus ojos son compasión. La cualidad de los ojos cambia. Tarde o temprano, debemos llegar a medir la energía ocular, y entonces no habrá necesidad de saber mucho acerca del hombre; simplemente la energía ocular y su cualidad mostrarán qué tipo de hombre se oculta detrás. Tarde o temprano, eso será posible.

Este sutra, esta técnica: *Tocando los ojos como una pluma, la levedad entre ellos se abre en el corazón y allí impregna el cosmos.*

Tocando los ojos como una pluma... Usa las dos palmas, ponlas sobre los ojos, y deja que las palmas toquen los ojos..., pero sólo como una pluma, sin ninguna presión. Si presionas, perderás la oportunidad, desaprovecharás toda la técnica. No presiones; simplemente toca como una pluma. Tendrás que reajustar, porque al principio presionarás. Ejerce cada vez menos presión, hasta que simplemente estés tocando sin ninguna presión en absoluto; tus palmas sólo tocan los ojos. Sólo un contacto, una unión sin presión, porque si hay presión, entonces la técnica no funcionará. Así que... *como una pluma.*

¿Por qué? Porque una aguja puede hacer lo que no puede hacer una espada. Si presionas, la cualidad ha cambiado, eres agresivo. Y la energía que está fluyendo por los ojos es muy sutil, una ligera presión y empieza a luchar y se crea una resistencia. Si presionas, la energía que está fluyendo por los ojos empezará a resistirse; surgirá una lucha, una pugna. Así que no presiones; incluso una ligera presión es suficiente para que la energía del ojo juzgue.

Es muy sutil, es muy delicada. No presiones, como una pluma, tu palma está tocando como si no estuviera tocando. Tocando como si no estuviera tocando, sin ninguna presión; sólo un contacto, una ligera sensación de que la palma está tocando el ojo, eso es todo.

¿Qué sucederá? Cuando simplemente estás tocando sin ninguna presión, la energía empieza a ir hacia dentro. Si presionas, empieza a luchar con la mano, con la palma, y sale. Sólo un contacto, y la energía empieza a ir hacia dentro. La puerta está cerrada; simplemente la puerta está cerrada y la energía retrocede. En el momento en que la energía retroceda, sentirás que llega una ligereza a toda tu cara, tu cabeza. Esta energía que retrocede te hace ligero.

Y justo entre estos dos ojos está el tercer ojo, el ojo de la sabiduría, el *prajnachakshu*. Justo entre estos dos ojos está el tercer ojo. La energía que retrocede de los ojos da en el tercer ojo. Por eso te sientes ligero, levitando, como si no existiera la gravitación. Y del tercer ojo la energía cae al corazón. Es un proceso físico, gotea, gotea, cae..., y sentirás una sensación muy ligera entrando en tu corazón. Los latidos serán más lentos, la respiración será más lenta. Todo tu cuerpo se sentirá relajado.

Incluso si no estás entrando en meditación profunda, esto te ayudará físicamente. En cualquier momento del día, relájate en una silla -o, si no tienes una silla, simplemente sentado en un tren-, cierra los ojos, siente un ser relajado en todo tu cuerpo, y entonces pon ambas palmas sobre los ojos. Pero no presiones; eso es muy importante. Sólo toca como una pluma.

Cuando toques y no presiones, tus pensamientos cesarán inmediatamente. Los pensamientos no pueden moverse en una mente relajada; se detienen. Necesitan excitación y fiebre, necesitan tensión para moverse. Viven mediante la tensión. Cuando los ojos estén silenciosos, relajados, y la energía esté yendo hacia atrás, los pensamientos se detendrán. Sentirás una cierta cualidad de euforia, y eso se hará más profundo cada día. Así que hazlo muchas veces al día. Incluso durante un solo momento, tocar será bueno. Siempre que tus ojos se sientan agotados, secos de energía, explotados -después de leer, de ver una película o de mirar la televisión-, siempre que los sientas así, cierra los ojos y tócalos. Inmediatamente se

producirá el efecto. Pero si quieres convertirlo en una meditación, entonces hazlo al menos durante cuarenta minutos. Y lo esencial es no presionar. Porque es fácil tener un contacto como de pluma durante un solo momento; es difícil durante cuarenta minutos. Lo olvidarás muchas veces y empezarás a presionar.

No presiones. Durante cuarenta minutos, permanece consciente de que tus manos no pesan; tan sólo están tocando. Continúa siendo consciente de que no estás presionando, sino sólo tocando. Esto se volverá una profunda consciencia, como respirar. De la misma manera que Buda dice que respire con plena consciencia, lo mismo sucederá tocando, porque tienes que estar atento constantemente a que no estás presionando. Tu mano debería ser una pluma, algo sin peso; simplemente tocando.

Tu mente estará totalmente presente, alerta, junto a los ojos, y la energía estará fluyendo constantemente. Al principio estará cayendo en gotas. En unos meses, sentirás que se ha vuelto como un río, y en un año sentirás que se ha vuelto un aluvión. Y cuando suceda - *tocando los ojos como una pluma, la levedad entre ellos*-, cuando toques sentirás levedad. Puedes sentirla ahora mismo. Inmediatamente, en cuanto tocas, llega la levedad. Y esa *levedad entre ellos se abre en el corazón*; esa levedad penetra, se abre en el corazón. En el corazón, sólo la levedad puede entrar. Sólo cosas muy ligeras pueden sucederle al corazón.

Esta levedad entre los dos ojos empezará a caer al corazón, y el corazón se abrirá para recibirla..., y *allí impregna el cosmos*. Y cuando la energía que cae se vuelve un arroyo y luego un río y luego un aluvión, quedarás lavado, limpio. No sentirás que existes. Sentirás simplemente que existe el cosmos. Inspirando, espirando, sentirás que te has vuelto el cosmos. El cosmos entra y el cosmos sale. La entidad que siempre has sido, el ego, no estará allí.

Esta técnica es muy sencilla, no tiene ningún peligro, de modo que puedes experimentar con ella como quieras. Pero debido a que es tan fácil, puede que no seas capaz de hacerla. Todo depende del contacto sin presión, así que tendrás que aprenderlo. Pruébalo. En menos de una semana, sucederá. De pronto, algún día, cuando estés tocando sin presión, sentirás inmediatamente lo que estoy diciendo, una levedad y una apertura en el corazón, y algo que cae de la cabeza al corazón.

91 Siente tu cuerpo etérico.

Segunda técnica: *Amable Devi, entra en la presencia etérica que se extiende muy por encima y por debajo de tu forma.*

La segunda sólo puede hacerse si has hecho la primera. También se puede hacer separadamente, pero entonces será muy difícil. Pero si haces la primera, entonces es bueno hacer la segunda..., y muy fácil.

Siempre que suceda esto -que te sientas ligero, levitando, como si pudieras volar-, de pronto tomarás consciencia de que hay una luz azulada en torno a tu cuerpo. Pero eso sólo lo puedes ver cuando sientes que puedes levitar, que tu cuerpo puede volar, que se ha vuelto luz, completamente libre de toda carga, completamente libre de toda gravitación hacia la Tierra.

No es que puedas volar; no se trata de eso. A veces sucede. A veces sucede que se alcanza un punto de equilibrio tal que el cuerpo se eleva. Pero ese no es el objetivo, y no pienses en ello en absoluto. Esto bastará, que sientas con los ojos cerrados que tu cuerpo se ha elevado. Cuando abras los ojos verás que sigues sentado en el suelo, así que no te preocupes por ello.

Si con los ojos cerrados sientes que tu cuerpo se ha elevado y sientes que no pesa, esto es suficiente. Para la meditación, esto es suficiente. Pero si estás intentando aprender a levitar, entonces no es suficiente. Pero yo no estoy interesado en eso, y no te diré nada acerca de ello. Esto es

suficiente, que sientas que tu cuerpo no pesa, que se ha vuelto ingrávigo.

Siempre que sientas esta ingravidez, con los ojos cerrados toma consciencia de la forma de tu cuerpo. Con los ojos cerrados, siente los dedos de los pies y su forma, y las piernas y su forma, y luego la forma de todo el cuerpo. Si estas sentado en *siddhasana*, como un buda, entonces siente la forma mientras estás sentado como un buda. Por dentro, intenta sentir la forma de tu cuerpo. Se volverá apreciable, aparecerá ante ti, y simultáneamente tomarás consciencia de que en torno a la forma hay una luz azulada.

Hazlo con los ojos cerrados al principio. Y cuando esta luz vaya expandiéndose y percibas un aura, un aura azulada, en torno a la forma, entonces, a veces, cuando lo estés haciendo por la noche sin luz en una habitación a oscuras, abre los ojos y la verás exactamente en torno a tu cuerpo, una forma azulada, sólo luz, luz azul, alrededor de tu cuerpo. Si quieres verla realmente, no con los ojos cerrados sino con los ojos abiertos, hazlo en una habitación a oscuras, sin ninguna luz en absoluto.

Esta forma azulada, esta luz azulada, es la presencia del cuerpo etérico. Tienes muchos cuerpos. Esta técnica tiene que ver con el cuerpo etérico, y mediante el cuerpo etérico puedes entrar en el más alto de los éxtasis. Hay siete cuerpos, y cada cuerpo puede usarse para entrar en lo divino; cada cuerpo es simplemente una puerta.

Esta técnica usa el cuerpo etérico, y el cuerpo etérico es el más fácil de percibir. Cuanto más profundo es un cuerpo, más difícil, pero el cuerpo etérico está junto a ti, junto al físico. Está muy cerca. La segunda forma es la etérica, en torno a ti, en torno a tu cuerpo. Penetra en tu cuerpo y está también en torno a tu cuerpo como una luz nebulosa, una luz azul, colgando como una túnica holgada.

Amable Devi, entra en la presencia etérica que se extiende muy por encima y por debajo de tu forma.

Muy por encima, por debajo..., por todas partes en torno a tu forma. Si puedes ver esa luz azul en torno a ti, el pensamiento cesará inmediatamente, porque para el cuerpo etérico no es necesario pensar. Y la luz azul es tan tranquilizadora, tan sosegadora, tan relajante... Incluso la luz azul corriente es sosegadora. ¿Por qué? Porque es la luz de tu cuerpo etérico, y el cuerpo etérico es muy sosegador.

Siempre que alguien te ama, siempre que alguien te toca con profundo amor, toca tu cuerpo etérico. Por eso lo sientes como algo sosegador. Incluso ha sido fotografiado. Dos amantes en profundo amor, haciendo el amor, si su coito puede continuar más allá de cierto límite, más de cuarenta minutos, y no hay eyaculación, en torno a ambos cuerpos llenos de amor aparece una luz azul. Incluso ha sido fotografiada.

Y a veces ha habido fenómenos muy extraños, porque esta luz es una fuerza eléctrica muy sutil. En todo el mundo ha sucedido muchas veces que una pareja nueva, en una habitación nueva en su luna de miel, o en su primera noche, cuando aún no conocen el cuerpo del otro y no saben lo que es posible... Si ambos cuerpos están en una cierta vibración de amor, de atracción, de honda implicación y compromiso – abiertos, vulnerables el uno al otro, dispuestos a volverse un solo espacio-, a veces sucede accidentalmente que sus cuerpos se electrifican tanto, sus cuerpos etéricos se avivan tanto, que empiezan a caerse cosas en la habitación.

Fenómenos muy extraños, hay una estatua sobre la mesa...; de repente, se cae. El cristal de la mesa se rompe de pronto. No hay nadie más, sólo la pareja haciendo el amor, y ellos ni siquiera han tocado el cristal. O de repente algo comienza a arder... Estos casos se han registrado en muchas comisarías por todo el mundo, y se han realizado muchas investigaciones, y se ha descubierto que dos personas muy enamoradas pueden crear una fuerza eléctrica tal que puede afectar a las cosas que les rodean.

Esa fuerza también llega a través del cuerpo etérico. Tu cuerpo etérico es tu cuerpo eléctrico. Siempre que estás rebosante de energía, tu cuerpo etérico tiene mucho más alcance. Cuando estás triste, deprimido, no tienes ningún cuerpo etérico junto a tu cuerpo. Se retrae dentro del cuerpo. De modo que con alguien triste, con alguien deprimido, tú también te sentirás triste. Si entra en esta habitación una persona realmente triste, sentirás que algo ha ido mal, porque su cuerpo etérico te afecta inmediatamente. Se vuelve un explotador, porque sus propias fuerzas etéricas están tan deprimidas que empiezan a nutrirse de las de los demás.

Una persona triste te pondrá triste, una persona deprimida te deprimirá, una persona enferma te pondrá enfermo, porque no es sólo lo que ves; algo oculto está actuando constantemente. Incluso si no ha dicho nada, incluso si está sonriendo externamente, si está deprimida se aprovechará de ti. Tu cuerpo etérico perderá su energía, esa persona se aprovechará de ti, se nutrirá de ti. Cuando entra alguien que es feliz, inmediatamente sientes una felicidad en torno a ti, porque está lanzando una gran fuerza etérica. Te está dando realmente un banquete; te está nutriendo. Tiene tanto que está rebosante.

Cuando un Buda va de un lado a otro, o un Cristo, o un Krishna, os está dando un banquete constantemente, sois sus huéspedes constantemente. Y cuando vuelves después de ver a un Buda, te sientes tan fresco, tan vivo, tan revitalizado, tan rejuvenecido... ¿Qué ha sucedido? Puede que Buda no haya dicho nada. Incluso un *darshan*, tan sólo una mirada, y sientes que algo ha cambiado dentro de ti, algo ha entrado en ti.

¿Qué está entrando? Está tan rebosante de energía... Y quien está en paz consigo mismo, siempre está rebosante, porque su energía no se desperdicia en tonterías innecesarias, como esas en las que tú estás malgastando tu energía. Siempre está rebosante, y cualquiera que venga puede tomar.

Jesús dice: «Venid a mí. Si tenéis cargas pesadas, venid a mí. Yo os aliviaré.» En realidad, él no está haciendo nada; es sólo su presencia.

Se dice que cuando un hombre divino, un *tirthankara*, un *avatar*, un Cristo, anda por la Tierra, se crea un cierto entorno alrededor de él. Los yoguis jainas incluso lo han medido. Dicen que es de treinta y ocho kilómetros y medio. Treinta y ocho kilómetros y medio es el radio en torno a un *tirthankara*, y en el radio de treinta y ocho kilómetros y medio todo el mundo está inmerso en su energía, a sabiendas, sin saberlo, amigo o enemigo, siguiéndole u oponiéndose a él, da lo mismo.

Si le estás siguiendo, estás más inmerso, porque estás más abierto; si te estás oponiendo a él, estás inmerso, pero no tanto, porque estás cerrado; pero la energía está rebosando. Un solo hombre es un depósito tal...; un solo hombre, si está sereno, silencioso, a gusto, en casa, es un depósito tal que en treinta y ocho kilómetros y medio a la redonda se crea un entorno. Y en ese entorno estás en un banquete constante.

Esto sucede mediante el cuerpo etérico. El cuerpo etérico es tu cuerpo eléctrico. El cuerpo que vemos es el físico, el material. Esto no es realmente la vida. La vida llega a este cuerpo debido al cuerpo eléctrico, etérico. Eso es tu *prana*, eso es tu vitalidad.

De modo que Shiva dice: *Amable Devi, entra en la presencia etérica...*

Primero tendrás que tomar consciencia de la forma que rodea tu forma física, y cuando hayas tomado consciencia, entonces ayúdala a crecer, ayúdala a aumentar y expandirse. ¿Qué puedes hacer?

Sentado en silencio, mirándola, sin hacer nada, simplemente mirando la forma azulada que te rodea, sin hacer nada, simplemente mirándola, sentirás que está aumentando, expandiéndose, creciendo más y más. Porque cuando no estás haciendo nada, toda la energía va al cuerpo etérico. Recuerda esto, cuando no estás haciendo nada, la energía va al etérico.

Lao Tsé dice: «Sin hacer nada, nadie es más fuerte que yo. Sin hacer nada en absoluto, y nadie es más fuerte que yo. Los que son fuertes haciendo, pueden ser derrotados.» Dice Lao Tsé: «Yo no puedo ser derrotado, porque mi energía proviene de no hacer.» De modo que el secreto es no hacer nada.

¿Qué hacía Buda bajo el árbol *bodhi*? No hacía nada. No estaba haciendo nada en ese momento. No estaba.

Simplemente estando sentado alcanzó lo supremo. Parece extraño. Estamos haciendo tanto esfuerzo y no se logra nada; y Buda no estaba haciendo nada bajo el árbol *bodhi* y alcanzó lo supremo.

Cuando no estás haciendo nada, tu energía no está saliendo. Va al cuerpo etérico. Se acumula ahí. Tu cuerpo etérico se vuelve un depósito eléctrico. Y cuanto más crece, más silencioso te vuelves. Cuanto más silencioso te vuelves, más crece. Y una vez que sabes dar tu energía al cuerpo etérico y no malgastarla innecesariamente, has caído en la cuenta, has llegado a conocer una clave secreta.

Entonces puedes ser festivo. En realidad, sólo entonces puedes ser festivo. Tal como eres ahora, drenado de energía, ¿cómo vas a ser festivo? ¿Cómo vas a celebrar? ¿Cómo vas a florecer? Las flores son un lujo. Cuando el árbol está rebosante de energía, llegan las flores. Las flores son siempre un lujo.

Si el árbol está desnutrido, no vendrán las flores, porque ni siquiera hay suficiente alimento para las hojas, ni siquiera hay suficiente alimento para las raíces. Hay una jerarquía, primero se nutrirán las raíces, porque son lo más básico. Si desaparecen, entonces no hay ninguna posibilidad para las flores. Luego se nutrirá el tronco, luego se nutrirán las ramas. Si todo va bien y aún hay energía, entonces se nutrirán las hojas, y si todavía queda alimento y el árbol está totalmente satisfecho y no necesita nutrición, no necesita energía para existir y sobrevivir, de pronto florece. La energía sobrada se convierte en flores. Las flores son una fiesta para los demás. Son una merced. Son un regalo que te hace el árbol.

Y esto sucede también en el hombre. Un buda es un árbol que ha florecido. Ahora su energía es tan desbordante que invita a

todos, individual y colectivamente, a venir a compartirla. Primero prueba la primera técnica y luego prueba la segunda. También puedes hacerla separadamente, pero será más difícil percibir la forma azulada del cuerpo etérico.

Capítulo 64

La NoElección es Dicha

PREGUNTAS

¿Cómo es que la mayoría elige el sufrimiento?
¿Cómo podemos abrigar la esperanza de una sociedad iluminada?

Primera pregunta:

¿Es cierto que al hombre sólo se le presentan dos alternativas -una vida de tristeza y sufrimiento permanentes o una vida de divinidad y dicha-y que la elección es suya?
¿Cómo es que la mayoría ha elegido el camino de la tristeza y el sufrimiento?

Es una pregunta muy significativa, pero también muy delicada. Lo primero que hay que comprender es que la vida es muy paradójica, y debido a eso suceden muchas cosas. Éstas son las dos alternativas, el hombre puede estar en el cielo o en el infierno, y no hay una tercera posibilidad. Puedes estar en un sufrimiento profundo, o puedes estar sin sufrimiento y en una profunda dicha. Éstas son las dos únicas posibilidades, las dos aberturas, las dos puertas, los dos modos de ser.

Entonces surge necesariamente la pregunta de por qué el hombre elige el sufrimiento. El hombre nunca elige el sufrimiento, el hombre siempre elige la dicha..., y entonces llega la paradoja. Si eliges ser dichoso, sufrirás, porque ser dichoso significa estar en un estado de noelección. Éste es el problema. Si eliges ser dichoso, sufrirás. Si no eliges, si

simplemente permaneces como un testigo, sin elegir, serás dichoso. De modo que no es cuestión de elegir entre la dicha y el sufrimiento; en el fondo es cuestión de elegir entre elegir y no elegir.

¿Por qué sucede que siempre que eliges sufres? Porque elegir divide la vida, hay que cortar algo y desecharlo. No aceptas la totalidad. Aceptas algo en ti y niegas algo; eso es lo que significa elegir. Y la vida es una totalidad. Si eliges algo y niegas algo, lo que niegues vendrá a ti, porque la vida no puede ser dividida. Y lo que niegas, simplemente porque lo niegas, se vuelve algo que tiene mucho poder sobre ti. En realidad, le coges miedo.

No se puede negar nada. Sólo puedes cerrar los ojos a algo. Sólo puedes escaparte. Puedes dejar de prestarle atención, pero siempre está ahí escondido, esperando el momento de imponerse. De modo que si niegas el sufrimiento - si dices que no vas a elegir el sufrimiento-, entonces, de una manera sutil, lo has elegido. Ahora estará siempre a tu alrededor; lo primero.

La vida es una totalidad, esto es lo primero; y la vida es cambio, lo segundo. Éstas son verdades básicas. No puedes dividir la vida. Lo segundo, nada está estancado, y nada puede estarlo. De manera que cuando digas: «No voy a sufrir. Voy a elegir un modo de vivir dichoso», te aferrarás a la felicidad. Y cuando te aferras a algo, lo quieres, esperas que sea permanente. Y nada puede ser permanente en la vida. La vida es un flujo.

De modo que cuando te aferras a la felicidad, estás creando de nuevo sufrimiento, porque esta felicidad se desvanecerá; nada puede permanecer.

Es un río, y en el momento en que te aferras al río, estás creando una situación en la que estarás frustrado, porque el río se moverá. Tarde o temprano descubrirás que el río se ha ido muy lejos. Ya no está contigo, tienes las manos vacías y el corazón frustrado.

Si te aferras a la dicha, habrá momentos de dicha, pero pasarán. La vida es un flujo. Aquí nada puede ser permanente excepto tú. A excepción de ti, aquí nada es eterno, y si te aferras a algo cambiante, cuando se haya ido sufrirás. Y no es sólo que sufrirás cuando se haya ido; si tienes una mente que se aferra, mientras esté aquí tampoco podrás disfrutarlo, porque estarás constantemente con miedo a perderlo.

Si te aferras, perderás también la oportunidad. Sufrirás después y no disfrutarás ahora mismo, porque el miedo está a la vuelta de la esquina, tarde o temprano eso tiene que irse. El huésped ha venido a tu casa, y sabes que es un huésped y que mañana por la mañana se irá. Empiezas a sufrir por el futuro -mañana por la mañana se ira-, y ese dolor, ese sufrimiento, esa angustia, la tienes ahora mismo. No puedes ser feliz mientras el huésped está en tu casa. Mientras el huésped está contigo, no puedes ser feliz, pues ya estás lleno de ansiedad y de angustia porque mañana por la mañana se irá. De modo que mientras esté aquí, no serás feliz, y cuando se haya ido, serás desdichado. Esto es lo que está sucediendo.

Lo primero, la vida no se puede dividir. Sólo puedes elegir si divides. Y lo que eliges es como un flujo -tarde o temprano se habrá ido-, y lo que has negado caerá sobre ti; no puedes escaparte de ello. No puedes decir: «Sólo viviré durante el día y escaparé de las noches.» No puedes decir: «Sólo viviré con la inspiración y no permitiré la espiración.»

La vida es un ritmo de los opuestos. La respiración entra y sale, existes entre estos dos opuestos, inspiración y espiración. Hay sufrimiento, hay felicidad. La felicidad es sólo como la inspiración, el sufrimiento es sólo como la espiración; o el día y la noche, el ritmo de los opuestos. No puedes decir: «Sólo viviré si soy feliz. Cuando no sea feliz, no viviré.»

Puedes adoptar esta actitud, pero esta actitud hará que sufras más. Nadie elige el sufrimiento; recuerda. Preguntas por qué el hombre ha elegido sufrir. Nadie ha elegido sufrir. Has

elegido no sufrir, has elegido ser feliz, y has elegido mal. Estás haciéndolo todo por ser feliz y por eso estás sufriendo, por eso no eres feliz.

De modo que, ¿qué hay que hacer? Recuerda que la vida es total. No puedes elegir; hay que vivir la vida entera. Habrá momentos de felicidad y habrá momentos de sufrimiento, y hay que vivir ambos; no puedes elegir. Porque la vida es las dos cosas; si no, el ritmo se perderá, y sin ritmo no habrá vida.

Es como la música. Oyes música, hay notas, sonidos. Y después de cada sonido hay silencio, una pausa. Debido a esa pausa, ese intervalo de silencio, y al sonido, debido a los dos opuestos se crea la música. Si dices: «Elegiré sólo los sonidos y no tomaré las pausas», no habrá música. Será algo monótono, será algo muerto. Esos intervalos dan vida al sonido. Ésta es la belleza de la vida, que existe por medio de los opuestos. Sonido y silencio, sonido y silencio...; eso crea música, el ritmo. Lo mismo pasa con la vida. El sufrimiento y la felicidad son dos opuestos. No puedes elegir.

Si eliges, te has vuelto una víctima; sufrirás. Si tomas consciencia de esta totalidad de los opuestos y la manera en que funciona la vida, no eliges; esto es lo primero. Y cuando no eliges, no hay necesidad de aferrarse, no tiene sentido aferrarse. Cuando llega el sufrimiento, disfrutas el sufrimiento, y cuando llega la felicidad, disfrutas la felicidad. Cuando el huésped está en casa, lo disfrutas; cuando se ha ido, disfrutas el sufrimiento, la ausencia, el dolor. Digo que disfrutes ambos. Éste es el camino de la sabiduría, disfrutar las dos cosas, no elegir.

Independientemente de lo que te llegue, acéptalo. Es tu destino, así es la vida, y no se puede hacer nada al respecto.

Si adoptas esta actitud, no hay elección. Has dejado de elegir. Y cuando no elijas, tomarás consciencia de ti mismo, porque ahora no estás preocupado por lo que sucede, de modo que no estás yendo hacia fuera. No estás preocupado por lo que está sucediendo a tu alrededor. Independientemente de lo

que suceda, lo disfrutarás, lo vivirás, pasarás por ello, lo experimentarás, y sacarás algo de ello, porque toda experiencia es una expansión de la consciencia.

Si realmente no hay sufrimiento, eso te empobrecerá, porque el sufrimiento te da profundidad. Un hombre que no ha sufrido permanecerá siempre en la superficie. Sufrir te da profundidad. En realidad, sino hay sufrimiento serás insulso. No serás nada; sólo un fenómeno aburrido. El sufrimiento te da tono, viveza. Adquieres una cualidad que sólo el sufrimiento puede dar, que ninguna felicidad puede dar. Un hombre que ha permanecido siempre feliz; cómodo, que no ha sufrido, no tendrá ningún tono. Será tan sólo una masa de ser.

No puede haber ninguna profundidad. En realidad, no puede haber ningún corazón. El corazón se crea mediante el sufrimiento; mediante el dolor evolucionas.

Si un hombre sólo ha sufrido y no ha conocido la felicidad, entonces tampoco se habrá enriquecido, porque esa riqueza llega mediante los opuestos. Cuanto más entras en los opuestos, más elevadamente, más profundamente evolucionas. Un hombre que simplemente haya sufrido se volverá un esclavo. Quien no haya conocido ningún momento de felicidad no estará realmente vivo. Se volverá un animal; tan sólo existirá de cualquier manera. No habrá poesía, ni canción en el corazón, ni esperanza en los ojos. Se asentará en su existencia pesimista. No habrá ninguna pugna, ninguna aventura. No avanzará. Será simplemente una charca estancada de consciencia, y una charca estancada de consciencia no es consciente, poco a poco se volverá inconsciente. Por eso, si hay demasiado dolor pierdes la consciencia.

De manera que la felicidad sola no servirá para mucho, porque no habrá ningún desafío. El dolor solo no producirá mucho crecimiento, porque no habrá ninguna razón para luchar, para confiar, para soñar; no habrá fantasía. Se

necesitan ambos, y la vida existe entre ambos como una tensión muy delicada, una tensión sutil.

Si comprendes esto, entonces no eliges. Entonces sabes cómo funciona la vida, cómo es la vida. Es así, así es la vida, pasa por la felicidad, pasa por el sufrimiento y te da tono, y te da sentido, y te da profundidad. De modo que ambos son buenos.

Digo que ambos son buenos. No digo que elijas entre ambos, sino que ambos son buenos; no elijas. Mejor, disfruta de ambos; mejor, deja que ambos sucedan. Permanece abierto, sin ninguna resistencia. No te aferres a uno y no te resistas al otro.

Deja que la no-resistencia sea tu lema, no me resistiré a la vida. Independientemente de lo que me de la vida, estaré listo para tomarlo, estaré disponible, y lo disfrutaré. Las noches también son buenas y bellas, y el sufrimiento tiene una belleza propia. Ninguna felicidad puede darte esa belleza. La oscuridad tiene su propia belleza; el día tiene su propia belleza. No hay ninguna comparación y no hay ninguna elección. Ambos tienen sus propias dimensiones en las que operar.

En cuanto esta consciencia surja en ti, no elegirás. Serás sólo un testigo, y disfrutarás; este estado de noelección se convertirá en dicha. Este estado de noelección se convertirá en dicha. La dicha no es contraria al sufrimiento; la dicha es una cualidad que puedes llevar a cualquier cosa..., incluso al sufrimiento.

Buda no puede sufrir, pero eso no significa que no le suceda el sufrimiento. Recuerda, el sufrimiento le sucede a Buda tanto como a ti, pero él no puede sufrir porque conoce el arte de disfrutarlo. No puede sufrir porque permanece dichoso. Incluso en el sufrimiento permanece festivo, meditativo, vivo, disfrutando, abierto, sin resistirse. El sufrimiento le sucede, pero no le toca. El sufrimiento viene y va, igual que la respiración entra y sale. Él sigue siendo él mismo. El sufrimiento no puede apartarle. El sufrimiento no puede hacer

que se pierda. Nada puede empujarle, ni el sufrimiento ni la felicidad. Tú existes como un péndulo, todo te empuja..., todo. Ni siquiera puedes ser realmente feliz, porque también la felicidad te matará. Te involucras demasiado en ella.

Recuerdo que sucedió una vez que un pobre maestro de escuela muy viejo, pobre, jubilado ganó un premio en la lotería. Su mujer se asustó y pensó: «Esto va a ser demasiado para el viejo. Cinco mil dólares es demasiado para él. Incluso un billete de cinco dólares le da una gran felicidad, así que cinco mil dólares pueden matarle.»

Corrió a la iglesia, a la iglesia de al lado, y fue a contarle al cura lo que había pasado. Le dijo: «El viejo ha salido, pero está a punto de volver; vuelve a esta hora, así que haga algo. Cinco mil dólares... ¡la noticia le matará!»

El cura dijo: «No se asuste. Conozco la mente humana y se cómo funciona. Se psicología. Iré con usted.»

De modo que el cura fue a la casa. En el momento en que llegaron, llegaba también el anciano, así que el cura empezó. Dijo: «Suponga que gana cinco mil dólares en la lotería... ¿Qué haría?»

El anciano pensó en ello, lo consideró cuidadosamente, y dijo: «Le daría la mitad del dinero a la iglesia.»

El cura cayó muerto. Era demasiado. Incluso la felicidad te matará, porque te involucras tanto. No puedes quedarte fuera de nada. Sufrimiento o felicidad independientemente de lo que llegue a tu puerta, te involucras tanto con ello que pierdes la cabeza. Ya no estás presente. Entra una simple brisa en la casa y ya no estás presente. Lo que estoy diciendo es que si no eliges, si permaneces alerta y consciente de que así es la vida -los días y las noches vienen y van, el sufrimiento y la felicidad-, simplemente observas. No te aferras a la felicidad, no anhelas la felicidad, y no te escapas del sufrimiento. Permaneces en ti mismo, centrado, arraigado. Esto es la dicha.

Así que recuerda, la dicha no es algo opuesto al sufrimiento. No pienses que cuando alcances la dicha no habrá sufrimiento; eso es una tontería. El sufrimiento forma parte de la vida. Sólo cesa cuando ya no existes. Cuando desapareces completamente del cuerpo, el sufrimiento cesa. Cuando no hay nacimiento, el sufrimiento cesa. Pero entonces estás perdido en la totalidad, entonces ya no existes, una gota ha caído al océano y ya no existe.

Mientras existas, el sufrimiento continuará. Forma parte de la vida. Pero puedes volverte consciente; entonces el sufrimiento sucede en alguna parte alrededor de ti, pero nunca te sucede a ti. No pienses que la felicidad seguirá sucediéndote y el sufrimiento no sucederá, no te sucederá ninguno de los dos. Simplemente sucederán alrededor, en la periferia, y tú estarás centrado en ti mismo. Verás que suceden, disfrutarás con que sucedan, pero sucederán alrededor de ti; no te sucederán a ti. Esto se hace posible si no eliges. Por eso dije que esto es delicado, sutil. Debido a que la vida es paradójica, eliges la felicidad y caes en el sufrimiento. Intentas escapar del sufrimiento, y atraes más y más sufrimiento. De modo que puedes considerarlo una ley suprema, al margen de lo que elijas, lo opuesto será tu destino. Lo digo como una ley suprema, al margen de lo que elijas, lo opuesto será tu destino. De manera que sea cual sea tu destino, recuerda, lo has elegido tú eligiendo lo opuesto. Si estás sufriendo, has elegido el sufrimiento eligiendo la felicidad. No elijas la felicidad, y el sufrimiento desaparece. No elijas en absoluto. Entonces no te puede suceder nada, y todo es un flujo excepto tú. Eso hay que comprenderlo muy profundamente.

Sólo tú eres el factor constante en la existencia; nada más. Sólo tú eres la eternidad, nada más. Tu consciencia nunca es un flujo. Llegas al sufrimiento, lo observas. Luego llega la felicidad, la observas. Luego no viene nada, lo observas. Sólo una cosa permanece constante, la observación; y la observación eres tú.

Fuiste un niño..., o, si retrocedes aún más, una vez fuiste sólo una célula atómica. Ni siquiera lo puedes imaginar, sólo una

célula atómica en el vientre de tu madre, ni siquiera apreciable a simple vista. Si se te aparece esa célula y te topas con ella, no podrás reconocer que una vez fuiste eso. Luego fuiste un niño, luego te hiciste joven, y ahora eres viejo, o estás en tu lecho de muerte. Han sucedido muchas cosas. Toda tu vida ha sido un flujo; nada permaneció igual ni siquiera dos momentos. Heráclito dice que no puedes entrar dos veces en el mismo río..., y esto lo dice sobre el río de la vida. No puedes tener dos momentos similares. El momento que se ha ido no puede repetirse. Se ha ido para siempre; no puedes volver a tenerlo. Lo mismo no puede existir. En semejante flujo tan grande, sólo una cosa permanece igual dentro de ti, la observación.

Si pudieras haber observado en el vientre de tu madre, la cualidad de la consciencia habría sido la misma. Si pudieras haber observado cuando eras un niño, la cualidad de la consciencia habría sido la misma. Joven o muriéndote, justo cuando te estés muriendo en tu cama, si puedes observar, la cualidad de la consciencia será la misma.

Lo único en lo profundo de ti es tu ser que observa, tu consciencia, eso permanece igual; todo lo demás cambia. Y si te aferras a cualquier objeto del mundo del cambio, sufrirás. No se puede hacer nada al respecto. Estás tratando de hacer lo imposible, por eso sufres. Se que nunca eliges, pero no se trata de eso, si sufres, lo has elegido indirectamente.

Una vez que tomes consciencia de esta cualidad indirecta de la vida, esta cualidad paradójica de la vida, dejarás de elegir.

Cuando la elección cesa, el mundo ha desaparecido. Cuando la elección cesa, has entrado en lo absoluto.

Pero eso sólo es posible cuando la mente que elige desaparece completamente. Se necesita una consciencia que no elige, y entonces serás dichoso. Más bien serás la dicha. Y lo repetiré de nuevo, el sufrimiento seguirá sucediendo, pero ahora nada puede hacerte sufrir. Incluso si de pronto eres arrojado al infierno, con tu mera presencia, para ti ya no será el infierno.

Alguien le preguntó a Sócrates dónde le gustaría ir, y Sócrates dijo: «No se si hay un infierno y un cielo. No se si existen o no,

pero no elegiré entre ellos. Mi única plegaria será ésta: permíteme estar alerta dondequiera que esté. Permíteme estar plenamente consciente dondequiera que esté. Que sea el infierno o el cielo, eso es irrelevante.» Porque si estás plenamente consciente, el infierno desaparece, el infierno es tu ser no consciente. Si estás plenamente consciente, aparece el cielo, el cielo es tu ser plenamente consciente.

En realidad no hay lugares geográficos como el infierno y el cielo. Y no sigas pensando en términos infantiles que algún día morirás y Dios te enviará al cielo o al infierno según tus obras, según lo que hayas hecho en la Tierra. No; tú llevas tu infierno y tu cielo dentro de ti. Dondequiera que vas, llevas contigo tu infierno y tu cielo.

Ni siquiera Dios puede hacer algo. Si de repente te encuentras con él, te parecerá un infierno. Llevas tu infierno dentro de ti; lo proyectas dondequiera que estás. Sufrirás. El encuentro será mortífero, intolerable. Puede que pierdas el sentido. Todo lo que te sucede lo llevas dentro de ti. La semilla de la consciencia es la semilla de toda la existencia.

Así que recuerda, si sufres, lo has elegido tú; conscientemente, inconscientemente, directamente, indirectamente, lo has elegido tú. Es tu elección y tú eres el responsable. Nadie más es responsable.

Pero en nuestra mente, en nuestra confusa mente, todo está patas arriba. Si sufres, piensas que sufres por culpa de los demás. Sufres por tu culpa. Nadie puede hacerte sufrir. Eso es imposible. E incluso si alguien te hace sufrir, es tu elección sufrir a través de él. Le has elegido a él y has elegido un tipo específico de sufrimiento a través de él. Nadie puede hacerte sufrir, es tu elección. Pero siempre sigues pensando que si el otro cambia, o si el otro hace otra cosa, no sufrirás.

He oído que Mulla Nasruddin estaba rellenando un informe porque había estrellado su coche contra un coche aparcado. Estaba rellenando un informe, y había muchas preguntas. Cuando llegó a la parte en la que se preguntaba qué podría haber hecho el conductor del otro vehículo para evitar el accidente, puso: «Debería haber aparcado el coche en otro

sitio. Su coche estaba aparcado ahí; debería haberlo aparcado en otro sitio; el accidente ha sucedido por su culpa.»

Y esto es lo que estás haciendo. El otro es siempre el responsable, debería haber hecho esto o lo otro, y no habría sufrimiento. No, el otro no es responsable en absoluto. Tú eres el responsable, y a no ser que aceptes esta responsabilidad conscientemente, no cambiarás. El cambio se hará posible, fácilmente posible, en el momento en que caigas en la cuenta de que tú eres el responsable de ello.

Si has sufrido, fue tu elección. Ésta es la ley del *karma*, nada más, eres completamente responsable. Suceda lo que suceda -sufrimiento o felicidad, infierno o cielo-, independientemente de lo que suceda, esencialmente tú eres totalmente responsable. Ésta es la ley del *karma*: tú tienes la responsabilidad total.

Pero no te asustes, no te atemorices por ello, porque si tienes la responsabilidad total, entonces de pronto se abre una puerta de la libertad, porque si tú eres la causa de tu sufrimiento, puedes cambiar. Si otros son la causa, entonces no puedes cambiar. Entonces, ¿cómo vas a cambiar? A no ser que el mundo entero cambie, sufrirás. Y no parece haber ninguna forma de cambiar a los demás; entonces el sufrimiento no puede tener fin.

Pero somos tan pesimistas que incluso doctrinas tan bellas como la ley del *karma* las interpretamos de tal manera que no nos redimen y liberan, sino que más bien; por el contrario, nos agobian más. En India la ley del *karma* se ha conocido durante al menos cinco mil años o incluso más, pero ¿qué hemos hecho? No es que hayamos asumido la responsabilidad; hemos puesto toda la responsabilidad en la ley del *karma*, eso está sucediendo debido a la ley del *karma* y no podemos hacer nada, no se puede hacer nada; esta vida es así debido a las vidas pasadas.

La ley del *karma* era para liberarte. Te daba libertad total con respecto a ti mismo. Nadie más puede causarte ningún sufrimiento, este era el mensaje. Si estás sufriendo, tú lo has

creado. Tú eres el dueño de tu destino, y si quieres cambiarlo, puedes cambiarlo inmediatamente y la vida será diferente. Pero la actitud...

He oído que una vez había dos amigos hablando. Uno era un auténtico optimista; el otro un genuino pesimista. Ni siquiera el optimista estaba demasiado contento con la situación. El optimista dijo: «Si esta crisis económica continúa y estas catástrofes políticas continúan y el mundo permanece tal como es, inmoral, entonces pronto vamos a tener que pedir limosna.»

Ni siquiera él, el optimista, se sentía esperanzado respecto a ello. Cuando dijo: «Vamos a tener que mendigar», el pesimista dijo: «¿A quién? ¿A quién le vamos a pedir limosna si esta situación continúa?»

Tienes una mente, y sigues llevándola a todo. En realidad, transformas la cualidad de toda enseñanza y doctrina. Vences a los Budas y a los Krishnas tan fácilmente porque lo alteras todo; lo coloreas a tu manera.

Eres totalmente responsable de todo lo que eres y de todo el mundo en el que vives. Es tu creación. Si esto penetra hondamente en ti, puedes cambiarlo todo. No necesitas sufrir. No elijas, se un testigo, y te sucederá la dicha. La dicha no es un estado muerto. El sufrimiento continuará sucediendo a tu alrededor. De modo que no es cuestión de qué te sucede; es cuestión de cómo eres. El sentido supremo total proviene de ti, no de lo que sucede.

Segunda pregunta:

Anoche hablaste del aburrimiento. ¿Cómo podemos abrigar la esperanza de una sociedad iluminada cuando para mantener la sociedad la mayoría de la gente desempeña tareas aburridas, monótonas y repetitivas?

De nuevo, nada es aburrido, nada es repetitivo y monótono; tú lo eres, y llevas tu cualidad a todo lo que haces. Ningún acto es monótono en sí mismo, y ningún acto puede no ser aburrido en sí mismo; eres tú el que lo hace aburrido o no. Y el mismo

acto puede ser un aburrimiento para ti en este momento y al momento siguiente puede volverse algo lleno de dicha. No es que el acto haya cambiado; ha cambiado tu estado de ánimo, la cualidad que llevas al acto. Así que recuerda, no estás aburrido porque tengas que hacer actos repetitivos. Más bien, por el contrario, parecen repetitivos porque estás aburrido.

Por ejemplo, los niños quieren repetir las cosas. Juegan al mismo juego una y otra vez. Tú te aburres. ¿Qué están haciendo? ¿El mismo juego una y otra vez? Siguen pidiendo que les cuentes la misma historia. La disfrutan una y otra vez, y dicen: «Cuéntame otra vez esa historia.»

¿Qué pasa? Tú no puedes concebirlo, te parece estúpido. No lo es. Están tan llenos de vida que para ellos nada es repetitivo. Tú estás muerto y todo es repetitivo para ti. Ellos siguen repitiendo el mismo juego. Pueden seguir haciéndolo todo el día, y si haces que paren, gritarán y llorarán y se resistirán, diciendo: «No estropees nuestro juego.» Y no logras entender qué están haciendo todo el día.

Tienen una cualidad diferente de consciencia. Para ellos, nada es repetitivo. Lo disfrutan tanto que el disfrute mismo cambia la cualidad, y entonces vuelven a disfrutarlo; y lo disfrutan más, porque ahora están al tanto. La tercera vez lo disfrutan aún más, porque ahora están familiarizados con todo. Siguen disfrutando; su disfrute sigue aumentando. Tu disfrute va disminuyendo.

¿Qué pasa? ¿Es aburrido el acto en sí, o algo está mal en tu modo de ser, en tu modo de consciencia? Considéralo desde otro ángulo. Dos amantes seguirán repitiendo los mismos actos todos los días. Se besarán y se abrazarán...; son los mismos actos. Y les gustaría seguir haciéndolo hasta infinito. Si les das tiempo, seguirán repitiéndolo hasta el fin de la existencia. Mirando a dos amantes, te aburrirás. ¿Qué están haciendo? ¿Lo mismo todos los días? Y si les das el día entero, seguirán acariciándose, amándose, abrazándose, besándose. ¿Qué están haciendo?

Los amantes se han vuelto niños de nuevo. Por eso es tan inocente el amor, te hace un niño otra vez. Ahora están disfrutando el juego. Son niños de nuevo. Se han librado de toda esa tontería de la madurez. Están jugando con el cuerpo del otro, y para ellos nada es repetitivo. Cada beso es algo absolutamente nuevo, único. Nunca lo hubo antes, nunca volverá a ser igual. Cada momento de amor tiene su propia existencia individual, no repetitiva; por eso siguen disfrutando. La ley económica de la disminución del rendimiento no es aplicable al amor. Para el amor, no hay ley de disminución del rendimiento; más bien, de aumento del rendimiento. Por eso los economistas no pueden comprender el amor. Todos los que son eficientes en el cálculo no pueden entender el amor, porque es absurdo, desafía todas las leyes, todas las matemáticas; sigue aumentando.

Cuando era estudiante, cuando mi profesor de economía nos explicó la ley de la disminución del rendimiento, le pregunté acerca del amor: «¿Qué dice usted sobre el amor?».

Se alteró, y cuando le dije que justo lo contrario -la ley del aumento del rendimiento-es aplicable al amor, me dijo: «Sal de la clase. No puedes entender la economía.» Dijo: «Esta ley es universal.»

Yo le dije: «No diga que es universal, porque ¿y el amor?».

Nos parece que dos amantes están repitiendo. Para ellos no están repitiendo. Pero para una prostituta será aplicable la ley de la disminución del rendimiento, porque para ella el amor no es amor, sino una mercancía, algo que vender, algo que se puede comprar. De manera que si vas y besas a una prostituta, para ella es un aburrimiento, una repetición, y algún día dirá: «Esto es una tontería.

Estoy aburrida de que me besen y de besar todo el día. Es insoportable.» Ella dirá que es un acto repetitivo.

Eso es lo que quiero mostrarte, la distinción. Para un amante no es repetitivo; para una prostituta es repetitivo. De modo que, en realidad, el acto mismo no es repetitivo; es tu cualidad, y la pones en él. Hagas lo que hagas, si lo amas, nunca será repetitivo. Si amas lo que haces, tus actos, no habrá

aburrimiento. Pero no amas.

Sigo hablándoos todos los días. Puedo seguir hasta el infinito. Lo amo. No es repetitivo para mí. Puedo seguir hablando con vosotros de eternidad a eternidad. La comunicación, comunicarse con el corazón, para mí es amor. No es un acto repetitivo; de lo contrario me aburriría.

He oído que un niño pequeño fue a la iglesia con su padre y su madre un domingo, y luego otro y otro. El tercer domingo este niño le preguntó a su padre: «Dios debe de estar aburriéndose, porque siempre hay las mismas caras en la iglesia todos los días. Hemos estado viniendo aquí tres domingos... ¡Las mismas caras! Dios debe de estar aburrido viéndolas aparecer una y otra vez todos los domingos.»

Pero Dios no está aburrido. Toda la existencia ha estado repitiendo continuamente. A nosotros nos parece repetición, pero si hay un ser, un ser total, algo como un Dios, no está aburrido. Si está aburrido, no hay necesidad de continuar. Puede parar. Puede decir: «¡Ya basta!» Puede decir: «¡Se acabó!» Pero no está aburrido. ¿Por qué?

Porque ama, todo lo que está sucediendo es su amor. Es un creador, no un trabajador, no un obrero. Es un creador.

Un Picasso no está aburrido, es un creador. Si tus actos se convierten en creación, no estarás aburrido. Y tus actos se vuelven creación si los amas. Pero la dificultad básica es que no puedes amar lo que haces porque te odias a ti mismo; ese es el problema. De *modo* que, hagas lo que hagas, lo odias, porque básicamente te odias a ti mismo.

Aún no te has aceptado a ti mismo, aún no le has dado las gracias a la existencia por tu existencia. En tu corazón no hay ningún agradecimiento a Dios. En realidad, tienes rencor:

«¿Por qué me has creado?» En el fondo sigues preguntando: «¿Por qué he sido arrojado a la existencia? ¿Para qué?»

Piensa, si de pronto te encuentras con Dios, ¿qué será lo primero que le pregunte? Preguntarás: «¿Por qué me has creado?, ¿para sufrir?, ¿para estar angustiado?, ¿para estar vagando innecesariamente por vidas y más vidas? ¿Por qué me creaste? ¡Contesta!»

No te has aceptado a ti mismo, así que ¿cómo vas a aceptar tus actos? Ámate a ti mismo. Acéptate a ti mismo tal como eres. Porque la acción es secundaria, fluye de tu ser; si me amo a mí mismo, entonces amo todo lo que hago..., y si no lo amo, dejo de hacerlo. ¿Qué necesidad hay de continuar? Pero no amas, y la fuente no es amada, de modo que los productos de esa fuente no pueden ser amados. Hagas lo que hagas -puede que seas ingeniero o puede que seas médico o químico o un científico-, hagas lo que hagas, llevarás el odio a ello. Tu odio lo vuelve repetitivo. Lo odias, y sigues encontrando excusas por las que lo estás haciendo. Dices: «Lo estoy haciendo por mi mujer, por mis hijos.» Y tu padre lo estaba haciendo por ti, y su padre lo estaba haciendo por él, y tus hijos lo harán por sus hijos, y nadie disfrutará de la vida. Éstos son trucos. Eres simplemente un cobarde. No puedes escaparte de ello, porque te da seguridad, certidumbre, ingresos, un saldo bancario. Porque eres un cobarde, no puedes dejar de hacerlo y no puedes empezar a hacer lo que amas. Entonces sigues haciendo responsables de todo a tus hijos, a tu mujer, y ellos también están haciendo lo mismo. Pregúntale al niño. Él va a la escuela; está aburrido. Dice: «Voy por mi padre. Le hace feliz. Si no voy se siente muy desgraciado.» ¿Y tu mujer? Ella está haciéndolo todo sólo por ti y los niños. Nadie está existiendo realmente para sí mismo. Nadie se ama a sí mismo lo suficiente para existir para sí mismo. Entonces todo va mal. La fuente está envenenada, y entonces todo lo que sale de esa fuente está envenenado. Y no pienses que si cambias de trabajo, lo amarás. No; llevarás también tu cualidad a tu nuevo trabajo. Puede que al principio sea emocionante, algo nuevo, pero tarde o temprano te asentarás y será lo mismo. Cámbiate a ti mismo, ámate a ti mismo, y ama todo lo que hagas; no importa lo pequeño que sea, da igual.

Esto me recuerda una anécdota. Sucedió que cuando Abraham Lincoln fue nombrado presidente, el primer día, que estaba inaugurando el Senado, alguien que tenía mucha envidia de su poder, de su prestigio, de su éxito, se puso de pie y le dijo:

«Lincoln, no olvide que su padre era zapatero.»

Era absolutamente irrelevante, absurdo, y el hombre que lo dijo añadió: «Su padre era zapatero, y solía hacer zapatos para mi familia. No se olvide de él.»

Era sólo para insultarle, y todo el Senado se rió porque todo el mundo tenía envidia. En el fondo, todos estaban sintiendo:

«Esta silla me pertenece a mí, y este hombre la ha usurpado.»

Por supuesto, siempre que alguien triunfa, triunfa por algún medio astuto; sólo tú triunfas merecidamente. Así es como nos avenimos a los triunfos de los demás, fue con mañas, con malas artes que llegaron ahí. Así es que todo el Senado se rió.

Pero Abraham Lincoln dijo algo que es hermoso. Dijo: «Es muy amable por su parte recordarme a mi padre. Se que era zapatero; pero nunca he visto un zapatero semejante. Era único, era un creador, porque amaba hacer zapatos. Y no puedo considerarme tan afortunado como él, porque yo no amo esta presidencia tanto como él amaba hacer zapatos.

Disfrutaba con ello, era dichoso. Yo nunca seré tan dichoso en esta presidencia como lo fue él como zapatero.»

«Pero ¿por qué se ha acordado usted de él en este momento? Ya se», dijo Abraham Lincoln, «que mi padre hacía zapatos para su familia, pero, nunca se quejaron, así que confío en que los zapatos fueron buenos. Pero usted se acuerda de él en este momento, sin que venga a cuento... Será que algún zapato aún le está haciendo daño. Yo soy su hijo; puedo arreglarlo.»

Si te amas a ti mismo, si amas tu trabajo, vives en un entorno diferente. En ese entorno nada se repite. La repetición sólo le aparece a una mente aburrida. No digas que estás aburrido debido a los actos repetitivos. Los actos parecen repetitivos porque estás aburrido; entonces, independientemente de lo que hagas, parecerá repetitivo.

Pero mira la vida, la vida disfruta con la repetición. Las estaciones se mueven en círculo. El Sol se mueve en círculo; sale cada día, cada mañana. Y llega el verano y llega el invierno y llegan las lluvias y siguen pasando. En un sentido profundo, toda la existencia sucede

repetitivamente. Parece que la creación es como un juego de niños. Los árboles no están aburridos, y el cielo no está aburrido. El cielo nunca dice: «¿Otra vez las nubes?». El cielo ha estado viendo las nubes durante muchísimos milenios, cada estación de las lluvias, llegan las nubes y empiezan a moverse. ¡Mira la vida! Es repetitiva.

La palabra no es buena; la palabra «repetitiva» no es buena. Más bien será mejor decir que sigue jugando al mismo juego. Disfruta tanto con ello que quiere repetirlo de nuevo. Y sigue aumentando; sigue yendo hacia un clímax. ¿Por qué se aburre el hombre con la repetición? No es porque la repetición sea aburrida, sino porque estás tan aburrido que todo será aburrido.

Sucedió una vez que Sigmund Freud le estaba haciendo preguntas a un paciente; eran sólo las preguntas preliminares básicas que hacía antes de poder empezar el psicoanálisis. Le preguntó: «Mire la estantería, ¿qué le viene inmediatamente a la mente?».

El hombre miró los libros, sin mirar realmente, y dijo: «Me viene a la mente una mujer, una mujer hermosa.»

Esto era bueno para Freud, porque encajaba con su teoría de que todo es sexual, así que dijo: «Muy bien.» Entonces sacó su pañuelo y dijo: «Mire esto. ¿Qué le viene inmediatamente a la mente? Lo primero que se le ocurra...»

El hombre se rió y dijo: «Una mujer hermosa.» Freud estaba encantado. Efectivamente, ésta era su teoría: que lo único que básicamente le interesa a todo hombre es el sexo, y nada más. El hombre piensa en la mujer, la mujer piensa en el hombre..., y eso es todo el pensamiento. De modo que dijo: «Mire esa puerta.» No había nadie en la puerta, ni siquiera pasaba nadie por la calle. Dijo:

«Mire, no hay nadie. Esta ausencia... ¿Qué siente usted? ¿A qué le recuerda inmediatamente?».

El hombre dijo: «Una mujer hermosa.»

Ahora incluso Freud se sintió un poco inquieto sobre si este

hombre le estaba tomando el pelo o no, así que dijo: «Esto parece demasiado. ¡Todo le recuerda a una mujer!»

El hombre dijo: «Es que no importa. No importa que sea una estantería, o un pañuelo, o una puerta vacía. En realidad, en lo único que pienso es en mujeres. Nunca pienso en otra cosa, así que lo que diga es irrelevante. Sólo pienso en mujeres. No es que todo me recuerde a ellas; sólo pienso en mujeres...; no es cuestión de que algo me las recuerde.»

De modo que, en realidad, no es cuestión de que este acto te aburra o de que aquel acto te aburra, o de que la repetición o la monotonía o los trabajos tediosos te aburran. Lo que pasa es que estás aburrido hagas algo o no. Si simplemente estás relajándote es un sillón, estarás aburrido. Sin hacer nada, estarás aburrido. Dirás: «No hay nada que hacer y estoy aburrido. Nada que hacer; estoy aburrido.» Estás aburrido toda la semana debido al trabajo tedioso, y el fin de semana estás aburrido porque no hay nada que hacer. Estás aburrido toda la vida porque haces un trabajo repetitivo en una fábrica, en una oficina, en una tienda. Luego, cuando te jubilas, estás aburrido porque ahora no hay nada que hacer.

No es cuestión de otra cosa. Nada está produciendo aburrimiento en ti; estás aburrido, y sigues llevando tu aburrimiento a todo lo que tocas. Has oído acerca del rey Midas, todo lo que tocaba se convertía en oro. Tú también eres un rey Midas, todo lo que tocas se convierte en aburrimiento. Tienes un toque alquímico, puedes convertirlo todo en aburrimiento; todo, digo.

No pienses en cambiar de trabajo, de acciones; piensa en cambiar la cualidad de tu consciencia.

Ámate más a ti mismo. Lo primero que hay que recordar es ser más amoroso con uno mismo. Los moralistas han envenenado el mundo entero. Dicen: «No te ames a ti mismo; eso es egoísmo.» Dicen: «Ama a los demás, no te ames a ti mismo. El amor a uno mismo es pecado.»

Y yo te digo que eso es una absoluta tontería; y no sólo una tontería, es una tontería peligrosa. A no ser que te ames a ti mismo no puedes amar a nadie; es imposible, porque un

hombre que no siente amor por sí mismo, no puede sentir amor por nadie. Sólo si te amas a ti mismo puede tu amor rebosante llegar a alguien.

Un hombre que no se haya amado a sí mismo se odiará a sí mismo, y si te odias a ti mismo, ¿cómo vas a amar a otra persona? Odiarás también a los demás. Sólo puedes fingir. Y cuando no puedes amarte a ti mismo, ¿cómo esperas que te amen los demás? Todo el mundo se condena a sí mismo. Toda la enseñanza moralista sólo te da una cosa, técnicas de autocondena, de cómo condenarte a ti mismo, cómo ser malo, un criminal, culpable, un pecador.

El cristianismo dice que el hecho de que seas un pecador no depende de lo que haces; naces pecador. No es cuestión de si cometes algún pecado o no; no, eres pecador de nacimiento. El hombre nace en pecado. Adán, el primer hombre, cometió el pecado, y tú eres su descendiente. El pecado ha sido cometido; no se puede hacer nada. Ya no puede ser deshecho, y naces en pecado..., el pecado de Adán.

Si naces en pecado, ¿cómo vas a amarte a ti mismo? Si tu ser mismo es culpa, ¿cómo vas a amarte a ti mismo? Y si no puedes amarte a ti mismo, no puedes amar a nadie. El amor debe suceder primero en casa -tú eres la casa-, y sólo cuando se desborda puede llegar a los demás. Y cuando se desborda, se desborda en tus actos, en todo lo que haces. Ya pintes o hagas un zapato o cualquier cosa -simplemente limpiar la calle-, in

dependientemente de lo que hagas, si amas hondamente, si te amas profundamente a ti mismo, fluye en todo lo que haces.

Fluye incluso cuando no estás haciendo nada. Sigue fluyendo, se vuelve tu existencia misma, y entonces nada es aburrido.

La gente viene a mí; algunas veces algunos amigos me preguntan muy compasivamente: «Estás todo el día sentado en una habitación, sin ni siquiera mirar por la ventana. ¿No te aburres?» Estoy conmigo mismo, ¿por qué iba a aburrirme?

Me dicen: «Sentado ahí solo, ¿no te aburres?».

Si me odio a mí mismo me aburriré, porque no puedes vivir con una persona a la que odias. Tú te aburres contigo mismo; no

puedes estar solo. Incluso si estás solo unos pocos momentos, te pones nervioso, te sientes incómodo, llega a ti un desasosiego. Deseas estar con alguien, porque no puedes permanecer contigo mismo. La compañía es tan aburrida..., tu propia compañía. No puedes observar tu propio rostro. No puedes tocar tu mano amorosamente; no, imposible.

Me preguntan -y que me lo pregunten tiene que ver con su propia situación, porque ellos se aburrirán si están solos-, «¿No sales nunca?». No hay necesidad. A veces me preguntan: «La gente viene a ti con el mismo problema una y otra vez. ¿No te aburres?».

Porque todo el mundo tiene el mismo problema... Sois tan poco originales que ni siquiera podéis crear un problema original.

Todo el mundo tiene el mismo problema. Algunos tienen que ver con el amor, con el sexo, con la tranquilidad de espíritu, con la confusión, o alguna otra cosa -alguna psicología, alguna patología, o algo-pero el hombre puede ser dividido fácilmente en siete categorías, y siempre hay las mismas preguntas, las siete preguntas básicas, y la gente sigue haciéndolas. De manera que mis amigos me preguntan: «¿No, te aburres?» Nunca me aburro, porque para mí cada individuo es único, y debido al individuo, el problema que trae no es una repetición, porque el contexto es diferente, el individuo es diferente. Tú vienes con tu problema de amor, otro viene con su problema de amor, ambos parecen similares, pero no lo son, porque dos individuos son tan diferentes...; su diferencia cambia la cualidad del problema.

De modo que si clasificas, puedes hacerlo en siete categorías; pero yo nunca clasifico. Cada individuo es tan único que no puede ser puesto junto a nadie más. No se puede hacer ninguna categoría. Pero entonces has de tener una consciencia muy aguda para penetrar hasta la raíz misma que hace único al individuo. Si no, en la superficie todo el mundo es semejante. En la superficie todo el mundo es semejante, con los mismos problemas, pero si penetras en lo hondo, si estás alerta y dispuesto a entrar con la persona al núcleo más profundo de su ser, cuanto más profundo vas, más original, individual y único

es el fenómeno que sale a la luz. Si puedes ver el centro mismo, esta persona que hay ante ti es irrepetible. Nunca la has habido antes, nunca volverá a haberla. Es única. Y entonces el misterio te llena..., el misterio de la persona única.

Nada es una repetición si sabes penetrar, ser amoroso y estar alerta. De lo contrario, todo es repetitivo. Estás aburrido porque tienes una consciencia que crea aburrimiento. Cambia la consciencia, y no habrá aburrimiento. Pero sigues cambiando los objetos; eso no cambiará nada.

Capítulo 65

Elimina los Límites

Los Sutras

92 *Pon la substancia de la mente en una finura inexpressable, encima, debajo y en tu corazón.*

93 *Considera cualquier área de tu forma presente ilimitadamente extensa.*

La vida no es un problema, sino un misterio. Para la ciencia, la vida es un problema, pero para la religión es un misterio. Un problema puede ser resuelto; un misterio no puede ser resuelto; puede ser vivido, pero no puede ser resuelto. La religión no ofrece ninguna solución, ninguna respuesta. La ciencia ofrece respuestas; la religión no tiene ninguna. Ésta es la diferencia básica, y antes de hacer ningún esfuerzo para comprender qué es la religión, hay que comprender profundamente esta diferencia básica en el enfoque mismo de una mente religiosa y una mente científica.

Cuando digo que la ciencia considera la vida como un problema, como algo que se puede resolver, todo el enfoque se vuelve intelectual. Entonces se implica la mente, no tú. Tú quedas fuera de ello. La mente manipula, la mente aborda, la mente penetra y analiza. La mente argumenta, duda, experimenta, pero tú como totalidad quedas fuera de ello. De aquí este fenómeno tan extraño puede que un científico sea un intelectual muy preclaro en lo que respecta a su departamento

de investigación, pero en la vida corriente será un ser humano tan corriente como cualquiera; nada especial. Puede que sea un genio en su propia rama de conocimiento, pero en la vida es corriente y corriente.

La ciencia sólo incluye tu intelecto, tu totalidad. Y el intelecto tiene una violencia, es agresiva. Por eso muy pocas mujeres pueden ser científicas, la agresión no es natural en ellas. El intelecto es masculino, agresivo, violento, por eso los hombres son más científicos y las mujeres son más religiosas. El intelecto trata de cortar en pedazos, dividir, analizar, y cuando cortas en pedazos algo vivo, la vida desaparece. Sólo quedan en tus manos partes muertas. Por eso la ciencia nunca toca la vida. En realidad, todo lo que toca se vuelve muerto. Cuando la ciencia dice que no existe el alma o que no existe Dios, es significativo no porque no existan el alma o Dios, sino porque esto muestra que el enfoque mismo de la mente científica es tal que no puedes tocar la vida en ninguna parte. Dondequiera que toca la ciencia, sucede la muerte. En su método mismo, en su procedimiento mismo, en el enfoque mismo de división, análisis, desglose, la vida queda excluida.

Una cosa, el intelecto es violento y agresivo, de modo que el resultado final con el intelecto sólo puede ser la muerte, no la vida. Es parcial, no total, y las partes están muertas. La vida es una unidad orgánica. Puedes conocer la vida mediante la síntesis, no mediante el análisis. Cuanto mayor es la síntesis, más elevadas son las formas de vida que se desarrollan. Dios es la síntesis suprema, la unidad total, la totalidad de la existencia. Dios no es un acertijo, sino la síntesis suprema de todo lo que existe; la materia es el análisis supremo de todo lo que existe.

De modo que la ciencia llega a la materialidad atómica y la religión llega a la consciencia cósmica. La ciencia baja hasta el denominador último, más bajo, y la religión asciende hasta el denominador más alto. Entran en dimensiones opuestas. De manera que la ciencia lo transforma todo en un problema,

porque si tienes que abordarlo científicamente, primero tienes que decidir si es un problema o no. La religión tiene el misterio como base. No hay ningún problema; la vida no es un problema. El énfasis está en que no puede ser resuelta. Un problema significa algo que puede ser resuelto, algo que puede ser conocido, algo conocible. Puede que no se conozca ahora mismo, pero no es incognoscible. Como mucho, puede ser desconocido, pero ese desconocimiento desaparecerá y se transformará en algo conocido.

De modo que, en realidad, la religión no puede hacer una pregunta como «¿qué es la vida?». Eso es absurdo. La religión no puede hacer una pregunta como «¿qué es Dios?». Eso es una tontería. El enfoque mismo de la religión es no crear problemas. La religión puede preguntar cómo estar más vivo, cómo estar en la corriente misma de la vida, cómo vivir pletóricamente; la religión puede preguntar cómo ser un dios..., pero no puede preguntar qué es Dios.

Podemos vivir los misterios, podemos fundirnos con ellos, podemos envolvernos en ellos, podemos tener una existencia totalmente diferente; la cualidad misma cambia, pero nada es resuelto, porque nada puede ser resuelto. Y todo lo que parece que se puede resolver, todo lo que parece que se puede conocer, es sólo porque lo consideramos en fragmentos. Si miramos la totalidad, entonces nada es conocible; simplemente seguimos empujando hacia atrás el misterio.

Todas nuestras respuestas son temporales; sólo a las mentes perezosas les parece que son respuestas. Si tienes una mente penetrante, volverás a dar con el mismo misterio; sólo ha sido empujado hacia atrás, un paso hacia atrás. La pregunta está oculta justo detrás de las respuestas. Simplemente has creado la fachada de una respuesta; tan sólo una cortina sobre el misterio.

Si puedes percibir la distinción, entonces desde el comienzo mismo la religión cobra una forma diferente, un color diferente y un punto de vista diferente. Toda la perspectiva cambia. Estas

técnicas de las que estamos hablando aquí no son para resolver nada; no consideran la vida como un problema. La vida existe. Ha sido un misterio y continuará siendo un misterio. Hagamos lo que hagamos no podemos desentrañar su misterio, porque ser misteriosa es su cualidad misma. Que la vida sea misteriosa no es algo accidental, no es algo que pueda ser separado, sino la vida misma. De manera que, para mí, cuanto más entras en el misterio, en lo misterioso, más religioso te vuelves.

Un hombre realmente religioso no dirá que cree en Dios; no dirá que Dios existe. Estas cosas parecen muy superficiales, parecen ser como respuestas dadas a ciertas preguntas. Un hombre religioso no puede decir semejantes profanidades... que Dios existe. Es un fenómeno tan profundo, algo tan misterioso, que decir cualquier cosa será profano. Así es que siempre que alguien le preguntaba a Buda si Dios existía o no, él permanecía en silencio. Estás preguntando algo que no puede ser respondido. No es que Dios no exista, pero responder tal cosa la hará contestable. Entonces la vida se volverá un problema que puede ser respondido. Entonces el misterio desaparece. De modo que Buda decía: «No me hagáis preguntas metafísicas.»

Las preguntas sólo pueden ser físicas. La física puede responderlas. No hay preguntas metafísicas, no puede haberlas, porque la metafísica significa el misterio.

Estas técnicas son para ayudarte a entrar más hondamente en el misterio; no en el conocimiento. O puedes considerarlo de una manera diferente, estas técnicas son para ayudarte a descargarte de tus conocimientos. No son para ayudarte a aumentar tus conocimientos, porque los conocimientos son el problema. Cierran la puerta al misterio. Cuanto más sabes, menos capaz eres de penetrar profundamente en la vida. Hay que recuperar el asombro original, porque en una sensación de asombro como la de los niños, no se sabe nada y todo se vuelve un misterio. Y si entras

en el misterio, cuanto más profundo vayas, más profundo se vuelve el misterio. Entonces llega un momento en el que puedes decir que no sabes nada. Ese es el momento apropiado.

Ahora te has vuelto meditativo. Cuando puedes sentir una profunda ignorancia, cuando tomas consciencia de que no sabes nada, has llegado al punto de equilibrio apropiado desde el que puede abrirse la puerta del misterio. Si sabes, entonces la puerta está cerrada; si eres ignorante, plenamente consciente de que no sabes nada, la puerta se abre de pronto. La sensación misma de que no sabes abre la puerta.

Así que no consideres estas técnicas como conocimientos, sino como una ayuda para hacerte más inocente. La ignorancia es inocente; los conocimientos siempre son una especie de astucia, de listeza. Si puedes usar tus conocimientos para volver a ser ignorante, entonces los has usado correctamente. Este es el único uso de todas las Escrituras, de todos los conocimientos, de todos los Vedas, hacerte de nuevo como un niño.

92 Se consciente de los momentos de nopensamiento.

Ahora la primera técnica: *Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable, encima, debajo y en tu corazón.*

Tres cosas. Primero, si los conocimientos son importantes, entonces la cabeza es el centro; si la inocencia de niño es importante, entonces el corazón es el centro. El niño vive en el corazón; nosotros vivimos en la cabeza. El niño siente; nosotros pensamos. Incluso cuando decimos que sentimos, pensamos que sentimos. Pensar se vuelve lo primario para nosotros; sentir se vuelve secundario. Pensar es la herramienta de la ciencia; sentir es la herramienta de la religión.

Debes empezar a ser otra vez un organismo que siente. Y las dos dimensiones son diferentes. Cuando piensas, permaneces separado; cuando sientes, te fundes.

Piensa en una flor, una rosa. Cuando piensas, estás separado, hay una distancia, un espacio. Para pensar es

necesario el espacio; para que discurran los pensamientos, es necesaria la distancia. Siente la flor, y el espacio desaparece, la distancia cesa, porque para sentir, la distancia es la barrera. Cuanto más te acercas, más sientes. Llega un momento en que incluso la cercanía parece una distancia..., y entonces sucede la fusión. Entonces no puedes sentir los lindes de dónde estás tú y dónde está la flor, de dónde terminas tú y dónde empieza la flor. Entonces los lindes se funden, la flor entra en ti de algún modo, tú entras en la flor de algún modo. Sentir es perder los lindes; pensar es crear los lindes. Por eso el pensamiento insiste siempre en tener definiciones, porque sin definiciones no puedes crear lindes.

El pensamiento dice que primero definas, y el sentimiento dice que no definas. Si defines, el sentimiento cesa.

El niño siente; nosotros pensamos. El niño se acerca a la existencia, se funde y permite que la existencia se funda en él. Nosotros estamos aislados, aprisionados en la cabeza. Somos como islas.

Este sutra dice que vuelvas al centro del corazón. Empieza a sentir cosas. Será un gran experimento si empiezas a sentir cosas. Hagas lo que hagas, pon algo de tu tiempo y energía en sentir. Estás sentado aquí, puedes escucharme..., pero eso formará parte del pensamiento. También puedes sentirme aquí, pero eso no formará parte del pensamiento. Si puedes sentir mi presencia, entonces las definiciones se pierden. Entonces, en realidad, si llegas a un momento de sentir, no sabes quién está hablando y quién está escuchando.

Esto puede suceder ahora mismo, en este mismo momento. Entonces el que habla se convierte en el que escucha; entonces no hay dos realmente. Más bien son dos polos de un mismo fenómeno, en un polo está el que habla; en el otro polo está el que escucha. Pero éstos son sólo polos, aislados. No son reales. Lo real está justo en medio de los dos, la vida, el flujo. Cuando sientes, algo distinto a tu ego se vuelve importante. El objeto y el sujeto pierden sus definiciones. Existe

un flujo, una ola, en un polo el que habla, en otro polo el que escucha, pero la vida es la ola.

La cabeza te da claridad, y debido a esta claridad ha surgido mucha confusión, porque la cabeza define claramente, marca confines, hace mapas. Con la razón, todo está bien demarcado; no se permite ninguna vaguedad, ningún misterio. Todo lo que es impreciso es rechazado; sólo lo claro es real. La razón te da una claridad, y debido a la claridad, surge un gran malentendido. La claridad no es la realidad. La realidad siempre es imprecisa, ambigua. Los conceptos son claros, la realidad es misteriosa; los conceptos son racionales, la realidad es irracional.

Las palabras son claras, la lógica es clara, la vida no es clara. El corazón te da una vaguedad fundente. Llega más íntimamente a la realidad, pero no es claro. Y como hemos elegido la claridad como meta, nos hemos estado perdiendo la realidad. Debes tener ojos imprecisos para volver a entrar en la realidad. Debes ser indeterminado, debes estar dispuesto a entrar en algo que no puede ser conceptualizado, en algo que no es lógico, en algo que es asombroso y real, asombroso y vivo.

La claridad está muerta. Permanece fija. La vida es un flujo, nada está fijo, nada permanece igual el momento siguiente. ¿Cómo vas a tener claridad respecto a ella? Y si insistes demasiado en tener claridad, perderás el contacto con ella. Eso es lo que ha sucedido.

Este sutra dice que lo básico es volver el centro del corazón; pero ¿cómo volver a él? *Pon la substancia de la mente en una finura inexpressable, encima, debajo y en tu corazón.*

La expresión «la substancia de la mente» no es una buena traducción de la palabra sánscrita original *chito*. Pero el castellano* no tiene otro equivalente. De modo que está bien en cierto modo, transmite el significado, no de «la mente», sino de la substancia de la mente».

* Por supuesto, en el original Osho se refiere al inglés (*N. del T*)

Mente significa actividad mental, pensar, pensamiento, y substancia de la mente hace referencia al ámbito en el que flotan estos pensamientos; igual que las nubes se mueven en el cielo. Las nubes son los pensamientos y el cielo es el ámbito en el que se mueven. Ese cielo, la consciencia, ha sido llamado la substancia de la mente. Tu mente puede estar sin pensamientos; entonces es *chit*, entonces es mente pura. Cuando tiene pensamientos, es mente impura.

Si tu mente puede estar sin pensamiento, entonces es muy sutil, lo más sutil que es posible en la existencia. No se puede concebir una posibilidad más sutil. La consciencia es lo más sutil. De modo que cuando no hay pensamientos en la mente, tienes mente pura. La mente pura puede ir hacia el corazón; la mente impura no puede. Al hablar de impureza no me refiero a pensamientos inmorales en la mente; impureza quiere decir todos los pensamientos, los pensamientos en sí son impuros.

Incluso si estás pensando en Dios es una impureza, porque la nube se está moviendo. La nube es muy blanca, pero está ahí y ya no está la pureza del espacio. No hay un cielo despejado. Puede que una nube sea negra, un pensamiento sexual moviéndose en la mente, o puede que la nube sea blanca, bella, una oración moviéndose en la mente, pero en ambos casos no está la mente pura. Está impura, con nubes. Y si la mente está anubarrada, no puedes ir al corazón.

Esto hay que compréndelo, porque con los pensamientos te aferras a la cabeza. Los pensamientos son las raíces, y a no ser que se corten esas raíces, no puedes volver al corazón.

El niño sólo permanece en el corazón hasta el momento en que los pensamientos se cristalizan, que los pensamientos empiezan a flotar en su mente. Entonces echan raíces; entonces, por medio de la educación, la cultura, el saber, se arraigan; entonces, poco a poco la consciencia va del corazón a la cabeza. La consciencia sólo puede permanecer en la

cabeza si hay pensamientos. Esto es básico. Si no hay pensamientos, la consciencia vuelve inmediatamente a su inocencia original en el corazón.

De aquí que se ponga tanto énfasis en la meditación, tanto énfasis en no pensar, en la consciencia sin pensamientos, en la consciencia que no elige, o en la «atención correcta» de Buda, que es atención sin ningún pensamiento, simplemente ser consciente. ¿Qué sucede entonces? Sucede un gran fenómeno, porque cuando se cortan las raíces, la consciencia vuelve inmediatamente al corazón, al lugar original donde había estado. Te vuelves un niño de nuevo.

Jesús dijo: «Sólo los que sean como niños entrarán en el reino de mi Dios.» Se refiere a aquellas personas cuya consciencia ha vuelto al corazón. Se han vuelto inocentes, como niños.

Pero el primer requisito básico es poner *la substancia de la mente en una finura inexpressable...*

Los pensamientos pueden ser expresados. No hay un solo pensamiento que sea inexpressable, no puede haberlo. Si es inexpressable, no puedes pensarlo; si puedes pensarlo, es expresable. No hay un solo pensamiento que puedas decir que es inexpressable. En el momento en que puedes pensarlo, se ha vuelto expresable: ya te lo has expresado a ti mismo.

La consciencia, la consciencia pura, es inexpressable. Por eso los místicos siguen diciendo que no pueden expresar lo que saben. Los lógicos siempre plantean la cuestión de que si sabes, entonces, ¿por qué no puedes decirlo? Y su argumento tiene sentido y significado. Si realmente dices que sabes, entonces, ¿por qué no puedes expresarlo?

Para un lógico, el conocimiento debe ser expresable, lo que puede ser conocido puede hacerse conocer a otros; no hay problema. Si lo has conocido, entonces, ¿dónde está el problema? Puedes darlo a conocer a otros. Pero el conocimiento del místico no es de los pensamientos. No lo ha

conocido como un pensamiento; lo ha conocido como una sensación. De modo que, en realidad, no está bien decir: «Conozco a Dios.» Es mejor decir, «Siento.» No está bien decir: «He conocido a Dios.» Es mejor decir: «Le he sentido.» Esa es una descripción más certera del fenómeno, porque es un «conocimiento» a través del corazón; es como sentir, no es como saber.

Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable...
La substancia de la mente, la consciencia, *chit*, es inexpresable. De modo que, poner *la substancia de la mente en una finura inexpresable* significa llegar a un punto en el que eres consciente, pero no consciente de ningún pensamiento; en el que estás alerta, pero no hay ningún pensamiento rondando por la mente. Éste es un punto delicado y muy difícil, puedes perdértelo fácilmente.

Conocemos dos estados mentales. Uno es cuando hay pensamientos. Cuando hay pensamientos, no puedes ir al corazón. Luego conocemos otro estado mental, cuando no hay pensamientos. Cuando no hay pensamientos, te duermes. Tampoco entonces puedes ir al corazón. Cada noche, durante unos pocos momentos, durante unas pocas horas, sales del pensamiento. Los pensamientos cesan, pero no llegas al corazón porque estás inconsciente. De manera que se necesita un equilibrio muy delicado. Los pensamientos deben cesar como cesan en el dormir profundo, cuando no hay ningún sueño; y debes estar tan alerta como cuando estás despierto. Deben juntarse estos dos puntos. La mente debe estar tan sin pensamientos como lo está en el sueño profundo, pero no debes estar dormido; debes estar perfectamente alerta, consciente.

Cuando se juntan la consciencia y esta ausencia de pensamientos, es meditación. Por eso dice Patanjali que el *samadhi* es como el *sushupti*. El éxtasis más alto, el *samadhi*, es como el dormir más profundo, con una única diferencia, en él no estás dormido. Pero la cualidad es la misma, sin

pensamientos, sin sueños, sereno, sin un solo escarceo, totalmente en calma y tranquilo, pero alerta. Cuando estés consciente y no haya ningún pensamiento, sentirás una transformación súbita en tu consciencia. El centro cambia. Vuelves. Vuelves al corazón. Y cuando miras el mundo desde el corazón, no hay mundo; sólo hay Dios. Cuando miras la existencia desde la cabeza, no hay Dios; sólo hay existencia material.

La materia, la existencia material, el mundo, y Dios no son dos cosas, dos puntos de vista, dos perspectivas. Son el mismo fenómeno contemplado desde dos centros de ser.

Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable, encima, debajo y en tu corazón. Estate totalmente en ella, fundido, inmerso. Se simplemente consciencia, encima, debajo, en el corazón; todo el corazón rodeado por la simple consciencia; sin pensar en nada en particular, sólo siendo consciente, sin ninguna palabra, sin ninguna verbalización, sin pensar en absoluto; simplemente siendo.

Pon la substancia de la mente encima, debajo, y en el corazón, y todo se volverá posible para ti. Todas las puertas de la percepción se despejarán y todas las puertas de los misterios se abrirán. De pronto no habrá ningún problema, y de pronto no habrá ningún misterio, es como si la oscuridad hubiera desaparecido completamente. Una vez que conoces esto, puedes volver a la cabeza, pero no serás el mismo.

Ahora puedes usar la cabeza como un instrumento. Puedes trabajar con ella, pero ya no estás identificado con ella, e incluso mientras estés trabajando con ella y mirando el mundo a través de ella, sabrás que todo lo que estás viendo es debido al intelecto. Ahora conoces un punto de vista más elevado, una visión más profunda, y puedes volver en el momento en que quieras.

Una vez que conoces el paso y sabes cómo vuelve la consciencia, cómo tu edad, tu pasado, tu memoria y tus conocimientos desaparecen y te vuelves de nuevo un niño

recién nacido; una vez que conoces este secreto, este paso, puedes ir a ese punto todas las veces que quieras, y puedes revitalizarte una y otra vez. Si tienes que ir a la cabeza, puedes usarla; puedes entrar en el mundo ordinario, trabajando pero sin implicarte en él, porque en el fondo sabes que lo que se conoce con el intelecto es parcial. No es toda la verdad. Y una verdad parcial es más peligrosa que una mentira, porque parece ser verdad y te puede engañar.

Algunos puntos más. Cuando vas al corazón, miras la existencia como un ser total. El corazón no es departamental, no es un fragmento tuyo; el corazón significa tú en tu totalidad. La mente es un fragmento, la mano es un fragmento, la pierna es un fragmento, el estómago es un fragmento; todo el cuerpo tomado en partes está fragmentado. El corazón no es un fragmento. Por eso, me pueden cortar la mano y estaré vivo. Incluso pueden retirar mi cerebro y estaré vivo, pero si no está el corazón, no estoy yo.

En realidad, pueden despojarme de todo mi cuerpo, pero si mi corazón está latiendo, estoy vivo. El corazón significa tu totalidad, así es que cuando el corazón falla, ya no estás. Todas las demás cosas son partes, descartables. Si el corazón está latiendo, permanecerás intacto. El centro del corazón es el núcleo mismo de tu existencia.

Puedo tocarte con mi mano; ese contacto me proporcionará un cierto conocimiento sobre ti, sobre tu piel, si es suave o no. La mano me proporcionará un cierto conocimiento, pero ese conocimiento será parcial, porque la mano no es mi totalidad.

Puedo verte. Mis ojos me darán un cierto conocimiento desde un punto de vista diferente, pero no será el todo. Puedo pensar en ti, otra vez lo mismo. Pero no puedo sentirte en parte. Si te siento en absoluto, te siento en tu totalidad. Por eso, a no ser que conozcas por medio del amor, nunca conoces la totalidad de nadie.

Sólo el amor puede revelarse toda la personalidad, todo el ser, lo esencial, lo total, porque amor significa conocer por

medio del corazón, sentir por medio del corazón. De modo que, para mí, sentir y saber no son dos fragmentos de tu ser. Sentir es todo tu ser, y saber es sólo un fragmento tuyo.

Para la religión, el amor es el conocimiento más elevado. Es por eso que la religión se expresa más en términos poéticos que en términos científicos. Los términos científicos no pueden usarse, pertenecen a la esfera de saber. Se puede usar la poesía. Y todo lo que dicen los que han llegado a conocer la realidad por medio del amor se vuelve poesía. Los Upanishads, los Vedas, las palabras de Jesús o Buda o Krishna, son todos ellos enunciaciones.

No es sólo una coincidencia que todas las Escrituras religiosas antiguas estén escritas en poesía. Tiene un significado. Muestra que hay alguna afinidad entre el mundo de un poeta y el mundo de un místico. El místico también está usando el lenguaje del corazón.

El poeta sólo es un místico en ciertos momentos de vuelo, igual que cuando saltas puedes alejarte de la gravitación de la Tierra, pero vuelves a ella. Un poeta es una persona que durante unos segundos ha volado al mundo de los místicos. Ha tenido algunos vislumbres. Un místico es alguien que ha ido más allá de la gravitación completamente, que vive en el mundo del amor, que vive a través del corazón. Éste se ha vuelto su morada misma. Para la persona poética es sólo un vislumbre; a veces cae de la cabeza al corazón. Pero esto es sólo por el momento, vuelve de nuevo a la cabeza. De modo que si ves un bello poema, no trates de ver al poeta que lo ha escrito, porque no te encontrarás con la misma persona. Te sentirás decepcionado, porque te encontrarás con un hombre muy corriente. Tuvo un vislumbre. Durante ciertos momentos le fue revelada la realidad y bajó al corazón. Pero no conoce el paso; no lo controla. Ha sido algo que ha sucedido y no puede ir a ello por su propia voluntad.

Cuando murió Coleridge, dejó alrededor de cuarenta mil poemas inacabados. Sólo acabó siete poemas en toda su vida.

Llegó a ser un gran poeta, uno de los más grandes del mundo, pero le preguntaron muchas veces: «¿Por qué sigues acumulando poemas inacabados, y cuándo vas a completarlos?».

El decía: «No puedo decir nada. A veces me llegan unas pocas líneas y luego cesan. Así que ¿cómo voy a completarlos? Esperaré. Tendré que esperar. Si sucede de nuevo y llega a mí el vislumbre, y vuelve a serme revelado el mundo, la realidad, entonces lo completaré. Pero por mí solo no puedo hacer nada.» Debe de haber sido un poeta muy sincero. Es difícil encontrar un poeta tan sincero; porque la tendencia de la mente es proveer. Si han llegado tres líneas, entonces yo te proveeré la cuarta, y la cuarta matará las otras tres, porque vendrá de un estado mental muy inferior, cuando estás de vuelta en la tierra.

Cuando saltaste, y te liberaste de la gravitación durante algunos momentos, tuviste una dimensión de ser diferente.

Un poeta está en la tierra, pero a veces salta. En esos saltos tiene vislumbres. Un místico vive en el corazón. No está en la tierra; el corazón se ha vuelto su morada. De modo que no crea poesía realmente, pero todo lo que hace se vuelve poético, todo lo que dice se vuelve poético. En realidad, un místico no puede usar la prosa, porque su prosa también es poesía, llega a través del corazón, viene a través del amor.

Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable, encima, debajo y en tu corazón. El corazón es tu ser total, y cuando eres total puedes conocer lo total; recuerda esto. Sólo lo similar puede conocer lo similar. Cuando eres fragmentario no puedes conocer lo total. Como es dentro, es fuera. Cuando eres total dentro, te es revelada la realidad total fuera; te has vuelto capaz de conocerla, te has ganado el derecho de conocerla. Cuando estás fragmentado dentro, la realidad está fragmentada fuera. De modo que lo que seas dentro será lo externo para ti.

En lo hondo del corazón el mundo entero es diferente, la *gestalt* es diferente. Os estoy mirando. Si te estoy mirando a través de la cabeza, a través del intelecto, a través de una de mis partes del saber, entonces hay aquí algunos amigos, individuos, egos separados. Pero si estoy mirando a través del corazón, entonces no hay aquí individuos. Entonces aquí sólo hay una consciencia oceánica y los individuos son sólo olas. Si os miro a través del corazón, entonces tú y el que está a tu lado no sois dos; entonces la realidad está entre tú y el que está a tu lado. Sois sólo dos polos, y lo real está justo en el medio. Entonces hay aquí un océano de consciencia en el que existís como olas. Pero las olas no están separadas, sino interconectadas. Y te estás fundiendo en todo momento en el otro, lo sepas o no.

La respiración que hace sólo un momento estaba dentro de ti, te ha dejado; ahora está entrando en quien esta a tu lado.

Hace sólo un momento era tu vida y habrías muerto sin ella, y ahora está entrando en quien está a tu lado. Ahora es su vida. Tu cuerpo está radiando vibraciones continuamente, eres un radiador, de modo que tu energía vital está entrando constantemente en quien está a tu lado, y su energía vital está entrando en ti.

Si te miro desde mi corazón, si te miro con ojos amorosos, si miro tu totalidad, entonces eres sólo un punto radiante, y la vida está yendo continuamente de ti a los demás y de los demás a ti...

Y no sólo en esta habitación; todo este universo es un flujo constante de energía vital. Sigue moviéndose. No hay unidades individuales; es una totalidad cósmica. Pero a través del intelecto lo cósmico nunca aparece; sólo aparecen fragmentos, fragmentos atómicos. Y ésta no es una cuestión que se pueda comprender mediante el intelecto. Si intentas comprender con el intelecto, te será imposible entenderla. Es un punto de vista totalmente diferente, desde un punto de existencia diferente.

Si eres total dentro, se te revela la totalidad fuera. Algunos han llamado realización de Dios a esa revelación; algunos la han llamado *moksha*, liberación; otros la han llamado *nirvana*, cese. Palabras diferentes, enteramente diferentes, pero denotan el mismo núcleo, la misma esencia.

Hay una cosa básica en todas estas expresiones, el individuo desaparece. Puede que lo llames realización de Dios, en cuyo caso ya no eres un individuo; puedes llamarlo liberación, en cuyo caso ya no eres un «yo»; puedes llamarlo cese -como lo ha llamado Buda-, en cuyo caso, igual que una lámpara, una llama, cesa, desaparece, se dispersa, no puedes volver a encontrarla en ninguna parte, no puedes hallarla, ha entrado en el no ser...; así desaparece el individuo. Pero hay que considerar cuidadosamente este punto. ¿Por qué dicen todas las religiones que el individuo, el yo, el ego, desaparece cuando caes en la cuenta de la verdad? Si todas las religiones enfatizan esto, eso significa que el yo debe ser ilusorio; si no,

¿cómo va a desaparecer? El yo no debe existir realmente; sólo entonces puede desaparecer. Puede que esto parezca paradójico, pero es así, sólo lo que no existe puede desaparecer. Lo que existe continuará siendo; no puede desaparecer.

Tan sólo debido a la cabeza se ha originado una entidad falsa, el individuo. Si bajas al corazón, la entidad falsa desaparece. Era una creación de la cabeza. Desde el corazón existe lo cósmico, no el individuo; existe la totalidad, no las partes.

Y recuerda, cuando no estás, no puedes crear un infierno; cuando no estás, no puedes ser desdichado; cuando no estás, no puedes tener ansiedad, sufrimiento. Toda la ansiedad, todo el sufrimiento, existe debido a ti, la sombra de la sombra. El yo es irreal, el ego es irreal, y debido a ese yo irreal se crean muchas sombras irreales. Te siguen, no dejas de luchar con ellas, pero nunca vencerás, porque la base sigue estando oculta dentro de ti.

Swami Ramateertha ha dicho en alguna parte que estaba hospedándose en una casa, en la casa de un lugareño pobre. El hijo pequeño del lugareño estaba jugando enfrente de la cabaña, y el Sol estaba saliendo y el niño vio su sombra. Intentó cogerla, pero cuanto más se movía, más tomaba la delantera la sombra. El niño empezó a llorar. Había fracasado. Intentó cogerla por todos los medios, pero era imposible. Coger una sombra es imposible, no porque una sombra sea algo tan difícil de coger, sino porque el niño se estaba moviendo para cogerla. Cuando se movía, la sombra se le adelantaba. No puedes coger una sombra, porque una sombra no tiene substancia, y sólo una substancia puede ser cogida.

Ramateertha estaba sentado al lado del niño. Estaba riéndose y el niño estaba llorando, y la madre no tenía ni idea de qué hacer. ¿Cómo consolar al niño? Así que le dijo a Ramateertha Swami, ¿puede ayudarme?» Ramateertha se acercó al niño, le cogió la mano y se la puso en la cabeza,

había cogido la sombra. Ahora que el niño se había puesto la mano en la cabeza, había cogido la sombra. El niño empezó a reírse. Ahora podía ver que su mano había cogido la sombra.

No puedes coger una sombra, pero puedes cogerte a ti mismo. Y en el momento en que te coges a ti mismo, has cogido la sombra.

El sufrimiento es sólo una sombra del ego. Somos todos como ese niño, luchando con el sufrimiento, con la ansiedad, con la angustia, y tratando de dispersarlos. Nunca podemos vencer. No es cuestión de fuerza; el empeño entero es absurdo, imposible. Debes coger el yo, el ego, y una vez que lo has cogido, el sufrimiento desaparece de pronto. Era sólo una sombra.

Hay personas que empiezan a luchar con el ego. Se ha enseñado: «Dispersa el yo, no tengas ego, y serás dichoso»; de modo que empiezan a luchar con el yo, el ego. Pero si luchas, aún crees que el yo existe. Tu lucha lo alimentará, se volverá algo que le da energía, lo estarás nutriendo. Esta técnica dice que no pienses en el ego; simplemente ve de la cabeza al corazón, y el ego desaparecerá. El ego es una proyección de la cabeza. No luches con él. Puedes seguir luchando durante vidas y vidas, pero si permaneces en la cabeza no puedes vencer.

Simplemente cambia de punto de vista, simplemente vete de la cabeza a un punto de vista diferente, a un punto de vista más profundo del ser, y todo cambia, porque ahora puedes mirar desde una perspectiva diferente. Desde el corazón no hay ego. Debido a esto, le hemos cogido miedo al corazón. Nunca le dejamos hacer lo que quiera, siempre interferimos con él, siempre introducimos mente en él. Tratamos de controlar el corazón con la mente porque nos hemos asustado, si vas al corazón, te pierdes a ti mismo. Y este perderse es como la muerte. De aquí la incapacidad de amar, de aquí el miedo a enamorarse; porque te pierdes a ti mismo, no tienes control. Algo más grande que tú te agarra y toma posesión.

Entonces no estás sobre terreno seguro y no sabes dónde te estás moviendo. De manera que la cabeza dice: «No seas tonto, actúa con la razón. No seas loco.»

Cuando alguien está enamorado, todo el mundo piensa que está loco. Él mismo piensa que algo se ha vuelto loco: «¡No estoy en mi sano juicio!» ¿Por qué pasa esto? Porque ya no hay control. Está sucediendo algo que no puede controlar, no puede dirigir y manipular. Más bien, algo le está manipulando a él, una fuerza mayor ha tomado posesión de él. Está poseído...

Pero a no ser que estés dispuesto a estar poseído, no puede haber Dios para ti. A no ser que estés dispuesto a ser poseído, no hay misterio para ti, ni dicha, ni bendición. Alguien que está dispuesto a ser poseído por el amor, por la oración, por el cosmos es alguien que está dispuesto a morir como ego. Sólo él puede saber qué es la vida realmente, que tiene que ofrecer la vida. Lo que es posible se hace realidad inmediatamente, pero tienes que ponerte a ti mismo en peligro.

Esta técnica es hermosa. No dice nada sobre tu ego. No dice nada sobre ello. Simplemente te da una técnica, y si sigues la técnica, el ego habrá desaparecido.

93 Considera ilimitado el cuerpo.

Segundo sutra: *Considera cualquier área de tu forma presente ilimitadamente extensa.*

Es lo mismo, a través de una puerta diferente. La esencia básica es la misma, es decir, eliminar los límites. La mente crea límites. Si no piensas, entras en lo ilimitado. O, por una puerta diferente, puedes probar con lo ilimitado y saldrás de la mente. La mente no puede coexistir con lo ilimitado, con lo indefinido, inconmensurable, infinito. La mente no puede existir con lo inconmensurable, de modo que si pruebas algo ilimitado. la mente desaparecerá.

Esta técnica dice: *Considera cualquier área de tu forma presente ilimitadamente extensa.* Cualquier área. Puedes simplemente cerrar los ojos e imaginar que tu cabeza se ha vuelto infinita. Ya no tiene límites. Continúa y continúa y no tiene límite. Tu cabeza se ha vuelto todo el cosmos, sin ningún límite. Si puedes imaginar esto, de pronto los pensamientos cesarán. Si puedes imaginar que tu cabeza es infinita, no habrá pensamiento. El pensamiento sólo puede existir en una mente muy estrecha. Cuanto más estrecha sea, mejor para el pensamiento. Cuanto mayor es la mente, menor es el pensamiento, y cuando la mente se vuelve espacio total, no hay pensamiento en absoluto.

Buda está sentado bajo su árbol *bodhi*. ¿Puedes imaginar qué está pensando? No está pensando en absoluto. Su cabeza es todo el cosmos. Se ha vuelto extenso, infinitamente extenso. Esta técnica es buena para los que pueden imaginar; no será buena para todos. Para los que pueden imaginar, y para los que la imaginación se vuelve tan real que no pueden decir realmente si es imaginación o real, funcionará. De otra forma no será muy útil. Pero no te asustes, porque al menos el treinta por ciento de la gente es capaz de semejante imaginación. Esas personas son muy poderosas.

Si tu mente no está muy educada, te resultará fácil imaginar. Si está educada, entonces la creatividad se ha perdido, entonces tu mente es tan sólo un espacio de almacenamiento, un banco. Y todo el sistema educativo es un sistema bancario. Van depositando y echando cosas en ti. Todo lo que consideran que hay que echar en ti, lo echan. Usan tu mente para el almacenaje; entonces no puedes imaginar. Entonces, todo lo que haces es simplemente repetir lo que te ha sido enseñado.

De modo que los que tienen poca cultura pueden usar esta técnica muy fácilmente. Y los que han pasado por la universidad sin ser distorsionados por ella, también pueden usarla. Los que aún están realmente vivos, incluso después de

tanta educación, pueden hacerla. Las mujeres pueden hacerla más fácilmente que los hombres. Todos los que son imaginativos, soñadores, pueden hacerla muy fácilmente.

Pero ¿cómo saber si puedes hacerla o no?

Puedes hacer un pequeño experimento antes de entrar en ella. Entrelaza las dos manos y cierra los ojos. Durante cinco minutos, en cualquier momento, relájate en un sillón, entrelaza las manos, e imagina que las manos están tan trabadas que, incluso si lo intentas, no puedes abrirlas. Te parecerá absurdo, porque no están trabadas, pero sigue imaginando que lo están. Durante cinco minutos, sigue pensando, y luego di tres veces en tu mente, “Ahora intenta reabrir las manos, pero se que es imposible. Están trabadas y no se pueden abrir.»

Entonces trata de abrirlas. El treinta por ciento de vosotros no podrá abrir las manos. Estarán realmente trabadas, y cuanto más lo intentes, más sentirás que es imposible. Empezarás a sudar; no puedes abrir tus propias manos. Entonces este método es para ti. Entonces puedes probar este método. Si puedes abrir las manos fácilmente y no ha sucedido nada, este método no es para ti. No podrás hacerla. Pero no te asustes si tus manos no se abren, y no lo intentes demasiado, porque cuanto más lo intentes, más difícil será. Simplemente vuelve a cerrar los ojos e imagina ahora que tus manos están destrabadas. Volverás a necesitar cinco minutos para seguir imaginando que cuando intentes abrirlas, las abrirás inmediatamente.

Destrábalas de la misma manera que las trabaste, con la imaginación. Y si esto es posible, que tus manos se traben con sólo la imaginación y que tú mismo no puedas abrirlas, entonces esta técnica tendrá un efecto milagroso para ti. Y entre estas ciento doce técnicas hay muchas que funcionan con la imaginación. Para todas esas técnicas, será bueno este experimento de trabar las manos. Recuerda, haz pruebas para ver si esta técnica es para ti o no.

Considera cualquier área de tu forma presente ilimitadamente extensa. Cualquier área... Puedes considerar todo el cuerpo.

Cierra los ojos y considera que todo el cuerpo está expandiéndose, expandiéndose, expandiéndose, y luego desaparecen los límites. Se ha vuelto infinito. ¿Qué sucederá? Ni siquiera puedes concebir lo que sucederá. Si puedes concebir que te has vuelto el cosmos -ese es el propósito, el infinito-, todo lo que está ligado a tu ego ya no estará ahí. Tu nombre, tu identidad, todo se perderá. Tu pobreza o riqueza, tu salud o tu enfermedad, tus desdichas..., todo se perderá, porque forman parte del cuerpo finito. No pueden existir con un cuerpo infinito. Y una vez que sepas esto, vuelve a tu cuerpo finito. Pero ahora te puedes reír. E incluso en lo finito puedes tener la sensación, la percepción de lo infinito. Entonces puedes llevarlo contigo.

Prueba. Y será bueno si lo intentas con la cabeza, porque es la base de toda enfermedad. Cierra los ojos, tumbate en el suelo o siéntate en una silla y relájate. Mira dentro de la cabeza.

Siente que los muros de la cabeza se extienden, se expanden. Si sientes que será demasiado asombroso, entonces inténtalo lentamente. Primero piensa que tu cabeza ha llegado a ocupar toda la habitación. Sentirás realmente que tu piel está tocando las paredes. Si has podido trabar tus manos, sucederá esto. Sentirás el frescor de las paredes que está tocando tu piel. Sentirás la presión.

Sigue avanzando. Tu cabeza ha ido más allá; ahora la casa está dentro de tu cabeza, luego toda la ciudad está dentro de tu cabeza. Sigue expandiendo. En tres meses, lentamente, puedes llegar al punto en que el Sol salga en tu cabeza, empiece a moverse en tu cabeza. Tu cabeza se ha vuelto infinita. Esto te dará una profunda libertad que nunca has conocido, y toda la desdicha que pertenece a esta mente estrecha desaparecerá. En un estado tal, los iluminados de los Upanishads podían decir: «*Aham Brahmasmi*: soy lo divino, soy lo absoluto.» En semejante éxtasis, se profería: «*Ana'l haq*». Mansoor gritó en éxtasis: «*Ana'l haq, ana'l haq...* -soy Dios-.» Los musulmanes no pudieron entenderle. En realidad, ningún sectario podrá comprender semejantes cosas. Pensaron que se había vuelto loco, pero no estaba loco; era la persona más

cuerda posible. Pensaron que se había vuelto un egotista. Decía: «Soy Dios.» De modo que le mataron. Mientras le estaban matando, con las manos cortadas, él se reía y decía:

«*Ana'l haq, aham*

Brahmasmi... –soy Dios-.»

Alguien le preguntó: «Mansoor, ¿por qué te estás riendo? Te están asesinando.»

Él dijo: «No podéis asesinarme. Soy la totalidad. Sólo podéis asesinar una parte. ¿Cómo vais a asesinar la totalidad? Hagáis lo que hagáis, dará igual.»

Se cuenta que Mansoor dijo: «Si realmente queráis matarme, deberíais haber venido hace al menos diez años atrás.

Entonces yo existía. Entonces podríais haberme matado, pero ahora no podéis matarme, porque ya no existo. Yo mismo he matado el ego que podríais haber matado y asesinado.»

Mansoor practicaba ciertos métodos sufíes de este tipo, el tipo en que uno sigue expandiéndose hasta que la expansión se vuelve tan infinita que uno ya no existe. Entonces existe la totalidad y no existe el individuo. En las últimas décadas, estas dos o tres décadas pasadas, en Occidente se han vuelto muy importantes las drogas psicodélicas. Y lo que atrae realmente es la expansión, porque bajo la influencia de la droga, se pierde tu estrechez, tus limitaciones. Pero es un cambio químico; no sucede nada espiritual con ello. Es sólo violencia forzada sobre el sistema, fuerzas al sistema a romperse.

Puedes tener un vislumbre de que ya no estás confinado en nada, de que te has vuelto infinito, liberado. Pero esto se debe a la imposición química. Una vez que vuelvas, volverás a estar en el cuerpo estrecho, y ahora este cuerpo te parecerá más estrecho que antes. Volverás a estar confinado en el mismo aprisionamiento, pero ahora el aprisionamiento será más intolerable, porque has tenido un vislumbre. Y como ese vislumbre se debió a una sustancia química, no tienes control sobre ello, te volverás un esclavo, un adicto. Ahora necesitarás más y más.

Esta técnica es un psicodélico espiritual. Si la practicas, tendrá lugar un cambio espiritual que no será químico y del que

tendrás control.

Considéralo un criterio, si tienes el control, entonces es espiritual. Si eres esclavo de ello, entonces ten cuidado, es posible que parezca espiritual, pero no puede serlo. Cualquier cosa que se vuelve adictiva, poderosa, esclavizante, aprisionante, te está conduciendo a más esclavitud, más falta de libertad..., independientemente de cuál sea la apariencia. De modo que adopta el criterio de que, hagas lo que hagas, tu control debe crecer con ello. Debes tener cada vez más control de ello. Se dice, y lo repito una y otra vez, que cuando la meditación te haya sucedido realmente, no necesitarás hacerla. Si todavía necesitas hacerla, no ha sucedido realmente, porque también eso se ha vuelto una esclavitud.

Incluso la meditación debe desaparecer. Debe llegar un momento en que no necesites hacer nada. Entonces, tal como eres, eres divino; tal como eres, eres la dicha, el éxtasis. Pero esta técnica es buena para la expansión, para expandir la consciencia. Antes de intentarla, prueba el experimento de trabar las manos, para que puedas sentir. Si tus manos se traban, tienes una imaginación muy creativa; no es impotente. Entonces puedes hacer maravillas con ella.

Capítulo 66

Un Buda no es Nadie

PREGUNTAS

¿Qué quieres decir con «misterio»?

Me siento corriente, pero no transformado.

¿Existe lo bueno y lo malo?

¿Podemos invertir la imaginación?

Primera pregunta:

Anoche dijiste que cuando no hay pensamientos en la mente, la mente se vuelve un espacio vacío, y se abren las puertas a todos los misterios. Siento honda y claramente este

espacio interno, pero no hay nada especial que perciba como un misterio.

¿Podrías explicar qué quieres decir con «misterio» y cómo se percibe?

El vacío interno mismo es el misterio. No puedes sentirlo y no puedes conocerlo. *Eres él.* Cuando está el espacio interno, tú no estás. No puedes observarlo. Si lo observas, entonces el espacio interno aún no ha aparecido. ¿Quién lo observará. Si puedes observarlo, estás separado de él, de modo que no es interno, sino externo. Está fuera de ti. Lo interno aún no se ha vuelto vacío; está lleno. Está ahí el ego..., de una forma muy sutil; como observador o espectador, está ahí. Lo interno aún no está vacío, porque cuando lo interno está vacío, tú no estás.

De manera que lo primero que hay que recordar es que no serás un testigo del misterio, sino el misterio. No podrás observarlo porque no puedes estar separado, no puede haber ninguna dualidad.

Una cosa... Cuando lo interno está realmente vacío, tú no estás, porque tú eres lo que llena lo interno. No está vacío debido a ti; debido a ti, el espacio está cubierto, ocupado. Cuando tú te disuelves, cuando simplemente desapareces..., sólo entonces está ahí el vacío interno. De modo que no serás un testigo del misterio. Hasta que tú no estés, el misterio no será revelado; cuando tú no estés, el misterio será revelado. De manera que si dices que sientes el vacío interno, eso significa que no eres el vacío; el vacío es algo que está sucediéndote, en torno a ti, pero tú no estás vacío. Así que, en realidad, este vacío es sólo un pensamiento del vacío; por eso puedes decir que ahora tu espacio interno se ha vuelto vacío.

Esto es un pensamiento; este vacío no es real, este vacío forma parte de la mente. El observador está ahí, de modo que el objeto debe estar ahí. Puedes hacer del vacío un objeto, un pensamiento.

Se cuenta que Bokuju se volvió vacío de este modo. Debió de encontrar este tipo de vacío. Fue a su maestro y le dijo: «Ya no hay nada, me he vuelto vacío.»

El maestro dijo: «Vete y desecha también esta nada. Esta nada aún es algo, ¿por qué la estás llevando? Si realmente te has vuelto nada, no podrás contarlo. ¿Quién la llevará? ¿Quién sentirá en ello un cierto logro?» El maestro le dijo a Bokuju: «Has progresado, te has vuelto vacío; ahora vete y descarta también este vacío.»

Puedes estar lleno de vacío; éste es el problema. Y si estás lleno de vacío, no estás vacío.

Lo segundo. ¿Qué quiero decir con «misterio»? Cualquier cosa que entiendas, no es lo que quiero decir, porque piensas que un misterio será algo muy inaudito, asombroso, estremecedor, que te sacudirá

completamente. No es eso. El misterio es la simple existencia pura sin nada inaudito, nada asombroso. No serás echado a un lado, lanzado, sacudido, desconcertado. En realidad, el misterio no es nada misterioso. Esta misma existencia ordinaria... acéptala tal como es sin crear ningún problema.

Cuando no creas un problema, esta existencia es el misterio; cuando creas el problema, estás destruyendo el misterio. Ahora estás en busca de una solución, alguna respuesta. La misma mente continúa. Si me oyes hablar del misterio, piensas en algo muy especial. No hay nada especial en la existencia. Sólo para el ego existe la palabra «especial».

Se cuenta que cuando Lin Chi alcanzó la iluminación, se rió.

Sus discípulos le preguntaron: «¿Por qué te ríes?»

Él dijo: «Me río por esto. Durante miles y miles de vidas he estado esforzándome por esto... Es tan corriente...»

Éste es el misterio: nada especial.

Se dice de Dogen, otro maestro Zen, que cuando alcanzó la iluminación, los discípulos le preguntaron: «¿Qué es lo primero que quisiste hacer después?»

Se cuenta que Dogen dijo: «Quise tomar una taza de té.»

Era tan corriente. Pero para el ego estas cosas no son

atractivas. Si digo que la iluminación es tan corriente que querrás una taza de té después de alcanzarla, entonces te parecerá que todo el asunto es una tontería... ¿Por qué esforzarse? Entonces entra el ego. El ego quiere algo especial, algo excepcional, algo que no suceda de ordinario, que sólo te haya sucedido a ti, que no le haya sucedido a cualquiera. El ego quiere algo especial, extraordinario.

La realidad no es extraordinaria; está sucediendo en todas partes. ¡Y si no te ha sucedido a ti, entonces eso es especial! Porque está aquí, siempre presente. No está ausente ni un solo momento. La iluminación está sucediendo en todo momento, es el núcleo mismo de la existencia; pero estás sordo y ciego. No es nada especial.

Ser un buda, estar iluminado, es el fenómeno más corriente. Cuando digo «corriente» quiero decir, debe ser así. Si parece muy extraordinario es debido a ti, porque creas tantos impedimentos..., y te encantan. Primero creas el obstáculo, y luego tratas de cruzarlo. Y entonces te sientes muy eufórico. En primer lugar, no hay ningún obstáculo. Pero tu ego no se sentirá bien, debes crear una ruta larga para llegar al punto que estaba más próximo, que era el más íntimo. ¡Y nunca habías estado sin él!

Así que no busques algo misterioso. Simplemente se simple e inocente, y entonces toda la existencia se abre a ti. No te volverás loco; simplemente puedes sonreír ante lo absurdo de todo el asunto, que estaba tan cerca pero no podías alcanzarlo. Y no había ninguna barrera. En cierto sentido, estaba siempre dentro de ti. Era un milagro cómo seguías perdiéndotelo.

Si el vacío es real, todo lo que existe, todo ello, la realidad, se abrirá a ti. No es que esté cerrado ahora mismo; está abierto, no está cerrado. Tu mente está ocupada. Cuando tu mente esté vacía, desocupada, estarás abierto a ello, y habrá un encuentro. Y entonces todo es bello en su total normalidad. Por eso se dice que alguien que sabe se vuelve absolutamente corriente. Es uno con la realidad. Estar anhelando lo especial es el camino del ego, y todos los caminos del ego crean espacios y distancias entre tú y lo real. Estate vacío y todo te

habrá sucedido.

No es que vayas a tener mucho que contar, no hay nada que contar. Se piensa que los Budas o los Krishnas, o los que han alcanzado lo supremo, no pueden describirlo porque es muy complejo... No, no pueden describirlo porque es muy simple. Las cosas complejas se pueden describir; recuerda. Las cosas simples no se pueden describir. Cuanto más complejo es algo, más fácil es la descripción, porque en una complejidad puedes dividir, contrastar, comparar. Con algo simple no puedes hacer nada.

Por ejemplo, si te pregunto: «¿Qué es el amarillo?», ¿qué dirás? Que amarillo es muy simple; no hay nada complejo en ello. Si pregunto: «¿Qué es el agua?», puedes decir: «H₂O.» Es complejo, hay hidrógeno, hay oxígeno, de modo que puedes definirlo. Pero si te pregunto: «¿Qué es el amarillo?», como mucho puedes decir que el amarillo es el amarillo. Pero eso es una tautología, no tiene sentido. ¿Qué harás si digo: «¿Qué es el amarillo?» Puede que señales una flor amarilla, puede que señales un sol naciente amarillo, pero no estás diciendo nada; estás señalando.

Una cosa simple sólo puede ser señalada; una cosa compleja puede ser definida, dividida, analizada. Los budas guardan silencio, no porque hayan encontrado una realidad muy compleja; están en silencio debido a un fenómeno tan simple que sólo puede ser señalado, no definido. De manera que pueden conducirte hacia ello, pero no pueden decir nada sobre ello.

Ese misterio no es algo complejo, sino muy simple, lo más simple posible. Pero sólo puedes encontrarlo cuando tú también te has vuelto simple. Si eres complejo, no puedes encontrarlo. No hay punto de encuentro. Sólo cuando te has vuelto simple, totalmente simple, inocente, vacío, os encontráis la realidad y tú. Entonces hay un reflejo de ella en ti. Reverbera en ti. Entra en ti.

Pero no esperes algo especial. El *nirvana* no es nada especial. Cuando digo esto, ¿qué está sucediendo en tu mente? Cuando digo que este *nirvana* no es nada especial, ¿qué sientes?

¿Cómo te sientes? Te sientes un poco decepcionado. En la mente debe estar surgiendo la pregunta: «Entonces, ¿por qué esforzarse? Entonces, ¿por qué hacer ningún esfuerzo? Entonces, ¿por qué meditar? Entonces, ¿por qué estas técnicas?»

Observa esa mente; esa mente es el problema. La mente quiere algo especial. Y debido a ese deseo, la mente sigue creando cosas especiales. En la realidad no hay nada especial, o toda la realidad es especial o nada es especial.

Debido a este deseo, la mente ha creado cielos, paraísos. Y no está satisfecha con uno; sigue creando muchos. Los cristianos tienen un cielo, los hindúes tienen siete..., porque hay tanta gente buena que debe haber una jerarquía. Los buenos supremos, ¿dónde deberían ir? Es interminable. En la época de Buda había una secta que creía en setecientos cielos. Tienes que situar los egos, el ego más alto debe ir al cielo más alto.

Estuve mirando un libro de los Radhaswamis. Dicen que hay muchas divisiones: catorce divisiones. Sólo su gurú ha alcanzado la última. Buda está en alguna parte de la séptima, Krishna en alguna parte de la quinta, Mahoma en alguna parte de la tercera. Sólo su gurú ha alcanzado la decimocuarta. Y a todos los demás se les da un lugar, se les clasifica. Sólo su gurú es especial. Éste es el deseo de ser especial. Y todo el mundo es con arreglo a este deseo.

He oído una anécdota. En una catequesis, el cura estaba dando una lección religiosa a chicos muy pequeños del barrio. Hablaba mucho de lo que conseguirá la gente buena, las coronas de gloria y una recompensa celestial. Los que son buenos serán coronados en el cielo. Entonces, al final de su charla dijo: «¿Quién conseguirá la mayor corona?»

Hubo un silencio durante un rato; entonces, un chiquillo, el hijo del sombrerero, se levantó con mucha seguridad y dijo: «El que tenga la cabeza más grande.»

Esto es lo que estamos haciendo todos. Nuestra definición de la mayor cabeza puede que difiera, pero tenemos una idea de algo especial al final, y seguimos avanzando debido a eso

«especial». Pero recuerda, debido a eso «especial» no estás avanzando en absoluto; te estás moviendo en los deseos. Y un movimiento en el deseo no es un progreso; es circular.

Si todavía puedes meditar -sabiendo que no va a suceder nada especial, que simplemente llegarás a una reconciliación con la realidad ordinaria, que estarás en armonía con esta realidad ordinaria-, si puedes meditar con esto en mente, entonces la iluminación es posible en este mismo momento. Pero con esto en mente no te apetecerá meditar; dirás: «Déjalo todo si no va a suceder nada especial.»

La gente viene a mí y dice: «He meditado durante tres meses y todavía no ha sucedido nada.»

Un deseo..., y ese deseo es la barrera. Puede suceder en un solo momento si no hay deseo.

Así que no desees lo misterioso. En realidad, no desees nada.

Simplemente siéntete a gusto, en casa, con la realidad tal como es. Se corriente; ser corriente es maravilloso. Porque entonces no hay ninguna tensión, ninguna angustia. Ser corriente es muy misterioso porque es muy simple. Para mí, la meditación es un juego, una diversión; no es un trabajo. Pero para ti sigue siendo un trabajo; piensas desde el punto de vista del trabajo.

Será bueno comprender la distinción entre trabajo y juego. El trabajo se orienta a un fin; no es suficiente en sí mismo. Debe conducir a alguna parte, a alguna felicidad, a alguna meta, a algún fin. Es un puente, un medio. En sí mismo no tiene sentido. El sentido está oculto en la meta.

El juego es totalmente diferente. No tiene ninguna meta, o es la meta en sí mismo. La felicidad no está más allá de él, fuera de él; estar en él es ser feliz. No te proporcionará ninguna felicidad fuera de él, no hay ningún sentido fuera de él; todo lo que hay es intrínseco, interno. Juegas, no por ninguna razón, sino porque lo disfrutas ahora mismo. No tiene ningún propósito.

Es por eso que sólo los niños pueden jugar realmente; cuanto mayor te haces, menos capaz eres de jugar. Debido a más y más propósito, preguntas más y más por qué, por qué deberías jugar. Te vas orientando más y más a un fin, hay que lograr

algo con ello; no tiene sentido en sí mismo. El valor intrínseco pierde sentido para ti. Sólo los niños pueden jugar, porque ellos no piensan en el futuro. Pueden estar aquí intemporalmente. El trabajo es tiempo; el juego es intemporal. La meditación debe ser como un juego, no orientada a un fin. No debes meditar para lograr algo, porque entonces es totalmente irrelevante. No puedes meditar en absoluto si estás meditando *para* algo. Sólo puedes meditar si estás jugando con ello, si es bello en sí mismo. La meditación por la meditación misma... Entonces se vuelve intemporal. Entonces el ego no puede surgir.

Sin deseo, no puedes proyectarte a ti mismo al futuro, sin deseo no puedes empezar a tener expectativas, y sin deseo nunca estarás decepcionado. Sin deseo, el tiempo desaparece realmente vas de un momento de eternidad a otro momento de eternidad. No hay secuencia..., y entonces nunca preguntarás por qué no está sucediendo nada especial.

Por mí mismo, aún no he llegado a conocer el misterio. El juego mismo es el misterio; estar sin tiempo, sin deseo, es el misterio. Y ser corriente es la «meta», si me permites usar la palabra. Ser corriente es la meta. Si puedes ser corriente, estás liberado; entonces no hay *sansara* para ti, no hay mundo para ti.

Todo este mundo es un esfuerzo para ser extraordinario. Algunos lo intentan en la política, algunos lo intentan en la economía, algunos lo intentan en la religión. Pero el deseo sigue siendo el mismo.

Segunda pregunta:

No sólo en la meditación, sino también en la vida habitual, siento constantemente una unidad con la existencia, una ausencia de ego, una intemporalidad. Sin embargo, siento que soy corriente. Y no encuentro en mí la transformación total de la que hablas tan menudo.

Esto es bueno. Éste es el objetivo. No deberías convertirlo en un problema. Deberías relajarte y ser corriente.

Pero ¿por qué te sientes así? ¿Por qué sientes que sigues siendo corriente? En alguna parte debe de haber el deseo de ser extraordinario, de no ser corriente. Sólo contrastado con eso puedes sentirte corriente, y entonces se producirá una cierta tristeza. Pero ¿por qué no ser corriente? ¿Qué quiero decir con «se corriente»? Quiero decir que, seas lo que seas, sélo.

Un joven vino a mí hace unos pocos días y dijo: «Soy un egoísta y, siempre que te escucho, siento que voy por mal camino. Así que ¿cómo no tener ego?»

Le dije: «Simplemente se egoísta, y acepta el hecho de que eres así, y no luches. No intentes no tener ego. Eres un egoísta, así que siéntelo y sélo.»

Se sintió decepcionado, porque, en realidad, estaba buscando una nueva vía para el ego. Estaba buscando no tener ego. Y le dije: «Debes ser lo que eres», para que ese deseo quedase truncado y el ego no pudiera moverse. Y le dije: «Durante tres meses, no vengas a mí y no luches con el ego; acéptalo, está ahí. Forma parte de ti; así es como eres. No luches con ello, y no pienses en función de lo contrario, cómo no tener ego, porque eso es lo que quiere el ego. Acéptalo. La aceptación es su muerte.»

Pero el joven dijo: «Pero todas las religiones dicen que no hay que tener ego, y yo quiero ser así.»

¿Quién es este «yo» que no quiere tener ego? Los caminos del ego son muy sutiles. Cuando le estaba hablando, sentí que no me estaba escuchando. Si le daba alguna técnica para hacer para no tener ego, estaría dispuesto y receptivo, porque entonces el ego podría empezar a trabajar. Pero le estaba diciendo: «No hables de no tener ego; simplemente se lo que eres. Y durante tres meses, no luches con ello; luego ven a verme.»

Lo intentó. Volvió después de tres meses y me dijo: «Ha sido muy difícil aceptar, pero como me lo dijiste, lo intenté. Ahora dame alguna técnica, dame alguna clave para ir más allá de

este ego.» Todo el esfuerzo era falso, porque si aceptas, entonces no hay ningún deseo de *ir* más allá.

Cuando sientes que eres corriente, tratas de ser extraordinario de alguna manera. Pero todo el mundo es corriente; ser corriente es ser real. Puede que alguien te parezca extraordinario porque le comparas contigo, pero un genio en sí mismo es tan corriente como cualquiera, y se siente corriente. Una rosa es corriente, una flor de loto es corriente, pero si la rosa empieza a comparar y empieza a pensar en cómo ser una flor de loto, entonces surgen los problemas. Y si el loto empieza a pensar en el bello perfume que sale de la rosa, entonces la rosa se vuelve extraordinaria.

Cuando comparas, en la comparación sucede la cualidad de extraordinario; si no, todo es corriente. En sí mismo, todo es como es. No compares y no lo anheles. Si anhelas, entonces la meditación te decepcionará, porque la meditación te llevará a un punto en que percibes lo totalmente corriente que eres. Se receptivo a ello, dale la bienvenida. Es bueno. Muestra que la meditación está progresando, haciéndose más profunda. Pero el deseo de lo extraordinario todavía está ahí en alguna parte, y eso está creando la barrera.

Si ese deseo desaparece, no te sentirás corriente.

Simplemente serás. ¿Cómo vas a sentir que eres corriente? Simplemente serás, y ser, ser tan simplemente que no sientes si eres corriente o extraordinario, es alcanzar.

Es bueno, no te sientas decepcionado por ello. Si estás decepcionado, entonces recuerda que estás llevando un deseo, y ese deseo está creando veneno. ¿Por qué hay esta locura? ¿Por qué llega y les sucede a todos? Todo este mundo está loco debido a esto, todo el mundo está tratando de ser especial, de ser alguien.

La vida te sucede cuando no eres nadie. Cuando estás tan vacío que no hay nadie; entonces la totalidad de la vida fluye por ti sin ninguna barrera, sin ningún obstáculo, sin ningún impedimento. Entonces el flujo es total y completo.

Cuando eres alguien, te vuelves una roca, perturbas el flujo; la vida no puede pasar por ti. Hay una lucha, una resistencia, y,

por supuesto, creas mucho ruido. Y puede que pienses que como estás creando tanto ruido, eres algo extraordinario.

Se un recipiente vacío, un pasadizo sin ninguna resistencia, para que la vida pueda fluir por él, pueda fluir por él fácilmente. Entonces no se creará ruido. Es posible que no puedas sentir que existes, porque sólo sientes que existes cuando luchas. Cuanto más luchas, más sientes.

La vida fluye con tanta facilidad por ti que puede que incluso te olvides completamente de que existes. No hay ninguna barrera, ninguna resistencia, ningún rechazo, ninguna negación. Y eres tan receptivo que incluso te olvidas de que existes.

He oído acerca de un maestro Zen que pronunciaba su propio nombre muchas veces al día. Por la mañana decía:

«¿Bokuju?», y entonces decía: «Sí, señor, estoy aquí.» Se llamaba Bokuju. Y sus discípulos le preguntaban por qué hacía esto. Él decía: «Me sigo olvidando. Me he vuelto tan leve que tengo que recordarme a mí mismo: «¿Bokuju?» Y entonces digo: «Sí, señor, estoy aquí.»

La vida puede volverse un flujo tan suave, un río tan silencioso, que no se crea ningún ruido. Pero si estás resuelto a ser algo, alguien, extraordinario, especial, entonces la vida no puede fluir por ti. Entonces hay una lucha constante entre la vida y tú, entre tu pequeño ego y el cosmos.

Esto está creando locura. Toda la Tierra se ha vuelto un planeta loco. Y esta locura no puede remediarse con tratamientos, terapias, porque es un estilo de vida tan básico que no es una patología. Así es como estamos viviendo. Todo nuestro estilo de vida está loco. De modo que las terapias no te pueden ayudar a menos que cambie todo el estilo de vida.

Sólo hay dos estilos de vida, el orientado al ego y el no orientado al ego. Debes ser alguien...

Éste es un modo de vida. Entonces la locura es el resultado.

En realidad, el loco es el hombre más extraordinario. Ha logrado lo extraordinario porque ahora está completamente desarraigado de la realidad, no está implicado en la realidad en absoluto. Ahora vive aislado en sí mismo, ha creado su propio mundo. Ahora el sueño es real y lo real se ha vuelto sólo un

sueño. Todo está patas arriba.

No puedes concebir un loco que esté equivocado, porque es muy lógico. Los locos son muy racionales y lógicos.

Un loco solía salir de su casa todos los días por la mañana y entonar algunos *mantras* y hacer algunos gestos. De modo que, naturalmente, todo el que pasaba le preguntaba qué estaba haciendo. Y el loco decía: «Estoy protegiendo este barrio de los fantasmas.»

Así es que la persona que estaba preguntando decía: «Pero no hay fantasmas en este barrio.»

Y el hombre decía: «¿Lo ve? Gracias a mis *mantras* no hay fantasmas en este barrio.»

Es racional, no puedes convencerle, no hay fantasmas gracias a que entona *mantras*. Pero ahora vive en su propio mundo subjetivo de ensueño y no puedes sacarle de él.

Si piensas que eres alguien -nadie puede ser alguien; eso no puede ser-, entonces una parte de ti se ha vuelto loca. Ese «ser alguien» es tu locura. Y cuanto más crezca este cáncer de «ser alguien», más distanciado estarás de la realidad.

Un buda no es nadie. Todas sus puertas están abiertas. El viento llega y sopla, las lluvias llegan y caen, los rayos de Sol entran y pasan, la vida fluye, pero él no está. Esto es a lo que me refiero cuando digo que te ha sucedido la meditación. Y esto es muy corriente, natural, real.

Tercera pregunta:

Dices a menudo que algo es bueno o malo, o que es correcto o erróneo; ¿Es esto un lenguaje que usas sólo para nosotros porque no podemos percibir la unidad de todo, o existe algo como lo bueno y lo malo?

No, es simplemente un lenguaje. Para mí no hay nada bueno y nada malo. Pero esto será demasiado peligroso para vosotros. La verdad puede ser peligrosa. En realidad, sólo la verdad puede ser peligrosa; las mentiras nunca son tan peligrosas, porque no son potenciales. No tienen fuerza en ellas.

La verdad puede ser muy devastadora. Es la verdad que no existe lo bueno y lo malo, que nada es correcto y nada es erróneo. Todo es cómo es; toda condena, toda división es fútil; pero esto será peligroso para ti. Esto será demasiado para ti, lo malinterpretarás. No puedes comprenderlo; cuando no hay nada bueno, nada malo, no puedes comprenderlo, y tendrás tu propia interpretación de ello.

Si digo que nada es bueno, nada es malo, pensarás que todo lo que has estado considerando malo hasta ahora, ya no es necesario seguir considerándolo así. De modo que esto se volverá una licencia para ti y empezarás a tener un pensamiento doble. Pensarás que para ti no hay nada bueno, nada malo, pero a los demás no les permitirás lo mismo. Si puedes permitirles lo mismo también a los demás, entonces has comprendido; entonces no es una licencia, sino libertad. Pero la mente debe ser una; no debería haber estándares dobles.

¿Por qué digo que no hay nada bueno y nada malo? Porque lo bueno y lo malo son interpretaciones, no son la realidad.

Si hay una flor en el jardín, puedes decir que es bella, y otro puede decir que es fea. La flor no es ninguna de las dos cosas. La flor existe ahí tal como es en su autenticidad, y no le preocupan tus interpretaciones. Pero para ti, o es bella o no lo es. Esa belleza y fealdad es una interpretación, no una realidad. Es tu mente la que dice que es bella o fea. La flor no será afectada por ello, pero tú, sí.

Si dices que es bella, tu conducta será de un cierto tipo; si dices que es fea, tu conducta será diferente. Serás afectado por tu interpretación.

Y te estoy hablando, de modo que tengo que recordar constantemente que cualquier cosa que diga afectará tu conducta. A no ser que llegues a un punto en que todo el énfasis haya pasado de hacer a ser, cuando no estés interesado en hacer y sólo estés interesado en ser, no puedes

comprender a qué me *refiero* cuando digo que nada es bueno o malo. Las cosas son como son.

Pero esto sólo es posible entenderlo cuando estás profundamente centrado en el ser. Y si estás centrado en el ser, entonces, hagas lo que hagas, será bueno. Entonces no hay peligro. Pero ahora mismo no estás centrado en el ser, sino en la periferia. Estás eligiendo continuamente qué hacer y qué no hacer.

Verdaderamente, no has hecho la pregunta: «¿Qué ser?» Siempre has estado preguntando qué hacer y qué no hacer, y si será bueno o no. Nunca haces la pregunta: «¿Qué ser?» Y a no ser que ser se vuelva más importante que hacer, entonces existe lo bueno y existe lo malo..., para ti. Entonces hay que hacer algo y hay que no hacer algo.

¿Cómo hago esta distinción y por qué? Si en realidad no existe lo bueno y lo malo, entonces, ¿cómo y por qué se hace esta distinción?

Para mí, esto es de nuevo una distinción que hago para vosotros: llamo bueno a algo si te lleva a tu ser, donde todo se volverá bueno, y llamo malo a algo si te aleja de tu ser. Si sigues estando lejos de ti mismo, todo se volverá malo.

Para ayudarte a llegar a ti mismo, a tu hogar, digo que algo es bueno o malo, o que algo es correcto o erróneo. Es mejor usar las palabras «correcto» y «erróneo» que las palabras «bueno» y «malo», porque estoy más interesado en las técnicas que sirven para llevarte a tu ser. De modo que una técnica puede ser correcta si te lleva a tu ser; una técnica puede ser errónea si no te lleva a tu ser o si se convierte en un obstáculo, o si te desvía, o te lleva por caminos que se volverán callejones sin salida y no te llevarán a ninguna parte.

Pero si me lo preguntas, esencialmente no hay nada bueno, nada malo, nada correcto, nada erróneo. Y si puedes comprender esto ahora mismo, entonces empieza a vivir de un modo en el que nada es correcto y nada es erróneo; y esto es

para ti con respecto a los demás, y para los demás con respecto a ti.

Jesús dice: «Trata a los demás como quisieras que te trataran a ti.» Éste es el principio básico de «un único estándar», y ésta es toda la enseñanza de todos los que quieren ayudarte a ir a ti mismo, hay un único estándar, en el que nada es bueno y nada es malo; no sólo para ti, sino para todos.

Es fácil decir que robar no es malo si estás robando, pero si otro te está robando a ti, entonces se vuelve más difícil decir que robar no es malo. He oído acerca de un ladrón. Le habían pillado por cuarta vez, y el juez le preguntó: «Te pillan una y otra vez. ¿Qué pasa? Si no eres tan eficiente, ¿por qué sigues haciéndolo?»

El hombre dijo: «No es cuestión de eficiencia. Estoy solo y es demasiado trabajo.»
Así que el juez dijo: «Entonces, ¿por qué no tienes un compañero, un socio?»

El ladrón dijo: «El nivel moral ha bajado tanto que no te puedes fiar de ningún socio.»

Incluso un ladrón piensa en términos de moralidad... para los demás: «El nivel moral ha bajado tanto que no te puedes fiar de un socio. Así que tengo que hacer todo el trabajo yo mismo, y es demasiado trabajo.»

Ésta es la enseñanza más profunda de todos los que saben, no hay nada que elegir. Todo es aceptado. Si puedes aceptarlo en su totalidad, te transformas. Pero si eres astuto y quieres engañarte a ti mismo, entonces esta aceptación total será peligrosa.

De modo que os digo muchas cosas debido a vosotros, y entremedias sigo también comunicando lo que quisiera deciros realmente. Pero sólo puede darse muy

indirectamente. Sois tan peligrosos, tan suicidas, que podéis hacer algo que será dañino para vosotros.

Estoy hablando de una verdad más elevada; no sólo una verdad más elevada, sino una verdad suprema. Naropa, en su canción, dice que sólo un centímetro de diferencia separa el cielo del infierno. Y un centímetro de diferencia entre lo que es bueno y lo que es malo separa el cielo del infierno.

Y tendrás que vivir angustiado, porque tú has creado la división. Aproxima todas las cualidades, acércalas, y deja que se fundan. Deja que lo bueno y lo malo se fundan lo uno en lo otro, que la oscuridad y la luz se fundan la una en la otra, que la vida y la muerte se fundan la una en la otra. Entonces hay *advaita*, entonces hay unidad. Esa unidad trae la libertad, la transformación.

Cuarta pregunta:

Es nuestra imaginación la que, mediante autosugestiones, nos ha fijado en el mundo de lo finito, en el mundo de los nombres y las formas, en el mundo de los dolores y los placeres. ¿Puede usarse el mismo instrumento para alcanzar lo infinito, lo absoluto, la dicha? ¿El mismo instrumento en sentido inverso?

Has venido a esta casa; pronto te irás de vuelta, y usarás de nuevo el mismo camino..., pero en sentido inverso. Cuando venías para aquí, me dabas la cara, y cuando te vayas, me darás la espalda. Pero el camino será el mismo. No es necesario ningún otro camino para volver a casa. Sólo cambia la dirección.

El camino que has recorrido para entrar en la oscuridad será el camino, es el camino, el único camino, tendrás que volver atrás por ese camino. El camino que te ha llevado a la desdicha y la angustia será el camino que te conducirá a la dicha y el éxtasis. No hay otro camino, no hay necesidad. Y recuerda, no sigas ningún otro camino; de lo contrario nunca llegarás a casa.

Tienes que estar alerta para seguir el mismo camino otra vez. El único cambio está en la dirección, es una media vuelta total. La hipnosis, la autosugestión, crean este mundo; la deshipnosis, la desautosugestión, te llevarán de vuelta a lo real. No hay ningún mundo finito; el mundo es infinito. Es tu superposición, tu hipnosis, lo que hace que parezca finito. Quita tu hipnosis y el mundo es infinito, siempre lo ha sido.

Todas las técnicas de meditación son similares a la hipnosis. Esto crea un problema. Crea un problema cuando la gente sigue preguntando acerca de la diferencia entre la hipnosis y la meditación. No hay diferencia. El camino es el mismo, pero la dirección es diferente.

En la hipnosis estás durmiéndote más y más, perdiendo consciencia; en la meditación estás despertando, adquiriendo consciencia. Es el mismo camino. En la hipnosis te estás condicionando, en la meditación te estás descondicionando; pero el proceso es el mismo. La meditación es hipnosis a la inversa. De modo que todo lo que has hecho contigo mismo tienes que deshacerlo; eso es todo.

Intenta hacer un experimento muy simple que será revelador: puedes hipnotizarte a ti mismo. Cierra tu habitación y ponla completamente a oscuras; luego pon una pequeña vela enfrente de tus ojos. Entonces, sin pestañear, mira fijamente la llama, y sigue pensando que te estás durmiendo, te estás durmiendo. Un dormir, profundo está llegando a ti... Simplemente deja que este pensamiento flote ahí, dentro. Sigue mirando la vela y deja que este pensamiento esté ahí como una nube rondando sobre ti. Te estás durmiendo, te estás durmiendo. Cuando lo hagas, tienes que decir: «Me estoy durmiendo. Está llegando el sueño. Mis miembros se están relajando.»

Sentirás inmediatamente un cambio sutil, y en tres minutos sentirás que el cuerpo se ha vuelto pesado. Puedes caer en cualquier momento. Los párpados son pesados y ahora es muy

difícil seguir mirando la llama. Los ojos quieren cerrarse. Todo se ha entumecido.

Ahora puedes sentir que esto es la hipnosis, adormecerse más, caer en la inconsciencia, volverse más inconsciente. Siente cómo es, lo que está sucediendo, cómo tu mente se ha nublado. La claridad se ha ido, la vitalidad se ha ido; estás, cada vez más mortecino. Sientes el cuerpo más pesado. Esto te dará la sensación de cómo tu consciencia puede volverse inconsciencia.

Prueba esto durante siete días para poder sentir completamente lo que es, y cómo bajas al pozo. Con más y más oscuridad, más sueño, más inconsciencia, de pronto en el último momento no estarás ahí y la llama habrá desaparecido. Estás profundamente dormido. Puedes sentir la tumba.

Luego, después de una semana, prueba otro experimento. Con la misma habitación, la misma llama, la misma manera de mirar, pero un pensamiento diferente en la mente: «Me pondré más alerta, estoy cada vez más alerta, más vivo, más alerta. El cuerpo está cada vez más ligero.» Deja que esté ahí este pensamiento y sigue mirando la llama; sentirás una oleada repentina de vida, consciencia y consciencia.

En siete días puedes llegar a un punto en el que te sientas tan alerta como si no tuvieras cuerpo. En un polo de todo el espectro está el dormir profundo, en el que te olvidas completamente de ti mismo; en el otro polo hay consciencia profunda, en la que todo es olvidado; sólo te acuerdas de ti mismo.

Luego hay muchos estadios intermedios. El estadio en el que estamos está justo en el medio, medio dormidos, medio despiertos. De modo que todo lo que haces lo estás haciendo medio dormido, medio despierto. Ambos procesos son lo mismo; son el mismo proceso.

El pensamiento en un estado intenso se vuelve realidad; el pensamiento condensado se vuelve una cosa. Un pensamiento

mantenido continuamente en la consciencia te transforma, se vuelve una semilla. De modo que si estás esforzándote para estar cada vez más alerta, te estás descondicionando a ti mismo, yendo en la otra dirección. Gurdjieff lo llama recuerdo de uno mismo; dice: «Recuérdate a ti mismo continuamente.» Buda dice: «No te olvides a ti *mismo*; independientemente de lo que estés haciendo, sigue repitiendo continuamente que lo estás haciendo.» Y es tan específico, que les dice a sus monjes: «Cuando estés andando y se eleve tu pie izquierdo, recuerda que tu pie izquierdo está elevándose. Ahora el pie está bajando, ahora el pie derecho está elevándose, ahora el derecho está bajando. Recuerda que la respiración está entrando, que la respiración está saliendo. Recuerda continuamente, independientemente de lo que esté sucediendo, y usa todo lo que suceda como una situación para recordar. No hagas nada en un estado inconsciente, adormilado.» Y Buda dice que esto es suficiente. Si puedes funcionar así las veinticuatro horas, tarde o temprano te habrás deshipnotizado a ti mismo. Te habrás vuelto consciente, alerta.

La hipnosis y la meditación son el mismo proceso en direcciones diametralmente opuestas. Puedes usar la hipnosis para despertar; puedes usar la hipnosis para dormirte profundamente. Y si llegas a dominar el arte de la hipnosis, tienes la llave que abre todas las puertas de la vida.

Si no dominas la llave de la hipnosis, entonces eres víctima de muchísimas fuerzas. Esto merece la pena comprenderlo, si no sabes qué es la hipnosis, entonces eres una víctima. Todo el mundo está tratando de hipnotizarte, ¡todo el mundo, te digo! Puede que no lo estén haciendo a sabiendas, pero todos lo están intentando. Hay formas, métodos diferentes. El mundo entero está lleno de trucos hipnóticos, el mismo anuncio en el periódico, en la televisión y en la radio. Sigue machacando; se vuelve hipnótico.

Sigues repitiendo en la mente: «Lux es el mejor jabón.» Sigues repitiéndolo. Dondequiera que vas, está escrito en los

muros; lo ves en el cine, está en la pantalla del televisor, está en la radio, en las revistas, en los periódicos, en cualquier cosa, «Jabón de tocador Lux.» Sigue y sigue. Quedas hipnotizado por ello. Entonces vas a la tienda y el dependiente te pregunta: «¿Qué jabón necesita?» y dices: «Jabón de tocador Lux.» Estás dormido. No lo estás diciendo conscientemente; te lo han metido a fuerza de repetir y ahora lo llevas dentro.

Se han gastado millones en publicidad para hipnotizarte. Esos anuncios tienen que ser repetidos continuamente. La repetición es el método. Entonces quedan grabados en ti, y no eres consciente de ello; luego, de pronto sale de tu boca: «Jabón de tocador Lux.» Y piensas que tú estás eligiendo. No eres tú el que elige.

Todo el sistema educativo es hipnótico. Por eso el profesor debe estar en un lugar más alto. Hay que medirlo científicamente, porque hay un punto concreto... Como yo estoy sentado aquí es un punto inapropiado, no es el correcto. Tus ojos deberían estar tensos al mirarme, muy tensos, no relajados; entonces puedes ser hipnotizado fácilmente.

Hitler usó todas las proporciones. Tenía un comité de expertos para medir qué distancia desde la audiencia y cuánta altura eran necesarias para que los ojos estuvieran con una tensión correcta en la que fuera fácil hipnotizarlos y adormecerlos. Y entonces apagaban todas las luces; en la sala de conferencias de Hitler las únicas luces alumbraban a Hitler. Nadie podía ver nada más, y así te forzaban a mirarle sólo a él. Se creaba una tensión específica para una situación específica. En esa tensión, seguía diciendo algo durante un tiempo. Las cosas que quería grabar en ti las diría después, cuando toda la audiencia estuviera adormilada. Entonces las palabras entrarían simplemente en el inconsciente y empezarían a funcionar.

Ahora han inventado la publicidad subliminal en las películas. Mientras estás viendo una película, entre dos

fotogramas, durante justo una fracción de segundo, destellará el anuncio. No podrás leerlo; ni siquiera sabrás que ha sucedido. Simplemente mirando la película, de repente, durante unos segundos, habrá publicidad..., pero no tendrás consciencia de ello.

Sólo dos de cada cien personas pueden notar que ha pasado algo. Sólo los que tienen ojos muy agudos pueden percibir que hubo algo en medio. El noventa y ocho por ciento de la gente no lo notará, pero el inconsciente lo ha leído. Ha entrado en ti.

Hubo un experimento con ello en una película americana. Hicieron destellar momentáneamente en la pantalla una marca concreta de refresco, algo nuevo. Sólo el dos por ciento de la gente se dio cuenta de que había habido un anuncio publicitario; el noventa y ocho por ciento fue totalmente inconsciente de ello, pero en el descanso mucha gente salió a comprar esa bebida. No eran conscientes de que había habido un anuncio, porque había sido fulgurante.

La hipnosis está por todas partes. La educación la usa, el comercio la usa..., todo el mundo la está usando. Y si no eres consciente, entonces eres una víctima. Toma consciencia. Si tomas consciencia, puedes usarla; no para hipnotizar a los demás, sino para deshipnotizarte a ti mismo. Y si puedes llegar a estar completamente deshipnotizado, eres libre, estás liberado.

Y no hay ningún conflicto entre la meditación y la hipnosis. El conflicto está en las direcciones; el proceso es el mismo.

Capítulo 67

Ve Más Allá de la Mente y la Materia

Los Sutras

94 *Siente tu substancia, huesos, carne, sangre, saturados con la esencia cósmica.*

95 *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.*

Los filósofos de todo el mundo han estado debatiendo durante siglos acerca de qué substancia básica compone el universo, cuál es su substancia. Ha habido proposiciones, sistemas, que dicen que la materia es la realidad básica y la mente es sólo una excrescencia, que la materia es básica y la mente es sólo un producto secundario, que la mente también es material, sólo que sutil. Charwaka propuso esto en India, Epicuro en Grecia, y, aún hoy, los marxistas y otros materialistas siguen pensando en términos de materia. Opuesto a esto, ha habido un segundo sistema de pensamiento que dice que la substancia básica es la mente y no la materia, y que la materia no es más que una forma de mente. El Vedanta y otras filosofías idealistas del mundo lo han reducido todo a mente.

A comienzos de este siglo, se pensaba que los materialistas habían salido victoriosos, porque la física y otras investigaciones científicas estaban probando, o parecían estar probando, que la materia es la substancia básica. Pero hace sólo dos o tres décadas, todo cambió completamente. Uno de los científicos más insignes de esta época, Eddington, dijo: «Ahora podemos decir que el universo parece ser más como un pensamiento que como una cosa.» Y cuando los físicos Max, Planck y Einstein profundizaron en su trabajo, llegaron a darse cuenta de que cuanto más profundamente se penetra en la materia, más desaparece la materia; algo más que la materia, más allá de la materia, parece estar ahí. Puedes llamarlo mente más fácilmente que materia, porque es una forma de energía. Una cosa es segura, no es material en absoluto en el viejo sentido.

Para el tantra, para el yoga, no ha habido elección. El tantra no dice que la materia o la mente es la realidad básica. El tantra tiene un tercer punto de vista, y yo pienso que ese punto de vista va a triunfar al final. El tantra dice que tanto la mente como la materia son formas de algo que podemos llamar «X». Ni la materia ni la mente sus substanciales, sino que lo real es una tercera entidad, que existe en ambas pero que no está

confinada a ninguna; las dos son sus manifestaciones. La materia y la mente no son realidades, sino formas de una tercera realidad, una realidad básica, que permanece oculta. Siempre que se manifiesta a sí misma, se manifiesta como materia o como mente.

De modo que todo el conflicto entre la mente y la materia, y sus seguidores, no tiene fundamento, porque el substrato último que la física ha llegado a conocer ahora no es en realidad ni como la materia ni como la mente. La división ha desaparecido, la dualidad ha desaparecido. El comportamiento de la sustancia básica es muy indeterminado; a veces se comporta como materia, y a veces se comporta como mente.

Puede que te sorprenda saber que la física no puede decir nada sobre los átomos individuales, son imprevisibles, como cualquier ser humano. No se puede decir nada sobre el átomo individual y sobre cómo se va a comportar. Parece que tiene una cierta independencia; ninguna causalidad puede predecir cómo va a comportarse. Podemos predecir el comportamiento de la masa, pero no podemos predecir el comportamiento de un átomo individual. A veces se comporta en términos de causa-efecto, como la materia, y a veces se comporta como mente, como si tuviera una voluntad propia, como si tuviese elección.

Esta idea de la física encaja muy bien con el tantra. Pero ¿por qué dice el tantra que la realidad básica es lo tercero, lo desconocido, «X»? No es porque el tantra esté interesado en proponer alguna teoría sobre la realidad, no. Lo propone simplemente como una ayuda para el *sadhana*, como una ayuda para el crecimiento espiritual. Si esto es así -que la realidad es lo tercero, y que la mente y la materia son sólo dos manifestaciones-, entonces puedes entrar en la realidad por dos puertas: o por la materia o por la mente. Si intentas entrar por la materia, entonces hay ciertas técnicas que se pueden usar. El *hatha yoga* es una técnica para entrar en la realidad por la materia, mediante el cuerpo. Tienes que hacer algo con

el cuerpo, tienes que transformar el cuerpo, tienes que cristalizar ciertos fenómenos químicos en el cuerpo, y entonces entrarás en la realidad.

O puedes entrar directamente por medio de la mente. El *raja yoga* y otros métodos se usan para entrar por medio de la mente. Y para el tantra, ambos medios son correctos.

No puedes decirle al tantra: «¿Cómo va a ser útil una postura corporal, una postura corporal específica, para entrar en la realidad?» El tantra dice que puede ser útil. Un cierta postura corporal no es una mera postura corporal, porque el cuerpo es la manifestación de la realidad. De modo que cuando le das al cuerpo una cierta postura, le estás dando una cierta forma a la realidad. Y hay posturas con las que puedes entrar en ti mismo fácilmente. Una cierta comida puede ser útil. Una cierta práctica de respiración puede ser útil. Éstas son cosas materiales -la comida, la respiración, el cuerpo-, pero puedes entrar por medio de ellas.

Y el caso es similar con la mente, trabajando con la mente también puedes entrar. Puede que haya surgido en tu mente muchas veces el hecho de que Shiva le diga a Parvati ciertas técnicas que parecen imaginarias. Surgirá la pregunta: ¿cómo puede ser útil la imaginación?

Incluso la imaginación es un modo de realidad, porque la mente es una manifestación de la realidad. Y cuando cambias de imaginación en la mente, estás cambiando el modo de la realidad. Para el tantra, nada es irreal. Incluso un sueño tiene su propia realidad; y te afecta. De modo que un sueño no es un mero sueño. Un sueño es tan real como cualquier otra cosa, porque te afecta, te cambia. Eres diferente debido a que lo soñaste; no volverás a ser el mismo, porque ha sucedido cierto sueño. De manera que si sueñas que eres un ladrón, por la mañana dirás que da lo mismo, que sólo fue un sueño. Pero para el tantra no es así. Un sueño de robo, de hurto, te ha cambiado. Tu realidad es diferente por la mañana; no puedes

ser el mismo. Lo reconozcas o no, te ha afectado. Afectará tu comportamiento, tu futuro se ha convertido en una semilla.

Ni siquiera un sueño es irrelevante. Y piensas que los sueños son sólo sueños. Eso no es así, porque no puedes crear un sueño conscientemente, no puedes elegir un sueño. Te sucede como te sucede cualquier otra cosa. ¿Puedes elegir un sueño? ¿Puede pensar en un sueño que soñarás esta noche? ¿Puedes elegirlo? ¿Puedes escogerlo a voluntad? No puedes, porque escoger un sueño a voluntad requerirá muchos cambios en tu realidad. Sólo entonces vendrá un sueño. Un sueño es como una flor. Una rosa sale en un rosal, y no puedes cambiar la flor a menos que cambies todo el proceso, de la semilla en adelante. No puedes simplemente cambiar la flor. Un sueño es un florecimiento. Si puedes cambiar el sueño, puedes cambiar la realidad.

De modo que muchas veces, muchas técnicas parecerán imaginarias; pero también son reales. Y el tantra está tratando de cambiar tu imaginación. Si se puede cambiar la imaginación, entonces la realidad oculta detrás de ella será diferente automáticamente.

Las técnicas de las que hablaremos hoy empiezan en tu imaginación, en tus sueños, en tu mente. Hay que recordar tres cosas. Una: nada de lo que le sucede a tu mente es superficial; está sucediendo debido a ti, está sucediendo porque tú estás en una cierta situación. De modo que se pueden hacer dos cosas: cambiar la situación, en cuyo caso tendrás que empezar con el cuerpo, porque el cuerpo es la situación; o si no empiezas con la situación, entonces cambia lo que pasa. Persistirá, no será fácil cambiarlo, pero si haces un esfuerzo y sigues haciendo el esfuerzo, si eres testarudo y no te das por vencido, entonces el esfuerzo mismo lo cambiará.

Una cosa es segura, puede que no alcances la meta en la que estabas pensando, pero el hecho de que hagas este esfuerzo traerá consigo un cambio. Serás diferente, triunfes o fracases, serás diferente. El esfuerzo mismo contará.

En tercer lugar, no pienses que la mente es sólo mente, y no pienses que soñar es sólo soñar. Si puedes dirigir tus sueños directamente -y ahora hay una terapia en Occidente llamada «ensueño dirigido»-, si puedes dirigir tus sueños, te estás dirigiendo a ti mismo. Y cambiarán muchas cosas.

Hay una antigua técnica tibetana llamada «el rugido del león». Si estás enfadado, sexual, lleno de odio, celos, entonces el maestro tibetano te dará esta técnica, «el rugido del león». Tienes que sentarte ante un espejo, y tienes que imaginar que eres un león, no un hombre. Tienes que poner la cara como un león, tienes que sacar la lengua, y tienes que rugir. Y tienes que practicarlo de tal manera que la imaginación se vuelva tan real que olvides que eres un hombre imaginando que eres un león.

Y cuando llega el punto en que has caído presa de tu propia imaginación, y te has vuelto un león, y sale de ti un rugido auténtico, de pronto estás transformado. En ese rugido, todo el odio, la ira, el sexo, desaparece, y caes en un silencio profundo que nunca antes has conocido.

En los viejos monasterios tibetanos tienen una habitación especial con muchos espejos. Siempre que alguien está sufriendo por algo como la ira, el odio o los celos, es enviado a esa habitación de los espejos y tiene que permanecer allí hasta que llegue a un clímax. Y cuando llegue al clímax, todo el monasterio lo sabrá, porque habrá un león auténtico rugiendo allí. Para nosotros, se ha vuelto loco. Todo el monasterio se congregará y acogerá al hombre, que saldrá siendo un hombre totalmente diferente. Puede que tarde tres días, puede que tarde siete días. Se le lleva comida, pero no se le permite salir. Tiene que perseverar imaginando que es un león, hasta que desde las raíces mismas del inconsciente salga el rugido. Todo el cuerpo está implicado, cada una de sus células; cada célula en él ruge, y en ese rugido se expulsa todo. Es la catarsis más profunda posible. Y nunca volverás a ver enfadado a ese

hombre, porque el veneno ya no está ahí. Por primera vez, el rostro se volverá humano.

Tu rostro no puede ser humano, porque hay innumerables cosas reprimidas en él. Los celos, el odio, la ira que has reprimido están ahí: capas y más capas están ocultas bajo la piel. Forman tu rostro. Pero pueden sacarse..., simplemente con esta imaginación, esta imaginación dirigida.

En Occidente ahora tienen otra técnica que llaman psicodrama. También ese es uno de los métodos budistas más antiguos: volverse parte de un drama, representarlo tan totalmente que olvidas que simplemente estás actuando. La actuación se convierte en acción, y no eres un actor; te vuelves un ejecutor real en ella. Te cambia.

El tantra dice que si puedes cambiar tus sueños, tu imaginación, si puedes cambiar tu mente y su pauta, la realidad detrás de ella será diferente. Debido a que está profundamente enraizada en la realidad, puedes avanzar por medio de la mente. Estas técnicas son sólo para cambiar la manera y el estilo en que tu mente ha estado comportándose hasta ahora.

94 Siéntete saturado.

Primera técnica: *Siente tu substancia, huesos, carne, sangre, saturados con la esencia, cósmica.*

Prueba con experimentos simples. Durante siete días prueba un experimento simple, siente tu sangre, tus huesos, tu carne, tu cuerpo, llenos de tristeza, cada célula del cuerpo está triste; te rodea la noche oscura; muy pesado, deprimido; ni un sólo rayo de luz; ninguna esperanza, pesados, como si te fueras a morir. La vida no está latiendo en ti; estás simplemente esperando la muerte. Es como si la muerte ya se hubiese asentado, o estuviera asentándose. Durante siete días, contempla la sensación de que la muerte ha entrado por todo el cuerpo; ha penetrado hasta lo hondo de los huesos, hasta la misma médula. Sigue pensando de esta manera; no alteres

este estado de ánimo. Y luego, después de siete días, ve cómo te sientes.

Serás un peso muerto. Todo sentimiento habrá desaparecido, no sentirás el cuerpo vivo. ¿Y qué has hecho? Has comido, has hecho todo igual que siempre lo has hecho; el único cambio ha estado en la imaginación: hay una nueva pauta de imaginación en torno a ti.

Si lo consigues... Lo conseguirás. En realidad, ya lo has conseguido; lo estás haciendo, eres un experto en hacerla, sin saberlo. Por eso digo que empieces con la tristeza. Si digo que estés lleno de dicha, será muy difícil. No puedes concebirlo. Pero si puedes hacerlo con la tristeza, entonces tomarás consciencia de que si puede sucederte la tristeza, ¿por qué no la felicidad? Si puedes crear una atmósfera triste en torno a ti y volverte una cosa muerta en ella, entonces ¿por qué no vas a poder crear una atmósfera viva en torno a ti y estar vivo, bailando? Lo otro se vuelve concebible.

En segundo lugar, tomarás consciencia de que toda la tristeza que has estado padeciendo no era real. Tú la creaste, tú fuiste el autor; sin saberlo, has estado haciendo esto. Parece difícil de creer que tu tristeza es tu imaginación, porque entonces toda la responsabilidad recae sobre ti. Entonces nadie más es responsable, entonces no puedes echárselo encima a Dios, al destino, a los demás, a la sociedad, a tu mujer, a tu marido... No puedes echárselo encima a nada. Tú eres el creador, y todo lo que te está sucediendo, lo estás creando tú.

Pruébalo durante siete días. Y entonces, te digo, no volverás a estar triste nunca más..., porque habrás conocido la clave.

Luego, durante siete días intenta estar en una corriente de dicha flotando en ella, cada respiración dándote éxtasis. Siéntelo. Empieza con la tristeza durante siete días y luego durante siete días vete a lo contrario. Y cuando vayas a lo opuesto, lo sentirás mejor, porque habrá un contraste.

Sólo entonces puedes probar este experimento, porque es más profundo que la felicidad. La tristeza es la superficie, la felicidad es el medio, y esto es el centro último, el centro más íntimo, la esencia cósmica. *Siente tu substancia, huesos, carne, sangre, saturados con la esencia cósmica*, con la vida eterna, con la energía divina, con la esencia cósmica. Pero no empieces con ello directamente, porque entonces no podrás tocarlo. Empieza con la tristeza, luego vete a la felicidad, y luego prueba el origen, el origen mismo de la vida: la esencia cósmica. Y siéntete lleno de ella.

Al principio tomarás consciencia una y otra vez de que simplemente lo estás imaginando, pero no pares. Incluso la imaginación es buena. Incluso que puedas imaginar algo que vale la pena es bueno. Estás imaginando, y en la imaginación misma estás cambiando. Eres tú quien está imaginando. Sigue imaginando, y con el tiempo te olvidarás completamente de que estás imaginándolo, se habrá hecho realidad.

Uno de los libros más insignes que han sido escritos es la Escritura budista *Lankavafara Sutra*. Buda le dice una y otra vez a su discípulo Mahamati, le sigue diciendo una y otra vez: «Mahamati, esto es sólo mente. El infierno es mente. El cielo es mente. El mundo es mente. La iluminación es mente.»

Mahamati pregunta una y otra vez: «¿Sólo mente? ¿Sólo mente? ¿Incluso el *nirvana*, la iluminación, sólo mente?»

Y Buda dice: «Sólo mente, Mahamati.»

Cuando comprendes que todo es sólo mente, estás liberado. Entonces no hay ninguna atadura, entonces no hay ningún deseo. En *Lankavafara Sutra*, Buda dice que el mundo entero es como un mundo mágico, una ciudad de Gandharva, como si un mago hubiese creado un mundo. Todo parece existir, pero es sólo debido a la forma del pensamiento.

Pero no empieces con la realidad externa; eso está demasiado lejos. Eso también es mente, pero está muy lejos de ti.

Empieza con lo muy cercano, tus propios estados de ánimo, y tendrás dominio sobre ellos si puedes sentir y saber que son tu

propia creación.

Siempre que empiezas a pensar acerca de la tristeza, te pones triste, y te vuelves receptivo a toda la tristeza que te rodea. Entonces todo el mundo te ayuda a estar triste. Todo el mundo te ayuda, el mundo entero está siempre listo para ayudarte, independientemente de lo que hagas. Cuando quieres estar triste, el mundo entero es servicial, cooperativo. Te has vuelto receptivo. En realidad, entras en una cierta longitud de onda en la que sólo puede recibirse tristeza. De modo que incluso si alguien viene a animarte, te pondrá más triste. No te parecerá afectuoso, no te parecerá comprensivo; sentirás que te está insultando, porque estás muy triste y está intentando animarte. Piensas que tu tristeza es superficial. Que no te está tomando en serio.

Y cuando estás listo para ser feliz, te sitúas en una longitud de onda diferente. Ahora estás armonizado con toda la felicidad que puede proporcionar este mundo, ahora empiezan a salir flores por todas partes, ahora todos los sonidos y los ruidos se vuelven musicales..., y no ha sucedido nada. El mundo entero sigue igual, pero tú eres diferente. Tienes una manera diferente de mirar, una actitud diferente, una perspectiva diferente; a través de esa perspectiva, llega a ti un mundo diferente.

Pero empieza con la tristeza, porque eres un experto en eso. Estuve leyendo una frase de algún antiguo místico Hassida; me gustó muchísimo. Dice que hay ciertas personas que, si toda su vida se vuelve un camino de rosas, no estarán contentas hasta que se vuelvan alérgicas a las rosas. Las rosas no pueden hacerles felices a menos que se vuelvan alérgicas a ellas. Las rosas no pueden hacerles felices; sólo cuando tengan alguna alergia empezarán a sentirse vivas. Sólo están sintonizadas con la tristeza, con la enfermedad, con el malestar; no pueden ser conscientes de nada más. Siguen encontrando tristeza. Son buscadores de lo malo, algo malo, algo triste, deprimido, oscuro. Se orientan a la muerte.

He conocido a cientos y cientos de personas profundamente, íntimamente, estrechamente. Cuando empiezan a hablar de su tristeza, tengo que estar serio; de lo contrario no les parecerá

que soy comprensivo, no se sentirán bien. Y no volverán a recurrir a mí. Tengo que estar triste con su tristeza y serio con su seriedad para ayudar a sacarlas de ello..., y es su propia creación, y están haciendo todo tipo de esfuerzos para crearlas. Y si intento sacarlas, crean todo tipo de barreras; no intencionadamente, por supuesto, porque nadie lo hace intencionadamente.

Esto es lo que los Upanishads llaman ignorancia. Sin saberlo, sigues perturbando tu propia vida, sigues creando más problemas y ansiedades, y no importa lo que suceda; dará lo mismo, porque tienes una pauta..., no importa lo que suceda. Hay personas que vienen a mí y dicen: «Estamos solas.» De modo que son desdichadas. Y al momento siguiente viene alguien y dice que no puede encontrar un sitio en el que estar solos, así que es desdichado. Luego hay personas que tienen demasiado trabajo en su mente, así que son desdichadas, y hay personas que no tienen trabajo, así que son desdichadas. Una persona que está casada es desdichada; una persona que no está casada es desdichada. Parece que al hombre le resulta imposible ser feliz. Eso es a lo que me refiero cuando digo que sois expertos...; eres muy eficiente encontrando maneras y medios para ser desdichado. Y siempre lo logras.

Empieza con la tristeza, y durante siete días se completamente desdichado por primera vez. Eso te transformará totalmente, porque una vez que sepas que puedes ser desdichado conscientemente, serás consciente cada vez que te sientas desdichado. Entonces sabrás lo que estás haciendo, lo estás haciendo tú. Y si puedes ser feliz por tu propia mente, entonces ¿por qué no vas a poder ser feliz? No hay diferencia; la pauta es la misma. Y entonces puedes probar esto.

Siente tu substancia, huesos, carne, sangre, saturados con la esencia cósmica. Siente que lo divino está fluyendo por ti; tú no existes, sino que lo divino existe en ti, Dios existe en ti. Cuando sientes hambre, él siente hambre, entonces, darle alimento al cuerpo se convierte en adoración. Cuando sientas sed, él siente sed, lo cósmico en ti. Cuando sientes sueño, él siente sueño, quiere descanso, relajación. Cuando eres joven, él es

joven en ti. Cuando le enamoras, él se enamora. Satúrate con él, y estate *totalmente* saturado con él. No hagas ninguna distinción. Bueno o malo, lo que está sucediendo le está sucediendo a él. Simplemente retírate; ya no estás ahí, sólo está él. De modo que, bueno o malo, infierno o cielo, todo lo que sucede le sucede a él. Toda la responsabilidad recae sobre él y tú ya no existes. Ese «ya no existir» que puede traerte esta técnica es lo supremo en la religión.

Pero tienes que estar saturado con ello. Y no conoces ninguna saturación, no sientes que tu cuerpo es poroso, no sientes que en tu cuerpo está fluyendo una energía vital. Te consideras algo sólido, muerto, cerrado. La vida sólo puede suceder cuando eres vulnerable, abierto, no cerrado. La vida se mueve por ti, y todo lo que sucede le está sucediendo a la energía vital, no a ti; tú eres sólo un fragmento. Y todos los lindes que has creado en torno a ti son falsos, no son reales.

No puedes existir solo. Si estás solo en la Tierra, ¿cómo vas a existir? No puedes existir solo. No puedes existir sin las estrellas. Eddington dice en alguna parte que toda la existencia es como una tela de araña; toda la existencia es una tela de araña. Si tocas la telaraña en cualquier parte, toda ella vibra; si tocas la existencia en cualquier parte, toda ella vibra. *Es una.* Si tocas una flor, has tocado todo el cosmos; si miras a los ojos a tu prójimo, has mirado el cosmos. Como toda la telaraña es una, no puedes tocar cualquier parte sin tocar la totalidad, y ninguna parte puede existir sin la totalidad.

Cuando empieces a percibir esto, el ego desaparecerá. El ego sólo existe cuando consideras una parte como el todo. Cuando haces de una parte el todo, el ego existe. Cuando llegas a conocer la proporción correcta, el ego desaparece. El ego es sólo un malentendido.

¡Y esta técnica, sentirse a uno mismo saturado con lo cósmico, es simplemente maravillosa!

Desde la mañana temprano, cuando sientas que la vida está despertando, cuando sientas que el sueño se ha ido, el primer pensamiento debe ser sobre esta saturación, ahora lo divino está abriéndose, volviendo del sueño, no tú. De modo que los

hindúes, que han sido una de las culturas más influyentes del mundo, empiezan su primera respiración con el nombre de Dios. Ahora se ha vuelto una formalidad y lo esencial se ha perdido, pero esto constituía su raíz, que en el momento en que te vuelves alerta por la mañana no debes recordarte a ti mismo, sino recordar lo divino. Lo divino debe pasar a ser lo primero que recuerdes; y lo último, por la noche, cuando te estés durmiendo. Lo divino debe ser recordado; debe ser lo primero y lo último. Y si es realmente lo primero por la mañana y lo último por la noche, estará contigo todo el día, también en el medio.

Debes dormirte saturado con él. Te sorprenderá, porque la cualidad de tu dormir será diferente. Cuando te estés durmiendo esta noche, por favor, no seas *tú* el que se duerme; deja que se duerma lo divino. Cuando estés preparando la cama, prepárala para lo divino, llega el huésped. Y cuando estés tumbado en la cama, deja que esté lo divino, no tú, trátate a ti mismo como el huésped. Y cuando estés durmiéndote, sigue sintiendo que existe lo divino, que satura cada respiración, que late en la sangre, que palpita en el corazón. Ahora está cansado después de todo un día de trabajo, ahora quiere dormir.

Y por la mañana sentirás que has estado durmiendo de un modo diferente. La cualidad del dormir será cósmica, porque el encuentro sucederá en lo profundo de la fuente.

Cuando te sientes a ti mismo como lo divino, caes al abismo, porque entonces no hay miedo. Si no, incluso por la noche, cuando estás dormido, tienes miedo de caer profundamente en él. Mucha gente padece de insomnio; no debido a ninguna otra tensión, sino porque tienen miedo de dormirse, porque dormir les parece un abismo, algo sin fondo. He conocido a varias personas que tienen miedo.

Un anciano vino a mí y me dijo que no podía dormir porque tenía miedo. Le pregunté: «¿Por qué tiene miedo?»

Él dijo: «Tengo miedo porque si *duermo* realmente, y me muero, no estaré consciente, alerta. Y puedo morir, porque ya soy viejo; y no me gusta la idea de morir mientras *duermo*. Al

menos, que esté consciente y alerta de lo que está sucediendo.»

Sigues aferrándote a algo para no dormirte, pero cuando sientes que existe lo divino, has aceptado. Entonces el abismo también es divino. Entonces caes muy profundamente en las mismas fuentes originales de tu ser..., y la cualidad será diferente.

Y cuando te levantes por la mañana sientas que ya no estás dormido, recuerda que se está levantando lo divino. El día entero será diferente.

Y estate saturado -independientemente de lo que hagas o no, deja que lo haga lo divino-; simplemente deja que se haga.

Come, duerme, trabaja, pero deja que lo haga lo divino. Sólo entonces puedes estar saturado, puedes hacerte uno con ello.

Y una vez que sientes, aunque sea un solo momento -aunque sea un solo momento, digo-, que ha llegado el cenit, que no estás, que lo divino te ha saturado completamente, estás iluminado. En ese único momento, ese momento intemporal, tomarás consciencia de todo el misterio de la vida. Entonces no hay miedo y entonces no hay muerte. Ahora te has vuelto la vida misma. Sigue y sigue; nunca termina, nunca comienza. Entonces la vida es éxtasis.

Y los conceptos de *moksha*, de cielo y paraíso, son infantiles, porque no son realmente algo geográfico. Son símbolos de este estado supremo de ser, cuando el individuo se ha disuelto en el cosmos o cuando el individuo ha permitido que el cosmos se disuelva en él; cuando los dos se han hecho uno, cuando la mente y la materia; las dos manifestaciones, han vuelto a la fuente original, lo tercero. Toda la búsqueda es por eso. Esa es la única búsqueda, y no estarás satisfecho hasta que *logres* esto. Nada puede sustituirlo. Puedes seguir pasando por vidas y más vidas, pero a no ser que se *logre* esto, tu búsqueda seguirá persiguiéndote constantemente. No puedes descansar.

Esta técnica puede ser muy útil y no hay ningún peligro en ella; puedes practicarla sin un maestro. Recuerda esto, todas las técnicas que empiezan con el cuerpo son peligrosas sin un

maestro..., porque el cuerpo es un fenómeno muy complejo, muy complejo. Es un mecanismo, y sin alguien que sepa exactamente lo que está sucediendo, es peligroso empezar; puede que perturbes el mecanismo, y entonces será difícil repararlo. Todas las técnicas que empiezan directamente con la mente se basan en la imaginación, y no son peligrosas, porque no se afecta al cuerpo en absoluto. Pueden hacerse sin un maestro; aunque será difícil, porque no tienes ninguna confianza en ti mismo. Un maestro no va a hacer nada realmente, pero se convierte en un agente catalizador. No va a hacer nada -en realidad, no se puede hacer nada-, pero su presencia misma afecta tu seguridad en ti mismo y tu confianza, y eso ayuda. Simplemente con la sensación de que el maestro está ahí, avanzas con confianza. Porque él está presente, no tienes miedo; porque está contigo, puedes entrar en lo desconocido, lo inexplorado. Pero con las técnicas corporales, el maestro es muy necesario, porque el cuerpo es un mecanismo y puedes hacer algo que no pueda remediarse fácilmente. Puedes dañarte a ti mismo.

¡Vino a mí un hombre que hacía *shirshasana*, estar cabeza abajo durante horas. Al principio eso era muy bueno y se sentía muy relajado y calmado todo el día. Pero luego surgieron problemas, y se alteró mucho cuando la calma desapareció y se acaloró completamente. Casi se volvió loco. Y como pensaba que *shirshasana* le ayudó al principio, y se volvió muy calmado, y se sintió muy sereno; silencioso, relajado, lo hizo más, porque ahora se sentía muy alterado. Pensó que más *shirshasana* le ayudaría..., y, en realidad, *shirshasana* era la causa.

El mecanismo de la mente, el cerebro, sólo necesita que una cierta cantidad de sangre circule por él; si circula menos sangre, estarás en dificultades. Y esto es diferente con cada uno. Depende. Por eso no puedes dormir sin almohadas. Si intentas dormir sin almohadas, no puedes, o dormirás menos porque fluye más sangre a la cabeza. Esas almohadas te ayudan. La cabeza está alta para que fluya menos sangre, y para dormir es necesaria menos sangre. Si fluye más sangre,

entonces el cerebro está alerta, no puede relajarse. Si haces demasiado *shirshasana*, puede que pierdas completamente el sueño. Puede que no seas capaz de dormir en absoluto.

Y hay peligros. Se ha registrado que siete días es lo máximo que puedes estar sin dormir; sólo siete días. Después te volverás loco, porque tejidos muy sutiles del cerebro se romperán, y no pueden ser reparados fácilmente. Cuando estás cabeza abajo en *shirshasana*, toda la sangre está bajando a la cabeza. Así es que no he visto a nadie que haga *shirshasana* que sea inteligente en modo alguno. Si una persona hace mucho *shirshasana*, se volverá estúpida, porque se destruirán tejidos muy sutiles del cerebro. Con tanta sangre pasando, los tejidos sutiles no pueden existir.

De manera que tiene que ser decidido por un maestro que sepa cuánto tiempo será útil para ti unos pocos segundos, o varios minutos. Y esto es sólo un ejemplo. Todas las posturas, *asanas*, técnicas corporales hay que hacerlas con un maestro. No hay que hacerlas nunca solo, porque no conoces tu cuerpo. Tu cuerpo es algo tan grande que ni siquiera puedes concebirlo. La pequeña cabeza, tu cabeza, tiene millones de células. Y esos millones de células están interrelacionadas. Los científicos dicen que la interrelación es tan compleja como el universo entero.

Los antiguos iluminados hindúes han dicho que todo el cosmos existe en miniatura en la cabeza. Toda la complejidad del universo está ahí en miniatura. Si puedes comprender toda la relación de todas las células, has comprendido toda la complejidad del universo. No eres consciente de ninguna célula, y no eres consciente de ninguna relación. Y es bueno que no seas consciente; de lo contrario te volverás loco con semejante guerra en curso. Sólo puede proseguir inconscientemente.

La sangre circula, pero no eres consciente de ello. Hace sólo tres siglos que se descubrió que la sangre circula por el cuerpo. Antes se pensaba que la sangre era estática, que no se movía. La circulación es un concepto muy reciente. Y el hombre ha estado existiendo durante millones de años, pero nadie podía

sentir que la sangre estriba circulando. No puedes sentirlo. Mucha velocidad, mucho trabajo está teniendo lugar ahí. Es una gran fábrica, tu cuerpo, y una de las más delicadas. Está constantemente reparándose a sí mismo, renovándose continuamente. Durante setenta años, si no le creas problemas, funcionará como una seda. Hasta el momento no hemos creado ningún mecanismo que pueda mantenerse a sí mismo durante setenta años. De modo que cuando empieces a trabajar de alguna forma con tu cuerpo, recuerda estar cerca de un maestro que sepa de qué está hablando. Si no, no lo hagas.

Pero con la imaginación no hay problema. Es un fenómeno simple. Puedes empezar con ello.

95 Concéntrate en los pechos, o en la raíz del pene.

Segunda técnica: *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.*

Unos pocos puntos importantes antes de entrar en esto... Shiva le está hablando a Parvati, a Devi, su cónyuge, de manera que esta técnica es específicamente para las mujeres. Hay que comprender varias cuestiones. Una, el cuerpo masculino y el cuerpo femenino son similares, pero diferentes en muchísimos aspectos. Y la diferencia es siempre complementaria. Todo lo que es positivo en el cuerpo masculino será negativo en el cuerpo femenino; y todo lo que es positivo en el cuerpo femenino será negativo en el cuerpo masculino. Por eso, cuando se unen en un orgasmo profundo, se vuelven un organismo. Lo positivo se une a lo negativo, lo negativo se une a lo positivo, y ambos se hacen uno..., un círculo de electricidad. De aquí que haya tanta atracción por el sexo, tanto atractivo. Este atractivo no se debe a que el hombre sea un pecador o inmoral, no es porque el mundo moderno se haya vuelto demasiado licencioso, no es debido a las películas y la literatura obscenas...; está muy hondamente arraigado, es muy cósmico.

La atracción se debe a que tanto lo masculino como lo femenino son dos semicírculos, y hay una tendencia inherente en la existencia a trascender todo lo incompleto y a completarlo. Ésta es una de las leyes supremas: la tendencia a completar. Siempre que sientes que falta algo, sientes que te gustaría rellenarlo, completarlo. La naturaleza aborrece el estado incompleto, cualquier tipo de estado incompleto. El hombre está incompleto, la mujer está incompleta, y sólo pueden tener un momento de estar completos: cuando sus circuitos eléctricos se hacen uno, cuando los dos se disuelven. Por eso, las dos palabras más importantes en todas las lenguas son amor y oración. En el amor te haces uno con un sólo individuo; en la oración te haces uno con todo el cosmos. Y el amor y la oración son similares en lo que respecta a su funcionamiento interno.

El cuerpo masculino y el femenino son similares, pero sus polos positivo y negativo son diferentes. Cuando nace un bebé en el útero de su madre, durante varias semanas. Creo que al menos seis semanas, es neutro: no es ni varón ni hembra. Tiene la tendencia, pero el cuerpo aún está justo en el medio. Luego, después de seis semanas, el cuerpo se volverá masculino o femenino. Si se vuelve femenino, entonces la polaridad de la energía sexual estará cerca de los pechos, el polo positivo, porque la vagina es el polo negativo. Si el bebé es varón, el centro sexual, el pene, será el polo positivo, y también tendrá pechos

-tiene todo el mecanismo-, pero son negativos. En el cuerpo femenino existe un equivalente al pene, el clítoris, pero no es funcional. Igual que los pechos masculinos, el clítoris femenino no es funcional, no tiene ninguna función.

Los fisiólogos han estado planteando preguntas con respecto a por qué hay pechos en el cuerpo masculino cuando no parece haber necesidad, porque no van a alimentar a un bebé. ¿Qué necesidad hay de ellos? Son polos negativos. Por eso hay tanta atracción de la mente masculina hacia los pechos femeninos son electricidad positiva. Tanta poesía, literatura, pintura, escultura, todo, se ocupa de los pechos femeninos. En

realidad, parece que el hombre tiene menos interés por el resto del cuerpo femenino, y más interés por los pechos. Y esto no es algo nuevo. Las pinturas primitivas más antiguas, en las cuevas, son de pechos; tan enfáticamente de pechos que todo el cuerpo gira en torno a ellos. Los pechos son básicos.

Esta técnica es para las mujeres, porque su polo eléctrico positivo está en los pechos. En realidad, por lo que respecta a la vagina, es más o menos insensible. Los pechos son las partes más sensibles, y toda la creatividad del cuerpo femenino gira en torno a los pechos. Es por eso que los hindúes han venido diciendo que a no ser que una mujer sea madre, no está realizada. Lo mismo no es cierto para los hombres nadie dirá que a no ser que un hombre sea padre, no está realizado. Ser padre es accidental. Se puede ser, se puede no ser. No es muy básico, y un hombre puede seguir sin ser padre sin perder nada. Pero una mujer perderá algo, porque toda su creatividad, todo su funcionamiento, llega sólo cuando es madre. Cuando sus pechos se vuelven el centro de su ser, ella se vuelve total. Y no puede ir a los pechos a menos que los llame un bebé. De modo que los hombres se casan con las mujeres para tener una esposa, y las mujeres se casan con los hombres para ser madres, no para tener un marido. Su único interés básico es tener un hijo que despierte su feminidad. De manera que, en realidad, los maridos siempre tienen miedo, porque en cuanto nace el niño, ellos pasan a la periferia del interés de la mujer el niño se vuelve el centro. De modo que los padres siempre se sienten celosos, porque los niños se interponen, y ahora la mujer está más interesada en los niños que en el padre de los niños. Él se ha vuelto una existencia periférica, necesaria para la supervivencia, pero no esencial. Ahora se ha satisfecho la necesidad básica.

En Occidente hay ahora una tendencia, una moda, de no alimentar a los niños directamente con los pechos. Esto es muy peligroso, porque significa que la mujer no irá al centro creativo de su ser. Cuando un hombre ama a una mujer, puede amar sus pechos, los amará, pero no puede llamarlos «mamá». Sólo un niño pequeño puede llamarlos «mamá». O si el amor es

muy profundo -tan profundo que el marido se vuelve como un niño-, entonces es posible. Entonces la mujer se olvida completamente de que es sólo un cónyuge y se vuelve una madre para su amante. Entonces no habrá necesidad de un niño; ella puede volverse una madre y el centro del ser puede suceder junto a los pechos.

Esta técnica dice: *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.*

Toda la creatividad de la existencia femenina está enraizada en la maternidad. Por eso las mujeres no están interesadas en ningún otro tipo de creatividad. El hombre es un creador; la mujer no es una creadora. Ella no ha pintado, ella no ha creado gran poesía, no ha escrito grandes libros, no ha creado grandes religiones; ella no ha hecho nada, realmente. Pero el hombre sigue creando, está loco. Sigue inventando, creando, haciendo, construyendo. El tantra dice que esto se debe a que el hombre no es un creador, por naturaleza permanece insatisfecho, tenso. Quiere ser madre, quiere ser un creador, así que crea poesía, crea libros, crea muchas cosas: «dará a luz» muchas cosas. Pero una mujer está a gusto. Si puede ser madre realmente, está realizada; no está interesada. Es sólo cuando una mujer no puede ser madre, no puede amar, no puede llegar realmente al cenit de su creatividad, que empezará a pensar en hacer otra cosa. De modo que, básicamente, las mujeres no creativas se volverán creadoras - poetisas y pintoras-, pero siempre serán de segunda categoría; no pueden ser de primera categoría. Les es tan imposible ser creadoras de pinturas y poesía, y otras cosas, como le es imposible al hombre crear un niño. Él no puede ser madre; eso es biológicamente imposible, y él siente el vacío. Para llenar el vacío, sigue haciendo muchas cosas; pero incluso un gran creador sigue sin estar tan realizado, o sólo muy raramente, como lo está una mujer si realmente es una madre.

Un buda está realizado porque se ha creado a sí mismo. Ha renacido, se ha dado a luz a sí mismo, es un hombre nuevo; ahora es tanto su padre como su madre. Puede sentirse realizado.

Una mujer puede sentirse realizada más fácilmente. Su creatividad está en torno a sus pechos. Por eso, en todo el mundo, las mujeres se ocupan mucho de sus pechos es como si toda su existencia estuviera concentrada allí. Siempre están alerta con respecto a sus pechos: ocultándolos o exhibiéndolos, pero siempre pendientes de ellos. Los pechos son su parte más secreta, su tesoro, su centro de ser..., de ser madre, de ser una creadora.

Shiva dice: *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.*

Concéntrate en los pechos, hazte una con ellos, olvida el resto del cuerpo. Lleva toda tu consciencia a los pechos y te sucederán muchos fenómenos. Si puedes hacer esto, si puedes concentrarte totalmente junto a los pechos, todo el cuerpo perderá peso, y te envolverá una dulzura profunda, muy dulce. Latirá en torno a ti, dentro de ti, encima, debajo, en todas partes... una profunda sensación de dulzura.

En realidad, todas las técnicas han sido desarrolladas más o menos por el hombre, de modo que siempre dan centros que les resultan más fáciles de seguir a los hombres. Que yo sepa, sólo Shiva ha dado algunas técnicas que son básicamente para las mujeres. Un hombre no puede hacer esto. En realidad, si un hombre trata de concentrarse junto a los pechos, se pondrá muy nervioso. Pruébala. Aun en cinco minutos empezarás a sudar y te pondrás muy nervioso, porque los pechos masculinos son negativos, te darán negatividad. Te sentirás nervioso, incómodo, te parecerá que algo va mal en el cuerpo, te sentirás enfermo.

Pero los pechos femeninos son positivos. Si las mujeres se concentran junto a sus pechos, se sentirán muy felices, muy dichosas; una dulzura se extenderá por todo su ser y su cuerpo perderá pesadez. Se sentirán ligeras, como si pudiesen volar. Y con esta concentración cambiarán muchas cosas; te volverás más maternal. Puede que no seas madre, pero te volverás más maternal. Tus relaciones con todo el mundo serán más maternales; habrá más compasión, más amor. Pero esta concentración junto a los pechos debería hacerse muy

relajadamente, no de manera tensa. Si te pones tensa, habrá una división entre tú y los pechos. Relájate y disuélvete en ellos, y siente que ya no existes; que sólo existen los pechos. Si un hombre tiene que hacer lo mismo, tendrá que hacerlo con el centro sexual, no con los pechos. De aquí la importancia del primer *chakra* en todos los yogas de *kundalini*. Él tiene que concentrarse justo en la raíz del pene, él tiene ahí la creatividad; él es positivo ahí. Y recuerda esto siempre, nunca te concentres en algo negativo, porque con lo negativo vendrá todo lo negativo. Con lo positivo, vendrá todo lo positivo. Cuando los dos polos del hombre y la mujer se unen, lo negativo está en la parte de arriba del hombre, y lo positivo en la parte de abajo; y lo negativo está en la parte de abajo de la mujer, y lo positivo en la parte de arriba. Estos dos polos de lo positivo y lo negativo se unen y se crea un círculo. Ese círculo está lleno de dicha, pero no es corriente. En los actos sexuales corrientes, el círculo no sucede; por eso te sientes tan atraído por el sexo y también tan repelido. Lo buscas mucho, lo necesitas mucho, lo pides mucho, pero cuando se te da, cuando está ahí, sientes frustración, no sucede nada. Sólo es posible cuando ambos cuerpos están muy relajados y muy abiertos al otro sin ningún miedo, sin ninguna resistencia. Entonces la relajación es tan completa que las electricidades pueden fusionarse y unirse y volverse un círculo. Entonces hay un fenómeno muy extraño... El tantra lo ha registrado, pero puede que no lo hayas oído. Este fenómeno es muy extraño. Cuando dos amantes se unen realmente y se vuelven un círculo, sucede una oscilación. Por un momento, el amante se vuelve la amada, y la amada se vuelve el amante, y en el momento siguiente, el amante vuelve a ser el amante, y la amada vuelve a ser, la amada. Lo masculino se vuelve lo femenino por un momento; entonces lo femenino se vuelve lo masculino por un momento..., porque la energía se está moviendo, y se ha vuelto un círculo. De modo que sucederá que el hombre será activo durante unos minutos, y luego se relajará y la mujer se volverá activa. Eso significa que ahora la energía masculina ha pasado al cuerpo femenino, y ella

actuará, mientras que él permanecerá pasivo. Y esto continuará. Normalmente, sois hombre y mujer; en el amor profundo, en el orgasmo profundo, sucederá que por algunos momentos el hombre se volverá mujer, y la mujer se volverá hombre. Se sentirá, se reconocerá y se sentirá absolutamente que la pasividad cambia.

En la vida hay ritmo; hay ritmo en todo. Cuando respiras, la respiración entra; entonces, durante unos segundos se detiene, no hay movimiento.

Entonces vuelve a moverse, sale; y de nuevo hay un alto, un intervalo, ningún movimiento. Movimiento, no movimiento, movimiento. Cuando late el corazón, hay un latido, un alto, otro latido, un alto. El latido significa lo masculino; el intervalo sin latido significa lo femenino.

La vida es ritmo. Cuando dos personas se unen, hombre y mujer, se forma un círculo, habrá intervalos para ambos. Serás una mujer y de pronto habrá un intervalo y ya no eres una mujer; te has vuelto un hombre. Serás hombre y mujer y hombre. Cuando se perciben estos intervalos, podéis sentir que habéis logrado un círculo. Este círculo se representa en el símbolo de Shiva, el *shivalinga*. Este círculo está representado por el *yoní* de Devi y el *linga* de Shiva. Es un círculo. Es uno de los fenómenos culminantes de dos altas energías uniéndose.

Esta técnica será buena. *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.* Simplemente relájate, entra en los pechos, deja que los pechos se vuelvan todo tu ser. Deja que el cuerpo entero sea tan sólo una situación para que existan los pechos; tu cuerpo se ha vuelto secundario, tan sólo un trasfondo, y se pone el énfasis en los pechos, y te estás relajando totalmente en ellos, entrando en ellos. Entonces surgirá tu creatividad. La creatividad femenina surge sólo cuando los pechos se vuelven activos. Fúndete en ellos y percibirás que surge la creatividad. ¿Qué significa cuando surge la creatividad?

Tendrás muchas visiones en torno a ti. Buda y Mahavira dijeron en sus vidas pasadas que, cuando nacieran, sus madres tendrían ciertas visiones, ciertos sueños. Debido a esos

sueños, se pudo predecir que iba a nacer un buda. Habrá dieciséis visiones consecutivas.

He estado experimentando con esto. Si una mujer se funde realmente en sus pechos, tendrá ciertas visiones en una determinada secuencia. Empezará a ver ciertas cosas. Las secuencias serán diferentes para diferentes mujeres, pero te diré unas pocas. Una, habrá figuras, figuras humanas, y si la mujer va a dar a luz, entonces aparecerá la figura del hijo. Si ha habido una fusión total en los pechos, entonces la mujer puede ver qué tipo de hijo va a nacer de ella. Aparecerá la figura, y luego será más clara. Si no va a ser madre pronto o si no está embarazada, entonces habrá en torno a ella fragancias, perfumes muy desconocidos. Los pechos pueden volverse fuentes de perfumes muy delicados que no son de este mundo, que no pueden crearse químicamente; se oirán sonidos, sonidos armoniosos; todas las esferas de la creatividad pueden aparecer en nuevas y muy diversas configuraciones. Todo lo que les ha sucedido a los grandes pintores y poetas le sucederá a la mujer si puede fundirse en sus pechos.

Y esto será tan real que cambiará toda su personalidad; se volverá diferente. Y si sigue con estas visiones, con el tiempo cesarán, y llegará un momento en que sucederá la nada, el vacío, la vacuidad: sucederá *shunyata*. Este *shunyata* es la más elevada de las meditaciones.

Así que recuerda esto, si eres una mujer, no te concentres en el tercer ojo. Será mejor para ti que te concentres junto a los pechos, en los pechos, justo en los dos pezones de los pechos. Concéntrate ahí. Y lo segundo: no te concentres en un pecho; concéntrate en ambos simultáneamente. Si te concentras en uno, tu cuerpo se desestabilizará inmediatamente. Incluso es posible que se produzca la parálisis si te concentras sólo en uno. Así que concéntrate en ambos simultáneamente, fúndete en ellos, y lo que suceda, deja que suceda.

Simplemente sigue observando y no te apegues a ningún ritmo, porque los ritmos serán muy bellos, celestiales. No te apegues. Sigue observándolos y se un testigo. Llegará un momento en que empezarán a desaparecer; y cuando sucede *Shunyata*, la

nada, cuando sólo queda el espacio, sólo espacio, y los pechos han desaparecido, entonces estás bajo el árbol *bodhi*.

Capítulo 68 La Energía se Deleita Jugando Preguntas

¿No es la imaginación también deseo?

Ayer dijiste que la mente es realidad...

¿Por qué enfatizas en cambiar el centro?

¿Por qué técnicas diferentes para los hombres y para las mujeres?

Primera pregunta:

Se ha dicho que ningún deseo, ya sea mundano o religioso, puede conducir a la libertad. Pero una imaginación positiva de la felicidad y la dicha también es un tipo de deseo. ¿No es cierto, entonces, que también la imaginación es deseo y, por lo tanto, crea tensiones?

La imaginación no es deseo. La imaginación es sólo un juego. El deseo es algo totalmente diferente. Puedes besar tu imaginación en el deseo, puedes proyectar tu imaginación mediante el deseo...; entonces será una atadura. Si simplemente juegas con la imaginación sin ningún deseo..., no para llegar a ninguna parte, no para conseguir algo con ello, sino sólo como un juego, entonces no hay deseo y no hay atadura. Estas técnicas de imaginación sólo pueden ser útiles si estás jugando con ellas. Si te pones serio, pierdes la oportunidad.

Pero la pregunta es relevante, porque, en realidad, no puedes concebir nada que puedas hacer sin deseo. Incluso si estás jugando, juegas sólo para llegar a alguna parte, para conseguir algo, para ganar. Si no hay nada en el futuro, perderás el interés. Dirás: «Entonces, ¿por qué? Entonces, por qué jugar en absoluto?

Estamos tan orientados a un fin que lo convertimos todo en un medio. Esto hay que recordarlo, la meditación es el juego supremo; no es un medio para alcanzar nada, no es un medio para alcanzar la iluminación. La iluminación sucede en ella, pero no es un medio para alcanzarla. No es un medio para alcanzar la libertad suprema. La libertad suprema sucede en ella, pero no es un medio para alcanzarla. No puedes usarla como una causa para producir un efecto. Ésta ha sido una de las cosas más enigmáticas, a través de los siglos, los que han sabido siguen insistiendo en la meditación por la meditación misma. No desees conseguir nada con ella, disfrútala en sí misma, no te salgas de ella..., y la consecuencia será la iluminación. Recuerda, la consecuencia..., no el efecto. La meditación no es una causa, pero si estás en meditación profunda, sucede la iluminación. En realidad, estar en meditación profunda es la iluminación.

Pero la mente dice siempre que lo conviertas todo en trabajo. Dice: «Haz algo porque; éste será el beneficio que obtendrás de ello.» Imaginario o real, la mente necesita algo a lo que agarrarse, a lo que proyectarse. Sólo entonces puede aplicarse. Así es como funciona la mente, funciona en el presente para el futuro. Puede que el futuro sea ilusorio, puede que nunca suceda, pero si la mente puede tener puesta la esperanza en el futuro, entonces puede funcionar. A esto es a lo que se llama deseo: hacer algo en el presente para el futuro. El fin siempre está en alguna otra parte; los medios están aquí, pero el fin está en alguna otra parte. Esta división del fin y los medios, esta brecha, es el deseo. Si estás jugando, no hay deseo, porque el fin está aquí y los medios también están aquí. Mientras estás jugando no hay futuro; simplemente estás tan fundido en ello que el futuro desaparece.

Mira a los niños jugando. Miras sus rostros, sus ojos. Ahora están en la eternidad. Son felices porque están jugando. La felicidad no resultará como un fin; está aquí ahora mismo. Momento a momento, son felices, no es que algo estupendo vaya a suceder después; ya está sucediendo. Están en la

eternidad. Pero sus mentes aún no están desarrolladas. Las forzaremos a desarrollarse porque este juego no será útil en el mundo. Tendrán que aprender a trabajar. Tendrán que dividir el fin y los medios. Tendrán que crear una brecha entre este momento y el futuro, y les enseñaremos a sacrificar el presente por el futuro. Así es como funciona el mundo, como funciona el mercado, como funciona el deseo. El deseo lo vuelve todo utilitario.

En la meditación te volverás un niño de nuevo, jugando, sin ninguna idea de futuro, disfrutando este mismo momento, disfrutando el acto en sí mismo, intrínsecamente. Entonces la imaginación no es deseo. Entonces puedes jugar con ella, y es una de las cosas más bellas posibles. Y este jugar, este estar en el momento, totalmente absorto, es la iluminación. En el momento en que sucede, estás transformado.

De modo que la iluminación nunca está en el futuro, siempre está en el presente; y no es un trabajo que hay que hacer, sino un juego que hay que jugar.

Ese es el significado del concepto hindú de *leela*. Dios está jugando; no está enfrascado en un trabajo. Este mundo no es utilitario, sino sólo un juego de energía. La energía se deleita jugando; se divide a sí misma y luego juega al escondite. De modo que, en realidad, los iluminados hindúes nunca han dicho que Dios es el creador, sino que Dios es el jugador..., porque la palabra misma «creador» lleva consigo mucha seriedad, como si hubiera algún fin y algo que conseguir. ¿Dios creando el mundo?

Esto es absurdo, porque significa que falta algo, de manera que Dios está creando el mundo para conseguir algo. O significa que hay un futuro, de modo que Dios también vive deseando.

Los jainas y los budistas no pudieron comprender el concepto hindú de *leela*, así que negaron completamente a Dios, porque si Dios crea el mundo, entonces desea. De modo que los jainas y los budistas dicen que si Dios desea, entonces

Dios forma parte del mundo; él mismo no es libre, él mismo no está liberado. Así es que negaron completamente el concepto de Dios, porque dicen que Dios significa uno que está más allá del deseo. Y dicen que Mahavira es un dios, está más allá del deseo, pero Brahma no es un dios porque crea el mundo, desea el mundo. No pudieron entender el concepto de *leela*.

El concepto de *leela* es totalmente diferente del concepto de la creación. Dios está simplemente jugando y no puedes preguntar «¿Por qué?», porque un juego no tiene que responder a ningún «¿Por qué?». Si los niños están jugando y preguntas: «¿Por qué estáis jugando?», dirán: «Estamos jugando, así que estamos jugando.» Jugar es bueno en sí mismo, la energía está moviéndose; está desbordándose la energía abundante.

Cuanto mayor te haces, menos juegas. ¿Por qué? Porque ahora tu energía no es tan desbordante. Ahora te has vuelto económico. Ahora sabes que tienes una cierta cantidad de energía y has de canalizar esa energía para trabajar, para conseguir algo. Los niños están simplemente rebosantes. Disponen de tanta energía que tienen que jugar. El juego es sólo energía desbordante, energía excesiva moviéndose. Entonces disfrutan el momento mismo. Un niño está saltando, corriendo, pero no para alcanzar alguna meta. Correr es en sí mismo una bella experiencia de energía vital, una experiencia de vitalidad, una experiencia de estar vivo, de rebosar tan abundantemente que puedes expulsar la energía sin ninguna mente económica detrás de ello.

Dios significa energía absoluta, energía infinita. Dios no puede ser económico. Tiene tanta, infinitamente tanta, que sólo puede jugar. Y este juego sigue y sigue, no tiene fin. No puede tenerlo, porque la energía es infinita. Y no puedes preguntar «¿Por qué?». La energía se mueve, no tiene ningún «porqué». Si Dios creó el mundo puedes preguntar: «¿Por qué? ¿Por qué has creado el mundo?» Pero si simplemente está jugando, no puedes preguntar «¿Por qué?»

Cuando te conviertes en un jugador, te vuelves divino. Si eres un trabajador, eres humano; si eres un jugador, te has vuelto divino. Entonces participas en el juego. Por eso hemos llamado a Krishna el *avatara* absoluto. No hemos llamado a Rama el *avatara* absoluto; le llamamos un *avatara* parcial, una llegada parcial de lo divino al mundo. Pero de Krishna decimos que es una llegada absoluta. La diferencia es que Rama es serio. Aún es utilitario, está orientado a un fin, esto está bien y eso está mal. Lo bueno y lo malo sólo existen en el trabajo, se debería hacer esto y no se debería hacer eso, esto es bueno y eso es malo. Para Krishna todo se ha vuelto un juego, de modo que todo es arbitrario, tan sólo reglas del juego.

Si sigues las reglas, si sigues sabiendo que esto es un juego y que hay que seguir las reglas, eso es bueno. Si no las sigues, no hay nada de malo en ello; en realidad, estás jugando el juego contrario, el de no seguir. Si obedeces, sigues el juego de la obediencia; si no obedeces, sigues el juego de la desobediencia, el juego de la rebelión. Pero no hay nada malo. A lo que quieras jugar, es tu elección. Y si no te lo tomas en serio y eres feliz, independientemente de lo que hagas, estás iluminado.

Hay reglas porque un juego hay que jugarlo con otros. Si estás jugando solo, no surge la cuestión de las reglas; entonces puedes cambiar tus reglas cuando quieras. Pero como estás jugando con otros, hay que seguir ciertas reglas para poder jugar con ellos. No hay ninguna otra razón detrás de ello. La moralidad es una regla, el amor es una regla, la sociedad es sólo una regla..., reglas acordadas, vamos a jugar a algo, de modo que las acordaremos. Si no quieres observar las reglas, entonces puedes ser rebelde, pero no te lo tomes en serio. Entonces juega al juego de ser rebelde. Y si alguien te mata, te asesina, o te sacrifica, sabes que estabas jugando al juego de ser un líder rebelde, así es que te han matado. No hay ninguna condena. No estabas a favor de las reglas establecidas, de modo que las reglas establecidas estaban

contra ti; está bien. Entonces no hay nada malo, y no tienes que quejarte.

Una vez que tomas consciencia de que el concepto del trabajo, la utilidad, llegar a alguna parte, la meta, es la esclavitud, eso no significa que dejas de jugar el juego en el mercado. Sigues jugando, pero sabes que esto es un juego. Eso no significa que te divorcias de tu mujer; sigues jugando al juego del matrimonio. Pero ten muy claro que es un juego. No te lo tomes en serio. Y si quieres jugar al juego del divorcio, puedes jugar a eso, pero, recuerda, no te lo tomes en serio. Divorcio o matrimonio..., éstos son juegos alternativos; ser mundano o hacerse sannyasin..., éstos son juegos alternativos. Pero no te los tomes en serio. Se risueño, festivo. Y elijas lo que elijas, puedes jugar; independientemente de cuáles sean las consecuencias, les darás la bienvenida, porque no te las tomas en serio.

Una vez que esto profundice en tu consciencia -y profundizará si empiezas a jugar con la meditación-, será un buen comienzo. Porque en la meditación tú eres el único jugador; por eso puede ser un buen comienzo, el comienzo adecuado. Estás jugando solo, de modo que puedes olvidarte de la sociedad, y la sociedad no vendrá a interferir. Es un juego a solas, la meditación, un juego a solas. Lo juegas solo.

De modo que puedes jugar a lo que quieras, pero olvídate de los fines. Si hay fines; también has convertido la meditación en un trabajo. Simplemente juega, disfrútala, ámala. Es bella en sí misma. No hay necesidad de ningún otro fin para embellecerla.

La gente viene a mí y me dice: «Estamos disfrutando de la meditación, pero dínos qué va a suceder. ¿Cuál será el resultado final?»

Les digo: «Éste es el resultado final, que estás disfrutando. ¡Disfrútala más!»

Pero siguen insistiendo: «Dínos algo sobre ello. ¿Cuál será el resultado final? ¿Dónde llegaremos?» No les interesa en

absoluto dónde están; lo que les interesa siempre es adónde llegarán. La mente no puede existir en el presente, así que sigue dándote excusas para entrar en el futuro. Esas excusas son los deseos. De manera que si deseas ser un dios, ser un buda, tu meditación será un tipo de deseo, y entonces no será meditación. Si no deseas nada, si simplemente disfrutas estando aquí, celebras estar vivo, disfrutas la energía interna jugando en la imaginación, en visiones, en el vacío, independientemente de lo que elijas, y eres totalmente uno con este momento de deleite, entonces es meditación. Entonces no hay deseo, y sin deseo el mundo cesa. Con una mente que no desea, una mente juguetona, has entrado. Ya estás ahí. Pero hay que machacar esto en tu mente una y otra vez, porque tu mente es un transformador. Lo transforma todo en un deseo; todo; puede transformar incluso el nodeseo en un deseo. La gente viene a mí y dice: «¿Cómo se consigue el estado de nodeseo? ¿Cómo conseguir el estado de no deseo?» Ahora éste se ha vuelto el deseo. Tu mente tiene un mecanismo transformante: todo lo que pongas en ella saldrá como un deseo.

Estate alerta y deléitate tanto en los momentos, que no quede energía para irse al futuro. Entonces, cualquier día, en cualquier momento, te sucederá que, de pronto, toda la oscuridad cae; de pronto, todo lo que es una carga desaparece; de pronto, estás liberado. Pero el énfasis debería recaer cada vez más en el juego, el presente, aquí y ahora; y cada vez menos en el futuro.

Segunda pregunta:

Ayer dijiste que la mente es realidad, el sueño es realidad. Entonces, ¿por qué los gurús como tú os tomáis la molestia de enseñarnos que la mente es la única barrera, que la mente es el único obstáculo?

Los gurús y los discípulos son fenómenos de la mente. Hay gurús porque tu mente necesita gurús. Tú los creas. Hay maestros porque quieres que te enseñen. Tú los necesitas.

Es un juego. Cuando digo que el matrimonio es un juego, no pienses que no diría que un gurú y unos discípulos conforman un juego. Es un juego. Algunas personas lo disfrutan, así que lo juegan. Si lo disfrutas, júégalo profundamente; si no lo disfrutas, olvídalo. Pero éste es uno de los juegos más hermosos. Va aún más hondo que el matrimonio.

Es uno de los juegos más hermosos, más refinados; y sólo cuando una cultura alcanza el cenit, se desarrolla este juego, nunca antes. De modo que, en realidad, el juego sólo se ha desarrollado en India. El juego del gurú y el discípulo fue creado aquí. Occidente lo está descubriendo ahora por vez primera, porque ahora Occidente está llegando a un cenit. Este juego es el más lujoso. No es corriente, de modo que sólo puede jugarlo la gente que se lo puede permitir. Y si sabes que éste es un juego muy hermoso y lo disfrutas, puedes jugarlo. Pero no te lo tomes en serio. Y se puede perdonar a los discípulos si son serios, pero cuando los maestros son serios, es ridículo. No se puede perdonar si ni siquiera son conscientes de que esto es un juego.

En la realidad, todos los juegos desaparecen, pero para la mente los juegos existen. Con esto no estoy diciendo que deberías dejar de jugar; tan sólo estoy diciendo que deberías tomar consciencia de que esto es sólo un juego, y entonces, si lo disfrutas, sigue jugándolo. Si no lo disfrutas, entonces para. Una vez que caes en la cuenta de que todo en la vida, toda relación, es un tipo de juego, ya eres libre, porque sólo estás atado debido a la seriedad. Estás atado porque piensas que todo es muy serio. Nada es tan serio. Pero es difícil concebir toda esta vida como un juego.

¿Por qué es tan difícil? Porque entonces el ego cae de golpe. Si todo es un juego, el ego no puede mantenerse. El ego necesita comida. La seriedad es la comida. Se alimenta de ella. De modo que cuando te haces discípulo, si simplemente estás

jugando, tu ego no puede fortalecerse con ello, porque sabes que esto es un juego.

¿Sobre qué te vas a sentir tan egotista? La gente empieza a pensar que son discípulos de un gurú muy portentoso. Puede que el gurú sea portentoso o puede que no lo sea, no se trata de eso; pero el discípulo piensa: «Soy el discípulo del más grande de los gurús.» Eso se convierte en una vitamina y el ego crece con ella, se fortalece.

Por eso los discípulos siguen luchando en relación con los gurús. Nadie puede creer que su gurú sea el número dos; es siempre el número uno. Y la cuestión no es si es el número uno o no...; no, no es eso; es porque tú sólo puedes ser el número uno si tu gurú es el número uno. El ego del discípulo depende del encumbramiento del gurú. Si alguien dice algo contra tu gurú, ¿por, qué te sientes tan herido? Tu ego está herido. *Tu* gurú significa *tu* ego, encarnado, y si alguien dice algo contra tu gurú, no puedes tolerarlo. Es imposible, porque es un golpe directo a tu ego.

Pero esto se puede tolerar en los discípulos. Son ignorantes, y hagan lo que hagan, lo harán mal. Eso se da por supuesto. Pero los supuestos gurús también están jugando el juego muy seriamente. No pueden reírse; les resulta imposible reírse de todo el juego. Un gurú es realmente un gurú cuando sabe que todo el asunto es un juego y que el juego te está ayudando a hacerte más consciente. Y llegará un momento en que tú también te reirás, llegará un momento en que podrás mirar atrás..., y entonces te sentirás muy agradecido, porque para ti todo era muy serio, y para el gurú nunca fue nada. Pero estaba jugando el juego tan en serio contigo y haciendo todo tipo de esfuerzos..., como si estuviera llevándote a alguna parte.

Recuerda, es «como si», porque no hay ninguna parte a la que llevarte. Tienes que estar aquí. De modo que todos los esfuerzos que parece que te están llevando a alguna parte son sólo artificios. No se te puede llevar a ninguna parte. Ya estás

en casa; nunca lo has percibido. Estás enraizado en la realidad, en la verdad. Así es que todos estos juegos de llevar, guiar, ser un gurú, son para ponerte en situaciones en las que descubrirás que todo lo que querías encontrar ya está aquí. Pero no puedes comprender la falta de seriedad. El ego no conoce ese lenguaje. Toda religión nace como un juego, y toda religión se vuelve una iglesia, muy seria, mortalmente seria. Toda religión nace como una danza, como una canción, como una celebración, y luego todo se vuelve muerto y serio. En realidad, la religión no puede ser seria. Debe ser extática, debe ser la cumbre más alta de la dicha. ¿Cómo va a ser seria? Los cristianos siguen pensando y creyendo que Jesús nunca se rió. Mira a Krishna, no se puede encontrar nada en común entre ellos. No es que Jesús fuera así, pero los cristianos le han hecho serio porque sólo en torno a un Jesús serio es posible una iglesia seria. Y entonces todo el juego de los Papas..., tan serios, tan agobiados. Jesús debió de haber sido un hombre muy alegre, riendo, disfrutando, comiendo, bebiendo, bailando. Debió de haber amado la vida profundamente.

Ese fue su pecado. Esa fue la razón por la que fue crucificado. Los que le crucificaron eran muy serios. Eran la vieja iglesia establecida. En realidad, no crucificaron a Jesús, crucificaron su celebración; y no habría habido cristianismo si no hubiera sido crucificado, porque era un hombre muy alegre. En el momento en que los judíos le crucificaron, todo se volvió muy serio; la muerte se convirtió en lo importante. Y, por supuesto, la figura en la cruz está muy seria, la muerte. El cristianismo surgió en torno al cuerpo muerto y la cruz. La cruz se volvió el símbolo; no Jesús riéndose en un pueblo, bebiendo en una fiesta, comiendo con amigos, o quedándose en casa de una prostituta. No, esos no se convirtieron en los símbolos. La cruz se convirtió en el símbolo, y con la cruz, la seriedad..., la seriedad de la muerte. Y debido a esa cruz y a Jesús crucificado, el cristianismo se volvió contrario a la vida. Todo lo que está vivo se convirtió en pecado.

Y toda religión sigue haciendo esto a su manera. Los que son

muy sofisticados no lo harán de esa manera; lo harán de otra forma. Nosotros no hemos transformado a Krishna -India es un país muy sofisticado, y no hará semejante cosa-, pero nunca le hemos considerado real. Es sólo un mito hermoso.

El Gita se volvió más importante que Bhagavad; la vida de Krishna no es tan importante para los hindúes, pero el mensaje que transmitió en el campo de batalla es muy importante. ¿Por qué? Porque es algo serio. Un campo de batalla está más próximo a la muerte que a la vida. La vida de Krishna está muy llena de vida, pero se ha convertido en un mito y nadie se preocupa por ella. Las pocas palabras que pronunció en el campo de batalla se han vuelto más importantes que toda su vida. Y entonces hay especialistas que siguen explicando que su vida es sólo simbólica, que no es real. Que jugase con sus *gopis* no es real, las *gopis* son sólo símbolos de los sentidos, no son reales. No son mujeres reales de carne y hueso, no. Las *gopis* no son mujeres; son simbólicas. Y los especialistas son muy eficientes haciendo tales trucos. Dicen que Krishna es el alma y las *gopis* son los sentidos del cuerpo, los sentidos están bailando alrededor del alma.

Éste es un país sofisticado. Matan a Krishna, crucifican a Krishna, pero de una manera muy sofisticada. Se mata su celebración; se vuelve simbólica, sin sentido, y se aparta a un lado toda su vida real. Él bailaba con mujeres reales, pero eso es escandaloso, porque no podemos concebir a Krishna bailando con mujeres reales. Le podemos permitir bailar con mujeres simbólicas, pero no con mujeres reales. Estaremos escandalizados. La vida nos escandaliza. Nos hemos vuelto tan mortecinos que cualquier cosa viva nos escandaliza.

Toda religión nace en la celebración; y cuando la celebración muere, ten muy claro que la religión está muerta. Siempre que nace una nueva religión, todas las viejas religiones estarán contra ella, porque volverá a estar presente la celebración. Igual que cuando nace un niño -todo niño nace juguetón, alegre, vivo, celebrando, celebrando irresponsablemente, no creyendo en el futuro, creyendo en el

aquí y ahora-toda la sociedad estará contra él; toda la sociedad intentará reformarle antes de que se pierda. Hay que traerle al buen camino.

Lo mismo sucede con toda nueva religión.

De manera que cuando digo que la meditación es una danza, cuando hablo de *sannyas* como una celebración y una felicidad internas, una afirmación de la vida, por supuesto, todos los que pertenezcan a antiguas tradiciones dirán: «¿A esto le llamas *sannyas*?» Y en cierto modo tienen razón, porque todo lo que han venido creyendo que es *sannyas*, no lo es. Han estado creyendo en nombres muertos: cuanto más muertos, más dicen: «Esto sí que es renuncia auténtica...» Cuando se ha renunciado a la vida, lo llaman *sannyas*; pero yo lo llamo *sannyas* cuando se está viviendo la vida en su totalidad. Pero así es como será siempre. Cuando yo ya no esté, lo convertiréis en algo serio. Daréis explicaciones sobre cuál es el significado real. Pero el significado real siempre es obvio; no hay necesidad de dar ninguna explicación. Todas las explicaciones son para justificar, para poner algo que no había. Gurús, discípulos, iluminados e ignorantes... Éste es un gran juego, un juego cósmico. Los ignorantes necesitan iluminados; los iluminados no pueden jugar a solas, solos, necesitan a los ignorantes. Pero el maestro sabe que esto es un juego y no se lo toma en serio.

Tercera pregunta:

Dijiste anoche que un cambio en los aspectos externo o interno y físico o mental puede traer consigo un cambio en la consciencia. Eso significa que los cambios en la periferia también afectan la consciencia, el centro. Pero entonces, ¿por qué enfatizas en cambiar el centro, en vez de cambiar lo externo, la periferia?

Éste es el problema, seguís agarrándoos a las palabras, pero os perdéis el sentido.

La periferia también te pertenece; forma parte del centro. La periferia forma parte del centro, es la parte externa del centro,

pero no es diferente del centro. ¿Puedes crear una periferia sin centro? ¿O puedes crear un centro sin periferia? No están separados, son uno. La periferia es el centro mirado desde fuera. Si cambias tu periferia, el centro también será afectado, por dos razones: en primer lugar, la periferia forma parte del centro, y, en segundo lugar, ¿qué cambiará la periferia sino el centro? ¿Qué cambiará la periferia? El centro cambiará la periferia.

Pero mi énfasis en empezar a trabajar desde el centro sigue ahí, porque si empiezas a cambiar la periferia se tardará más tiempo en llegar al centro. Puede que se tarden muchas vidas en lo que se puede hacer en un solo momento, porque tienes que ir desde la periferia al centro, hacia atrás, de lo superficial a lo profundo.

Si empiezas a trabajar desde el centro, la periferia cambia automáticamente. Cuando el centro es diferente, la periferia le sigue, porque la periferia no puede alejarse de ti. Por ejemplo, no te diré que intentes ser no-violento en la periferia, es una pérdida innecesaria de tiempo y esfuerzo. Se no-violento en el corazón, se compasivo, amoroso, en el corazón..., y la periferia vendrá detrás. Puedes olvidarte completamente de ella, porque todo lo que sucede en la periferia viene del centro, de modo que si eres compasivo en el centro, la periferia vendrá detrás. Y esta compasión será totalmente diferente, porque la periferia no sabrá que esto es compasión; la periferia no se sentirá alborozada por que esto sea compasión; la periferia será dichosamente ignorante, la compasión te seguirá como una sombra. Éste es el camino más fácil.

Lo que quiero decir es esto: si quieres cambiar un árbol, cambia las raíces. Por supuesto, las hojas del árbol también son el árbol, y también puedes intentar cambiar las hojas. Si cambias las hojas, las raíces serán afectadas, pero va a ser un largo proceso, porque el flujo es de la raíz a las hojas, el flujo no es de las hojas a la raíz. Estás siguiendo una dirección inversa a la de la naturaleza. Si sigues cambiando las hojas, después de muchísimas vidas puede que afectes la pauta de las raíces, pero esto va a ser innecesariamente largo. Puedes

hacerlo

inmediatamente si cambias la pauta en las raíces. Las hojas cambiarán y se volverán diferentes.

De modo que cuando pongo el énfasis en el centro, no quiero decir que la periferia está separada del centro. Y cuando pongo el énfasis en el centro, no quiero decir que no se puede afectar el centro desde la periferia; se puede, pero es la ruta más larga posible. Si eliges ir por la ruta larga, eso depende de ti. No hay nada de malo en ello. Si disfrutas del viaje, entonces la ruta larga es buena; si simplemente quieres ver las vistas, entonces la ruta larga es buena. De lo contrario, empieza desde el centro.

Es de esta manera, estamos sentados aquí y me estáis escuchando, de modo que se crea un centro en esta habitación, vosotros os volvéis la periferia, yo me vuelvo el centro. Existe un alma de grupo. Os centráis en mí. Si alguien quiere afectar esta habitación y esta alma de grupo, es mejor empezar por mí que por vosotros. Porque si yo cambio de parecer, los efectos no tardarán en producirse, pero si alguien empieza por vosotros, va a ser un esfuerzo muy prolongado. Porque, para empezar, sois muchos, y primero tendrá que cambiaros uno por uno, y luego debe tratar de cambiarme por medio de vosotros. Esto va a ser muy prolongado, y puede que nunca suceda. Lo otro es más fácil. Si me cambia a mí y si vosotros estáis ligados a mí como centro, los efectos se producirán inmediatamente.

En tu cuerpo, en tu ser, está sucediendo el mismo fenómeno. Hay el centro y hay la periferia de tu vida. Tocando tu centro directamente, la periferia seguirá; tiene que seguir, no hay otro camino. Cambiar la periferia es un asunto fragmentado, cambias un fragmento, y otros noventa y nueve fragmentos permanecen como antes; entonces, cuando pasas a otro fragmento, esos noventa y nueve fragmentos restantes cambiarán el que intentaste cambiar; volverán a hacerlo como era antes. Toda la pauta estará contra ello. Puedo cambiar un hábito -será necesario mucho esfuerzo-, pero no toda tu pauta, porque tu centro sigue dándote todos los viejos hábitos. He

cambiado sólo un hábito y hay miles de hábitos. Este hábito cambiado lo está sólo desde la superficie, forzado. En cuanto estés desprevenido, todos los demás hábitos y la pauta lo volverán a cambiar a como era antes. Se desperdicia mucho esfuerzo trabajando en la superficie.

He visto a personas que han estado esforzándose toda su vida por cosas corrientes. Por ejemplo, alguien ha estado toda su vida intentando dejar de fumar, ésta ha sido su aspiración, su única aspiración, y no lo ha conseguido. A semejante persona le digo que, incluso si lo consigues, ¿qué has conseguido? Toda la vida se pierde tratando de dejar de fumar. No merece la pena. Cuando llegues a la fuente divina, a Dios, sólo podrás decir que has dejado de fumar. Esto no vale la pena decirse. Y toda la vida se ha pasado intentado dejar de fumar, y ni siquiera eso se ha conseguido. Esto es trabajo fragmentado. Y el problema no es fumar; estás luchando contra una corriente cambiando una pequeña ola..., y todo el río sigue fluyendo. Si cambias una ola, el río entero volverá a cambiar la ola a lo que es, porque la pauta, la pauta inherente, sigue siendo emitido desde el centro a la periferia. En un programa inherente, todo lo que está sucediendo en la periferia ha sucedido ya en el centro. Por eso está sucediendo ahí. La periferia llega a enterarse de cosas que han estado sucediendo muy profundamente.

Vete a la causa y no te preocupes demasiado por el efecto. Esto es científico. Cambia el centro. No intentes dejar de fumar, no intentes dejar esto y aquello... Sigue la pauta más profunda. ¿Por qué fumas? ¿Por qué tienes esta obsesión con el centro sexual? ¿Por qué tienes esta obsesión con el dinero? ¿Por qué eres un tacaño? ¿Por qué te sigues aferrando a dinero muerto? Puedes donarlo; eso no cambiará nada. Donarlo no ayudará; volverás a acumularlo. Y donar será en sí mismo una inversión para el futuro, formará parte de el saldo bancario. No puedes donar simplemente jugando. ¿O sí? Puedes donar muy seriamente cuando se dice que la donación te llevará al cielo. Entonces, puedes donar. Para mí, un donante que está dando su dinero por un futuro en el paraíso se está aferrando más a

su dinero que una persona que puede dilapidar toda su fortuna en un juego de naipes. Esta persona es menos avariciosa. Puede jugar con él, y su logro es más profundo. Puede que parezca inmoral, porque la moralidad la han creado los donantes. Éstos dirán: «Estás derrochando el dinero». Ellos nunca derrochan el dinero; ellos siempre lo invierten. Y este hombre está loco, es inmoral, está derrochando dinero. Pero este hombre es menos avaricioso, y este hombre puede profundizar más fácilmente que el hombre avaricioso que está donando por algún paraíso o algo similar.

Puedes cambiar las cosas externas, pero, en el *fondo*, incluso el cambio tendrá la misma pauta. Hay que sacar de raíz y transformar la pauta. Por eso pongo el énfasis en empezar desde el centro. Pero no pienses que quiero decir que si no puedes empezar desde el centro, no empieces desde la periferia. No es eso lo que quiero decir. Si no puedes empezar desde el centro, por favor, empieza desde la periferia. Algo es mejor que nada. Tomará mucho tiempo; puede que nunca puedas hacerlo, pero aun así, el esfuerzo mismo será bueno. Recuerdo un incidente. En la sala de espera de un aeropuerto, una joven lloraba sin parar. Todos los que estaban por allí eran conscientes de ello, pero nadie sabía qué hacer. Entonces, un hombre se armó de valor. Se acercó a la mujer, trató de consolarla, dijo cosas confortadoras, la estrechó con su brazo, y le preguntó: «¿Qué puedo hacer? ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a dejar de llorar?»

Pero ella no estaba escuchando. Seguía llorando, así que él la estrechó aún más y volvió a preguntarle: «Puedo hacer algo para que dejes de llorar?».

La mujer dijo por fin: «Me temo que no. Esto es fiebre del heno, pero, por favor, sigue intentando.»

Eso es lo que yo te digo. Desde la periferia es difícil, porque es como la fiebre del heno. Es casi imposible, pero, por favor, sigue intentando. Puede que suceda algo. ¿Quién sabe?

Pero si realmente estás interesado, empieza desde el centro.

Cuarta pregunta:

¿Por qué debería haber una diferencia entre técnicas para hombres y para mujeres?

Porque son diferentes. Son todo lo diferente que se puede ser. Son polos opuestos. En realidad, una pregunta más relevante sería ésta: ¿Por qué debería haber técnicas similares?

Hay técnicas que están siendo usadas tanto por hombres como por mujeres, no porque sean adecuadas para las mujeres, sino, en realidad, porque nunca se crearon técnicas especiales para ellas. Han sido una parte desatendida de la humanidad. Todas las técnicas fueron creadas por hombres. Básicamente, el hombre estaba experimentando consigo mismo: conocía la pauta de su energía, las trayectorias de su energía, los pasajes de su energía. Trabajó con eso. Y estaba hablando con otros hombres; de modo que las técnicas fueron creadas por hombres para hombres. Nunca se consideró a las mujeres.

Las mujeres no pueden entrar en una mezquita musulmana. En realidad, no tienen que formar parte del islam; la mezquita sólo existe para los hombres. Durante muchos años, Buda negó insistentemente la iniciación a las mujeres. Mahavira inició a muchas mujeres, nunca les negó la iniciación, pero no se desarrollaron ningunas técnicas para ellas. Todas las técnicas eran para los hombres. Las mujeres trabajaron con dificultad con ellas. Es por eso que los resultados nunca fueron tan milagrosos, nunca fueron, siempre medianos; tenían que serlo.

En realidad, no hay necesidad de trescientas religiones en el mundo; sólo se necesitan dos religiones; una para los hombres y una para las mujeres. Y esas dos religiones no necesitan estar en conflicto; pueden estar juntas. Se volverán una. No habrá necesidad de ningún conflicto. Si un hombre y una mujer pueden enamorarse y vivir juntos como una sola unidad, esas dos religiones pueden enamorarse... Deberían.

Toda la fisiología, toda la psicología, cada capa de la consciencia femenina es diferente de la del hombre; no sólo diferente, sino justo la contraria. Por ejemplo, el *kundalini* yoga... no es en absoluto para las mujeres. Pero muchos se escandalizarán si digo eso..., sobre todo las mujeres. Pensarán que les han quitado algo de las manos. No es para ellas en absoluto porque se basa en el centro sexual que es positivo para el hombre. El centro sexual positivo está en la raíz del pene..., para los hombres, no para las mujeres. Para las mujeres, ese centro es negativo, y no se puede hacer subir la energía de un centro negativo. De modo que casi siempre se da el caso ésta es mi observación-de que cuando las mujeres dicen que están sintiendo que les está subiendo la *kundalini*, lo están imaginando. No puede suceder, pero son muy imaginativas, más imaginativas que los hombres. De manera que si trabajo con diez mujeres y diez hombres, nueve mujeres sentirán que la energía asciende, y sólo un hombre sentirá que la energía asciende. ¡Esto es milagroso, porque no puede suceder! Siguen viniendo a decirme: «Sí, está sucediendo.» ¿Qué se puede hacer? Es imposible, científicamente imposible, porque la energía sólo puede salir de un centro positivo.

Se deberían desarrollar técnicas diferentes, técnicas totalmente diferentes; pero como el hombre y la mujer viven tan cerca, siguen olvidando que son diferentes.

Nada es similar, y es bueno que nada sea similar, porque es por eso que se pueden volver un círculo de energía. Son complementarios, encajan el uno en el otro. Pero que encajen no significa que sean similares; encajan porque no son similares.

Y cuando dos tipos similares de cuerpos y mentes intentan encajar el uno en el otro, esto es una perversión. Así es que digo que la homosexualidad es una perversión. En Occidente, ahora se ha vuelto más y más prevaleciente. Ahora los homosexuales piensan que son progresistas, tienen sus club, fiestas, instituciones, revistas,

propaganda, todo. Y su número está creciendo. En ciertos países ha llegado a alrededor del cuarenta por ciento. Tarde o temprano, la homosexualidad se convertirá en una pauta en todas partes, una pauta normal. Si la gente insiste, tienes que permitirlo; porque el gobierno tiene que servir a la gente. Si dos hombres quieren vivir juntos en matrimonio, no es asunto de nadie crear obstáculos. Está bien. Si dos mujeres quieren vivir juntas, casadas, no es asunto de nadie. Es asunto suyo. Pero esto es básicamente acientífico. Es asunto suyo, pero es acientífico. Es asunto suyo y nadie necesita interferir.

Pero sus mentes son ignorantes de la pauta muy básica de la energía humana y su movimiento. Los homosexuales no pueden desarrollar la espiritualidad; es muy difícil. Toda su pauta del movimiento de energía está alterada. Todo el mecanismo está conmocionado, pervertido. Y ahora, si la homosexualidad crece demasiado en el mundo, tendrán que ser creadas técnicas muy diferentes, desconocidas antes, para ayudarles a ir hacia la meditación.

Cuando digo que un hombre y una mujer son dos contrapartes de un todo, quiero decir que son complementarios. Y la complementariedad sólo es posible cuando sus polos opuestos se unen. Considéralo de esta manera: la vagina es el polo negativo en el cuerpo femenino y los pechos son el polo positivo. Ésta es la banda del magnetismo, el polo positivo junto a los pechos, el polo negativo junto a la vagina. Para el hombre, el polo negativo está en los pechos, y el polo positivo está en el pene. De modo que cuando los pechos se unen -los masculinos y los femeninos-, se están uniendo el positivo y el negativo; y cuando los centros sexuales se unen en el coito, se están uniendo el negativo y el positivo. Ahora ambas bandas magnéticas se están uniendo en sus polos opuestos, ahora hay un círculo, la energía puede fluir, la energía puede moverse.

Pero este círculo sólo sucederá cuando un hombre y una mujer estén enamorados. Si no hay amor, entonces sólo se

unirán sus centros sexuales, un polo positivo se unirá a un polo negativo. Habrá un intercambio de energía, pero lineal. No se puede hacer un círculo. Es por eso que sin amor nunca te sientes satisfecho.

El sexo sin amor se vuelve una bagatela, no va muy hondo. La energía se mueve, pero en una línea, no se crea un círculo. Y cuando hay un círculo, os hacéis uno; no antes. Cuando estáis profundamente enamorados, entonces se unen también los pechos; nunca antes. De modo que el acto sexual es muy fácil; el acto de amor es más complejo. El acto sexual es sólo físico: dos energía que se unen y se disipan. Por eso, si sólo hay sexo, tarde o temprano te sentirás frustrado, desperdicias energía y no se gana nada. La ganancia sólo sucede cuando hay un círculo. Si hay un círculo total, entonces los dos miembros de la pareja saldrán del acto sexual con más energía, más vivos, más colmados, con más energía fluyendo. Si sólo hay el acto sexual, ambos miembros de la pareja saldrán de ello vacíos, desfallecidos. Han perdido energía. Se dormirán, porque lo único que se sienten es débiles.

En este «encuentro de un solo polo» los hombres pierden más que las mujeres. Es por eso que las mujeres pueden hacerse prostitutas: porque el polo positivo es el hombre y el polo negativo es la mujer. La energía fluye del hombre a la mujer, pero no a la inversa. De modo que una mujer puede tener veinte o treinta actos sexuales en una noche; un hombre, no. Un hombre puede tener dos.

Depende de la edad, de cómo se mueva su energía..., porque no se gana nada. De manera que, para mí, si la prostitución es mala no es debido a la prostitución; es porque es imposible un círculo. No te recargas; simplemente desperdicias tu energía. Si hay amor, entonces el hombre y la mujer se unen en dos polos. El hombre le da a la mujer, y la mujer se lo devuelve. Es recíproco, mutuo.

Para las mujeres, la meditación será buena si empieza en los pechos. Ese es su polo positivo.

Debido a esto, muchas cosas extrañas se vuelven posibles, suceden. Al hombre siempre le gusta entrar en la mujer inmediatamente. No está interesado en el jugueteo previo, porque su polo positivo siempre está listo. Y las mujeres están siempre poco dispuestas a entrar en el acto sexual inmediatamente, sin ninguna estimulación previa, porque su polo negativo no está listo. Y no puede estar listo; a menos que el hombre empiece a amar a la mujer empezando por los pechos, el polo negativo no estará listo. Pueden ceder, pero no participarán. Y el hombre piensa que el acto sexual es simple. ¿Por qué perder tiempo? Entra en la mujer, inmediatamente..., y acaba en unos minutos. Pero la mujer no participó, no estaba excitada. Por eso las mujeres tienen un anhelo de que sus amantes les toquen los pechos, amen sus pechos..., un hondo anhelo. Sólo cuando sus pechos se han llenado de energía responde su segundo polo de la banda magnética, que es negativo. Entonces están vivas en ello, entonces pueden participar, entonces es posible la comunicación..., y entonces se disolverán. El jugueteo previo es primordial. Los matrimonios se secan porque al principio, cuando te unes a una nueva mujer, juegas con su cuerpo antes. No estás seguro de si ella te permitirá una aproximación directa, de modo que juegas. Tientas el terreno para ver si ella está lista. Pero cuando es tu mujer, lo das por descontado, no hay necesidad. Las esposas están insatisfechas con sus maridos, no porque sus maridos no sean amorosos, sino porque son amorosos desacertadamente. No piensan que una mujer existe de manera diferente, que su cuerpo responde de un modo diferente, opuesto al de ellos.

Esta concentración en los pechos, disolverse en ellos, proporcionará una nueva sensación a la mujer meditadora, una nueva percepción de su propio cuerpo, porque ahora, desde el centro, puede sentir todo el cuerpo vibrando. Simplemente amando los pechos de una mujer se le puede llevar a un profundo orgasmo, porque el polo negativo responderá inmediatamente,

Hay muchas otras cosas. Si empiezas por los pechos,

meditando en los pezones... No sigas la ruta que has leído en los libros, porque eso es para los hombres.

Simplemente no sigas ningún gráfico; tan sólo deja que la energía se mueva por sí sola. Sucederá de esta forma: con sólo una vaga sugestión, tus pechos se llenarán de energía, radiarán energía, se calentarán, y entonces tu vagina responderá. Y sólo después de que tu vagina responda y vibre empezará a funcionar tu *kundalini*.

La ruta será diferente y la manera en que ascenderá la *kundalini* será diferente.

En el hombre asciende muy activamente, drásticamente. Por eso la han denominado «serpiente que sube». Muy drásticamente, repentinamente, con una sacudida, la serpiente se despliega. Y se siente en muchos puntos. Esos puntos se llaman *chakras*. Donde hay resistencia, la serpiente se abre camino a la fuerza. Igual que el pene entra en la vagina, de la misma manera es similar el pasaje para el hombre. Cuando la energía asciende es como si el pene se estuviera moviendo dentro.

Y la serpiente es un símbolo fálico. En realidad, para no usar el lenguaje directo, para no llamarlo pene, lo han llamado serpiente. Debes haber oído la historia del Paraíso Terrenal, donde la serpiente persuadió a Eva para que comiera el fruto del árbol de la ciencia. Ahora los estudiosos están trabajando y dicen que esta serpiente es también un símbolo fálico. De modo que, en realidad, no es una cuestión de comer el fruto del conocimiento; es una cuestión de sexualidad.

El mismo símbolo ha sido usado de manera similar en India: la serpiente sube como un pene entra en erección, en sacudidas, y yendo hacia dentro.

Esto no es lo que sentirá una mujer. La sensación será la opuesta. Al igual que una mujer siente cuando el pene ha entrado en la vagina –la sensación de disolverse, la acogida, la vagina cediendo, vibrando muy, muy delicadamente, en un estado receptivo, amoroso, acogedor-, el fenómeno será el mismo dentro. Cuando la energía ascienda, será un ascenso receptivo, pasivo, como si se estuviera abriendo un pasaje: no

una serpiente subiendo, sino una puerta abriéndose, y un pasaje abriéndose, y algo cediendo. Será pasivo y negativo. Con los hombres, algo está entrando; con las mujeres, algo está abriéndose, no entrando.

Pero nadie se ha ocupado de ello nunca antes, porque nadie ha tenido en cuenta a la mujer. Pero para el futuro, pienso que ahora es indispensable; el cuerpo femenino no debería ser desatendido. Son necesarios mucha investigación y mucho trabajo, pero es muy difícil trabajar debido a tantas tonterías puritanas, moralistas. Es muy difícil trabajar y crear un mapa de cómo responderá a los fenómenos el cuerpo femenino.

Pero así es como creo que será, todo será justo lo opuesto. Tiene que ser así. No puede ser similar. Pero el punto culminante será el mismo.

Capítulo 69

Eres un Desconocido para Ti Mismo.

Los Sutras

96 *Mora en algún lugar ilimitadamente espacioso, libre de árboles, colinas, viviendas. Así llega el final de las presiones de la mente.*

97 *Considera que el espacio pleno es tu propio cuerpo de dicha.*

El hombre nace solo y muere solo, pero entre estos dos puntos vive en sociedad, vive con otros. La soledad es su realidad básica; la sociedad es sólo accidental. Y a no ser que el hombre pueda vivir solo, pueda conocer su soledad en su total profundidad, no puede conocerse a sí mismo. Todo lo que sucede en la sociedad es sólo externo; no eres tú, es sólo tu relación con los demás. Tú permaneces desconocido. No puedes ser revelado desde el exterior.

Pero vivimos con otros. Debido a esto; el conocimiento de uno mismo es totalmente olvidado. Sabes algo sobre ti mismo, pero indirectamente, te lo han dicho otros. Es extraño, absurdo, que otros hayan de hablarte sobre ti mismo. La identidad que tienes te es dada por otros; no es real, sino sólo una etiqueta.

Se te da un nombre. Ese nombre se da como una etiqueta, porque a la sociedad le resultará difícil relacionarse con una persona sin nombre. No sólo se da el nombre; la imagen misma que piensas que eres es dada por la sociedad, que eres bueno, que eres malo, que eres guapo, que eres inteligente, que eres moral, un santo, o lo que sea. La imagen, la forma, también es dada por la sociedad, y tú no sabes lo que eres. Ni tu nombre revela nada, ni la forma que te ha dado la sociedad. Sigues siendo un desconocido para ti mismo.

Ésta es la ansiedad básica. Existes, pero eres un desconocido para ti mismo. Esta falta de conocimiento sobre ti mismo es la ignorancia, y esta ignorancia no puede ser eliminada por ningún conocimiento que te puedan dar otros. Pueden decirte que no eres este nombre, que no eres esta forma, que crees una «alma eterna», pero eso también te lo dan otros; tampoco eso es inmediato. A no ser que llegues a conocerte a ti mismo directamente, permanecerás en la ignorancia; y la ignorancia crea ansiedad. No sólo les tienes miedo a los demás, te tienes miedo a ti mismo; porque no sabes quién eres y qué hay oculto en ti. No sabes qué es posible, qué saldrá de ti en el momento siguiente. Sigues temblando, y la vida se vuelve una honda ansiedad. Hay muchos problemas que crean ansiedad, pero esos problemas son secundarios. Si penetras hondamente, entonces todo problema revelará finalmente que la ansiedad básica, la angustia básica, es que te desconoces a ti mismo; desconoces la fuente de la que vienes, el fin hacia el que vas, el ser que eres ahora mismo.

De aquí que toda religión diga que entres en la soledad, para que, por un tiempo, puedas dejar la sociedad y todo lo que la sociedad te ha dado, y te afrontes a ti mismo directamente.

Mahavira vivió doce años solo en el bosque. Durante esos días no hablaba, porque en el momento en que hablas, has entrado en la sociedad. El lenguaje es la sociedad. Permaneció completamente silencioso; no hablaba. Había cortado el puente

básico para poder estar solo. Cuando no hablas, estás solo, profundamente solo; no hay manera de ir al otro. Durante doce largos años vivió solo sin hablar. ¿Qué estaba haciendo? Estaba tratando de descubrir quién era. Es mejor repudiar todas las etiquetas, es mejor alejarse de los demás para que no haya necesidad de la imagen social. Estaba eliminando la imagen social. Estaba deshaciéndose de toda la basura que le había dado la sociedad; estaba intentando estar totalmente desnudo, sin ningún nombre, sin ninguna forma. Eso es lo que significa la desnudez de Mahavira. No era sólo tirar la ropa; era más profunda. Era la desnudez de estar totalmente solo. Las ropas también las usas para la sociedad, son para esconder tu cuerpo, o son para cubrirte ante los ojos de los demás, porque la sociedad no aprueba todo tu cuerpo. De modo que todo lo que la sociedad no aprueba, tienes que esconderlo. Sólo se permite que determinadas partes del cuerpo estén al descubierto. La sociedad te elige en partes. No aprueba, no acepta tu totalidad.

Lo mismo está sucediendo con la mente; no sólo con el cuerpo. Se aprueba tu cara, se aprueban tus manos, pero no se aprueba todo tu cuerpo, particularmente las partes del cuerpo que pueden sugerir el sexo. Esas partes no se aprueban, no se aceptan. De aquí la importancia de la ropa. Y esto está sucediendo también con la mente, tu mente total no es aceptada; sólo partes de ella. De modo que tienes que ocultar la mente y reprimirla. No puedes abrir tu mente. No puedes abrir tu mente a tu amigo más íntimo, porque te juzgará. Dirá: «¿Esto es lo que piensas? ¿Esto es lo hay en tu mente?» Así es que le tienes que decir sólo lo que puede ser aceptado -una parte muy diminuta-, y todo lo demás que hay en ti tiene que estar completamente oculto. Esa parte oculta crea muchas enfermedades. Todo el psicoanálisis de Freud consiste sólo en sacar la parte oculta. Puede que se tarden años antes de que una persona se cure. Pero el psicoanalista no está haciendo nada; simplemente está sacando a la luz la

parte reprimida. El mero sacarla a la luz se vuelve una fuerza curativa.

¿Qué significa esto? Significa que la represión es la enfermedad. Es una carga, una pesada carga. Querías confesárselo a alguien; querías decirlo, expresarlo; querías que alguien te aceptase en tu totalidad. Eso es lo que significa el amor: que no serás rechazado. Seas, o que seas -bueno, malo, santo, pecador-, alguien te aceptará en tu totalidad, no rechazará ninguna parte de ti. Por eso el amor es la mayor fuerza curativa, es el psicoanálisis más antiguo. Cuando amas a una persona, estás abierto a ella, y con sólo estar abierto, tus partes cortadas, divididas, se juntan. Te haces uno.

Pero incluso el amor se ha vuelto imposible. Ni siquiera con tu esposa, puedes decir la verdad. Ni siquiera con tu amante puedes ser totalmente auténtico, porque incluso sus ojos están juzgando. Él o ella también quiere una imagen que seguir, un ideal, tu realidad no es importante; el ideal es importante. Sabes que si expresas tu totalidad serás rechazado, no serás amado. Tienes miedo, y debido a este miedo el amor se vuelve imposible.

El psicoanálisis saca a la luz las partes ocultas, pero el psicoanalista no está haciendo nada; simplemente está ahí sentado escuchándote. Nadie te ha escuchado, según parece. Por eso ahora necesitas ayuda profesional. Nadie está dispuesto a escucharte, nadie tiene tiempo, nadie tiene mucho interés en ti. De modo que se ha creado la ayuda profesional, estás pagando a alguien para que te escuche. Y entonces, año tras año, te escuchará todos los días, o dos veces a la semana, o tres veces a la semana, y te curarás. ¡Esto es milagroso! ¿Por qué deberías curarte sólo con que te escuchen? Es porque alguien te presta atención sin juzgarte y puedes decir todo lo que hay en ti. Y con sólo decirlo, sale a la luz y se hace parte de lo consciente. Cuando cortas algo, ciegas algo, prohíbes algo, reprimes algo, estás creando una división entre

lo consciente y lo inconsciente, lo aceptado y lo rechazado. Hay que desechar esta división.

Mahavira buscó la soledad para poder ser como era sin tener miedo a nadie. Como no tenía que poner ninguna cara para nadie, pudo desechar todas las máscaras, todas las caras. Entonces podía estar solo, totalmente desnudo, tal como es, bajo las estrellas, junto al río y en el bosque. Nadie le juzgaría y nadie diría: «No se admite que seas así. Deberías comportarte. Deberías ser de este modo.»

Dejar la sociedad significa dejar la situación en la que la represión se ha vuelto inevitable. De modo que la desnudez significa ser como uno es, sin barreras, sin refrenarse. Mahavira entró en el silencio, en la soledad, y dijo: «A no ser que me encuentre a mí mismo - no el ser que otros me han dado, que es falso, sino el ser con el que he nacido-, *no* volveré a la sociedad. A no ser que sepa quién soy, no volveré a la sociedad. A no ser que me enfrente directamente a mi realidad, a no ser que haya encontrado lo esencial en mí, no lo accidental, no hablaré, porque es inútil hablar.»

Eres lo accidental. Todo lo que piensas que eres es la parte accidental. Por ejemplo, has nacido en India; podrías haber nacido en Inglaterra o en Francia o en Japón. Esa es la parte accidental. Pero por haber nacido en India, tienes una identidad diferente. Eres hindú, te consideras hindú; pero podrías haberte considerado budista en Japón, o cristiano en Inglaterra, o comunista en Rusia. No has hecho nada para ser hindú; es sólo un accidente. Allí donde hubieras estado, te habrías afiliado a la situación. Te consideras religioso, pero tu religión es sólo accidental. Si hubieras nacido en un país comunista, no habrías sido religioso, sino tan irreligioso allí como eres religioso aquí. Has nacido en una familia jaina, así que no crees en Dios..., sin haber descubierto que no existe Dios. Pero justo al lado de tu casa nace otro niño el mismo día, y él es hindú. Él cree en Dios, y tú, no. Esto es accidental, no es esencial. Depende de las circunstancias. Hablas la lengua

hindú, alguien habla guajarati, alguien habla francés... Éstos son accidentes. La lengua es accidental. Tu alma es esencial; tu «yo» es accidental. Y encontrar lo esencial es la búsqueda, la única búsqueda.

¿Cómo encontrar lo esencial? Buda estuvo en silencio durante seis años. Jesús también se fue a lo profundo de un bosque. Sus seguidores, los apóstoles, querían ir con él. Le siguieron y en cierto momento, en cierto punto, dijo: «Deteneos. No deberíais venir conmigo. Ahora debo estar solo con mi Dios.» Entró en el bosque. Cuando volvió, era un hombre totalmente diferente; se había enfrentado a sí mismo.

La soledad se convierte en un espejo. La sociedad es el engaño. Por eso tienes siempre miedo de estar solo, porque tendrás que conocerte a ti mismo, y tendrás que conocerte a ti mismo en tu desnudez, en tu desabrigo. Tienes miedo. Estar solo es difícil. Siempre que estas solo, inmediatamente empiezas a hacer algo para no estar solo. Puede que empieces a leer el periódico, o puede que enciendas la televisión, o puede que te vayas a algún club a reunirte con tus amigos, o puede que vayas a visitar a algún familiar..., pero, tienes que hacer algo. ¿Por qué? Porque en el momento en que estás solo, tu identidad se disuelve, y todo lo que sabes de ti mismo se vuelve falso, y todo lo que es real empieza a aflorar.

Todas las religiones dicen que el hombre debe entrar en la soledad para conocerse a sí mismo. No es necesario permanecer allí para siempre, pues es fútil, pero hay que estar en soledad durante un tiempo, un periodo. Y la duración del periodo dependerá de cada individuo. Mahoma estuvo en soledad varios meses; Jesús sólo unos días; Mahavira durante doce años y Buda durante seis años. Depende. Pero a menos que llegues al punto en que puedas decir: «Ahora he conocido lo esencial», es imprescindible estar solo.

96 Mira el espacio ilimitado.

Esta técnica se ocupa de la soledad. *Mora en algún lugar ilimitadamente espacioso, libre de árboles, colinas, viviendas.*

Así llega el final de las presiones de la mente.

Antes de adentrarnos en esta técnica, hay que comprender otros tres puntos acerca de la soledad. Uno: estar solo es básico, fundamental; así es como es tu ser. En el útero de la madre estás solo, totalmente solo, y los psicólogos dicen que el anhelo del *nirvana*, de la iluminación, de la salvación, del paraíso, en realidad es una memoria profundamente grabada de la experiencia del útero de la madre. La has conocido, la soledad total, y su dicha. Estabas solo, eras Dios. No había nadie más. Nadie te molestaba, nadie interfería. Solo eras el dueño y señor. Sin ningún conflicto, la paz era intrínseca. Había silencio, no lenguaje. Estabas en lo profundo de ti mismo. No te das cuenta conscientemente del hecho, pero está profundamente grabado, está oculto en el inconsciente.

Debido a esto, los psicólogos dicen que todo el mundo piensa que la vida era bella en la infancia. Y todo país y toda raza piensa que en algún momento pasado hubo una edad de oro, en algún momento pasado, la vida era dichosa. Los hindúes lo llaman *satyuga*, la era de la verdad. En el pasado, en algún momento, en el pasado muy, muy remoto, antes de que empezara la Historia, todo era bello y dichoso. No había ningún conflicto, ningún antagonismo, ninguna violencia. Sólo prevalecía el amor. Esa fue la edad de oro. Los cristianos dicen que Adán y Eva vivían en el Edén, en el jardín, en absoluta inocencia y dicha. Entonces llegó la caída. De modo que la edad de oro es antes de la caída. Todo país, toda raza, toda religión, cree que hubo una edad de oro en algún momento pasado, y lo extraño es que, independientemente de lo profundamente que te adentes en el pasado, esto siempre se ha creído... Siempre.

En Mesopotamia se ha encontrado una piedra que tiene seis mil años de antigüedad. Hay una inscripción en ella. Si la lees, te parecerá que es el editorial de un periódico de hoy. La inscripción dice que esta era es la era del pecado, que todo ha ido por mal camino, el hijo no cree en el padre, la esposa no

cree en el marido. Se ha asentado la oscuridad.. ¿Qué ha sido de aquellos días, los días del pasado, aquellos días dorados? ¡Y es una inscripción de hace seis mil años!

Lao Tsé dice que en el pasado, en los tiempos antiguos, todo es hermoso. Entonces prevalecía el Tao, entonces no había nada malo, y como no había nada malo, nadie predicaba. No había nada malo que cambiar, transformar, y no había ningún sacerdote, ningún predicador, ningún líder moral, porque todo estaba tan bien que Lao Tsé dice que en aquellos tiempos, aquellos tiempos antiguos, no había ninguna religión. No había necesidad, porque prevalecía el Tao. Todos eran tan religiosos que no había necesidad de religión. No había sabios entonces, porque no había pecadores. Todo el mundo era tan sabio que, naturalmente, nadie era consciente de quién era un sabio y quién era un pecador.

Los psicólogos dicen que este pasado nunca existió. Este pasado es tan sólo la profunda memoria del útero que hay en todo individuo. Existió, en realidad. El Tao estaba en el útero, y todo era hermoso, todo era como debía ser. Completamente ignorante del mundo, el niño es dichoso. La situación del niño en el útero es como la de Vishnu en su *shesnaga*. Los hindúes creen que Vishnu está tendido en su sofá, un sofá de serpiente; flotando en el océano de la dicha. En realidad, esa es la situación del niño en el útero. El niño flota. El útero de la madre es como el océano.

Puede que te sorprenda saber que el agua en la que flota el niño en el útero de la madre tiene los mismos componentes que el agua del océano, muy similares, las mismas sales, todo. Es agua del océano, sosegadora. Y el útero mantiene siempre la temperatura adecuada para el niño. Puede que la madre esté temblando de frío; eso da lo mismo. Para el niño siempre hace la misma temperatura en el útero. Con una temperatura cálida, está flotando dichosamente, sin ninguna preocupación, ninguna ansiedad, ninguna responsabilidad, solo. No es consciente de

la madre; la madre no existe para él. Este *sanskar*, esta impronta, persiste en ti. Ésta es la realidad básica, cómo eras antes de entrar en la sociedad, y ésta volverá a ser la realidad cuando salgas de la sociedad y mueras. Volverás a estar solo.

Y entre estos dos puntos de soledad, tu vida se llena de muchos eventos. Pero esos eventos son accidentales. En el fondo sigues estando solo, porque esa es tu realidad básica. En torno a esa soledad puede que sucedan muchas cosas, te casas, os volvéis dos, luego tenéis hijos y os volvéis muchos. Todo sigue sucediendo; pero sólo en la periferia. El estrato profundo sigue estando totalmente solo. Esa es tu realidad. Puede que llames a esto tu *alma*, tu esencia.

En profunda soledad, hay que recuperar esta esencia. De modo que cuando Buda dice que ha alcanzado el *nirvana*, en realidad ha alcanzado esta soledad, esta realidad básica. Mahavira dice que ha alcanzado *kaivalya*. La palabra misma *kaivalya* significa soledad, lo que está solo. Justo debajo de la agitación de los eventos, está esa soledad. Atraviesa tu vida como un hilo atraviesa un *mala*. * Las cuentas son visibles, pero el hilo, no. Pero las cuentas cuelgan del hilo, y las cuentas son muchas y el hilo es uno. En realidad, el *mala* es un símbolo de esta realidad. El hilo es la realidad y las cuentas son tan sólo los eventos que van pendiendo de él. Y a no ser que penetres y llegues al hilo básico, estarás angustiado, sufrirás.

* *Mala*: collar de 112 cuentas, por lo general de madera, llevado tradicionalmente en India por los *sannyasins*. o «renunciantes». (N. del T.)

Tienes una historia, esa historia es accidental. Y tienes una naturaleza, esa naturaleza no es histórica. Naces en una cierta fecha, de ciertos padres, en una cierta sociedad, en una cierta época; eres educado de una cierta manera. Luego entras en una determinada profesión, te enamoras de una mujer, tienes hijos. Estos acontecimientos son cuentas, eventos, historia, pero en el fondo estás siempre solo. Y si te olvidas completamente de ti mismo debido a estos eventos, te has perdido el propósito mismo de estar aquí. Entonces te has perdido a ti mismo en el drama de la vida y te has olvidado del

actor, que no formaba parte de él, que simplemente estaba representando un papel. Todas estas cosas son papeles. Debido a esto, India no tiene historias escritas. En realidad, es muy difícil tener certeza acerca de cuándo nació Krishna, cuándo murió; cuándo nació Rama, cuándo murió..., o si nació alguna vez o no, o si es sólo un mito. No hemos escrito su historia, y ésta es la razón, en India estamos interesados en el hilo y no en las cuentas. En realidad, en el mundo religioso, Cristo es la primera persona histórica, pero si hubiera nacido en India, no habría sido histórico. En India estamos siempre buscando el hilo; las cuentas son irrelevantes. Pero Occidente se orienta más a los eventos, los hechos -las cosas temporales-, que a lo esencial y lo eterno. La historia es el drama.

En India, decimos que siguen naciendo Ramas y Krishnas en todas las épocas. Se han repetido muchas veces antes y volverán a repetirse muchas veces después, así que no hay necesidad de ocuparse del historial. Es irrelevante cuándo nacieron. Lo significativo es qué es su ser: el hilo. De modo que no nos interesa si fueron realmente personas históricas o no, no nos interesan las cosas externas que le suceden a un ser; nos interesa el ser mismo y si le sucede algo o no.

Cuando entras en la soledad, estás yendo al hilo; cuando entras en la soledad, estás entrando en la naturaleza. Si estás realmente solo, sin ni siquiera pensar en los demás, sentirás por vez primera el mundo de la naturaleza a tu alrededor. Te armonizarás con él. Ahora mismo estás armonizado con la sociedad. Si te

desprendes de esta armonización con la sociedad, te armonizarás con la naturaleza. Cuando llegan las lluvias -siempre llegan, pero no comprendes el lenguaje de las lluvias- no te dicen nada, no significan nada para ti; como mucho, caes en la cuenta de algo utilitario sobre la necesidad de agua. De modo que hay alguna utilidad, pero no hay ningún diálogo, no puedes comprender el lenguaje de las lluvias, la lluvia no tiene ninguna personalidad para ti.

Pero si dejas la sociedad durante un tiempo y permaneces en

soledad, empezarás a sentir un nuevo fenómeno, las lluvias vendrán y te hablarán. Entonces sentirás sus estados de ánimo, un día la lluvia está muy enfadada y otro día es muy sosegadora y amorosa. Un día todo el cielo está deprimido, y otro día está bailando. Un día el Sol sale como a disgusto, forzado, cumpliendo su trabajo; y otro día, por su cuenta, ahora no es un trabajo, sino un juego.

Sentirás todos los estados de ánimo a tu alrededor. La naturaleza tiene su propio lenguaje, pero es silencioso, y a no ser que tú seas silencioso, no puedes entenderlo.

El primer estrato de armonización es con la sociedad, el segundo estrato de armonización es con la naturaleza, y el tercer estrato, el más profundo, es con el Tao o el *Dharma*. Esa es la existencia pura. Entonces los árboles, entonces las lluvias, entonces las nubes, también se dejan atrás. Entonces, sólo existencia... La existencia no tiene estados de ánimo. La existencia es siempre la misma. La existencia es siempre la misma, siempre festiva, rebosando energía. Pero primero hay que pasar de la sociedad a la naturaleza; luego de la naturaleza a la existencia. Cuando estás armonizado con la existencia, estás totalmente solo, pero esta soledad es diferente de la del niño en el útero. El niño está solo, pero no es que esté realmente solo, sino que no tiene consciencia de nada más. Su soledad es la de la ignorancia. Cuando te vuelvas conscientemente silencioso, uno con la existencia, tu soledad no estará rodeada de oscuridad, sino rodeada de luz.

Para el niño en el útero, el mundo no existe, porque no tiene consciencia de él. Para ti, el mundo existirá, porque el mundo y tú os habéis vuelto uno.

Cuando alcanzas el ser más profundo, vuelves a estar solo, porque ya no hay ego. El ego lo da la sociedad. Puede persistir un poco incluso cuando estás en la naturaleza, aunque no será tanto como en la sociedad. Cuando estás en soledad, el ego empieza a desaparecer, porque siempre existe en relación.

Observa este fenómeno, el ego cambia con cada individuo. Si estás hablándole a tu sirviente, mira dentro de ti, observa el ego, ve cómo es. Si estás hablándole a tu amigo, mira dentro

de ti, ve cómo es el ego. Si estás hablándole a tu amada, mira dentro de ti, mira a ver si está el ego o no.

Si estás hablándole a un niño inocente, mira dentro de ti, no habrá ego, porque será estúpido ser egotista con un niño inocente. Te parecerá que eso sería estúpido, de modo que mientras juegas con niños te vuelves un niño. El niño no conoce el lenguaje del ego. Y siendo egotista con un niño parecerás estúpido. Así es que cuando juegas con niños, éstos te hacen bajar, te llevan de vuelta a tu propia infancia. Cuando estás hablándole aun perro, o jugando con un perro, el ego que te ha dado la sociedad no puede existir, porque con un perro el ego no viene al caso. Si vas andando con tu perro -un perro precioso y muy caro y alguien cruza la calle, incluso el perro parece darte ego. Pero el perro no te está dando ego, sino el hombre que pasa. Te pones tieso, te sientes muy contento porque tienes un perro muy bonito y ese hombre parece celoso. El ego está ahí.

Si te vas a un bosque, el ego desaparece. De aquí la insistencia de todas las religiones en que te vayas, al menos durante un tiempo, al mundo de la naturaleza.

Este sutra es sencillo: *Mora en algún lugar ilimitadamente espacioso...*, en la cima de alguna colina, desde donde puedas ver ilimitadamente, desde donde la vista nunca encuentre horizonte. Si puedes ver ilimitadamente y tu vista no tiene fin, el ego se disolverá. El ego necesita límites, lindes. Cuanto más definidos estén los lindes, más fácil le resulta existir al ego.

Mora en algún lugar ilimitadamente espacioso, libre de árboles, colinas, viviendas. Así llega el final de las presiones de la mente.

La mente es muy sutil. Puedes vivir en la cima de una colina donde no haya nadie, pero si puedes ver una casa abajo, en el valle, empezarás a hablar con esa casa, tendrás una relación con ella, ha venido la sociedad. No sabes quién vive allí, pero alguien vive allí, y ese se vuelve el linde, empezarás a soñar sobre quién vive allí y tus ojos buscarán todos los días para ver quién vive allí. La casa se convertirá en un símbolo de la humanidad.

Así es que el sutra dice *sin viviendas*; incluso sin árboles, porque se sabe que la gente que vive sola empieza a hablar con los árboles. Entablan amistades, crean un diálogo. No puedes comprender la dificultad de un hombre que ha ido a estar solo. Quiere que haya alguien, así que dirá «hola» al árbol, y «¿qué tal estás?». Y los árboles son seres. Si eres realmente honesto, empezarán a contestar, habrá una respuesta.

De modo que puedes crear una sociedad. El significado del sutra es éste, quédate en algún lugar y estate alerta para no volver a crear una sociedad. Puede que empieces a cuidar un árbol, a amar un árbol. Puede que sientas que el árbol tiene sed, y que quieras traer algo de agua... Has empezado una relación, y con una relación no estás solo.

De modo que éste es el énfasis: vete a un sitio semejante, pero ten la intención de no crear ninguna relación. Deja atrás todas las relaciones y el mundo de las relaciones, y permanece solo allí. Al principio va a ser muy difícil, porque tu mente está creada por la sociedad. Puedes dejar la sociedad, pero ¿dónde dejarás la mente? La mente te seguirá como una sombra. La mente te perseguirá. La mente empezará a torturarte.

Aparecerán rostros en tus sueños, tratarán de arrastrarte.

Intentarás meditar, pero los pensamientos no cesarán.

Empezarás a pensar en tu casa, empezarás a pensar en tu mujer, o en tus hijos. Esto es humano.

Y no te sucede sólo a ti, le ha sucedido a Buda y a Mahavira.

Le ha sucedido a todo el mundo. Incluso un Buda está abocado a pensar en Yashodhara durante los seis largos años de soledad. Al principio, cuando la mente le estaba siguiendo, debió de estar sentado bajo un árbol simulando meditar, y Yashodhara debió de seguirle. Amaba a esa mujer, y debió de haberse sentido culpable, porque la había abandonado..., y sin decirle nada. No se menciona en ninguna parte que pensara en Yashodhara, pero yo digo que debió de pensar en ella. Eso es humano, es muy humano; pensar que nunca volvió a pensar en Yashodhara sería muy inhumano y no sería justo con Buda.

Sólo con el tiempo, tras una larga pugna, habría sido capaz de

deshacerse de la mente.

Pero la mente persistirá, porque no es otra cosa que la sociedad, la sociedad internalizada. La sociedad ha entrado en ti, eso es tu mente. Puedes escaparte de la sociedad, de la realidad externa, pero la interna te seguirá.

Buda debió de hablar muchas veces con Yashodhara, con su padre, con el niño pequeño que abandonó. El rostro de su hijo debió de seguirle.

Lo tenía en su mente cuando se fue. La noche que se fue, fue a la habitación de Yashodhara, sólo para ver al niño por última vez. El niño sólo tenía un día; Yashodhara estaba durmiendo y el niño estaba aferrado a su pecho. Miró al niño. Quiso coger al niño en sus brazos, porque ésta era su última oportunidad. Aún no lo había tocado, y era posible que nunca regresara, y entonces no habría ningún encuentro. Estaba dejando el mundo. Quiso tocar y besar al niño, pero entonces se asustó porque si cogía al niño en sus brazos, Yashodhara podría despertarse. Entonces le resultaría muy difícil irse, ella empezaría a llorar y a sollozar. El tenía un corazón humano. Es hermoso que pensara en ello, que si ella empezaba a llorar, le resultaría muy difícil irse. Entonces, todo lo que había creado en su mente -que este mundo era inútil y fútil-desaparecería. No sería capaz de ver llorar a Yashodhara. Amaba a esa mujer. Así que se fue, salió de la habitación sin hacer ruido.

Este hombre no pudo dejar a Yashodhara y al niño fácilmente. Nadie pudo. Cuando estaba mendigando, le tendría que volver a la mente, su palacio, y todo. Era un mendigo por voluntad propia. El pasado persistiría, le machacaría la mente una y otra vez: «Vuelve.» Pensaría muchas veces, «He cometido un error.» Tiene que ser así. Esto no se menciona en ninguna parte, y a veces pienso en hacer un diario de lo que le sucedió a la mente de Buda durante esos seis años, un diario de lo que le sucedió a su mente, de lo que estaba pasando.

La mente te seguirá como una sombra dondequiera que vayas. Así que no va a ser fácil; nunca ha sido fácil para nadie. Será una larga pugna una y otra vez para ponerte alerta; una y otra vez para ser un testigo; una y otra vez para no ser víctima. Y la

mente te sigue hasta el último momento. A no ser que estés desesperado, a no ser que sientas que eres incurable, que no se puede hacer nada, la mente seguirá persiguiéndote. Lo intentará por todos los medios. Creará fantasías, ensoñaciones, sueños; creará todo tipo de atracciones, de seducciones. Está escrito en la vida de todos los iluminados que viene Satanás, viene el Diablo, a seducir. No viene nadie, sólo tu mente. Tu mente es el único Diablo, y nadie más. Lo intentará por todos los medios. Te dirá: «Te daré el mundo entero; vuelve.» Te deprimirá: «Eres un tonto, todo el mundo está disfrutando y tú has venido a la cima de esta colina. Estás loco. Todo ese rollo religioso es una pamea; vuelve. Mira, todo el mundo no está loco y está disfrutando.» Y la mente te dará imágenes muy bellas de todos los que están disfrutando, y el mundo entero te parecerá más atractivo que nunca. Todo lo que has dejado atrás tirará de ti para que vuelvas.

Ésta es la pugna básica. Y esto es sólo porque la mente es un mecanismo de hábitos, de persistencia mecánica. En la cima de la colina, la mente se sentirá como en el infierno, no hay nada bueno allí, todo está mal. La mente creará negatividad a todo tu alrededor, «¿Qué estás haciendo aquí? ¿Te has vuelto loco?» El mundo que has dejado atrás se volverá más y más bello a tus ojos, y el lugar en el que estés se volverá más y más feo. Pero si persistes y permaneces consciente de que esto es lo que está haciendo la mente, de que esto es lo que la mente está destinada a hacer, y si no te identificas con la mente, llega un momento en que la mente te abandona, y con ella, todas las presiones. Cuando la mente te abandona, te quedas sin carga alguna, porque la mente es la única carga. Entonces no hay ninguna preocupación, ningún pensamiento, ninguna ansiedad; has entrado en el útero de la existencia. Despreocupado, flotas. Un profundo silencio explota dentro de ti.

El sutra dice: *Así llega el final de las presiones de la mente*. En semejante soledad, hay que recordar una cosa más, el gentío ejerce una honda presión sobre ti, lo sepas o no.

Ahora, después de haber trabajado con animales, los científicos han llegado a una ley muy básica. Dicen que todo

animal considera un cierto espacio como su territorio. Si entras en ese espacio, el animal se pone tenso y te atacará. Todo animal tiene un cierto espacio a su alrededor. No permitirá entrar a nadie, porque en cuanto entra alguien, siente la presión. Oyes muchos pájaros cantando en los árboles. No sabes lo que están haciendo. Los científicos dicen ahora, tras años de estudio, que cuando un pájaro está cantando en el árbol, está haciendo muchas cosas. Una: está llamando a su novia. Otra: está avisando a todos los machos competidores que éste es su territorio: no entréis. Y si alguien entra en el territorio, habrá una lucha. Y la novia simplemente esperará para ver quién gana, porque el que consigue el territorio la conseguirá a ella. Simplemente esperará, y el que gane se quedará y el que pierda tendrá que irse. Los animales crean territorios de muchas maneras, por medio del sonido, cantando, con el olor corporal. Ningún competidor debería entrar en ese territorio.

Puede que hayas visto perros meando por todas partes. Los científicos dicen que los perros crean su territorio meando. El perro irá a mear en este poste y en ese poste. No meará en un solo lugar... ¿Por qué? Se puede hacer en un solo lugar ¿Por qué moverse tanto? Está creando su territorio. Su orina tiene un olor específico y con ella crea su territorio. Nadie debería entrar; es peligroso. Vive retirado en su propio territorio; es el amo ahí.

Se están haciendo muchos estudios. Han probado poniendo animales en una jaula con todas sus necesidades satisfechas; mejor que como pueden satisfacerlas ellos mismos en un bosque. Pero se vuelven locos, porque no tienen espacio. Cuando alguien está siempre alrededor, están tensos, asustados, dispuestos para luchar. Esta constante disposición para la lucha les produce tales tensiones que tienen insuficiencias cardíacas o se vuelven locos. Los animales incluso se suicidan, porque la presión aumenta enormemente. Y se desarrollan muchas anomalías que nunca se encuentran en estado natural. Los monos en estado natural son totalmente diferentes. Cuando están enjaulados en un zoo,

empiezan a comportarse de manera anormal. Al principio se pensó que era el cautiverio lo que estaba creando el problema. Ahora se sabe que no es el cautiverio. Si les proporcionas el espacio adecuado que necesitan en una jaula, son felices. Entonces no hay problema. Pero tienen un instinto intrínseco del espacio. Cuando alguien entra en ese espacio, surge la presión en sus mentes. Sus mentes empiezan a estar tensas, estresadas; no pueden dormir bien, no pueden comer bien, no pueden amar bien.

Debido a estos estudios, los científicos dicen ahora que toda la humanidad se está volviendo loca y desquiciada a causa de la superpoblación. La presión es tan grande... Nunca te quedas solo en el tren, en el autobús, en la oficina, en todas partes, montones y montones de gente. También el hombre tiene una necesidad de espacio, de quedarse solo. Pero no hay sitio, nunca estás solo. Cuando vas a casa, tu mujer está allí, y los niños, y los parientes siguen viniendo. ¡Y aún piensan que el huésped es Dios! Ya estás loco porque la presión es excesiva a todo tu alrededor. No puedes decirle a nadie: «Déjame solo.» Si le dices a tu mujer: «Déjame solo», se enfadará: «¿Qué quieres decir?» Te ha estado esperando todo el día. La mente necesita espacio para relajarse.

Este sutra es realmente hermoso y muy científico. *Así llega el final de las presiones de la mente.*

Cuando te vas a vivir solo a la cima de una colina solitaria, tienes espacio a todo tu alrededor, espacio sin fin. La presión del gentío, la presión de otros a tu alrededor, se va. Dormirás más profundamente. Tu despertar tendrá una cualidad diferente por la mañana. Te sentirás libre. Ya no hay un círculo de presión interna. Te sentirás sin confinar, sin restricciones.

Esto es bueno. Pero nos hemos vuelto tan adictos al gentío que sólo te sentirás bien durante unos pocos días tres o cuatro días-; luego surgirá el deseo de volver a la masa. Siempre que te vas de vacaciones, a los tres días quieres volver. Debido a la pauta, al hábito, te sientes inútil. Cuando estás solo, te sientes inútil; cuando estás solo no puedes hacer nada, e incluso si haces algo, nadie lo sabrá, nadie te verá hacerlo, nadie lo

apreciará. No puedes hacer nada solo porque toda tu vida has estado haciendo algo para los demás. Te sientes inútil.

Así que, recuerda, si alguna vez intentas esta locura solitaria, abandona la idea de la utilidad. Se inútil. Sólo entonces puedes estar solo. Porque, en realidad, la utilidad ha sido impuesta en tu mente por la sociedad. La sociedad dice: «Se útil; no seas inútil.» La sociedad quiere que seas una unidad económica, una cosa, eficiente, utilitario. La sociedad no quiere que seas como una flor. No, incluso si eres una flor, debes valer lo suficiente para ser vendida. La sociedad necesita que estés en el mercado, que tengas alguna utilidad. Sólo entonces eres necesario; si no, no. La sociedad sigue predicando que esa utilidad es la meta de la vida, el propósito de la vida. Esto es una tontería.

No estoy diciendo que seas inútil. Estoy diciendo que esta utilidad no es la meta. Tienes que vivir en sociedad, ser útil para ella, pero tienes que seguir siendo capaz de ser inútil en cualquier momento. Hay que conservar esa capacidad; de lo contrario te vuelves una cosa y no una persona. Cuando te vayas a la soledad, esto se convertirá en un problema. Te sentirás inútil.

He estado trabajando con mucha gente. A veces les sugiero que estén tres semanas o tres meses en soledad, en silencio, totales. Y les digo que después de siete días querrán volver y su mente encontrará todas las razones para no estar allí, para que puedan volver. Les digo que no escuchen esos argumentos y que estén resueltos a no irse durante el tiempo que hayan fijado. Me dicen que van por su propia voluntad, así que, ¿por qué iban a irse? Les digo que no se conocen a sí mismos. Como mucho, se quedarán allí de tres a siete días; luego ansiarán volver, porque la sociedad se ha vuelto alcohólica, es un estupefaciente. En los momentos sobrios puedes pensar en estar solo, pero cuando estés solo, en tres días pensarás: «¿Qué estoy haciendo? Esto es inútil.» Así que les digo que sean inútiles y no piensen desde el punto de vista de la utilidad.

A veces ha sucedido que han permanecido allí tres semanas o

tres meses, y luego vienen y dicen: «Ha sido hermoso, he sido muy feliz, pero esta idea continuó machacando: "¿De qué sirve esto?"» Dicen: «Fui feliz, muy silencioso, lo disfruté. Pero esta idea estaba constantemente en el trasfondo: "¿De qué sirve? ¿Qué estoy haciendo?".» Recuerda, la utilidad es para la sociedad. La sociedad te usa y tú usas la sociedad. Es una relación recíproca.

Pero la vida no es para la utilidad. No es utilitaria, no tiene propósito; es un juego, una celebración. De modo que, cuando te vayas a la soledad para hacer esta técnica, estate preparado desde el principio porque vas a ser inútil, y disfrútalo; no te sientas triste por ello. No puedes concebir los argumentos que presentará la mente. Dirás: «El mundo tiene tantos problemas y tu estás aquí, sentado en silencio. Mira lo que está sucediendo en Vietnam, y lo que está sucediendo en Pakistán, y lo que está sucediendo en China; y tu país se está muriendo, no hay comida, no hay agua. ¿Qué estás haciendo aquí meditando? ¿De qué sirve? ¿Traerá esto el socialismo al país?»

La mente presentará bellos argumentos; la mente es la gran argumentadora. Es el Diablo, intentará persuadirte, te convencerá de que estás perdiendo el tiempo. Pero no le escuches. Estate preparado desde el principio: «Voy a perder el tiempo. No haré nada útil. Simplemente disfrutaré de estar aquí.»

Y no te preocupes por el mundo. El mundo sigue. Siempre está en apuros, siempre ha estado en apuros y seguirá siempre estando en apuros. Así es el mundo. No puedes hacer nada, así que no intentes ser un gran reformador del mundo, un revolucionario, un mesías. No lo intentes.

Simplemente se tú mismo y disfruta de tu soledad, igual que una roca o un árbol o un río... ¡Inútil! ¿Para qué sirve una roca tendida bajo las lluvias, bajo el sol, bajo las estrellas? ¿Qué utilidad tiene esta roca? Ninguna; la roca disfruta siendo así. Simplemente se una roca. Hay jardines de rocas en Japón, en los monasterios Zen; hacen jardines de rocas particularmente para esto. No hay árboles en el jardín; sólo arena y roca. Hay una roca solitaria, y el maestro le dice al discípulo: «Vete y se

una roca, como esa roca. No te preocupes por el mundo. Esa roca permanece ahí independientemente de lo que le pase al mundo. No está preocupada. Está siempre en meditación.»

A no ser que estés realmente preparado para ser inútil, no puedes ser solitario, no puedes estar en soledad. Y una vez que conozcas su profundidad, puedes volver a la sociedad. Debes volver, porque la soledad no es un estilo de vida; es sólo un adiestramiento. No es un modo de vida, sino sólo una relajación profunda para cambiar de perspectiva. Es salirse del ritmo de la sociedad para mirarte a ti mismo, quién eres, solo. Así que no pienses que esto es un estilo de vida. Muchos lo han convertido en un estilo de vida. Están equivocados, están absolutamente equivocados. Han convertido una medicina en comida. No es un estilo de vida; es sólo medicinal. Te alejas por un tiempo para tener una perspectiva, una distancia, para ver qué eres y qué te está haciendo la sociedad. Cuando te sales de ella, puedes mirar mejor. Puedes observar. Sin estar involucrado, sin estar en ella, puedes volverte un observador desde la cima de una colina, puedes volverte un testigo. Estás tan lejos... imparcial, ecuánime, puedes mirar.

Así que toma nota, esto no es un modo de vida. No estoy diciendo que dejes el mundo y te hagas ermitaño en alguna parte de los Himalayas; no. Pero, a veces, vete, relájate. se inútil, permanece solo, existe como una roca, se independiente, libre del mundo, se parte de la naturaleza..., y rejuvenecerás, volverás a nacer. Luego vuelve y muévete otra vez en la sociedad y en el gentío, y trata de llevar contigo esa belleza, ese silencio que te sucedió cuando estabas solo. Llévalo contigo ahora, no pierdas contacto con él. Entra profundamente en el gentío, pero no te vuelvas una parte de él. Deja que el gentío esté fuera de ti; tú permaneces solo.

Y cuando te vuelves capaz de estar solo entre el gentío, has alcanzado la soledad real. Es fácil estar solo en la cima de una colina; toda la naturaleza te ayuda, y nada es una barrera. Volver al mercado, a la tienda, a la oficina, a la familia, y permanecer solo...; esto es un logro. Entonces es algo que has

logrado y no es sólo accidental, algo que sucedió debido a las colinas. Ahora ha cambiado la cualidad de la consciencia. Así que permanece solo entre el gentío. El gentío estará fuera, pero no dejes que entre. Protege lo que has conseguido. Defiéndelo, no dejes que sea alterado. Y cuando sientas que la sensación se ha apagado, que se está yendo, que la sociedad la ha alterado, que ha acumulado polvo, que el manantial fresco ya no está fresco, que está contaminado..., vete otra vez. Distánciate de la sociedad para renovar esa sensación, para revivirla de nuevo. Luego vuelve y entra en el gentío. Y entonces llegará un momento en que el manantial original permanecerá fresco y nadie podrá contaminarlo o hacerlo impuro. Entonces no hay necesidad de irse a ninguna parte. De modo que esto es sólo una técnica, no un estilo de vida. No te hagas monje, no te hagas monja; no te vayas a vivir para siempre a un monasterio. Si vives para siempre en un monasterio, nunca podrás saber si has logrado lo que has logrado, o si simplemente te lo ha dado el monasterio. Puede que sea accidental, no esencial. Lo esencial hay que ponerlo a prueba. Lo esencial hay que contrastarlo con la sociedad, hay que llevarlo a la piedra de toque. Y cuando nunca se rompe, cuando puedes contar con ello. Cuando nada puede cambiarlo, entonces se ha vuelto una cristalización.

97 Llena el espacio infinito con tu cuerpo de dicha.

Segunda técnica: *Considera que el espacio pleno es tu propio cuerpo de dicha.*

Esta segunda técnica tiene que ver con la primera. Considera que el espacio es tu propio cuerpo de dicha. Meditando en la cima de una colina con un espacio sin fin ante ti, puedes hacerla. Considera que está lleno de tu propio cuerpo de dicha.

Hay siete cuerpos. El cuerpo de dicha es el último cuerpo, de modo que cuanto más entras en ti, más sientes que eres dichoso. Estás acercándote al cuerpo de dicha, a la capa de

dicha. Rodea tu alma esencial, que es el primer cuerpo desde dentro hacia fuera, o el último cuerpo desde fuera hacia dentro. Rodeando tu ser, el alma esencial, está la capa de dicha. Se la llama el cuerpo de dicha. Sentado en la cima de una colina, mirando el cielo infinito, siente que todo el espacio, todo el espacio pleno, se llena de tu cuerpo de dicha. Siente que tu cuerpo de dicha se ha agrandado y todo el espacio está lleno de él.

¿Qué sentirás? No sabes lo que es la dicha, así que ¿cómo imaginarla? Será mejor intentar sentir primero que el espacio está lleno de silencio, no de dicha. Siéntelo lleno de silencio. La naturaleza será útil, porque en la naturaleza incluso los ruidos son silenciosos. En las ciudades, incluso el silencio es ruidoso. Los sonidos naturales son silenciosos porque no perturban, son armoniosos. Así que no pienses que el silencio es necesariamente la ausencia de sonido. No; un sonido musical puede ser silencioso, porque es armonioso. No te perturba. Más bien, hace más profundo tu silencio.

De modo que cuando entras en la naturaleza, la brisa que sopla, el arroyo, el río, el viento o cualesquiera sonidos que haya, son armoniosos, crean un todo. No son perturbadores. Puedes escucharlos y la escucha misma hará más profundo tu silencio. Así que primero siente que todo el espacio está lleno de silencio; siente hondamente que cada vez es más silencioso, que el cielo se ha vuelto silencioso a tu alrededor.

Y sólo cuando sientas que el cielo se ha vuelto silencioso deberás tratar de llenarte de dicha. Cuando el silencio se haga más profundo, tendrás el primer vislumbre de dicha. Cuando aumenta la tensión, tienes el primer vislumbre de desdicha, estrés; cuando el silencio se haga más profundo, te sentirás a gusto, en casa, relajado, y vendrá a ti el primer vislumbre de dicha. Y cuando llega ese vislumbre, puedes imaginar que ahora todo el espacio está lleno de esa dicha. *Considera que el espacio lleno es tu propio cuerpo de dicha...* Todo el cielo se vuelve tu cuerpo de dicha.

Puedes hacerla separadamente; no hay necesidad de conectarlo con la primera técnica, pero son necesarios los mismos requisitos, espacio ilimitado, silencio, ningún ser humano a tu alrededor. ¿Por qué esta insistencia en que no haya seres humanos a tu alrededor? Porque en el momento en que veas a un ser humano, empezarás a reaccionar como antes. No puedes ver a un ser humano sin reaccionar. Te sucederá algo inmediatamente. Te vuelve a traer todas tus viejas pautas. Si no ves a seres humanos, te olvidas de que eres humano, y olvidar que eres humano, parte de la sociedad, es bueno. Es bueno recordar simplemente que eres, incluso si no sabes qué. No le perteneces a nadie, a ninguna sociedad, a ningún grupo, a ninguna religión. Este «no pertenecer» será útil.

De modo que será bueno que te vayas solo a alguna parte y hagas esto, practiques esto. Esta técnica sola será útil, pero recuerda empezar con algo que puedas sentir. He visto a gente haciendo técnicas que no pueden sentir. Si no puedes sentirlo, si no tienes ninguna experiencia de ello, ni siquiera un vislumbre, entonces todo el asunto se vuelve falso.

Un hombre vino la decirme: «Estoy practicando que Dios está en todas partes.»

Así que le pregunté: «¿Cómo puedes practicarlo? ¿Qué imaginas? ¿Has conocido, has sentido a Dios? Sólo entonces será fácil imaginar; si no, simplemente estarás pensando que estás imaginando, y no sucederá nada.»

Recuerda esto para cualquier técnica que hagas. Al principio debes hacer algo con lo que estés familiarizado; puede que no estés totalmente familiarizado con ello, pero será necesario un pequeño vislumbre. Sólo entonces puedes avanzar, paso a paso. Pero no te lances a algo que te es absolutamente desconocido, porque entonces no puedes sentirlo y no puedes imaginarlo.

Debido a esto, muchos maestros, particularmente Buda, descartaron completamente la palabra «dios». Buda dijo: «No puedes trabajar con ella. Es el final mismo, y no puedes poner

el final al principio. De modo que comienza por el principio mismo.» Dijo: «Olvida el final; el final vendrá automáticamente.» Y dijo a sus discípulos: «No penséis en Dios. Pensad en la compasión, pensad en el amor.» Así es que no dice que uno debería sentir que Dios está en todas partes; uno simplemente debería sentir compasión por todos los que existen, por el árbol, por los seres humanos, por los animales. Simplemente siente compasión. Siéntete comprensivo, crea amor, porque el amor lo conoces, aunque sea sólo un poco. Ha habido algo como el amor en la vida de todos. Puede que no hayas amado, pero puede que alguien te haya amado, al menos tu madre. Debes haberle mirado a los ojos: ella te amaba.

«Simplemente se maternal con la existencia», dice Buda: «Y siente una honda compasión. Siente que el mundo entero está lleno de tu compasión. Entonces todo lo demás vendrá por sí solo.»

Recuerda esto como una ley básica: empieza siempre con algo que puedas sentir, porque sólo entonces puede entrar lo desconocido a través de ello.

Capítulo 70

Sufre el Dolor de la Soledad

PREGUNTAS

La soledad es muy dolorosa. ¿Qué se puede hacer?

¿Cómo conciliar la soledad con la totalidad?

¿Minimizar o maximizar?

¿Es el sexo el anhelo de volver al útero?

¿A quién te refieres al decir «nosotros»?

Primera pregunta:

La confrontación con uno mismo en la soledad es aterradora, muy dolorosa. ¿Qué se puede hacer?

Es aterradora y es dolorosa, y hay que padecerla. No se debería hacer nada para evitarla, no se debería hacer nada para distraer la mente, no se debería hacer nada para escapar de ella. Hay que sufrirla y hay que pasar por ella. Este sufrimiento, este dolor, es una buena señal de que estás cerca de un nuevo nacimiento, porque todo nacimiento es precedido por el dolor. No se puede evitar, y no se debería evitar, porque forma parte de tu crecimiento. Este dolor y este sufrimiento se conoce tradicionalmente como *tapascharya*, austeridad. Éste es el significado de *tapas*: austeridad, esfuerzo arduos.

Pero ¿por qué hay este dolor? Esto debería comprenderse, porque comprenderlo te ayudará a pasar por ello, y si pasas por ello a sabiendas, saldrás de ello más fácilmente, y antes.

¿Por qué hay este dolor cuando estás solo? Lo primero es que tu ego se pone enfermo. Tu ego sólo puede existir con los demás. Ha crecido en relación; no puede existir solo. De modo que si hay una situación en la que ya no puede existir, se siente asfixiado, se siente al borde de la muerte.

Éste es el sufrimiento más hondo. Sientes que te vas a morir, pero no eres tú quien está muriendo, sino sólo el ego que has considerado que eres tú mismo, con el que te has identificado. No puede existir porque te lo han dado los demás. Es una contribución.

Cuando dejas a los demás, no puedes llevarlo contigo. Considéralo de esta manera, cuando estás en la sociedad, la gente piensa que eres muy buena persona. Esta bondad no puede existir cuando estás solo y solitario, porque eso es lo que la gente pensaba de ti. Ahora esa gente ya no está. No se puede prestar apoyo a tu imagen. Se ha quedado sin base. Con el tiempo, desaparecerá, y te sentirás muy triste, porque eras tan buena persona, y ahora ya no lo eres. Y no sólo sufrirá la gente buena; si eres una mala persona, también eso te fue dado por los demás. También eso es una manera de conseguir atención. Cuando mucha gente te considera malo, te dan atención. No pueden ser indiferentes a ti; tienen que tenerte en

cuenta. Eres alguien, una mala persona, peligroso. Cuando entras en la soledad, te vuelves un nadie. Esa mala imagen desaparecerá, y te estabas nutriendo de ella, tu ego se estaba nutriendo de ella. De modo que los malos y los buenos no son básicamente diferentes, ambos están obteniendo sus egos. Sus medios son diferentes, pero su meta es la misma.

El malo depende de los demás; el bueno, también. Existen en la sociedad. El santo y el pecador existen en la sociedad. Solo no eres ni un santo ni un pecador. De modo que en soledad todo lo que sabes acerca de ti mismo se vendrá abajo; poco a poco, desaparecerá. Puedes prolongar tu ego durante un cierto periodo –y eso también tendrás que hacerlo con la imaginación–, pero no puedes prolongarlo mucho tiempo. Sin la sociedad, estás desarraigado; no existe el terreno del que obtienes nutrición. Éste es el dolor básico. Ya no estás seguro de quién eres: eres sólo una personalidad que se disgrega, una personalidad que se disuelve. Pero esto es bueno, porque, a no ser que desaparezca este falso tú, el real no puede aflorar. A no ser que seas completamente lavado y quedes limpio de nuevo, lo real no puede aflorar.

Este falso tú está ocupando el trono. Hay que destronarlo. Viviendo en soledad, todo lo que es falso puede irse. Y todo lo que es dado por la sociedad es falso; en realidad, todo lo que es dado es falso, todo lo que nace contigo es real. Todo lo que eres por ti mismo, a lo que no ha contribuido nadie más, es real, auténtico. Pero lo falso debe irse. Y lo falso es una gran inversión; has invertido tanto en ello, has estado cuidándolo tanto... Todas tus esperanzas dependen de ello, de manera que, cuando empiece a disolverse, te sentirás atemorizado, asustado, tembloroso. ¿Qué te estás haciendo a ti mismo? Estás destruyendo toda tu vida, toda la estructura.

Habrá miedo. Pero tienes que pasar por este miedo; sólo entonces dejarás de tener miedo. No digo que te volverás valiente, no; digo que dejarás de tener miedo. La valentía es sólo una parte del miedo. Independientemente de lo valiente,

que seas, el miedo está oculto detrás. Digo que dejarás de tener miedo. No serás valiente; no hay necesidad de ser valiente cuando no hay miedo. Tanto la valentía como el miedo se vuelven irrelevantes. Ambos son caras de la misma moneda. De modo que vuestros valientes no son otra cosa que vosotros cabeza abajo, haciendo *shirshasana*. Tu valentía está oculta dentro de ti y tu miedo está en la superficie; su miedo está oculto dentro de ellos y su valentía está en la superficie. De modo que cuando estás solo eres muy valiente, cuando piensas en algo eres muy valiente, pero cuando llega una situación real eres miedoso.

Se dice acerca de los soldados, de los más insignes entre ellos, que antes de ir al frente tienen tanto miedo como cualquiera. Están temblando por dentro, pero irán. Empujarán este temblor al inconsciente; y cuanto más temblor haya por dentro, más crearán una fachada de que son valientes. Crearán una coraza. Ves la coraza, parecen valientes, pero en el fondo están llenos de miedo. Uno sólo deja de tener miedo cuando ha pasado por el miedo más profundo de todos, el de la disolución del ego, la disolución de la imagen, la disolución de la personalidad.

Esto es la muerte, porque no sabes si va a aflorar una nueva vida de ello; durante el proceso sólo conocerás la muerte. Sólo cuando estés muerto tal como eres, en cuanto entidad falsa, sólo entonces sabrás que la muerte era sólo una puerta a la inmortalidad. Pero eso será el final. Durante el proceso, simplemente estás muriendo. Todo lo que has valorado tanto te está siendo arrebatado, tu personalidad, tus ideas, todo lo que pensabas que era hermoso. Todo te está dejando. Estás siendo desnudado. Todos los roles y las vestimentas te están siendo arrebatados. En el proceso, habrá miedo, pero este miedo es básico, necesario, inevitable; hay que pasar por él. Deberías comprenderlo, pero no trates de evitarlo, no trates de escaparte de él, porque toda escapada te traerá de vuelta, volverás a entrar en la personalidad.

Los que van a entrar en el silencio y la soledad profundos, me preguntan siempre: «Habrá miedo, así que ¿qué se puede hacer?» Les digo que no hagan nada, que simplemente vivan el miedo. Si llega el temblor, tiembla. ¿Por qué impedirlo? Si hay un miedo interno, y estás temblando con él, tiembla con él. No hagas nada. Deja que suceda. Se irá por sí solo. Si lo evitas..., y puedes evitarlo, puedes empezar a entonar «Rama, Rama, Rama»; puedes aferrarte a un *mantra* para distraer la mente. Te apaciguarás y no sentirás el miedo. Lo has empujado al inconsciente. Estaba saliendo -lo que era bueno; ibas a liberarte de él-, estaba abandonándote, y cuando te abandone, temblarás. Eso es natural, porque desde cada célula del cuerpo, de la mente, está saliendo una energía que siempre había estado presionada ahí. Habrá un estremecimiento, un temblor; será como un terremoto. Toda el alma se agitará con ello, pero deja que suceda. No hagas nada. Ese es mi consejo. Ni siquiera entones el nombre de Rama. No intentes hacer nada con ello, porque lo único que puedes hacer es, de nuevo, la represión. Permitiendo que suceda, dejando que pase, saldrá de ti. Y cuando haya salido, serás un hombre enteramente diferente.

El ciclón se ha ido y ahora estarás centrado, centrado como nunca antes lo habías estado. Y una vez que conozcas el arte de dejar que las cosas sucedan, conocerás una de las llaves maestras que abre todas las puertas internas. Entonces, independientemente de lo que sea, deja que pase, no lo evites.

Si durante sólo tres meses puedes estar en soledad total, en silencio total, sin luchar con nada, permitiendo que suceda todo, sea lo que sea, en tres meses lo viejo se habrá ido y estará presente lo nuevo. Pero el secreto es dejar que pase, al margen de lo aterrador, doloroso, que sea, al margen de lo peligroso, mortal, que parezca. Llegarán muchos momentos en los que sentirás que te vuelves loco si no haces algo, y empezarás a hacer algo involuntariamente. Puede que sepas que no se puede hacer nada, pero no te controlarás y empezarás a hacer algo.

Es como si estuvieras pasando por una calle oscura por la noche, a medianoche, y sientes miedo, porque no hay nadie alrededor y la noche es oscura y no conoces la calle..., así que empiezas a silbar. ¿Para qué puede servir silbar? Sabes que no sirve para nada. Entonces empiezas a cantar una canción. Sabes que no sirve de nada cantar una canción, no se puede ahuyentar la oscuridad, que seguirás estando solo, pero, distrae la mente. Si empiezas a silbar, con sólo silbar tienes más seguridad y te olvidas de la oscuridad. Tu mente se va al silbido y te empiezas a sentir bien.

No ha sucedido nada. La calle es la misma, la oscuridad es la misma, el peligro, si es que hay alguno, sigue ahí, pero ahora te sientes más protegido. Todo es igual, pero ahora estás haciendo algo. Puedes empezar a entonar un nombre, un *mantra*, «*Rama, Rama*», que será una especie de silbido. Te dará fortaleza. Pero esa fortaleza es peligrosa, esa fortaleza se convertirá de nuevo en un problema, porque esa fortaleza va a ser tu viejo ego. Estás reavivándolo otra vez.

Permanece como testigo, y deja que suceda cualquier cosa que esté sucediendo. Hay que afrontar el miedo para ir más allá de él. Hay que afrontar la angustia para trascenderla. Y cuanto más auténtico sea el encuentro, cuanto más cara a cara, cuanto más estés mirando las cosas, antes llegará el suceso.

Sólo lleva tiempo porque tu autenticidad no es intensa. Así que puede que tardes tres días, tres meses, o tres vidas..., según la intensidad. En realidad, tres minutos también pueden bastar... tres segundos también pueden bastar. Pero entonces tendrás que pasar por un infierno tremendo, con tanta intensidad que puede que no seas capaz de soportarla, tolerarla. Si uno puede confrontar todo lo que está oculto en uno mismo, sale, y cuando se ha ido, eres diferente. Porque todo lo que ha salido de ti, antes formaba parte de ti, y ahora ya no forma parte de ti.

Así que no preguntes qué hacer. No es necesario hacer nada. No hacer, ser un testigo, confrontar sin esfuerzo alguno todo lo que hay, sin ni siquiera hacer un ligero esfuerzo, simplemente dejando que esté... Permanece pasivo y deja que salga. Siempre sale. Cuando haces algo, eso es lo que no le deja salir, porque entonces interfiere.

¿Y quién interferirá? ¿Quién tiene miedo? El mismo que es la enfermedad es el que interferirá.

El mismo ego que hay que abandonar es el que interferirá.

Te dije que el ego forma parte de la sociedad. Abandonas la sociedad, pero no quieres abandonar la parte que te ha dado la sociedad. Está enraizada en la sociedad; no puede vivir sin la sociedad. Así que tienes que abandonarla o tienes que crear una nueva sociedad en la que pueda vivir.

De modo que puedes crear una sociedad alternativa; ese es uno de los mayores trucos de la mente. Siempre ha sido así.

Puedes crear una sociedad diferente, puedes crear un *ashram*.

Veinte personas que piensan que quieren vivir en soledad pueden crear un monasterio; entonces el monasterio se ha vuelto una sociedad alternativa. De manera que salen de la sociedad, pero crean otra sociedad, de modo que básicamente no cambia nada. Siguen siendo los mismos. Más bien, por el contrario, puede que se vuelvan más egotistas, porque ahora son el grupo de los elegidos, los escogidos. Han dejado el mundo, pero han creado otro mundo, y vuelve a haber la misma pauta de relación. Hay el jefe, hay los discípulos, hay un maestro, y toda la jerarquía y todo está ahí, en miniatura. Y entonces hay buenos discípulos, hay malos discípulos, los que tienen éxito y los que no lo tienen..., de modo que es lo mismo. En un pequeño grupo existe toda la sociedad.

Eso no servirá. Esto está sucediendo ahora en Occidente. Un gran número de jóvenes está dejando la sociedad porque sienten que esa sociedad está podrida, es decadente, se está muriendo, y sienten que es tan decadente que no se puede cambiar. Esto es algo muy nuevo. Los jóvenes siempre piensan que la sociedad está podrida, pero piensan que se puede

cambiar, transformar, de modo que es necesaria una revolución. Esto sólo sucede en la última fase de una sociedad o civilización, la gente empieza a pensar que no se puede hacer nada, que la revolución es una tontería, que la sociedad está tan muerta que nadie puede reavivarla, que no se puede cambiar. De modo que simplemente te sales de ella. No puedes hacer nada, la casa está ardiendo... Así que simplemente te escapas de ella.

Esto es lo que está sucediendo en Occidente: *hippies*, *beatniks*, *yippies*; todos saliéndose de la sociedad. Pero están creando otra sociedad, una sociedad alternativa. Los mismos *hippies* se han convertido en una sociedad alternativa. En la sociedad corriente, si tienes el pelo largo, los demás te mirarán como si te hubieras desviado del buen camino. Algo va mal. En la sociedad *hippie*, si tienes el pelo corto, ¡no estás bien! No vas por buen camino. ¿Qué diferencia hay?

En la sociedad corriente, si vives sucio, no estás bien, eres descortés, inculto, maleducado, inaceptable. Pero en una sociedad *hippie*, si vives de manera muy limpia, entonces no estás bien. Entonces todavía estás aferrándote a la vieja mentalidad que dice que la limpieza está muy cerca de Dios. Dios ha muerto hace mucho tiempo; ahora lo segundo, la limpieza, también ha muerto. No puede existir sin Dios. Hay ahí la misma condena y la misma apreciación. Creas una sociedad alternativa con justo las reglas opuestas, pero eso da igual, tu ego puede nutrirse de nuevo. Ha sido transplantado, se ha formado un nuevo terreno.

Estar en soledad significa no crear una sociedad alternativa. Simplemente sal de la sociedad, y entonces todo lo que te ha dado la sociedad saldrá de ti. Sólo puede existir en un ambiente, en el ambiente social; no puede existir fuera de él. Tendrás que abandonarlo. Será doloroso, porque estás tan adaptado a él, todo está tan planificado. Se ha vuelto tan cómodo estar adaptado; todo es conveniente. Cuando cambias y te vas solo, estás dejando todas las comodidades, todas las conveniencias, todo lo que la sociedad puede ofrecer; y cuando la sociedad te da algo, también te quita algo, tu libertad, tu

alma.

De modo que es un intercambio; y cuando estás intentando alcanzar tu alma en toda su pureza, tienes que concluir la negociación. Será doloroso, pero si puedes pasar por ello, la dicha más alta está cerca. La sociedad no es tan dolorosa como la soledad, la sociedad es tranquilizadora, la sociedad es conveniente, cómoda. Pero te deja como dormido. Si te sales de ella, tendrá que haber inconveniencia. Habrá todo tipo de inconveniencias. Esas inconveniencias hay que padecerlas comprendiendo que forman parte de la soledad, parte de recuperarte a ti mismo.

Esto es *tapas*, esto es austeridad, y saldrás de ello nuevo, con una nueva gloria y dignidad, una nueva pureza e inocencia.

Segunda pregunta:

Anoche dijiste que la soledad total es la naturaleza esencial, es la realidad última del hombre. Otro día explicaste que la individualidad es falsa y que el hombre es una ola en la totalidad orgánica de la existencia. ¿Cómo es posible una conciliación entre la soledad y la totalidad?

No hay necesidad de conciliación. La soledad es la totalidad. Pero soledad no significa individualidad. Eres un individuo debido a la sociedad. Cuando estés totalmente solo no serás un individuo.

Un individuo representa una parte de una sociedad. Cuando estás en la multitud eres un individuo; cuando te sales de la multitud, no sólo queda atrás la multitud, sino también la individualidad. Esa individualidad te fue dada. La individualidad y la sociedad son dos polos de un mismo fenómeno. Solo no eres un individuo; el individuo tiene que existir en una pauta de la sociedad. Es como cuando dije que solo no eres ni bueno ni malo, solo no eres ni santo ni pecador, solo no eres ni guapo ni feo, solo no eres ni sabio ni tonto. Ambos pares de cualidades cesan. La dicotomía cesa.

El individuo existe en la sociedad; el individuo es la unidad componente de la sociedad. Solo no eres un individuo, así que

no pienses que te volverás un individuo cuando estés solo. No, no serás un individuo. Si no hay sociedad, ¿cómo vas a ser un individuo? Tú estarás ahí, y esa soledad será la totalidad. El ego cesará, y es el ego lo que te da la sensación de individualidad.

Solo no significa que seas un individuo; solo significa que ahora la dicotomía de sociedad e individuo ya no existe. Esto te dará totalidad. Ahora no eres parte de nada, te has vuelto el todo.

Esto es difícil de expresar porque en lenguaje parece absurdo. No puedes imaginar cómo no serás un individuo si estás solo, porque si piensas y te imaginas a ti mismo en la cima de una colina, sentado solo en una cueva en los Himalayas, pensarás en ti mismo como un individuo..., porque no sabes lo que es la soledad. Soledad significa que todos los pensamientos, toda la mente, toda la individualidad que te dio la sociedad han quedado atrás. Te volverás tan sólo un espacio, un vacío, nadie. Sentado en una cueva en los Himalayas, no habrá nadie que esté sentado; sólo un espacio.

Buda estaba meditando bajo un árbol. Era una noche de luna llena y algunos jóvenes habían venido al bosque. Habían traído mucho alcohol y a una joven prostituta. Pero bebieron tanto alcohol y se emborracharon tanto que la prostituta se escapó. Cuando se dieron cuenta de que la chica se había ido, empezaron a buscarla. ¿Dónde había ido?

En su búsqueda, llegaron a Buda, que estaba meditando sentado bajo un árbol. Así que le dijeron: «Debes de haber visto pasar por aquí a una chica joven, hermosa, desnuda, porque éste es el único camino y es una noche de luna llena. Así que debes de haber visto pasar a una chica joven, guapa, desnuda. ¿La has visto?».

Buda abrió los ojos y dijo: «Pasó alguien, pero no puedo decir si quien pasó era una mujer o un hombre. No puedo decir si la persona que pasó era hermosa o fea. Y no pueda decir si

la persona que pasó estaba vestida o desnuda. Pasó alguien... He oído pasos.»

Estaban asombrados y dijeron: «¡Eso es imposible!». Buda dijo: «Yo mismo no lo hubiese creído antes. Cuando formaba parte de la sociedad, esto habría sido imposible, pero ahora que he dejado la sociedad, he dejado también todas las concepciones de la sociedad. Ahora sólo sucede la naturaleza a mi alrededor. Así que oí el sonido de que pasaba alguien; hubo tan sólo un sonido que llegó a mi espacio interno, eso es todo. Pasó alguien.»

Te vuelves un espacio interno silencioso. No eres un individuo porque no eres una mente. Para que cese la mente, se sugiere la soledad. Y con la mente, cesa todo. Llega un momento en que no sabes quién eres..., y ese es el momento en que empezará el conocimiento real. Llega un momento en que te olvidas completamente de quién eres, y todo lo que sabías antes ya no está, todas las hojas viejas han caído. Ahora éste es el momento, y ahora habrá un intervalo durante un tiempo. Este intervalo será de mucha angustia, porque lo viejo se ha ido y lo nuevo aún no ha llegado. Cuando las hojas viejas caen del árbol, el árbol estará desnudo durante algunos días, esperando a que surjan las nuevas. Las hojas nuevas están viniendo, están en camino; las viejas han dejado sitio. Ahora que ese sitio está vacío, las nuevas están fluyendo hacia ese espacio, y tarde o temprano surgirán. Pero tendrás que esperar.

Cuando estés meditando en soledad, la sociedad cesará, la mente cesará, el ego cesará y habrá un intervalo. Tendrás que pasar también por ese intervalo. Ahora el árbol está esperando a que vengan las hojas nuevas..., pero no se puede hacer nada. ¿Qué puede hacer el árbol? No se puede hacer nada para traerlas antes; seguirán su propio curso.

Es bueno que lo viejo haya cesado; porque ahora hay sitio, hay espacio para que aflore lo nuevo. Ahora no habrá ninguna barrera.

De modo que hay un otoño de la mente interna. Las hojas

caerán. Será doloroso. Has vivido tanto tiempo con esas hojas viejas que sentirás que estás perdiendo algo. Y entonces habrá un invierno de espera, un invierno interno, en el que estarás desnudo -sin hojas, un árbol desnudo contra el cielo-, y no sabes qué va a suceder. Ahora todo se ha detenido. Ahora ningún pájaro viene a cantar en sus ramas; ahora nadie viene a sentarse debajo de ti, bajo tu sombra, para esperar, para relajarse. Ahora no eres consciente en modo alguno de si estás muerto o si te va a suceder una nueva vida. Éste es el paréntesis, el intervalo.

Los místicos cristianos lo han llamado la noche oscura del alma..., antes del amanecer. Todas las luces artificiales han sido apagadas. La noche se ha vuelto muy oscura. Y el momento más próximo al amanecer será el más oscuro.

De modo que hay un invierno del alma interna en el que no hay hojas, y ningún pájaro canta, y nadie viene a esperar y a relajarse debajo de ti. Te sientes muerto. Todo se ha detenido. Todo movimiento ha cesado. Hay que pasar por esto..., porque entonces vendrá la primavera, vendrán nuevas hojas, nueva vida, nuevas flores. Una dimensión totalmente nueva aparecerá dentro de ti.

Pero recuerda el otoño, recuerda el invierno; sólo entonces es posible la primavera. El otoño también forma parte de la primavera -si puedes comprender-, está abriendo camino para que suceda la primavera. De modo que el otoño no está en contra de la primavera; es sólo el comienzo de ella. Y el paréntesis también es necesario, porque en el paréntesis te preparas. Lo viejo se ha ido. Ya no estás atormentado por ello, agobiado por ello. Estás embarazado, pero el embarazo es esperar; el nuevo niño está creciendo. Antes de que aparezca, de que se manifieste en el mundo, tendrá que ocultarse en lo profundo del inconsciente, porque toda semilla tiene que ir a lo profundo de la oscuridad, por debajo, oculta. Sólo entonces le sucede la vida. Si pones la semilla al sol, no le sucederá nada. Necesita oscuridad profunda, un útero. De modo que será invierno cuando estés embarazado, todo movimiento cesa, tienes que cargar con el peso... conscientemente,

comprensivamente, amorosamente, confiando, orando, esperando. Y entonces llegará la primavera. Siempre ha sido así. El hombre también es un árbol.

Y, recuerda, la soledad es la totalidad; no son contradictorias. El ego es parte, el ego está fragmentado, el ego no puede ser total, el ego está en contra de la totalidad. En soledad, el ego desaparece. Te haces uno con la totalidad y el linde desaparece. Cuando estás realmente solo, eres el cosmos, eres Brahma.

Tercera pregunta:

En la primera técnica tratada anoche se dice que morar en la soledad es minimizar la relación. Pero en ocasiones previas dijiste que uno debería maximizar la relación con la expansión ilimitada.

Haz cualquiera de las dos cosas. Expándete tanto que no quede nada que no esté relacionado contigo; entonces desaparecerás. O permanece tan totalmente solo que no quede nada que esté relacionado contigo; entonces también desaparecerás.

Estás en medio, donde algo está relacionado y algo no está relacionado, donde alguien es un amigo y alguien es un enemigo, donde alguien te pertenece y alguien no te pertenece, donde hay una elección. Estás en medio. Vete a cualquiera de los dos extremos. Relaciónate con todos, con todo lo que existe, y desaparecerás. Estar relacionado con todo es un fenómeno tan tremendo que no puedes existir; te desbordarás.

Tú ego es tan estrecho que sólo puede existir con unas pocas relaciones, y también en ellas está en contra de algo; de lo contrario no podría existir. Si eres amistoso con todo lo que hay en el mundo, desapareces. Si quieres existir como un ego, puedes ser amistoso; pero también tienes que ser hostil a alguien; debes amar a alguien y debes odiar. Entonces puedes existir entres estas dos contradicciones, el ego puede existir. Ama todo lo que existe y desaparecerás, u ódialo y desaparecerás. Parecen cosas contradictorias. No lo son. La

técnica es la misma. La técnica es la misma, lo ames todo o lo odies todo. El odio a todo se conoce en Oriente como *vairagya*, como renunciamiento. Éste es el odio a todo, retirar completamente tu amor, sentir que todo es inútil, que no vale nada.

Si puedes odiar tan totalmente, te volverás total; entonces no puedes existir. Sólo puedes existir cuando hay dos contradicciones, el amor y el odio. Te balanceas entre los dos. Es como un hombre caminando sobre una cuerda floja, tiene que balancearse entre la derecha y la izquierda. Si va completamente a la izquierda, se caerá; si va completamente a la derecha, se caerá. De modo que da igual que te vayas a la derecha o a la izquierda. Elige una, y te caerás de la cuerda.

Si quieres ser un hombre sobre una cuerda, tienes que balancearte, a veces a la izquierda, a veces a la derecha. Y, en realidad, el equilibrio es una ciencia. Cuando te inclines a la izquierda, tendrás que inclinarte inmediatamente a la derecha, porque la izquierda creará la posibilidad de caerse. Para reequilibrar, tendrás que inclinarte a la derecha, y cuando te inclinas a la derecha llega la posibilidad de que te puedas caer. De modo que tendrás que inclinarte a la izquierda. Por eso sigues moviéndote entre el amor y el odio, entre el amigo y el enemigo, entre esto y aquello, entre el gusto y el disgusto, entre la atracción y la repulsión. Te estás moviendo sobre una cuerda, continuamente. Si no comprendes esto, tu vida será un total malentendido.

He estado estudiando a muchísima gente y éste es uno de los problemas más básicos. Aman, luego odian, y no pueden comprender por qué odian cuando también aman. Así es como se balancean; y este balanceo te da el ego, tu personalidad. Si realmente quieres estar sin el ego, elige cualquiera de los dos extremos. Vete a la izquierda, ama, y no lo compenses con la derecha, te caerás de la cuerda. O vete a la derecha, odia, y odia totalmente, y no te vayas a la izquierda. Te caerás de la cuerda.

Mahavira dice que estés desapegado de todo -eso es el odio-, y Krishna dice que ames. Es por eso que los jainas nunca pueden entender el mensaje de Krishna... Imposible. Y los hindúes han hecho caso omiso de Mahavira. Ni siquiera han mencionado su nombre en sus Escrituras, ni una sola mención, ni siquiera han reparado en él, porque dice que uno esté tan desapegado de todo que eso se vuelve odio. Krishna dice que ames, y que ames tan profundamente que el odio caiga completamente de la mente. Ambas cosas son lo mismo. Te parecen contradictorias, pero no lo son.

O te inclinas a la izquierda o a la derecha, da lo mismo, te caerás al suelo, no estarás *sobre* la cuerda, eso es seguro. Esa cuerda es el ego o el mundo, el *sansara*, y tú te estás balanceando. Mucha gente me ama, pero se que tarde o temprano se balacearán y odiarán. Y cuando odian se ponen ansiosos. No deberían ponerse ansiosos, porque es así como pueden estar sobre la cuerda. Pero no pueden odiar mucho tiempo. Tendrán que volver a balancearse.

Por la mañana amas, por la tarde odias, por la mañana vuelves a amar. A no ser que estés dispuesto a dejar el ego, el balanceo continuará. Puede continuar infinitamente..., infinitamente puede continuar, la cuerda no tiene fin. Pero una vez que te hartas de todo el juego, una vez que sientes que esto es una tontería -balancearse cada vez con el odio y el amor, e irse cada vez a la dirección contraria, una y otra vez-, entonces puedes irte a uno, al amor o al odio, y saltar de la cuerda. Y una vez que saltas de la cuerda, estás iluminado. El balanceo es *sansara*, el mundo.

Cuarta pregunta:

El hombre tiene un anhelo inherente de entrar en el útero. Por favor, explica si el deseo del hombre por el acto sexual, por la penetración, simboliza o no su anhelo inherente de volver.

Sí. Forma parte de ello. Todo en la naturaleza quiere volver al origen. Ésta es una de las leyes.

Todo lo que sucede entremedias es irrelevante; todo círculo llega al final o al principio mismo, a la fuente original.

El hombre nace del útero. Cuando está angustiado o deprimido, cuando tiene demasiada responsabilidad, demasiada carga, y todo se vuelve pesado, quiere volver al útero. De aquí esta atracción, este deseo de entrar en la mujer. No puedes entrar, no puedes volverte un niño de nuevo, de modo que el acto sexual se vuelve un acto simbólico, la penetración se vuelve simbólica. Estás otra vez en el útero. Por eso el sexo es tan relajante, tan sosegador. Todas las tensiones se han ido, tu mente se ha aligerado. Al menos en este momento estás extático. Es una catarsis, te purgas de mucha suciedad.

De modo que el sexo se vuelve una descarga, una relajación, y la mujer se vuelve un útero. Esto forma parte de la atracción, parte del deseo. Puede que no seas consciente de ello, pero todo lo que hemos creado para la comodidad es como el útero. En una habitación, cerrada, a la temperatura del cuerpo, silenciosa, te puedes relajar fácilmente. Es como el útero. Y si tu dormitorio tiene todas las cualidades del útero, dormirás profundamente. Incluso un reloj en la pared te ayuda. Sigue haciendo tictac, tictac; es igual que el corazón de la madre haciendo tictac, tictac, para el niño en el útero. El niño sigue escuchándolo. El ritmo del tictac es útil; el colchón, las almohadas, todas las cosas que usamos son realmente como el útero. Ahora los científicos piensan que tarde o temprano haremos dormitorios exactamente como el útero, exactamente iguales, porque te harán dormir lo más profundamente posible.

La concepción suprema del *nirvana* también es como el útero. El niño en el útero es tan libre... libre de toda responsabilidad. Nunca llega a conocer ningún deseo. Antes de que haya un deseo ya ha sido satisfecho. Eso es lo que los hindúes llaman *kalpavriksha*. En el cielo hay árboles bajo los que te sientas y cuando surge un deseo en tu mente, es satisfecho inmediatamente. No hay intervalo, no hay intervalo

de tiempo entre el deseo, la demanda y el suministro. No hay intervalo. En cuanto surge el deseo es satisfecho.

Esto sucede en el útero; es *kalpavriksha*, el árbol que cumple los deseos. Un niño nunca cae en la cuenta de que tiene hambre, antes de que haya hambre, es saciada. El niño nunca cae en la cuenta de que tiene sed, antes de que haya sed, es saciada. Nunca cae en la cuenta de ningún esfuerzo, ninguna pugna; es servido silenciosamente por el cosmos que le rodea. Los psicólogos dicen que es por eso por lo que el niño no puede ser consciente en el útero, porque para la consciencia es necesario el esfuerzo, es necesaria la pugna. La consciencia sólo crece cuando hay una demanda, luego un intervalo de tiempo, y luego el suministro. Ese intervalo te hace consciente. Si no hay ningún intervalo, si todo lo que necesitas es suministrado inmediatamente, te dormirás. Así es que el niño está dormido durante nueve meses seguidos; no se pone alerta ni un solo momento. No hay necesidad de estar alerta. Todas las necesidades están satisfechas. No hay dolor, sufrimiento, tensión, de modo que la alerta no es posible.

El niño duerme, y cuando nace es una conmoción tal que, según Freud, nadie se recupera nunca de ello. Es traumático. Permanece en ti como una herida. Y creo que tiene razón. ¡Cuando el niño nace es una conmoción! Es expulsado del Jardín del Edén, del Paraíso. Todo era tan hermoso..., era tan hermoso que el niño estaba dormido. Era tan cómodo que no había necesidad de estar despierto ni un solo momento. Era un mundo de ensueño, y ahora es expulsado por la fuerza. Existen todas las posibilidades de que el inconsciente del niño luche por permanecer en el útero. Es difícil decir si es así o no, pero existen todas las posibilidades de que el inconsciente del niño luche por permanecer en el útero. Crea todo tipo de dificultades para salir. De aquí el dolor y la lucha; está siendo expulsado, echado.

Y en el primer momento fuera del útero tendrá que ser el mayor sufrimiento que el niño padecerá nunca -ni siquiera la muerte será un sufrimiento tal-, porque en el primer momento, por su cuenta, tendrá que respirar, y ha comenzado el mundo con todas sus preocupaciones. Ahora él será el centro y será responsable y tendrá que llevar su propia carga. Es expulsado de la madre. Tendrá que respirar, y llorar cuando tenga hambre, y ahora nada es seguro; si será alimentado cuando tenga hambre, no es seguro. Dependerá, se ha vuelto dependiente. Ahora tiene que luchar por cada necesidad.

Pero entonces proporcionamos todo el bienestar a nuestros hijos, en todos los aspectos, para que la conmoción no sea tanta, no sea excesiva. La madre sigue satisfaciendo sus necesidades inmediatamente. Debido a esto, el niño empieza a sentir que es el centro del mundo y que el mundo entero tiene que hacerle caso. Un solo grito y el mundo entero tiene que caer a sus pies. Esto produce un principio muy egoísta. De modo que todo niño es muy egoísta. Y entonces tendrá que haber otras conmociones, porque éste es sólo el primer nacimiento, tan sólo el principio de los nacimientos. Los que conocen profundamente los fenómenos humanos dicen que toda la vida es un continuo nacimiento. Hay muchos nacimientos. Llegará un día en que la madre se negará a dar de mamar al niño. Ahora él tiene que depender de la comida, tiene que masticarla. La responsabilidad crece. Ahora la comida tiene que ser masticada, digerida. La leche era otra cosa. El niño no hacía nada, simplemente chupar. Era un chupón.

Las responsabilidades crecerán cada día, y será apartado, apartado cada vez más lejos de la madre. Y cuanto más apartado es, más le rodea el mundo. El mundo es hostil; el útero nunca era hostil, sino muy acogedor. El mundo no es acogedor; hay competición, y todo el mundo está interesado en sí mismo y nadie está interesado en ti. El mundo no es tu madre.

Cuando un niño va a la escuela, está entrando en un mundo hostil, con traumas y más traumas y muchas conmociones. Y continúa. La última ruptura sucede cuando el niño se enamora de una mujer. Se está haciendo adulto. Ésta es la última ruptura con la madre; ahora se ha roto el último enlace. Sin embargo, este hombre-niño seguirá comportándose como si su mujer fuera su madre. No lo es. Ella está interesada en sí misma, y él está interesado en sí mismo. Los dos están interesados en sí mismos. Son egos. Y todo marido sigue intentando que la mujer se comporte como su madre. Esa es la lucha. Ella no puede comportarse así... Ella tiene sus propios intereses. La madre estaba totalmente dedicada.

De modo que todo hombre está frustrado con su esposa, porque ninguna esposa puede ser una madre. No es una cuestión de esposas buenas y malas, ninguna esposa puede ser una madre. Todo hombre está frustrado. Todavía no he visto un hombre que no esté frustrado con su esposa. Parece imposible no estar frustrado, porque el deseo es imposible.

Pero el marido se siente bien cuando entra en la mujer, en la esposa. Está otra vez en el útero. Ésta es una penetración simbólica. En esos pocos momentos olvida todas las preocupaciones, el mundo, todo. Vuelve a ser un niño. Mira a un hombre profundamente enamorado de su mujer, o de su amada, su rostro parecerá como el de un niño. Todas las tensiones se han ido. De modo que no es una coincidencia que, cuando están enamorados, la mujer llame al marido «nene», «amorcito».

Leí una anécdota. Era medianoche y la casa estaba ardiendo. En el último momento, sacaron de ella a una mujer. Estaba como loca gritando: «Mi nene se ha quedado dentro.» Y, entonces, el nene apareció de pronto. Salió al balcón un hombre de ciento cincuenta kilos y dijo: «No te preocupes, estoy vivo y ahora salgo.» ¡Y todo el gentío se preguntaba qué pasaba!

Pero estaban profundamente enamorados, acostados juntos, y el hombre era un nene en ese momento. La mente está buscando de todas las maneras un estado como el del útero de nuevo, pero no puedes entrar en el útero, ni siquiera en un acto sexual. Sólo parece que lo estás.

La única posibilidad de volver a entrar en el útero no es física, sino psicológica, o, en los estratos más profundos, espiritual. Si puedes ser uno con el cosmos, estarás de nuevo en el útero, y esto es algo que no se te puede arrebatar. Entonces toda la existencia se vuelve una madre. Así que, para mí, las religiones que han dicho que Dios no es un padre, sino una madre, son más científicas. Las que han llamado «padre» a su Dios no son tan científicas, porque un padre no es algo muy esencial, sino sólo accidental. El padre no ha existido siempre. La palabra «madre» es muchísimo más antigua que «padre». Incluso la palabra «tío» es más antigua que «padre», porque hace cinco mil años no existía el matrimonio. Había grupos que vivían juntos, el niño conocía a su madre, pero no sabía quién era el padre, de modo que todos los hombres del grupo eran tíos. «Tío» es una palabra más antigua que «padre». Todos los hombres eran tíos, porque no había ninguna certeza acerca de quién era el padre.

El padre apareció más tarde. Cuando un hombre dominó a una mujer y apartó a la fuerza a todos los demás hombres, se creó el padre. Y no es seguro si va a permanecer, porque la familia se está dispersando. No es algo eterno; es sólo institucional. Parece que el padre está desapareciendo; no puede permanecer en el futuro. ¡No hay esperanza para el padre! Desaparecerá poco a poco. Los tíos volverán a ser importantes. La madre es básica; el padre es social y puede ser descartado. Depende de la institución, del modo de pensar de la sociedad. Pero la madre no puede ser descartada. De modo que las religiones que consideran a Dios una madre son realmente más profundas. Cuando entras en Dios madre y te haces uno con ello, has entrado en el útero eterno. Ya no habrá dolor, no habrá sufrimiento. Ya nunca serás expulsado.

Última pregunta:

Dijiste que nos atañen los hilos, la esencia. Pero ¿a quién te refieres al decir «nosotros»? Porque, tal como somos, nos atañen las cuentas, los eventos. Vivimos en los eventos.

Cuando digo que nos atañe el hilo, la esencia, lo fundamental, lo real, al decir “nosotros” no me refiero a ti; tú tal como eres, no, pero tú como puedes ser, sí. Eres doble, y lo que eres ahora mismo no es lo real. Es sólo una cosa falsa, sólo una imagen que puede ser desechada fácilmente. El auténtico tú es lo que sólo se puede conocer cuando se han eliminado todas las máscaras. Así que cuando digo que a «nosotros» nos atañe el hilo, os incluyo en vuestra realidad, no como egos, sino como almas. Eres dos, uno como parece ser, y uno como eres. A la apariencia le atañen los eventos, le atañen las cuentas, lo superficial. A lo interno, lo que eres, no le atañen los eventos, no le atañe el tiempo en absoluto. Le atare lo eterno.

Te contaré una historia de una de las vidas pasadas de Buda, cuando aún no era un buda; en esa vida, Buda era tan ignorante como cualquiera. Oyó hablar de un hombre que se había iluminado, así que fue a tocar sus pies y a tener un *darshan*. Tocó los pies del iluminado, y cuando se estaba levantando, se quedó atónito al ver que el iluminado le estaba tocando los pies a él. Dijo: «¿Qué estás haciendo? Soy ignorante, no estoy iluminado, soy un pecador, y tú estás iluminado, eres la luz más pura que he visto. ¿Por qué deberías tocar mis pies? Yo he venido a tocar sus pies. ¿Por qué deberías tú tocar los míos?»

El iluminado se rió y dijo: «No estoy tocando tus pies. Estoy tocando los pies de lo esencial, del alma que está oculta dentro de ti. Eso ya está iluminado. Puede que lo sepas más tarde, y cuando lo sepas, recuerda. Un día llegarás a conocer la realidad ante la que me he inclinado. No lo conoces ahora mismo, no conoces tu propio tesoro, pero yo conozco mi

tesoro, y en el momento en que he conocido mi tesoro, he conocido el tesoro de todos los demás.»

El iluminado le dijo a Buda: «En el momento en que me iluminé, conocí la realidad esencial de todo. Puedes seguir engañándote a ti mismo si esa es tu decisión, pero yo puedo penetrar y puedo ver dentro de ti la luz más pura. Recuérdame cuando tomes consciencia de ella.»

Y cuando Buda se iluminó en su vida siguiente, les dijo a sus discípulos: «No comprendí lo que estaba diciendo el iluminado. Era un misterio. Pero ahora veo lo que quería decir. Ahora ha aparecido, y todo lo que soy ahora lo era también en aquel momento. Él se debió de inclinar ante esto.»

De modo que cuando digo «nosotros», te incluyo en tu posibilidad, no en tu apariencia. Tu apariencia es sólo un sueño, pero no eres consciente de ello porque si tomas consciencia de que estás soñando, el sueño ha cesado. No eres consciente de lo que eres realmente. Si tomas consciencia, la apariencia desaparecerá. Yo soy consciente..., así que puedes imaginarte mi dificultad. Os veo como iluminados. Ya sois eso. Estáis jugando al juego de ser ignorantes, intentando engañaros a vosotros mismos, pero para la realidad más íntima da igual lo que hagáis. Permanece inocente, pura, absolutamente pura.

Estás aquí. Si miro tu superficie, hay que enseñarte muchas cosas. Pero si miro lo que tienes dentro, no hay necesidad de enseñarte nada, no hay necesidad de hacer nada. A eso es a lo que me refiero cuando digo: «A nosotros nos atañe el hilo, la esencia; no las cuentas, los eventos, lo externo.»

Recuerda esto. Algún día, cuando te ilumines, sabrás a qué me refería cuando dije «nosotros», y a quién incluía. Es cierto que no estás incluido tal como eres aquí, ante mí, la apariencia, no; sino como siempre has sido y como serás siempre cuando se quite esta cortina, cuando desaparezcan estas nubes y salga el Sol. Yo puedo ver el Sol detrás de las nubes.

Tú estás tan identificado con las nubes que ni siquiera puedes creerme. Si te digo que ya estás iluminado, ¿cómo vas a creerlo? dirás que debo de estar engañándote o gastando una broma. Es la verdad, pero la verdad es difícil de entender. Y tienes que dar muchas vueltas antes de llegar a ti mismo, tienes que dar muchas vueltas antes de llegar a darte cuenta de que tu hogar es la meta, de que siempre has estado en el lugar al que querías llegar.

El Libro de los Secretos

Vol. 6

OSHO

Capítulo 71

Olvida la Periferia

Los Sutras

98 *En una posición fácil, gradualmente impregna de una gran paz un área entre las axilas.*

99 *Siéntete a ti mismo extendiéndote por todas las direcciones, lejos, cerca.*

Por fuera, la vida es un ciclón, un conflicto, una agitación, una lucha constantes. Pero esto es así sólo en la superficie; sólo en la superficie del océano hay olas, ruido enloquecedor, lucha constante. Pero esto no es toda la vida. En lo profundo hay también un centro sin ruido, silencioso, sin conflicto, sin lucha. En el centro, la vida es un flujo silencioso, relajado, un río moviéndose sin forcejeo, sin lucha, sin violencia. La búsqueda se encamina a ese centro interno. Puedes identificarte con la superficie, con lo externo. Entonces habrá ansiedad y angustia. Esto es lo que le ha sucedido a todo el mundo, estamos identificados con la superficie y con la lucha que hay ahí.

La superficie tendrá que ser perturbada; no hay nada de malo en ello. Y si puedes estar enraizado en el centro, la perturbación en la superficie se volverá hermosa, tendrá una belleza propia. Si puedes estar en silencio dentro, entonces todos los sonidos de fuera se vuelven musicales. Entonces nada es malo; todo se vuelve un juego. Pero si no conoces el núcleo interno, el centro interno, si estás totalmente identificado

con la superficie, te volverás loco. Y todo el mundo está casi loco.

Todas las técnicas religiosas, las técnicas de yoga, de meditación Zen, son básicamente para ayudarte a estar de nuevo en contacto con el centro, para entrar en ti, para olvidar la periferia, para dejar la periferia por el momento y relajarte en tu propio ser tan profundamente que lo externo desaparezca completamente y sólo permanezca lo interno. Una vez que sabes cómo retroceder, cómo entrar en ti mismo, no es difícil. Se vuelve tan fácil como cualquier otra cosa. Pero si no sabes, si sólo conoces la mente que se aferra a la superficie, es muy difícil. Relajarse en uno mismo no es difícil; no aferrarse a la superficie sí lo es.

He oído una historia sufí... Sucedió una vez que un faquir sufí estaba viajando. Era una noche oscura y se perdió. Estaba tan oscuro que ni siquiera podía ver dónde estaba. Entonces, de repente cayó en un abismo. Estaba aterrorizado. No sabía qué había abajo en la oscuridad, o cuán profundo era el abismo, así es que se agarró a una rama y empezó a rezar. Era una noche muy fría. Gritó, pero no había nadie que le escuchase; sólo su propia voz devuelta por el eco. Y era una noche tan fría que se le estaban congelando las manos y sabía que tarde o temprano tendría que soltar la rama... Iba a ser muy difícil seguir agarrándose. Sus manos estaban tan congeladas que empezaban a resbalarse de la rama. La muerte estaba absolutamente cerca. En cualquier momento caería y moriría. Y entonces llegó el último momento. Te puedes imaginar lo aterrorizado que estaba, muriendo momento a momento. Entonces llegó el último instante y vio que la rama se zafaba de sus manos. Y tenía las manos tan congeladas que no había forma de agarrarse, así que tenía que caer.

Pero en el momento en que cayó, empezó a bailar, no había ningún abismo; estaba sobre tierra firme. Y había estado sufriendo toda la noche.

Ésta es la situación. Sigues aferrándote a la superficie, con miedo a sentirte perdido si dejas la superficie. En realidad, aferrándote a la superficie estás perdido. Pero lo profundo está oscuro y no ves el suelo; lo único que ves es la superficie. Todas estas técnicas son para hacerte valeroso, fuerte, aventurero; para que puedas dejar de agarrarte y caigas dentro de ti mismo. Lo que parece un abismo oscuro, sin fondo, es la base misma de tu ser. Una vez que dejes la superficie, la periferia, estarás centrado.

Centrarse así es el objetivo. Una vez que estás centrado, puedes ir a la periferia, pero serás totalmente diferente. La cualidad de tu consciencia habrá cambiado enteramente. Entonces puedes ir a la periferia, pero nunca volverás a *ser* la periferia, permanecerás en el centro. Y permanecer centrado estando en la periferia es hermoso. Entonces puedes disfrutarla; se volverá un bello juego. Entonces no hay ningún conflicto; es un juego. Entonces no creará tensiones dentro de ti y no habrá angustia ni ansiedad en torno a ti. Y en cualquier momento en que se vuelva demasiado... demasiado agobiante para ti, puedes volver a la fuente original; puedes darte una zambullida. Entonces te sentirás refrescado, rejuvenecido, y puedes volver de nuevo a la periferia..., y el camino no es largo. No vas a ninguna parte que no sea dentro de tu propio ser, de modo que el camino no es largo. Está muy cerca. La única barrera es que te agarras, te aferras a la periferia, con miedo a morir si la sueltas. Ir al centro interno es una muerte, muerte en el sentido de que tu identificación con la periferia morirá, y surgirá una nueva imagen, una nueva percepción de tu ser.

De modo que, si queremos decir en pocas palabras qué son las técnicas del tantra, podemos decir que son una profunda relajación en uno mismo, una total relajación en uno mismo.

Siempre estás tenso; ese es el agarre, el aferramiento. Nunca estás relajado, nunca en un estado de dejarte ser. Siempre estás haciendo algo; ese hacer es el problema. Nunca

estás en un estado de no-hacer, en el que las cosas están sucediendo y tú simplemente estás ahí sin hacer nada. La respiración entra y sale, la sangre circula, el cuerpo está vivo y palpitando, la brisa sopla, el mundo sigue girando..., y tú no estás haciendo nada. No eres el que lo hace; simplemente estás relajado y las cosas están sucediendo. Cuando las cosas están sucediendo y tú no eres el que hace, estás totalmente relajado. Cuando eres el que hace y las cosas no están sucediendo, sino que están siendo manipuladas por ti, estás tenso.

Te relajas parcialmente cuando estás dormido, pero no es total. Incluso dormido sigues manipulando, incluso dormido no dejas que todo suceda. Observa a un hombre durmiendo, verás que está muy tenso, todo su cuerpo estará tenso. Observa a un niño pequeño durmiendo, está muy relajado. U observa a un animal, un gato, un gato siempre está relajado. Tú no estás relajado ni siquiera mientras duermes; estás tenso, forcejeando, moviéndote, luchando con algo. Hay tensiones en tu rostro. Puede que estés luchando en sueños, protegiendo..., haciendo las mismas cosas que haces cuando estás despierto, repitiéndolas en un drama interno. No estás relajado; no estás en un profundo estado de dejarte ser. Por eso dormir se está volviendo cada vez más difícil. Y los psicólogos dicen que, si esta misma tendencia continúa, no tardará en llegar el día en que nadie pueda dormir naturalmente. El dormir habrá que producirlo químicamente, porque nadie logrará dormirse naturalmente. Ese día no está muy lejos, ya estáis en camino hacia él, porque incluso dormidos sólo estáis parcialmente dormidos, parcialmente relajados.

La meditación es el dormir más profundo. Es una relajación total y algo más, estás totalmente relajado y, sin embargo, alerta. Hay consciencia. Estar totalmente dormido con consciencia es meditación. Completamente alerta, las cosas están sucediendo, pero tú no te estás resistiendo, no estás luchando, no estás haciendo. El que hace no está ahí, el que

hace se ha dormido. Sólo hay un testigo, sólo hay una alerta que no hace. Entonces nada puede perturbarte.

Si sabes cómo relajarte, entonces nada puede perturbarte. Si no sabes cómo relajarte, entonces todo te perturbará. Digo *todo*. No es ninguna otra cosa lo que te perturba; todo lo demás es sólo una excusa. Siempre estás listo para ser perturbado. Si no te perturba una cosa, entonces te perturbará otra; te sentirás perturbado. Estás listo, tienes una tendencia a sentirte perturbado. Incluso si todas las causas son apartadas de ti, te sentirás perturbado. Encontrarás alguna causa, crearás alguna causa. Si no viene nada de fuera, crearás algo dentro algún pensamiento, alguna idea-y te sentirás perturbado. Necesitas excusas.

Una vez que sabes relajarte, nada puede perturbarte. No es que el mundo vaya a cambiar, no es que las cosas vayan a ser diferentes, el mundo será el mismo, pero tú ya no tienes la tendencia, no tienes la locura; no estás constantemente listo para ser perturbado. Entonces todo lo que sucede a tu alrededor es sosegador; incluso el ruido del tráfico se vuelve sosegador si estás relajado. Incluso el mercado se vuelve sosegador. Depende de ti. Es una cualidad interna. Cuanto más vas hacia el centro, más surge la cualidad, y cuanto más vas hacia la periferia, más serás perturbado. Si te sientes demasiado perturbado, o si eres propenso a sentirte perturbado, eso muestra sólo una cosa, que estás existiendo junto a la periferia; nada más. Es una indicación de que has hecho tu morada junto a la superficie. Y ésta es una morada falsa, porque tu verdadero hogar está en el centro, en el centro mismo de tu ser.

98 Siente la paz en tu corazón.

Ahora nos adentraremos en las técnicas. *En una posición fácil. gradualmente impregna de una gran paz un área entre las axilas.*

Éste es un método muy simple, pero funciona milagrosamente. Pruébalo. Y cualquiera puede probarlo; no

hay ningún peligro. Lo primero es estar en una posición muy relajada; relajado en una posición que sea fácil para ti. No intentes una posición determinada o *asana*. Buda se sienta en una postura determinada; es fácil para él. También puede volverse fácil para ti si la practicas durante un tiempo, pero al principio no te resultará fácil. Y no hay necesidad de practicarla. Empieza con cualquier postura que te resulte fácil ahora mismo. No luches con la postura. Puedes sentarte en un sillón y relajarte. Lo único importante es que tu cuerpo esté en un estado relajado.

Así que cierra los ojos y siente todo tu cuerpo. Empieza por las piernas, siente si hay alguna tensión o no. Si sientes que hay alguna tensión, haz una cosa, ténsala más. Si sientes que hay alguna tensión en la pierna derecha, haz que esa tensión sea lo más intensa posible. Llévala a un cenit; luego, de repente, relájala para poder sentir cómo se asienta allí la relajación. Luego recorre todo el cuerpo buscando en todas partes alguna tensión. Cada vez que sientas la tensión, ténsala más, porque es fácil relajarla cuando es intensa. En un estado a medias, es muy difícil, porque no puedes sentirla. Es fácil pasar de un extremo a otro, muy fácil, porque el extremo mismo crea la situación para pasar al otro. De modo que si sientes alguna tensión en la cara, tensa los músculos de la cara todo lo que puedas, crea tensión y llévala a un cenit. Llévala a un punto en el que sientas que no es posible más; entonces, de repente, relájala. De esta forma, haz que todas las partes del cuerpo, todos los miembros del cuerpo, estén relajados.

Y pon especial atención en los músculos de la cara, porque cargan con el noventa por ciento de las tensiones; el resto del cuerpo sólo carga con el diez por ciento. Todas las tensiones están en la mente, de modo que la cara se convierte en el almacén. Así que tensa la cara todo lo que puedas; no seas tímido con ello. Ponla intensamente angustiada, ansiosa; y luego, de repente, relájala. Hazlo durante cinco minutos para que puedas sentir que cada miembro de todo el cuerpo está

relajado. Esta es una postura fácil para ti, puedes hacerla sentado, o echado en la cama, o como sientas que es fácil para ti. *En una posición fácil, gradualmente impregna de una gran paz un área entre las axilas.*

Lo segundo, cuando sientas que el cuerpo ha alcanzado una postura fácil, no le des demasiada importancia. Simplemente siente que el cuerpo está relajado; luego, olvídate del cuerpo. Porque, en realidad, recordar el cuerpo es un tipo de tensión; por eso digo que no le des demasiada importancia. Relájate y olvídalos. Olvidarse es relajarse.

Siempre que te acuerdas demasiado, ese recuerdo mismo lleva tensión a tu cuerpo. Puede que no hayas observado esto, pero hay un experimento muy fácil de probar. Tómate el pulso. Luego cierra los ojos, pon la atención en tu pulso durante cinco minutos, y luego tómatelo otra vez. Ahora el pulso será más rápido, porque prestarle atención durante cinco minutos le da tensión. De modo que en realidad, cuando un médico te toma el pulso nunca es el pulso real, es siempre más que antes de que el médico empezase a tomarlo. Cuando el médico ha tomado tu mano, te has puesto alerta. Y si el médico es una doctora, estarás aún más alerta, y será más rápido. De modo que siempre que una doctora te tome el pulso, réstale diez; entonces ese será tu pulso exacto. Si no, habrá diez pulsaciones más por minuto.

Siempre que llevas tu consciencia a alguna parte del cuerpo, esa parte se pone tensa. Te pones tenso cuando alguien te observa; todo el cuerpo se pone tenso. Cuando estás solo eres diferente. Cuando alguien entra en la habitación no eres el mismo. Todo el cuerpo se acelera, te has puesto tenso. Así que no des demasiada importancia a la relajación, o te obsesionarás con ella. Durante cinco minutos, simplemente relájate con facilidad y olvídate. Tu olvido será útil y traerá una relajación más profunda al cuerpo.

... Gradualmente impregna de una gran paz un área entre las axilas. Cierra los ojos y siente el área entre las axilas, el

área del corazón, el pecho. Primero siéntela entre las dos axilas con toda tu atención, con toda tu consciencia. Olvídate del resto del cuerpo, recuerda sólo el área del corazón, entre las dos axilas, el pecho, y siéntela llena de una gran paz. En el momento en que el cuerpo está relajado, la paz sucede automáticamente en tu corazón. El corazón se vuelve silencioso, relajado, armonioso. Y cuando te olvides de todo el cuerpo y pongas tu atención sólo en el pecho y lo sientas conscientemente lleno de paz, mucha paz sucederá inmediatamente.

Hay áreas en el cuerpo, centros específicos, en las que se pueden crear conscientemente sensaciones específicas. Entre las dos axilas está el centro del corazón, y el centro del corazón es la fuente de toda la paz que te sucede, independientemente de cuándo suceda. Siempre que estás en paz, la paz viene del corazón. El corazón irradia paz. Por eso, la gente de todo el mundo, de todas las razas, sin distinción de casta, religión, país, culta o inculta, ha sentido esto, que el amor surge de alguna parte cerca del corazón. No existe ninguna explicación científica. Siempre que piensas en el amor piensas en el corazón. En realidad, siempre que amas estás relajado, y como estás relajado, estás lleno de una cierta paz. Esa paz surge del corazón. De modo que la paz y el amor se han unido, asociado. Cuando amas estás en paz; cuando no amas estás inquieto. Debido a la paz, el corazón ha sido asociado con el amor.

Así es que puedes hacer dos cosas. Puedes buscar el amor; entonces a veces sentirás paz. Pero este camino es peligroso, porque la otra persona, a la que amas, se ha vuelto más importante que tú; la otra persona es la otra persona, y te estás volviendo dependiente en cierto modo. De modo que el amor te dará paz a veces, pero no siempre. Habrá muchas perturbaciones, muchos momentos de angustia y ansiedad, porque ha hecho su entrada la otra persona. Siempre que se introduce otra persona, tiene que haber alguna perturbación; sólo puedes unirte a la otra persona en tu superficie. La

superficie será perturbada. Sólo a veces, cuando los dos os estéis amando muy profundamente sin ningún conflicto, sólo entonces estaréis relajados a veces y el corazón fluirá con paz.

De modo que el amor sólo puede darte un vislumbre de la paz, pero nada realmente establecido, enraizado. No es posible la paz eterna con él; sólo vislumbres. Y entre dos vislumbres habrá hondos valles de conflicto, violencia, odio e ira.

El otro camino es encontrar la paz, no mediante el amor, sino directamente. Si puedes encontrar la paz directamente -y éste es el método para ello-, tu vida se llenará de amor. Pero ahora la cualidad del amor será diferente. No será posesivo; no estará centrado en torno a uno. No será dependiente y no hará a nadie dependiente de ti. Tu amor se volverá simplemente una afectuosidad, una compasión, una profunda empatía. Y ahora nadie, ni siquiera un amante, puede perturbarte, porque tu paz ya está enraizada, y tu amor llega como una sombra de tu paz interna. Todo se ha vuelto al revés.

De modo que Buda también ama, pero su amor no es una angustia. Si tú amas, sufrirás; si no amas, sufrirás. Si no amas, sufrirás la ausencia de amor; si amas sufrirás la presencia del amor, porque estás en la superficie y todo lo que hagas sólo puede darte satisfacción momentánea; luego, otra vez el valle oscuro.

Primero asiéntate en tu propia paz; entonces eres independiente, entonces el amor no es una necesidad para ti. Entonces nunca te sentirás aprisionado cuando ames; nunca sentirás que el amor se ha vuelto un tipo de dependencia, una esclavitud, una atadura. Entonces el amor será simplemente dar, tienes demasiada paz, así es que quieres compartirla. Entonces será simplemente dar sin ninguna idea de devolución; será incondicional. Y uno de los secretos es que cuanto más das, más te sucede. Cuanto más das y compartes, más tuya se vuelve. Cuanto más profundamente entras en el tesoro, que es infinito, más puedes seguir dando a todo el mundo. Es inagotable.

Pero el amor debe sucederte como una sombra de la paz interna. Normalmente, pasa lo contrario, la paz te sucede como una sombra del amor. El amor debe sucederte como una sombra de la paz; entonces el amor es hermoso. De lo contrario, el amor también crea fealdad, se vuelve una enfermedad, una fiebre.

... *Impregna de una gran paz un área entre las axilas.* Toma consciencia del área entre las axilas y siente que está llena de una gran paz. Simplemente siente paz ahí y sentirás que está llena. Siempre está llena, pero nunca te has dado cuenta. Esto es sólo para aumentar tu alerta, para acercarte a casa.

Cuando sientes esta paz estás más lejos de la superficie. No es que las cosas no estarán sucediendo ahí..., pero cuando pruebes este experimento y cuando estés lleno de paz, sentirás una distancia; llega el ruido de la calle, pero ahora hay una gran distancia, un gran espacio. Sucede, pero no trae ninguna perturbación; más bien te trae un silencio más profundo. Éste es el milagro. Los niños estarán jugando, alguien estará oyendo la radio, alguien estará peleándose, y el mundo entero seguirá girando, pero sentirás que ahora hay una gran distancia entre tú y todo. Esa distancia llega porque te has retirado de la periferia. Las cosas están sucediendo en la periferia y te parecerá que le están pasando a otro. No estás involucrado. Nada te perturba, así es que no estás involucrado, has trascendido. Esto es la trascendencia.

Y el corazón es naturalmente la fuente de la paz. No estás creando nada; simplemente estás llegando a la fuente que siempre está ahí. Esta imaginación te ayudará a tomar consciencia de que el corazón está lleno de paz; no es que la imaginación vaya a crear la paz. Ésta es la diferencia entre la actitud del tantra y la hipnosis occidental. La hipnosis piensa que la estás creando con la imaginación, pero el tantra piensa que no la estás creando con la imaginación; simplemente estás armonizándote con algo que ya está ahí. Cualquier cosa que puedas crear con la imaginación no puede ser permanente, si

no es una realidad, es falsa, irreal, y estás creando una alucinación.

De modo que es mejor estar inquieto y ser real que estar en una alucinación de paz, porque eso no es un desarrollo; simplemente estás intoxicado con ello. Tarde o temprano tendrás que salir, porque tarde o temprano la realidad destrozará la ilusión. La realidad tiene que destrozarse todas las ilusiones; sólo una realidad mayor no puede ser destrozada.

Una realidad mayor destrozará la realidad que está en la periferia; por eso, Shankara y otros dicen que el mundo es ilusorio. No es que el mundo sea ilusorio, sino que ellos han llegado a conocer una realidad más elevada, y desde esa altitud este mundo parece como soñado. Está tan lejos, la distancia es tan infinita, que no puede sentirse como real. El ruido de la calle será como si lo estuvieras soñando, no es real. No puede hacer nada. Simplemente sucede y pasa y tu permaneces sin afectar. Y cuando permaneces sin ser afectado por la realidad, ¿cómo vas a sentir que es real? La realidad sólo se siente cuando penetra hondamente en ti. Cuanto más hondamente penetra, más sientes que es real.

Shankara dice que el mundo entero es irreal. Debe de haber llegado a un punto desde el que la distancia es tan inmensa, tan tremendamente inmensa, que todo lo que sucede ahí se vuelve como un sueño. Llega, pero no llega ninguna realidad con ello, porque no puede penetrar en ti. La penetración es la proporción de realidad. Si te tiro una piedra, te golpea. El golpe penetra en ti y esa penetración hace que la piedra sea real. Si tiro una piedra y te toca pero no penetra en ti, en lo hondo de ti oirás el ruido de la piedra cayendo sobre ti, pero no habrá perturbación. Sentirás que es falsa, irreal, *maya*, ilusoria. Pero estás tan cerca de la periferia que, si te tiro una piedra, te dolerá. No el cuerpo; al cuerpo le dolerá en cualquier caso. Si le tiro una piedra a un buda, a su cuerpo le dolerá igual que al tuyo, pero un buda no está en la periferia, sino enraizado en el centro. Y la distancia es tan grande que oirá el ruido de la

piedra sin que le duela. El ser permanecerá sin afectar, sin ninguna cicatriz. Este ser sin cicatrices sentirá la piedra como si la estuvieran tirando en un sueño. Es ilusoria. De modo que Buda dice que nada tiene substancia, todo carece de substancia, no tiene ninguna substancia, que es lo mismo que lo que dice Shankara de que el mundo es ilusorio.

Prueba esto. Siempre que puedas sentir la paz entre las dos axilas, llenándote, impregnando tu dentro del corazón, el mundo parecerá ilusorio. Esto es una señal de que has entrado en meditación, cuando el mundo se siente y aparece como ilusorio. No pienses que el mundo es ilusorio, no hay necesidad de pensar eso, lo sentirás. De repente se le ocurrirá a tu mente: «¿Qué le ha sucedido al mundo?» De pronto el mundo se ha vuelto como un sueño. Está ahí, una existencia como soñada, sin ninguna substancia. Parece tan real... igual que una película sobre la pantalla. Incluso puede ser tridimensional. Parece algo, pero es una proyección. No es que el mundo sea una proyección, no es que sea realmente irreal; no. El mundo es real, pero tú creas la distancia, y la distancia se vuelve cada vez mayor. Y puedes comprender si la distancia se está haciendo cada vez mayor, o no, sabiendo cómo sientes el mundo. Ese es el criterio. Ese es un criterio meditativo. No es una verdad que el mundo es irreal; si el mundo se ha vuelto irreal, te has centrado en el ser. Ahora la superficie y tú estáis tan lejos que puedes mirar la superficie como si fuera algo objetivo, algo aparte de ti. No estás identificado.

Esta técnica es muy fácil y no te llevará mucho tiempo probarla. Con esta técnica, a veces sucede que incluso con el primer esfuerzo sentirás su belleza y su milagro. Así que pruébala; pero si no sientes nada con el primer esfuerzo, no te decepciones. Espera, y sigue haciéndola. Y es tan fácil que puedes seguir haciéndola en cualquier momento.

Puedes hacerla simplemente echado en la cama por la noche; puedes hacerla por la mañana cuando sientas que te has despertando. Primero hazla y luego levántate. Incluso diez minutos serán suficientes. Durante diez minutos por la noche, antes de dormirte, hazla. Haz que el mundo sea irreal, y

dormirás tan profundamente que puede que nunca antes hayas dormido así. Si el mundo se vuelve irreal justo antes de que te duermas, soñarás menos, porque si el mundo se ha vuelto un sueño, entonces los sueños no pueden continuar. Y si el mundo es irreal, estás totalmente relajado, porque la realidad del mundo no tendrá efecto sobre ti, no te golpeará.

He sugerido esta técnica a personas que padecen de insomnio.

Ayuda profundamente. Si el mundo es irreal, las tensiones se disuelven. Y si puedes salir de la periferia, ya has ido a un profundo estado de dormir; antes de dormirte, ya estás profundamente en él. Y, entonces, por la mañana es muy hermoso, porque te sientes tan fresco, tan joven; toda tu energía está vibrando. Es porque estás volviendo a la periferia desde el centro. Y en el momento en que te des cuenta de que ya no estás dormido, no abras los ojos. Primero haz este experimento durante diez minutos; luego abre los ojos. El cuerpo está relajado después de toda la noche y se siente fresco y vivo. Ya estás relajado, de modo que no llevará mucho tiempo. Simplemente relájate. Lleva tu consciencia al corazón, justo entre las dos axilas; siéntelo lleno de una profunda paz. Durante diez minutos, permanece en esa paz; luego abre los ojos. El mundo parecerá totalmente diferente, porque esa paz también será irradiada por tus ojos. Y el día entero será diferente; no sólo te sentirás diferente, sino que sentirás que la gente se está comportando de manera diferente contigo. En cada relación pones tu parte. Si esa parte ya no está; la gente se comporta de manera diferente, porque sienten que eres una persona diferente. Puede que no sean conscientes de ello, pero cuando estás lleno de paz, todos se comportarán de manera diferente contigo.

Serán más cariñosos y más amables, menos duros, más abiertos, más íntimos. Hay un imán. La paz es el imán. Cuando tienes paz, la gente se acerca más a ti; cuando estás alterado, todos se sienten repelidos. Y éste es un fenómeno tan físico que lo puedes observar fácilmente. Siempre que estés en paz notarás que todos quieren estar más cerca de ti, porque esa paz se irradia, se vuelve una vibración en torno a ti. Hay

círculos de paz a tu alrededor y todos los que se acercan quieren estar aún más cerca de ti; igual que quieres ponerte bajo la sombra de un árbol y relajarte allí.

Una persona que tiene paz interna tiene una sombra a su alrededor. Dondequiera que va, todos quisieran estar más cerca de él, abiertos, confiados. Una persona que tiene agitación, conflicto, angustia, ansiedad, tensión internos, repele a la gente. Todos los que se acercan se asustan. Eres peligroso. Estar cerca de ti es peligroso, porque darás lo que tienes. Estás dándolo constantemente. De modo que puede que quieras amar a alguien, pero si estás muy alterado por dentro, incluso tu amante se sentirá repelido y querrá escaparse de ti, porque agotarás su energía y no se sentirá feliz contigo. Y siempre que te vayas, le dejarás cansado, agotado, porque no tienes una fuente vivificadora, sino una energía destructiva dentro de ti.

Así es que no sólo te sentirás diferente; los demás también sentirán que eres diferente.

Todo tu estilo de vida puede cambiar si te acercas un poco más al centro..., y todo el punto de vista y todos los resultados. Si estás en paz, el mundo entero se vuelve pacífico para ti. Es sólo un reflejo. Lo que eres se refleja en todas partes. Todo el mundo se vuelve un espejo.

99 Expándete en todas las direcciones.

Segunda técnica: *Siéntete a ti mismo extendiéndote por todas las direcciones, lejos, cerca.*

Tanto el tantra como el yoga piensan que tu estrechez es el problema. Debido a que te has vuelto tan estrecho, tan apretadamente estrecho, siempre te sientes atado. La atadura no viene de ninguna otra parte; la atadura viene de tu mente estrecha, y se va haciendo cada vez más estrecha y estás muy confinado. Ese confinamiento te da la sensación de atadura. Tienes un alma infinita y un ser infinito, pero ese ser infinito se siente prisionero. De modo que, independientemente de lo que

hagas, sientes limitaciones por todas partes. Dondequiera que vas hay un callejón sin salida. No puedes ir más allá. En todas partes hay un linde. No hay un cielo abierto en el que volar.

Pero ese linde lo creas tú; ese linde es tu propia creación. Lo has creado por ciertas razones, por seguridad, certidumbre. Has creado un linde, y cuanto más estrecho es el linde, más seguro te sientes. Si tienes un linde muy amplio, no puedes cuidar de todo él, no puedes estar alerta y vigilante en todas partes. Se vuelve vulnerable. Estrecha el linde y puedes vigilarlo, puedes permanecer cerrado, no eres vulnerable, te sientes seguro. La seguridad, la certidumbre, ha creado el linde. Pero entonces sientes una atadura.

Así es como la mente es paradójica. Sigues pidiendo más seguridad y sigues pidiendo más libertad. Ambas no pueden estar juntas. Si quieres libertad, tendrás que perder la seguridad, la certidumbre. En cualquier caso, la seguridad es sólo ilusoria, no existe realmente. Como la muerte va a suceder -hagas lo que hagas, vas a morir-, toda tu seguridad, tu certidumbre, es sólo una fachada; nada ayudará. Pero, asustado de la inseguridad, creas lindes, creas grandes muros a tu alrededor y entonces el cielo abierto está cerrado. ¡Y entonces sufres! Y entonces dices: «¿Dónde está el cielo abierto?», y «¡Quiero libertad y quiero moverme!». Pero has creado estos lindes.

De modo que esto es lo primero que hay que recordar antes de hacer esta técnica; de lo contrario, no será posible hacerla. Con tus lindes intactos, no puedes hacerla. A no ser que dejes de crear lindes, no podrás sentirla o hacerla.

... *Extendiéndote por todas las direcciones, lejos. cerca.* Sin lindes, volviéndote infinito, haciéndote uno con el espacio infinito... Esto será imposible con tu mente. ¿Cómo vas a sentirlo? ¿Cómo vas a hacerla? Primero tendrás que dejar de hacer ciertas cosas.

Lo primero es que, si estás demasiado preocupado por la seguridad y la certidumbre, entonces permaneces atado. En

realidad, la prisión es el sitio más seguro. Nadie puede hacerte daño ahí. Nadie fuera de la prisión está tan seguro, tan protegido, como los prisioneros. No puedes matar, no puedes asesinar a un prisionero. Es difícil. Está más protegido que un rey. Puedes asesinar a un presidente o a un rey; no es tan difícil. Los matan a diario. Pero no puedes matar a un prisionero. Está tan seguro que, en realidad, los que quieran sentirse seguros deben estar en prisiones, no deben vivir fuera. Vivir fuera de una prisión es peligroso, está lleno de peligros. Puede suceder cualquier cosa. Así es que hemos creado prisiones mentales en torno a nosotros, prisiones psicológicas en torno a nosotros, y llevamos esas prisiones con nosotros, son portátiles. No necesitas quedarte con ellas; ellas van contigo. Vayas donde vayas, tu prisión va contigo.

Estás siempre detrás de un muro. Sólo a veces, muy raramente, sacas la mano para tocar a alguien. Pero sólo una mano...; tú nunca sales de tu prisión. De modo que cuando nos juntamos, simplemente juntamos las manos fuera de las prisiones. Sacamos una mano por la ventana, asustados, temerosos. Y listos para retirar la mano en cualquier momento. Los dos estamos haciendo lo mismo... Sólo se tocan las manos. Y ahora los psicólogos dicen que incluso eso es sólo una apariencia, porque las manos tienen su propia coraza en torno a ellas. Toda mano está enguantada. No sólo la reina Isabel usa guantes; tú también usas guantes para que nadie pueda tocarte. O incluso si alguien te toca, hay sólo una mano muerta. Ya te has retirado, asustado... porque el otro produce miedo. Como dice Sartre: «El otro es el enemigo.»

El otro parecerá un enemigo si estás tan acorazado. Con un apersona acorazada no puede haber amistad. La amistad es imposible, el amor es imposible, la comunión es imposible. Tienes miedo.

Puede que alguien te convierta en una posesión, puede que alguien te doblegue, puede que alguien haga de ti un esclavo. Temeroso de esto, has creado una prisión, un muro de

seguridad en torno a ti. Te mueves cautelosamente, das cada paso cautelosamente. La vida se vuelve una pesadez, la vida se vuelve un aburrimiento. Si eres demasiado cauteloso, la vida no puede ser una aventura. Si estás protegiéndote demasiado, anhelando demasiado la seguridad, ya estás muerto.

Así que recuerda una ley básica, la vida es inseguridad. Y sólo estarás vivo si estás dispuesto a vivir en la inseguridad. La inseguridad es libertad. Si estás dispuesto a estar inseguro, constantemente inseguro, serás libre. Y la libertad es la puerta a lo divino.

Asustado, creas una prisión, te vas quedando cada vez más muerto. Y entonces dices: «¿Dónde está Dios?». Y entonces cuestionas: «¿Dónde está la vida? ¿Qué significa la vida? ¿Dónde está la dicha?». La vida está ahí, esperándote, pero tienes que unirte a ella según sus propias condiciones. Tú no puedes tener tus propias condiciones; la vida tiene sus propias condiciones. Y la condición básica es, permanece inseguro. No se puede hacer nada al respecto. Sólo puedes crear una ilusión, y puedes derrochar tu vida en esa ilusión. No se puede hacer nada al respecto. Todo lo que hagas será un engaño.

Si te enamoras, te asustas de que esta mujer pueda dejarte o de que este hombre pueda dejarte. El miedo surge inmediatamente. No tenías miedo cuando no estabas enamorado. Ahora estás enamorado, la vida ha entrado y la inseguridad ha entrado con ella. Alguien que nunca ama a nadie nunca tiene miedo a que alguien le deje. Puede dejarle el mundo entero; él no tiene miedo. No puedes hacerle daño. Está seguro. En el momento en que amas a alguien, ha entrado la inseguridad porque ha entrado la vida. Y con la vida, ha entrado la muerte. En el momento en que amas, te asustas, ¡esta persona puede morir, esta persona puede irse, esta persona puede amar a otro! Ahora, para asegurar las cosas, debes hacer algo, debes casarte. De modo que se crea una sujeción legal para que ahora a esta persona le resulte difícil

dejarte. Ahora la sociedad te protegerá, la ley te protegerá, el policía, el juez, todos te protegerán.

Ahora, si esta persona quiere irse, puedes llevarla a los tribunales, y si quiere un divorcio, tendrá que probar algo contra ti. Incluso entonces llevará tres o cinco años. Ahora has creado seguridad en torno a ti.

Pero en el momento en que estás casado, estás muerto. La relación no está viva. Ahora se ha vuelto una ley, no una relación. Ahora es un fenómeno legal, no algo vivo. Los tribunales no pueden proteger la vida; la ley sólo puede proteger las leyes. Ahora el matrimonio es algo que está muerto. Puede ser definido; el amor no puede ser definido. El matrimonio es definible; el amor es indefinible. Ahora estás supeditado al mundo de las definiciones.

Pero el fenómeno ya está muerto. En el momento en que quisiste que fuera seguro, en el momento en que quisiste contenerlo para que no le sucediera nada nuevo, quedaste aprisionado en él. Entonces sufrirás. Entonces dirás que esta mujer se ha vuelto una atadura para ti. El marido dirá que esta mujer se ha vuelto una atadura para él. Y entonces lucharéis, porque cada uno se ha vuelto un encarcelamiento para el otro. Ahora os peleáis. Ahora el amor ha desaparecido; sólo hay conflicto. Eso es lo que sucede debido al anhelo de seguridad.

Y esto ha sucedido en todo. Recuérdalo como algo básico, la vida es insegura. Ésta es su naturaleza misma. Así es que cuando haya amor, padece el miedo de que tu amada pueda dejarte, pero no crees seguridad. Entonces el amor crecerá. Tu amada puede morir y no puedes hacer nada, pero eso no matará el amor. El amor crecerá más.

La seguridad puede matar. En realidad, si el hombre fuera inmortal, yo digo que el amor sería imposible. Si el hombre fuera inmortal, sería difícil amar a nadie. Sería muy peligroso enamorarse. La muerte existe y la vida es tan sólo como una gota de rocío sobre una hoja trémula. En cualquier momento llegará la brisa y la gota de rocío caerá y desaparecerá. La vida

es tan sólo una fluctuación. Debido a esa fluctuación, debido a ese movimiento, la muerte está siempre presente. Le da intensidad al amor. El amor sólo es posible debido a que hay muerte. El amor se vuelve intenso porque hay muerte. Piensa... Si sabes que la persona a la que amas va a morir al momento siguiente, toda la mezquindad desaparecerá, todo el conflicto desaparecerá. Y este único momento se convertirá en la eternidad. Y habrá tanto amor que todo tu ser entrará a raudales en él. Pero si sabes que la persona a la que amas va a vivir, no hay prisa. Puedes pelearte y puedes posponer el amor para después. Si la vida es eterna, si el cuerpo es inmortal, no puedes amar.

Los hindúes tienen un hermoso mito. Dicen que en el cielo, donde rige Indra -Indra es el rey del cielo-no hay amor. Hay chicas hermosas, más hermosas que las de la Tierra, y deidades. Tienen relaciones sexuales, pero no hay amor porque son inmortales.

Así que se cuenta en una de las historias indias que Uravasi, la jefa de las chicas celestiales, le pidió permiso a Indra para irse a la Tierra durante una temporada para amar a un hombre. “¡Qué tontería!”, dijo Indra. “¡Puedes amar aquí! Y no encontrarás personas tan hermosas en la Tierra.”

Uravasi dijo: “Son hermosas, pero son inmortales, así que no hay encanto. Están realmente muertas”. Están realmente muertas porque no hay muerte para hacer que estén vivas. Siempre existirán. No pueden morir, así que ¿cómo van a estar vivas? Esa viveza existe en contraposición a la muerte. Un hombre está vivo porque la muerte está ahí constantemente, luchando. La vida existe contra el trasfondo de la muerte.

Así es que Uravasi dijo: «Dame permiso para ir a la Tierra. Quiero amar a alguien.» El permiso le fue dado y ella bajó a la Tierra y se enamoró de Pururva, un joven. Pero Indra había puesto una condición. Indra puso la condición de que podía ir a la Tierra, podía amar a alguien, pero debía

decirle al hombre que la amara que no debía preguntar quién era. Esto es difícil para el amor, porque el amor es curioso. El amor quiere saberlo todo sobre la persona amada, todo. Todo lo desconocido hay que hacerlo conocido. Hay que entrar y penetrar en todo el misterio. De modo que Indra astutamente puso una condición cuyas malas mañas Uravasi no comprendió. Así es que ella dijo: «De acuerdo. Le diré a mi amante que no tenga curiosidad sobre mí, que no pregunte quién soy. Y si pregunta, le abandonaré inmediatamente, volveré.» Y ella le dijo a Pururva: “No preguntes nunca sobre mí, quién soy. En el momento en que preguntes tendré que irme de la Tierra.”

Pero el amor es curioso. Debido a esto, Pururva debió de tener aún más curiosidad acerca de quién era ella. No podía dormir. No dejaba de mirar a Uravasi. ¿Quién es? Una mujer tan hermosa, es como un sueño; no parece terrestre, no parece substancial. Quizá venga de alguna otra parte, de alguna dimensión desconocida. Se sintió cada vez más intrigado. Pero también tuvo cada vez más miedo, porque ella podría irse. Se atemorizó tanto que por la noche, cuando iba a dormir, cogía un trozo del sari de Uravasi en su mano, porque no se fiaba de sí mismo. En cualquier momento podría preguntar; la pregunta siempre estaba presente. Podría preguntar incluso mientras dormía. Y Uravasi dijo que ni dormido podía preguntar acerca de ella. Así que dormía con un trozo de su sari en la mano. Pero una noche no pudo contenerse..., y pensó que ahora ella le amaba tanto que no se iría. Así que preguntó. Y Uravasi tuvo que desaparecer; sólo quedó un trozo de su sari en la mano de Pururva. Y se dice que él aún la anda buscando.

En el cielo no puede haber amor porque no hay vida realmente. La vida existe aquí en la Tierra, donde existe la muerte. Cuando haces que algo sea seguro, la vida desaparece. Permanece en la inseguridad; esa es la cualidad misma de la vida. No se puede hacer nada al respecto. ¡Y esto es hermoso! Piensa, si tu cuerpo fuera inmortal, la vida sería fea. Empezarías a encontrar maneras y medios para suicidarte. Y si es imposible, contra la ley, sufrirás tanto que ni lo puedes

imaginar. La inmortalidad es algo muy largo. Ahora en Occidente están pensando en la eutanasia, porque ahora la gente está viviendo más. De modo que una persona que llega a los cien años quiere tener el derecho a matarse. Y, verdaderamente, habrá que conceder el derecho. Hicimos una ley contra el suicidio cuando la vida era muy corta. En realidad, en tiempos de Buda tener cuarenta o cincuenta años era mucho; la duración media de la vida era de unos veinte años. En India, hace sólo dos décadas, la duración media de la vida era de veintitrés años. Ahora en Suecia la duración media de la vida es de ochenta y tres años. De modo que algunas personas pueden llegar fácilmente a los ciento cincuenta años.

En la Rusia soviética, hay mil quinientas personas que han alcanzado los ciento cincuenta años. Ahora, si dicen que tienen el derecho a matarse, porque ya es demasiado, tendremos que darles el derecho. No se les puede negar. Tarde o temprano, el suicidio será uno de los derechos básicos. No puedes negarlo si una persona quiere morir; no por ninguna razón, sino simplemente porque la vida ya no tiene sentido. Ya ha sido demasiado larga. A una persona que ha vivido cien años no le apetece vivir. No es que esté frustrada, sino que la vida no tiene sentido.

Así que piensa en la inmortalidad. La vida no tendrá ningún sentido. El sentido llega con la muerte. El amor tiene sentido porque el amor se puede perder. Entonces late, vibra, palpita. ¡Puede perderse; no puedes darlo por seguro! No puedes pensar nada sobre él para mañana, porque puede que ya no exista. Tienes que amar al amante y a la amada teniendo en cuenta que puede que nunca haya un mañana. Entonces el amor se vuelve intenso.

De modo que, primero, desiste de tus esfuerzos por crear una vida segura. Simplemente desistiendo, los muros que te rodean caerán. Sentirás por vez primera que las lluvias llegan a ti directamente, el Sol sale para ti directamente. Estarás bajo el cielo abierto. Es hermoso. Y si te parece horrible, es sólo porque te has acostumbrado a vivir en una prisión. Tendrás que acostumbrarte a esta nueva libertad.

Esta libertad te hará estar más vivo, ser más fluido, más abierto, más substancioso, más radiante. Pero cuanto más radiante seas, cuanto más alta sea la cima de tu vitalidad, más profunda será la muerte cerca de ti..., cerca. Sólo puedes elevarte en contraposición a la muerte, al valle de la muerte. La cima de la vida y el valle de la muerte siempre están cerca y en proporción.

Por eso digo siempre que hay que seguir la máxima de Nietzsche. Es una máxima muy religiosa. Nietzsche dice: «Vive peligrosamente.» No es que tengas que buscar el peligro positivamente; no es necesario buscar el peligro positivamente. No crees proyecciones. No crees muros a tu alrededor. Vive naturalmente, y eso será peligroso, suficientemente peligroso. No es necesario buscar ningún peligro.

Entonces puedes hacer esta técnica. *Siéntete a ti mismo extendiéndote por todas las direcciones, lejos, cerca.* Entonces es muy fácil. Si no hay muros, ya estás sintiendo cómo te extiendes por todas partes. Entonces no hay ningún punto en el que terminas. Simplemente comienzas en el corazón y no acabas en ninguna parte. Tienes un centro y ninguna periferia. La periferia sigue expandiéndose... más y más. Todo el espacio está rodeado por ella.

Las estrellas se mueven en ella, las tierras nacen y se disuelven, los planetas salen y se ponen. Todo el cosmos se vuelve tu periferia. En esta inmensidad, ¿dónde estará tu ego? En esta inmensidad, ¿dónde estará tu sufrimiento? En esta inmensidad, ¿dónde estará tu mente mezquina? La mente mediocre, ¿dónde estará? No puede existir en semejante inmensidad; simplemente desaparece. Sólo puede existir en un área estrecha. Sólo puede existir cuando está amurallada, cercada, encapsulada. La encapsulación es el problema. Vive peligrosamente y estate dispuesto a vivir en la inseguridad. Y lo bello es que, incluso si decides no vivir en la inseguridad, ¡lo harás! ¡No puedes hacer nada!

He oído acerca de un rey. Le tenía mucho miedo a la muerte... Los reyes tienen más miedo. Tienen más miedo porque han explotado a mucha gente, han empujado, aplastado, han

jugado tantos juegos políticos con tanta gente...; han hecho muchos enemigos. Un rey verdadero no tiene ningún amigo, no puede tenerlo, porque el amigo más allegado también es un enemigo, que espera una oportunidad para matarle, para estar en su lugar. Un hombre en el poder no puede tener amigos. Un Hitler, un Stalin, un Nixon, no pueden tener amigos. Sólo tienen enemigos que están alardeando de ser amigos, y están esperando la ocasión adecuada para apartarlos del trono. Siempre que tienen la oportunidad, hacen de todo. Hace sólo un momento eran afectuosos, pero su cordialidad es una estrategia, su cordialidad es una táctica. Un hombre que está en el poder no puede tener amigos. Así es que Lao Tsé dice: «Si quieres amigos, no estés en el poder.» Entonces el mundo entero será amistoso contigo. Si estás en el poder, entonces tú eres tu único amigo, todo el mundo es tu enemigo.

"...Así es que el rey tenía mucho miedo. Estaba muy atemorizado ante la posibilidad de la muerte, que estaba por todas partes. Estaba obsesionado por la idea de que todos los que le rodeaban iban a matarle.

No podía dormir, así que preguntó a sus asesores, a sus consejeros; qué debía hacer. Le dijeron que hiciese un palacio con una sola puerta. En la puerta debía poner siete círculos de soldados, el primero vigilando el palacio, el segundo vigilando al primero, el tercero vigilando al segundo. Con una sola puerta, nadie podría entrar y el rey estaría seguro.

El rey construyó el palacio con una sola puerta, y con siete círculos de soldados vigilándose unos a otros. La noticia se extendió por todas partes, y otro rey de un estado cercano vino a verlo. Él también tenía miedo. Le había llegado la noticia de que su vecino había construido un lugar tan seguro que era imposible matarle. Vino a visitar a su vecino y juntos admiraron mucho la idea de una sola puerta y toda la seguridad... Ningún peligro.

Mientras estaban mirando la puerta, un mendigo que estaba sentado en una esquina de la calle empezó a reírse. De modo que el rey, el dueño del palacio, le preguntó al mendigo: «¿Por qué te ríes?».

El mendigo respondió: «Me río porque ha cometido usted un error. Debería entrar y cerrar, precintar también esta puerta. Esta puerta es peligrosa, alguien puede entrar por ella. Una puerta significa que alguien puede entrar. E incluso si no entra nadie, al menos puede entrar la muerte. Así que haga una cosa, entre y haga que se cierre también esta puerta. Entonces estará realmente seguro, porque no puede entrar la muerte.» Pero el rey dijo: «Eso significa que ya estaré muerto, si cierro también esta puerta.»

El mendigo dijo: «Ya está en un noventa y nueve por ciento muerto... Sólo está tan vivo como esta puerta. Ese es el peligro; estar así de vivo. Deje también esta viveza.»

Todo el mundo está creando a su propia manera un muro a su alrededor, en el que nada puede entrar y donde puede permanecer en paz. Pero entonces ya estás muerto. Y la paz sólo les sucede a los que están vivos, la paz no es algo muerto. Permanece vivo, vive peligrosamente, vive una vida vulnerable, abierta, para que pueda sucederte todo. Cuanto más te suceda, más rico serás. Entonces puedes practicar esta técnica. Entonces esta técnica es muy fácil; ni siquiera necesitarás practicarla. Simplemente piensa, y estarás extendiéndote por todo el espacio.

Capítulo 72

Empieza a Vivir en la Inseguridad

Preguntas

Por favor, explica el amor de Buda.

¿No se convierte el amor espiritual en un matrimonio?

¿Puede uno vivir en la inseguridad y no estar ansioso?

¿Qué necesidad hay de trascendencia?

Primera pregunta:

Dijiste que el amor sólo es posible con la muerte. Entonces, por favor, explica el amor de Buda.

Para una persona ignorante, el amor siempre forma parte del odio, siempre acompaña al odio. Para la mente ignorante, el amor y el odio son *dos* caras de la misma moneda. Para la mente ignorante, el amor nunca es puro. Y ese es el sufrimiento del amor..., porque el odio se vuelve un veneno. Amas a una persona y también odias a la misma persona. Pero puede que no lo hagas simultáneamente, de modo que no *eres* consciente de ello. Cuando amas a una persona, te olvidas de la parte del odio, se va abajo, se va al inconsciente y espera allí.

Entonces, cuando tu amor está cansado, cae al inconsciente y surge la parte del odio. Entonces odias a la misma persona. Y cuando odias, no *eres* consciente de que también amas, ahora el amor se ha ido a lo profundo del inconsciente. Esto continúa así, igual que el día y la noche. Va moviéndose en *círculo*. Se convierte en un sufrimiento.

Pero para un buda, para alguien que está iluminado, la dicotomía, el dualismo, desaparece. En todo -no sólo en lo referente al amor-la vida se vuelve una unidad. Entonces no hay dicotomía, lo opuesto no existe.

Así que, en realidad, llamar «amor» al amor de Buda no está bien, pero no tenemos otro término. Buda mismo nunca usó la palabra «amor». Usó la palabra «compasión». Pero tampoco eso está muy bien, porque tu compasión está siempre mezclada con tu crueldad, tu noviolencia está siempre mezclada con tu violencia... *Todo* lo que hagas tendrá su opuesto muy cerca. Existes entre contradicciones; de aquí la tensión, la angustia, la ansiedad. *No eres uno; siempre eres dos*. Eres una multitud, estás dividido en muchos fragmentos, y esos fragmentos se oponen los unos a los otros. Tu ser es una tensión; el ser de Buda es una profunda relajación. Recuerda, la tensión existe entre dos polos opuestos y la relajación está justo en el medio, donde los dos

polos opuestos ya no se oponen. Se anulan mutuamente... y hay una trascendencia.

De modo que el amor de Buda es básicamente diferente de lo que *conoces como* amor. Tu amor es un mal-estar; el amor de Buda es una total relajación. No tiene una parte de odio, de manera que su cualidad cambia completamente. En el amor de Buda habrá muchas cosas que no puede haber en el amor corriente.

Primero, no puede ser caliente. El calor viene del odio. No es pasión; más bien, es compasión. No es caliente, sino fresco, calmado. Para nosotros, un amor calmado significa que algo ha ido mal. El amor de Buda es calmado, no tiene calor. No es como el Sol, sino como la Luna. No creará pasión en ti, sino una profunda calma.

En segundo lugar, el amor de Buda no es realmente una relación; tu amor es una relación. El amor de Buda es su estado de ser. En realidad, no te ama; es amor. Esta distinción debe ser entendida claramente. Si amas a una persona, tu amor es un acto, haces algo, te comportas de una cierta manera, creas una relación, un puente. El amor de Buda es su ser, es lo que es. No es amoroso contigo; simplemente es amor. Es como una flor en el jardín, pasas junto a ella y te llega el perfume. No es que la flor te esté enviando su perfume a ti especialmente, cuando no pasaba nadie, el perfume existía. Y si nunca pasa nadie, el perfume seguirá existiendo.

Cuando tu amante no está contigo, cuando tu amada no está contigo, el amor desaparece, no hay perfume. Es un esfuerzo por tu parte; no es simplemente tu ser. Tienes que hacer algo para que salga. Cuando no hay nadie y Buda está sentado solo bajo su árbol *bodhi*, también entonces ama. Parece absurdo, pero también entonces ama, no hay nadie a quien amar, pero sigue amando. Amar es su estado. Y como es su estado, nunca es una tensión. Buda no puede cansarse de su amor. Tú te cansarás, porque es algo que estás haciendo. De modo que los amantes se cansan el uno del otro si hay

demasiado amor; se cansan, necesitan descansos, intervalos, para recuperarse. Si estás con tu amante las veinticuatro horas del día, te hartarás, porque es demasiada atención. Veinticuatro horas haciendo algo es demasiado.

Buda no está haciendo nada, no se cansa de su amor. Es su propio ser, es como respirar. Igual que tú nunca te cansas de respirar, nunca te cansas de ser, así él no se cansa de su amor.

Y entonces viene lo tercero, tú serás consciente de que amas. Buda no será consciente en absoluto..., porque la consciencia requiere lo contrario. Buda está tan lleno de su amor que no será consciente. Si le preguntas, dirá: «Te amo.» Pero no es consciente de ello. El amor está fluyendo tan silenciosamente de él, se ha vuelto una parte tan intrínseca, que no puede ser consciente de él. Tú serás consciente de que ama, y si estás abierto y receptivo serás más consciente de que te ama más. Depende de tu capacidad, de cuánto puedes recibir. Pero para él no es un regalo. No te está dando nada, es su manera de ser; simplemente es así. Cuando tomas consciencia de tu ser total, iluminado, liberado, la dicotomía desaparece de tu vida. Entonces no hay dualidad. Entonces la vida se vuelve una armonía, nada está en contra de nada.

Debido a esta armonía, hay mucha paz. No hay perturbación. La perturbación no se crea desde fuera; está dentro de ti. La contradicción sigue creando la perturbación, aunque puede que encuentres disculpas fuera. Por ejemplo, observa lo que sucede con tu amante, o un amigo, un amigo de confianza, muy íntimo, allegado. Vive con él, y simplemente observa qué te está sucediendo. Cuando os encontráis estás muy contento, eufórico, bailando. Pero ¿cuánto puedes bailar? ¿Y cuán eufórico te puedes sentir? Unos minutos después estás mustio, la alegría se ha ido, y después de unas pocas horas estás aburrido, estás pensando en escaparte a alguna otra parte. Y después de unos pocos días, estaréis peleándoos.

Simplemente observa lo que está sucediendo. Todo esto viene de dentro, pero encontrarás excusas fuera. Dirás que ahora este hombre no es tan cariñoso como cuando llegó; ahora este hombre me está molestando, me está enfadando. Y siempre percibirás que te está haciendo algo; nunca serás consciente de que tu dicotomía, la dualidad de tu mente, los opuestos que tienes dentro, están haciendo algo. Nunca somos conscientes de lo que está haciendo nuestra propia mente.

He oído que una actriz muy famosa y carismática de Hollywood fue a un estudio a recoger su foto. La foto la habían tomado el día anterior. El fotógrafo le entregó la foto, pero ella se enojó, se puso furiosa. Dijo: «¿Qué has hecho? ¡Me habías hecho fotos antes y eran divinas!»

El fotógrafo le dijo a la actriz: «Sí, pero usted olvida que cuando le hice aquellas fotografías yo era doce años más joven. Yo tenía doce años menos; se está olvidando de eso.»

Nunca miremos qué está sucediendo dentro. Si no te gusta la fotografía, el fotógrafo ha hecho algo mal, no es que hayan pasado doce años y seas más viejo. ¡Es un proceso interno; el fotógrafo no se siente afectado en absoluto, pero el fotógrafo debe de haber sido un hombre muy sabio!

Dijo: «Usted olvida que entonces yo era doce años más joven.»

El amor de Buda es totalmente diferente, pero no tenemos ninguna otra palabra para él. La mejor que tenemos es «amor». Pero si puedes recordar esto, entonces la cualidad cambia completamente.

Y observa una cosa, piensa hondamente en ella. Si Buda fuera tu amante, ¿estarías satisfecho? No lo estarías, porque te parecería que es frío, que no hay pasión en ello. Sentirás que te ama como ama a todo el mundo, no eres nada especial. Sentirás que su amor no es un agasajo, él es así por eso está amando.

Sentirás que su amor es tan natural que no estarás satisfecho con él. Piensa internamente. No puedes estar satisfecho con

un amor que no tiene odio, y no puedes estar satisfecho con un amor que tiene odio. Éste es el problema. En cualquier caso, estarás insatisfecho. Si el amor tiene odio, estarás insatisfecho, estarás siempre enfermo, porque la parte del odio te perturbará. Si el amor no tiene odio, sentirás que es frío. Y le está sucediendo a Buda tan naturalmente que, incluso si no estuvieras ahí, estaría sucediendo; de modo que no es nada especial para ti. De manera que tu ego se sentirá insatisfecho. Y tengo la sensación de que si puedes elegir como amante entre alguien que es un buda y alguien que no lo es, elegirás al que no es un buda..., porque puedes comprender su lenguaje. El que no es un buda, al menos es como tu. Estaréis peleándoos, estaréis discutiendo, todo será un embrollo, un loco embrollo, pero elegirás al que no es un buda..., porque un buda está tan alto que no puedes comprender la manera en que ama a menos que te eleves.

Con alguien que no es un buda, con una persona ignorante, no necesitas transformarte a ti mismo, puedes seguir siendo el mismo. No es un desafío. En realidad, a los amantes les sucede justo lo contrario. Cuando dos amantes se encuentran y se enamoran, ambos tratan de convencer al otro de que están en un estado muy elevado. Sacarán lo mejor que tienen dentro. Parece que están en un cenit. ¡Pero eso requiere un arduo esfuerzo! No puedes permanecer en este cenit. De modo que cuando empezáis a asentaros, bajáis de las nubes y ponéis los pies en la tierra.

Así es que los amantes siempre se sienten frustrados el uno con el otro, porque pensaban que el otro era divino, y cuando se asientan, cuando todo se vuelve mundano, corriente, piensan que el otro les estaba engañando. No, no estaba engañando; sólo estaba mostrando su mejor cara, eso es todo. No estaba engañando a nadie, no estaba haciendo nada conscientemente. Simplemente estaba mostrando su mejor cara..., y el otro estaba haciendo lo mismo. Pero no puedes seguir mostrándote así durante mucho tiempo, porque se vuelve arduo, difícil, pesado. De manera que bajas.

Cuando dos amantes se asientan, cuando empiezan a dar por

supuesta la presencia del otro, parecen muy mezquinos, muy mediocres, muy corrientes; justo lo contrario de lo que parecían antes. Antes parecían ángeles; ahora parecen discípulos del diablo. Caes, vas a tu nivel corriente.

El amor corriente no es un desafío, pero es raro enamorarse de alguien que esté iluminado. Sólo los muy afortunados encuentran un amor semejante; es poco frecuente. Sólo sucede cuando has estado buscando a una persona iluminada durante muchas vidas. Sólo si ha sucedido esto te enamoras de una persona iluminada. Enamorarse de una persona iluminada es en sí mismo un gran logro; pero entonces hay un problema. El problema es que la persona iluminada es un desafío. No puede bajar a tu nivel; eso no es posible, eso es imposible. Tienes que ir a su cima; tienes que avanzar, tienes que transformarte.

De modo que el amor se vuelve una *sadhana* si te enamoras de un buda. Se vuelve una *sadhana*, la mayor *sadhana* que es posible. Debido a esto, siempre que hay un Buda o un Jesús, o un Lao Tsé, muchos de los que les rodean pueden alcanzar en una vida cimas que no habrían podido alcanzar en muchas vidas. Pero el secreto es si pueden enamorarse. No es inimaginable; es imaginable. Puede que hayas existido en tiempos de Buda; debes de haber estado en alguna parte. Puede que Buda pasara por tu pueblo o ciudad y puede que ni le hayas oído, que no le hayas visto. Porque incluso para oír a un buda o para ver a un buda o para acercarte a él, es necesario cierto amor, es necesaria una cierta búsqueda por tu parte.

Cuando alguien se enamora de una persona iluminada, eso es significativo, muy significativo, pero el camino será arduo. Es fácil enamorarse de una persona corriente, no hay desafío; pero con una persona iluminada el desafío será grande, y el camino será difícil, porque tendrás que ir continuamente hacia arriba. Y esas cosas serán molestas. Su amor será frío, su amor parecerá ser para todo el mundo, su amor no tendrá la parte del odio.

Ésta ha sido mi experiencia. Mucha gente se enamora de mí, y luego empiezan a jugar el juego..., el juego corriente. A sabiendas o no, empiezan a jugarlo. En cierto modo, es natural. Empiezan a esperar cosas de mí, las expectativas corrientes, y su mente opera en la dualidad. Por ejemplo, si me amas te sentirás feliz si puedes hacerme feliz. Así es el amor, quiere hacer feliz al otro. Si puedes hacerme feliz, te sentirás feliz; pero no puedes hacerme feliz. ¡Ya lo soy!

Si te enamoras de mí, te sentirás abatido, te sentirás muy decepcionado, porque no puedes hacerme feliz, no puedes hacerme más feliz. No hay nada más. Si no puedes hacerme feliz, te sentirás infeliz, ¡Y entonces intentarás que me sienta infeliz! Porque si al menos puedes hacer eso, también eso será una satisfacción. Intentarás hacerme desgraciado... sin darte cuenta; no estás alerta, no eres consciente de ello. Si eres consciente, no lo harás. Pero lo intentarás, tu mente inconsciente intentará hacerme desgraciado. Si puedes hacerme desgraciado, entonces puedes estar seguro de que también puedes hacerme feliz. Pero si no puedes hacerme desgraciado, estás totalmente decepcionado. Entonces sentirás que no estás relacionado conmigo en absoluto, porque eso es lo que una relación significa para ti.

El amor corriente es una enfermedad, porque la dualidad sigue persistiendo. Y comprender el amor de una persona iluminada es difícil. No hay manera de entenderlo intelectualmente.

Tienes que enamorarte, y entonces tienes que estar alerta con respecto a tu propia mente, porque esa mente seguirá perturbando.

Buda se iluminó, luego volvió a su hogar; volvió después de doce años. Su esposa, a la que había amado muchísimo, estaba muy enfadada, furiosa. Todos esos doce años había estado esperando y esperando, algún día este hombre volverá. Y en su mente había muchas ideas de venganza, porque este hombre se había portado injustamente con ella, no había sido justo. De pronto desapareció una noche. Al menos podría haber dicho algo, lo cual habría sido justo, pero simplemente desapareció sin decir nada, abandonándola a ella y a su

pequeño hijo. Esperó durante doce años, y entonces llegó Buda. Ella estaba muy enfadada, furiosa.

El discípulo más cercano, más próximo de Buda era Ananda. Ananda le había seguido siempre como una sombra. Cuando Buda estaba entrando en el palacio le dijo a Ananda: «Por favor, no vengas conmigo.»

Ananda le preguntó por qué..., porque era una mente corriente, no estaba iluminado. Sólo se iluminó cuando Buda murió. Dijo: «¿Por qué? ¿Todavía estás pensando en términos de marido y mujer?». Estaba escandalizado. ¿Cómo podía un buda, una persona iluminada, decir: «No vengas conmigo. Voy a reunirme con mi esposa»?

Buda dijo: «No se trata de eso. Ella se pondrá más furiosa viendo que vengo con alguien. Ha estado esperando doce años. Deja que se ponga furiosa sola. Pertenece a una familia muy antigua, muy culta, de modo que no se pondrá furiosa ante ti, no expresará nada..., y ha estado esperando doce años. Así que deja que explote; no vengas conmigo. Yo ya no soy un marido para ella, pero ella aún es una esposa. Yo he cambiado, pero ella no ha cambiado.»

Buda fue solo. Por supuesto, ella estaba furiosa, empezó a llorar y a sollozar y a gritar y a decir cosas. Y Buda escuchaba. Ella preguntaba una y otra vez: «Si me amabas aunque fuera un poco, ¿por qué te fuiste? ¿Por qué te marchaste? ¡Y sin decírmelo! Si me amaste, dímelo.»

Y Buda dijo: «Si no te amara, ¿por qué habría vuelto?».

Pero éstas son dos cosas diferentes, totalmente diferentes. Ella no estaba realmente dispuesta a oír lo que él decía. Ella seguía insistiendo: «¿Por qué me dejaste sola? Dime que nunca me amaste; entonces todo quedará claro.»

Y Buda decía: «Te amaba. Aún te amo; por eso, he vuelto después de doce años.»

Pero este amor es diferente, ella estaba enfadada y Buda no estaba enfadado. Si él también hubiese estado enfadado porque ella estaba gritando y llorando y sollozando, ella lo habría podido entender. Si él también se hubiera enfadado y la hubiese pegado, ella lo habría podido entender. Entonces todo

habría estado bien, él todavía era el de antes. Los doce años habrían desaparecido completamente y ellos se habrían amado otra vez. No habría ningún problema. Pero él estaba en silencio y ella estaba furiosa. Sólo ella estaba furiosa; él estaba sonriendo. ¡Esto era demasiado! ¿Qué tipo de amor es éste? Debe de haber sido muy difícil de comprender para ella. Tan sólo para provocar a Buda, ella le dijo a su hijo, que ahora tenía doce años: «Éste es tu padre, mírale, es un escapista. Sólo tenías un día cuando él se escapó. Éste es tu padre. Es un mendigo, y él te dio la vida. Ahora pregúntale acerca de tu herencia. Extiende tus manos ante él, es tu padre. Pregúntale qué tiene que darte.» Ella estaba provocando a Buda, estaba enfadada, naturalmente.

Y Buda llamó a Ananda, que estaba fuera, y le dijo: «Ananda, ven y trae mi cuenco de mendigar.» Cuando le trajo el cuenco de mendigar a Buda, éste se lo dio a su hijo, Rahul, y dijo: «Ésta es mi herencia. Te inicio en *sannyas*.» Éste era su amor. Pero Yashodhara se puso aún más furiosa. Dijo: «¿Qué estás haciendo? Si amas a tu hijo, no le convertirás en un mendigo, en un *sannyasin*.»

Buda dijo: «Le hago un mendigo porque le amo. Se lo que es la herencia real, y eso es lo que le estoy dando. Mi padre no fue tan sabio, pero yo se lo que merece la pena darse y se lo estoy dando.»

Éstas son dos dimensiones diferentes, dos lenguajes diferentes, que no se juntan en ninguna parte. Él está amando. Debíó de haber amado a su esposa; por eso volvió. Debíó de haber amado a su hijo; por eso le inició. Pero ningún padre puede entender esto...

Cuando el padre de Buda oyó esto -era un anciano, enfermo-, llegó corriendo y dijo: «¿Qué has hecho? ¿Es que te has propuesto destruir toda mi familia? Te escapaste de la casa, eras mi único hijo. Ahora tengo puestas mis esperanzas en Rahul, que es tu único hijo. Y le has iniciado en *sannyas*. Así que mi familia esta cortada. Ya no hay ninguna posibilidad para

el futuro. ¿Qué estás haciendo? ¿Eres un enemigo?»
Y Buda dijo: «Porque amo a mi hijo, le he dado lo que vale la pena. Ni tu reino ni tu familia y su árbol genealógico son importantes. Al mundo no le afectará que este árbol siga creciendo más o no. Pero el fenómeno de *sannyas* en el que Rahul está iniciado es importante. Yo también amo a mi hijo.»
Dos padres hablando... El padre de Buda le estaba rogando de nuevo: «Vuelve. Soy tu padre. Estoy viejo, estoy enfadado. Me has defraudado. Pero aún tengo corazón de padre y te perdonaré. Ven, mis puertas están abiertas. Vuelve. Deshecha este *sannyas*, vuelve, mis puertas están abiertas. Este reino es tuyo, estoy esperando. Soy muy viejo, pero siento un profundo amor por ti y puedo perdonar.» Esto es amor.
Luego está el otro padre, el propio Buda Gautama, dando la iniciación a su hijo para que deje el mundo. Eso también es amor.
Pero ambos amores son tan diferentes que no es bueno darles el mismo nombre, una sola palabra..., pero no tenemos ninguna otra.

Segunda pregunta:

Anoche dijiste que el amor está vivo porque es inseguro, y el matrimonio está muerto porque es seguro. Pero ¿no es cierto que el amor en la profundidad espiritual se convierte en un matrimonio?

¡No! Nunca se vuelve un matrimonio. Cuanto más profundo va, *más* se vuelve amor, pero nunca un matrimonio. Al decir «matrimonio» me refiero a un vínculo externo, una sanción legal, una aprobación social. Y digo que el amor nunca se vuelve un matrimonio porque nunca es seguro. Sigue siendo amor. Se vuelve más amor, más y más, pero cuanto más es, más inseguro es. No hay ninguna seguridad.

Pero si amas, la seguridad no te importa en absoluto. Sólo cuando no amas te preocupa la seguridad. Cuando amas, el momento mismo es tan intenso que no te importa el momento siguiente, no te preocupa el futuro. No te preocupa lo que

suceda mañana..., porque lo que está sucediendo ahora mismo es mucho. Es demasiado, es insoportablemente mucho. No te preocupas.

¿Por qué llega a la mente la idea de la seguridad? Llega debido al futuro. El presente no es suficiente, así que te asustas del futuro. En realidad, no estás enraizado en el presente. No estás viviendo en el presente. No estás disfrutándolo. No es una dicha. El presente no es una dicha, entonces pones tu esperanza en el futuro, entonces haces planes para el futuro, entonces quieres asegurar completamente el futuro.

El amor nunca quiere asegurar nada; está seguro en sí mismo. Esa es la cuestión. Está tan seguro en sí mismo que nunca piensa en ninguna seguridad; lo que suceda en el futuro no es una preocupación en absoluto, porque el futuro va a brotar del presente, y si el presente está tan vivo, tan lleno de dicha, el futuro brotará de él. ¿Por qué preocuparse por él?

Cuando el presente no es una dicha, cuando es una desdicha, entonces estás preocupado por el futuro. Entonces quieres hacerlo seguro, sin riesgo. Pero, recuerda, nadie puede hacer que nada sea seguro. Esa no es la naturaleza de las cosas. El futuro seguirá siendo inseguro. Sólo puedes hacer una cosa, vivir el presente más profundamente. Eso es lo único que puedes hacer. Si surge alguna seguridad de eso, esa es la única seguridad. Y si no está sucediendo, no está sucediendo; no se puede hacer nada.

Pero nuestra mente funciona de una manera totalmente suicida. Cuanto más desdichado es el presente, más piensas en el futuro y quieres asegurarlo. Y cuanto más te vayas al futuro, más desdichado será el presente. Entonces estás en un círculo vicioso.

Este círculo se puede romper, pero la única manera de romperlo es vivir el momento presente tan profundamente que este momento se vuelva la eternidad en su profundidad. El

futuro va a nacer de él; seguirá su propio curso, no necesitas preocuparte por él.

De modo que digo que el amor nunca piensa en la seguridad porque el amor está muy seguro en sí mismo. El amor nunca tiene miedo a la inseguridad. La vida es insegura, pero el amor no tiene miedo a la inseguridad. Más bien, el amor disfruta de la inseguridad porque ésta da color a la vida, cambiando las estaciones y los estados de ánimo; da tono. Es hermosa. La vida cambiante es hermosa porque siempre hay algo que descubrir, siempre hay algo nuevo que encontrar.

En realidad, dos amantes entran en un descubrimiento constante el uno del otro. Y el paisaje es infinito. Un corazón que ama es un paisaje infinito. Nunca puedes acabarlo. No tiene fin, sigue y sigue, extendiéndose más y más. Es tan espacioso como el espacio mismo.

El amor no está preocupado por la inseguridad, el amor puede disfrutarla. Da emoción. Sólo los que no pueden amar tienen miedo a la inseguridad, porque no están enraizados en la vida. Los que no pueden amar están siempre seguros en la vida. Malgastan su vida haciéndola segura..., y nunca es segura. No puede serlo.

La seguridad es la cualidad de la muerte; la certidumbre es la cualidad de la muerte. La vida es insegura, y el amor no le tiene miedo. El amor no tiene miedo a la vida, a la inseguridad, porque está sólidamente enraizado. Si no estás sólidamente enraizado y notas que llega un ciclón, tendrás miedo. Pero si estás sólidamente enraizado, le darás la bienvenida al ciclón, se convertirá en una aventura. Si estás enraizado, el ciclón que pasa se convertirá en un desafío. Te sacudirá hasta tus mismas raíces; cada una de tus fibras se llenará de vida. Entonces, cuando el ciclón haya pasado, no pensarás que fue malo, una desgracia. Dirás que fue afortunado, una bendición, porque el ciclón se llevó todo lo que estaba muerto. Todo lo que estaba muerto se fue con él y todo lo que estaba vivo se ha vuelto más vivo.

Mira los árboles después de que ha pasado un ciclón. Están vibrantes de vida, palpitantes de vida, radiantes, vitales; están llenos de energía. Porque el ciclón les dio la oportunidad de sentir sus raíces, de sentir su «enraizamiento». Fue una oportunidad para sentirse a sí mismos.

De modo que alguien que está enraizado en el amor nunca tiene miedo a nada. Todo lo que venga es bello, un cambio..., inseguridad. Todo lo que viene es bello. Pero nunca se vuelve un matrimonio. Cuando digo que nunca se vuelve un matrimonio no quiero decir que los amantes no deberían casarse, sino que el matrimonio no debería convertirse en un sustituto del amor. Debería ser tan sólo el atuendo externo; no debería ser el sustituto. Y nunca se volverá un matrimonio, porque los amantes nunca dan por sentada la presencia del otro.

Lo que quiero decir es que esto es profundamente psicológico, los amantes nunca dan por sentada la presencia del otro. Una vez que empiezas a dar por sentada la presencia del otro, el otro se ha vuelto una cosa. Ya no es una persona. De modo que el matrimonio reduce a sus miembros a cosas. Un marido es una cosa, una esposa es una cosa, previsible, muy previsible.

Me he estado hospedando con muchas familias por todo este país y he llegado a conocer a muchas esposas y a muchos maridos. No son personas en absoluto. Son previsibles. Si el marido dice una frase, se puede saber lo que dirá la esposa; es previsible cómo reaccionará la esposa. Y si la esposa dice algo mecánicamente, el marido responderá mecánicamente; eso es seguro. Están representando el mismo papel una y otra vez. Su vida es como un disco rayado; la aguja se estanca en un punto y sigue repitiendo. Es tan previsible como eso. Se puede decir qué va a suceder una y otra vez, el marido y la esposa están estancados en alguna

parte; se han vuelto discos rayados. Entonces siguen repitiendo. Esa repetición crea aburrimiento,

Me estuve hospedando con una familia... El marido me dijo: «Tengo miedo de estar solo con mi mujer. Sólo somos felices cuando hay alguien más. Ni siquiera podemos ir de vacaciones sin llevar a alguien con nosotros, porque ese alguien pone algo nuevo. De lo contrario, sabemos lo que va a suceder. Es tan previsible que no merece la pena. Ya lo conocemos.» Es como si estuvieras leyendo el mismo libro una y otra y otra vez.

Los amantes no son previsibles, esa es la inseguridad. No sabes lo que va a suceder, y esa es la belleza. Puedes ser fresco y joven y estar vivo. Pero queremos convertirnos en cosas el uno al otro porque una cosa puede ser manipulada fácilmente. Y no necesitas tener miedo de una cosa. Conoces su paradero, su funcionamiento. Puedes planear de antemano qué hacer y qué no hacer. Al decir «matrimonio» me refiero a un arreglo en el que dos personas caen al nivel de cosas.

El amor no es un arreglo, sino un encuentro momento a momento, vivo. Lleno de peligro, por supuesto, pero así es la vida. El matrimonio es seguro, no hay peligro; el amor no es seguro. Nunca sabes lo que va a suceder; el momento siguiente es desconocido, permanece desconocido.

De modo que el amor está entrando en lo desconocido a cada momento; a eso se refiere Jesús cuando dice: «Dios es amor.» Dios es tan desconocido como el amor. Y si no estás dispuesto a estar vivo y a amar y a estar inseguro, no puedes entrar en Dios, porque esa es una inseguridad mayor; es aún más desconocido. De modo que el amor te prepara para la oración. Si puedes amar, y permanecer con una persona desconocida sin reducirla a una cosa, sin volverlos previsibles, encontrándoos momento a momento, te estás preparando para la oración.

La oración no es otra cosa que amor, amor por toda la existencia. Estás viviendo con la existencia como estás

viviendo con tu amante, no conoces el estado de ánimo, no conoces la estación, no sabes qué está viniendo. Nada es conocido. Sigues descubriéndolo... Es un viaje sin fin.

Tercera pregunta:

¿Puede alguien que no esté iluminado vivir en la inseguridad total y no estar ansioso, deprimido y afligido?

La inseguridad total y la capacidad de vivir en ella son sinónimos de la iluminación. De modo que alguien que no esté iluminado no puede vivir en la inseguridad total, y alguien que no pueda vivir en la inseguridad total no puede iluminarse. No son dos cosas, sino sólo dos maneras de decir lo mismo. Así que no esperes a iluminarte para vivir en la inseguridad, ¡no! Porque entonces nunca te iluminarás.

Empieza a vivir en la inseguridad; ese es el camino hacia la iluminación. Y no pienses en la inseguridad total. ¡Empieza donde estés. Tal como eres, no puedes ser total en nada, pero hay que empezar en alguna parte. Al principio creará ansiedad, al principio te sentirás afligido..., pero sólo al principio. Si puedes pasar el principio, si puedes tolerar el principio, la aflicción desaparecerá, la ansiedad desaparecerá.

Hay que comprender el mecanismo. ¿Por qué sientes ansiedad; cuando te sientes inseguro? No es debido a la inseguridad, sino a la exigencia de seguridad. Cuando te sientes inseguro, te sientes ansioso, surge la ansiedad. No está surgiendo debido a la inseguridad, sino debido a la exigencia de hacer que la vida sea segura. Si empiezas a vivir en la inseguridad y no pides seguridad, la ansiedad desaparecerá cuando cese esa exigencia. La exigencia está creando la ansiedad.

La inseguridad es la naturaleza misma de la vida. Es un mundo inseguro para un Buda; para Jesús también es inseguro. Pero ellos no están ansiosos porque han aceptado

ese hecho. Se han vuelto lo suficientemente maduros para aceptar la realidad.

Ésta es mi definición de la madurez y la inmadurez. Una persona a la que llamo inmadura es alguien que sigue luchando contra la realidad a favor de ficciones y sueños. Este hombre es inmaduro. Madurez significa asumir la realidad, desechar los sueños, y aceptar la realidad tal como es. Buda es maduro. La acepta así. Por ejemplo, aunque existe la muerte, una persona inmadura sigue pensando que puede que todo el mundo vaya a morir, pero no ella. Una persona inmadura sigue pensando que para cuando muera se habrá descubierto algo, algún elixir médico, lo que significa que no morirá. Una persona inmadura sigue pensando que morir no es la regla. Por supuesto, el hombre tiene que morir, pero en todo hay excepciones, y sigue pensando que ella es una excepción.

Siempre que muere alguien te sientes comprensivo, sientes: «Pobre hombre, ha muerto.» Pero nunca se te ocurre que su muerte es también tu muerte. No, lo evitas. No te acercas a semejantes asuntos delicados. Sigues pensando que una cosa u otra te salvará, algún *mantra*, algún gurú milagroso. Sucederá algo y te salvarás.

Estás viviendo en historias, historias de niños. Una persona madura es alguien que afronta el hecho y acepta que la vida y la muerte están juntas. La muerte no es el final, sino la cima misma de la vida. No es algo como un accidente que le sucede a la vida; es algo que crece en el corazón mismo de la vida. Crece y llega a un cenit. De modo que lo acepta y entonces no hay miedo a la muerte. Esa persona acepta que la seguridad no es posible. Puedes crear una fachada, puedes tener un saldo bancario, puedes donar mucho dinero para tener alguna seguridad en el cielo, puedes hacer de todo. Pero en el fondo sabes que nada es realmente seguro. El banco te puede estafar, y nadie está seguro de que el cura no sea un fullero, el mayor de los fulleros. Quién sabe. Escriben cartas...

En India hay una secta musulmana cuyo sacerdote principal escribe cartas a Dios. Donas una cierta cantidad de dinero y él escribirá una carta. Pondrán la carta en tu tumba, en tu sepultura. La pondrán contigo para que puedas presentar la carta. El dinero es para el sacerdote; la carta va contigo. Pero nada es seguro.

Una persona madura asume la realidad, la acepta tal como es. No exige. No es exigente. No dice: «Debería ser así.» Observa el hecho y dice: «Sí, es así.» Este asumir la realidad hará que sea imposible que te sientas desdichado, porque la desdicha llega cuando exiges. En realidad, la desdicha no es otra cosa que una indicación de que estás yendo contra la realidad. Y no puedes cambiar la realidad; tendrás que ser cambiado por la realidad. Tendrás que aceptar, tendrás que ceder.

Éste es el significado de la entrega, tendrás que ceder. La realidad no puede ceder, la realidad es como es. A no ser que cedas, sufrirás. La desdicha la creas tú porque sigues luchando. Es como si la corriente de un río está fluyendo hacia el mar y tú estás intentando nadar contra corriente. Te parece que el río está contra ti. El río no está contra ti. Ni siquiera ha oído hablar de ti; no te conoce en absoluto. El río simplemente está fluyendo hacia el mar. Es la naturaleza de un río fluir hacia el mar, ir hacia el mar y caer en él.

Tú estás intentando ir contra la corriente. Y puede que haya algunos locos sentados o de pie en la orilla que sigan animándote: «Lo estás haciendo bien. No deberías preocuparte, porque tarde o temprano el río tendrá que ceder. ¡Eres simplemente genial, sigue haciéndolo! Los que son geniales le han ganado al río.» Siempre hay tontos que siguen dándote ánimo, dándote más entusiasmo.

Pero ningún Alejandro, ningún Napoleón, ningún gran hombre, nadie ha sido nunca capaz de ir contra la corriente. Tarde o temprano, la corriente se impone. Pero cuando estás muerto no puedes disfrutar de la dicha que era posible cuando

estabas vivo, la dicha de entregarse, de aceptar, de fundirse tanto con la corriente que no hay ningún conflicto.

Pero esos tontos de la orilla dirán: «Has cedido. Estás vencido, has fracasado.» No les escuches; simplemente disfruta la libertad interna que llega al ceder. No les escuches.

Cuando Buda dejó de intentar ir contra la corriente, todos los que le conocían dijeron: «Eres un escapista. Eres un fracasado, has aceptado la derrota.»

No escuches lo que digan los demás. Siente la sensación interna. Siente lo que te está sucediendo. Si te sientes bien fluyendo con la corriente, ésta es la manera. Esto es el Tao para ti. No escuches a nadie; escucha sólo a tu propio corazón. La madurez acepta lo que hay, sea lo que sea.

He oído una anécdota... Se les hizo una pregunta a un musulmán, un cristiano y un judío. La pregunta era la misma. Alguien les preguntó a los tres: «¿Qué harías si un maremoto hiciera que el océano cubriese la tierra y te ahogaras en él?».

El cristiano dijo: «Haré el signo de la cruz sobre mi pecho, y rezaré a Dios para que me permita entrar en el cielo, para que abra las puertas.»

El musulmán dijo: «Diré el nombre de Alá y pensaré que esto es *kismet*, que esto es el destino..., y me ahogaré.»

El judío dijo: «Daré las gracias a Dios y aceptaré su voluntad, y aprenderé a vivir bajo el agua.»

Esto es lo que hay que hacer. Hay que aceptar la voluntad de la existencia, la voluntad del universo, y aprender a vivir en ella. Éste es todo el arte. Una persona madura acepta todo lo que hay aquí, no exige, no habla de ningún cielo.

El cristiano estaba haciendo eso, estaba pidiendo, estaba diciendo: «Abre las puertas del cielo.» Pero tampoco era un pesimista que simplemente acepta y se ahoga. El musulmán estaba haciendo eso. El judío lo aceptó, más bien le dio la

bienvenida, y dijo: «Ésta es la voluntad; ahora debo aprender a vivir bajo el agua. Ésta es la voluntad de Dios.»

Acepta la realidad como es y aprende a vivir en ella con un corazón que cede, con un ego entregado.

Última pregunta:

Dijiste ayer que la vida existe con la muerte. Entonces, por favor, explica qué necesidad hay de trascendencia.

Ésta es la necesidad. Ahí está la necesidad. La vida existe con la muerte... Si puedes comprender esto, has trascendido. Tú aceptas la vida; no aceptas la muerte. ¿O sí? Aceptas la vida pero rechazas la muerte, y debido a eso siempre estás en dificultades. Estás en dificultades porque la muerte forma parte de la vida. Cuando aceptas la vida, la muerte va a estar ahí, pero tú rechazas la muerte. Cuando rechazas la muerte has rechazado también la vida, porque no son dos cosas. Así que estarás en dificultades.

Acepta la totalidad, o rechaza la totalidad. Eso es la trascendencia.

Y hay dos maneras de trascender. O aceptas ambas, la vida y la muerte juntas, o rechazas ambas, la vida y la muerte juntas; entonces has trascendido. Éstos son los dos caminos, el negativo y el positivo. El negativo dice: «Rechaza ambas.» El positivo dice: “Acepta ambas”, pero el énfasis recae en que *ambas* deberían estar ahí, ya aceptadas o rechazadas. Cuando ambas están ahí, se anulan mutuamente, igual que las cifras negativas y positivas. Se anulan mutuamente, y cuando ya no están, has trascendido.

Estás apegado a la vida o apegado -a veces-a la muerte, pero nunca aceptas ambas. He conocido a muchas personas que están tan desanimadas con la vida, que han empezado a pensar en suicidarse. Primero estaban apegadas a la vida, y la vida les frustró -no es que la vida frustre; lo que frustra es el apego, pero ellas piensan que la vida es frustrante-, así que se

apegan a la muerte. Ahora empiezan a pensar en cómo destruirse a sí mismas, cómo suicidarse, cómo morir. Pero el apego sigue ahí. Antes era a la vida; ahora es a la muerte. De modo que una persona que está apegada a la vida y una persona que está apegada a la muerte no son diferentes. Hay apego, y ese apego es el problema. Acepta ambas. Piensa, ¿qué sucederá si aceptas la vida y la muerte? Inmediatamente vendrá un silencio a la mente, porque se anulan mutuamente. Tanto la vida como la muerte desaparecen cuando las aceptas, entonces has trascendido, has ido más allá. O rechaza ambas, es lo mismo. Trascendencia significa ir más allá de la dualidad. Apego significa permanecer en la dualidad, apegado a una contra la otra. Cuando aceptas ambas o rechazas ambas, el apego cesa, tu atadura se suelta. De pronto flotas en una tercera dimensión de ser, en la que no hay vida ni muerte. Eso es el *nirvana*, eso es *moksha*, donde no hay dualidad, sino unidad, ser. Y a menos que trasciendas, siempre serás desdichado. Puedes cambiar tu apego de esto a lo otro, pero serás desdichado. El apego crea desdicha. El rechazo también crea desdicha. Lo que elijas, depende de ti. Puedes elegir un camino positivo, como Krishna. Él dice: «Acepta. Acepta ambas.» O puedes elegir un camino como Buda, que dice: «Rechaza ambas.» Pero haz algo con las dos juntas; entonces la trascendencia llega inmediatamente. Incluso si *piensas* en ambas, habrá trascendencia. Y si puedes hacerla en la vida real, nace un nuevo ser. Ese ser no pertenece a la tierra de la dualidad; ese ser pertenece a un ámbito desconocido, el ámbito del *nirvana*.

Capítulo 73

El Miedo a la Transformación es Profundo

Los Sutras

100 *La apreciación de los objetos y los sujetos es igual para una persona iluminada y una persona no iluminada. Aquella tiene una grandeza, permanece en el estado de ánimo subjetivo, no se pierde en las cosas.*

101 *Cree omnisciente, omnipotente, omnipresente.*

Mucha gente parece estar interesada en la meditación, pero ese interés no puede ser muy profundo, porque son muy pocos los que son transformados por él. Si el interés es realmente profundo, se convierte en un fuego por sí solo. Te transforma. Simplemente mediante el interés intenso empiezas a ser diferente. Surge un nuevo centro de ser. Mucha gente parece estar interesada, pero no surge nada nuevo en ellos, no nace ningún centro nuevo, no se logra ninguna nueva cristalización. Siguen siendo los mismos.

Eso significa que se están engañando a sí mismos. El engaño es muy sutil, pero es seguro que existe. Si sigues tomando la medicina, siguiendo el tratamiento, y la enfermedad sigue igual -más bien, por el contrario, sigue aumentando-, entonces tu medicina, tu tratamiento, tiene que ser falso. Puede que en el fondo no quieras ser transformado. Ese miedo es muy real, el miedo a la transformación. De modo que, en la superficie sigues pensando que estás hondamente interesado, pero en el fondo sigues engañando.

El miedo a la transformación es como el miedo a la muerte. Es una muerte, porque lo viejo tendrá que irse y nacerá lo nuevo. Tú ya no estarás; nacerá de ti algo totalmente desconocido. A no ser que estés dispuesto a morir, tu interés en la meditación es falso, porque sólo los que estén dispuestos a morir volverán a nacer. Lo nuevo no puede volverse una continuidad con lo viejo. Lo viejo debe ser interrumpido. Lo viejo debe irse. Sólo entonces puede surgir lo nuevo. Lo nuevo no es algo que crece de lo viejo, lo nuevo no es continuo con ello, lo nuevo es totalmente nuevo, y sólo llega cuando muere lo viejo. Hay un espacio entre lo viejo y lo nuevo; ese espacio te da miedo. Tienes miedo. Quieres ser transformado, pero simultáneamente quieres seguir siendo el de antes. Éste es el engaño. Quieres crecer, pero quieres seguir siendo tú. Entonces el crecimiento es imposible; entonces sólo puedes

engañar; entonces puedes seguir pensando y soñando que está sucediendo algo, pero no sucederá nada porque no se ha entendido la cuestión básica.

De modo que hay mucha gente en todo el mundo que está muy interesada en la meditación, *moksha*, el *nirvana*, y no está sucediendo nada. Hay mucho ruido en torno a ello, pero no está sucediendo nada real. ¿Qué pasa?

A veces la mente es tan astuta que, como no quieres ser transformado, la mente creará un interés superficial para que puedas decirte a ti mismo: «Estás interesado, estás haciendo todo lo posible.» Y sigues siendo el mismo. Y si no sucede nada, piensas que la técnica que estás usando no es buena, que el gurú al que estás siguiendo no es bueno, que la Escritura, el principio, el método, no son buenos. Nunca piensas que incluso con un método erróneo es posible la transformación si hay un interés real; incluso con un método erróneo serás transformado. Si estás realmente interesado en la transformación, llegarás a ser diferente incluso siguiendo a un gurú erróneo. Si pones tu alma y tu corazón en el esfuerzo, nadie puede engañarte, excepto tú mismo. Y nada es una barrera a tu progreso excepto tus propios engaños.

Cuando digo que incluso un maestro erróneo, un método erróneo, un principio erróneo, puede llevarte a lo real, quiero decir que la transformación real sucede cuando estás intensamente implicado en ella, no debido a ningún método. El método es sólo un ardid, el método es sólo una ayuda, el método es secundario, lo fundamental es que tu ser esté implicado en ello. Pero sigues haciendo algo... Ni siquiera haciendo algo; sigues hablando de hacer. Y las palabras crean una ilusión, piensas tanto en ello que empiezas a sentir que estás haciendo algo. Las personas supuestamente religiosas han creado muchas estratagemas engañosas.

He oído que un automovilista que iba conduciendo por una carretera vio el edificio de la escuela ardiendo. El profesor de la pequeña escuela era Mulla Nasruddin, que estaba sentado

bajo un árbol. El automovilista le gritó: «¿ Qué está haciendo ahí? ¡La escuela está ardiendo!»

Mulla Nasruddin dijo: «Ya lo se.»

El automovilista se puso muy nervioso. Dijo: «Entonces, ¿por qué no está haciendo algo?» Mulla Nasruddin dijo: «Desde que empezó, he estado

rezando para que llueva. *Estoy* haciendo algo.»

La oración es un truco para evitar la meditación; la mente supuestamente religiosa ha creado muchos tipos de oración. La oración también puede convertirse en meditación, pero normalmente la oración es sólo un escape. Para evitar la meditación, la gente sigue rezando. Para evitar hacer algo, rezan. Rezar significa que Dios debe hacer algo, otro debe hacer algo. Rezar significa que nos quedamos pasivos, se nos tiene que hacer algo.

La meditación no es oración en ese sentido; la meditación es algo que te haces a ti mismo. Y cuando estás transformado, todo el universo se comporta de manera diferente contigo, porque el universo no es otra cosa que una respuesta a ti, seas lo que seas. Si estás en silencio, todo el universo responde a tu silencio en miles y miles de maneras. Tu silencio se multiplica infinitamente. Si eres dichoso, todo el universo refleja tu dicha. Si eres desdichado, sucede lo mismo. La matemática sigue siendo la misma, la ley sigue siendo la misma, el universo sigue multiplicando tu desdicha. La oración no servirá. Sólo la meditación puede ayudar, porque la meditación es algo que haces auténticamente, es una acción por tu parte.

De modo que lo primero que quisiera decirte es que estés constantemente pendiente de que no te estás engañando a ti mismo. Puede que estés haciendo algo y sigas engañándote a ti mismo.

He oído que una vez Mulla Nasruddin entró corriendo en una oficina de correos, agarró al empleado por la solapa, le

sacudió, y dijo: «Me he vuelto loco. ¡Mi mujer ha desaparecido!»

El empleado sintió lástima y dijo: «¿De verdad? ¿Ha desaparecido? Desgraciadamente, esto es una oficina de correos. Tiene que ir a la policía para denunciar esa desaparición.»

Mulla Nasruddin negó con la cabeza y dijo: «No me van a pillar otra vez. En el pasado también desapareció mi esposa, y cuando lo denuncié la policía, la encontraron. No me van a volver a pillar. Si puede tomar nota de la denuncia, hágalo, si no; me voy.»

Quiere denunciarlo para sentirse bien, para sentir que ha hecho todo lo posible. Pero no quiere denunciarlo a la policía porque tiene miedo.

Sigues habiendo cosas para sentirte bien, para sentir que estás haciendo algo. Pero, en realidad, no estás dispuesto a ser transformado. De modo que todo lo que haces pasa como una actividad inútil; no sólo inútil, sino también dañina, porque es una pérdida de tiempo, energía y oportunidad. Estas técnicas de Shiva son sólo para los que están dispuestos a hacer. Puedes considerarlas filosóficamente; eso no significa nada. Pero si estás realmente dispuesto a hacer, entonces te empezará a suceder algo. Son métodos vivos, no doctrinas muertas. Tu intelecto no es necesario; se requiere tu totalidad de ser. Y cualquier método servirá. Si estás dispuesto a darle una oportunidad, cualquier método servirá. Te convertirás en un hombre nuevo.

Lo repito otra vez, los métodos son ardides. Si estás listo, entonces cualquier método puede servir. Son sólo trucos para ayudarte a dar el salto, son como trampolines. Puedes lanzarte al océano desde cualquier trampolín. Los trampolines son insignificantes; es irrelevante de qué color son, de qué madera están hechos. Son simplemente trampolines y puedes saltar desde ellos. Todos estos métodos son trampolines. Sea cual sea el método que te guste, no sigas pensando en él, ¡hazlo!

Surgirán dificultades cuando empieces a hacer algo; si no haces nada no habrá ninguna dificultad. Pensar es muy fácil, porque no estás avanzando realmente, pero cuando empiezas a hacer algo, surgen las dificultades. De modo que si ves que han surgido dificultades, puedes sentir que estás en el buen camino, te está sucediendo algo. Entonces las viejas barreras se romperán, los viejos hábitos se irán, habrá cambios, habrá perturbación y caos. Toda creatividad sale del caos. Sólo serás creado de nuevo si todo lo que eres se vuelve caótico. De manera que estos métodos al principio te destruirán; sólo entonces se creará un nuevo ser. Si hay dificultades, considérate afortunado; eso muestra que hay crecimiento. Ningún crecimiento es suave..., y el crecimiento espiritual no puede ser suave; esa no es su naturaleza. Habrá dificultades porque el crecimiento espiritual significa crecer hacia arriba, el crecimiento espiritual significa entrar en lo desconocido, entrar en lo inexplorado. Pero recuerda que con cada dificultad que se pase, te cristalizas. Te vuelves más sólido. Te vuelves más real. Por vez primera, sientes que algo se centra dentro de ti, algo se vuelve sólido.

Tal como eres ahora, eres un fenómeno líquido, que cambia a cada momento, nada estable. En realidad, no puedes decir que eres un «yo», no eres uno. Eres muchos «yos» en un flujo, un flujo como el de un río. Eres una multitud; aún no eres un individuo. Pero la meditación puede hacerte un individuo.

Esta palabra, «individuo», es hermosa; significa indivisible. Tal como eres ahora mismo, estás dividido. Eres sólo muchos fragmentos aferrándose unos a otros de alguna forma sin que haya ningún centro, sin ningún amo en la casa; sólo sirvientes. Y por un momento cualquier sirviente puede volverse el amo.

Eres diferente a cada momento porque no eres; y a menos que seas, no puede sucederte lo divino. ¿A quién va a sucederle? No estás presente. La gente viene a mí y me dice: «Nos gustaría ver a Dios.» Les pregunto: «¿Quién verá? No estás presente. Dios siempre está presente, pero tú no estás

ahí para ver. Es sólo un pensamiento pasajero que quieres ver a Dios». Al momento siguiente ya no están interesados; al momento siguiente se han olvidado completamente de ello. Es necesario un esfuerzo y un anhelo persistentes, intensos. Entonces cualquier método servirá.

Ahora deberíamos entrar en los métodos.

100 Permanece desapegado.

Primer método: *La apreciación de los objetos y los sujetos es igual para una persona iluminada y una persona no iluminada. Aquella tiene, una grandeza: permanece en el estado de ánimo subjetivo, no se pierde en las cosas.*

Éste es un método muy bello. Puedes empezar tal como eres; no es necesario ningún otro requisito. El método es simple, estás rodeado de personas, cosas, fenómenos; en todo momento hay algo a tu alrededor. Hay cosas, hay sucesos, hay personas, pero como no estás alerta, no estás presente. Todo está ahí, pero tú estás profundamente dormido. Las cosas se mueven a tu alrededor, las personas se mueven a tu alrededor, los sucesos se mueven a tu alrededor, pero tú no estás presente. O estás dormido.

De modo que todo lo que sucede a tu alrededor se vuelve una fuerza controladora, se vuelve una fuerza que te domina; eres arrastrado por ello. No sólo eres impresionado, condicionado por ello, sino que eres arrastrado por ello.

Cualquier cosa puede atraparte, y la seguirás. Pasa alguien, miras, el rostro es hermoso, y te pierdes. Pasa, un coche... y te pierdes. Cualquier cosa que sucede a tu alrededor te atrapa. No eres poderoso. Todo lo demás es más poderoso que tú. Cualquier cosa te cambia; tu estado de ánimo, tu ser, tu mente dependen de otras cosas. Los objetos te influyen.

Este sutra dice que las personas iluminadas y las personas no iluminadas viven en el mismo mundo. Un buda y tú vivís y

os movéis en el mismo mundo, el mundo sigue siendo el mismo. La diferencia no está en el mundo, la diferencia sucede en el buda, él se mueve de una manera diferente. Se mueve entre los mismos objetos, pero se mueve de una manera diferente. Es dueño de sí mismo. Su subjetividad permanece distante e inalterada. Ese es el secreto. Nada puede causarle impresión; nada puede condicionarle desde fuera, nada puede apoderarse de él. Permanece desapegado; permanece él mismo. Si quiere ir a alguna parte, irá, pero seguirá siendo dueño de sí mismo. Si quiere perseguir una sombra, la perseguirá, pero es su propia decisión.

Esta distinción hay que comprenderla. Con «desapego» no me refiero a una persona que ha renunciado al mundo, entonces el desapego no tiene sentido ni significado. Una persona desapegada es una persona que está viviendo en el mismo mundo que tú, la diferencia no está en el mundo. Una persona que renuncia al mundo está cambiando la situación, no a sí misma. E insistirás en cambiar la situación si no puedes cambiarte a ti mismo. Esa es la indicación de una personalidad débil. Una persona fuerte, alerta y consciente, empezará a cambiarse a sí misma, no la situación en la que está, porque, en realidad, la situación no puede cambiarse. Incluso si puedes cambiar la situación, habrá otras situaciones. Las situaciones seguirán cambiando a cada momento, de modo que el problema existirá en todo momento.

Ésta es la diferencia entre la actitud religiosa y la irreligiosa. La actitud irreligiosa es cambiar la situación, lo circundante. No cree en ti, sino en las situaciones, cuando la situación esté bien, tú estarás bien. Dependes de la situación, si la situación no es buena, tú no estarás bien. De modo que no eres una entidad independiente. Para los comunistas, los marxistas, los socialistas, y todos los que creen en cambiar la situación, tú no eres importante; en realidad, tú no existes. Sólo existe la situación, y tú eres sólo un espejo que refleja la situación. La actitud religiosa dice que, tal como eres, puede que seas un

espejo, pero ese no es tu destino. Puedes llegar a ser algo más, alguien que no es dependiente.

Hay tres fases de crecimiento. En primer lugar, la situación es la que manda; tú eres arrastrado por ella. Crees que existes, pero no existes. En segundo lugar, existes, y la situación no puede arrastrarte, la situación no puede influirte porque te has vuelto una voluntad, estás integrado y cristalizado. En tercer lugar, tú empiezas a influir en la situación, simplemente porque estás ahí, la situación cambia.

El primer estado es el de la persona no iluminada; el segundo estado es el de la persona que es consciente constantemente pero aún no está iluminada, tiene que estar alerta, tiene que hacer algo para estar alerta. La alerta aún no se ha vuelto natural, de modo que tiene que luchar. Si esa persona pierde consciencia o atención un solo momento, estará bajo la influencia de las cosas. Así es que tiene que mantenerse alerta continuamente. Esa persona es el buscador, el *sadhak*, el que está practicando algo.

El tercer estado es el del *siddha*, el iluminado. Él no está intentando estar alerta; simplemente está alerta, no hay ningún esfuerzo en ello. La alerta es como la respiración, sigue, él no tiene que mantenerla. Cuando la alerta se vuelve un fenómeno como la respiración, natural, *sahaj*, espontáneo, entonces este tipo de persona, este tipo de ser centrado, influye automáticamente en las situaciones. Las situaciones cambian en torno a él; no es que él desee que cambien, pero es poderoso.

El poder es lo que hay que recordar. Tú no tienes poder, de modo que cualquier cosa puede dominarte. Y el poder llega con la alerta, la consciencia, cuanto más alerta, más poderoso; cuanto menos alerta, menos poderoso.. Mira..., cuando estás dormido, incluso un sueño se vuelve poderoso, porque estás profundamente dormido, has perdido toda la consciencia. Incluso un sueño es poderoso, y tú eres tan débil que ni siquiera puedes ponerlo en duda. Ni siquiera en un sueño

absurdo puedes ser escéptico; tendrás que creerlo. Y mientras dura, parece real. Puede que veas cosas absurdas en el sueño, pero mientras estás soñando no puedes ponerlas en duda. No puedes decir que esto no es real, no puedes decir que esto es un sueño, no puedes decir que esto es imposible. Simplemente no puedes decirlo porque estás profundamente dormido. Cuando no hay consciencia, incluso un sueño te afecta. Cuando estés despierto, te reirás y dirás: «Era absurdo, imposible, esto no puede suceder. Este sueño era simplemente ilusorio.» Pero no te has dado cuenta de que, mientras estaba pasando, te estaba influyendo, estabas totalmente absorbido por él. ¿ Por qué era tan poderoso un sueño? El sueño no era poderoso, tú no tenías ningún poder. Recuerda esto, cuando tú no tienes poder, incluso un sueño se vuelve poderoso.

Cuando estás despierto, un sueño no puede influir en ti, pero la realidad, lo que llamamos la realidad, sí lo hace. Una persona iluminada, despierta, se ha vuelto tan alerta que tu realidad tampoco puede influir en ella. Si pasa una mujer, una mujer hermosa, de pronto te pierdes. Ha surgido el deseo, el deseo de poseer. Si estás alerta, la mujer pasará, pero el deseo no surgirá, no has sido influenciado, no has sido dominado. Cuando esto suceda por primera vez, cuando las cosas se muevan a tu alrededor y no seas influenciado, sentirás una alegría sutil de ser. Por primera vez sientes realmente que existes; nada puede sacarte de ti. Si tú quieres seguir, eso es otra cosa. Eso es tu decisión. Pero no te engañes a ti mismo. Puedes engañarte, puedes decir: «Sí. La mujer no es poderosa, pero yo quiero seguirla, quiero poseerla.» Puedes engañar, muchas personas siguen engañando, pero no estás engañando a nadie más que a ti mismo. Entonces es fútil. Mira atentamente, sabrás que hay deseo. Primero viene el deseo, y luego empiezas a racionalizarlo.

Para una persona iluminada, las cosas están ahí y ella está ahí, pero no hay ningún puente entre ella y la cosa. El puente se ha roto. Esa persona va sola. Vive sola. Se sigue a sí

misma. Ninguna otra cosa puede poseerla. Debido a esta percepción, hemos llamado a este logro *moksha*: libertad total, *mukti*. Es totalmente libre.

En todo el mundo, el hombre ha buscado la libertad; no se puede encontrar a un hombre que no esté anhelando la libertad a su manera. Por muchos medios, el hombre trata de encontrar un estado de ser en el que pueda ser libre, y le molesta todo lo que le da la sensación de atadura. Lo odia. Lucha con cualquier cosa que le obstaculiza, que le aprisiona. Lucha contra ello. Por eso hay tantas luchas políticas, tantas guerras, revoluciones; por eso hay tantas luchas familiares continuas, marido y mujer, padre e hijo, todos luchando, los unos con los otros. La lucha es básica. La lucha es por la libertad. El marido se siente confinado; la esposa le ha aprisionado, ahora su libertad ha sido cortada. Y la esposa siente lo mismo. Ambos se culpan mutuamente, ambos luchan, ambos tratan de destruir la atadura. El padre lucha con el hijo porque cada fase de crecimiento del hijo significa más libertad para éste, y el padre siente que está perdiendo algo, poder, autoridad. En las familias, en las naciones, en las civilizaciones, el hombre está anhelando sólo una cosa, libertad.

Pero no se consigue nada con las luchas políticas, las revoluciones, las guerras. No se consigue nada, porque incluso si consigues libertad, es superficial; en el fondo permaneces atado. Así es que toda libertad resulta ser una desilusión. El hombre desea intensamente la riqueza, pero, como yo lo entiendo, no es un ansia de riqueza, sino un ansia de libertad. La riqueza te da una sensación de libertad. Si eres pobre, estás confinado, tus medios son limitados, no puedes hacer esto, no puedes hacer aquello. No tienes dinero para hacerlo. Cuanto más dinero tienes, más sientes que tienes libertad, que puedes hacer todo lo que quieras. Pero cuando tienes todo el dinero y puedes hacer todo lo que desees, imaginas, sueñas, de pronto sientes que esta libertad es superficial, porque por dentro tu ser sabe muy bien que no tienes poder y que cualquier cosa puede

atraerte. Eres impresionado, influenciado, poseído por cosas y por personas.

Este sutra dice que tienes que llegar a un estado de consciencia en el que nada te impresione, en el que puedas permanecer desapegado. ¿Cómo hacerla? Durante todo el día está presente la oportunidad para hacerla. Por eso digo que este método es bueno para que lo hagas tú. En cualquier momento puedes tomar consciencia de que algo te está poseyendo. Entonces respira profundamente, inspira hondamente, espira hondamente, y vuelve a mirar la cosa. Cuando estés espirando, vuelve a mirar la cosa, pero mira como un testigo, como un espectador. Si puedes lograr el estado de ser un testigo aunque sea un solo momento, de pronto sentirás que estás solo, que nada puede influir en ti; al menos en ese momento nada puede crear deseo en ti. Respira profundamente y espira cuando sientas que algo está impresionándote, influyendo en ti, sacándote de ti mismo, volviéndose más importante que tú mismo. Y en ese pequeño intervalo creado por la respiración, mira la cosa, un rostro hermoso, un cuerpo hermoso, un edificio bonito, o cualquier cosa.

Si sientes que es difícil, si no puedes crear un intervalo simplemente espirando, entonces haz algo más, espira, y detén un momento la inspiración para que salga todo el aire. Para, no inspires. Entonces mira la cosa. Cuando el aire está fuera, o dentro, cuando has dejado de respirar, nada puede influir en ti. En ese momento no hay un puente a ti; el puente se ha roto.

La respiración es el puente. Pruébalo. Tendrás la sensación de ser un testigo durante un solo momento, pero eso hará que sepas cómo es, eso hará que conozcas la sensación de ser un testigo. Entonces puedes buscarla. Durante todo el día, siempre que algo te impresione y surja un deseo, espira, detente en el intervalo, y mira la cosa. La cosa estará ahí, tú estarás ahí, pero no habrá ningún puente. La respiración es el puente. De pronto sentirás que eres poderoso, que eres fuerte.

Y cuanto más poderoso te sientas, más te volverás *tu*. Cuanto más cese la cosa, cuanto más cese su poder sobre ti, más cristalizado te sentirás. Ha empezado la individualidad. Ahora tienes un centro al que ir, y en cualquier momento puedes ir al centro y el mundo desaparece. En cualquier momento puedes tomar refugio en tu propio centro, y el mundo no tiene poder.

Este sutra dice: *La apreciación de los objetos y los sujetos es igual para una persona iluminada y una persona no iluminada. Aquélla tiene una grandeza: permanece en el estado de ánimo subjetivo, no se pierde en las cosas.* Permanece en el estado de ánimo subjetivo, permanece dentro de sí mismo, permanece centrado en la consciencia. Hay que practicar la permanencia en el estado subjetivo. En todas las oportunidades que se presenten, pruébalo. Y en todo momento hay una oportunidad, en cada uno de los momentos hay una oportunidad. Una cosa u otra está impresionándote, está arrastrándote, tirando de ti, empujándote.

Recuerdo una vieja historia. Un gran rey, Bharathari, renunció al mundo. Renunció al mundo porque había vivido en él totalmente y llegó a darse cuenta de que era vano. No era una doctrina para él, sino una realidad vivida. Había llegado a esa conclusión por medio de su propia vida. Era un hombre de fuertes deseos, había disfrutado la vida todo lo posible, y entonces de pronto se dio cuenta de que era inútil, fútil. De modo que dejó el mundo, renunció a él, y se fue a un bosque.

Un día estaba meditando bajo un árbol. Estaba saliendo el Sol. De repente, se percató de que en el camino, el pequeño camino que pasaba junto al árbol, había un diamante muy grande. Como estaba saliendo el Sol, se reflejaban los rayos. Ni siquiera Bharathari había visto antes un diamante tan grande. De pronto, en un momento de inconsciencia, surgió un deseo de poseerlo. El cuerpo permaneció inmóvil, pero la mente se movió. El cuerpo estaba en la postura de meditación, *siddhasana*, pero ya no había meditación. Sólo estaba el cuerpo muerto; la mente se había ido, se había ido al diamante.

Antes de que el rey pudiera moverse, llegaron dos hombres a caballo de direcciones diferentes y se dieron cuenta simultáneamente del diamante que había tirado en el camino. Sacaron sus espadas; los dos afirmaban que habían visto el diamante antes. No había ninguna otra manera de decidir, así que tuvieron que luchar. Lucharon y se mataron el uno al otro. En unos momentos, había dos cadáveres tendidos junto al diamante. Bharathari se rió, cerró los ojos, y volvió a entrar en meditación.

¿Qué sucedió? Volvió a darse cuenta de la futilidad. ¿Y qué les sucedió a esos dos hombres? El diamante se volvió más importante que toda su vida. Esto es lo que significa la posesión: perdieron su vida por una piedra. Cuando hay deseo, tú ya no estás, el deseo puede conducirte al suicidio. Cuando estás bajo el poder de un deseo, no estás en tus cabales, estás loco.

El deseo de poseer surgió también en la mente de Bharathari; en una fracción de segundo surgió el deseo. Y él podría haberse movido para cogerlo, pero, antes de que pudiera, llegaron las otras dos personas y lucharon, y había dos cadáveres tendidos en el camino con el diamante en su sitio. Bharathari se rió, cerró los ojos, y volvió a entrar en su meditación. Durante un solo momento, su subjetividad se perdió. Una piedra, un diamante, el objeto, se volvió más poderoso. Pero volvió a recobrar la subjetividad. Sin el diamante, el mundo entero desapareció, y cerró los ojos.

Durante siglos, los meditadores han estado cerrando los ojos. ¿Por qué? Es sólo simbólico de que el mundo ha desaparecido, de que no hay nada que mirar, de que nada merece la pena, ni siquiera mirarlo. Tendrás que recordar continuamente; que cuando surge el deseo has salido de tu subjetividad. Esto es el mundo, este movimiento. ¡Recupérate, vuelve, céntrate de nuevo! Podrás hacerlo, todo el mundo tiene la capacidad. Nadie pierde nunca el potencial interno; siempre está ahí. Puedes moverte. Si puedes salir, puedes entrar. Si puedo salir de mi casa, ¿por qué no voy a poder volver a entrar en ella? Hay que recorrer la misma ruta; hay que usar las mismas piernas. Si puedo salir, puedo entrar. Estás saliendo a cada momento, pero cuando salgas, recuerda; y vuelve de pronto. Céntrate. Si te parece difícil al principio, entonces respira profundamente, espira, y detén la respiración. En ese momento, mira lo que te estaba atrayendo. En realidad, nada te estaba atrayendo; *tú* te sentiste atraído. Ese diamante tirado en el camino en el bosque solitario no estaba atrayendo

a nadie; simplemente estaba tendido allí siendo él mismo. El diamante no era consciente de que Bharathari se había sentido atraído, de que alguien había salido de su meditación, de su subjetividad, había vuelto al mundo. El diamante no era consciente de que dos personas habían luchado por él y habían perdido la vida.

De modo que nada te está atrayendo, *tú* te sientes atraído. Estate alerta y el puente se romperá y recobrarás el equilibrio interno. Sigue haciéndolo más y más. Cuanto más lo hagas, mejor. Y llegará un momento en que no necesitarás hacerlo, porque el poder interno te dará tanta fuerza que se perderá la atracción de las cosas. Es tu debilidad la que se siente atraída. Se más poderoso y nada te atraerá. Sólo entonces, por primera vez, eres amo y señor de tu propio ser.

Eso te dará libertad real. Ninguna libertad política, ninguna libertad económica, ninguna libertad social puede ayudar mucho. No es que no sean deseables..., son buenas, buenas en sí mismas, pero no te darán lo que tu fuero más interno está anhelando, la libertad con respecto a las cosas, a los objetos, la libertad de ser uno mismo sin ninguna posibilidad de ser poseído por nada o por nadie.

101 Cree que eres omnipotente.

La segunda técnica es similar en cierto modo, pero es de una dimensión diferente. *Cree omnisciente, omnipotente, omnipresente.*

También esto se basa en el poder interno, en la fortaleza interna. Es como una semilla. Cree que eres omnisciente, que lo sabes todo; cree que eres omnipotente, que lo puedes todo; cree que eres omnipresente, que estás en todas partes... ¿Cómo puedes creerlo? Es imposible. Sabes que no eres omnisciente, eres ignorante. Sabes que no eres omnipotente, que eres absolutamente impotente, incapaz. Sabes que no eres omnipresente; estás confinado en un pequeño cuerpo. Así que ¿cómo vas a poder creerlo? Y si lo crees, sabiendo muy bien que no es así, la

creencia será inútil. No puedes creer contra ti mismo. Puedes imponer una creencia, pero será inútil, sin sentido. Sabes que no es así. Una creencia sólo resulta útil cuando sabes que es así.

Esto hay que comprenderlo. Una creencia se vuelve poderosa si sabes que es así. No es cuestión de que sea verdadera o falsa. Si sabes que esto es así, una creencia se vuelve verdadera. Si sabes que esto no es así, entonces ni siquiera una verdad puede volverse una creencia. ¿Por qué? Hay que comprender muchas cosas.

En primer lugar, todo lo que eres es tu creencia, crees de esa manera, has sido criado de esa manera; has sido condicionado de esa manera, de modo que crees de esa manera. Y tu creencia te influye. Se vuelve un círculo vicioso. Por ejemplo, hay razas en las que el hombre es menos poderoso que la mujer, porque esas razas creen que una mujer es más fuerte, más poderosa, que un hombre. Su creencia se ha convertido en un hecho. En esas razas, el hombre es más débil y la mujer es más fuerte. Las mujeres hacen todo el trabajo que normalmente, en otros países, harían los hombres, y los hombres hacen el trabajo que en otros países harían las mujeres. No sólo eso; sus cuerpos son débiles, su estructura es débil. Han llegado a creer que esto es así. La creencia crea el fenómeno. Una creencia es creativa.

¿Por qué sucede esto? Porque la mente es más poderosa que la materia. Si la mente cree algo realmente, la materia tiene que seguir. La materia no puede hacer nada contra la mente porque la materia está muerta. Suceden incluso cosas imposibles.

Jesús dice: «La fe puede mover montañas.» La fe *puede* mover montañas. Si no puede, eso significa solamente que no tienes fe; no que la fe no puede mover montañas. Tu fe no puede moverlas porque no tienes fe.

Ahora se está haciendo mucha investigación acerca de este fenómeno de la creencia, y la ciencia está llegando a muchas conclusiones increíbles. La religión siempre creyó en ellas, pero la ciencia está llegando finalmente a las mismas conclusiones. Tiene que hacerlo, porque hay muchos fenómenos que están siendo investigados por vez primera. Por ejemplo, puede que hayas oído hablar de las medicinas placebo. Hay cientos y cientos de «patías» en el mundo - alopátia, ayurveda, yunani, homeopatía, naturopatía..., cientos-, y todas afirman que pueden curar. Y curan; sus afirmaciones no son falsas. Esto es lo raro, su diagnóstico es diferente, su tratamiento es diferente. Hay una enfermedad y hay mil, y un diagnósticos, y mil y un tratamientos, y todos los tratamientos ayudan. De modo que tiene que surgir la cuestión de si es realmente el tratamiento lo que ayuda o es la creencia del paciente. Esto es posible.

Están trabajando de muchas maneras, en muchos países, en muchas universidades, en muchos hospitales. Se da sólo agua o algo no medicinal, pero el paciente cree que le han dado una medicina. Y no sólo el paciente; también el médico lo cree, porque tampoco él lo sabe. Si el médico sabe si es una medicina o no, eso tendrá un efecto, porque el médico le da una creencia al paciente más que una medicina. De modo que cuando pagas más y tienes un médico más importante, te curas mejor y antes. Es cuestión de creencia. Si el médico te da una medicina barata, de unas cuantas monedas, sabes muy bien que no va a suceder nada. ¿Cómo va a curarse con unas cuantas monedas un paciente tan enfermo, con semejante enfermedad, con un fenómeno tan enorme? Ilmposible! No puede crearse la creencia.

Todo médico tiene que crear en torno a sí un aura de creencia. Eso ayuda. De modo que si el médico sabe que lo que está dando es sólo agua, no dará su creencia con fe. Su rostro lo mostrará, sus manos lo mostrarán, toda su actitud y su conducta mostrarán que está dando sólo agua, y el inconsciente del paciente se verá afectado. El médico debe

creer. Cuanto más crea, mejor, porque su creencia es contagiosa. El paciente mira al médico. Si el médico tiene mucha confianza -«No se preocupe, éste es un nuevo tratamiento, una nueva medicina, y le va a ayudar. Es totalmente seguro, no hay ninguna duda al respecto»-, si la personalidad del médico transmite la impresión de absoluta esperanza, entonces, incluso antes de tomar la medicina, el paciente ya está siendo curado. La cura ya ha empezado. Ahora dicen que, independientemente de lo que se use, el treinta por ciento de los pacientes se curarán casi inmediatamente; al margen de lo que se use -alopatía, naturopatía, homeopatía, o cualquier «patía»-, el treinta por ciento de los pacientes se curará inmediatamente.

Ese treinta por ciento es el de los que creen. Esa es la proporción. Si os miro, si miro dentro de vosotros, el treinta por ciento de vosotros es potencial, es el de los que pueden ser transformados inmediatamente. Una vez que tienen la creencia, ésta empezará a funcionar inmediatamente. Un tercio de la humanidad puede ser inmediatamente transformada, cambiada, a nuevos niveles de ser sin ninguna dificultad. La cuestión es sólo cómo crear la creencia en ellos. Una vez que la creencia está ahí, nada puede detenerles. Puede que seas uno de los afortunados, uno de ese treinta por ciento. Pero una gran desgracia le ha sucedido a la humanidad, y es que ese treinta por ciento es condenado. La sociedad, la educación, la civilización, todos les condenan. Se piensa que son estúpidos. No, son personas con mayor potencial. Tienen un gran poder, pero son condenados, y se alaba a personas intelectualmente impotentes; se les alaba porque son potentes con el lenguaje, las palabras, la razón. En realidad, son simplemente impotentes. No pueden hacer nada en el mundo real del ser interno; sólo pueden permanecer en su mente. Pero ellos poseen las universidades, poseen los medios de información, son los amos en cierto sentido. Y son artistas de la condena. Pueden condenar cualquier cosa. Y este treinta por ciento de

humanidad potencial, los que pueden creer y ser transformados, no saben expresarse tan bien; no pueden saber hacerlo. No pueden razonar, no pueden argumentar; por eso pueden creer. Pero como no pueden presentar convincentemente sus argumentos, empiezan a condenarse a sí mismos. Piensan que algo no está bien. Si puedes creer, empiezas a sentir que no estás bien del todo; si puedes dudar, piensas que eres genial. Pero la duda no es una fuerza. Mediante la duda nadie ha llegado nunca al ser más íntimo, al éxtasis supremo; nadie, nunca.

Si puedes creer, entonces este sutra será útil. Cree *omnisciente, omnipotente, omnipresente*. Ya eres eso, de modo que, simplemente por creerlo, todo lo que te está ocultando, todo lo que te está cubriendo, caerá inmediatamente. Pero será difícil incluso para ese treinta por ciento, porque también ellos están condicionados para creer en algo que no es la realidad. También ellos están condicionados para dudar, también ellos están adiestrados para ser escépticos; y conocen sus limitaciones, así que ¿cómo van a poder creer? O, si creen, la gente pensará que están locos. Si dices que crees que dentro de ti está lo omnipresente, lo omnipotente, lo divino, lo que lo puede todo, entonces la gente te mirará y pensará que te has vuelto loco. ¿Cómo vas a creer semejantes cosas a no ser que estés loco?

Pero prueba algo. Empieza desde el principio. Siente un poco de este fenómeno, y entonces la creencia vendrá por sí misma. Si quieres usar esta técnica, haz esto. Cierra los ojos y siente que no tienes cuerpo, siente que el cuerpo ha desaparecido, se ha esfumado. Entonces puedes sentir tu omnipresencia. Con el cuerpo es difícil. Por eso, muchas tradiciones siguen enseñando que no eres el cuerpo, porque con el cuerpo entra la limitación. No es difícil sentir que no eres el cuerpo, porque *no* eres el cuerpo. Es sólo un condicionamiento, es sólo un pensamiento que ha sido impuesto en tu mente. Tu mente ha sido impregnada con el pensamiento de que eres el cuerpo.

Hay fenómenos que demuestran esto. En Sri Lanka, los monjes budistas caminan sobre el fuego. También lo hacen en India, pero el fenómeno de Sri Lanka es muy excepcional, caminan durante horas y no se queman.

Sucedió una vez, hace sólo unos pocos años, que un misionero cristiano fue a ver a los que caminan sobre el fuego. Lo hacen la noche que se iluminó Buda, una noche de luna llena, porque dicen que ese día se reveló al mundo que el cuerpo no es nada, que la materia no es nada; que el ser interno es omnipresente y que el fuego no puede quemarlo. Pero para hacer esto, durante un año los monjes que caminan sobre el fuego purifican sus cuerpos, mediante el *pranayama*, procesos respiratorios, y ayuno. Meditan para purificar sus mentes, vaciar sus mentes. Durante un año, se preparan continuamente. Viven en celdas aisladas sintiendo que no están en el cuerpo. Durante un año, un grupo de cincuenta o sesenta monjes piensa continuamente que no están en el cuerpo. Un año es mucho tiempo. Pensando en todo momento sólo una cosa, que no están en el cuerpo, repitiendo continuamente que el cuerpo es ilusorio, llegan a creerlo. Tampoco entonces se les obliga a caminar sobre el fuego. Se les lleva al fuego, y el que piensa que no se quemará, salta a él. Unos pocos permanecen dudando, vacilando, no se les permite saltar, porque no es una cuestión de que el fuego queme o no, sino de su duda. Si dudan un poco, no se les deja saltar. De modo que sesenta se preparan, y a veces veinte, a veces treinta, saltan al fuego y bailan en él durante horas seguidas sin quemarse.

Un misionero vino a verlo en 1950. Estaba muy sorprendido, pero pensó que si la creencia en Buda podía hacer este milagro, ¿por qué no la creencia en Jesús? Así que pensó un poco, dudó un poco, pero entonces, con la idea de que si Buda podía ayudar, Jesús también lo haría, saltó. Se quemó, se quemó gravemente; tuvo que ser hospitalizado durante seis meses. Y no podía entender el fenómeno. No era una cuestión de Jesús o Buda, no era una cuestión de creer en alguien; era una cuestión de creencia. Y esa creencia tiene que ser repetida

continuamente en la mente. A no ser que llegue al centro mismo de tu ser, no empezará a funcionar.

Ese misionero cristiano regresó a Inglaterra para estudiar la hipnosis, el mesmerismo, y los fenómenos relacionados, y lo que sucede mientras se camina sobre el fuego. Luego invitaron a dos

monjes para que dieran una demostración en la Universidad de Oxford. Los monjes fueron. Caminaron sobre el fuego. El experimento se repitió muchas veces. Entonces los monjes vieron que un profesor les estaba mirando, y estaba mirando tan intensamente y estaba tan absorto que sus ojos, su rostro, eran extáticos. Los dos monjes se acercaron al profesor y le dijeron: «Usted también puede venir con nosotros.»

Inmediatamente, el profesor corrió con ellos, saltó al fuego, y no le pasó nada. No se quemó.

El misionero cristiano también estaba presente, y sabía muy bien que este profesor era un profesor de lógica, un hombre que duda profesionalmente, cuya profesión se basa en dudar. Así que le dijo a ese hombre: «¡Qué es esto! Ha hecho usted un milagro. Yo no pude hacerlo, y soy creyente.»

El profesor dijo: «En ese momento, yo era creyente. El fenómeno era tan real, tan fantásticamente real, que me cautivó. Era tan claro que el cuerpo no es nada y que la mente lo es todo, y me sentí tan extáticamente en armonía con los dos monjes que, cuando me invitaron, no hubo ni una sola duda. Era sencillo caminar, era como si no hubiese fuego.»

No hubo ninguna duda, ninguna vacilación, esa es la clave.

Así que primero prueba este experimento. Durante varios días, siéntate con los ojos cerrados pensando que no eres tu cuerpo; no sólo pensando, sino sintiendo que no eres el cuerpo. Y si te sientas con los ojos cerrados, se crea una distancia. Tu cuerpo va alejándose más y más. Vas yendo hacia dentro. Se crea una gran distancia. Pronto puedes sentir que no eres el cuerpo. Si sientes que no eres el cuerpo, entonces puedes creer que eres omnipresente, omnipotente, omnisciente, que lo sabes todo, que lo puedes todo. Esta omnipotencia o esta omnisciencia no tiene que ver con lo que llamamos

conocimiento; es una sensación, una explosión de sensación, que *sabes*. Esto hay que comprenderlo, especialmente en Occidente, porque cuando digas que sabes, dirán: «¿Qué? ¿Qué sabes?». El conocimiento debe ser objetivo. Debes saber algo. Y si es una cuestión de saber algo, no puedes ser omnipresente, nadie puede serlo, porque hay infinitos hechos que conocer. Nadie puede ser omnisciente en ese sentido. Por eso, en Occidente se ríen cuando los jainas afirman que Mahavira era *sarvagya*, omnisciente. Se ríen, porque si Mahavira era omnisciente, entonces debió de saber todo lo que la ciencia está descubriendo ahora, e incluso lo que la ciencia descubrirá en el futuro. Pero ese no parece ser el caso. Dice muchas cosas que contradicen obviamente a la ciencia, que no pueden ser verdad, que no son factuales. Su conocimiento, si es omnipresente, nunca debería ser erróneo, pero hay errores. Los cristianos creen que Jesús era omnisciente. Pero la mente moderna se reirá, porque no era omnisciente; no era omnisciente en el sentido de saberlo todo sobre los hechos del mundo. No sabía que la Tierra era circular, que la Tierra era un globo; no lo sabía. Pensaba que la Tierra era un terreno plano. No sabía que la Tierra había existido durante millones y millones de años; creía que Dios la creó sólo cuatro mil años antes. En lo referente a los hechos, en lo que concierne a los hechos objetivos, no era omnisciente. Pero esta palabra, «omnisciente», es totalmente diferente. Cuando los sabios orientales dicen «omnisciente», no se refieren a saberlo todo acerca de los hechos; quieren decir absolutamente consciente, absolutamente alerta, completamente dentro, completamente consciente, iluminado. No les interesa saber algo; sólo les interesa el fenómeno puro de saber no los conocimientos, sino la cualidad misma de saber. Cuando decimos que Buda sabe, no queremos decir que sabe lo que sabe Einstein. No sabe eso. Sabe. Conoce su propio ser y sabe que ese ser es omnipresente. Esa sensación de ser es omnipresente. Y sabiendo eso, no queda nada por saber; esa es la cuestión. Ya no hay curiosidad por saber nada. Todas las

preguntas han cesado. No es que se hayan alcanzado todas las respuestas, todas las preguntas han cesado. Ya no hay ninguna pregunta que hacer. Toda la curiosidad se ha ido. No hay ningún problema que resolver. Esta calma interna, este silencio interno, lleno de luz interna, es conocimiento infinito. Esto es lo que se quiere decir con «omnisciente». Es un despertar subjetivo.

Esto lo puedes hacer. Pero no sucederá si sigues añadiendo más conocimientos a tu mente. Puedes seguir añadiendo conocimientos durante vidas y vidas; sabrás algo, pero nunca lo sabrás todo. El todo es infinito; no puede saberse de esa manera. La ciencia siempre permanecerá incompleta, nunca puede ser completa; eso es imposible. Es inconcebible que pueda ser completa. En realidad, cuanto más sabe la ciencia, más llega a saber que queda más por saber.

Esta omnisciencia es una cualidad interna del despertar.

Medita, y deja tus pensamientos. Cuando no tengas ningún pensamiento, sentirás lo que es la omnisciencia, lo que es saberlo todo. Cuando no hay ningún pensamiento, la consciencia se vuelve pura; en esa consciencia purificada no tienes ningún problema. Todas las preguntas han cesado. Te conoces a ti mismo, tu ser, y cuando conoces tu ser, lo has conocido todo, porque tu ser es el centro del ser de todos. En realidad, tu ser es el ser de todos. Tu centro es el centro del universo. En este sentido, los Upanishads han declarado:

«*Aham*

Brahmasmi: Soy el Brahma, soy lo absoluto.» Una vez que conoces este pequeño fenómeno de tu ser, has conocido lo infinito. Eres como una gota del océano, si se conoce siquiera una gota, todos los secretos del océano quedan revelados.

Cree omnisciente, omnipotente, omnipresente. Pero esto llegará con la fe, esto no puedes argumentarlo contigo mismo. No puedes convencerte a ti mismo con algún argumento; tendrás que escarbar profundamente dentro de ti para encontrar semejantes sensaciones, las fuentes de semejantes sensaciones.

Esta palabra, «cree», es muy significativa. No significa que

tienes una convicción, porque convicción connota algo racional. Estás convencido, has argumentado acerca de ello, tienes pruebas sobre ello. Creencia significa que no tienes ninguna duda acerca de ello, no que tienes pruebas. Convicción significa que tienes pruebas. Puedes probarlo, puedes argumentarlo. Puedes decir: «Esto es así.» Puedes razonarlo. Creencia significa que no tienes ninguna duda. No puedes argumentarlo, no puedes racionalizar, tendrás que darte por vencido si te preguntan. Pero tienes una base interna, sientes que es así. Es una sensación, no un razonamiento.

Pero recuerda que semejantes técnicas sólo pueden funcionar si trabajas con tu sensación, no con tu raciocinio. De modo que ha sucedido muchas veces que personas muy ignorantes, sin educación, incultas, alcanzan cimas de la consciencia humana, y los que son muy cultos -educados, razonables, racionales-se las pierden.

Jesús era sólo un carpintero. Friedrich Nietzsche escribe en alguna parte que en todo el Nuevo Testamento sólo hay una persona que merece realmente la pena, que es culta, educada, con conocimientos filosóficos, sabia, ese hombre era Pilatos, el gobernador romano que ordenó que Jesús fuera crucificado. Efectivamente, era el hombre más culto, el gobernador general, el virrey, y sabía lo que es la filosofía. En el último momento, cuando Jesús iba a ser crucificado, preguntó: «¿Qué es la verdad?». Era una pregunta muy filosófica.

Jesús permaneció en silencio -no porque este enigma no mereciera la pena ser respondido; Pilatos era la única persona que podría haber comprendido la filosofía profunda-. Jesús permaneció en silencio porque sólo podía hablar a los que podían sentir. Pensar era inútil. Pilatos estaba haciendo una pregunta filosófica. Habría estado bien si la hubiese preguntado en una universidad, en una academia, pero hacerle a Jesús una pregunta filosófica no tenía sentido. Permaneció en silencio porque era inútil responder. No era posible ninguna comunicación. Pero Nietzsche, él mismo un hombre de razón, condena a Jesús. Dice que no tenía educación, ¡que era inculto, nada filosófico, y no podía responder; por eso

permaneció en silencio.

Pilatos hizo una pregunta hermosa. Si se la hubiese hecho a Nietzsche, éste habría hablado y discutido durante años.

«¿Qué es la verdad?». Esta única pregunta es suficiente para hablar y discutir durante años. Toda la filosofía es sólo este asunto: «¿Qué es la verdad?». Una pregunta y todos los filósofos están ocupados con ella.

La crítica de Nietzsche es en realidad una crítica hecha por la razón, una condena hecha por la razón. La razón siempre ha condenado la dimensión de sentir, porque sentir es algo muy vago, misterioso. Está ahí, y no puedes decir nada sobre ello. O lo tienes o no lo tienes, o está ahí o no está.

No puedes hacer nada respecto a ello y no puedes hablar de ello. Tú también tienes muchas creencias, pero esas creencias son sólo convicciones; no son creencias, porque tienes dudas sobre ellas. Has aplastado esas dudas con tus argumentos, pero siguen ahí. Sigues luchando con ellas, pero no están muertas. No pueden estarlo. Por eso, puede que tu vida sea la de un hindú, o un musulmán, o un cristiano, o un jaina, pero es sólo debido a la convicción. No tienes fe.

Te contaré una anécdota. Jesús dijo a sus discípulos que fueran a la otra orilla de un lago junto al que se estaban hospedando, y añadió: «Yo iré más tarde.» Se fueron. Cuando estaban en medio del lago, surgió un viento muy fuerte, y hubo mucha agitación, y se asustaron. La barca se estaba bamboleando y empezaron a gritar y a llorar. Empezaron a gritar: «¡Jesús, sálvanos!».

La orilla en la que estaba Jesús estaba muy lejos, pero Jesús vino. Se dice que vino corriendo sobre el agua. Y lo primero que dijo a sus discípulos fue: «Hombres de poca fe, ¿por qué estáis gritando? ¿No creéis?». Estaban asustados. Jesús dijo: «Si creéis, salid de la barca y caminad hacia mí.» Él estaba sobre el agua.

Vieron con sus propios ojos que estaba de pie sobre el agua, pero aún les resultaba difícil de creer. Debieron de pensar que era un truco, o que quizás era sólo una ilusión, o que éste no era Jesús. Quizás era el diablo, tentándoles. Así que

empezaron a mirarse los unos a los otros: «¿Quién caminará?».

Entonces, un discípulo saltó de la barca y caminó.

Efectivamente, podía caminar. No daba crédito a sus ojos.

Estaba andando sobre el agua. Cuando llegó junto a Jesús, dijo: «¿Cómo? ¿Cómo está sucediendo?».

Inmediatamente, todo el milagro desapareció. El «¿Cómo?»..., y cayó bajo el agua. Jesús le sacó y dijo: «Hombre de poca fe, ¿por qué preguntas cómo?».

Pero la razón pregunta «¿Por qué?» y «¿Cómo?». La razón pregunta, la razón cuestiona. La fe es el cese de toda pregunta. Si puedes dejar todas las preguntas y creer, entonces esta técnica puede hacer milagros contigo.

Capítulo 74

La Sensibilidad es Consciencia Preguntas

¿Cómo ser sensible y, sin embargo, desapegado?

¿Por qué no curas tu propio cuerpo?

¿Hacer esfuerzos fervientes o «Déjalo en mis manos»?

¿Creía Jesús realmente que la Tierra es plana?

Primera pregunta:

Según la meditación se hace más profunda, uno se vuelve más y más sensible a los objetos, los sucesos y las personas. Pero debido a este aumento de sensibilidad uno siente una especie de intimidación profunda con todo, y normalmente esto se convierte en causa de apegos sutiles. ¿Cómo ser sensible y, sin embargo, desapegado?

¿Cómo ser sensible y, sin embargo, desapegado? Estas dos cosas no son contrarias, no son opuestas. Si eres más sensible, serás desapegado; o si eres desapegado, te volverás

cada vez más sensible. La sensibilidad no es apego; la sensibilidad es consciencia. Sólo una persona consciente puede ser sensible. Si no eres consciente, serás insensible. Cuando eres inconsciente, eres totalmente insensible; cuanta más consciencia, más sensibilidad. Un buda es totalmente sensible, tiene una sensibilidad óptima, porque sentirá y será consciente con su capacidad total. Pero cuando seas sensible y consciente no estarás apegado. Estarás desapegado. porque el fenómeno mismo de la consciencia rompe el puente, destruye el puente entre tú y las cosas, entre tú y las personas, entre tú y el mundo. La inconsciencia, la falta de consciencia, es la causa del apego.

Si estás alerta, el puente desaparece de pronto. Cuando estás alerta, no hay nada que te relacione con el mundo. El mundo está ahí, tú estás ahí, pero ha desaparecido el puente entre los dos. El puente está hecho de tu inconsciencia. Así que no pienses y sientas que te apegas porque eres más sensible. No. Si eres más sensible, no te apegarás. El apego es una cualidad muy burda, no es sutil.

Para el apego no necesitas estar consciente y alerta. No es necesario. Incluso los animales pueden apegarse muy fácilmente; en realidad, más fácilmente. Un perro está más apegado a su amo que lo que puede estarlo cualquier hombre. El perro es completamente inconsciente, lo que hace que se produzca el apego. Por eso, en los países en los que las relaciones humanas se han empobrecido, como en Occidente, el hombre está buscando la relación con animales, con perros u otros animales, porque las relaciones humanas ya no existen. La sociedad humana está desapareciendo, y todo hombre se siente aislado, alienado, solo. Existe la multitud, pero no estás relacionado con ella. Estás solo en la multitud, y esta soledad asusta. Uno se asusta y se atemoriza.

Cuando estás relacionado, unido a alguien, y alguien está unido a ti, sientes que no estás solo en este mundo, en este

extraño mundo. Hay alguien contigo. Esa sensación de pertenecer te da una especie de seguridad. Cuando las relaciones humanas se vuelven imposibles, los hombres y las mujeres intentan entablar relaciones con animales. En Occidente están profundamente relacionados con perros y otros animales, pero aquí en Oriente, aunque puede que estéis adorando a la vaca como animal sagrado, no os relacionáis con ellas. Puede que vayáis diciendo que adoráis a la vaca como animal sagrado, pero vuestra crueldad no tiene fin.

En Oriente sois tan crueles con vuestros animales que Occidente no puede siquiera concebir cómo podéis seguir pensando que sois no-violentos. En todo el mundo, especialmente en Occidente, hay muchas sociedades para proteger a los animales de la crueldad de los hombres. En Occidente no se puede pegar a un perro. Si le pegas, será un acto criminal y serás castigado por ello. Lo que está sucediendo en realidad es que las relaciones humanas se están disolviendo; pero el hombre no puede vivir solo. Debe tener una relación, una sensación de pertenecer, una sensación de que alguien está con él. Los animales pueden ser muy buenos amigos porque se apegan; nadie, ningún hombre, puede apegarse tanto.

Para el apego, la consciencia no es necesaria; más bien, la consciencia es la barrera. Cuanto más consciente te vuelvas, menos te apegarás, porque la necesidad de apego desaparece. ¿Por qué quieres estar apegado a alguien? Porque sientes que solo no eres suficiente. Te falta algo. Algo está incompleto en ti. No estás entero. Necesitas a alguien que te complete. De aquí el apego. Si eres consciente, estás completo, eres una totalidad; ahora el círculo está completo, no te falta nada, no necesitas a nadie. Tú, solo, sientes una total independencia, una sensación de totalidad.

Eso no significa que no amarás a nadie; más bien, por el contrario, sólo tú *puedes* amar. Una persona que depende de ti no puede amarte; te odiará. Una persona que te necesita no

puede amarte. Te odiará, porque te vuelves una atadura. Esa persona siente que sin ti no puede vivir, que sin ti no puede ser feliz, de modo que tú eres la causa de su felicidad y de su desdicha. No puede permitirse perderte. Esto le dará una sensación de aprisionamiento, está aprisionada por ti y albergará resentimiento por ello, luchará contra ello. Las personas odian y aman a la vez, pero este amor no puede ser muy profundo. Sólo una persona que es consciente puede amar, porque no te necesita. Pero entonces el amor tiene una dimensión totalmente diferente, no es apego, no es dependencia. No es dependiente de ti y no te hará dependiente de ella; seguirá siendo libertad y te permitirá que sigas siendo libertad. Seréis dos agentes libres, dos seres totales, completos, que se unen. Esa unión será una fiesta, una celebración; no una dependencia. Esa unión será una diversión, un juego.

Por eso hemos llamado a la vida de Krishna, *KrishnaLeela*, el juego de Krishna. Él ama a muchas personas, pero no hay apego. No se puede decir lo mismo de las *gopis* y los *gopals*, los amigos y las amigas de Krishna. No se puede decir lo mismo. Ellos se han apegado, de modo que cuando Krishna se va de Vrindavan a Dwaraka, lloran y sollozan y sufren. Su angustia es grande, porque piensan que Krishna les ha olvidado. Él no ha olvidado, pero no hay dolor porque no había dependencia; está tan completo y es tan feliz en Dwaraka como lo era en Vrindavan, y su amor está fluyendo tanto en Dwaraka como fluía en Vrindavan. Los objetos del amor han cambiado, pero la fuente del amor permanece igual. De modo que independientemente de quién venga, recibe el regalo. Y este regalo es incondicional; no se requiere nada a cambio, no se pide nada a cambio.

Cuando el amor llega a través de una consciencia alerta es un puro regalo sin ninguna condición, y la persona que lo está dando es feliz porque lo está dando. El acto mismo de dar es su dicha, su éxtasis.

Así que recuerda que si sientes que por medio de la meditación te has vuelto más sensible, inmediatamente te volverás menos apegado, más desprendido. Como estarás más enraizado en ti mismo, estarás más centrado en ti mismo, no usarás a nadie más como tu centro. ¿Qué significa el apego? El apego indica que estás usando a otra persona como centro de tu ser. Majnu está apegado a Laila, dice que no puede vivir sin Laila. Eso significa que el centro de ser ha sido transferido. Si dices que no puedes vivir sin esto o aquello, entonces tu alma no está dentro de ti. Entonces no estás existiendo como una unidad independiente; tu centro se ha ido a otra parte.

Este movimiento del centro, de ti a otra cosa, al otro, es el apego. Si eres sensible, sentirás al otro, pero el otro no se volverá el centro de tu vida. Tú seguirás siendo el centro, y gracias a que estás centrado, el otro recibirá muchos regalos de ti. Pero serán regalos; no serán tratos. Simplemente darás porque tienes demasiado, estás rebosando. Y agradecerás que el otro lo haya recibido. Eso será suficiente y eso será el fin.

Por eso sigo diciendo que la mente es una gran embustera. Piensas que porque estás meditando te has vuelto sensible. Entonces surge la cuestión de por qué te apegas. Si te apegas, es un síntoma claro de que la sensibilidad no se debe a la consciencia. En realidad, no es sensibilidad en absoluto.

Puede que sea sentimentalismo; eso es algo totalmente diferente. Puedes ser sentimental, puedes llorar y gemir por pequeñas cosas, puedes conmoverte, y se puede crear muy fácilmente una tormenta dentro de ti; pero eso es sentimentalismo, no sensibilidad.

Déjame que te cuente una historia. Buda se estaba hospedando en un pueblo; vino a verle una mujer, llorando y sollozando y gritando. Su hijo, su único hijo, había muerto de repente. Como Buda estaba en el pueblo, la gente dijo: «No llores. Vete a ver a ese hombre. La gente dice que es

compasión infinita. Si él lo quiere, el niño puede revivir. Así que no llores; vete a ver a ese Buda.»

La mujer fue con el hijo muerto, llorando, sollozando, y todo el pueblo la siguió, todo el pueblo estaba afectado. Los discípulos de Buda también estaban afectados; empezaron a rezar en sus mentes para que Buda tuviera compasión. Debía bendecir al niño para que reviviera, resucitara.

Muchos discípulos de Buda empezaron a llorar. La escena era muy conmovedora, profundamente enternecedora. Todos estaban quietos. Buda permaneció en silencio. Miró al niño muerto, luego miró a la madre llorosa, sollozante, y le dijo a la madre: «No llores; haz tan sólo una cosa y tu hijo vivirá de nuevo. Deja a este niño muerto aquí, vuelve al pueblo, vete a todas las casas y pregunta a todas las familias si alguien ha muerto alguna vez en su familia, en su casa. Y si puedes encontrar una casa en la que nunca haya muerto nadie, entonces pídeles algo de comer, un poco de pan, algo de arroz, o cualquier cosa..., pero sólo de esa casa en la que no haya muerto nunca nadie. Y ese pan o ese arroz revivirá al niño inmediatamente. Ve. No pierdas tiempo.»

La mujer se puso muy contenta. Sintió que ahora iba a suceder el milagro. Tocó los pies de Buda y corrió al pueblo, que no era muy grande, unas pocas casas, varias familias. Fue de una familia a otra, preguntando. Pero todas las familias le decían: «Eso es imposible. No hay una sola casa -no sólo en este pueblo, sino en toda la Tierra en la que nunca haya muerto nadie, en la que la gente no haya padecido la muerte y el sufrimiento y el dolor y la angustia que resultan de ella.»

Poco a poco, la mujer se dio cuenta de que Buda estaba haciendo una artimaña. Esto era imposible. Pero todavía tenía esperanza. Siguió preguntando hasta que hubo estado en todo el pueblo.

Sus lágrimas se secaron, su esperanza murió, pero, de pronto, sintió que llegaba a ella una nueva tranquilidad, una serenidad. Entonces se dio cuenta de que todo lo que nace

tendrá que morir. Es sólo una cuestión de años. Alguien morirá antes, alguien después, pero la muerte es inevitable.

Volvió y tocó los pies de Buda de nuevo, y le dijo: «Como dicen todos, tienes realmente una profunda compasión por la gente.» Nadie entendía lo que había pasado. Buda la inició en *sannyas*, se hizo una *bhikkhuni*, una sannyasin. Fue iniciada.

Ananda le preguntó a Buda: «Podrías haber revivido al niño. Era un niño tan hermoso y la madre estaba tan angustiada...»

Pero Buda dijo: «Incluso si el niño hubiera resucitado, habría tenido que morir. La muerte es inevitable.»

Ananda dijo: «Pero tú no pareces ser muy sensible con la gente, con su sufrimiento y su angustia.»

Buda respondió: «Yo soy sensible; tú eres sentimental.

¿Piensas que eres sensible sólo porque te echas a llorar? Eres infantil. No comprendes la vida. No eres consciente del fenómeno.»

Ésta es la diferencia entre el cristianismo y el budismo. Se cuenta que Jesús hizo muchos milagros de resucitar a gente. Cuando Lázaro estaba muerto, Jesús le tocó y volvió a la vida. En Oriente no podemos concebir a Buda tocando a un muerto y trayéndole de vuelta a la vida. Para las personas corrientes, para la mente corriente, Jesús parecería más amoroso y compasivo que Buda. Pero yo os digo que Buda es más sensible, más compasivo, porque incluso si Lázaro fue revivido, eso no cambió nada. Aún tuvo que morir. A la postre, Lázaro tuvo que morir. De modo que este milagro no tuvo valor, no tuvo valor postremo. No se puede concebir a Buda haciendo semejante cosa.

Jesús tuvo que hacerlo porque estaba trayendo algo nuevo, un nuevo mensaje a Israel. Y el mensaje era tan profundo que la gente no lo entendía, de modo que tuvo que hacer milagros en torno a su mensaje; porque la gente puede entender los milagros, pero no puede entender el mensaje profundo, el mensaje esotérico. Pueden entender los milagros, de modo que mediante los milagros puede que se vuelvan abiertos y

capaces de ser receptivos al mensaje. Jesús estaba llevando un mensaje budista a una tierra que no era budista; un mensaje oriental a un país que no tiene ninguna tradición de iluminación, de muchos budas.

Podemos concebir que Buda era más sensible que sus discípulos, que estaban llorando y gimiendo. Eran sentimentales.

No confundas tu sentimentalismo con la sensibilidad. El sentimentalismo es muy común; la sensibilidad es extraordinaria. Sucede mediante el esfuerzo. Es un logro. Tienes que ganártela. El sentimentalismo no hay que ganárselo; naces con él. Es una herencia animal que ya tienes en las células de tu cuerpo y tu mente. La sensibilidad es una posibilidad. No la tienes ahora mismo. Puedes crearla, puedes esforzarte por conseguirla; entonces te sucederá. Y cuando suceda, no te apegarás.

Buda era totalmente desapegado. Estaba ante el niño muerto, pero no pareció afectarle en absoluto. La mujer, la madre, era desgraciada, y él estaba haciendo una artimaña con ella. Este hombre parece ser cruel, y esta artimaña parece ser demasiado para una madre cuyo hijo ha muerto. Le dio un enigma, y sabía muy bien que ella volvería con las manos vacías. Pero digo de nuevo que él era compasión verdadera, porque estaba ayudando a esta mujer a crecer, a ser madura. A no ser que puedas comprender la muerte, no eres maduro; y a no ser que puedas aceptar la muerte, no tienes un centro dentro de tu ser. Cuando aceptas la muerte como una realidad, la has trascendido.

De modo que en Oriente sólo los *sadhus* de tercera clase han hecho milagros; los de primera clase nunca ha hecho ninguno; ellos trabajan en un nivel más elevado. Buda también está haciendo un milagro, pero el milagro se está haciendo en un nivel muy elevado. La madre está siendo transformada.

Pero es difícil de comprender, porque nuestras mentes son burdas y sólo comprendemos el sentimentalismo; no comprendemos la sensibilidad. Sensibilidad hace referencia a la alerta que permite sentir todo lo que sucede alrededor. Y

sólo puedes sentir cuando no estás apegado. Recuerda esto, si estás apegado ya no estás presente para sentir, has salido de ti. De modo que, si quieres saber la verdad acerca de alguien, no les preguntes a sus amigos; están apegados. Y no les preguntes a sus enemigos, ellos también están apegados, en sentido inverso. Pregúntale a alguien que sea neutral, ni un amigo ni un enemigo. Sólo él puede decir la verdad.

A los amigos no se les puede creer, a los enemigos no se les puede creer; pero creemos o a los amigos o a los enemigos. Ambos están abocados a equivocarse, porque no son testigos neutrales, no tienen una visión desapegada. No pueden mantenerse distantes y mirar, porque tienen una cierta inversión en la persona. Los amigos han invertido algo y los enemigos han invertido algo. Ven conforme a ciertos puntos de vista, y están apegados a esos puntos de vista. No puedes sentir la vida en su totalidad si estás apegado. En el momento en que sientes que estás apegado, has adoptado un punto de vista. Se ha perdido la totalidad; sólo hay algo fragmentario en tus manos. Y los fragmentos siempre son mentiras, porque sólo la totalidad es verdad.

Medita, vuélvete más sensible, y toma como criterio que te irás volviendo cada vez más desapegado. Si sientes que el apego está creciendo, entonces estás errando en alguna parte en tu meditación. Éstos son los criterios. Y, para mí, el apego no puede ser destruido y el desapego no puede ser practicado. Sólo puedes practicar la meditación..., y el desapego vendrá como una consecuencia, como una secuela. Si la meditación florece realmente dentro de ti, tendrás una sensación de desapego. Entonces puedes ir a cualquier parte y permanecerás sin perturbar, sin miedo. Entonces, cuando dejes el cuerpo, lo dejarás sin ningún rasguño. Tu consciencia será absolutamente pura; no habrá entrado en ella nada ajeno. Cuando estás apegado, entran impurezas en ti. Ésta es la impureza básica, que estás perdiendo tu centro y otra persona u otra cosa está volviéndose el centro de tu ser.

Segunda pregunta:

Si la fe puede mover montañas, ¿por qué no puedes curar tu propio cuerpo?

No tengo ningún cuerpo.

Esta sensación de que tienes un cuerpo es absolutamente errónea. El cuerpo le pertenece al universo; tú no lo tienes, no es tuyo. Así es que si el cuerpo está enfermo o si el cuerpo está sano, el universo cuidará de él. Y una persona que está en meditación debería permanecer como un testigo, esté el cuerpo sano o enfermo.

El deseo de estar sano forma parte de la ignorancia. El deseo de no estar enfermo también forma parte de la ignorancia. Y ésta no es una pregunta nueva, ésta es una de las preguntas más antiguas. Se la hicieron a Buda; se la hicieron a Mahavira. Desde que ha habido personas iluminadas, los no iluminados siempre han hecho esta pregunta.

Mira... Jesús dijo que la fe puede mover montañas, pero murió en la cruz. No pudo mover la cruz. Tú o alguien como tú debe de haber estado presente allí esperando. Los discípulos estaban esperando, porque conocían a Jesús, y había estado diciendo una y otra vez que la fe podía mover montañas. Así que estaban esperando que sucediera algún milagro..., y Jesús simplemente murió en la cruz. Pero éste fue el milagro, pudo ser testigo de su propia muerte. Y el momento de ser testigo de la propia muerte es el momento máximo de estar vivo.

Buda murió de intoxicación alimentaria. Sufrió continuamente durante seis meses, y había muchos discípulos que estaban esperando que hiciera un milagro. Pero sufrió en silencio y murió en silencio. Aceptó la muerte.

Había discípulos que estaban intentando curarle; muchos discípulos estaban dedicados a él. Un gran médico de aquellos días, Jivaka, era el médico personal de Buda. Solía ir con él a todas partes. La gente debió de preguntar muchas veces: «¿Por qué va contigo este Jivaka?» Pero era el propio apego de Jivaka. Jivaka iba con Buda debido a su propio apego, y los discípulos que estaban tratando de ayudar a que el cuerpo de

Buda permaneciese vivo más tiempo en este mundo, aunque fuera sólo unos pocos días más, también estaban apegados. Para el propio Buda, la enfermedad y la salud eran lo mismo. Eso no significa que la enfermedad no causará dolor. ¡Lo causará! El dolor es un fenómeno físico, sucederá. Pero no perturbará la consciencia interna. La consciencia interna permanecerá sin perturbar, permanecerá tan equilibrada como siempre. El cuerpo sufrirá, pero el ser interno permanecerá siendo un testigo de todo el sufrimiento.

No habrá identificación..., y a esto lo llamo un milagro. Esto es posible mediante la fe.

Y no hay montaña mayor que la identificación; recuerda. Los Himalayas no son nada; tu identificación con el cuerpo es una montaña mayor. Puede que se pueda mover los Himalayas mediante la fe o puede que no, lo cual es irrelevante, pero tu identificación *puede* ser destruida.

Pero no podemos concebir nada que no conocemos; sólo podemos pensar conforme a nuestras mentes. Pensamos conforme a donde estamos; la pauta permanece igual.

A veces mi cuerpo está enfermo, y la gente viene a mí y me dice: «¿Por qué estás enfermo?»

No deberías estar enfermo; una persona iluminada no debería estar enferma.» Pero ¿quién te ha dicho eso? Nunca he oído hablar de ninguna persona iluminada que no estuviese enferma. La enfermedad forma parte del cuerpo. No tiene que ver con tu consciencia o con si estás iluminado o no.

Y a veces sucede que las personas iluminadas están más enfermas que las no iluminadas. Hay razones... Ahora que ya no le pertenecen al cuerpo, no cooperan con el cuerpo; en lo más profundo se han separado del cuerpo. De modo que el cuerpo permanece, pero el apego y el puente se han roto.

Muchas enfermedades suceden debido a la separación que ha tenido lugar. Están en el cuerpo, pero ya no cooperan. Por eso decimos que una persona iluminada no volverá a nacer, porque ya no puede volver a hacer ningún puente con ningún cuerpo. El puente se ha roto. Mientras está en el cuerpo, en realidad también entonces está muerto.

Buda alcanzó la iluminación cuando tenía alrededor de cuarenta años. Murió cuando tenía ochenta, de modo que vivió cuarenta años más. El día que se estaba muriendo, Ananda empezó a llorar y a decir: «¿Qué será de nosotros? Sin ti, caeremos en la oscuridad. Estás muriéndote y aún no nos hemos iluminado. Nuestra propia luz no se ha encendido y te estás muriendo. ¡No nos abandones!».

Se cuenta que Buda dijo: «¿Qué? ¿Qué estás diciendo, Ananda? Morí hace cuarenta años. Esta existencia era sólo una existencia fantasma, una existencia espectral. Estaba continuando de alguna manera, pero la fuerza no estaba allí. Era sólo un impulso del pasado.»

Si estás pedaleando en una bicicleta, y luego paras y no pedaleas, no estás cooperando con la bicicleta, pero ésta seguirá moviéndose un rato debido al impulso, a la energía que le diste en el pasado.

En el momento en que alguien se ilumina, la cooperación se rompe. Ahora el cuerpo seguirá su propio curso. Es un impulso. Se le ha dado impulso en muchas vidas pasadas. Tiene una duración de vida propia que será completada, pero ahora, como la fuerza interna ya no está en él, el cuerpo es propenso a estar más enfermo que de ordinario. Ramakrishna murió de cáncer; Ramana Maharshi murió de cáncer. Para los discípulos fue una gran sorpresa, pero, debido a su ignorancia, no pudieron comprender.

Hay que comprender una cosa más. Cuando una persona se ilumina, ésta va a ser su última vida. De modo que todos sus *karmas* pasados y todo el conjunto tienen que ser completados en esta vida. El sufrimiento -si tiene algo que sufrir-se volverá intenso. Para ti no hay prisa; tu sufrimiento se esparcirá por muchas vidas. Pero para un Ramana Maharsi ésta es la última. Todo lo que queda del pasado tiene que ser completado. Habrá una intensidad de todo, de todos los *karmas*. Esta vida se volverá una vida condensada.

A veces es posible -esto es difícil de comprender-padecer en un solo momento los sufrimientos de muchas vidas. En un solo momento, la intensidad se vuelve muchísima, porque el tiempo

puede ser condensado o expandido.

Sabes ya que, a veces, cuando duermes, ves un sueño, y cuando te vuelves a despertar sabes que sólo has estado dormido unos segundos.

Pero has visto un sueño muy largo. Es posible que incluso toda una vida pueda verse en un solo sueño.

¿Qué ha sucedido? ¿Cómo pudiste ver un sueño tan largo en un periodo de tiempo tan pequeño? No hay una sola capa de tiempo como lo entendemos normalmente; hay muchas capas de tiempo. El tiempo de los sueños tiene su propia existencia. Incluso cuando estás despierto, el tiempo sigue cambiando. Puede que no cambie conforme al reloj, porque un reloj es una cosa mecánica, pero el tiempo psicológico sigue cambiando. Cuando eres feliz, el tiempo fluye rápidamente. Cuando eres desdichado, el tiempo va más despacio. Una sola noche puede ser la eternidad si estás sufriendo, y toda la vida puede ser un solo momento si eres feliz y dichoso.

Cuando una persona se ilumina, todo tiene que ser concluido; es un tiempo de cierre. Muchos millones de vidas tendrán que ser concluidas y todas las cuentas tienen que ser saldadas, porque no volverá a haber una oportunidad. Después de su iluminación, una persona iluminada vive en un tiempo enteramente diferente, y todo lo que le sucede es cualitativamente diferente. Pero permanece como un testigo. Mahavira murió de dolor en el estómago, algo como una úlcera; sufrió durante muchos años. Sus discípulos debieron de tener dificultades con ello, porque crearon una historia en torno a ello. No podían entender por qué Mahavira debía sufrir, de modo que crearon una historia que dice algo acerca de los discípulos, no acerca de Mahavira.

Dicen que una persona que tenía un espíritu muy maligno, Goshalak, fue la causa del sufrimiento de Mahavira. Lanzó su fuerza maligna a Mahavira, y Mahavira la absorbió debido sólo a su compasión; y por eso sufrió. Esto no dice nada acerca de Mahavira, sino acerca de la dificultad de los discípulos. No pueden concebir a Mahavira sufriendo, así que tienen que encontrar una causa en alguna otra parte.

Un día yo estaba padeciendo un catarro; es mi compañero constante. Así que vino alguien y dijo: «Debes de haber tomado el catarro de otro.» Eso no dice nada sobre mí; dice algo sobre él. Le resulta difícil concebirme sufriendo. Así que dijo: «Debes tener el catarro de otro.» Intenté convencerle, pero es imposible convencer a los discípulos. Cuanto más tratas de convencerles, más creen que tienen razón. Al final me dijo: «Digas lo que digas, no voy a escuchar. ¡Lo sé! Has tomado la enfermedad de otro.»

¿Qué se puede hacer? La salud y la enfermedad del cuerpo son asunto suyo. Si quieres hacer algo respecto a ello, aún estás apegado a él. Seguirá su propio curso; no necesitas preocuparte mucho por él.

Soy sólo un testigo. El cuerpo nace, el cuerpo morirá; sólo quedará ser un testigo. Eso permanecerá para siempre. Sólo ser un testigo es algo absolutamente eterno; todo lo demás sigue cambiando, todo lo demás es un flujo.

Tercera pregunta:

Anoche explicaste detalladamente cómo los buscadores se engañan a sí mismos no haciendo esfuerzos fervientes y sinceros por la meditación. Pero a muchos de los buscadores que te piden fervientemente técnicas de meditación les dices simplemente que lo dejen todo en tus manos y que tú te ocuparás de su progreso espiritual. Pero muchos buscadores sienten insatisfacción sobre su transformación espiritual de esa forma. En este caso, por favor, explica cómo estos buscadores se están engañando a sí mismos.

En primer lugar, cuando piden una técnica, les doy una técnica. Esto es una técnica: Déjalo todo en mis manos. Ésta es una de las técnicas más poderosas posibles. Y no pienses que es fácil; es muy difícil, a veces imposible. Es difícil dejarlo todo en manos de alguien, pero si puedes, en esa entrega tu ego ha desaparecido; en esa misma entrega, tu pasado ha desaparecido; en esa misma entrega, nace un nuevo punto, eres diferente. Hasta ahora estabas viviendo con tu propio ego;

a partir de ahora vivirás sin el ego, seguirás un camino de entrega.

¡Así que no pienses que esto no es una técnica! Es una técnica, una de las técnicas muy básicas. Y no se la doy a cualquiera. Se la doy sólo a personas concretas que son muy egotistas, porque para ellos cualquier técnica creará problemas. Su ego sacará provecho de ella. Se volverán más egotistas con ella. Pueden practicar cualquier cosa menos esto, pero con esa práctica su ego no va a ser destruido; más bien, quedará más satisfecho. Se volverán grandes meditadores. Pueden renunciar al mundo, pero su ego se fortalecerá independientemente de lo que hagan. Cuando siento que este buscador tiene un ego tan sutil que cualquier método será venenoso para él, sólo entonces digo: «Déjalo todo en mis manos.» Esto no sólo no va a ser el fin, sino que va a ser el comienzo. Y esto va a ser el comienzo adecuado para todos los que son egocéntricos. Si pueden dejarlo todo en mis manos, entonces empezaré a darles otras técnicas; pero sólo entonces. Entonces otras técnicas no resultarán venenosas. Una vez que el ego no esté ahí, esas técnicas les transformarán. Y si su entrega es tan total que no queda nada por transformar, entonces no habrá necesidad de ninguna otra técnica. También esto es posible, y esto sólo es posible para los que son muy egotistas; sólo ellos pueden entregarse totalmente.

Esto parecerá confuso, paradójico; pero, recuerda, sólo puedes dejar algo si lo tienes. Si no tienes un ego muy fuerte, ¿qué puedes dejar? ¿Qué puedes entregar? Es como pedirle a un mendigo todas sus riquezas. Estará listo; dirá: «De acuerdo», pero este acuerdo no significa nada. Es absolutamente fútil, porque no tiene nada que perder. Y si tienes un ego muy fuerte, significa que también es un ego muy concentrado, cristalizado; puedes dejarlo totalmente porque será difícil dejarlo en partes. Está tan concentrado y cristalizado que será difícil dejarlo en fragmentos. O lo dejas o no. Es una de las paradojas de la vida que para la entrega se requiere que

haya un ego muy auténtico en primer lugar. De modo que, para mí una educación correcta consistirá en crear egos fuertes, hasta el extremo mismo en el que surja un gran sufrimiento de ellos, y entonces... la entrega. Sólo entonces es posible la entrega.

Esta ha sido mi experiencia. La gente occidental tiene el ego más fuerte que la oriental, porque en Occidente no existe el concepto de la entrega, el concepto de la obediencia, el concepto del gurú y la disciplina. En realidad, la mente occidental no puede concebir qué es un gurú. Y no pueden concebir que alguien se entregue a alguien. Toda la educación, la cultura y la civilización occidentales se basan en el ego, en la satisfacción del ego. Y los psicólogos occidentales dicen que, para estar mentalmente sano, necesitas tener un ego fuerte.

De modo que todas las psicologías occidentales ayudan al ego a hacerse fuerte, el ego de un niño debe ser fortalecido por todos los medios; de lo contrario estará mentalmente enfermo.

Pero las religiones orientales dicen que, a menos que dejes el ego, no puedes conocer la verdad suprema, no puedes conocer el misterio de la vida. Ambas parecen contradictorias, pero no lo son. Para mí, el adiestramiento occidental debe existir al principio para todas las personas de todo el mundo. Se debería dar un ego fuerte a toda persona. Para la edad de treinta y cinco años deberías alcanzar el cenit de tu ego; a la edad de treinta y cinco debería estar en su cenit, fuerte, lo más fuerte posible. Sólo entonces sucederá la entrega. De modo que cuando los buscadores occidentales vienen a mí y les digo que lo dejen todo en mis manos, se muestran muy indecisos, reacios. Y parece imposible, pero a veces, cuando sucede la entrega, alcanzan una realización más profunda.

Con la gente oriental la entrega no es muy difícil. Están listos. Les dices: «Entrégate», y ellos dicen: «Sí.» No hay ni una vacilación por su parte. No tienen egos muy fuertes, muy desarrollados.

Pueden entregarlo; pero esa entrega es impotente. No ayudará. De modo que sucede casi siempre que a la persona oriental le doy inmediatamente una técnica para que trabaje con ella, para que ayude a su ego. A la gente occidental le digo inmediatamente: "Entrégate." Ya han llegado a ese punto dentro de ellos en el que pueden entregarse; su misma vacilación muestra que pueden entregarse. Pero su entrega va a ser una lucha, y cuando es una lucha, es un *sadhana*. Cuando hay lucha, eso significa que algo va a transformarles. Así que, en primer lugar, cuando les digo: «Déjalo todo en mis manos», esto es una técnica; y sólo se lo digo a las personas que tienen egos muy desarrollados. En segundo lugar...: *pero muchos buscadores sienten insatisfacción sobre su transformación espiritual de esa forma*. Exacto, esa es la gente a la que digo: «Entrégate.» Se sienten muy disconformes. Quieren algo que hacer; no quieren entregarse. Se que se sentirán disconformes, porque su ego se resistirá; intentará por todos los medios no entregarse. Pero eso no puede evitarse. Tendrán que pasar por esta insatisfacción, y tendrán que comprender que dejarlo todo en mis manos es sólo el principio. Si no pueden hacer eso, no voy a darles ninguna técnica ahora mismo. Pueden dejarme, o dejarlo todo en mis manos. No hay otra alternativa. Una vez que le digo a alguien: «Déjalo todo en mis manos», no voy a darle ninguna técnica. Se que será difícil y arduo..., pero tiene que ser así. Cuanto más difícil, cuanto más arduo, mejor, porque eso significa que tiene un ego desarrollado, y está luchando. Algún día tendrá que venir -a mí o a otro, eso es irrelevante-y tendrá que entregarlo. El maestro no es relevante; la entrega es relevante. Dónde te entregues no es importante. Puedes entregarte a un buda de piedra; eso servirá. La entrega te transforma. Es poner tu ego de lado, descargarlo; vivir por vez primera, no desde el pasado, sino entrando en el presente, fresco y joven, aligerado. Y lo tercero: *En este caso, por favor, explica cómo estos buscadores se están engañando a sí mismos*. Pueden engañarse a sí mismos. Pueden decirme: «Sí, lo dejamos todo en tus manos», y seguir reteniéndolo todo. Pueden engañarse

a sí mismos con que se han entregado y pueden seguir insistiendo en salirse con la suya. La entrega no puede ser parcial, sólo puede ser total; y entonces no puedes imponer tus condiciones, lo que te gusta y lo que no te gusta.

Ha sucedido hace unos pocos días. Vino a mí un hombre y me dijo: «Lo dejaré todo en tus manos. Digas lo digas, lo haré.»

Le dije: «Repítelo otra vez lentamente: "Digas lo que digas, lo haré.» Lo repitió. Le dije que lo repitiera de nuevo y más despacio.

Se molestó un poco y dijo: «¿Por qué?» Y también se dio cuenta de por qué le estaba diciendo que lo dijera más despacio. Dijo: «Puede que tengas razón. No debería decir esto, porque es muy difícil dejarlo todo en tus manos y será muy difícil obedecer todo lo que digas.» Así que le dije que lo hiciera condicional, que fuera exacto para no tener que cambiar. Dijo: «Muy bien. Lo que me guste... Dame la libertad de elegir.»

Así es como te puedes engañar. Dentro, *tú* sigues siendo el maestro; sigues eligiendo qué hacer y qué no hacer. Y se da el caso de que todo lo que elijas va a ser erróneo, porque la mente que está eligiendo es errónea; de lo contrario, no habría habido necesidad de venir a mí. Cuando digo que te entregues quiero decir que ya no elegirás; ahora elegiré yo y tú obedecerás. Y si puedes obedecer totalmente, no está lejos el día en que te diré: «Ya no es necesario. Ahora puedes elegir.» Debes desaparecer; la superficie, el ego superficial debe desaparecer. Entonces aparece tu propio ser. No voy a mantenerte siguiéndome para siempre jamás. Esa no es una práctica muy feliz. Cuando tu ego ya no existe, ha aparecido tu propio gurú, el maestro interno. El gurú externo no es más que un representante del interno. Una vez que está ahí el interno, el externo no es necesario. Y tu propio gurú te dirá: «Ahora síguete a ti mismo. Avanza solo. Ya no necesitas a nadie que te guíe; ha aparecido el gurú interno. Ahora tienes tu propia luz interna, puedes ver con ella. Te mostrará el camino.»

Pero ahora mismo, tal como eres, no es posible. No tienes ninguna luz. No puedes ver. Y dondequiera que te conduzca tu

mente, será erróneo. Esta mente ha estado conduciéndote durante vidas, y siempre te conduce a determinadas pautas. Tiene viejos hábitos y te conduce conforme a ellos. Es una cosa mecánica. Para crear una discontinuidad, es necesaria la entrega. Si te entregas a algo, aunque sea por unos pocos días, habrá una discontinuidad entre tú y tu pasado. Ha entrado dentro de ti una nueva fuerza. Ya no puedes continuar con el pasado; la manera de hacer las cosas de uno, tal como ha sido siempre, ya no puede existir. Se producirá un giro. Esta discontinuidad es a lo que nos referimos al hablar de «entrega».

Pero puedes engañar. Puedes decir: «Sí, me entrego», y puede que no te hayas entregado. O puede que pienses que te has entregado pero inconscientemente estés luchando. No sólo en la entrega, sino en todo en lo que se necesita un estado de dejarse ir, luchamos.

En Occidente se está haciendo mucha investigación acerca del fenómeno del sexo, porque la gente se está volviendo cada vez menos capaz de tener orgasmos profundos. Tienen relaciones sexuales, pero no resulta de ellas ningún éxtasis. Se ha vuelto un asunto aburrido. Sólo se sienten frustrados, sólo se sienten debilitados con ello. Y entonces se convierte en una rutina. No saben qué hacer. Un éxtasis profundo por medio del orgasmo es su significación. Si no sucede, es fútil, inútil e incluso dañino.

Muchas escuelas de psicología están trabajando con las preguntas: «¿Qué le ha pasado al hombre? ¿Por qué no está consiguiendo el orgasmo con el sexo? ¿Por qué hay tanta insatisfacción?». Todas las investigaciones indican que la razón es que el hombre no puede entregarse; por eso no puede alcanzar el orgasmo. Incluso al hacer el amor, en medio del acto sexual, tu mente permanece en control. Sigues controlando. No estás en un estado de dejarte ir. Tienes miedo de dejarte ir porque, si permites que la energía sexual se mueva sin control, no sabes a dónde te conducirá. Puede que te vuelvas loco, puede incluso que mueras. Ese es el miedo. De modo que permaneces en control.

Sigues manipulando tu cuerpo. Esta manipulación desde la mente no permite que todo el cuerpo esté involucrado; todo el cuerpo no está en una danza interna; no consigues el éxtasis. Pierdes energía y no ganas nada, tendrá que haber insatisfacción. Así es que los psicólogos dicen que no alcanzarás un profundo éxtasis a menos que estés en un profundo estado de dejarte ir, a menos que la mente no esté presente y el ego no esté presente; a menos que el cuerpo tome el control con su propia fuerza, su propio impulso, y se mueva con sus propias fuentes inconscientes; a menos que *tú* no estés. Ese éxtasis puede darte un primer vislumbre del éxtasis supremo que sucede en un estado total de soltar el ego con lo divino, con el universo.

El *samadhi*, el objetivo final de todo el yoga y el tantra, es un profundo orgasmo con el universo mismo, con la existencia misma. El gurú sólo está tratando de ayudarte, de llevarte a un punto en el que al menos puedas entregar el ego. Entonces sucederá un profundo éxtasis entre tú y tu maestro: esa es la ley.

De modo que si puedes entregarte a un gurú, no escuches a nadie. Incluso si el mundo entero dice que este gurú es erróneo, no escuches. Si puedes entregarte, este gurú es el apropiado. Alcanzarás un momento extático con él. Y si el mundo entero dice que este gurú es el apropiado, y no puedes entregarte, él es inútil para ti. De modo que dondequiera que tengas la sensación de la entrega, ese es tu gurú, tu maestro.

Busca el lugar, busca la persona en cuya presencia puedes permitirte dejarte ir, en cuya presencia dejas la mente aunque sea un rato. Una vez que esta fuerza externa entre en ti, tu camino será diferente, tu vida habrá dado un nuevo giro.

Puedes engañarte a ti mismo, puedes seguir pensando que te has entregado, pero por dentro sabes muy bien que no te has entregado. Y recuerda, no puedes engañar a un maestro; él sabe. Y seguirá insistiendo a menos que suceda realmente el estado de dejarte ir. Puedes escurrir el bulto, puedes jugar

un juego, pero no puedes engañar a un maestro. Puedes postrarte a sus pies, pero ese gesto no significa nada. Puede que sea sólo un gesto superficial; no te estás postrando en absoluto. Pero si la postración sucede realmente, el maestro puede trabajar.

De modo que siempre que digo: «Entrégate», o «Déjalo en mis manos y yo me ocuparé», lo digo en serio. Quiero decir exactamente lo que digo.

Quiero crear una laguna dentro de ti, una discontinuidad con el pasado. Una vez que exista la laguna, tarde o temprano serás capaz de seguir solo. Pero antes de eso, si sigues solo, continuarás la historia pasada. No es posible nada nuevo. Para lo nuevo, algo debe entrar en ti desde fuera, debe empujarte a un nuevo camino.

Última pregunta:

Dijiste que Jesús no sabía que la Tierra era redonda. Así es que para los cristianos que creen que Jesús era Dios, esto parece muy extraño. Un iluminado como Jesús, que conocía ciencias ocultas profundas, ¿no debía conocer también muchos hechos astronómicos y astrológicos acerca de los planetas, el universo y la interrelación de los cuerpos celestes? Por favor, explica.

No, a Jesús no le interesaba. Cuando Jesús dijo que el mundo era plano, estaba usando los conocimientos que eran prevalecientes en aquellos días. No le interesaba si el mundo era redondo o plano; eso era insignificante para él. Le interesaban más las personas que estaban viviendo en esta Tierra plana o redonda.

Ese interés hay que entenderlo. Es absolutamente fútil para Jesús hablar de estas cosas. ¿Qué más da? Por ejemplo, sabes por los libros de geografía que el mundo es redondo. Si tus libros de geografía estuvieran enseñando que el mundo es plano, como enseñaban en el pasado, ¿qué más te daría? ¿Serías un hombre mejor? ¿Serías más meditativo en un

mundo plano o en una Tierra redonda? ¿Qué más le dará a tu ser y a la dualidad de tu consciencia? Es irrelevante.

Jesús estaba interesado en tu consciencia, y no hablaría innecesariamente de cosas que son inútiles. Sólo las personas no iluminadas son arrastradas a cosas innecesarias. Si le hubieras dicho a *Jesús* que el mundo era redondo, habría dicho que sí. Le da igual, porque no era eso lo que le interesaba.

La idea prevaleciente era que el mundo era plano. Y, en realidad, para la mente corriente, el mundo todavía es plano. Parece plano. La redondez es un hecho científico, pero Jesús no era un científico.

Por ejemplo, se que es un hecho científico que el sol nunca sale y nunca se pone. La Tierra se está moviendo alrededor de él; el Sol no se está moviendo. Pero, sin embargo, uso las palabras «puesta de Sol» y «salida del Sol». «Salida del Sol» es básicamente incorrecto, porque el Sol nunca sale. «Puesta de Sol» es incorrecto, porque el Sol nunca se pone. Así es que, después de dos mil años, alguien puede decir que este hombre no estaba iluminado, porque dijo que el Sol sale, salida del Sol, puesta del Sol. ¿No sabía estas pequeñas cosas?

Pero si tengo que cambiar todas las palabras; estaré luchando innecesariamente, y eso no va a ayudar a nadie. Jesús simplemente usó los conocimientos prevalecientes; y la idea prevaleciente era que la Tierra era plana. No le interesaba. Si estuviera aquí hoy, diría que la Tierra es redonda. Pero ni siquiera eso es exactamente científico, porque la Tierra no es exactamente redonda. Ahora dicen que es como un huevo, no exactamente redonda. La forma es como la de un huevo. Pero ¿quién sabe? Al día siguiente puede que cambien y digan que no es así. La ciencia sigue cambiando, porque, según se vuelve más precisa, según alcanza más conocimientos, según se conocen más hechos, según se hacen más experimentos, las cosas cambian. Pero una persona como Jesús o Buda no está interesada en estos hechos.

Recuerda una cosa, la ciencia está interesada en los hechos, la religión está interesada en la verdad. Los hechos no son su interés; la verdad es su interés. Los hechos son sobre los objetos; la verdad es sobre ti, tu consciencia. De modo que toda persona iluminada tiene que usar los conocimientos prevalecientes sobre los hechos. Pero no deberías juzgar a Jesús o a Buda por eso; estás juzgando erróneamente. Sólo se les puede juzgar por lo que han dicho sobre la verdad, sobre la verdad intrínseca de la consciencia humana. Sobre eso siempre son absolutamente certeros aunque sus lenguajes cambien.

Buda habla en un lenguaje, Jesús en uno diferente, Krishna en otro. Usan diferentes conocimientos factuales, usan técnicas, ardides diferentes, pero el núcleo central de su enseñanza es el mismo. Y es, si me permites decirlo, cómo alcanzar la consciencia total.

La consciencia es la enseñanza básica de todos los iluminados. Usan muchas parábolas, técnicas, ardides, símbolos, mitos, pero esas cosas son irrelevantes. Puedes recortarlas, puedes ponerlas de lado, y simplemente resaltar el núcleo básico. El núcleo básico de todas las personas iluminadas es la consciencia. De manera que Jesús sigue diciendo a sus discípulos cómo estar más despiertos, no estar tan dormidos, no estar en sueños, sino estar alerta, despiertos.

Jesús solía decir una parábola. Decía que sucedió una vez que un gran señor, un gran caballero, un hombre muy rico, salió de viaje. Les dijo a sus sirvientes que tenían que estar siempre alerta, porque volvería en cualquier momento, *en cualquier* momento, y cuando volviera, la casa debía estar lista para recibirle. Podría regresar en cualquier momento. Los sirvientes tenían que estar alerta; ni siquiera podían dormir. Incluso por la noche tenían que estar listos, porque el amo podía volver en cualquier momento.

Jesús solía decir que es necesario estar alerta en todo momento, porque en cualquier instante lo divino puede

descender sobre ti. Puede que te lo pierdas. Si lo divino llama a tu puerta y estás profundamente dormido, te lo perderás. Tienes que estar alerta. El huésped puede venir en cualquier momento, y el huésped no va a informarte con antelación de que está viniendo.

Jesús decía que, igual que los sirvientes de ese señor, permanezcas alerta continuamente, permanezcas consciente, esperando, vigilante, porque en cualquier momento puede penetrar en ti lo divino. Y si no estás alerta, vendrá, llamará, y se irá. Y puede que ese momento no se repita pronto; nadie sabe cuántas vidas pueden pasar antes de que lo divino vuelva a llamar de nuevo a tu puerta. Y si normalmente estás dormido, puede que ya te hayas perdido esa llamada muchas veces y puede que te la pierdas una y otra vez.

Estate alerta. Ese es el núcleo básico. Todo lo demás *sólo* hay que usarlo para llegar a eso. De modo que Jesús no deja de estar iluminado por que diga que la Tierra es plana. Y simplemente por saber que la Tierra es redonda, tú no te vuelves iluminado. ¡No es tan fácil!

Capítulo 75

Busca el Ritmo de los Opuestos

Los Sutras

102 *Imagina el espíritu simultáneamente dentro y alrededor de ti hasta que todo el universo se espiritualice.*

103 *Con toda tu consciencia en el comienzo mismo del deseo, del saber, sabe.*

104 *Oh, Shakti, cada percepción particular es limitada, desapareciendo en la omnipotencia.*

105 *Verdaderamente las formas están fusionadas. Fusionadas están el ser omnipresente y tu propia forma. Cae en la cuenta de que cada uno está hecho de esta consciencia.*

Uno de los poetas más sobresalientes, Walt Whitman, dijo: «Me contradigo a mí mismo porque soy grande. Me contradigo a mí mismo porque contengo todos los opuestos, porque soy todo.» Lo mismo puede decirse de Shiva, del tantra.

El tantra es la búsqueda del ritmo de los opuestos, de las contradicciones. Puntos de vista contradictorios, opuestos, se vuelven uno en el tantra. Esto hay que comprenderlo profundamente; sólo entonces podrás comprender por qué hay tantas técnicas diferentes, contradictorias. La vida es un ritmo entre opuestos: masculino y femenino, positivo y negativo, día y noche, nacimiento y muerte. Entre estos opuestos se mueve el río de la vida. Los opuestos son las orillas, parecen contradictorios, pero son cooperativos. La apariencia es falsa. La vida no puede existir sin este ritmo entre los opuestos. Y la vida lo contiene todo. El tantra no está a favor de esto ni de lo otro, el tantra está a favor de todo. En realidad, el tantra no tiene un punto de vista propio; todos los puntos de vista posibles están contenidos en él. Es grande. Puede contradecirse a sí mismo porque lo contiene todo. No es parcial; es la totalidad. Por eso es sagrado.

Todos los puntos de vista parciales están abocados a ser profanos; no pueden ser sagrados porque no contienen lo opuesto. Puede que sean lógicos y racionales, pero no pueden tener vida. Donde existe la vida, existe mediante su opuesto. No puede existir sola; lo opuesto es indispensable.

En la mitología griega, dos dioses son los polos opuestos, Apolo y Dionisos. Apolo es el dios del orden, la disciplina, la virtud, la moralidad, la cultura, y Dionisos es el dios del desorden, el caos, la libertad, la naturaleza. Son polos opuestos. Casi todas las religiones se basan más o menos en el punto de vista apolíneo. Crean en la razón, creen en el orden, creen en la virtud, creen en la disciplina, en el control...; en realidad, creen en el ego.

Pero el tantra es básicamente diferente, contiene a ambos. Contiene también el punto de vista dionisiaco. Cree en la

naturaleza, cree en el caos, cree en reír y bailar y cantar, no es sólo serio; es ambas cosas. Es serio, no serio. Nietzsche escribe en una de sus cartas: «Sólo puedo creer en un dios que baila.» No pudo encontrar ningún dios que bailara. Si hubiera sabido algo sobre Shiva, la historia de su vida habría sido totalmente diferente. Shiva es el dios que baila. Nietzsche sólo conocía el dios cristiano. Ese es el único punto de vista, muy serio. A veces la seriedad del dios cristiano parece absurda, infantil, porque lo opuesto es completamente negado. No puedes concebir a un dios cristiano bailando. ¡Imposible! Bailar parece demasiado mundano. Y no puedes concebir a un dios cristiano riéndose, ¿o sí? Es imposible. El dios cristiano no puede reír. La risa parecerá demasiado mundana. El dios cristiano es el espíritu mismo de la seriedad, y Nietzsche no podía creer en él.

Y pienso que nadie puede creer en un dios semejante, porque es una mitad, no es la totalidad. Sólo personas como Billy Graham pueden creer en él. Billy Graham dice muy seriamente en alguna parte que cuando estés leyendo revistas porno debes recordar que Dios te está mirando. Esto es una tontería. ¡Estás leyendo una revista porno y Dios te está viendo leyendo las revistas porno!

Esta actitud misma es estúpida. Es estúpida porque no contiene lo opuesto. Te volverás estúpido y sin vida si se niega lo opuesto. Pero si puedes pasar fácilmente a lo opuesto sin ninguna contradicción, si puedes ser serio y puedes reírte, si puedes sentarte como Buda y puedes bailar como Krishna..., y no hay ninguna oposición inherente entre los dos, puedes pasar de ser un Buda a ser un Krishna fácil y suavemente. Si puedes hacer esto, estarás vivo. Y si puedes hacer esto, serás un tántrico, porque el tantra es la búsqueda básica del ritmo que existe entre los opuestos, del río que fluye entre los opuestos.

De modo que el tantra trabaja con todas y cada una de las técnicas posibles. El tantra no es para algunos, sino para

todos. No todo tipo de mente puede ser cristiano, no todo tipo de mente puede ser hindú, no todo tipo de mente puede ser budista. Un tipo específico de mente se sentirá atraído por Buda, un tipo específico de mente por Jesús, un tipo específico de mente por Mahoma. Shiva los contiene a todos. Shiva puede ser atractivo para todos los tipos posibles. Ha sido incluido lo total, la totalidad; no es un punto de vista parcial. Por eso el tantra no tiene ninguna secta. No se puede crear una secta en torno a la totalidad; sólo se puede crear una secta en torno a un fragmento. Puedes vivir la totalidad, pero no puedes crear una secta. Sólo se puede crear una secta cuando estás a favor de algo y en contra de otra cosa. Si los dos opuestos están contenidos, ¿cómo vas a poder crear una mente sectaria? El tantra es la religión esencial; no es una secta. Por eso hay tantas técnicas.

La gente sigue viniendo a preguntarme: «Hay muchas técnicas, y una técnica contradice a la otra...» Sí, contradice a la otra porque no es para una mente en particular. En estas ciento doce técnicas han sido incluidos todos los tipos, todos los tipos posibles de humanidad. Por favor, no estés pendiente de todas las técnicas; de lo contrario te harás un lío. Simplemente encuentra la que te vaya bien, la que te atraiga. Sentirás una profunda afinidad, una atracción por ella; te enamorarás de ella. Entonces olvídate de las ciento once técnicas restantes. Olvídalas. Cíñete a la que funcione para ti. Entre estas ciento *doce* técnicas, sólo una es para ti. Si pruebas muchas técnicas, te harás un lío, porque para probar tantas técnicas necesitarás una mente muy grande que pueda absorber la contradicción. Eso no es posible ahora mismo. Puede que un día sea posible. Puedes llegar a ser tan completo, tan total, que puedas avanzar fácilmente con muchas técnicas. Entonces no habrá ningún problema. ¡Pero entonces tampoco las necesitarás! La necesidad es ahora mismo. Encuentra tu técnica.

Yo puedo ayudarte a descubrir qué técnica será adecuada para ti. Y si te parece que otras técnicas son contradictorias

con la técnica que se ajusta a ti, no pienses en ellas. Son contradictorias, pero no son para ti. Al menos, no son para ti ahora. Puede que un día sea posible que, cuando no tengas el ego dentro, puedas pasar a lo opuesto sin ningún problema. El ego crea el problema. Está estancado en alguna parte, se aferra a algo, no es líquido, no puede fluir. Y Shiva está fluyendo en todas las direcciones.

Así que recuerda, no empieces a pensar en estas técnicas, que esta técnica va en contra de aquella. Shiva no está tratando de crear un sistema, no quiere construir un sistema. Shiva está dando todas las técnicas sin ninguna sistematización. No pueden ser sistematizadas, porque un sistema significa que lo contradictorio, lo opuesto, debe ser negado, y aquí lo opuesto está incluido. Es Apolo y Dionisos, es serio y se ríe; es inmanente y trascendente, es mundano y sobrenatural, porque es todo.

Ahora deberíamos adentrarnos en las técnicas.

102 Imagina el espíritu dentro y fuera.

Primera técnica: *Imagina el espíritu simultáneamente dentro y alrededor de ti hasta que todo el universo se espiritualice.*

Primero debes entender qué es la imaginación. Se la condena mucho en nuestros días. En el momento en que oigas la palabra «imagina», dirás que esto es inservible, queremos algo real, no imaginario. Pero la imaginación es una realidad, es una capacidad, es una potencialidad que hay dentro de ti. Puedes imaginar. Eso muestra que tu ser tiene la capacidad de la imaginación. Esta capacidad es una realidad. Por medio de esta imaginación puedes destruirte o puedes crearte a ti mismo. Depende de ti. La imaginación es muy poderosa. Es poder potencial.

¿Qué es la imaginación? Es entrar en una disposición tan profundamente que la disposición misma se hace realidad. Por ejemplo, puede que hayas oído hablar de una técnica que se

usa en el Tíbet. La llaman el yoga del calor. La noche es fría, está nevando, y el lama tibetano estará desnudo al aire libre. Está helando; tú simplemente empezarías a morir, te congelarías. Pero el lama está practicando una técnica concreta. Esa técnica es que está imaginando que su cuerpo es un fuego ardiente, y está imaginando que está sudando; el calor es tan intenso que está sudando. Y comienza realmente a sudar aunque está helando, e incluso la sangre debería congelarse. Empieza a sudar. ¿Qué está sucediendo? Este sudor es real, el cuerpo realmente está caliente; pero esta realidad es creada por medio de la imaginación.

Prueba alguna técnica simple para poder sentir cómo puede crearse la realidad por medio de la imaginación. A no ser que lo sientas, no puedes trabajar con esta técnica. Tómate el pulso. Siéntate en una habitación cerrada y tómate el pulso. Y luego, durante cinco minutos, imagina que estás corriendo. Imagina que estás corriendo, tienes calor, estás respirando profundamente, estás sudando, y tu pulso está acelerándose. Después de imaginar esto durante cinco minutos, vuelve a tomarte el pulso. Verás la diferencia: tu pulso será muy rápido. Has trabajado sólo con la imaginación; no estabas corriendo realmente.

En el antiguo Tíbet, los monjes budistas solían hacer ejercicio sólo en la imaginación. Y esas técnicas pueden ser muy útiles para el hombre moderno, porque es difícil correr en la calle, es difícil dar un paseo largo, es difícil encontrar una calle vacía. Simplemente puedes tumbarte en el suelo de tu habitación e imaginar que durante una hora estás andando rápida y continuamente. Sigue andando en la imaginación. Y ahora, incluso los médicos dicen que el efecto sería el mismo que si estuvieras caminando realmente. Una vez que te armonizas con tu imaginación, el cuerpo empieza a funcionar.

Ya estás haciendo muchas cosas sin saber que eso es tu imaginación trabajando. Muchas veces creas enfermedades sólo con la imaginación; imaginas que ahora esa enfermedad

contagiosa está por todos lados. Te has vuelto receptivo; ahora existen todas las posibilidades de que te pongas enfermo..., y esa enfermedad es real. Pero ha sido creada con la imaginación. La imaginación es una fuerza, una energía, y la mente actúa con ella. Y cuando la mente actúa con ella, el cuerpo le sigue.

Sucedió una vez en una residencia universitaria en los Estados Unidos que cuatro estudiantes, estaban haciendo un experimento con la hipnosis. La hipnosis no es otra cosa que el poder de la imaginación. Cuando hipnotizas a una persona, en realidad estás entrando en la imaginación profunda, y todo lo que sugieras empezará a suceder. Así es que le sugirieron muchas cosas a un muchacho que había sido hipnotizado. Cuatro chicos probaron la hipnosis con uno. Probaron muchas cosas, y el chico obedecía todo lo que le pedían inmediatamente. Cuando le dijeron: «Salta», el chico empezó a saltar. Cuando le dijeron: «Llora», el muchacho empezó a llorar. Cuando le dijeron: «Están cayendo lágrimas de tus ojos», empezaron a caer las lágrimas. Entonces, de broma, le dijeron: «Ahora túmbate. ¡Estás muerto!» El chico se tumbó y murió.

Esto sucedió en 1952. Después de eso hicieron una ley contra la hipnosis en los Estados Unidos. Nadie debía probar la hipnosis a menos que tuviese que ver con algún trabajo de investigación, a menos que fuera autorizado por algún departamento de psicología de alguna universidad. Sólo entonces se puede experimentar. De lo contrario, es peligroso, el muchacho simplemente creyó, imaginó que estaba muerto, y murió.

Si la muerte puede ocurrir mediante la imaginación, ¿por qué no la vida, por que no más vida?
Esta técnica se basa en el poder de la imaginación. *Imagina el espíritu simultáneamente dentro y alrededor de ti hasta que todo el universo se espiritualice.* Simplemente siéntate en un lugar solitario en el que nadie te moleste; una habitación vacía y apartada bastará. O si puedes conseguir algún sitio fuera,

será mejor, porque cuando estás cerca de la naturaleza eres más imaginativo. Cuando sólo hay cosas hechas por el hombre a tu alrededor, eres menos imaginativo. La naturaleza está soñando, y te da una fuerza soñadora. Solo te vuelves más imaginativo; por eso tienes miedo cuando estás solo. No es que vayan a molestarte los fantasmas, pero cuando estás solo, tu imaginación puede funcionar, y tu imaginación puede crear fantasmas o cualquier cosa que quieras que haga. Cuando te quedas solo, tu imaginación es más potencial; cuando hay alguien más, tu razón tiene las riendas, porque sin la razón no puedes relacionarte con los demás. Cuando no hay nadie más, la mente se relaja y regresas a una capa más imaginativa del ser. Cuando estás solo, la imaginación empieza a funcionar. Se han hecho muchos experimentos con la privación sensorial. Si se puede privar a una persona de todo estímulo sensorial -si se te encierra en una habitación insonorizada en la que no entre nada de luz, sin ninguna posibilidad de relacionarte con ningún otro ser humano; sin imágenes en las paredes sin nada en la habitación con lo que puedas relacionarte-, después de una, dos o tres horas empezarás a relacionarte contigo mismo. Te volverás imaginativo. Empezarás a hablarte a ti mismo. Preguntarás y te contestarás. Empezará un monólogo en el que estarás dividido. Entonces, de pronto, empezarás a sentir muchas cosas que no puedes comprender. Empezarás a oír sonidos, pero la habitación está insonorizada, no puede entrar ningún sonido. Lo estás imaginando. Puede que empieces a oler perfumes, pero no hay ningún perfume. Lo estás imaginando. Después de treinta y seis horas de privación sensorial, no puedes distinguir entre lo real y lo imaginario; imposible. Después de treinta y seis horas de privación sensorial, la imaginación se vuelve realidad y la realidad se vuelve ilusoria. Por eso, en la antigüedad los buscadores se iban a las montañas, a lugares solitarios, en los que podían perder la capacidad de distinguir entre lo real y lo irreal. Una vez que se pierde, tu imaginación cobra toda su fuerza. Ahora puedes usarla y puedes ser creativo con ella. Para esta técnica, siéntate en un lugar aislado; si el entorno es

natural, eso es bueno; si no, una habitación también servirá. Entonces cierra los ojos e imagina que sientes una fuerza espiritual dentro y fuera. Está fluyendo dentro de ti un río de consciencia y está yendo por toda la habitación, rebosando. Dentro y fuera, alrededor de ti, en todas partes, el espíritu está presente, la energía está presente. Y no lo imagines sólo en la mente; empieza a sentirlo dentro del cuerpo, tu cuerpo empezará a vibrar. Si sientes que tu cuerpo ha empezado a vibrar, eso muestra que la imaginación ha empezado a funcionar. Siente que poco a poco todo el universo es espiritualizado, todo, las paredes de la habitación, los árboles que te rodean, todo se ha vuelto no material, se ha vuelto espiritual. Ya no existe la materia.

Además, eso es la realidad. Los físicos dicen que la materia es ilusoria y la energía es real, y cuando ves cosas sólidas, esa solidez es sólo una apariencia, no existe. Según los físicos profundizan en el mundo de la materia, la materia desaparece. Sólo la energía, la energía inmaterial, permanece indefinible. Por medio de la imaginación estás llegando a un punto en el que, mediante tu esfuerzo consciente, estás destruyendo las estructuras del intelecto, las pautas del intelecto. Sientes que no hay materia, sólo energía, sólo espíritu, dentro y fuera. Pronto sentirás que «dentro» y “fuera” han desaparecido. Cuando tu cuerpo se vuelve espiritual y sientes que es energía, entonces no hay distinción entre dentro y fuera. Los lindes han desaparecido.

Ahora sólo hay un flujo, un océano, vibrando. Además, esto es lo real, estás llegando a lo real por medio de la imaginación.

¿Qué está haciendo la imaginación? La imaginación sólo está destruyendo los viejos conceptos, la materia, las viejas pautas de la mente que siguen mirando las cosas de una cierta manera. La imaginación los está

destruyendo. Y entonces la realidad será revelada. *Imagina el espíritu simultáneamente dentro y alrededor de ti hasta que todo el universo se espiritualice;* hasta que sientas que todas las distinciones han desaparecido, todos los lindes se han disuelto y el universo se ha vuelto un océano de energía.

Además, eso es la realidad. Pero cuanto más profundices con esta técnica, más te asustarás. Te parecerá que te estás volviendo loco, porque tu cordura la constituyen las distinciones, tu cordura la constituye esta supuesta realidad, y cuando la realidad empiece a desaparecer, sentirás que simultáneamente está desapareciendo tu cordura. Los santos y los dementes entran en un mundo que está más allá de lo que llamamos realidad. Ambos entran, pero los dementes caen y los santos van más allá. La diferencia es muy pequeña, pero también muy grande. Si sin ningún esfuerzo por tu parte pierdes tu mente y la capacidad de distinguir lo real de lo irreal, serás un demente. Pero si destruyes los conceptos con un esfuerzo consciente, te volverás no-mente, no demente. Esa no-mente es la dimensión de la religión. Está más allá de la cordura. Pero es necesario el esfuerzo consciente. No deberías ser una víctima, sino seguir siendo el amo y señor. Cuando es tu esfuerzo el que está destruyendo las pautas de la mente, miras la realidad sin pautas.

La realidad sin pautas es la única realidad; la realidad con pautas es una imposición. Por eso, los antropólogos dicen ahora que toda sociedad, toda cultura, mira la misma realidad pero ve una realidad diferente, porque sus pautas, sus conceptos, son diferentes. Hay muchas culturas en el mundo, culturas primitivas. Miran el mismo mundo de una manera muy diferente; su interpretación es totalmente diferente. La realidad es la misma para nosotros y para ellos, pero la pauta por la que se mira es diferente. Por ejemplo, los budistas dicen que no hay substancia en el mundo, que el mundo es un proceso. No hay nada substancial. Todo está en movimiento; o puede que ni siquiera esa sea la expresión correcta. El movimiento es lo único. Cuando decimos que todo está en movimiento, está presente otra vez la vieja falacia, es como si hubiese algo que se está moviendo. Buda dice que no hay nada que esté moviéndose, sólo hay movimiento. Eso es todo lo que existe. De modo que en un país budista como Tailandia o Birmania no tienen ninguna palabra equivalente a «es» en sus lenguas. Cuando se tradujo por primera vez la Biblia al tailandés, supuso

un problema, porque en la Biblia se dice que «Dios es». No puedes decir que «Dios es» en birmano o en tailandés; no se puede decir. Lo que digan significará: «Dios está formándose.» Todo está moviéndose, nada es. Cuando un birmano mira el mundo, ve movimiento. Cuando miramos nosotros, especialmente cuando mira la mente occidental basada en el pensamiento griego, no hay proceso, sólo sustancia. Hay cosas muertas, no movimientos. Incluso cuando miras un río, ves el río como «ser». El río no existe, el río es simplemente un movimiento, algo que está formándose continuamente. Y nunca llega un punto en el que puedes decir que ya se ha formado; es un proceso sin fin. Cuando miramos un árbol, decimos que el árbol «es». La lengua birmana no tiene nada que decir. Sólo pueden decir que el árbol está formándose, el árbol está fluyendo, el árbol está creciendo, el árbol está en curso. Si se cría al niño con esta pauta en la cabeza, entonces todo es un proceso; el mundo, la realidad, será totalmente diferente. Es diferente para ti..., y la realidad es una y la misma. Pero ¿qué mente aplicas para interpretarla? Entonces cambia. Recuerda una cosa básica, a no ser que deseches la pauta de tu mente, a no ser que seas «despautado», a no ser que tu condicionamiento sea desechado y seas desacondicionado, no sabrás qué es la realidad, sólo conocerás interpretaciones. Esas interpretaciones son la elaboración de tu propia mente. La realidad sin pautas es la única realidad. Y esta técnica es para ayudarte a quitar las pautas, a desacondicionar, a disolver de la mente las palabras que se han acumulado en ella. No puedes mirar debido a ellas. Todo lo que te parece real, deja que se disuelva. Imagina energía, no sustancia -nada estático, sino proceso, movimiento, ritmo, danza-, y sigue imaginando hasta que todo el universo se espiritualice. Si persistes, en un plazo de tres meses de trabajar intensamente durante una hora al día, puedes entrar en esa sensación. En un plazo de tres meses puedes tener una sensación diferente de toda la existencia que te rodea. Ya no hay materia; sólo existencia inmaterial, oceánica, sólo ondas, vibraciones. Cuando sucede esto, sabes qué es Dios. Ese

océano de energía es Dios. Dios no es una persona, Dios no está en alguna parte sentado en un trono en el cielo; no hay nadie sentado allí. Dios es la totalidad de todo lo que existe. La totalidad de la energía creativa de la existencia es Dios. Pero tenemos una pauta de pensamiento.

Decimos que Dios es el creador. Dios no es el creador; más bien, Dios es la fuerza creativa, la creación misma. Ha sido metido a la fuerza en nuestras mentes una y otra vez que, en algún momento pasado, Dios creó el mundo... y en ese momento acabó la creación. Los cristianos sostienen que Dios creó el mundo en seis días y el séptimo día descansó. Es por eso que el séptimo día, el domingo, es un día de descanso. Dios se tomó un descanso ese día. En seis días creó el mundo, para siempre jamás, y desde entonces no ha habido creación. Desde el sexto día no ha habido creación. Éste es un concepto muy muerto.

El tantra dice que Dios es la creatividad misma. La creación no es un suceso histórico en algún momento pasado, está sucediendo en todo momento; Dios está creando en todo momento. Pero, de nuevo, el lenguaje crea un problema y decimos: «Dios está creando.» Parece que Dios es alguien que está creando. No, la creatividad misma que sigue sucediendo y sucediendo en cada momento es Dios. De modo que estás en la creación en todo momento. Éste es un concepto muy vivo. No es que Dios haya creado algo en alguna parte y desde entonces no haya habido ningún diálogo entre el hombre y Dios, no haya habido realmente ninguna conexión, ninguna relación, él creó y se acabó. El tantra dice que estás siendo creado a cada momento; a cada instante estás en una honda relación con lo divino, con la fuente de la creatividad. Éste es un concepto muy vivo.

Mediante esta técnica tendrás un vislumbre de la fuerza creativa, dentro y fuera. Y una vez que puedas sentir la fuerza creativa y su contacto, su impacto, serás totalmente diferente, no volverás a ser el mismo. Dios ha entrado en ti. Te has vuelto una morada.

103 No luches con el deseo.

Segunda técnica: *Con toda tu consciencia en el comienzo mismo del deseo, del saber, sabe.*

Lo básico acerca de esta técnica es *toda tu consciencia*. Si puedes poner toda tu consciencia en algo, se volverá una fuerza transformadora. La transformación sucede cuando estás enteramente en algo..., en cualquier cosa. Pero eso es difícil, porque dondequiera que estamos, sólo estamos ahí en parte, nunca enteramente.

Estás aquí escuchándome. Esta misma escucha puede volverse una transformación. Si estás aquí enteramente, aquí y ahora este mismo momento, si escuchar es tu totalidad, esa escucha se volverá una meditación. Entrarás en un ámbito diferente de éxtasis, una realidad separada. Pero no estás enteramente. Ese el problema con la mente humana, siempre es parcial. Una parte está escuchando; puede que otras partes estén en algún otro sitio, o puede que estén dormidas, o puede que estén pensando en lo que se está diciendo, o discutiendo por dentro. Eso crea una división y la división es un despilfarro de energía. Así es que, cuando estés haciendo algo, pon todo tu ser en ello. Cuando no estás inhibiendo nada, cuando ni siquiera una pequeña parte está separada, cuando has dado un salto, total, entero, todo tu ser ha entrado en él, entonces cualquier acto se vuelve meditativo.

Se cuenta que un día Rinzai estaba trabajando en su jardín -Rinzai era un maestro Zen-y se le acercó alguien. El hombre había venido a hacer algunas preguntas filosóficas. Era un buscador filosófico. No sabía que el hombre que estaba trabajando en el jardín era el propio Rinzai. Pensó que debía de ser un jardinero, un sirviente, así que preguntó: «¿Dónde está Rinzai?».

Rinzai dijo: «Rinzai siempre está aquí.» Por supuesto, el hombre pensó que parecía que este jardinero estaba loco,

porque dijo que Rinzai siempre estaba aquí. De modo que pensó que no estaría bien volverle a preguntar algo a este hombre, y se apartó para preguntarle a algún otro. Rinzai dijo: «No vayas a ninguna parte, porque no le encontrarás en ninguna parte. Siempre está aquí.» Pero el hombre se escapó de este loco.

Entonces preguntó a otros, y le dijeron: «El primer hombre con quien te encontraste es Rinzai.»
Así que volvió y dijo: «Perdóname, lo siento, pensé que estabas loco. He venido a indagar acerca de algo. Quiero saber qué es la verdad. ¿Qué debo hacer para saberlo?»
Rinzai dijo: «Haz lo que quieras, pero hazlo totalmente.»
Lo importante no es lo que hagas; eso es irrelevante. Lo importante es que lo hagas totalmente.
«Por ejemplo», dijo Rinzai, «cuando estoy cavando este agujero en la tierra, mi totalidad está en el acto de cavar. No queda fuera nada de Rinzai. La totalidad está en la cavada. En realidad, no queda nadie que cave; sólo queda la cavada. Si queda el que cava, entonces estás dividido.»
Me estás escuchando. Si queda el que escucha, entonces no eres total. Si sólo hay la escucha y no queda nadie que escucha, entonces eres total, aquí y ahora. Entonces este mismo momento se vuelve una meditación.
En este sutra, Shiva dice: *Con toda tu consciencia en el comienzo mismo del deseo, del saber, sabe.* Si surge un deseo dentro de ti, el tantra no dice que luches con él. Eso es fútil. Nadie puede luchar con un deseo. Es también una tontería, porque siempre que empiezas a luchar con algo dentro de ti, estás luchando contigo mismo, te vuelves esquizofrénico, tu personalidad está dividida. Y todas estas supuestas religiones te han dicho: «Esto es malo. No hagas esto.» Si llega el deseo, ¿qué hay que hacer? Sigues luchando con el deseo. El tantra dice que no luches con el deseo. Pero eso no significa que te entregues a él. El tantra te da una técnica muy sutil. Cuando surja el deseo, estate alerta justo al principio con tu totalidad. Míralo con tu totalidad. Vuélvete la mirada; no dejes atrás al

que mira. Pon toda tu consciencia en este deseo que surge. Éste es un método muy sutil, pero maravilloso. Sus efectos son milagrosos.

Hay que comprender tres cosas. En primer lugar, cuando el deseo ya ha surgido no puedes hacer nada. Entonces seguirá todo su curso, completará su círculo, y no puedes hacer nada. Justo al principio se puede hacer algo; hay que quemar la semilla inmediatamente. Una vez que la semilla ha germinado y el árbol ha empezado a crecer, es difícil, casi imposible, hacer algo. Hagas lo que hagas creará más angustia, derroche de energía, frustración, debilidad. Cuando surja el deseo, justo al principio, a la pequeña titilación de que está surgiendo un deseo, lleva toda tu consciencia, la totalidad de tu ser a mirarlo. No hagas nada. No es necesario nada más. Con la totalidad del ser, la mirada es tan ardiente que la semilla se quema, sin ninguna lucha, sin ningún conflicto, sin ningún antagonismo. Sólo una mirada profunda con la totalidad del ser, y el deseo que llega desaparece completamente.

Y cuando un deseo desaparece sin lucha, te deja tan poderoso, con una energía tan inmensa, con una consciencia tan tremenda, que no puedes imaginarla. Si luchas, serás derrotado. Incluso si no eres derrotado y vences al deseo, eso también equivaldrá a lo mismo. No quedará energía. Te sentirás frustrado venzas o seas vencido. En ambos casos, estarás débil al final, porque el deseo estaba usando tu energía para luchar y tú estabas usando la misma energía para luchar. La energía venía de la misma fuente, estabais tomando de la misma fuente, de modo que la fuente se debilitará independientemente de cuál sea el resultado. Pero si el deseo desaparece justo al principio, sin ningún conflicto -recuerda, esto es básico, sin ninguna lucha, con sólo una mirada, ni siquiera una mirada antagónica, ni siquiera con la intención de destruir, sin hostilidad, sólo una mirada total-, en la intensidad de esa mirada total la semilla se quema. Y cuando el deseo, el deseo que surge, desaparece, como el humo en el cielo, te quedas con una energía tremenda. Esa energía misma es la dicha. Te dará una belleza propia, una gracia.

Los supuestos santos que están luchando con sus deseos siempre son feos. Cuando digo feos me refiero a que siempre son mezquinos, siempre están luchando. Toda su personalidad se vuelve sin gracia, y siempre son débiles, siempre les falta energía, porque toda su energía se consume en la lucha interna. Buda es totalmente diferente, y la gracia que ha llegado a la personalidad de Buda es la gracia de los deseos desapareciendo sin ninguna pugna o lucha sin ninguna violencia interna.

Con toda tu consciencia en el comienzo mismo del deseo, del saber, sabe. En ese mismo momento, simplemente sabe, mira, ve. No hagas nada. No es necesario nada más. Lo único que se necesita es que la totalidad de tu ser esté ahí presente. Es necesaria tu presencia total. Éste es uno de los secretos de alcanzar la iluminación suprema sin ninguna violencia. Y recuerda, no puedes entrar en el reino de Dios con violencia. No, esas puertas nunca se abrirán para ti, independientemente de cuánto llames. Llama y sigue llamando; puede que te rompas la cabeza, pero esas puertas nunca se abrirán. Pero para los que en lo profundo de sí son no violentos y no luchan con nada, esas puertas están siempre abiertas; nunca estuvieron cerradas.

Jesús dijo: «Llama y las puertas te serán abiertas.» Yo te digo que ni siquiera es necesario llamar. Mira, las puertas están abiertas. Siempre han estado abiertas. Nunca estuvieron cerradas. Simplemente mira profundamente, enteramente, totalmente, completamente.

104 Los límites de la percepción.

Tercera técnica: *Oh, Shakti, cada percepción particular es limitada, desapareciendo en la omnipotencia.*

Todo lo que vemos es limitado, todo lo que sentimos es limitado, todas las percepciones son limitadas. Pero si puedes ser consciente, entonces cada cosa limitada está

desapareciendo en lo ilimitado. Mira el cielo. Verás una parte limitada de él, no porque el cielo es limitado, sino porque tus ojos son limitados, tu enfoque es limitado. Pero si puedes tomar consciencia de que esta limitación se debe al enfoque, se debe a lo que no es el cielo lo que es limitado, entonces verás los límites fundiéndose en lo ilimitado. Todo lo que vemos se vuelve limitado debido a nuestro ser. De otro modo, la existencia es ilimitada; de otro modo, todo está fundiéndose en otra cosa. Todo está perdiendo su límite; a cada momento las olas están desapareciendo en el océano; y nada tiene fin y nada tiene comienzo. Todo es también todo lo demás.

La limitación la imponemos nosotros. Es debido a nosotros, a que no podemos ver lo infinito, que la dividimos. Lo hemos hecho con todo. Haces una cerca en torno a tu casa y dices: «Esta tierra me pertenece y más allá de la cerca es la tierra de otro.» Pero en el fondo tu tierra y la de tus vecinos son una. La cerca existe debido a ti. La tierra no está dividida; los vecinos y tú estáis divididos... debido a vuestra mente.

Las naciones están divididas debido a vuestra mente. En alguna parte, India acaba y empieza Pakistán, pero hace sólo unos pocos años India estaba donde ahora está Pakistán. Entonces India continuaba hasta los límites de Pakistán, hasta los límites actuales. Pero ahora Pakistán está dividido; hay una barrera. Pero la tierra sigue siendo la misma.

He oído una historia que sucedió cuando India y Pakistán fueron divididos. Había un manicomio, un hospital psiquiátrico, justo en la frontera entre India y Pakistán. A los políticos no les preocupaba dónde iría el manicomio, a Pakistán o a India, pero el director estaba muy preocupado. Así que preguntó dónde iba a estar el manicomio, si iba a estar en India o en Pakistán.

Alguien le informó desde Delhi que debía preguntar a los internos, a los locos, y que votaran adónde querían ir. El director era el único que no estaba loco, y trató de explicarlo. Reunió a todos los locos y les dijo: «Ahora depende de

vosotros; podéis ir a donde queráis. Si queréis ir a India, podéis ir a India. Si queréis ir a Pakistán, podéis ir a Pakistán.» Pero los locos dijeron: «Queremos quedarnos aquí. No queremos ir a ninguna parte.»

Él intentó e intentó explicarlo. Dijo: «Os quedaréis aquí; no os preocupéis por eso. Os quedaréis aquí, pero ¿dónde queréis ir?».

Aquellos locos dijeron: «La gente dice que estamos locos, pero tú pareces más loco. Dices que te quedarás aquí, y que nosotros nos quedaremos aquí, así que ¿por qué preocuparse por ir a ninguna parte?»

El director no tenía ni idea de cómo explicar todo el asunto. Sólo había una manera. Construyó un muro, y dividió el manicomio en dos partes iguales. Una parte se volvió India; la otra parte se volvió Pakistán. Y se cuenta que algunos locos del manicomio de Pakistán saltaron el muro, y los locos de India también saltaron el muro, y todavía están confusos sobre lo que está sucediendo. «Estamos en el mismo sitio, y vosotros os habéis ido a Pakistán y nosotros nos hemos ido a India, ¡y nadie ha ido a ninguna parte!».

Esos locos están abocados a permanecer muy confusos; nunca podrán comprender, porque en Delhi y en Karachi hay gente más loca.

Seguimos dividiendo. La vida, la existencia, no está dividida. Todas las demarcaciones las ha hecho el hombre. Son útiles si no te vuelves loca con ellas y si sabes que son simplemente artificiales, hechas por el hombre, utilitarias, no reales, no verdaderas; que son sólo mitos, que pueden ayudar pero no tienen más profundidad. *Oh, Shakti, cada percepción particular es limitada, desapareciendo en la omnipotencia.* De modo que, cuando veas algo limitado, recuerda siempre que, más allá, el límite está

desapareciendo, la limitación está desapareciendo. Mira siempre más y más allá.

Esto puedes convertirlo en una meditación. Simplemente siéntate bajo un árbol y mira, e independientemente de lo que veas, verás allá, mira mas allá, y no pares en ninguna parte.

Encuentra dónde se está fundiendo este árbol. Este árbol, este pequeño árbol de tu jardín, tiene toda la existencia en él. Está fundiéndose a cada momento. Si el Sol no sale mañana, este árbol morirá, porque la vida de este árbol está ligada a la vida del Sol. La distancia entre ellos es muy grande; los rayos tardan un tiempo en llegar a la Tierra, tardan diez minutos. Diez minutos es mucho tiempo, porque la luz viaja a una velocidad muy elevada, tremenda. La luz viaja a casi trescientos mil kilómetros por segundo, y la luz tarda diez minutos en llegar desde el Sol a este árbol. La distancia es tremenda, enorme. Pero si el Sol deja de existir, el árbol desaparecerá inmediatamente. Existen juntos. El árbol está fundiéndose con el Sol a cada momento, y el Sol está fundiéndose con el árbol. A cada momento el Sol está fundiéndose con el árbol haciendo que viva... La otra cosa aún le es desconocida a la ciencia, pero la religión dice que también está sucediendo otra cosa..., porque la vida no puede existir sin respuesta. Si el Sol le está dando vida al árbol, el árbol debe estar devolviéndole vida al Sol, porque en la vida siempre hay una respuesta, y la energía se equilibra. El árbol debe de estar dándole vida al Sol. Son uno. Entonces el árbol ha desaparecido, la limitación ha desaparecido.

Dondequiera que mires, mira más allá y no pares en ninguna parte. Sigue y sigue y sigue, hasta que pierdas tu mente, hasta que pierdas todas tus pautas limitadas. De pronto estarás iluminado. Toda la existencia es una. Esa unidad es la meta. Y de pronto la mente se cansa de la pauta, la limitación, el límite..., y según insistes en ir más allá, según vas empujándola más y más allá, la mente va menguando, de pronto cesa, y miras la existencia como una unidad inmensa, todo transformándose en lo otro.

Oh, Shakti cada percepción particular es limitada, desapareciendo en la omnipotencia. Puedes convertirlo en una meditación. Siéntate durante una hora y trabaja con ello. No crees limitaciones en ninguna parte.

Independientemente de cuál sea la limitación, intenta encontrar el más allá, y sigue y sigue avanzando. La mente se cansa

pronto, porque la mente no puede hacer frente a lo ilimitado. Sólo puede relacionarse con lo limitado. Con lo ilimitado no puede relacionarse, se aburre, se cansa, dice: «¡Ya basta!, ¡para!». Pero no pares, sigue avanzando. Llegará un momento en que la mente quede atrás y sólo se mueva la consciencia. En ese momento tendrás la iluminación de la unidad, de la nodualidad. Esa es la meta. Esa es la cima más alta de la consciencia. Y ese el mayor éxtasis posible para la mente humana, y la dicha más profunda.

105 Cae en la cuenta de la unidad de la existencia.

Cuarta técnica: *Verdaderamente las formas están fusionadas. Fusionados están el ser omnipresente y tu propia forma. Cae en la cuenta de que cada uno está hecho de esta consciencia.*

Verdaderamente las formas están fusionadas. Parecen separadas, pero toda forma está unida con otras formas. Existe...; en realidad, es más correcto decir que coexiste con otras formas. Nuestra realidad es una coexistencia. Es realmente una inter-realidad, una inter-subjetividad.

Por ejemplo, imagínate solo en la Tierra. ¿Qué serás? Toda la humanidad ha desaparecido; te has quedado solo después de una tercera guerra mundial, solo en el mundo, solo en esta gran Tierra. ¿Quién serás?

Lo primero es que es imposible concebirte solo. Es imposible, digo, concebirte solo. Lo intentarás y lo intentarás y verás que hay alguien ahí -tu mujer, tus hijos, tus amigos-, porque no puedes existir solo, ni siquiera en la imaginación. Existes con otros. Ellos te dan existencia. Contribuyen. Tú contribuyes con ellos, y ellos contribuyen contigo.

¿Quién serás? ¿Serás un hombre bueno o un hombre malo? No se puede decir nada, porque la bondad y la maldad existen en relación. ¿Serás guapo o feo? No se puede decir nada. ¿Serás un hombre o una mujer? No se puede decir nada, porque todo lo que eres, lo eres relacionado con alguien

más. ¿Serás sabio o tonto? Poco a poco verás que toda forma ha desaparecido. Y con estas otras formas han desaparecido también todas las formas dentro de ti. No eres ni tonto ni sabio, ni bueno ni malo, ni feo ni guapo, ni hombre ni mujer. Entonces, ¿qué serás? Si sigues eliminando todas las formas, pronto te darás cuenta de que sólo permanece la nada. Vemos las formas como separadas, pero no lo están. Toda forma está conectada con otras. Las formas existen en un patrón.

Este sutra dice, *Verdaderamente las formas están fusionadas. Fusionados están el ser omnipresente y tu propia forma.* Incluso tu forma y la forma de toda la existencia están fusionadas. Eres uno con ella. No puedes existir sin ella. Y lo otro también es verdad, aunque es difícil de concebir, el universo no puede existir sin ti. El universo no puede existir sin ti, de igual forma que tú no puedes existir sin el universo. Has estado existiendo siempre en muchísimas formas, y siempre existirás en muchísimas formas. Pero existirás. Eres una parte intrínseca de este universo. No eres ajeno, no eres un extraño en él, no eres un extranjero.

Eres una parte integrante, una parte intrínseca. Y el universo no puede permitirse perderte, porque si te pierde, se perderá a sí mismo. Las formas no están separadas, están inseparadas. Son una. Sólo la apariencia da demarcaciones y lindes. Esto puede convertirse en una realización si reflexionas sobre ello, si ahondas en ello; se convierte en una realización, no una doctrina, no un pensamiento, sino una realización de que «sí, soy uno con el universo y el universo es uno conmigo».

Esto es lo que Jesús les estaba diciendo a los judíos. Pero se sintieron ofendidos porque *Jesús* dijo: «Yo y mi padre del cielo somos uno.» Los judíos se sintieron ofendidos. ¿Qué estaba afirmando? ¿Estaba afirmando que él y Dios son uno? Esto era una blasfemia. Debía ser castigado. Pero simplemente estaba enseñando una técnica, nada más. Simplemente estaba enseñando la técnica de que las formas no están separadas,

de que tú y la totalidad sois uno: «Yo y mi padre del cielo somos uno.» Pero esto no era una pretensión, sino sólo una técnica sugerida. Y cuando Jesús decía: «Yo y mi padre somos uno», no quería decir que tú y el padre y lo divino estáis separados. Cuando, decía «yo», estaban representados todos los «yos». Siempre que existe un «yo», ese «yo» y lo divino son uno. Pero puede entenderse mal, y tanto los judíos como los cristianos lo entendieron mal. Incluso los cristianos lo entendieron mal; porque dicen que él era el hijo unigénito de Dios, el unigénito, de modo que nadie más puede afirmar que él también es un hijo de Dios.

Estuve leyendo un libro muy divertido. Se titula *Tres Cristos*. En un manicomio había tres hombres, y los tres afirmaban que eran Cristo -esto es un hecho real, no una historia-, así es que un psicoanalista estaba estudiándoles a los tres. Entonces se le ocurrió que sería muy divertido presentarles mutuamente para ver qué pasaba: cómo se presentarían y cuál sería su reacción. De modo que los reunió y los dejó en una habitación para que se presentaran a sí mismos.

El primero dijo: «Soy el hijo unigénito, Jesucristo.» El otro se rió, ¡y pensó para sí que este hombre debía de estar loco! Dijo: «¿Cómo puede ser eso? Yo soy Jesucristo. Tú también formas parte de esa totalidad. También hay en *tí* un fragmento de esa consciencia. Pero Jesucristo, el hijo único de Dios..., ese soy yo.»

El tercero pensó que los dos eran tontos, que ambos se habían vuelto locos. Dijo: «¿De qué estáis hablando? Miradme. Aquí está el hijo de Dios.»

Luego el psicoanalista les preguntó por separado: «¿Cuál es tu reacción?».

Todos ellos dijeron: «Los otros dos están locos. Los otros dos se han vuelto locos.»

Y esto no sucede sólo con los locos. Si les preguntas a los cristianos qué piensan acerca de Krishna -porque él afirma que es Dios-, dirán que sólo hay una penetración del más allá, que es Jesucristo. Y sólo una vez en la Historia penetró Dios en el

mundo, y fue con Jesucristo. Krishna es bueno, es un gran hombre, pero no es divino, no es Dios mismo.

Si les preguntas a los hindúes, se reirán de Jesús. Está sucediendo la misma locura, y la realidad es que *todo* el mundo es el hijo unigénito de Dios..., todo el mundo. Lo contrario no es posible. Vienes de la misma fuente, ya seas Jesús o Krishna o A, B, C, cualquiera o nadie, vienes de la misma fuente. Y todo «yo», toma consciencia, está inmediatamente relacionada con lo divino. Jesús sólo estaba dando una técnica se entendieron mal.

Esta técnica es la misma. *Verdaderamente las formas están fusionadas. Fusionados están el ser omnipresente y tu propia forma. Cae en la cuenta de que cada uno está hecho de esta consciencia.* No caigas sólo en la cuenta de que tú estás hecho de esta consciencia; cae también en la cuenta de que todo lo que te rodea está hecho de esta consciencia. Como es fácil caer en la cuenta de que *tú* estás hecho de esta consciencia, puede darte una sensación muy egotista, puede ser una profunda satisfacción para el ego. Pero date cuenta de que lo demás también lo está; entonces se convierte en humildad. Cuando todo es divino, no puedes tener una mente egotista. Cuando todo es divino, tienes que ser humilde. Entonces es imposible ser alguien, o estar por encima; entonces toda la existencia es divina, y dondequiera que mires, miras lo divino. Tanto el que mira como lo mirado son divinos, porque las formas no están separadas. Debajo de todas las formas está oculta una ausencia de forma.

Capítulo 76

La Vida es Energía Sexual

Preguntas

El tantra no parece tener mucho que ver con el sexo.

¿Cómo se relacionan la ignorancia y la iluminación?

¿Por qué está Krishnamurti en contra de las técnicas?

Los pros y los contras de crear sistemas.

Primera pregunta:

Siempre hemos oído que el tantra tiene que ver básicamente con la energía sexual y con técnicas del centro sexual, pero tú dices que el tantra lo incluye todo. Si hay algo de verdad en la primera afirmación, la mayoría de las técnicas que hay en el Vigyam Bhairav Tantra no parecen ser tántricas. ¿Es esto verdad?

Lo primero es comprender la energía sexual. Tal como tú la entiendes, es sólo una parte, un fragmento de la fuerza vital, pero tal como la entiende el tantra, es simplemente un sinónimo de la vida. No es una parte, no es fragmento, es la vida misma. De modo que cuando el tantra dice «energía sexual», quiere decir «energía vital». Esto también es así en el concepto freudiano de la energía sexual. Freud también fue muy mal entendido en Occidente. A la gente le pareció que estaba reduciendo la vida al sexo, pero estaba haciendo lo mismo que el tantra ha venido haciendo durante tanto tiempo.

La vida es sexo. La palabra «sexo» no se reduce a la reproducción; todo el juego de la energía vital es sexo. La reproducción es sólo una parte de ese juego. Siempre que se unen dos energías -negativa y positiva-ha entrado el sexo.

Es difícil de entender. Por ejemplo, me estás escuchando; si preguntas a Freud, o si preguntas a los maestros tántricos, dirán que escuchar es pasivo, femenino, y hablar es masculino. Hablar es una penetración, y tú estás receptivo a ella. Entre el que habla y el que escucha está sucediendo un acto sexual, porque el que habla está tratando de penetrarte y el que escucha está recibiendo. La energía en el que escucha se ha vuelto femenina, y si el que escucha no se ha vuelto femenino, no habrá ningún fenómeno de escucha. Es por eso que el que escucha tiene que estar totalmente pasivo. No debería pensar mientras está escuchando, porque pensar le hará activo. No debería estar argumentando por dentro, porque argumentar le hará activo. Mientras esté escuchando, debería estar

simplemente escuchando, sin hacer nada más. Sólo entonces puede penetrar el mensaje e iluminarse. Pero entonces el que escucha se ha vuelto femenino.

La comunicación sólo sucede cuando uno se ha vuelto masculino y el otro se ha vuelto femenino; de lo contrario no puede haber comunicación. Cada vez que se unen lo negativo y lo positivo, sucede el sexo. Puede que sea en un plano físico, la electricidad positiva y negativa se unen y sucede el sexo. Siempre que se unen las polaridades, que se unen los opuestos, es sexo. De modo que sexo es un término muy amplio, muy extenso; no tiene que ver sólo con la reproducción. La reproducción es sólo un tipo de fenómeno que se incluye en el sexo. El tantra dice que cuando llegan dentro de ti la dicha y el éxtasis supremos, tus propios polos positivo y negativo han llegado a unirse; porque todo hombre es hombre y mujer, y toda mujer es hombre y mujer. No has nacido sólo de la mujer o del hombre, sino de la unión de los opuestos. Tu padre ha contribuido, tu madre ha contribuido. Eres mitad tu madre y mitad tu padre, y ambos coexisten dentro de ti. Cuando se unen dentro, sucede el éxtasis.

Buda sentado bajo su árbol *bodhi* está en un profundo orgasmo interno. Las fuerzas internas se han unido, se han fundido la una con la otra. Ya no será necesario buscar una mujer fuera, porque ha sucedido el encuentro con la mujer interna. Y Buda no está apegado, no tiene apego a la mujer externa, no porque esté en contra de la mujer, sino porque el fenómeno supremo ha sucedido dentro. Ya no hay necesidad. Se ha completado un círculo interno; ahora está entero. Por eso hay tanta gracia en el rostro de Buda. Es la gracia de estar completo. Ya no falta nada, ha sucedido una profunda realización, ya no hay más viaje. Ha alcanzado el destino supremo. Las fuerzas internas han llegado a una unión y ya no hay conflicto. Pero es un fenómeno sexual.

La meditación es un fenómeno sexual; por eso se dice que el tantra se basa en el sexo, se orienta al sexo..., y todas estas

ciento doce técnicas son sexuales.

En realidad, ninguna técnica meditativa puede ser nosexual. Pero tienes que comprender la amplitud del término «sexo». Si no la comprendes, estarás confuso, y habrá malentendidos.

De modo que cuando el tantra dice «energía sexual» se refiere al *étan vital*, a la energía vital misma. Son sinónimos. Lo que llamamos sexo es tan sólo una dimensión de la energía vital. Hay otras dimensiones. Y, verdaderamente, debería ser así. Ves una semilla germinando, en alguna parte están saliendo flores en un árbol, los pájaros están cantando...; todo el fenómeno es sexual. Es la vida manifestándose de muchas formas. Cuando el pájaro está cantando, es una llamada sexual, una incitación. Cuando las flores están atrayendo a las mariposas y a las abejas, es una incitación, porque las abejas y las mariposas llevarán las semillas de la reproducción. Las estrellas se están moviendo en el espacio... Nadie se ha ocupado aún de ello, pero uno de los conceptos tántricos más antiguos es que hay planetas masculinos y planetas femeninos; de lo contrario, no habría movimiento. Debe ser así, porque es necesaria la polaridad, es necesario el opuesto para crear magnetismo, para crear atracción. Los planetas deben ser masculinos y femeninos.

Todo debe estar dividido en estas dos polaridades. Y la vida es un ritmo entre estos dos opuestos. Repulsión y atracción, acercarse y alejarse...; éstos son los ritmos.

El tantra usa la palabra «sexo» siempre que se unen los opuestos es un fenómeno sexual. Y todo el propósito de la meditación es cómo hacer que se unan los opuestos internos. De modo que estos ciento doce métodos son sexuales. No pueden ser otra cosa, no hay ninguna otra posibilidad. Pero trata de comprender la amplitud del término «sexo».

Segunda pregunta:

Dijiste que la existencia es una totalidad, que todo está relacionado, que las cosas están fundiéndose entre ellas, que

el árbol no puede existir sin el Sol y el Sol tampoco puede existir sin el árbol. Con respecto a esto, explica, por favor, cómo la ignorancia y la iluminación están relacionadas entre sí.

Están relacionadas. La iluminación y la ignorancia son dos polos opuestos. La iluminación sólo puede existir porque existe la ignorancia. Si la ignorancia desapareciera del mundo, la iluminación desaparecería simultáneamente. Pero, debido a nuestro pensamiento dualístico, pensamos siempre que los opuestos son opuestos. Son complementarios, no son realmente opuestos. Son complementarios; porque uno no puede existir sin el otro. De modo que no son enemigos; el nacimiento y la muerte no son enemigos, porque la muerte no puede existir si no hay nacimiento. El nacimiento crea la base para que exista la muerte.

Pero si no hubiese muerte, el nacimiento no podría existir. La muerte crea la base; de modo que siempre que alguien está muriendo, otro está naciendo. En un punto hay muerte; en el punto siguiente inmediatamente hay nacimiento. Parecen opuestos, funcionan en oposición en lo que concierne a la superficie, pero en el fondo son amigos ayudándose mutuamente.

Es fácil no entender bien lo referente a la ignorancia y la iluminación, porque pensamos que cuando un hombre se ilumina, la ignorancia ha desaparecido completamente. Éste es el punto de vista corriente con respecto a la iluminación, que la ignorancia ha desaparecido completamente. No, eso no es correcto. Más bien, por el contrario, cuando una persona se ilumina, la iluminación y la ignorancia han desaparecido, porque si hay una, tendrá que haber la otra; una no puede existir sin la otra. Existen juntas o desaparecen juntas. Son aspectos de una sola cosa, los dos lados de una moneda. No puedes hacer que desaparezca un lado de la moneda y que permanezca el otro.

De modo que cuando una persona se vuelve un buda, en ese momento han desaparecido, en realidad, las dos, la ignorancia y la iluminación. Sólo queda consciencia, sólo queda puro ser, y los opuestos conflictivos, contrapuestos, que se ayudaban, han desaparecido. Por eso, cuando se le pregunta a Buda qué le sucede a un hombre iluminado, muchas veces permanece en silencio. Dice: «No preguntes esto, porque cualquier cosa que diga no será verdad. Cualquier cosa que diga será falsa. Si digo que se ha vuelto silencioso, eso significa que debe existir en él lo opuesto al silencio; si no, ¿cómo se va a sentir el silencio? Si digo que se ha vuelto dichoso, entonces debe de haber también angustia. ¿Cómo vas a poder sentirte dichoso sin angustia?».

Buda dice: «Cualquier cosa que diga será falsa.» De modo que permanece consistentemente en silencio acerca del estado de una persona iluminada, porque todos nuestros términos son duales. Si dices «luz» y alguien insiste: «Defínela», ¿cómo vas a definirla? Tendrás que introducir la oscuridad; sólo entonces puedes definirla. Dirás que hay luz donde no hay oscuridad..., o algo por el estilo.

Uno de los mayores pensadores del mundo, Voltaire, solía decir que sólo puedes comunicarte si primero defines tus términos. Pero eso es imposible. Si tienes que definir la luz, tendrás que introducir la oscuridad. Y entonces, si se pregunta qué es la oscuridad, tendrás que definirla usando la luz, que está sin definir. Todas las definiciones son circulares. Se solía decir: «¿Qué es la mente?», y la definición era: «Lo que no es materia.» Y «¿Qué es la materia?», y la definición era: «Lo que no es mente.»

Ambos términos están sin definir y estás utilizando una artimaña contigo mismo. Defines un término con otro término que, a su vez, necesita definición. Todo el lenguaje es circular y es necesario lo opuesto.

De modo que Buda dice: «Ni siquiera diré que la persona iluminada existe», porque la existencia sólo es posible si

también está presente la noexistencia. Así es que ni siquiera dirá que existes después de la iluminación, porque la existencia tiene que ser definida con la noexistencia. Entonces no se puede decir nada, porque todo el lenguaje consta de polos opuestos.

Por eso se dice en los Upanishads que si alguien dice que está iluminado, ten muy claro que no lo está, porque ¿cómo puede sentir que está iluminado? Debe de haber quedado algo de ignorancia, porque es necesario un contraste.

Si escribes en una pizarra con tiza blanca, cuanto más negra sea la pizarra, más blanca será la escritura. No puedes escribir en un encerado blanco con tiza blanca. Si lo haces, no habrá escritura; es necesario el contraste. Si sientes que estás iluminado, eso muestra que hay una pizarra ahí mismo; sólo así podrías sentirlo. Si la pizarra hubiera desaparecido realmente, la escritura también habría desaparecido. Sucede simultáneamente. De modo que un buda no es ni ignorante ni sabio; simplemente es. No puedes ponerle en ningún polo de ninguna dualidad. Ambos polos han desaparecido.

Cuando desaparecen... ¿cómo sucede? Cuando ambos polos se unen, se anulan mutuamente y desaparecen. Puedes expresarlo de otra forma diciendo que Buda es tanto la persona más ignorante como la más iluminada. La polaridad ha ido a su punto extremo, ha habido una unión, y la unión ha anulado ambos. Lo negativo y lo positivo se han unido. Ya no hay negativo ni positivo, porque se anulan mutuamente. Lo negativo ha anulado lo positivo, y lo positivo ha anulado lo negativo; ambos han desaparecido y queda un ser puro, un ser inocente. No puedes decir que es sabio, no puedes decir que es ignorante..., o puedes decir que es ambas cosas.

Iluminación significa el punto desde el que das un salto a lo no-dual. Antes de ese punto, hay dualidad. Todo está dividido.

Alguien le preguntó a Buda: «¿Quién eres?» Él se rió y dijo: «Es difícil decirlo.»

Pero el hombre insistió. Dijo: «Algo se podrá decir, porque existes. Algo significativo se podrá decir, porque existes.»

Pero Buda dijo: «No se puede decir nada. Existo; sin embargo, incluso decir eso me conduce a lo falso.» Entonces el hombre lo intentó por otro lado. Preguntó: «¿Eres un hombre o una mujer?».

Buda dijo: «Es difícil decirlo. Antes era un hombre, pero entonces todo mi ser estaba atraído por las mujeres. Cuando era un hombre, mi mente estaba llena de mujeres, y cuando las mujeres desaparecieron de mi mente, mi hombre también desapareció con ellas. Ahora no puedo decirlo. No sé quién soy y es difícil de definir.»

Cuando ya no hay dualidad, nada puede ser definido. De modo que si eres consciente de que te has vuelto sabio, eso significa que la necedad persiste. Si piensas que te has vuelto dichoso, eso significa que todavía estás en el mundo, en el ámbito de la angustia. Si dices que sientes un profundo bienestar, salud, eso significa que la enfermedad aún es posible. Lo opuesto te seguirá; si llevas uno, el otro te seguirá. Tienes que dejar ambos. Y eso sucede cuando ambos se juntan.

De modo que la ciencia básica de toda religión es cómo permitir que se unan tus opuestos internos para que desaparezcan y no quede ni rastro. Tú desaparecerás con la desaparición de lo opuesto. Tú, tal como eres, ya no existirás, y surgirá algo totalmente nuevo y desconocido, algo inimaginable. A ese algo se le llama Brahma; puedes llamarlo Dios. Buda prefiere el término *nirvana*. La palabra *nirvana* significa simplemente cesación de todo lo que era, cesación total del pasado. Y no puedes usar tu existencia y tu conocimiento pasados para definir esto nuevo. Esto nuevo es indefinible.

La ignorancia y la iluminación también forman parte de la dualidad. A nosotros, Buda nos parece iluminado porque estamos en la ignorancia. Para el propio Buda, él no es ninguna de las dos cosas. A él le resulta imposible pensar en términos de dualidad.

Tercera pregunta:

Por favor, ¿puedes decimos por qué Krishnamurti está en contra de las técnicas, mientras que Shiva está a favor de tantas técnicas?

Estar en contra de las técnicas es simplemente una técnica. No sólo Krishnamurti está usando esa técnica, sino que ha sido usada muchas veces antes. Es una de las técnicas más antiguas; no tiene nada de nuevo.

Hace dos mil años la usó Bodhidharma. Él introdujo en China lo que ahora se conoce como *Ch 'an* o budismo Zen. Era un monje hindú, un monje de India. Creía en la notécnica. El Zen se basa en la notécnica. Los maestros Zen dicen que si haces algo, errarás, porque ¿quién lo hará? ¿Tú? Tú eres la enfermedad, y de ti no puede nacer otra cosa. ¿Quién hará el esfuerzo? Tu mente, y tu mente tiene que ser destruida; y no puedes destruir la mente misma con la ayuda de la mente. Hagas lo que hagas, tu mente se fortalecerá más.

De modo que el Zen dice que no hay ninguna técnica, ningún método, no hay ninguna Escritura y no puede haber ningún gurú. Pero lo bello es que el Zen ha creado los gurús más sobresalientes, y los maestros Zen han escrito las mejores Escrituras del mundo. Y por medio del Zen, miles y miles de personas han alcanzado el *nirvana*; pero ellos dicen que no hay ninguna técnica.

De manera que hay que comprender que la no técnica es, en realidad, una de las técnicas fundamentales. El énfasis está en el «no», para que tu mente sea negada. La mente puede tener dos disposiciones: sí y no. Éstas son las dos posibilidades, las dos alternativas, de igual forma que lo son en todo. «No» es lo femenino, y «sí» es lo masculino. De modo que puedes usar el método del no, o puedes usar el método del sí. Si sigues el método del sí, entonces hay muchos métodos; pero tienes que decir sí, y puede haber muchos síes. Si sigues el no, entonces no hay muchos métodos, sólo uno, porque no puede haber muchos noes.

Observa esto, hay tantas religiones en el mundo, tantos tipos de teístas. Existen al menos trescientas religiones ahora mismo. De modo que el teísmo tiene trescientos templos, iglesias, Escrituras. Pero sólo hay un tipo de ateísmo; no puede haber dos. Los ateos no tienen sectas. Cuando dices que no hay Dios, se ha terminado. No puedes diferenciar entre dos noes, no puedes poner ninguna diferencia. Pero cuando dices: «Sí, Dios existe», entonces hay una posibilidad de diferencia, porque mi sí creará mi propio Dios, y tu sí creará tu propio Dios. Puede que tu sí sea dicho a Jesús, puede que mi sí sea dicho a Krishna; pero cuando dices no, entonces todos los nos son similares. Es por eso que en la Tierra no hay sectas en el ateísmo.

Los ateos son todos semejantes. No tienen ninguna Escritura, no tienen ninguna iglesia. Cuando no se tiene ninguna actitud positiva, no hay nada sobre lo que diferir; un simple «no» es suficiente. Lo mismo ha sucedido con respecto a las técnicas, el “no” tiene sólo una técnica, el «sí» tiene ciento doce, o son posibles incluso muchas más. Puedes crear nuevas combinaciones.

Alguien ha dicho que el método que yo enseño, el método dinámico de meditación, no está incluido en estos ciento doce métodos. No está incluido porque es una nueva combinación, pero todo lo que hay en él está en los ciento doce métodos. Algunas partes están en una técnica; otras partes están alguna otra técnica. Estos ciento doce son los métodos básicos. Puedes crear miles a partir de ellos; no tiene fin. Cualquier número de combinaciones es posible.

Pero los que dicen que no hay ningún método sólo pueden tener un método. No puedes crear mucho a partir del no. De modo que Bodhidharma, Lin Chi, Bokuju, Krishnamurti tienen sólo un método. En realidad, Krishnamurti sigue a una sucesión de maestros Zen. Está hablando Zen. No hay nada nuevo en ello. Pero el Zen siempre parece nuevo, y la razón de ello es

que el Zen no cree en Escrituras, no cree en la tradición, no cree en las técnicas.

De manera que cada vez que vuelve a surgir el «no», es fresco y nuevo. El «sí» cree en la tradición, en las Escrituras, en los maestros. Siempre que esté el sí, tendrá una larga tradición sin comienzo. Los que han dicho sí, Krishna o Mahavira, siguen diciendo que no están diciendo nada nuevo.

Mahavira dice: «Antes que yo, veintitrés *tirthankaras* han enseñado lo mismo.» Y Krishna dice: «Antes que yo, este iluminado le dio este mensaje a ese iluminado, ese iluminado le dio el mensaje a aquél, y ha ido llegando. Yo no estoy diciendo nada nuevo.»

El «sí» siempre será viejo, eterno. El «no» siempre parecerá nuevo, como si hubiese surgido de repente. El “no” no puede tener raíces tradicionales. Está desarraigado. Esa es la razón por la que Krishnamurti parece nuevo. No lo es.

¿Qué es esta técnica de negar la técnica? Puede ser usada. Es una de las formas más sutiles de matar y destruir la mente. La mente trata de aferrarse a algo que sea un apoyo; la mente necesita que haya un soporte, no puede existir en el vacío. De modo que crea muchos tipos de soportes: iglesias, Escrituras, la Biblia, el Corán, el Gita. Entonces es feliz; tiene algo a lo que aferrarse. Pero entonces, con este aferramiento, la mente se mantiene.

Esta técnica de notécnica insiste en eliminar todos los soportes, de modo que recalcará que no hay ninguna Escritura. Ninguna Biblia puede ayudar, porque la Biblia no es más que palabras; ningún Gita puede ayudar, porque todo lo que llegues a saber por medio del Gita será prestado, y la verdad no puede ser prestada. Ninguna tradición puede ayudar, porque la verdad tiene que ser alcanzada auténticamente, individualmente. Tienes que llegar a ella; no puede ser transferida. Ningún maestro puede dártela, porque no es algo como una propiedad. No es transferible, no puede ser enseñada porque no es

información. Si te enseña un maestro, sólo puedes aprender palabras, conceptos, doctrinas. Ningún maestro puede hacerte realizado. Esa realización tiene que sucederte a ti.

Y tiene que suceder sin ninguna ayuda. Si sucede mediante alguna ayuda, entonces es dependiente, y entonces no puede conducirte a la libertad suprema, a *moksha*.

Éstas son las partes de esta notécnica. Por medio de estas críticas, negaciones y argumentos, los soportes son destruidos. Entonces te quedas solo, sin ningún gurú, ninguna Escritura, ninguna tradición, ninguna iglesia, ningún sitio al que acudir, ningún sitio al que ir, nada de lo que ser dependiente. Te quedas en un vacío. Y, en realidad, si puedes concebir este vacío y estás dispuesto a estar en él, serás transformado. Pero la mente es muy astuta. Si Krishnamurti te dice que éstas son cosas ningún soporte, ningún aferramiento, ningún maestro, ninguna Escritura, ninguna técnica-, te aferrarás a Krishnamurti. Hay muchos que se aferran a él. La mente ha vuelto a crear un soporte, y entonces todo ha sido en vano.

Mucha gente viene a mí y me dice: «Nuestras mentes están angustiadas. ¿Cómo alcanzar la paz interior, cómo alcanzar el silencio interno?». Y si les doy alguna técnica, dicen: «Pero las técnicas no pueden ayudar, porque hemos estado escuchando a Krishnamurti.»

Entonces les pregunto: «Entonces, ¿por qué habéis venido a mí? ¿Y qué queréis decir cuando preguntáis: "¿Cómo alcanzar el silencio?". Estáis pidiendo una técnica y vais a seguir escuchando a Krishnamurti. ¿Por qué? Si no hay ningún maestro y si lo real no puede enseñarse, entonces ¿por qué seguís escuchándole? No puede enseñaros nada. Pero seguís escuchándole y estáis siendo enseñados. Y ahora habéis empezado a aferraros a esta no-técnica.

De modo que cuando alguien os dé una técnica, diréis: "No, no creemos en técnicas." Y aún no estáis silenciosos. Así que, ¿qué ha sucedido? ¿Dónde habéis perdido el tren? Si realmente no necesitáis ninguna técnica, si no tenéis ninguna técnica, deberíais haberlo alcanzado. Pero no lo habéis alcanzado.»

No se ha entendido el punto básico. El punto básico es que, para que funcione esta técnica de la no técnica, debes eliminar todos los apoyos, no debes aferrarte a nada. Y eso es muy arduo. Es casi imposible. Por eso tanta gente ha estado escuchando a Krishnamurti estos últimos cuarenta años pero no les ha sucedido nada. Es muy arduo y difícil, casi imposible, permanecer sin soportes, permanecer totalmente solo y estar alerta para no permitir que la mente cree ningún soporte. Como la mente es tan astuta, puede crear soportes sutiles una y otra vez. Puede que tires el Gita, pero entonces llenarás ese espacio con los libros de Krishnamurti. Puede que te rías de Mahoma, puede que te rías de Mahavira, pero si alguien se ríe de Krishnamurti, te enfadas. De nuevo, con ambages, has creado un soporte, te estás aferrando.

No aferrarse es el secreto de este método. Si puedes hacerlo, es bueno; si no puedes hacerlo, entonces no engañes. Entonces hay métodos.

¡Úsalos! Entonces ten claro que no puedes estar, solo, así que aceptarás la ayuda de alguien. Es posible la ayuda. También mediante la ayuda es posible la transformación.

Hay los opuestos: no y sí; éstos son opuestos. Puedes ir desde cualquiera, pero debes decidir acerca de tu propia mente y cómo funciona. Si sientes que puedes hacerlo, hazlo...

Sucedió una vez, cuando estaba quedándome en un pueblo, vino un hombre y me dijo: «Estoy confuso. Mi familia está intentando concertar un matrimonio para mí.» Era un hombre muy joven, recién salido de la universidad. Dijo: «No quiero estar metido en todo eso. Yo quiero ser un sannyasin, quiero renunciar a todo. ¿Cuál es tu consejo?»

Le dije: «Yo nunca fui a preguntarle a nadie, pero tú has venido a consultarme. Que hayas venido a consultarme muestra que necesitas apoyo, que necesitas ayuda. Te resultará difícil vivir sin una esposa. Eso también es un apoyo.»

¿No puedes vivir sin una esposa, no puedes vivir sin tu marido; y sin embargo, piensas que puedes vivir sin un gurú? ¡Imposible! Tu mente necesita todo tipo de soportes. ¿Por qué vas a Krishnamurti? Vas a aprender, vas a que te enseñe, vas a tomar prestados conocimientos; si no, no hay necesidad.

Ha sucedido muchas veces que los amigos dicen: «Estaría bien que tú y Krishnamurti os reunierais.»

Yo les contesto: «Id a preguntarle a Krishnamurti, y si quiere que nos reunamos, irá. Pero ¿qué va a suceder? ¿Qué haremos? ¿De qué hablaremos? Podemos permanecer en silencio. ¿Qué necesidad hay?».

Pero ellos dicen: «Sería bueno que os reunierais. Sería bueno para nosotros. Nos encantará escuchar lo que digáis.»

Así que les cuento una historia. Sucedió una vez que un místico musulmán, Farid, estaba viajando. Cuando llegaron cerca del pueblo de Kabir, que era otro místico, los seguidores de Farid dijeron que sería bueno que ambos se reunieran. Y cuando los discípulos de Kabir se enteraron, ellos también insistieron en que, cuando pasara Farid, debían invitarle a que entrase. Así que Kabir dijo: «Está bien.» Farid también dijo:

«Está bien. Iremos; sin embargo, no digáis nada, cuando yo entre en casa de Kabir; permaneced totalmente en silencio.» Se quedaron dos días en casa de Kabir. Hubo un silencio total. Se sentaron en silencio durante dos días, y luego Kabir fue al linde del pueblo a despedir a Farid..., y se separaron en silencio. En el momento en que se separaron, los seguidores de ambos empezaron a hacer preguntas. Los de Kabir le preguntaron: «¿Qué pasó? Fue un aburrimiento. Estuvisteis sentados durante dos días, no os dijisteis ni una palabra, y estábamos tan deseosos de oíros...»

Los seguidores de Farid también dijeron: «¿Qué pasó? Pareció muy extraño. Hemos estado dos días mirando y mirando y esperando y esperando continuamente que pasara algo en este encuentro. Pero no pasó nada.»

Farid dijo: «¿Qué queréis decir? Dos personas que saben, no pueden hablar; dos personas que no saben, pueden hablar mucho, pero es inútil, incluso dañino. La única posibilidad es una persona que sabe hablando a una que no sabe.»

Y Kabir dijo: «El que hubiera dicho una sola palabra habría probado que no sabía.»

Sigues pidiendo consejo, sigues buscando apoyos. Cae en la cuenta de que si no puedes permanecer sin apoyo, entonces es bueno encontrar un apoyo, un guía, deliberadamente. Si piensas que no hay necesidad, que eres suficiente en ti mismo, entonces deja de buscar a Krishnamurti o a nadie. Deja de ir y permanece solo. También les ha sucedido a personas que estaban solas, pero el fenómeno es muy excepcional. A veces le sucede a una persona entre un millón...

Y eso tampoco es sin alguna causa. Puede que esa persona haya estado buscando durante muchas vidas; puede que haya estado encontrando muchos apoyos, muchos maestros, muchos guías, y que ahora haya llegado a un punto en el que puede estar solo.

Sólo entonces sucede. Pero siempre que a una persona le sucede que sola alcanza lo supremo, empieza a decir que también te puede suceder a ti. Es natural; como a Krishnamurti le sucedió solo, está diciendo que también te puede suceder a

ti. ¡No te puede suceder a ti! Andas en busca de apoyo, y eso muestra que solo no puedes hacerlo. ¡Así que no te engañes a ti mismo! Puede que tu ego se sienta bien con que «¡no necesito ningún apoyo!». El ego siempre piensa en función de «yo solo soy suficiente», pero ese ego no ayudará. Eso se volverá la mayor barrera posible.

La no-técnica es una técnica, pero sólo para gente muy específica; para los que han estado esforzándose durante muchas vidas y ahora han llegado a un punto en el que pueden estar solos, esa técnica es una ayuda.

Y si fueras ese tipo de persona, se muy bien que no estarías aquí. Así que no me preocupo por esa persona; no estará aquí. No puede estar aquí. No sólo aquí; no puede estar en ninguna parte con un maestro, escuchando, buscando, indagando, practicando. No se la encontrará en ninguna parte. Así que puedes dejarla; no necesitamos hablar de ella.

Estas técnicas son para ti. De modo que así es como concluiré. Krishnamurti está hablando para la persona que no puede estar allí, y yo estoy hablando para personas que están aquí. Todo lo que Krishnamurti está diciendo es absolutamente correcto, pero a las personas a las que se lo está diciendo son absolutamente incorrectas. La persona que puede estar sola, que puede llegar sin ningún método, ningún apoyo, ninguna Escritura, ningún gurú, no va a escuchar a Krishnamurti, porque no hay necesidad, no tiene sentido. Y los que van a escuchar, ellos no son de ese tipo, estarán en profundas dificultades..., y lo están. Necesitan apoyo y su mente sigue pensando que no hay necesidad de apoyo. Necesitan un gurú y su mente sigue diciendo que el gurú es una barrera. Necesitan técnicas y han concluido lógicamente que las técnicas no pueden ayudar. Tienen un serio problema, pero el problema lo han creado ellos mismos.

Antes de empezar a hacer algo, debes tratar de comprender qué tipo de mente tienes, porque, a fin de cuentas, el gurú no es significativo; a fin de cuentas, tu mente es significativa. La decisión final va a llegar por medio de tu mente; el destino tiene

que cumplirse por medio de tu mente; así que compréndela, sin ningún ego que te confunda. Comprende si necesitas apoyo, guía, técnicas, métodos con los que trabajar. Si los necesitas, encuéntralos. Si no los necesitas, no hay duda, estate solo, sin aferrarte, avanza solo, sin aferrarte. Sucederá lo mismo con ambos caminos. «Sí» y «no» son dos opuestos y tienes que descubrir cuál es tu camino.

Última pregunta:

Dijiste que Shiva no es un creador de un sistema, y que no pueden formarse sectas en torno a sus enseñanzas. Pero personas como Buda, Mahavira, Jesús, Gurdjieff, parecen ser grandes creadores de sistemas. ¿ Por qué tienen que serlo? Por favor, explica los pros y los contras de crear sistemas. ¿Eres tú el creador de un multisistema?

Hay dos posibilidades, puedes crear un sistema para ayudar a la gente, crear multisistemas para ayudar a la gente, o puedes tratar de destruir los sistemas para ayudar a la gente. De nuevo sí y no. De nuevo los polos opuestos. Y puedes ayudar a la gente de las dos maneras.

Bodhidharma es un destructor de sistemas, Krishnamurti es un destructor de sistemas, toda la tradición del Zen es destructora de sistemas. Mahavira, Mahoma, Jesús, Gurdjieff, son grandes creadores de sistemas. El problema es siempre que no podemos comprender estas dos cosas contradictorias simultáneamente juntas; pensamos que una de las dos puede ser buena, pero no las dos. Si los creadores de sistemas tienen razón, entonces nuestra mente dice que los destructores de sistemas deben estar equivocados. No, los dos tienen razón.

Un sistema significa una pauta a seguir, un mapa preciso a seguir para que no surja ninguna duda, no surja ninguna indecisión y puedas seguir con fe absoluta. Recuerda esto, un sistema se crea para crear fe, para crear confianza. Si todo está claro, entonces habrá confianza más fácilmente. Si todas tus preguntas son respondidas matemáticamente, entonces estarás en un estado sin ninguna duda y puedes seguir

adelante. De modo que, a veces, Mahavira responde también tus preguntas absurdas. Son preguntas fútiles, sin sentido, pero responderá. Y responderá de manera que te ayude a tener confianza, porque esa cualidad de la confianza es necesaria.

Cuando alguien intenta entrar en lo desconocido, es necesaria una profunda confianza; de lo contrario, será imposible entrar. Será tan peligroso que te asustarás. Está oscuro, el camino no claro, todo es un caos y cada paso te lleva a más y más inseguridad. Por eso es necesario crear sistemas, para que todo esté planificado, lo sabes todo sobre el cielo y el infierno y el *moksha* supremo, y desde dónde avanzarás, por dónde pasarás. Hay un mapa de cada centímetro. Eso te da una seguridad, una sensación de que todo está bien. La gente ha estado ahí antes que tú y no estás entrando en tierra de nadie, no estás entrando en lo desconocido. Un sistema hace que parezca conocido. Eso es para ayudarte, para darte apoyo. Y si tienes fe, entonces tendrás energía para avanzar. Si estás dubitativo, perderás energía y el movimiento será difícil.

Los creadores de sistemas han tratado de responder todo tipo de preguntas y han creado un mapa nítido y limpio. Con ese mapa en las manos, sientes que todo está bien; puedes seguir. Pero yo te digo que todo sistema es artificial. Todo sistema es tan sólo para ayudarte. No es verdadero. Ningún sistema puede ser verdadero. Es un ardid. Pero ayuda, porque toda tu personalidad es tan falsa que incluso los ardidés falsos ayudan. Vives entre mentiras y no puedes comprender la verdad. Un sistema significa menos mentiras, y luego incluso menos mentiras, y luego, poco a poco, poco a poco, te acercarás más y más a la verdad. Cuando la verdad te sea revelada, el sistema se volverá sin sentido, simplemente caerá.

Cuando Sariputta se iluminó, alcanzó la meta suprema, miró hacia atrás desde ese punto y vio que todo el sistema había desaparecido. Todo lo que le habían enseñado ya no estaba

allí. Así que le dijo a Buda: «Todo el sistema que me fue enseñado ha desaparecido.»

Buda le dijo: «¡Guarda silencio; no se lo digas a los demás! Ha desaparecido, tiene que desaparecer porque nunca existió, era una ficción, pero te ayudó a llegar a este punto. No se lo digas a los que aún no han llegado, porque si saben que no hay conocimiento de adónde van, se pararán. No pueden ir a lo desconocido indefensos, no pueden ir solos.»

Sucede muchas veces. Ha sido mi propia experiencia que la gente viene a mí y dice: «Ahora la meditación está yendo muy profundo, pero tenemos miedo.» Tendrá que llegar una sensación final en la que sientas un miedo mortal, como si estuviese acercándose la muerte. Cuando la meditación llega a su cenit, es como la muerte. Les digo: «No te preocupes, estoy contigo.» Entonces se sienten bien. Esto no es verdad. Nadie puede estar ahí; estarás solo. Ese es un punto de soledad total. Pero cuando digo: «Yo estaré ahí, no te preocupes, sigue», se sienten bien y avanzan. Si digo: «Estarás solo y nadie estará ahí», retrocederán. El abismo está ahí y van a caer, debo ayudarles a caer. Así que digo que “estoy ahí, salta.” ¡Y saltan! Después del salto, se darán cuenta de que no había nadie allí, pero ahora, ahora todo ha terminado. No pueden echarse atrás. Esto es un ardid.

Todos los sistemas son ardides para ayudar, para ayudar a personas llenas de dudas, para ayudar a personas que no tienen confianza, para ayudar a personas que no tienen fe. Para ayudar a la gente a entrar en lo desconocido, sin miedo, se crean sistemas. En esos sistemas todo es como un mito; por eso hay tantos sistemas. Mahavira crea el suyo propio, ese sistema está creado conforme a las necesidades de sus seguidores. De modo que crea un sistema. Es un mito, pero muy útil, porque muchos avanzaron con él y alcanzaron la verdad. Y cuando llegaron, supieron que el sistema era falso..., pero funcionó.

Buda define la verdad como lo que funciona. Su definición de la verdad es lo que funciona, si una mentira puede funcionar, es verdad, y si una verdad no puede funcionar, es falsa.

Hay muchísimos sistemas, y todo sistema ayuda. Pero todo sistema no puede ayudar a todo el mundo. Es por eso que las antiguas religiones insistieron en que una persona no debería convertirse a una nueva religión, porque, aunque la mente, con el tiempo, puede ser condicionada en un sistema y puede ser cambiada, en el fondo nunca cambiarás, y un nuevo sistema nunca resultará útil para ti. Un hindú puede hacerse cristiano, un cristiano puede hacerse hindú, pero después de cumplir los siete años la mente está casi fija, condicionada. De modo que si un hindú se hace cristiano, en lo más profundo seguirá siendo hindú, y el sistema cristiano no le ayudará. Y ha perdido el contacto con su propio sistema, que podría haberle ayudado.

Los hindúes y los judíos siempre han estado en contra de convertir. No sólo en contra de convertir, si alguien quiere entrar en su religión voluntariamente, se opondrán. Dirán: "No, sigue tu propio camino." Porque un sistema es un gran fenómeno inconsciente, tiene que estar en lo profundo del inconsciente; sólo entonces puede ayudar. De lo contrario, no puede ayudar y es una cosa artificial. Es como una lengua. Nunca puedes hablar ninguna lengua como hablas tu lengua materna; es imposible. No se puede hacer nada al respecto. Independientemente de lo eficiente que te vuelvas en otra lengua, seguirá siendo artificial. En el fondo, tu lengua materna seguirá influyendo. Tus sueños serán en tu lengua materna; el inconsciente funcionará con la lengua original. Se puede imponer cualquier cosa sobre ella; sin embargo, no puede ser reemplazada.

Los sistemas religiosos son como una lengua, son una lengua. Pero si van muy hondo, ayudan, porque te sientes confiado. El sistema es irrelevante, pero la confianza es

relevante. Te sientes confiado, así que avanzas con paso seguro, sabes adónde vas. Y este conocimiento ayuda.

Pero también hay destructores de sistemas y ellos también ayudan. Hay un círculo rítmico, igual que el día y la noche, vuelve el día, vuelve la noche. Ayudan porque, a veces, sucede que cuando hay tantos sistemas, la gente se hace un lío y, en vez de avanzar con los mapas, los mapas se vuelven tan pesados que no pueden llevarlos. Sucede siempre.

Por ejemplo, una tradición, una tradición muy antigua, es útil porque te dará confianza porque es tan antigua. Pero como es tan antigua, también es pesada; se ha vuelto un peso muerto. Así que, en vez de ayudarte a avanzar, no puedes avanzar debido a ella. Tienes que ser aligerado. Así que hay destructores de sistemas que eliminan el sistema de la mente y te aligeran y te ayudan a avanzar. Ambos ayudan, pero depende. Depende de la época, depende de la persona a la que se está ayudando.

En esta época, los sistemas se han vuelto muy pesados y confusos. Por muchas razones, se ha perdido todo el propósito. Antes, cada sistema vivía en su propio mundo, un jaina nacía jaina, vivía jaina, moría jaina. No estudiaba las Escrituras hindúes; estaba prohibido. No iba a la mezquita o a la iglesia, pues era un pecado. Vivía dentro de los muros de su sistema. Nunca penetraba en su mente nada ajeno, de modo que no había confusión.

Pero todo eso ha sido destruido, y todo el mundo está familiarizado con todo lo demás. Los hindúes están leyendo el Corán y los musulmanes están leyendo el Gita. Los cristianos están yendo a Oriente, y Oriente está yendo a Occidente. Todo está confuso. La confianza que solía resultar de un sistema ya no existe. Todo ha penetrado en tu mente y las cosas están desbarajustadas. Ya no está ahí sólo Jesús; ha entrado Krishna y también ha entrado Mahoma. Y se han contradicho mutuamente dentro de ti. Ahora nada es certero.

La Biblia dice esto; el Gita dice exactamente lo contrario. Mahoma dice esto; Mahavira es justo lo opuesto. Se contradicen. Ya no estás en ninguna parte. No encajas en ninguna parte; simplemente estás parado ahí, confuso. Ningún camino es el tuyo. En semejante estado mental, la destrucción de los sistemas puede ser útil. De aquí el gran atractivo de Krishnamurti en Occidente. No tiene tanto atractivo en Oriente porque Oriente aún no está tan confuso como Occidente, porque Oriente aún no está tan educado sobre los demás. Occidente está obsesionado con saber acerca de los demás. Saben demasiado. Ahora ningún sistema es real, saben que todo es una ficción; y una vez que lo sabes, no funcionará.

Krishnamurti les atrae porque dice que dejes todos los sistemas. Si puedes dejar todos los sistemas, dejarás de estar confuso; pero depende de ti. Puede que suceda, como sucede casi siempre, que todos los sistemas seguirán ahí, y, además, entrará este nuevo sistema de destruir todos los sistemas. De modo que se añade una nueva enfermedad.

Jesús sigue hablando, Krishna sigue hablando, Mahavira sigue hablando..., y entonces entra Krishnamurti. Tu mente se vuelve la Torre de Babel, tantas lenguas, y no puedes entender qué está sucediendo. Te sientes loco.

Si puedes creer en un sistema, hasta aquí muy bien; si no puedes creer en ningún sistema, entonces deséchalos todos. Entonces quédate completamente limpio, aligerado. Pero no estés en el medio de estas dos alternativas. Y parece que todo el mundo está en el medio. A veces te vas a la derecha, a veces a la izquierda, luego otra vez a la derecha y luego a la izquierda, igual que el péndulo de un reloj. Vas de un lado al otro, de un lado al otro. Puede que este movimiento te de la impresión de que estás avanzando. No estás avanzando nada. Cada paso anula algún otro paso, porque cuando te vas a la derecha y luego a la izquierda, sigues contradiciéndote a ti mismo. Al final simplemente estás confuso, perplejo, hecho un caos.

Descárgate completamente; eso será útil. Te quedarás limpio, inocente, como un niño, y puedes volar. O si ese entendimiento te parece demasiado peligroso, si tienes miedo de descargarte completamente porque eso te llevará a un espacio en blanco, a un vacío, si esa descarga te parece peligrosa y estás asustado, entonces elige un sistema. Pero hay muchos que siguen diciéndote que todo es lo mismo, el Corán dice lo mismo, la Biblia dice lo mismo, el Gita dice lo mismo, su mensaje es el mismo. Esas personas son los grandes «confundidores». El Corán, la Biblia, el Gita, no dicen lo mismo; son sistemas, sistemas definidos, diferentes. No sólo diferentes, sino, a veces, contradictorios y opuestos.

Por ejemplo, Mahavira dice que la no-violencia tiene que ser la clave. Si eres violento, incluso ligeramente violento, la puerta de la realidad suprema está cerrada para ti. Esto es una técnica. Volverse totalmente noviolento requiere una limpieza completa de tu mente y de tu cuerpo, de ambos. Tienes que ser completamente purificado; sólo entonces te volverás noviolento. Este proceso de volverse noviolento te purificará tan totalmente que el proceso mismo, se volverá el fin.

El mensaje de Krishna es justo el contrario. Él le dice a Arjuna: «No tengas miedo de matar, porque el alma no puede ser matada. Puedes matar el cuerpo, pero no puedes matar el alma. Así que ¿por qué tener miedo? Y el cuerpo ya está muerto, de modo que lo que está muerto estará muerto y lo que está vivo seguirá vivo. No necesitas preocuparte. Es sólo un juego.»

Él también tiene razón, porque si puedes llegar a caer en la cuenta de eso -que el alma no puede ser destruida-, entonces toda la vida se vuelve un juego, una ficción, teatro. Y si toda la vida se vuelve un teatro, incluso la muerte y el suicidio se vuelven teatro para ti; no sólo en el pensamiento, sino que caes en la cuenta del hecho de que todo es sólo un sueño. También la muerte hará que seas un testigo, y ese estado de ser un testigo se convertirá en trascendencia... Trascenderás el

mundo. El mundo entero se vuelve un teatro, no hay nada bueno, nada malo, sólo un sueño. No necesitas preocuparte por ello.

Pero estas dos cosas son totalmente diferentes. Conducen al mismo punto al final, pero no deberías mezclarlas. ¡Si las mezclas, sufrirás. Los creadores de sistemas han existido para ayudarte, los destructores de sistemas han existido para ayudarte. Pero parece que nadie ha podido ayudar. Eres de tal manera, tan testarudo y tan astuto, que siempre encuentras algún subterfugio con el que escapar.

Buda y Krishna y Jesús... en cada siglo siguen enseñando ciertas cosas. Sigues escuchando, pero eres muy listo. Sigues escuchando, pero eres muy astuto. Escuchas y, no obstante, no escuchas. Y siempre encuentras algo, algún agujero por el que te puedes escapar. Ahora el truco de la mente moderna es que si hay un sistema, si Gurdjieff está enseñando, entonces la gente irá a él y dirá: «Krishnamurti dice que no hay que seguir ningún sistema.» Esas mismas personas irán a Krishnamurti -Krishnamurti enseña el no-sistema- y dirán: «Pero Gurdjieff dice que sin un sistema no se puede hacer nada.» De modo que mientras están junto a Gurdjieff usan a Krishnamurti como subterfugio para escapar; mientras están junto a Krishnamurti usan a Gurdjieff como truco para escapar. Sin embargo, no están engañando a nadie; simplemente se están destruyendo a sí mismos.

Gurdjieff puede ayudar, Krishnamurti puede ayudar, pero no pueden ayudar contra ti. Debes estar seguro acerca de ciertas cosas. Una, o necesitas ayuda o no la necesitas. Segunda, o puedes entrar en lo desconocido sin miedo o no puedes. Y tercera, ¿puedes avanzar un solo centímetro sin ningún método, sin ninguna técnica, sin ningún sistema, o no? Tienes que decidir estás tres cosas en tu interior. Analiza tu mente, ábrela, examínala, y decirle qué tipo de mente tienes. Si decides que no puedes hacerlo solo, entonces necesitas un sistema, un maestro, una Escritura, una técnica. Si piensas que

puedes hacerlo solo, no hay necesidad de nada más. Tú eres el maestro, tú eres la Escritura, tú eres la técnica. Pero se honesto, y si sientes que es imposible decidir -no es tan fácil decidir-, si te sientes confuso. entonces primero prueba un maestro, una técnica, un sistema. Y pon mucho empeño, hasta el extremo, para que si algo va a suceder, que suceda. Si no va a suceder nada, entonces llegas a un punto en que puedes decidir que ahora lo dejarás todo, ahora estarás solo. Eso también será bueno.

Pero mi sugerencia es que empieces siempre con un maestro, con un sistema, una técnica, porque eso será bueno de las dos formas. Si puedes llegar con ello, es bueno; si no puedes llegar con ello, entonces todo el asunto se vuelve fútil y puedes desecharlo, y entonces puedes seguir solo.

Entonces no necesitarás que Krishnamurti te diga que no es necesario ningún maestro, lo sabrás. Entonces no necesitarás que ninguna enseñanza Zen te diga que tires todas las Escrituras y las quemes, ya las habrás quemado.

De modo que es bueno empezar con un maestro, con un sistema, con una técnica; pero se sincero. Cuando digo que seas sincero quiero decir que debes hacer todo lo que puedas con un maestro, para que si algo puede suceder, que suceda. Si no puede suceder nada, entonces puedes sacar en conclusión que éste no es el camino para ti y puedes avanzar solo.

Capítulo 77

Vuélvete Cada Ser

Los Sutras

106 *Siente la consciencia de cada persona como tu propia consciencia. De modo que, dejando de lado el interés por uno mismo, vuélvete cada ser.*

107 *Esta consciencia existe como cada ser, y no existe nada más.*

108 *Esta consciencia es el espíritu de guía de cada uno. Se éste.*

La existencia en sí es una. El problema surge debido a la autoconsciencia humana. La consciencia les da a todos la sensación de que están separados, y la sensación de que estás separado de la existencia crea todos los problemas. Básicamente, esta sensación es falsa, y todo lo que está basado en una falsedad creará angustia, creará problemas, creará confusión. E independientemente de lo que hagas, si está basado en esta falsa separación, saldrá mal.

De modo que hay que afrontar el problema de la angustia humana desde el principio. ¿Cómo surge? La consciencia te da una sensación de que eres el centro de tu ser, y la consciencia te hace consciente de que los demás son «otros», de que eres diferente de ellos. Esta diferencia es sólo porque eres consciente. Mientras estás dormido no hay diferencia, estás fundido de nuevo con el universo. Por eso hay tanta dicha en dormir. Por la mañana te sientes refrescado, rejuvenecido, vivo de nuevo, fresco.

¿Qué está sucediendo al dormir profundamente? Estás perdiendo tu ego, te estás perdiendo a ti mismo, estás entrando en una unidad con el universo. Ese regreso a la unidad te refresca y te vivifica, y por la mañana te sientes dichoso. Toda la angustia desaparece, toda la muerte desaparece; porque la muerte sólo es posible si estás separado. Si no estás separado, la muerte es imposible. ¿Quién va a morir si no estás separado? ¿Quién puede sufrir si no estás separado? De manera que todo el tantra, el yoga y otros métodos de meditación son sólo para hacerte consciente de que la separación es falsa y la «inseparación» es real. Y si puedes tomar consciencia de eso, serás totalmente diferente, porque el centro habrá desaparecido de ti y tomará su lugar correcto en el universo. Serás tan sólo una ola en este enorme océano. No estarás separado, así que no tendrás miedo. No te sentirás

inseguro. No sentirás que se acercan la angustia de la muerte y la aniquilación. Todo eso desaparece con el ego.

Los hindúes han creído siempre que el *samadhi* es dormir conscientemente. Al dormir, sucede automáticamente que tú ya no estás. Está la existencia, y tú ya no estás; pero estás profundamente inconsciente, así que no sabes lo que está sucediendo. Si este mismo fenómeno puede suceder conscientemente, te iluminas. Buda va a la misma fuente, a la misma fuente a la que vas tú todas las noches al dormir profundamente, al dormir sin sueños. Pero Buda va a esa fuente conscientemente, alerta, despierto. Sabe dónde está yendo, sabe qué está sucediendo y cuando vuelve de esa fuente profunda, vuelve completamente diferente. Lo viejo ha desaparecido y un nuevo ser, una nueva energía, ha surgido de ello.

De este ser, el centro es el universo; y con esta transferencia del centro, toda tu preocupación, toda tu angustia, todo tu infierno desaparece; simplemente desaparece. No es resuelto; simplemente no existe. No puede existir sin el ego. De modo que, ¿cómo estar profundamente dormido conscientemente? ¿Cómo entrar conscientemente en el estado de dormir? ¿Cómo permanecer alerta mientras estás perdiendo el ego?

El ego es un subproducto, un subproducto de toda tu educación, un subproducto del curso natural de la vida.

Tiene que existir. No hay otra forma. Ningún ser puede desarrollarse sin involucrarse con el ego. Pero llega un punto en que el ego puede ser abandonado y debe ser abandonado, y el ser debe trascenderlo.

El ego es como la cáscara del huevo. Es necesaria, protege. Igual que la cáscara de una semilla, el ego es necesario, protege. Pero la protección puede volverse también peligrosa si protege demasiado. Si sigue

protegiendo y no permite que germine la semilla, entonces se convierte en un obstáculo. Debe disolverse en la tierra para que la vida interna pueda desarrollarse. Debe morir. La semilla debe morir. Todo hombre nace como una semilla. El ego es el revestimiento externo; protege al niño.

Si un niño nace sin ego, sin la sensación de que «yo existo», no puede sobrevivir. No podrá protegerse a sí mismo, no podrá luchar, no podrá existir en forma alguna. Necesita un centro fuerte. Incluso si es falso, es necesario. Pero llega un momento en que esta ayuda se convierte en un obstáculo. Te protege del exterior, pero se vuelve tan fuerte que no permitirá que tú, el ser interno, te expandas, vayas más allá, germines. De manera que el ego es necesario..., y luego es necesario trascender el ego.

Si alguien muere con el ego, ha muerto como una semilla. Ha muerto sin alcanzar realmente el destino que era posible, sin alcanzar la existencia conscientemente. Estas técnicas son para destruir esta semilla.

106 Vuélvete cada ser.

Primera técnica: *Siente la consciencia de cada persona como tu propia consciencia. De modo que, dejando de lado el interés por uno mismo, vuélvete cada ser.*

Siente la consciencia de cada persona como tu propia consciencia. Es así en realidad, pero no se siente así. Sientes que tu consciencia es tuya, y la consciencia de los demás nunca la sientes. A lo más, deduces que los demás también son conscientes. Lo deduces porque piensas que, como tú eres consciente, otros seres como tú deben ser conscientes. Esto es una deducción lógica; no sientes que son conscientes.

Es igual que cuando te duele la cabeza; sientes tu dolor, tienes consciencia de él. Pero si le duele a otro, deduces, no puedes sentir el dolor de cabeza del otro. Simplemente

deduces que lo que está diciendo debe de ser verdad y que debe de tener dolor como tú. Pero no puedes sentirlo.

La sensación solo puede llegar si te vuelves consciente de la consciencia de los demás; de lo contrario, es una deducción lógica. Crees, confías en que los demás están diciendo algo honestamente, y que lo que dicen es digno de crédito porque tú también tienes tipos similares de experiencias.

Hay una escuela ilógica que dice que no se puede saber nada sobre los demás; es imposible. A lo más, puede haber una deducción, pero no se puede saber nada con seguridad acerca de los demás. ¿Cómo vas a saber que los demás tienen dolor como tú, que los demás tienen ansiedades como tú? Los demás existen, pero no podemos penetrar en ellos; sólo podemos tocar su superficie. Su ser interno permanece desconocido. Permanecemos cerrados en nosotros mismos.

El mundo que nos rodea no es un mundo sentido, sino sólo deducido..., lógicamente, racionalmente. La mente dice que existe, pero no toca el corazón. Por eso nos comportamos con los demás como si fueran cosas, no personas. Nuestra relación con las personas es también como con las cosas. Un marido se comporta con su mujer como si ésta fuera una cosa; la posee. La mujer se comporta con el marido como con una cosa. Si nos comportásemos con los demás como si fueran personas, no intentaríamos poseerlos, porque sólo las cosas pueden ser poseídas.

Una persona significa libertad. Una persona no puede ser poseída. Si tratas de poseerlas, las matarás, se volverán cosas. Nuestra relación con los demás no es realmente una relación de yo a tú; en el fondo, es una relación de yo a yo. El otro es sólo una cosa para ser manipulada, para ser utilizada, explotada. Por eso el amor se vuelve cada vez más imposible, porque amor significa considerar al otro una persona, un ser consciente, una libertad, algo tan valioso como tú.

Si te comportas como si todo fuera una cosa, entonces tú eres el centro y las cosas son para ser usadas. La relación se

vuelve utilitaria. Las cosas no tienen valor en sí mismas, el valor es que puedes usarlas, existen para ti. Puedes relacionarte con tu casa, la casa existe para ti. Es una utilidad. El coche existe para ti, pero la esposa no existe para ti y el marido no existe para ti. El marido existe para sí mismo y la esposa existe para sí misma. Una persona existe para sí misma; eso es lo que significa ser una persona. Y si permites que la persona sea una persona y no la reduces a ser una cosa, poco a poco empezarás a sentirla. De lo contrario, no puedes sentir. Tu relación seguirá siendo conceptual, intelectual, de mente a mente, de cabeza a cabeza..., pero no de corazón a corazón.

Esta técnica dice: *Siente la consciencia de cada persona como tu propia consciencia*. Esto será difícil, porque primero tienes que sentir a la persona como una persona, como un ser consciente. Incluso eso es difícil.

Jesús dice: «Ama a tu prójimo como a ti mismo.» Esto es lo mismo; pero primero el otro debe volverse una persona para ti. Debe existir por derecho propio, no para ser explotado, manipulado, utilizado, no como un medio sino como un fin en sí mismo. Primero, el otro debe volverse una persona; el otro debe volverse un tú, tan valioso como tú. Sólo entonces puede aplicarse esta técnica. *Siente la consciencia de cada persona como tu propia consciencia*. Primero siente que el otro es consciente, y entonces puede suceder esto; puedes sentir que el otro tiene la misma consciencia que tú. En realidad, el otro desaparece, sólo fluye una consciencia entre tú y él. Os volvéis dos polos de una consciencia que fluye, una corriente.

Cuando dos personas se aman profundamente sucede que no son dos. Ha surgido algo entre las dos y se han vuelto dos polos. Algo está fluyendo entre las dos. Cuando exista este flujo, os sentiréis dichosos. Si el amor da dicha, sólo lo hace debido a esto, que dos personas, por un solo momento, pierden sus egos; el «otro» se pierde y por un momento surge la unidad, y eso puede ser transformante.

Esta técnica dice que puedes hacer esto con toda persona. Enamorado, puedes hacerla con una persona, pero en la meditación tienes que hacerlo con toda persona. No importa quién esté cerca de ti; simplemente disuélvete en él y siente que no sois dos vidas, sino una vida, fluyendo. Esto es simplemente cambiar de *gestalt*. Una vez que sabes, una vez que lo has hecho, es muy fácil. Al principio parece imposible, porque estamos estancados en nuestros propios egos. Es difícil perderlo, es difícil volverse un flujo. Así que será bueno si al principio lo intentas con algo que no te asuste mucho, a lo que no le tengas miedo.

Tendrás menos miedo a un árbol, así que será más fácil. Sentado junto a un árbol, siente el árbol y siente que te has vuelto uno con él, que hay un flujo dentro de vosotros, una comunicación, un diálogo, un encuentro. Sentado junto a un río, siente el flujo, siente que tú y el río os habéis vuelto uno. Tumbado bajo el cielo, siente que tú y el cielo os habéis vuelto uno. Al principio, será sólo imaginación, pero poco a poco sentirás que estás tocando la realidad por medio de la imaginación.

Y entonces inténtalo con personas. Esto es difícil al principio porque hay miedo. Como has estado reduciendo a las personas a cosas, tienes miedo a que, si permites que alguien sea tan íntimo, él también te reduzca a ti a una cosa. Ese es el miedo. De modo que nadie permite mucha intimidad; siempre hay que mantener una distancia y protegerla. Demasiada cercanía es peligrosa, porque el otro puede convertirme en una cosa, puede tratar de poseerte. Ese es el miedo. Estás intentando convertir a los demás en cosas, y los demás están intentando convertirme a ti. Y nadie quiere ser una cosa, nadie quiere convertirse en un medio, nadie quiere ser utilizado. Es el fenómeno más degradante ser reducido a ser un medio para algo, no valioso en ti mismo. Pero todo el mundo lo está intentando. Debido a esto, hay un profundo miedo y será difícil empezar esta técnica con personas.

Así que empieza con un río, con una colina, con las estrellas, con el cielo, con árboles. Una vez que llegues a conocer la sensación de lo que sucede cuando te vuelves uno con el árbol, una vez que llegues a saber qué dichoso eres cuando te vuelves uno con el río, cómo, sin perder nada, ganas toda la existencia..., entonces puedes intentarlo con personas. Y si hay tanta dicha con un árbol, con un río, no puedes ni imaginar cuánta más dicha habrá con una persona, porque una persona es un fenómeno más elevado, un ser más altamente evolucionado. Con una persona puedes alcanzar cimas más altas de experiencia. Si puedes volverte extático incluso con una roca, con una persona puedes sentir que te está sucediendo un éxtasis divino.

Pero empieza con algo que no te asuste mucho, o, si hay una persona a la que amas, un amigo, una amada, un amante, a la que no le tengas miedo, con quien puedas ser realmente íntimo y cercano sin ningún miedo, con quien puedas perderte a ti mismo sin asustarte en el fondo de que pueda convertirte en una cosa, si tienes alguien así, entonces prueba esta técnica. Piérdete a ti mismo conscientemente en esa persona. Cuando te pierdes a ti mismo conscientemente en alguien, ese alguien se perderá a sí mismo en ti; cuando estás abierto y fluyes en el otro, el otro empieza a fluir en ti y hay una unión profunda, una comunión. Dos energías se funden. En ese estado no hay ego, no hay individuo..., sino simplemente consciencia. Y si esto es posible con un individuo, es posible con todo el universo. Lo que los santos han llamado éxtasis, *samadhi*, es sólo un fenómeno de amor profundo entre una persona y todo el universo.

Siente la consciencia de cada persona como tu propia consciencia. De modo que, dejando de lado el interés por uno mismo, vuélvete cada ser. Siempre estamos interesados por nosotros mismos. Incluso cuando estamos enamorados, estamos interesados en nosotros mismos; por eso el amor se vuelve un sufrimiento. Puede volverse el cielo, pero se vuelve un infierno porque incluso los amantes están interesados en sí

mismos. El otro es amado porque te da felicidad, el otro es amado porque te sientes bien con él, pero el otro aún no es amado como si fuera Valioso en sí mismo o en sí misma. El valor llega con tu disfrute. Disfrutas, te satisfaces de alguna manera; por eso el otro se ha vuelto significativo. Esto también es usar al otro.

Interés por uno mismo significa explotación del otro. Y la consciencia religiosa sólo puede llegar a existir cuando se ha perdido el interés por uno mismo, porque entonces dejas de ser un explotador. Tu relación con la existencia deja de ser una relación de explotación y se vuelve una relación de puro compartir, de pura dicha. No estás utilizando, no estás siendo utilizado, se vuelve una pura celebración de ser.

Pero el interés por uno mismo tiene que ser desechado..., y está muy arraigado. Está tan arraigado que ni siquiera eres consciente de él. En uno de los Upanishads se dice que el marido ama a su esposa, no por la esposa, sino por sí mismo; y la madre ama al niño, no por el niño, sino por sí misma. El interés por uno mismo está tan arraigado que todo lo que haces, lo haces por ti mismo. Esto significa que siempre estás satisfaciendo el ego, alimentando el ego, alimentando un centro falso que se ha convertido en una barrera entre tú y el universo.

Pierde la preocupación por ti mismo. Si aunque sea a veces, si aunque sea por unos pocos momentos, puedes perder la preocupación por ti mismo y puedes interesarte por el otro, por el ser del otro, entrarás en una realidad diferente, una dimensión diferente. Por eso se pone tanto énfasis en el servicio, el amor, la compasión, porque la compasión, el amor, el servicio, significan interés por el ser del otro, no por ti mismo.

Pero, mira..., la mente humana es tan astuta que ha convertido el servicio, la compasión y el amor en interés por uno mismo. Un misionero cristiano sirve, y su servicio es sincero. En realidad, nadie puede servir tan profunda e intensamente como un misionero cristiano. Ningún hindú puede

hacer eso, ningún musulmán puede hacer eso, porque Jesús ha puesto mucho énfasis en el servicio. Un misionero cristiano está sirviendo a los pobres, a los enfermos, a los dolientes, pero, en el fondo, está interesado en sí mismo, no en ellos. Este servicio es sólo un método para alcanzar el cielo. No está interesado en ellos, no está realmente interesado en ellos en absoluto; está interesado en su propio ser. Mediante el servicio puede lograr un ser mayor, de modo que está sirviendo. Pero no ha entendido el punto básico, porque servicio significa interés por el otro, el otro es el centro y tú te has vuelto la periferia.

Pruébalo de vez en cuando. Convierte a alguien en el centro, entonces su felicidad se vuelve tu felicidad, su sufrimiento se vuelve tu sufrimiento. Todo lo que sucede, le sucede a él y fluye en ti. Pero él es el centro. Si una vez, aunque sea una vez, puedes sentir que el otro es el centro y tú te has vuelto simplemente periferia de él, has entrado en un tipo diferente de existencia, una dimensión diferente de existencia, porque en ese momento sentirás una profunda dicha, antes desconocida, nunca antes experimentada. Con sólo poner el interés en el otro, perderás todo el sufrimiento. En ese momento no habrá infierno para ti; has entrado en el paraíso.

¿Por qué sucede esto? Sucede porque el ego es la raíz de todo sufrimiento. Si puedes olvidarlo, si puedes disolverlo, todo el sufrimiento se disuelve con él.

Siente la consciencia de cada persona como tu propia consciencia. De modo que, dejando de lado el interés por uno mismo, vuélvete cada ser. Vuélvete el árbol, vuélvete el río, vuélvete la esposa, vuélvete el marido, vuélvete el hijo, vuélvete la madre, vuélvete el amigo... Se puede practicar en cada momento de la vida. Pero al principio será difícil. Así que hazlo al menos una hora al día. En esa hora, vuélvete todo lo que pase a tu alrededor. Te preguntarás cómo puede suceder.

No hay otra manera de saber cómo puede suceder, tienes que practicarlo.

Siéntate con el árbol y siente que te has vuelto el árbol. Y cuando llegue el viento y todo el árbol empiece a agitarse y a temblar, siente esa agitación y ese temblor en ti; cuando salga el Sol y todo el árbol cobre vida, siente esa vitalidad en ti; cuando llegue un chubasco y todo el árbol esté satisfecho y contento, cuando una prolongada sed, una larga espera haya desaparecido y el árbol esté completamente satisfecho y contento, siéntete satisfecho y contento con el árbol. Y entonces tomarás consciencia de los sutiles estados de ánimo, de los matices del árbol.

Has visto ese árbol durante muchos años, pero no conoces sus estados de ánimo. A veces está feliz, a veces está infeliz. A veces está triste, sin vida, preocupado, frustrado; a veces está muy dichoso, extático. Tiene estados de ánimo. El árbol está vivo y siente. Y si te vuelves uno con él, entonces lo sentirás. Entonces sentirás si el árbol es joven o viejo; si el árbol está insatisfecho con su vida o satisfecho; si el árbol está enamorado de la existencia o no está en contra, furioso, enfadado; si el árbol es violento o hay una profunda compasión en él. Igual que tu estás cambiando a cada momento, el árbol también está cambiando. Si puedes sentir una profunda afinidad con él, lo que llaman empatía...

Empatía significa que te has vuelto tan sensible a él que, en realidad, te has vuelto uno con él. Los estados de ánimo del árbol se vuelven tus estados de ánimo. Y, entonces, si esto profundiza más y más y más, puedes hablar, puedes tener comunicación con el árbol. Una vez que conoces sus estados de ánimo, empiezas a comprender su lenguaje, y el árbol compartirá su mente contigo. Compartirá sus agonías y sus éxtasis.

Y esto puede suceder con todo el universo. Durante al menos una hora al día, intenta estar en empatía con algo. Al principio te parecerá que estás haciendo el tonto.

Pensarás: «¿Qué tipo de estupidez estoy haciendo?» Mirarás a tu alrededor y sentirás que si alguien te mira o alguien ve o alguien se entera, pensará que te has vuelto loco. Pero sólo al principio. Una vez que entres en este mundo de la empatía, te parecerá que el mundo entero está loco. Se están perdiendo muchas cosas innecesariamente. La vida da con abundancia, y ellos se lo están perdiendo. Se lo están perdiendo porque están cerrados; no dejan que la vida entre en ellos. Y la vida sólo puede entrar en ti si tu entras en la vida de muchísimas maneras, por muchos caminos, a través de multidimensiones. Estate en empatía durante al menos una hora al día.

Éste era el significado de la oración en los inicios de toda religión. El significado de la oración era estar en afinidad con el universo, estar en profunda comunicación con el universo. En la oración estás hablando a Dios, Dios significa la totalidad.

Puede que a veces estés enfadado con Dios, a veces agradecido, pero una cosa es segura, estás en comunicación. Dios no es sólo un concepto mental; se ha vuelto una relación profunda, íntima. Eso es lo que significa la oración.

Pero nuestras oraciones se han podrido porque no sabemos comunicarnos con los seres. Y si no puedes comunicarte con los seres, no puedes comunicarte con el Ser, el Ser con S mayúscula; es imposible. Si no puedes comunicarte con un árbol, ¿cómo vas a poder comunicarte con toda la existencia? Y si te parece una tontería hablarle a un árbol, te sentirás más tonto hablándole a Dios.

Reserva una hora al día para un estado de ánimo de oración. Y no conviertas tu oración en algo verbal; siéntela. En vez de hablar con la cabeza, siéntela. Ve a tocar el árbol, abraza el árbol, besa el árbol; cierra los ojos y estate con el árbol como si estuvieras con tu persona amada. Siéntelo. Y pronto alcanzarás una profunda comprensión de lo que significa dejar de lado a uno mismo, de lo que significa volverse el otro.

Siente la consciencia de cada persona como tu propia consciencia.

De modo que, dejando de lado el interés por uno mismo, vuélvete cada ser.

107 Sabe que sólo existe la consciencia.

Segunda técnica: *Esta consciencia existe como cada ser, y no existe nada más.*

Los científicos solían decir que sólo existía la materia, nada más. Surgieron grandes sistemas de filosofía basados en el concepto de que sólo existía la materia. Pero incluso los que creían que existía la materia tuvieron que admitir que había algo como la consciencia. Entonces, ¿qué es eso? Dijeron que la consciencia era sólo un epifenómeno, un producto secundario de la materia. No era más que materia disfrazada, algo muy sutil, pero, no obstante, material. Pero este medio siglo ha visto suceder un gran milagro.

Los científicos trataron y trataron de descubrir qué era la materia, pero cuanto más lo intentaron, más se dieron cuenta de que no había tal cosa como la materia. La materia fue analizada y se descubrió que había desaparecido. Nietzsche había dicho cien años antes: «Dios ha muerto.» Con Dios muerto, no puede haber consciencia, porque Dios significa la totalidad de la consciencia. Pero, en menos de cien años, la materia ha muerto; y ha muerto, no porque la gente religiosa crea que es así, sino porque los científicos han llegado a la conclusión categórica de que la materia es sólo una apariencia. Parece que es como es porque no podemos ver muy profundamente. Si podemos ver profundamente, desaparece, y entonces sólo queda energía.

Este fenómeno de la energía, esta fuerza energética inmaterial, ha sido conocida por los místicos desde hace mucho tiempo. En los Vedas, en la Biblia, en el Corán, en los Upanishads..., en todo el mundo, los místicos han penetrado en la existencia y siempre han concluido que la materia es sólo una apariencia; en lo profundo no hay materia sino sólo

energía. Ahora la ciencia está de acuerdo con esto. Y los místicos han dicho una cosa más con la que la ciencia aún no está de acuerdo, ipero con la que un día tendrá que estar de acuerdo! Los místicos han llegado también a otra conclusión. Dicen que cuando penetras profundamente en la energía, la energía también desaparece y sólo queda consciencia.

De modo que éstas son las tres capas. La materia es la primera capa, la superficie. Si penetras en la superficie, entonces la segunda capa se vuelve visible; puedes percibir la segunda capa, que es energía. Entonces, si penetras en la energía, se ilumina la tercera capa. La tercera capa es consciencia. Al principio, la ciencia decía que los místicos simplemente estaban soñando, porque la ciencia sólo veía materia y nada más. Luego la ciencia intentó penetrar, y se descubrió la segunda capa de los místicos, la materia es sólo aparente; en lo profundo sólo hay energía. Y la otra afirmación de los místicos es: penetra más en la energía, y la energía también desaparece; entonces sólo queda consciencia. Esa consciencia es Dios. Ese es el núcleo *más profundo*.

Si penetras en el cuerpo, están ahí estas tres capas. En la superficie, está tu cuerpo. El cuerpo parece material, pero en lo profundo hay corrientes de vida, *prana*, energía vital. Sin esa energía vital, tu cuerpo sería sólo un cadáver. Está vivo, con algo que fluye en él. Ese algo que fluye es energía. Pero más profundo, aún más profundo, *eres* consciente, puedes ser un testigo. Puedes ser un testigo tanto de tu cuerpo como de tu energía vital. Eso que es un testigo es tu consciencia.

Toda existencia tiene tres capas. La más profunda es la consciencia que es testigo. En el medio está la energía vital, y en la superficie está la materia, un cuerpo material.

Esta técnica dice: *Esta consciencia existe como cada ser, y no existe nada más. ¿Qué eres? ¿Quién eres?* Si cierras los ojos e intentas descubrir quién *eres*, al final tendrás que llegar a la conclusión de que *eres* consciencia. Puede que todo lo demás te pertenezca, pero no eres eso. El cuerpo te pertenece,

pero puedes ser consciente del cuerpo, y lo que es consciente del cuerpo se separa. El cuerpo se vuelve un objeto de conocimiento y tú te vuelves el sujeto. Puedes conocer tu cuerpo. No sólo puedes conocerlo, sino que puedes manipular tu cuerpo, puedes activarlo o puedes hacerlo inactivo. Estás separado. Puedes hacer algo con tu cuerpo.

Y no sólo no eres tu cuerpo; tampoco *eres* tu mente. También puedes tomar consciencia de tu mente. Si hay pensamientos, puedes verlos, y puedes hacer algo con ellos, puedes hacerlos desaparecer completamente, puedes quedarte sin pensamientos, o puedes concentrar tu consciencia en un pensamiento y no dejar que se mueva de ahí. Puedes concentrarte en él y hacer que permanezca ahí, o puedes permitir un flujo de pensamientos. Puedes hacer algo con tus pensamientos. Incluso puedes disolverlos completamente hasta que no haya ningún pensamiento..., pero tú aún existes. Sabrás que no hay pensamientos, que ha surgido un vacío; pero tú seguirás ahí, siendo testigo de ese vacío.

Lo único de lo que no puedes separarte es de tu energía, que es un testigo. Eso significa que eres eso. No puedes separarte de ella. Puedes separarte de todo lo demás, puedes saber que no eres tu cuerpo, ni tu mente, pero no puedes saber que no eres el testigo, porque independientemente de lo que hagas, serás el testigo. No puedes separarte del testigo. Ese testigo es consciencia. Y a menos que llegues a un punto desde el que la separación se vuelva imposible, no has llegado a ti mismo.

Así que hay métodos con los que el buscador sigue eliminando. Sigue eliminado..., primero el cuerpo, luego la mente, y entonces llega al punto en que no se puede eliminar nada. En los Upanishads dicen: *Neti, neti*, «Esto no es, eso no es»; éste es un método muy profundo. De modo que el buscador va sabiendo: «Esto no es, esto no es yo, esto no soy yo.» Sigue y sigue hasta que finalmente llega a un punto en

que no puede decir: «Esto no soy yo.» Sólo queda un ser testigo. Queda consciencia pura. Esta consciencia pura existe como cada ser.

Todo lo que existe es un fenómeno de esta consciencia, una ola, una cristalización de esta consciencia; y no existe nada más. Pero esto hay que sentirlo. El análisis puede ser útil, la comprensión intelectual puede ser útil, pero hay que *sentir* que no existe nada más, sólo consciencia. Entonces compórtate como que sólo existe la consciencia.

He oído hablar de Lin Chi, un maestro Zen. Un día que estaba sentado en su cabaña vino alguien a verle. El hombre que vino estaba enfadado. Puede que hubiese tenido una pelea con su mujer o con su jefe, o algo similar, pero estaba enfadado. Abrió la puerta de un golpe violento, tiró sus zapatos airadamente y luego se acercó, muy respetuosamente, y se dobló ante Lin Chi. Lin Chi dijo: «Primero vete a pedir perdón a la puerta y a los zapatos.»

El hombre debió de mirar a Lin Chi de manera muy extraña. Había más personas sentadas allí, y se echaron a reír. Lin Chi dijo: «¡Basta!», Y luego le dijo al hombre: «Si no lo haces, entonces vete. No tendré nada que ver contigo.»

El hombre dijo: «Parecerá una locura pedir perdón a los zapatos y a la puerta.»

Lin Chi dijo: «No fue una locura cuando expresaste tu ira. ¿Será una locura ahora? Todo tiene una consciencia. Así que vete, y a no ser que la puerta te perdone, no voy a permitirte entrar.»

El hombre se sintió incómodo, pero tuvo que ir. Más tarde, se hizo monje y se iluminó. Cuando se iluminó, contó toda la anécdota y dijo: «Cuando estuve ante la puerta, pidiendo perdón, me sentí incómodo, como un tonto. Pero entonces pensé que si Lin Chi lo decía, debía de haber algo en ello. Confiaba en Lin Chi, así que pensé que, incluso si es una tontería, hazlo. Al principio, todo lo que le estaba diciendo a la puerta era superficial, artificial; pero poco a poco empecé a

enardecerme. Y Lin Chi estaba esperando, y dijo que miraría. Sólo podía entrar si la puerta me perdonaba; si no, tenía que quedarme allí hasta que convenciera a la puerta y a los zapatos de que me perdonaran. Poco a poco, me enardecí. Me olvidé de que había mucha gente mirando. Me olvidé de Lin Chi; y entonces el interés se volvió sincero y real. Empecé a sentir que la puerta y los zapatos estaban cambiando de humor. Y en el momento en que me di cuenta de que la puerta y los zapatos habían cambiado y se sentían felices, inmediatamente Lin Chi dijo que podía entrar. Me habían perdonado.»

Este incidente se convirtió en un fenómeno transformante en su vida, porque por primera vez tomó consciencia de que todo es realmente una cristalización de consciencia. Si no puedes verlo, es porque estás ciego. Si no puedes oírlo, es porque estás sordo. No les pasa nada a las cosas que te rodean; todo es consciencia

condensada. El problema es tuyo, no estás abierto y no eres sensible.

Esta técnica dice: *Esta consciencia existe como cada ser, y no existe nada más.* Vive con esta noción. Se sensible a esto y, vayas donde vayas, ve con esta mente y este corazón, que todo es consciencia y no existe nada más. Tarde o temprano, el mundo cambiará de rostro. Tarde o temprano, los objetos desaparecen y empiezan a aparecer personas en todas partes. Tarde o temprano, de pronto el mundo entero se llenará de luz y sabrás que estabas viviendo en un mundo de cosas muertas debido a tu insensibilidad. De otra forma, todo está vivo. No sólo vivo; todo es consciente.

En lo más profundo, todo no es otra cosa que consciencia. Pero si lo dejas como una teoría, si crees en ello como teoría, entonces no sucederá nada. Tendrás que hacerlo un modo de vida, un estilo de vida, comportarte como que todo es consciente. Al principio será un «como que» y te sentirás como un tonto, pero si puedes perseverar en tu tontería, y si puedes atreverte a ser un tonto, pronto el mundo empezará a revelar sus *misterios*.

La ciencia no es la única metodología a usar para entrar en los misterios de la existencia. En realidad, es la metodología más burda, la más lenta.

Un místico puede entrar en la existencia en un sólo momento. La ciencia tardará millones de años en penetrar tanto. Los Upanishads dicen que el mundo es *ilusorio*, que la materia es ilusoria, pero sólo después de cinco mil años puede decir la ciencia que la materia es ilusoria. Los Upanishads dicen que en lo más profundo la energía es consciente; la ciencia tardará otros cinco mil años. El misticismo es un salto; la ciencia es un movimiento muy lento. El intelecto no puede saltar; tiene que argumentar, argumentar cada hecho, demostrar, refutar, experimentar. Pero el corazón puede saltar inmediatamente.

Recuerda, para el intelecto es necesario un proceso; luego llega la conclusión lógica, primero el proceso, luego la conclusión. para el corazón, la conclusión llega primero, luego el proceso. Es justo a la inversa. Por eso los místicos no pueden demostrar nada. Tienen las conclusiones, pero no tienen el proceso.

Puede que no seas consciente, puede que no te hayas dado cuenta de que los místicos simplemente hablan de conclusiones. Si lees los Upanishads, sólo encontrarás conclusiones. Cuando se tradujeron por vez primera a las lenguas occidentales, los *filósofos* occidentales no podían entender su sentido porque no había ningún argumento. Los Upanishads dicen: «Existe Brahma»..., sin ningún argumento. ¿Cómo se llega a esta conclusión? ¿Cuál es la prueba? ¿Con base en qué premisas declaras que “existe Brahma”..? Los Upanishads no dicen nada; simplemente llegan a una conclusión. El corazón llega a una conclusión inmediatamente. Y cuando se ha alcanzado la conclusión, puedes crear el proceso. Ese es el significado de la teología.

Los místicos llegan a la conclusión y los teólogos crean el proceso. Jesús llegó a la conclusión y los teólogos -san Agustín, santo Tomás de Aquino-crearon el proceso. Eso es secundario. La conclusión ha sido alcanzada; ahora tienes que

encontrar las pruebas. La prueba está en la vida del místico. No puede argumentar sobre ello. Él mismo es la prueba..., si puedes verla. Si no puedes ver, entonces no hay prueba. Entonces la religión es absurda. No conviertas estas técnicas en teorías. No lo son. Son saltos a la experiencia, saltos a la conclusión.

108 Vuélvete tu propio guía interno.

Tercera técnica: *Esta consciencia es el espíritu de guía de cada uno. Se éste.*

Lo primero es que tienes la guía dentro de ti, pero no la usas. Y no la has usado durante tanto tiempo, durante tantas vidas, que puede que ni *siquiera* seas consciente de que existe una guía dentro de ti.

Estuve leyendo el libro de Castaneda. Su maestro, Don Juan, le asigna un bello experimento. Es uno de los experimentos más antiguos.

En una noche oscura, en un sendero muy montañoso, el maestro de Castaneda dijo: «Simplemente cree en el guía interno y empieza a correr.» Era peligroso. Era un sendero montañoso, desconocido, con árboles, arbustos, barrancos. Se podía caer en cualquier sitio. Incluso a la luz del día tenía que estar alerta al caminar allí, y por la noche todo estaba oscuro. No veía nada, y su maestro le dijo: «No andes, ¡corre!» ¡No podía creerlo! Era sencillamente suicida. Se asustó; pero el maestro corrió. Salió corriendo como un animal salvaje, y volvió corriendo. Y Castaneda no entendía cómo lo estaba haciendo. No sólo estaba corriendo en esta oscuridad, sino que cada vez venía corriendo directamente hasta él, como si pudiese ver. Entonces, poco a poco, Castaneda se armó de valor. Si este anciano podía hacerlo, ¿por qué no él? Lo intentó, y poco a poco sintió que le llegaba una luz interna. Entonces empezó a correr.

Sólo *estás* cuando dejas de pensar. En el momento en que dejas de pensar, sucede lo interno.

Si no piensas, todo está bien; es como si un guía interno estuviera operando. Tu razón te ha guiado mal, y la peor guía ha sido ésta, no crees en el guía interno.

En primer lugar, tienes que convencer a tu razón. Incluso si tu guía interno dice: «Sigue», tienes que convencer a tu razón, y entonces pierdes oportunidades. Porque hay momentos...; puedes usarlos o puedes desaprovecharlos. El intelecto requiere tiempo, y mientras estás pensándotelo, reflexionando, cavilando, te pierdes el momento. La vida no está esperándote. Hay que vivir inmediatamente. Hay que ser realmente un guerrero, como dicen en Zen, porque cuando estás luchando en el campo con tu espada, no puedes pensar. Tienes que moverte sin pensar.

Los maestros Zen han usado la espada como una técnica para la meditación, y en Japón dicen que si dos maestros Zen, dos personas meditativas, están luchando con esas espadas, la lucha no puede concluir. Ninguno puede ser derrotado y ninguno va a vencer, porque ninguno de los dos está pensando. Las espadas no están en sus manos, sino en manos de su guía interno, el guía interno que no piensa, y antes de que el otro ataque, el guía sabe y defiende. No puedes pensar en ello porque no hay tiempo. El otro está apuntando a tu corazón. En un instante, la espada penetrará en el corazón. No hay tiempo para pensar en ello, en qué hacer. Cuando a él se le ocurra el pensamiento «penetra en el corazón», simultáneamente se te debe ocurrir a ti el pensamiento «defiende»; simultáneamente, sin ningún intervalo..., sólo entonces puedes defenderte. De lo contrario, ya no existirás. De modo que enseñan la esgrima como una meditación, y dicen: «Estate en todo momento con el guía interno; no pienses. Permite que el guía interno haga todo lo que te suceda. No dejes que interfiera la mente.» Esto es muy difícil, porque estamos muy adiestrados con nuestras mentes. Nuestras escuelas, nuestros colegios, nuestras universidades, toda la cultura, toda la pauta de la civilización, enseña a

nuestras cabezas. Hemos perdido el contacto con el guía interno. Todo el mundo nace con ese guía interno, pero no se le permite trabajar, funcionar. Está casi paralizado, pero puede ser reavivado.

Este sutra es para ese guía interno. *Esta consciencia es el espíritu de guía de cada uno. Se éste.* No pienses con la cabeza. En realidad, no pienses en absoluto. Simplemente actúa. Pruébalo en algunas situaciones. Será difícil, porque el viejo hábito será empezar a pensar. Tendrás que estar alerta, no pensar, sino sentir internamente que está llegando a la mente. Puede que estés confuso muchas veces, porque no podrás saber si está viniendo del guía interno o de la superficie de la mente. Pero pronto conocerás la sensación, la diferencia. Cuando algo viene de lo interno, sube desde el ombligo.

Puedes sentir el flujo, el calor, subiendo desde el ombligo. Cuando piensa tu mente, está sólo en la superficie, en la cabeza, y luego baja. Si tu mente decidió algo, entonces tienes que forzarlo a que baje. Si decide tu guía interno, entonces algo sube burbujeando en ti. Va del núcleo profundo de tu ser hacia la mente. La mente lo recibe, pero no es de la mente. Viene de más allá..., y esa es la razón por la que la mente está asustada de ello. Para la razón no es digno de confianza porque viene de atrás, sin ninguna razón, sin ninguna prueba. Simplemente sube burbujeando.

Pruébalo en ciertas situaciones. Por ejemplo, te has perdido en un bosque. Pruébalo. No pienses, simplemente cierra los ojos, siéntate, se meditativo, y no pienses, porque es inútil; ¿cómo vas a pensar? No sabes. Pero pensar se ha vuelto un hábito tal que sigues pensando incluso en los momentos en que no puede salir nada de ello. Sólo se puede pensar acerca de algo que ya se conoce. Estás perdido en un bosque, no tienes ningún mapa, no hay nadie a quien preguntar. ¿En qué estás pensando? Pero sigues pensando. Ese pensamiento será sólo una preocupación, no un pensamiento.

Y cuanto más te preocupas, menos competente puede ser el guía interno.

No te preocupes. Siéntate bajo un árbol, y deja que los

pensamientos cesen y se asienten. Espera, no pienses. No crees el problema, simplemente espera. Y cuando sientas que ha llegado un momento de no pensamiento, levántate y empieza a avanzar. Dondequiera que vaya tu cuerpo, deja que vaya. Simplemente se un testigo. No interfieras. El camino perdido puede ser encontrado muy fácilmente. Pero la única condición es, no dejes que interfiera la mente.

Esto ha sucedido muchas veces sin que te hayas dado cuenta de ello. Los grandes científicos dicen que siempre que se ha hecho un gran descubrimiento, nunca fue hecho por la mente; siempre fue hecho por el guía interno.

Madame Curie estaba intentando e intentando resolver un problema matemático. Hizo todo lo que pudo, todo lo posible; entonces se hartó. Había estado trabajando durante días, semanas seguidas, y no había conseguido nada. Se sentía furiosa. Ningún camino llevaba a la solución. Entonces, una noche, exhausta, se quedó dormida. Y por la noche, en un sueño, brotó la conclusión. Estaba tan preocupada por la conclusión que el sueño se rompió; se despertó.

Inmediatamente, escribió la conclusión; porque en el sueño no había ningún proceso, sólo una conclusión. La escribió en un cuaderno y se volvió a dormir. Por la mañana estaba desconcertada; la conclusión era correcta, pero no sabía cómo había sido alcanzada. No había ningún proceso, ningún método. Entonces intentó encontrar el proceso; ahora era más fácil, porque ya tenía la conclusión, y es fácil ir hacia atrás desde la conclusión. Ganó el Premio Nobel a raíz de este sueño..., pero siempre se preguntó cómo había sucedido.

Cuando tu mente se agota y no puede hacer más, simplemente se retira. En ese momento de retiro, el guía interno puede dar indicios, pistas, claves. El hombre que ganó el Premio Nobel por la estructura interna de la célula humana, la vio en un sueño. Vio toda la estructura de la célula humana, la célula interna, en un sueño, y luego, por la mañana, la dibujó. Él mismo no podía creer que pudiera ser así, así es que tuvo que trabajar durante años. Después de años de trabajo, pudo concluir que el sueño era cierto.

Con Madame Curie sucedió que, cuando llegó a conocer este proceso interno del guía interno, decidió intentarlo. En cierta ocasión había un problema que quería resolver, así que pensó: «¿Por qué preocuparme por ello, y por qué intentarlo? Vete a dormir.» Durmió bien, pero no hubo ninguna solución. De modo que se sintió perpleja. Lo intentó muchas veces. Cuando había un problema, inmediatamente se iba a dormir. Pero no se produjo ninguna solución. Primero hay que intentarlo completamente con el intelecto; sólo entonces puede brotar la solución. La cabeza tiene que estar completamente exhausta; de lo contrario sigue funcionando incluso en un sueño.

De manera que ahora los científicos dicen que todos los grandes descubrimientos son intuitivos, no intelectuales. Esto es lo que se quiere decir con el guía interno. *Esta consciencia es el espíritu de guía de cada uno. Se éste.* Pierde la cabeza y cae en este guía interno. Está ahí. Las Escrituras antiguas dicen que el maestro o el gurú -el gurú externo-sólo puede ser útil para encontrar el gurú interno. Eso es todo. Una vez que el gurú externo te ha ayudado a encontrar el gurú interno, la función del gurú externo ha terminado.

No puedes llegar a la verdad por medio de un maestro; por medio de un maestro sólo puedes llegar al maestro interno; y entonces este maestro interno te llevará a la verdad. El maestro externo es sólo un representante, un sustituto. Él tiene su guía interno y puede sentir también tu guía interno, porque ambos existen en la misma longitud de onda, ambos existen en la misma sintonía y la misma dimensión. Si he encontrado mi guía interno, puedo mirarte y sentir tu guía interno. Y si realmente soy un guía para ti, toda mi guía será llevarte a tu guía interno.

Una vez que estás en contacto con el guía interno, yo ya no soy necesario. Ahora puedes avanzar solo. De modo que lo único que puede hacer un gurú es bajarte de la cabeza al ombligo, de la fuerza razonadora a la intuitiva, de la mente argumentativa a tu guía confiado. Y esto no es así sólo con los

seres humanos, sino también con los animales, con los pájaros, con los árboles, con todo. El guía interno existe, y se han descubierto muchos nuevos fenómenos que son misterios. Hay numerosos casos. Por ejemplo, el pez madre muere inmediatamente después de poner los huevos. Entonces el padre ayuda a fecundar los huevos, y luego muere. Los huevos permanecen solos sin madre ni padre. Maduran. Entonces nacen nuevos peces. Estos peces no saben nada sobre su padre, su madre, sus padres; no saben de dónde vinieron. Pero aunque estos peces específicos viven en una parte específica del mar, irán a la parte de la que vinieron el padre y la madre para poner los huevos. Irán al origen. Esto ha estado sucediendo una y otra vez, y cuando quieran poner huevos vendrán a este banco, pondrán los huevos, y morirán. De modo que no hay ninguna comunicación entre los padres y sus hijos, pero los hijos saben de alguna forma dónde tienen que ir, adónde tienen que mudarse..., y nunca se equivocan. Y no puedes desorientarles. Se ha intentado, pero no se les puede desorientar. Llegarán al origen. Está operando algún guía interno.

En la antigua Unión Soviética experimentaron con gatos, con ratas, y con muchos animales pequeños. Una gata, una gata madre, fue separada de sus hijos y llevaron a éstos a las profundidades del mar; no había forma de que ella supiera lo que les estaba sucediendo a sus hijos. Le pusieron todo tipo de instrumentos científicos para medir lo que pasaba en su mente y en su corazón, y entonces mataron a uno de los hijos, en las profundidades del mar. La madre se dio cuenta inmediatamente. Su pulso cambió. Se quedó perpleja y preocupada; su ritmo cardíaco se aceleró... en cuanto mataron a su hijo. Y el instrumental científico indicó que estaba sintiendo un dolor intenso. Luego, al cabo de un rato, todo volvió a ser normal. Entonces mataron a otro de sus hijos, de nuevo el cambio. Y lo mismo con el tercer hijo. Sucedió cada vez, exactamente al mismo tiempo, sin ningún intervalo. ¿Qué estaba sucediendo?

Ahora aquellos científicos dicen que la madre tiene una guía

interna, un centro interno que siente y está unido a sus hijos, independientemente dónde estén. Y siente inmediatamente una relación telepática. La madre humana no sentirá tanto. Esto es extraño. Debería ser justo al revés, la madre humana debería sentir más porque está más evolucionada. Pero no lo sentirá porque la cabeza se ha hecho cargo de todo y los centros internos están todos paralizados.

Esta consciencia es el espíritu de guía de cada uno. Se éste. Siempre que estés desconcertado en una situación y no puedas ver cómo salir de ella, no pienses; simplemente estate en un estado profundo sin pensamientos y deja que el guía interno te guíe. Al principio te sentirás asustado, inseguro, pero pronto, cuando todas las veces llegues a la conclusión correcta, cuando todas las veces llegues a la puerta correcta, cobrarás ánimo y te llenarás de confianza.

Si sucede esta confianza, yo la llamo fe. Esto es realmente la fe religiosa: la confianza en el guía interno. Razonar forma parte del ego. Eres tú creyendo en ti mismo. En el momento en que vas a lo profundo de ti, has ido al alma misma del universo. Tu guía interno forma parte de la guía divina. Cuando le sigues, sigues a lo divino; cuando te sigues a ti mismo, estás complicando las cosas, y no sabes lo que estás haciendo.

Puede que pienses que eres muy sabio. No lo eres.

La sabiduría viene del corazón, no del intelecto. La sabiduría viene de la profundidad más íntima de tu ser, no de la cabeza. Córtate la cabeza, estate sin cabeza... y sigue al ser, te lleve a donde te lleve. Incluso si te lleva al peligro, entra en el peligro, porque ese será el camino para ti y tu crecimiento. Mediante ese peligro crecerás y madurarás.

Incluso si el guía interno te lleva a la muerte, entra en ella, porque ese va a ser el camino para ti. Síguele, confía en él, y avanza con él.

Capítulo 78

El Guía Interno Preguntas

*Algunas de estas técnicas parecen demasiado avanzadas.
¿Cómo reconocer el guía interno?
¿No se volverá intelectualmente débil la persona intuitiva?*

Primera pregunta:

Algunas de las técnicas en los ciento doce métodos parecen ser resultados finales y no técnicas, como las que dicen «vuélvete consciencia universal» o «se esto», etc. Parece que necesitamos técnicas para llegar a estas técnicas. ¿Se crearon técnicas como esas para personas muy avanzadas que podían volverse cósmicas con una mera sugerencia?

Semejantes técnicas no fueron creadas para personas muy avanzadas, sino para personas muy inocentes, sencillas, inocentes, confiadas. Entonces una sugerencia es suficiente. Tú tienes que tener algo que hacer porque no puedes confiar. No tienes fe. A menos que hagas algo, no puede sucederte nada, porque crees en la acción. Si te sucede algo de repente, sin ninguna acción por tu parte, te asustarás y no lo creerás. Incluso puede que lo ignores; puede que ni siquiera tomes nota en tu mente de que ha sucedido. A no ser que *hagas*, no puedes sentir que te está sucediendo algo, así es el ego.

Pero para una persona inocente, para una mente inocente, abierta, una sugerencia es suficiente. ¿Por qué? Porque, en realidad, el ser más íntimo no es algo que hay que lograr en el futuro, está aquí y ahora, ya es la realidad. Todo lo que hay que lograr está aquí, presente en ti en este mismo momento. Si puedes confiar sin ningún esfuerzo, puede ser revelado. No es una cuestión de tiempo, de que tengas que encontrarlo. Es *tú*. Puedes llamarlo Dios, puedes llamarlo *nirvana* o lo que quieras, ya es *tú*. De modo que, incluso una sugerencia, si se cree totalmente, puede revelártelo. Por eso se da tanta importancia a *shraddha*, la confianza, la fe. Si una persona puede creer en el maestro, sólo una alusión, una sugerencia, una indicación..., y en un instante todo será revelado.

Lo básico que hay que comprender es esto: hay cosas que no puedes lograr ahora mismo porque hará falta tiempo para producirlas. No las tienes. Si te doy una semilla, no puede volverse un árbol inmediatamente. Hará falta tiempo, y tendrás que esperar y trabajar. La semilla no puede volverse el árbol inmediatamente. Pero tú ya eres realmente el árbol. No es una semilla de la que tengas que ocuparte, sino un árbol oculto en la oscuridad, un árbol que está encubierto, un árbol al que no estás prestando atención; eso es todo. Tu falta de atención es lo que lo encubre. No estás mirándolo; eso es todo. Estás mirando a otra parte, y por eso te lo estás perdiendo. En un momento de confianza, el maestro puede decirte, sólo como sugerencia, que está ahí. Y si puedes creer, si puedes mirar en esa dimensión con confianza, te será revelado.

Estas técnicas no son para personas avanzadas; son para personas sencillas, inocentes. Las personas avanzadas son, en cierto modo, difíciles. No son inocentes; han estado trabajando, han logrado algo, y tienen un ego sutil detrás de ello. Saben algo, así que no son inocentes, no pueden creer. Tendrás que debatir y convencerlas; y, aun así, tendrán que esforzarse. Con «mente inocente» me refiero a una mente que no está debatiendo. Es como un niño pequeño. El niño va de la mano de su padre, no tiene miedo. El padre le está llevando, debe de estar llevándole en la dirección correcta. El padre sabe, así que el niño no necesita preocuparse. No está pensando en el futuro, no le preocupa lo que va a suceder. Está disfrutando el viaje mismo; el objetivo no es el problema en absoluto. Para el padre puede que sea un problema. Puede que tenga miedo. Puede que esté preguntándose si se han perdido o no, si van por buen camino o no. Pero para el niño no es un problema. Sabe que el padre sabe. Eso es todo. Y a donde le lleve el padre, él le seguirá..., y es feliz en este mismo momento.

Un discípulo confiado, una mente inocente como un niño..., y el maestro es más que un padre. Una vez que el discípulo se entrega, confía. Entonces, en cualquier momento, cuando el

maestro sienta que el discípulo está en armonía, está compenetrado, simplemente le dará una indicación.

He oído hablar de un maestro Zen, Bokuju... Se esforzó duramente para conseguir la iluminación, pero no sucedió nada. En realidad, con un duro esfuerzo a veces no sucederá nada, porque el duro esfuerzo se debe al ego. Y con el duro esfuerzo el ego se vuelve más duro. Bokuju hizo todo lo que se podía hacer, pero el objetivo no estaba más cerca. Más bien, por el contrario, estaba más lejos; más lejos que cuando había empezado el viaje. Estaba perplejo, confuso, así que fue a ver a su maestro. El maestro dijo: «Durante unos pocos años, simplemente cesa *todo* esfuerzo, todo objetivo, todo rumbo. Olvídalo, y vive momento a momento junto a mí. No hagas nada. Simplemente come, duerme, camina, y permanece junto a mí.

Y no hagas ninguna pregunta... Simplemente veme, ve mi presencia. Y no hagas ningún esfuerzo, porque no hay nada que lograr. Olvida la mente que quiere lograr algo, porque esa mente siempre está en el futuro; por eso sigue perdiéndose el presente. Olvida que tienes que lograr algo.»

Bokuju creía en su maestro. Empezó a vivir con él. Durante unos días, unos meses, le venían ideas, le llegaban pensamientos, y a veces se sentía inquieto y pensaba: «Estoy perdiendo el tiempo. No estoy haciendo nada. ¿Cómo va a suceder sin hacer nada? Si no pudo suceder con un esfuerzo tan duro, ¿cómo va a ser fácil de lograr sin hacer nada?». No obstante, creía en el maestro. Poco a poco, la mente empezó a ir más despacio, y empezó a sentir que en presencia de su maestro fluía una sutil calma, fluía un silencio del maestro a él. Empezó a sentir una fusión. Pasaron los años. Se olvidó completamente de que existía. El maestro se volvió el centro y él empezó a vivir como una sombra.

Entonces es posible el milagro, que esto suceda es el milagro. Un día, de pronto, el maestro le llamó: «Bokuju, ¿estás

aquí?». Sólo esto: «Bokuju, ¿estás aquí?». Y él dijo: «Sí, maestro.» Y se dice que se iluminó.

No hubo nada parecido a una técnica, ni siquiera una sugerencia; tan sólo: «Bokuju, ¿estás aquí?». Había sido llamada la presencia total: ¿Estás aquí, sin irte a ninguna parte, sin irte a otro sitio? ¿Estás presente aquí con total intensidad? Y Bokuju dijo: «Sí, maestro.» En ese «sí» se volvió totalmente presente.

Se dice que el maestro se echó a reír y Bokuju se echó a reír, y el maestro dijo: «Ahora puedes irte. Ahora vete de aquí y ayuda a la gente con *tu* presencia.»

Bokuju nunca enseñó ningún método. Simplemente pedía esto: «Estate cerca. Permanece presente.» Y cuando un discípulo estaba en armonía, decía el nombre del discípulo y preguntaba: «¿Estás aquí?» Ésta era toda la técnica.

Pero esta técnica requerirá un asentamiento de tu mente, una profunda inocencia. Hay muchas técnicas que son sencillas, lo más sencillas posible; tan sólo decir: «Se esto», una mera indicación. Pero eso debe ser dicho por el maestro en un momento determinado. «Se esto» no se puede decir siempre. Debe de haberse dicho en una determinada sintonización, cuando el discípulo era totalmente uno con el maestro, o totalmente uno con el universo, fundido. Entonces el maestro dice: «Se esto», y el enfoque cambiará de pronto, y la última parte del ego se disolverá.

Estos métodos funcionaron en el pasado, pero ahora es difícil, muy difícil, porque sois tan calculadores, sois tan listos... Y ser listo va en contra de ser inocente. Eres tan calculador; sabes demasiada aritmética. Este cálculo sigue y sigue en la mente; todo lo que haces, siempre es calculado, planeado. Nunca eres inocente, nunca eres abierto, receptivo; crees demasiado en ti mismo. Por eso sigues errando. Estos métodos no serán útiles para ti a menos que te prepares. Esa preparación puede ser muy larga, y eres muy impaciente.

Esta época es básicamente la época más impaciente que ha sucedido nunca en esta Tierra. Todo el mundo es impaciente, todo el mundo está pendiente del tiempo, y todo el mundo quiere hacerlo todo inmediatamente. Pero con semejante consciencia del tiempo, es imposible. La gente viene a mí y dice que ha venido sólo a pasar un día. Al día siguiente se van a Sai Baba, y después de estar con él se irán a Rishikesh, y luego irán a alguna otra parte. Luego regresan frustrados y piensan que India no tiene nada que ofrecer. No es cuestión de si India puede dar algo o no; la cuestión es siempre si tú puedes recibirlo o no. Tienes tanta prisa y quieres algo inmediatamente. Al igual que en el café instantáneo, piensas en la meditación instantánea, el *nirvana* instantáneo. No es posible. El *nirvana* no puede ser empaquetado, no puede ser instantáneo. No es que sea imposible hacerlo instantáneo, puede serlo; pero sólo puede ser instantáneo con la mente que no anda en busca de lo instantáneo. Ese es el problema. Puede ser instantáneo. Puede suceder inmediatamente, en este momento. No es necesario siquiera un momento. Pero sólo a alguien que está completamente relajado con respecto al tiempo puede sucederle instantáneamente.

Esto parece paradójico, pero es así. Si puedes esperar eternamente, no necesitarás esperar en absoluto. Pero si no puedes esperar ni un solo momento, tendrás que esperar eternamente. Tendrás que esperar, porque la mente que dice: «¡Que suceda inmediatamente!», es una mente que ya se ha ido del momento. Está corriendo, no está en ninguna parte, está de acá para allá. Una mente que está de acá para allá, en movimiento, no puede ser inocente.

Puede que no seas consciente de ello, pero las personas inocentes nunca tienen consciencia del tiempo. El tiempo se prolonga pausadamente. No hay prisa por ir a ninguna parte; no están corriendo. Están disfrutando momento a momento. Están mascando cada momento. Y cada momento tiene su propio éxtasis que entregar. Pero tienes tanta prisa que no puedes entregarlo. Mientras tú estás aquí, tus manos están en

el futuro, tu mente está en el futuro, te perderás este momento. Y esto siempre será así; siempre te perderás el ahora. ¡Y *ahora* es el único tiempo! El futuro es falso, el pasado es sólo un recuerdo. El pasado ya no existe, el futuro está aún por llegar..., y lo único que sucede es el ahora. Ahora es el único tiempo.

De modo que si estás dispuesto a ir un poco más despacio, a ser menos calculador, a jugar como los niños, aquí y ahora, entonces estas técnicas sencillas pueden hacer milagros. Pero este siglo es demasiado consciente del tiempo. Por eso preguntas: *Parece que necesitamos técnicas para llegar a estas técnicas*. No. Éstas son técnicas; no resultados finales. Parecen resultados finales porque no puedes concebir cómo pueden funcionar. Pueden funcionar en una mente específica; no pueden funcionar en otros tipos de mente. Y, en realidad, los que saben dicen que al final todas las técnicas te llevarán a la inocencia en la que sucede el fenómeno. Cuando suceda el fenómeno, será porque las técnicas te habrán llevado a esa inocencia..., si hay inocencia.

Pero ahora es difícil, porque en ninguna parte se incentiva la inocencia; en todas partes estamos incentivando la astucia. Las universidades no son para hacerte inocente, sino para hacerte listo, astuto, calculador. Cuanto más listo seas, mejor serás en la lucha de la vida. Puedes conseguir mucha riqueza, prestigio, poder, si eres calculador. Si eres inocente, resultarás ser estúpido; si eres inocente, no llegarás a ninguna parte en este mundo competitivo. Éste es el problema, en este mundo competitivo puede que no llegues a ninguna parte, pero en el mundo no competitivo del *nirvana*, si eres inocente, llegarás a alguna parte. Si eres calculador, no llegarás a ninguna parte en el mundo del *nirvana*, pero llegarás a alguna parte en este mundo. Y hemos elegido este mundo como nuestro objetivo.

Las antiguas universidades eran completamente diferentes, su orientación era totalmente diferente. Nalanda o Takshsila no instruían sobre la astucia, no instruían la listeza. Instruían la

inocencia. Su orientación era diferente a la de Oxford, o Kashi, o Cambridge; su orientación era totalmente diferente. Estaban creando un tipo diferente de mente. De modo que sucedía casi siempre que, al final, una persona que estudiaba en Takshsila o Nalanda se volvía un *bhikkhu*, un sannyasin. Para cuando se licenciaba en la universidad, renunciaba a este mundo. Esas universidades eran antimundo; preparaban para alguna otra dimensión. Te preparaban para otra cosa que no puede medirse en términos de este mundo. Estas técnicas eran para esos tipos de gente. O eran inocentes por naturaleza o se estaban adiestrando para ser inocentes.

Cuando Jesús les dijo a sus seguidores: «Si alguien te golpea en una mejilla, ofrécele la otra», ¿qué estaba intentando hacer? Está intentando hacerte inocente. Sólo un tonto haría eso. Cuando alguien te golpea en una mejilla, una mente calculadora dirá: «Pégale fuerte, inmediatamente.» Y una mente realmente calculadora dirá: «Antes de que te pegue él, pégale tú. Porque el ataque es la mejor defensa.» Pregúntale a Maquiavelo; él es la mente más astuta. Él dice: «Antes de que alguien te ataque, atácale tú, porque el ataque es la mejor defensa. Una vez que alguien te ha atacado, ya eres débil; ya te ha ganado terreno. Ya no estáis en igualdad de condiciones. Te lleva la delantera. Así que no permitas que el enemigo te lleve la delantera. Ataca antes de que alguien te ataque a ti.»

Ésta es una mente calculadora, ésta es una mente lista. Todos los príncipes y todos los reyes de la Europa medieval leían a Maquiavelo, pero éste era una persona tan lista que ningún rey quiso darle empleo. Le leían -su libro era la Biblia de la política del poder, todo príncipe leía su libro *El Príncipe* y lo seguía-, pero ningún rey estaba dispuesto a darle empleo, porque era un hombre muy listo. Era mejor mantenerle alejado; era peligroso, sabía demasiado. Decía: «La virtud no es buena, pero simular que se es virtuoso sí lo es. No seas virtuoso, pero simula siempre que eres virtuoso. Eso es lo realmente bueno, porque entonces ganas por los dos lados, ganas con el vicio y también con la virtud.» Ésta es la mente calculadora. Sigue

fingiendo que eres virtuoso y alaba siempre la virtud. Pero nunca seas realmente virtuoso. Alaba siempre la virtud para que los demás sepan que eres una persona virtuosa. Condena siempre el vicio..., pero no tengas miedo de usarlo.

Jesús dice: «Cuando alguien te golpee en una mejilla, ofrécele la otra. Si alguien te coge el abrigo, te lo quita, dale también tu camisa. Y si alguien te obliga a llevar su carga un kilómetro, di le que estás dispuesto a llevarla dos kilómetros.» Esto es una tontería evidente, pero muy significativa. Si puedes hacer esto, estas técnicas serán para ti. Jesús está preparando a sus discípulos para la iluminación repentina. Piensa en ello. Si puedes ser tan inocente, tan confiado que si el otro te está pegando, debe de estar pegándote por tu bien... así que ofrécele también la otra mejilla, y déjale que te golpee en ella. Hay que creer, confiar, en la bondad del otro; nadie es tu enemigo. Cuando Jesús dice: “Ama a tus enemigos”, éste es el significado. Nadie es tu enemigo; no veas enemigos en ninguna parte. Eso no significa que no habrá enemigos y que no habrá gente que se aprovechará de ti. Los habrá. Te explotarán. Pero se explotado..., y no seas astuto. Mira esa dimensión: se explotado pero no seas astuto. Se explotado pero no seas desconfiado, no seas escéptico, no pierdas la fe. Eso es más valioso que todo lo que los demás te puedan quitar. Ninguna otra cosa es tan valiosa.

¿Pero cómo funcionan nuestras mentes? Si un hombre te engaña, toda la humanidad es mala. Si un hombre es deshonesto, o piensas que es deshonesto, entonces no crees en absoluto en la humanidad. Entonces toda la humanidad se ha vuelto deshonesto. Si un judío es un avaro, entonces toda la raza judía es avara. Si un musulmán es intolerante, entonces todos los musulmanes lo son. Sólo uno es suficiente para que perdamos la fe en todos. Jesús dice: «Incluso si todos son deshonestos, no deberías perder la fe, porque la fe es más valiosa que lo que esa gente deshonesto pueda quitarte con su deshonestidad.» De modo que, en realidad, si pierdes la fe estás perdiendo algo; si no, no se pierde nada.

Para gente tan inocente, estas técnicas son suficiente; no pedirán nada más. Se las dices, y les sucede. Muchos se han iluminado con sólo oír al maestro..., pero en el pasado, no en esta época.

He oído una historia acerca de Rinzai. Era un *bhikkhu* pobre, un sannyasin pobre, un mendigo. Mientras dormía en su cabaña, entró un ladrón. No había nada en la cabaña excepto una manta que él estaba usando. Estaba durmiendo en el suelo, cubierto con su manta. Entonces se sintió incómodo y empezó a pensar: «¡Qué hombre tan desventurado! Ha venido hasta aquí desde el pueblo para encontrar algo, y no hay nada en mi cabaña! ¡Qué infortunio! ¿Cómo puedo ayudarlo? Lo único es esta manta.» Y estaba debajo de ella, así que se deslizó fuera de ella, la dejó allí y se fue calladamente a una esquina oscura. El ladrón cogió la manta y se fue. Era una noche muy fría, pero Rinzai estaba contento de que el ladrón no se hubiera ido con las manos vacías.

Entonces se sentó a la ventana de su cabaña. La noche era fresca, y se veía la luna llena. Escribió un pequeño *haiku*, un pequeño poema. En el *haiku* decía: «Si hubiese podido darle esta Luna al ladrón, se la habría dado.» ¡Esta mente! ¿Qué ha perdido? Sólo una manta. ¿Qué ha ganado? El mundo entero; todo lo que puede ganarse. Ha ganado inocencia, confianza, amor.

Para este hombre no es necesaria ninguna técnica. Su maestro diría: «Mira. Se consciente. Estate alerta.» Y eso bastaría.

Segunda pregunta:

¿Cómo diferenciar entre los dictados de la mente inconsciente y los del guía interno? ¿Cómo puede uno reconocer que el guía interno ha entrado en función?

Lo primero: debido a Freud, ha surgido mucha confusión en torno a la palabra «inconsciente». Freud la entendió completamente mal, la interpretó mal. Y se ha vuelto la base

del conocimiento moderno de la mente. Para Freud, el inconsciente significaba tan solo el consciente reprimido, la parte reprimida del consciente. De modo que todo lo que es malo y dañino, inmoral, ha sido reprimido. Como la sociedad no lo puede permitir, tiene que ser reprimido dentro. Para Freud, esa parte reprimida es el inconsciente; pero no para los místicos.

Freud no es un místico; no ha entrado en su propio inconsciente. Simplemente ha estado observando casos de pacientes, gente enferma, gente anormal, loca, demente, patológica. Ha estado estudiando la mente patológica, y mediante el estudio de la mente patológica –y eso, también, desde fuera– concluyó que justo debajo del consciente hay una mente inconsciente. Esa mente inconsciente contiene todo lo que ha sido reprimido desde la infancia, todo lo que la sociedad ha condenado. La mente lo ha reprimido; tan sólo para olvidarse de que existe.

Pero existe..., y sigue funcionando. Y es muy poderoso, sigue cambiando el consciente, sigue haciendo trucos con el consciente. El consciente es realmente impotente ante ello, porque todo lo que está reprimido lo está sólo porque es tan poderoso que la sociedad no puede afrontarlo. De manera que la sociedad ha estado reprimiéndolo y la sociedad no sabe qué otra cosa hacer con ello. Por ejemplo, el sexo. Es tan poderoso que, si no lo reprimas, no sabrás qué hacer con ello. Te conducirá a caminos peligrosos. Y es una energía tan poderosa que toda la sociedad se volverá caótica si es completamente permitida. No podría existir el matrimonio, no podría existir el amor; todo sería un caos si se le permitiese la libertad total, porque entonces el hombre se comportaría como un animal. Si no hubiese matrimonio, familia, toda la sociedad se destruiría. La sociedad depende, de la unidad de la familia; la familia depende del matrimonio; el matrimonio depende de la represión del sexo. Todo lo que es natural, vigoroso, ha sido inhibido, declarado tabú..., tan drásticamente que te sientes culpable de ello y sigues luchando con ello. La sociedad no

sólo ha creado policías fuera; ha creado policías internos, tu consciencia: una regulación doble para que no te descarries, para que no puedas ser natural, para que tengas que ser antinatural.

Ahora los psicólogos modernos dicen que la locura forma parte de la civilización, la civilización no puede existir sin locura. Pero los locos están sufriendo, porque les habéis impuesto un orden tal que sus instintos naturales están aplastados. Han sido imposibilitados. Puede que vuestros locos sean más fuertes que vosotros; por eso sus instintos se han sublevado y han dado al traste con su consciencia, con su mente, con todo. Un concepto mejor de humanidad, una mejor organización, una mejor disciplina con más conocimiento y sabiduría, puede usarlos. Puede que resulten ser genios; puede que resulten ser gente de talento. Lo son. Pero tienen tanta fuerza dentro de ellos que no pueden reprimirse. Y la sociedad no les permitirá que se muevan porque son salvajes. Freud llegó a la conclusión de que la civilización necesita el inconsciente, la parte reprimida.

Pero, en realidad, para el tantra y el yoga este inconsciente no es el inconsciente; está sólo entre el consciente y el inconsciente, una pequeña frontera. Es subconsciente. El consciente ha empujado algo hacia abajo, pero el consciente está al tanto. No es realmente inconsciente; estás al tanto de ello. Puede que no quieras reconocerlo, puede que no quieras prestarle atención, porque tienes miedo de que si le prestas atención, surgirá. Lo has compelido a la oscuridad, pero eres consciente de ello. El inconsciente freudiano no es realmente inconsciente, sino sólo subconsciente. No es una noche oscura, está a la luz, puedes verlo.

El tantra habla del inconsciente real que no está reprimido por ti, sino que es tu ser más profundo. Y tu consciente es sólo una parte de él que ha salido a la luz, una décima parte que ha salido a la luz, que se ha vuelto consciente. Nueve partes, nueve décimas partes, están ocultas debajo. Ese inconsciente

es realmente tu fuente de energía vital, de ser. Tu mente consciente es una décima parte de toda la mente, y esta mente consciente ha creado su propio centro. Ese centro es el ego. Este centro es falso, porque no pertenece a toda la mente, no es el centro de toda la mente. Es sólo un centro de la parte consciente, un fragmento. El fragmento ha creado su propio centro y ese centro sigue pretendiendo ser el centro de todo el ser. No, tu mente total tiene un centro, ese centro es llamado el guía. Ese centro está en el inconsciente y sólo se revelará cuando cinco fragmentos, o la mitad de la mente, salgan a la luz. Entonces el centro que es el guía se revelará. Está oculto en el inconsciente.

De modo que no necesitas tener miedo al inconsciente; es al inconsciente freudiano al que le tienes miedo. Es algo a lo que tenerle miedo. Pero este inconsciente freudiano puede ser expulsado en la catarsis. Por eso pongo tanta insistencia en la catarsis. Este inconsciente freudiano puede ser expulsado en la catarsis, todo lo que querías hacer y no has hecho hazlo meditativamente. No se lo hagas a alguien, porque eso crea una cadena de sucesos, y no la controlarás. Hazlo en un vacío. Si estás enfadado, hazlo en un espacio vacío. Si sientes sexualidad, lánzasela al cielo. Si sientes cualquier cosa, deja que salga de dentro hacia fuera. Exprésala. Una catarsis meditativa te liberará del inconsciente freudiano. Si se sigue la técnica que yo enseño, el inconsciente freudiano simplemente desaparecerá. Y sólo cuando desaparece este inconsciente freudiano puedes penetrar en el inconsciente real. Está justo en medio, entre el consciente y el inconsciente. Sigues tirando toda tu basura a una habitación y la cierras; vas acumulando una chatarrería, el inconsciente freudiano es una chatarrería. No metas nada en ella; te digo yo, sácalo todo. Cuando entra algo, se vuelve patológico, te puedes volver loco. Cuando salga, te sentirás fresco, joven, aliviado.

Para esta época, la catarsis es indispensable. Nadie puede llegar al guía interno sin catarsis. Y una vez que estás en una catarsis profunda no necesitas tener miedo. Entonces el

inconsciente real empezará a revelarse a sí mismo, entonces penetrará en tu consciente, y entonces tomarás consciencia por primera vez de tu enorme territorio. No eres un fragmento tan pequeño; tienes un ser muy inmenso, y este ser inmenso tiene un centro. Ese centro es el guía interno.

¿Cómo diferenciar entre el inconsciente y el guía interno?
¿Cómo diferenciar entre el inconsciente freudiano y el guía interno? Será difícil si no pasas por la catarsis. Pero puedes notar una diferencia poco a poco, porque el inconsciente freudiano es una cosa reprimida. Si aparece algo en ti con una fuerza violenta, ten muy claro que esta fuerza violenta está viniendo porque primero la has reprimido. Si algo simplemente aparece en ti sin ninguna violencia, brota silenciosamente, sin dificultad, sin ningún ruido, incluso sin sonido, entonces sabe que esto es el inconsciente real. Está llegándote algo del guía. Pero sólo lo sabrás con claridad cuando pases por la catarsis. Entonces sabrás lo que está sucediendo.

Cuando algo venga del inconsciente freudiano te sentirás perturbado, te hará sentirse inquieto, incómodo; y cuando algo venga del guía, tendrás una serenidad tal, te sentirás tan feliz, tan a gusto, tan en casa, que no lo puedes ni imaginar. Simplemente sentirás que esto es exactamente lo apropiado. Todo tu ser está en armonía con ello; no hay ninguna resistencia. Sabes que esto es lo correcto, esto es lo bueno, esto es la verdad... y nadie puede convencerte de lo contrario. Con el inconsciente freudiano nunca puedes sentirte sereno, nunca puedes estar tranquilo y en calma; estarás perturbado. Es una especie de enfermedad que ha surgido, y habrá una lucha con ella. De modo que es mejor que pases por la catarsis profunda; entonces el inconsciente freudiano se volverá silencioso, poco a poco.

E igual que suben burbujas del cauce de un río, suben a la superficie misma del agua, sentirás que suben burbujas del cauce de tu ser. Llegarán a tu mente consciente. Pero la propia llegada te dará una honda tranquilidad, una sensación de que

nada puede ser mejor que esto. Pero antes de que suceda esto tienes que descargar el inconsciente freudiano. Y eso sólo puede suceder si estás en un estado de dejarte ser, porque el ser más íntimo es tan no violento que no se impondrá.

El inconsciente freudiano querrá imponerse; está intentando imponerse en todo momento y tú estás empujándolo hacia atrás. Ésta es la diferencia. Quiere imponerse, quiere activarse, quiere llevarte a alguna parte, quiere manipularte..., y tú estás resistiéndote, luchando con él.

El inconsciente real, el guía, no trata de imponerse. Si se lo permites, si le invitas, devotamente, vendrá a ti como un huésped invitado. Tienes que estar en un estado de dejarte ser. Sólo entonces vendrá. Cuando sienta que estás listo, cuando sienta que no será rehusado, rechazado, cuando sienta que, será bienvenido, entonces vendrá a ti.

De modo que tienes que hacer dos cosas, catarsis para el inconsciente freudiano, y practica de dejarse ser y de entrega para el guía real, el inconsciente real. Cuando hayas hecho estas dos cosas, sabrás la diferencia.

En realidad, no se te puede enseñar la diferencia, la sabrás. Cuando suceda, lo sabrás. ¿Cómo sabes la diferencia entre cuando hay dolor en el cuerpo y cuando todo el cuerpo siente bienestar? Cuando todo el cuerpo está lleno de bienestar y cuando tienes dolor de cabeza, ¿cómo sientes cuál es la diferencia? Simplemente la sabes. No puedes definirla; simplemente la sabes; sabes lo que es un dolor de cabeza y sabes lo que es el bienestar.

El guía real siempre te dará una sensación de bienestar; y el inconsciente freudiano siempre te dará una sensación de dolor de cabeza. Es una agitación, es un conflicto interno, es angustia, es dolor reprimido. De modo que siempre que llegue te sentirás dolorido por todas partes.

Debido a este inconsciente freudiano, se han vuelto dolorosas muchas cosas que no son naturalmente dolorosas;

por ejemplo, el sexo. Debido a que la sociedad ha reprimido el sexo, se ha vuelto doloroso. Una de las cosas más dichosas de la vida natural es el sexo. Pero se ha vuelto doloroso. Si entras en el sexo, te sentirás frustrado, te sentirás culpable, al final te sentirás debilitado, y decidirás no volver a tener relaciones sexuales. Esto no se debe al sexo natural, esto se debe al inconsciente. El sexo se ha vuelto doloroso. Ha sido tan reprimido que se ha vuelto feo y doloroso. De otra forma, es uno de los mayores éxtasis naturales. Si a un niño nunca se le enseña que el sexo es malo y un pecado, lo disfrutará, sentirá cada vez un profundo bienestar fluyendo por todo su cuerpo.

Los hombres sienten más bienestar que las mujeres..., porque las mujeres están más reprimidas. Nadie requiere que un chico sea virgen, pero todo el mundo requiere, incluso el chico mismo, que la chica con la que se va a casar lo sea. Incluso los *donjuanes* requieren que la chica sea virgen. El inconsciente de las mujeres ha sido reprimido más que el de los hombres; por eso sólo unas pocas mujeres alcanzan el orgasmo. Y eso, también, en Occidente, en Oriente no más del cinco por ciento de las mujeres, como mucho, logra disfrute alguno en el sexo. El noventa y cinco por ciento simplemente están hartas de ello. Por eso, cuando los *sadhus* y los monjes enseñan que el sexo es pecado, las mujeres siempre están de acuerdo. Se congregan en multitudes en torno a los monjes porque lo que dicen les atrae, es certero. Porque están tan reprimidas que nunca han conocido ninguna dicha con ello.

En India, mientras se hace el amor, las mujeres no deben moverse, no deben ser activas, tienen que quedarse inmóviles como cadáveres. Si son activas, su hombre empezará a ponerse suspicaz, están disfrutando el sexo, y esto no es señal de que es una mujer buena. Una mujer buena es una que no disfruta. En Oriente dirán que si quieres casarte, cástate con una mujer buena, y si quieres disfrutar, ten amistad con una mujer mala, porque sólo las mujeres malas pueden disfrutar. Esto es nefasto. La mujer no debe moverse, no debe ser

activa, debería estar como muerta. ¿Cómo va a alcanzar el orgasmo cuando la energía no está moviéndose?

Y si no puede disfrutar, se pondrá en contra del marido y pensará que el marido es malo. Todos los días vienen a mi mujeres indias a decirme que están hartas del sexo y que sus maridos las están obligando una y otra vez a hacer el acto sexual.

A ellas no les gusta; les da asco. ¿Y por qué los maridos no están tan asqueados? ¿Por qué están asqueadas las mujeres? La razón es que ellas tienen un mayor inconsciente reprimido con respecto al sexo que los hombres.

El sexo se ha vuelto doloroso. Si lo has reprimido, es un dolor de cabeza. Cualquier cosa se puede volver un dolor de cabeza simplemente reprímela; ese es el truco. Se volverá un sufrimiento. Y cualquier cosa puede volverse una dicha, simplemente exprésala, no la reprimas.

Este inconsciente freudiano es lo único que conoces ahora mismo. No conoces el verdadero inconsciente, el inconsciente tántrico; por eso tienes miedo. Y con miedo no puedes dejarte ir. Con miedo no puedes perder el control. Sabes que si pierdes el control, inmediatamente los instintos reprimidos cogerán las riendas.

Inmediatamente, todo lo que has reprimido llegará a la mente e insistirá en ser manifestado en acciones. Por eso tienes miedo. Primero es necesaria la catarsis para que se vaya el miedo. Y entonces puedes dejarte ir. Y si te dejas ir, una fuerza muy silenciosa empezará a fluir a tu mente consciente y sentirás un bienestar, sentirás que estás en casa, sentirás que todo está bien, sentirás que estás colmado de bendiciones.

¿Cómo puede uno reconocer que el guía interno ha entrado en función? Ésta será la primera señal, empezarás a sentirte bien, bien con respecto a ti mismo. Recuerda, siempre te sientes mal respecto a ti mismo. Casi nunca me encuentro con una persona que se siente bien con respecto a sí misma. Todo el mundo está condenándose a sí mismo, todo el mundo

piensa que es malo. Y cuando piensas que eres malo, ¿cómo supones que otro va a amarte? Y cuando nadie te ama, te sientes frustrado. Pero tú mismo no te amas. Nunca has tocado tu mano con cariño, nunca has sentido tu cuerpo cariñosamente, nunca le has dado las gracias a Dios por haberte dado un cuerpo tan hermoso, un organismo tan hermoso. No, te sientes asqueado.

Y todas las religiones, las denominadas religiones, te han enseñado a sentirte asqueado, este cuerpo es un fardo de pecados. Estás cargando con un fardo.

Cuando te liberes del inconsciente, de pronto sentirás que eres aceptado, que no eres malo. Nada es malo. Toda la vida se vuelve una bendición en el fondo. Te sientes colmado de bendiciones. Y en el momento en que te sientes colmado de bendiciones, todos los que te rodean se colman de bendiciones; puedes bendecirles, te puedes sentir feliz. Como te sientes condenado, te sientes más respecto a ti mismo y piensas lo mismo acerca de los demás. ¿Cómo vas a poder amar el cuerpo de otra persona si condenas tu propio cuerpo? Si estás en contra de tu propio cuerpo, ¿cómo vas a poder amar otro cuerpo? Condenarás; en el fondo, condenarás. En realidad, las religiones os han preparado para ser sólo fantasmas. No quieren que estéis con el cuerpo; quieren que seáis espíritus incorpóreos. Todo ha sido tan objeto de condena..., y lo das por sentado.

He visto en las Escrituras, en muchas Escrituras, que está escrito que tu cuerpo no es más que sangre, grasa, flema..., sólo para condenarlo. No se qué querían estas personas que estaban escribiendo estas Escrituras. ¿Querían que hubiese oro en él?, ¿plata?, ¿diamantes?, ¿o qué? ¿Por qué se condena la sangre? ¿Por qué es mala la sangre? ¡La sangre es vida! Pero la han condenado y hemos aceptado la condena. Deben de estar locos, dementes.

Los jainas dicen siempre que sus *tirthankaras* nunca orinaban, no defecaban. Unas cosas tan malas... Pero ¿por

qué es mala la orina? ¿Qué quieres orinar en vez de orina? ¿Y qué hay de malo en ella? Pero es algo tan malo... Y los psicólogos dicen que, como el centro sexual y el órgano de orinar son el mismo en el hombre, se ha condenado el sexo. Y en la mujer el centro sexual está justo en el medio; en un lado la defecación y en el otro lado la micción. El sexo no puede ser bueno si está entre dos cosas tan malas. La condena del sexo se ha producido porque hemos condenado la defecación. Pero ¿por qué? ¿Por qué condenarla? ¿Qué es malo? Pero aceptamos la condena, y cuando la aceptamos, entonces hay problemas.

Todo tu cuerpo es condenado por personas neuróticas. Puede que hayan aportado Escrituras, pero eso no cambia nada. Puede que hayan sido grandes líderes...; los neuróticos casi siempre lo son. Son grandes líderes porque son tan fanáticos que pueden conseguir un grupo de seguidores inmediatamente. Y siempre hay gente que adora el fanatismo. Cualquiera que diga algo con fuerza tendrá gente cayendo a sus pies diciendo que es el líder apropiado. Y puede que sea sólo un neurótico, que esté loco. Estos neuróticos te han condenado y tú los has aceptado, has estado condicionado por ellos.

Cuando el inconsciente fluya en ti, llegará un sutil bienestar. Te sentirás bien, todo es bueno, y todo es divino. Tu cuerpo procede de lo divino, tu sangre también, tu orina también. Todo es divino. Cuando el inconsciente fluye en ti, todo es divino, todo se vuelve espiritual. Nada es malo, nada es condenado. Esto será lo que sientas; y entonces volarás. Te volverás tan ligero que no podrás andar. Entonces nada es una carga sobre tu cabeza. Entonces puedes disfrutar las cosas pequeñas de una manera muy grande. Entonces toda cosa trivial se vuelve una belleza. Pero esa belleza la aportas tú, todo lo que tocas se vuelve de oro porque estás lleno de dicha en lo profundo de ti.

Esto será lo primero que te sucederá, una benevolencia hacia ti mismo. Y cuando el inconsciente empiece a fluir en tu

consciente, lo segundo será que te volverás menos orientado hacia el mundo, menos intelectual, más total. Entonces, si eres feliz no dirás simplemente que eres feliz, bailarás. Decir simplemente: «Soy feliz», es soso, sin sentido. ¡Veo a gente que dice: «Soy feliz», ¡pero mira sus rostros! Conozco a gente que dice: «Te amo», pero su cuerpo no está expresando nada. Las palabras están muertas, pero hemos substituido la vida por ellas. Cuando el inconsciente fluya en ti, ésta será la diferencia, vivirás con tu ser total. Cuando te sientas feliz, bailarás. Entonces no simplemente dirás: «Soy feliz»; *serás* feliz. Esa es la diferencia. No dirás: «Soy feliz»; no es necesario decirlo porque *serás* feliz. Entonces no habrá necesidad de decirle a alguien: «Te amo»; *serás* amor. Todo tu ser mostrará el sentimiento, vibrarás de amor. Cualquiera que pase cerca sentirá que amas; cualquiera que simplemente sea tocado por tu mano sentirá que una energía sutil ha entrado en él. Hay una calidez en tu presencia, una felicidad.

Esto será lo segundo. Primero, sentirás una benevolencia hacia ti mismo y hacia todo; y, segundo, te volverás total. Cuando el guía te tome, *serás* total.

Tercera pregunta:

Cuando esa intuición empieza a funcionar, ¿es la entrega la única técnica para esa intuición, o el guía interno? ¿Triunfa siempre una persona que vive mediante la intuición? ¿Cómo valoras el éxito y el fracaso? ¿No es cierto que la persona que vive intuitivamente se volverá intelectualmente débil?

La entrega es la única técnica para que el guía interno se active.

¿Triunfa siempre una persona que vive mediante la intuición?

No, pero siempre es feliz, triunfe o no. Y una persona que no vive intuitivamente siempre es desdichada, triunfe o no. El éxito no es el criterio porque el éxito depende de muchas cosas. La felicidad es el criterio, porque la felicidad sólo depende de ti. Puede que no triunfes, porque hay otros competidores. Incluso si estás trabajando intuitivamente, puede que otros estén

trabajando más astutamente, más sagazmente, más calculadoramente, más violentamente, más inhumoralmente. De modo que el éxito depende de muchas otras cosas; el éxito es un fenómeno social. Puede que no triunfes.

¿Quién puede decir que Jesús triunfara? La crucifixión no es un triunfo, sino el mayor fracaso. Un hombre crucificado cuando sólo tiene treinta y tres años... ¿Qué tipo de éxito es éste? Nadie le conocía. Sólo unos pocos aldeanos, personas incultas, eran sus discípulos. No tenía posición, ni prestigio, ni poder. ¿Qué tipo de éxito es éste? No puede decirse que la crucifixión sea un triunfo. Pero era feliz, era totalmente dichoso..., incluso cuando estaba siendo crucificado. Y los que le estaban crucificando seguirían vivos durante muchos años, pero seguirían siendo desdichados. Así que, en realidad, ¿quién estaba padeciendo la crucifixión? Esa es la cuestión. ¿Estaban padeciendo la crucifixión los que crucificaban a Jesús? ¿O Jesús, que estaba siendo crucificado? Él era feliz. ¿Cómo vas a crucificar la felicidad? Él estaba extático. ¿Cómo vas a crucificar el éxtasis? Puedes matar el cuerpo, pero no puedes matar el alma. Los que le crucificaron vivieron, pero su vida no fue más que una larga, lenta crucifixión, sufrimiento y sufrimiento.

Así que lo primero es que no digo que, si sigues al guía interno, triunfarás siempre, en el sentido en que el mundo reconoce el éxito; pero en el sentido en que un Buda o un Jesús reconoce el éxito, sí triunfarás. Pero ese éxito se mide por tu felicidad, tu dicha; lo que suceda es irrelevante, serás feliz. Da lo mismo que el mundo diga que has fracasado o que el mundo te haga una estrella, un triunfador. Serás feliz en cualquier caso; serás dichoso. Para mí, la dicha es éxito. Si puedes comprender que la dicha es éxito, entonces te digo que siempre triunfarás. Pero para ti la dicha no es éxito; el éxito es otra cosa. Puede que incluso sea una desdicha. Incluso si sabes que va a ser una desdicha, anhelas el éxito. Pregúntales a los líderes políticos. Son desdichados. Nunca he visto ningún líder político que sea feliz. Son desdichados; y, sin embargo, están tratando de conseguir puestos más altos, tratando de seguir subiendo

peldaños. Y los que ya están por encima de ellos son desdichados, y lo saben. Pero estamos dispuestos a ser desdichados si nos llega el éxito. De manera que ¿qué es el éxito para nosotros? El éxito es la satisfacción egotista, no la dicha. Sólo así dirá la gente que has triunfado. Puede que lo hayas perdido todo, puede que hayas perdido tu alma; puede que hayas perdido toda esa inocencia que da dicha; puede que hayas perdido toda esa paz, ese silencio que te acerca más a lo divino; puede que lo hayas perdido todo y que te hayas vuelto sólo un loco..., pero el mundo dirá que tienes éxito. Para el mundo, la gratificación del ego es el éxito; para mí, no lo es. Para mí, ser dichoso es el éxito; seas conocido o no. Es irrelevante que alguien te conozca o no, que vivas totalmente desconocido, sin renombre, que pases desapercibido. Pero si eres dichoso, has triunfado.

Así que recuerda esta distinción, porque hay muchas personas que quisieran ser intuitivas, que quisieran encontrar el guía interno, tan sólo para triunfar en el mundo. Para ellas, el guía interno será una frustración. En primer lugar, no pueden encontrarlo. En segundo lugar, incluso si lo encuentran, serán desdichadas, porque lo que intentan lograr es el reconocimiento del mundo, la satisfacción del ego..., no la dicha.

Se claro en tu mente, no te orientes al éxito. El éxito es el mayor fracaso del mundo. Así que no intentes triunfar; de lo contrario serás un fracasado. Piensa en ser dichoso. Piensa en todo momento en ser más y más dichoso. Entonces puede que el mundo entero diga que eres un fracasado, pero no serás un fracasado. Lo habrás logrado.

Buda fue un fracasado a los ojos de sus amigos, su familia, su mujer, su padre, sus profesores, la sociedad; fue un fracasado.

Se había vuelto un mendigo. ¿Qué tipo de éxito es éste?

Podría haber sido un gran emperador, tenía las cualidades, tenía la personalidad, tenía la mente. Podría haber sido un gran emperador, pero se volvió un mendigo. Fue un fracasado, obviamente. Pero yo te digo que no fue un fracasado. Si hubiera llegado a ser emperador, entonces habría sido un

fracasado, porque se hubiese perdido la vida auténtica. Lo que alcanzó bajo el árbol *bodhi* fue lo real, y lo que perdió era irreal. Con lo real triunfarás en la vida interna; con lo irreal... no se. Si quieres triunfar en lo irreal, entonces sigue el camino de los que operan con astucia, listeza, competitividad, envidia, violencia. Sigue su camino; el guía interno no es para ti. Si quieres obtener algo en el mundo, entonces no escuches al guía interno.

Pero al final sentirás que, aunque hayas ganado el mundo entero, te has perdido a ti mismo. Jesús dice: «¿Y qué consigue un hombre si gana el mundo entero y pierde su alma?». ¿A quién llamarás triunfador, a Alejandro Magno o a Jesús el Crucificado? De modo que si -y este «si» hay que entenderlo bien-estás interesado en el mundo, entonces el guía interno no es un guía para ti. Si estás interesado en la dimensión interna del ser, entonces el guía interno, y sólo el guía interno, puede ayudar.

Capítulo 79

La Filosofía del Vacío

Los Sutras

109 *Supón que tu forma pasiva es una habitación vacía con paredes de piel: vacía.*

110 *Criatura encantadora, juega. El universo es un caparazón vacío en el que tu mente retoza infinitamente.*

111 *Criatura de dulce corazón, medita sobre saber y no saber, existir y no existir. Entonces deja de lado ambas cosas para poder ser.*

112 *Entra en el espacio, sin soporte, eterno, en calma.*

Estas técnicas se ocupan del vacío; son las más delicadas, las más sutiles. Incluso concebir el vacío parece imposible. Buda usó todas estas técnicas para sus discípulos y *bikkhus*.

Y debido a estas cuatro técnicas fue completamente incomprendido. El budismo fue completamente

extirpado de India debido a estas cuatro técnicas.

Buda decía que Dios no existe. Si existe Dios, no puedes estar totalmente vacío. Puede que tú no existas, pero existirá Dios, existirá lo divino. Y tu mente puede engañarte. Porque puede que tu Dios sea sólo tu mente haciendo trampas. Buda decía que no existe el alma, porque si existe alguna alma, *atma*, puedes esconder tu ego detrás de ella.

Tu ego será difícil de abandonar si sientes que hay algún yo dentro de ti. Entonces no puedes estar totalmente vacío, porque tú estarás ahí.

Para preparar el terreno para estas técnicas del vacío, Buda lo negó todo. No era ateo, pero parecía que era ateo porque decía que no hay ningún Dios, decía que no existe el alma, decía que no hay nada substancial en la existencia: la existencia está vacía.

Pero eso era sólo para preparar el terreno para estas técnicas. Una vez que entras en tu vacío, has entrado en todo - puede que la lllames lo divino, puede que lo lllames Dios, o *atma*, el alma, lo que quieras-, pero sólo puedes entrar en la verdad cuando estás totalmente vacío. No debe quedar nada de ti.

Los hindúes pensaron que Buda estaba destruyendo la religión, que estaba enseñando irreligiosidad. Y ni siquiera la gente que le oía podía ser guiada porque siempre que vas a alguna parte, vas a buscar algo, nunca vas a buscar el vacío. Así es que los que iban a verle estaban buscando algo: el *nirvana*, *moksha*, el otro mundo, el cielo, la verdad, estaban buscando algo. Habían venido para complacer su deseo final, encontrar la verdad. Ese es el último deseo. Y a menos que estés completamente sin deseos, no puedes conocer la verdad; la condición misma para saber es estar totalmente sin deseos.

De modo que una cosa es cierta: no puedes desear la verdad. Si la deseas, el deseo mismo se convertirá en la barrera. Hubo maestros antes de Buda, que enseñaban: «No

desees, permanece sin deseos.» Pero hablaban de Dios, del reino de Dios, el cielo, *el paraíso*, *moksha*, la libertad y la liberación supremas..., y decían: «No tengas deseos.» Buda sintió que no puedes permanecer sin deseos si hay algo que lograr. Puede que simules que no tienes deseos, pero esta pretensión de no tener deseos viene también de algún deseo que satisfacer. Es falsa. Los maestros dicen que no puedes alcanzar la dicha suprema con deseo, y como tú quieres alcanzar la dicha suprema..., empiezas a no tener deseos, intenta no tener deseos, para poder alcanzar la dicha suprema. Pero sigues deseando. Estás intentando no tener deseos debido al deseo. De modo que Buda dijo que no hay ningún Dios que alcanzar. Incluso si deseas, no hay nadie que alcanzar...; así que no deseas. No hay *moksha* en ninguna parte, no hay ningún objetivo.

La vida no tiene significado ni objetivo. Su énfasis es bello y admirable: nadie lo ha intentado de esa manera. Destruyó todos los objetivos para ayudarte a no tener deseos. Si hay objetivos, ¿cómo no vas a tener deseos? Y si tienes deseos, no alcanzarás el objetivo: ésta es la paradoja. Él destruyó todos los objetivos; no es que los objetivos no existan; existen y pueden ser alcanzados, pero si quieres alcanzarlos, si deseas alcanzarlos, se vuelve imposible. La condición básica misma es que no debes tener deseos; entonces te sucede lo supremo. De modo que Buda dice que no hay nada que desear; los deseos son inútiles. Abandona todos los deseos, y cuando no haya ningún deseo, estarás vacío. Imagina: si no hay ningún deseo dentro de ti, ¿quién serás? No eres más que un manojo de deseos. Si todos los deseos se van, simplemente desapareces. No es que no vayas a existir... Existirás, pero como un vacío. Existirás como una habitación vacía: no hay nadie, sólo un *shunya*, una nada. Buda ha llamado a esta nada *anatma*, *anatta*, ausencia de alma. No sentirás ningún centro, que «yo soy»; habrá simplemente que ser, sin ningún «yo», porque «yo» no es otra cosa que deseos acumulados, deseos condensados, deseos cristalizados:

muchísimos deseos se han vuelto tu «yo».

Es como en la física. Los físicos dicen que si analizas la materia, la materia no es sino átomos. No hay nada que una los átomos, cada átomo está rodeado de espacio vacío. Si tienes una piedra en la mano, no hay piedra, sólo átomos; de energía, y entre dos átomos, espacio infinito. Incluso una piedra es espaciosa, porosa. Dicen que pronto podremos extraer ese espacio de cualquier cosa.

H. G. Wells ha escrito una historia... En el siglo XXI, un pasajero empieza a llamar a culis en una gran estación. Otros pasajeros que están viajando en el mismo vagón que este pasajero no comprenden lo que hace, porque no tiene equipaje; sólo un paquete de cigarrillos y una pequeña caja de cerillas. Ese es todo su equipaje, y sigue llamando a culis. Se congrega un gran grupo, y un pasajero pregunta: «¿Por qué? ¿Por qué está llamando? No tiene nada. Puede llevar esta caja de cerillas y este paquete de cigarrillos usted mismo. ¿Qué va a hacer con estas dos docenas de culis?»

El pasajero se ríe y dice: «Intente; intente coger esa caja de cerillas. Esa caja de cerillas no es corriente. Hay una locomotora condensada en ella.»

Pronto será posible. El espacio puede ser extraído y luego puede volver a ser introducido, y la locomotora volverá a adquirir su forma. Entonces se pueden llevar cosas grandes sin mucho problema. El peso permanecerá igual, pero la forma, la configuración, se volverá cada vez menor. Una caja de cerillas puede contener una locomotora, pero el peso permanecerá igual, porque el peso está contenido en los átomos, no en el espacio. Dicen que toda la Tierra puede ser condensada en la forma, la configuración de una manzana, pero el peso seguirá siendo el mismo. Y si separas todos estos átomos, si sacas un átomo, y luego otro, y luego otro, si sacas todos los átomos, no quedará nada; de manera que la materia es sólo una apariencia.

Buda ha analizado la mente humana de una manera más sencilla; es uno de los científicos más grandiosos posibles.

Dice que tu ego no es más que deseos, deseos atómicos. Hay

millones de deseos; te forman. Si sigues extrayendo deseos uno por uno, llegará un momento en que no quede ningún deseo; has desaparecido..., sólo queda espacio, espacio vacío. Y esto, dice Buda, es el *nirvana*. Esto es la cesación completa de tu ser; ya no estás. Y Buda dice que esto es el silencio: a no ser que te hayas ido completamente, el silencio no puede descender a ti.

Buda dice que no puedes estar silencioso porque tú eres el problema; no puedes estar en paz porque tú eres la enfermedad; nunca puedes ser dichoso porque tú eres la única barrera. La dicha puede llegar en cualquier momento, pero tú eres la barrera. Cuando tú no estés, habrá dicha; cuando tú no estés, habrá paz; cuando tú no estés, habrá silencio; cuando tú no estés, habrá éxtasis. Cuando tu ser interno está totalmente vacío, este vacío mismo es dicha. Por eso, las enseñanzas de Buda son llamadas *shunyavad*, la filosofía del vacío, o la filosofía del cero.

Estas cuatro técnicas son para alcanzar este estado de ser, o puedes llamarlo estado de no-ser: es lo mismo. Puedes darle un término positivo, como los hindúes y los jainas, que lo han llamado alma, o puedes darle un término más apropiado pero negativo, como Buda, que lo ha llamado *anatta*, no yo o no-alma. Depende de ti. Pero, lo llames como lo llames, no hay nadie a quien nombrar y llamar; sólo hay espacio infinito. Por eso digo que éstas son las técnicas supremas, las más delicadas, las más difíciles..., pero las más portentosas. Y si puedes trabajar con cualquiera de estas cuatro técnicas, alcanzarás lo inalcanzable.

109 Siente que tu cuerpo está vacío.

Primera técnica: *Supón que tu forma pasiva es una habitación vacía con paredes de piel: vacía.*

Supón que tu forma pasiva es una habitación vacía con paredes de piel... , pero dentro, todo vacío. Ésta es una de las técnicas más bellas. Siéntate en una postura meditativa,

relajado, solo, con la columna recta y todo el cuerpo relajado: como si todo el cuerpo colgase de la columna vertebral. Entonces cierra los ojos. Durante unos pocos momentos, sigue sintiéndote relajado, más relajado, volviéndote cada vez más y más calmado. Haz esto durante algunos momentos, para armonizarte. Y entonces, de repente, empieza a sentir que tu cuerpo es sólo paredes de piel y no hay nada dentro, no hay nadie dentro, la casa está vacía. A veces sentirás que pasan pensamientos, nubes de pensamientos, pero no pienses que te pertenecen. No estás. Piensa que están vagando por un cielo vacío: no le pertenecen a nadie, no tienen raíces.

Es así realmente: los pensamientos son sólo como nubes moviéndose en el cielo. No tienen raíces y no le pertenecen al cielo; simplemente vagan por el cielo. Vienen y van y el cielo permanece sin ser afectado, sin ser influido. Siente que tu cuerpo es sólo paredes de piel y no hay nadie dentro. Los pensamientos continuarán aún; debido al viejo hábito, al viejo impulso, la vieja cooperación, los pensamientos seguirán viniendo. Pero piensa simplemente que son nubes sin raíces moviéndose en el espacio: no te pertenecen a ti, no le pertenecen a nadie. No hay nadie a quien le puedan pertenecer: estás vacío. Será difícil, pero debido a los viejos hábitos, nada más. A tu mente le gustaría coger algún pensamiento, identificarse con él, irse con él, disfrutarlo, abandonarse a él. ¡Resiste! Di que no hay nadie para abandonarse, no hay nadie para luchar, no hay nadie para hacer algo con este pensamiento.

En unos días, en unas semanas, los pensamientos irán más despacio: habrá cada vez menos. Las nubes empezarán a desaparecer, o, incluso si llegan, habrá grandes intervalos de cielo despejado en los que no habrá ningún pensamiento. Pasará un pensamiento, y no volverá a haber otro durante un periodo. Entonces vendrá otro y volverá a haber un intervalo. En esos intervalos sabrás por primera vez lo que es el vacío. Y

el vislumbre mismo te llenará de una dicha tan profunda que ni la puedes imaginar.

En realidad, es difícil decir algo sobre ello, porque todo lo que se diga con lenguaje se referirá a ti, y tú no estarás. Si digo que te llenarás de felicidad, será una tontería. No estarás, así que ¿cómo puedo decir que te llenarás de felicidad? Habrá felicidad. Dentro de tus cuatro paredes de piel, habrá felicidad, vibrando..., pero tú no estarás. Un profundo silencio descenderá a ti, porque si no estás, nadie puede crear una perturbación. Sigues pensando siempre que otro te está perturbando: el ruido del tráfico en la carretera, los niños jugando a tu alrededor, tu mujer trabajando en la cocina...; alguien te está perturbando. Nadie te está perturbando; tú eres la causa de la perturbación. Como estás ahí, cualquier cosa puede perturbarte. Si no estás, entonces las perturbaciones vendrán y pasarán por el vacío sin tocarlo. Estás muy susceptible, una herida; cualquier cosa te hiere inmediatamente.

He oído una historia científica... Sucedió que después de la tercera guerra mundial todos estaban muertos; no quedaba nadie en la Tierra, sólo había árboles y colinas. Un gran árbol pensó en crear un gran ruido, como solía hacer en el pasado. Cayó desde una gran roca, hizo todo lo posible, pero no hubo ningún ruido: porque para que haya ruido son necesarios tus oídos, para que haya sonido son necesarios tus oídos. Si tú no estás, no se puede crear sonido. Es imposible. Estoy hablando aquí; estoy creando sonido porque estás aquí. Si no hay nadie aquí, puedo seguir hablando, pero no se creará ningún sonido. Pero puedo crearlo yo mismo porque yo mismo puedo oírlo. Si no hay nadie para oír, no se puede crear sonido, porque el sonido es una reacción de tus oídos.

Si no hay nadie en la Tierra, el Sol saldrá, pero no puede crear luz. Parece absurdo. No podemos concebirlo porque pensamos siempre que saldrá el Sol y habrá luz. Son necesarios tus ojos. Sin tus ojos, el Sol no puede crear luz.

Puede que siga saliendo, pero será en vano, porque los rayos pasarán en el vacío. No habrá nadie que pueda reaccionar y que pueda decir que esto es luz. La luz es un fenómeno de tus ojos; reaccionas. El sonido es un fenómeno de tus oídos; reaccionas. ¿Qué piensas...? Hay una rosa en el jardín, pero si no pasa nadie, ¿habrá perfume? Una rosa sola no puede crear perfume; imposible. Sois necesarios tú y tu nariz: alguien que reaccione e interprete que esto es perfume, esto es perfume de rosa. No importa cómo lo intente una rosa; sin una nariz no será una rosa en absoluto.

La perturbación de la calle no está ahí realmente; está dentro de tu ego. Tu ego reacciona y dice que esto es una perturbación. Es tu interpretación. A veces, en un estado de ánimo diferente, puede que lo disfrutes, en cuyo caso no será una perturbación. Puede que lo disfrutes en un estado de ánimo diferente, y entonces dirás: «Esto es bello. ¡Qué música!».

Pero en un momento triste incluso la música se volverá una perturbación. Pero si tú no estás, sólo hay espacio, vacío; no puede haber ni perturbación ni música. La cosas simplemente pasarán por ti inadvertidas, porque sin ser herido, no hay ninguna herida que reaccione, no hay nadie que responda; ni siquiera se creará un ego. Esto es lo que Buda llama *nirvana*.

Y esta técnica puede ayudarte.

Supón que tu forma pasiva es una habitación vacía con paredes de piel: vacía. Siéntate en un estado pasivo, inactivo, sin hacer nada..., porque cuando haces algo, entra el que hace. En realidad, no hay nadie que haga. Tan sólo debido a la acción imaginas que hay alguien. Buda sólo es difícil debido a esto. Sólo debido a las formas lingüísticas han surgido problemas.

Decimos que un hombre está caminando. Si analizas esta frase, significa que hay alguien que está caminando. Pero Buda dice que sólo hay un proceso de caminar; no hay nadie que esté caminando. Estás riéndote. Debido al lenguaje, parece

que hay alguien que está riéndose. Buda dice que hay risa, pero no hay nadie dentro que esté riéndose. Cuando te rías, recuerda esto, y descubre quién se ríe. Nunca encontrarás a nadie: hay simplemente risa. No hay nadie detrás de ella haciéndola. Cuando estás triste, no hay nadie que esté triste; simplemente hay tristeza... Observa esto. Simplemente tristeza. Es un proceso: simplemente risa, simplemente felicidad, simplemente desdicha. No hay nadie detrás de ello. Sólo debido al lenguaje seguimos pensando en términos de dos. Si hay movimiento, decimos que debe de haber alguien que se ha movido: el que se mueve. No podemos concebir el movimiento solo. Pero ¿has visto alguna vez al que mueve? ¿Haz visto alguna vez al que ríe? Buda dice que hay vida, el proceso de la vida, pero no hay nadie dentro que esté vivo. Y luego hay muerte, pero nadie muriendo. Para Buda, no eres una dualidad: el lenguaje crea una dualidad. Estoy hablando. Parece que soy alguien que está hablando; pero Buda dice que sólo hay habla, no hay nadie que esté hablando. Es un proceso; no le pertenece a nadie.

Pero para nosotros esto es difícil, porque nuestra mente está hondamente enraizada en el dualismo. Siempre que pensamos en alguna actividad, concebimos a alguien que actúa dentro de ella, alguien que la hace. Por eso es buena en la meditación una forma pasiva, inactiva, porque entonces puedes caer en el vacío más fácilmente. Buda dice: «No medites; estate en meditación.» La diferencia es enorme. Lo repetiré. Buda dice: «No medites; estate en meditación», porque si meditas, has entrado el que hace; seguirás pensando que tú estás meditando. Entonces la meditación se ha vuelto un acto. Buda dice: «Estate en meditación.» Eso significa que estés totalmente pasivo, que no hagas nada, y que no pienses que hay alguien que hace. Por eso, a veces, cuando el que hace se pierde en la acción, sientes una explosión repentina de felicidad. Llega porque te has vuelto uno. Con un bailarín llega un momento en que la danza toma las riendas y el bailarín desaparece. Entonces sucede una bendición repentina, una beatitud repentina, un éxtasis repentino. Se llena de una dicha

desconocida. ¿ Qué ha sucedido? Sólo permaneció la acción y el ejecutor ya no estaba.

En la línea de combate de una guerra, los soldados a veces alcanzan una dicha muy profunda.

Es difícil de concebir, porque están muy cerca de la muerte; pueden morir en cualquier momento.

Al principio les asusta, tiemblan de miedo. Pero no puedes seguir temblando y temiendo todos los días, continuamente.

Uno se acostumbra, uno acepta la muerte; entonces el miedo desaparece. Y cuando la muerte está tan cerca y con cualquier movimiento erróneo puede que mueras inmediatamente, el que hace es olvidado, y sólo queda la obligación, sólo queda la acción. Y hay que estar tan profundamente en la acción que uno no pueda seguir recordando que «yo soy.» Ese «yo soy» creará problemas;errarás. No estarás totalmente en la actividad. Y está en juego la vida, así que no puedes permitirte la dualidad. La acción se vuelve total. Cuando la acción es total, de pronto eres feliz como no lo has sido nunca antes.

Los guerreros han conocido corrientes muy profundas de alegría que la vida ordinaria no puede darte. Puede que esa sea la razón por la que la guerra es tan atractiva. Y puede que esa sea la razón por la que los *kshatriyas*, los guerreros, han alcanzado más el *moksha* que los brahmines, porque los brahmines están siempre pensando y pensando...: mucha actividad mental. Los veinticuatro *tirthankaras* jainas, Rama, Krishna, Buda, eran todos ellos *kshatriyas*, guerreros. Han llegado a la cima más alta.

Ningún hombre de negocios ha oído siquiera hablar de llegar a esa cima. Vive con tanta seguridad que puede permitirse ser dual. Independientemente de lo que esté haciendo, nunca es total. La ganancia no puede ser una actividad total. Puedes disfrutarla, pero nunca es un problema de vida o muerte.

Puedes jugar con ella, pero no se arriesga nada. Es un juego.

Un negocio es jugar a un juego, el juego del dinero. El juego no es muy peligroso, de modo que los hombres de negocios casi siempre permanecen mediocres. Incluso puede que un jugador de apuestas alcance cimas de dicha más altas que un hombre

de negocios, porque un jugador de apuestas entra en el peligro. Arriesga todo lo que tiene..., y en ese momento de riesgo total, el que hace desaparecer.

Puede que esa sea la razón por la que apostar es tan atractiva, la guerra es tan atractiva. Tal como yo lo entiendo, detrás de todo lo que es atractivo debe de haber algún éxtasis rondando por alguna parte, algún indicio de lo desconocido por alguna parte, algún vislumbre del profundo misterio de la vida oculto ahí, en alguna parte. De lo contrario, nada puede ser atractivo.

Pasividad... Cualquier postura que adoptes en la meditación debería ser pasiva. En India hemos desarrollado el *asana* más pasivo, la postura más pasiva: el *siddhasana*. Y su belleza es que en esta postura del *siddhasana*, como se sienta Buda, el cuerpo está en el más profundo de los estados pasivos. Incluso cuando estás acostado no estás tan pasivo; incluso mientras duermes, tu postura no es tan pasiva, es activa. ¿Por qué es tan pasivo el *siddhasana*? Por muchas razones. En esta postura, el cuerpo está trabado, cerrado. El cuerpo tiene un circuito eléctrico: cuando el circuito está cerrado, la electricidad da vueltas y vueltas dentro del cuerpo; no se escapa. Ahora es un fenómeno científicamente demostrado que en ciertas posturas tu cuerpo pierde energía. Cuando el cuerpo está perdiendo energía, tiene que crear energía continuamente. Está activo. La dinamo del cuerpo tiene que trabajar continuamente porque estás soltando energía. Cuando la energía está escapándose del cuerpo externo, el cuerpo interno tiene que estar activo para reponerla. De modo que el estado más pasivo se producirá cuando no se esté perdiendo nada de energía.

Ahora, en los países occidentales, especialmente en Inglaterra, tratan a pacientes haciendo un circuito con su electricidad corporal. Estas técnicas se están usando en muchos hospitales y son muy útiles. Una persona se tumba en el suelo sobre una red de cables. La red de cables es para hacer un circuito con su electricidad corporal. Media hora es

suficiente, y se sentirá tan relajado, tan lleno de energía, tan fuerte, que no podrá creer que cuando llegó estaba tan débil.

En todas las culturas antiguas, la gente solía dormir con una orientación específica por la noche para no perder energía: porque la Tierra tiene una fuerza magnética. Para usar esa fuerza magnética, tienes que acostarte con una orientación determinada: entonces la fuerza de la Tierra te magnetizará durante toda la noche. Si estás tumbado en sentido opuesto a ella, la fuerza está luchando contigo y tu energía será diezmada. Mucha gente se siente muy deprimida, muy debilitada por la mañana. Esto no debería ser así, porque dormir debe rejuvenecerte, darte más energía. Pero hay muchas personas que tienen mucha energía cuando van a la cama, pero por la mañana están agotadas. Puede haber muchas razones para ello, pero puede que ésta sea una: se acuestan en la dirección errónea. Si están yaciendo contra la fuerza magnética de la Tierra, se sentirán desvanecidos.

De modo que ahora los científicos dicen que el cuerpo tiene un circuito eléctrico que puede ser cerrado, y han estudiado a muchos yoguis sentados en *siddhasana*. En ese estado, el cuerpo está perdiendo el mínimo de energía; se está conservando la energía. Cuando se está conservando la energía, las baterías internas no necesitan funcionar, no hay necesidad de ninguna actividad. De modo que el cuerpo está pasivo. En esta pasividad puedes volverte más vacío que si estás activo.

En esta postura de *siddhasana*, tu columna vertebral está recta y todo el cuerpo está también recto. Ahora se han hecho muchos estudios. Cuando tu cuerpo está recto, totalmente recto, te influye menos la gravitación de la Tierra. Por eso, si te sientas en una postura que es inconveniente, que te parece inconveniente, la inconveniencia se debe a que tu cuerpo está más afectado por la gravitación. Si estás sentado erguido, entonces la gravitación tiene menos efecto, porque sólo puede tirar de tu columna,

nada más. Por eso es difícil dormir de pie. Es casi imposible dormir estando en *shirshasana*, estando cabeza abajo.

Para dormir tienes que acostarte. ¿Por qué? Porque, entonces, la Tierra tiene el máximo de influencia en ti, y esa máxima influencia te pone inconsciente. Para dormir, tienes que estar acostado, para que la gravitación afecte a todo tu cuerpo y atraiga a todas sus células. Entonces te pones inconsciente. Los animales son más inconscientes que el hombre porque no pueden estar erguidos. Los evolucionistas dicen que el hombre pudo evolucionar porque pudo estar erguido, sobre dos pies; la fuerza de la gravedad es menor. Debido a eso, pudo volverse un poco más consciente.

En *siddhasana*, la fuerza de la gravedad alcanza su punto mínimo. El cuerpo está inactivo y pasivo, cerrado por dentro; se ha vuelto un mundo en sí mismo. No está saliendo nada, no está entrando nada. Los ojos están cerrados, las manos y los pies están trabados: la energía se mueve en círculo. Y siempre que la energía se mueve en círculo, crea un ritmo interno, una música interna. Cuanto más oyes esa música, más relajado estás.

Supón que tu forma pasiva es una habitación vacía, como una habitación vacía, con paredes de piel: vacía. Sigue cayendo en ese vacío. Llegará un momento en que sientas que todo ha desaparecido; no hay nadie, ninguno, la casa está vacía, el señor de la casa ha desaparecido, se ha esfumado.

En ese lapso, en ese intervalo, cuando no estés presente dentro, estará presente lo divino. Cuando tú no estás, está Dios. Cuando no estás tú, está la dicha. Así que intenta desaparecer. Intenta desaparecer de dentro.

110 Juega en la actividad.

Segunda técnica: *Criatura encantadora, juega. El universo es un caparazón vacío en el que tu mente retoza infinitamente.*

Esta segunda técnica se basa en la dimensión del juego. Eso hay que comprenderlo. Si estás inactivo, es bueno caer en

el vacío profundo, en el abismo interno. Pero no puedes estar vacío todo el día, y no puedes estar pasivo todo el día. Tendrás que hacer algo. La actividad es un requisito básico; de otra forma no puedes estar vivo. Vida significa actividad. De modo que puedes estar inactivo unas pocas horas, pero el resto de las veinticuatro horas tendrás que estar activo. Y la meditación debería ser algo que se vuelve tu estilo de vida; no debería ser un fragmento. De lo contrario, la lograrás y la perderás. Si estás inactivo una hora, entonces durante veintitrés horas estarás activo. Las fuerzas activas serán más, y destruirán todo lo que logres en tu inactividad. Las fuerzas activas lo destruirán. Y al día siguiente volverás a hacer lo mismo: durante veinticuatro horas acumularás al que hace, y en una hora tendrás que dejarlo. Será difícil. De modo que tu mente debe cambiar de actitud respecto al trabajo y la actividad. De aquí la segunda técnica.

El trabajo debería ser considerado un juego, no un trabajo. El trabajo debería ser considerado un juego, una recreación. No deberías tomártelo en serio; deberías ser como los niños jugando. No tiene significado; no hay nada que lograr; se disfruta la actividad misma. Puedes sentir la distinción si juegas a veces. Cuando trabajas, es diferente: estás serio, agobiado, responsabilizado, preocupado, ansioso, porque el resultado, el resultado final, es el motivo. El trabajo mismo no vale la pena disfrutarse. Lo que importa está en el futuro, en el resultado. En el juego no hay realmente ningún resultado. El proceso mismo está lleno de dicha. Y no estás preocupado, no es algo serio. Incluso si pareces serio, es todo fingido. En el juego disfrutas el proceso mismo; en el trabajo el proceso no está siendo disfrutado: lo importante es el objetivo, el fin. El proceso hay que aguantarlo de alguna manera. Hay que hacerlo porque hay que conseguir el fin. Si pudieras conseguir el fin sin esto, abandonarías la actividad y te lanzarías al fin.

Pero en el juego no harías eso. Si pudieras lograr el fin sin jugar, entonces el fin sería fútil. Sólo tiene sentido mediante el proceso. Por ejemplo, dos equipos de fútbol están en el terreno

de juego. Pueden decidir, echándolo a cara y cruz, quién ganará, y quién será derrotado. ¿Para qué poner tanto empeño, esforzarse innecesariamente? El asunto se puede decidir muy fácilmente echando una moneda a cara o cruz. Llegará el fin. Un equipo puede ganar, otro puede perder. ¿Por qué trabajar por ello? Pero entonces no tendrá sentido, no tendrá significado. El fin no es significativo, el proceso mismo es lo significativo. Incluso si ninguno gana y ninguno pierde, el juego merece la pena. Se disfruta la actividad misma.

Esta dimensión, del juego tiene que ser aplicada a toda tu vida al margen de lo que estés haciendo estate en esa actividad tan totalmente que el fin sea irrelevante. Puede que llegue, tiene que llegar, pero no está en tu mente. Estás jugando, estás disfrutando.

A eso es a lo que se refiere Krishna cuando le dice a Arjuna que deje el futuro en manos de lo divino. El resultado de tu actividad está en manos de lo divino; tú simplemente haces. Este simple hacer se vuelve un juego. Eso es lo que Arjuna encuentra difícil de comprender; porque dice que, si es sólo un juego, entonces ¿porqué matar, por qué luchar? Comprende lo que es el trabajo, pero no puede comprender lo que es el juego. Y toda la vida de Krishna es sólo un juego. No se puede encontrar un hombre menos serio en ninguna parte. Toda su vida es sólo un juego, una recreación, una obra de teatro. Está disfrutándolo todo, pero no se lo toma en serio. Está disfrutándolo intensamente, pero no está preocupado por el resultado. Lo que suceda es irrelevante.

A Arjuna le resulta difícil comprender a Krishna, porque calcula, piensa en función del resultado final. Dice al principio del Gita: «Todo este asunto parece absurdo. En ambos bandos, mis amigos y mis parientes están alineándose para luchar. Gane quien gane, será una pérdida, porque mi familia, mis parientes, mis amigos, serán destruidos. Incluso si venzo, no valdrá nada, porque ¿a quién voy a mostrarle mi victoria? Las victorias son significativas cuando los amigos, los parientes, la

familia, las disfrutan. Pero no habrá nadie; la victoria será sólo sobre cadáveres. ¿Quién la valorará? ¿Quién dirá: "Arjuna, has realizado una gran hazaña"? Así que, venza o sea derrotado, parece absurdo. Todo el asunto es una tontería.» Quiere renunciar. Es extremadamente serio. Y cualquiera que calcule será tan extremadamente serio.

El trasfondo del Gita es único. La guerra es el asunto más serio. No puedes jugar con ella, porque hay vidas en juego, hay millones de vidas en juego: no puedes jugar. Y Krishna insiste en que incluso ahí tienes que jugar. No piensas en lo que sucederá al final; simplemente estás aquí y ahora. Simplemente eres un guerrero jugando. No te preocupes por el resultado, porque el resultado está en manos de lo divino. Y ni siquiera se trata de si el resultado está en manos de divino o no.

De lo que se trata es de que no debería estar en tus manos. No deberías cargar con ello. Si cargas con ello, tu vida no puede volverse meditativa.

Esta segunda técnica dice: *Criatura encantadora, juega*. Deja que toda tu vida sea sólo un juego. *El universo es un caparazón vacío en el que tu mente retoza infinitamente*. Tu mente sigue jugando infinitamente. Todo es como un sueño en una habitación vacía. Mientras se medita, hay que mirar a la mente retozando, como niños jugando, saltando debido a la energía desbordante; eso es todo. Pensamientos saltando, retozando, sólo un juego: no te los tomes en serio. Incluso si hay un mal pensamiento, no te sientas culpable. O si hay un gran pensamiento, un pensamiento muy bueno -que quieres servir a la humanidad y transformar el mundo entero, y quieres hacer que sea el cielo en la Tierra-, no adquieras demasiado ego con él, no consideres que te has vuelto grande. Esto es sólo una mente retozona. A veces baja, a veces sube. Es sólo energía desbordante, adoptando muchas formas y configuraciones. La mente es sólo un manantial desbordante; nada más.

Juega; dice Shiva: *Criatura encantadora; juega*. La actitud del que juega indica que está disfrutando de la actividad; es buena en sí misma. No hay ningún afán de lucro; no es calculador. Pero mira a un hombre de negocios: independientemente de lo que esté haciendo, está calculando la ganancia, lo que va lograr con ello. Llega un cliente. El cliente no es una persona sino sólo, un medio. ¿Qué ganancia se puede obtener de él? ¿Cómo puede ser explotado? En el fondo de sí está calculando lo que hay que decir, lo que hay que hacer. Todo se calcula sólo para manipular, sólo para explotar. No le interesa esta persona no le interesa el trato ni nada: sólo le interesa el futuro la ganancia.

Mira, Oriente todavía, en los pueblos, un hombre de negocios, no es sólo alguien que obtiene ganancias, y el cliente no viene sólo a comprar algo. Lo disfrutaban. Recuerdo a mi viejo abuelo. Era comerciante de tejidos y yo y toda mi familia estábamos perplejos: porque, lo disfrutaba tanto. Durante horas seguidas, era un juego con los clientes. Si algo valía diez rupias, pedía cincuenta rupias por ello..., y sabía que esto era absurdo, y sus clientes también lo sabían. Sabían que debía valer unas diez rupias, y empezaban con dos rupias. Entonces tenía lugar un prolongado regateo: durante horas. Mi padre y mis tíos se enfadaban. «¿Qué pasa? ¿Por qué no dices simplemente cuál es el precio?» Pero él tenía sus propios clientes. Cuando venían, preguntaban: «¿Dónde está Papi, dónde está el abuelo? Porque con él es un juego, una diversión. ¡Qué importa si perdemos una o dos rupias, si es más o menos!»

Lo disfrutaban. La propia actividad merecía la pena en sí misma. Dos personas estaban comunicándose con ella. Dos personas estaban jugando a un juego y las dos sabían que era un juego..., porque, por supuesto, era posible tener un precio fijo.

En Occidente ahora tienen precios fijos, porque la gente es más calculadora y tiene más afán de lucro. No pueden concebir

perder el tiempo: ¿Por qué perder el tiempo? El asunto se puede zanjar en unos minutos. No hay necesidad. Simplemente puedes escribir el precio exacto. ¿Por qué luchar durante horas? Pero entonces ha desaparecido el juego y todo el asunto se vuelve una rutina. Incluso las máquinas pueden hacerlo. El comerciante no es necesario; el cliente no es necesario.

He oído hablar de un psicoanalista; que era un hombre tan ocupado y que tenía tantos pacientes que le resultaba difícil tener contacto personal con todos. Así es que dejaba mensajes en una grabadora para un paciente determinado y la grabadora decía lo que el psicoanalista quería decirle al paciente.

Una vez se dio el caso de que era la hora estipulada para un paciente que era muy rico. El psicoanalista estaba entrando en un hotel. De pronto, vio al paciente sentado allí, así que le preguntó: «¿Qué está haciendo aquí? Es su hora conmigo:» El paciente dijo: «Estoy tan ocupado que he grabado mis palabras en mi propia grabadora. Las dos grabadoras están hablándose la una a la otra. Lo que usted tiene que decirme, lo está grabando mi grabadora, y lo que yo tengo que decirle, su grabadora lo está grabando de la mía. Esto ahorra tiempo y los dos estamos libres.» Si eres demasiado calculador, entonces las personas desaparecen, y cada vez hay más mecanización.

El regateo continúa incluso ahora en los pueblos de India. Es un juego y merece la pena disfrutarse. Estás jugando. Es una contienda entre dos inteligencias, y dos personas entran en contacto íntimo. Pero no ahorra tiempo. Los juegos nunca pueden ahorrar tiempo. Y en los juegos nunca te preocupas por el tiempo. Estás despreocupado, y no importa lo que esté pasando; lo disfrutas justo en ese momento.

Ser jugueteón es una de las bases más profundas de todos los procesos meditativos. Pero somos serios; estamos adiestrados para ello. De modo que, incluso cuando meditamos, estamos buscando el fin, el resultado. Y, suceda lo que suceda, estarás insatisfecho.

La gente viene a mí y me dice: «Sí, la meditación está creciendo, progresando. Me siento más feliz, un poco más silencioso, a gusto, pero no está pasando nada más.» ¿Qué nada más? Se que la gente que es así está abocada a venir a decirme algún día: «Sí, estoy sintiendo el *nirvana*, pero no está sucediendo nada más. Me siento dichoso, pero no está sucediendo nada más.» ¿Qué nada más? Está buscando alguna ganancia, y a no ser que llegue a sus manos alguna ganancia muy visible, algo que pueda depositar en un banco, no puede estar satisfecho. El silencio y la felicidad son tan vagos...; no puedes poseerlos, no puedes enseñárselos a nadie.

Sucede a diario que la gente viene a decirme que está triste. Están esperando algo que no se debería esperar ni siquiera en los negocios..., y están esperándolo en la meditación. La mente de los negocios entra en la meditación con todo el adiestramiento de los negocios: ¿qué ganancia se puede obtener con ello?

El hombre de negocios no juega, y si no juegas, no puedes ser meditativo. Juega cada vez más. Pierde el tiempo jugando. Jugar con niños servirá. Incluso si no hay nadie, puedes saltar y bailar solo en la habitación y jugar. Disfruta. Pero tu mente seguirá insistiendo: «¿Qué estás haciendo, perdiendo el tiempo? Puedes ganar algo en este tiempo. Puedes hacer algo, y estás saltando, cantando y bailando. ¿Qué estás haciendo? ¿Te has vuelto loco?».

Pruébalo. Roba el tiempo que puedas a tu negocio y juega. Haz lo que sea -puedes pintar, puedes tocar el sitar, cualquier cosa que te guste-, pero juega. No busques la ganancia con ello, no veas ningún futuro en ello; sólo el presente. Y entonces..., entonces puedes jugar también por dentro. Entonces puedes saltar a tus pensamientos, jugar con ellos, lanzarlos aquí y allá, bailar con ellos, pero no tomártelos en serio.

Muchas personas están inconscientes en lo que respecta a sus mentes. Son inconscientes de todo lo que sucede en su mente; van a la deriva sin saber adónde les lleva la mente. Si puedes ser consciente de cualquier ruta de la mente, te quedarás perplejo de lo que está sucediendo. La mente avanza por medio de asociaciones. Un perro ladra en la calle. El ladrido llega a tu cabeza..., y ya has empezado. Puede que vayas hasta el fin del mundo por medio de este ladrido del perro. Puede que recuerdes a algún amigo que tenía un perro. Luego dejas ese perro y te llega a la mente ese amigo, y tenía una mujer muy guapa, y su mujer era muy guapa..., y ya estás en movimiento. Puedes ir hasta el fin de este mundo y nunca recordarás que un perro te ha gastado una broma; simplemente ladró y te puso en ruta, y empezaste a irte.

Te sentirás muy incómodo con lo que los científicos dicen acerca de esto. Dicen que esa ruta está fijada en tu mente. Si el mismo perro vuelve a ladrar en la misma situación, volverás a seguir esa ruta: el amigo, el perro, la esposa, la esposa guapa... Volverás a seguir el mismo camino.

Ahora han hecho muchos experimentos con electrodos en el cerebro humano. Tocan un punto específico del cerebro y entonces surge un recuerdo específico. De pronto ves que tienes cinco años, estás jugando en un jardín, corriendo tras una mariposa. Aparece toda la secuencia: te sientes bien, todo es agradable, el aire, el jardín, el olor; todo cobra vida. No es simplemente un recuerdo; lo revives. Entonces quitan el electrodo y el recuerdo cesa. Si el electrodo vuelve a tocar el mismo punto, comienza de nuevo el mismo recuerdo: vuelves a tener cinco años, en el mismo jardín, la misma secuencia de sucesos. Cuando se retira el electrodo, el recuerdo desaparece, pero vuelve a poner el electrodo en el mismo punto y el recuerdo vuelve a surgir.

Es como si estuvieras recordando algo mecánicamente. Y siempre empieza desde un cierto principio y termina en un fin específico, y entonces empieza desde el principio... Al igual

que cuando grabas algo en una grabadora, tu cerebro tiene millones de recuerdos, millones de células grabadoras, y todo es mecánico.

Estos experimentos con el cerebro humano son muy extraños y muy reveladores. Los recuerdos pueden ser revividos una y otra vez, una y otra vez. Un experimentador probó trescientas veces y el recuerdo fue el mismo: estaba grabado. La persona con la que se hizo el experimento se dio cuenta, y le pareció que era extrañísimo, porque no tenía ningún control, no podía hacer nada. Cuando el electrodo tocaba ese lugar, empezaba el recuerdo y tenía que verlo. A lo largo de las trescientas veces, poco a poco se volvió un testigo. Empezó a ver el recuerdo, pero entonces tomó consciencia de que él era diferente y este recuerdo era diferente de él. Este experimento puede ser útil, muy útil para los meditadores, porque cuando sabes que tu mente no es más que una grabadora mecánica en torno a ti, te separas de ella.

Esta mente se puede tocar. Ahora los científicos dicen que, tarde o temprano, cortaremos todos los centros que producen angustia, ansiedad, porque se toca lo mismo una y otra vez y hay que revivirlo.

He hecho muchos experimentos con muchos discípulos. Haces lo mismo y ellos se mueven en el mismo círculo vicioso, una y otra vez; una y otra vez..., a menos que tomen consciencia de que esto es mecánico.

Eres consciente de que si le dices lo mismo a tu mujer –cada semana, lo mismo–, ella reaccionará. Después de siete días, cuando lo haya olvidado, dile lo mismo: ella reaccionará. Entonces grábalo... La reacción será la misma. Tú lo sabes, tu mujer lo sabe: una pauta se vuelve fija..., y continúa. Incluso un perro puede poner en marcha tu pauta simplemente ladrando. Se toca algo; ha entrado un electrodo. Has empezado un viaje.

Si juegas en la vida, entonces puedes jugar también dentro con la mente. Entonces se como si estuvieras mirando algo en la pantalla de un televisor: no estás involucrado, eres sólo un

espectador, un observador. Mira, y disfrútalo. No digas que es bueno, no digas que es malo, no condenes, no valores, porque esas son cosas serias. Si aparece una mujer desnuda en tu pantalla, no digas que esto es malo, que algún diablo está haciéndote alguna jugarreta. No hay ningún diablo para hacer un truco contigo. Míralo como si sólo estuviera en la pantalla, una pantalla de cine. Y sé juguetón con ello: dile a la dama, «¡Espera!» No intentes echarla fuera, porque cuanto más la empujes fuera, más entrará: las damas son difíciles. Y no la sigas. Si la sigues, entonces estarás en dificultades. No sigas, no luches: ésta es la regla. Sólo mira y juega. Simplemente di «hola» o «buenos días». Simplemente mira y no te alteres en absoluto. Deja que la dama espere. Se irá por sí misma, como vino: se mueve por su cuenta. No está relacionada contigo; es sólo algo en la memoria. Afectada por alguna situación, apareció; es sólo una imagen. Se juguetón con ella. Si puedes ser juguetón con tu mente; cesará muy pronto, porque la mente sólo puede estar ahí si eres serio. La seriedad es el enlace, el puente.

Criatura encantadora, juega. El universo es un caparazón vacío en el que tu mente retoza infinitamente.

111 Más allá de saber y no saber.

Tercera técnica: *Criatura de dulce corazón, medita sobre saber y no saber, existir y no existir. Entonces deja de lado ambas cosas para poder ser.*

...Medita sobre saber y no saber, existir y no existir. Medita sobre el aspecto positivo de la vida y luego sobre el negativo; luego deja ambos de lado porque no eres ninguno de los dos. Entonces deja de lado ambas cosas para poder ser.

Considéralo de esta manera. Medita sobre un nacimiento: ha nacido un niño, has nacido tú. Luego creces, te haces joven; medita sobre este crecimiento. Luego te haces viejo, luego mueres. Desde el principio mismo... imagina el momento en

que tu padre y tu madre te concibieron, y entraste en el útero de tu madre, la primera célula. Desde ahí mira hasta el final cuando tu cuerpo está ardiendo en la pira funeraria y todos tus parientes están a tu alrededor. Entonces deja a ambos de lado: al que ha nacido y al que ha muerto. Deja a ambos de lado y mira dentro de ti. Ahí estás: lo que nunca ha nacido y nunca va a morir.

... Saber y no saber, existir y no existir. Entonces deja de lado ambas cosas para poder ser. Puedes hacerla con cualquier polaridad de positivo-negativo. Estás sentado aquí. Te miro, te conozco. Cuando cierro los ojos, ya no estás ahí, no te conozco. Entonces deja de lado el conocimiento de que he conocido y el conocimiento de que no conozco: estarás vacío, porque cuando pongas de lado el conocimiento y el no-conocimiento, estarás vacío.

Hay dos tipos de personas: unas están llenas de conocimientos y otras están llenas de ignorancia. Hay personas que dicen: «Sabemos.» Su ego está ligado a sus conocimientos. Y hay personas que dicen: «Somos ignorantes.» Están llenas de su ignorancia. Dicen: «Somos ignorantes. No sabemos.» Uno está identificado con el conocimiento, el otro está identificado con la ignorancia; pero ambos poseen algo, ambos valoran algo. Deja de lado las dos cosas, saber y no saber, para que no seas ninguna de las dos cosas: ni ignorante, ni conocedor. Deja de lado lo positivo y lo negativo. ¿Quién eres entonces? De pronto, el «quién» te será revelado. Tomarás consciencia de lo que está más allá, de lo que trasciende. Dejando de lado lo positivo y lo negativo, estarás vacío. No serás nada, ni sabio, ni ignorante. Deja de lado el odio y el amor, deja de lado la amistad y la enemistad. Cuando ambas polaridades son dejadas de lado, estás vacío.

Pero éste es un truco de la mente: puede dejar una de lado, pero nunca las dos a la vez. Puede dejar una de lado: puedes dejar de lado la ignorancia: entonces te aferras a los conocimientos. Puedes dejar de lado el dolor, pero entonces te

aferras al placer. Puedes dejar de lado a los enemigos, pero entonces te aferras a los amigos. Y hay algunas personas que hacen justo lo contrario: dejarán de lado a los amigos y se aferrarán a los enemigos, dejarán de lado el amor y se aferrarán al odio, dejarán de lado la riqueza y se aferrarán a la pobreza, y dejan de lado el conocimiento, las Escrituras, y se aferran a la ignorancia. Estas personas son grandes renunciantes. Todo a lo que tú te aferras, ellas lo dejan de lado y se aferran a lo contrario; pero se aferran de todos modos.

Aferrarse es el problema, porque si te aferras, no puedes estar vacío. No te aferres; éste es el mensaje de esta técnica. No te aferres a nada, positivo o negativo, porque no aferrándote te encontrarás a ti mismo. Estás aquí, pero debido a que te aferras, estás oculto. Al no aferrarte, quedarás al descubierto, saldrás a la luz. Explotarás.

112 Entra en el espacio interno.

Cuarta técnica: *Entra en el espacio, sin soporte, eterno, en calma.*

En esta técnica se han dado tres cualidades del espacio. Sin soporte: no puede haber ningún soporte en el espacio. Eterno: no puede tener fin. En calma: será silencioso, sin sonido.

Pero la mente siempre pide soportes. La gente viene a mí, y si les digo: «Siéntate en silencio, con los ojos cerrados, y no hagas nada», dicen: «Dame algún *avalamban*, algún soporte. Dame algún *mantra* como soporte, porque no puedo sentarme.»

Simplemente sentarse es difícil. Si les doy un *mantra*, está bien. Entonces pueden seguir repitiendo el *mantra*. Entonces es fácil. Con un soporte nunca estás vacío; por eso es fácil. Debe pasar algo, debes estar haciendo algo. Haciendo, el que hace permanece; haciendo, estás lleno. Puede que estés lleno de *omkar*, *aum*, Rama, Jesús, Ave María, cualquier cosa; puede que estés lleno de cualquier cosa, pero estás lleno; entonces estás bien. La mente se resiste al vacío. Quiere

siempre estar llena de otra cosa, porque si está llena, puede existir. Si no está llena, desaparecerá. En el vacío, alcanzarás el estado de nómada. Por eso la mente pide soportes.

Si quieres entrar en el espacio interno, no pidas soportes. Desecha todos los soportes, *mantras*, dioses, Escrituras, todo lo que te da un soporte. Si sientes que estás siendo sustentado, deséchalo, y entra en ti... sin soportes. Será aterrador, te sentirás asustado. Estás entrando donde puedes perderte completamente. Puede que no seas capaz de volver, porque todos los soportes habrán desaparecido. Has perdido de vista la orilla y nadie sabe adónde te llevará el río. Tu soporte ha desaparecido. Puede que caigas en un abismo infinito. Por eso, te posee el miedo, y pides algún soporte. Incluso si es un soporte falso, lo disfrutas. Incluso un soporte falso es útil, porque a la mente le da lo mismo que un soporte sea real o falso: debe ser un soporte; eso es lo que importa. No estás solo; hay algo y te está sustentando.

Sucedió una vez que vino a mí un hombre... Estaba viviendo en una casa en la que sentía que había espíritus y fantasmas, y estaba muy preocupado. Por culpa de las preocupaciones, empezó a ver más alucinaciones. Por culpa de las preocupaciones, se puso enfermo, débil. Su mujer le dijo: «Si sigues viviendo en esta casa, yo me voy.» Sus hijos fueron enviados a casa de unos parientes.

El hombre vino a mí y me dijo: «Ahora es muy difícil. Los veo claramente. Caminan por la noche. Toda la casa está llena de espíritus. Ayúdame.»

Así que le di una fotografía mía y le dije: «Cógela. Ahora yo me ocuparé de esos espíritus. Tú simplemente duerme tranquilamente; no necesitas preocuparte. De verdad, yo me ocuparé de ellos, yo me encargaré de ellos. Ahora es asunto mío. Y no interfieras. Ya no necesitas preocuparte.»

El hombre volvió al día siguiente. Dijo: «¡He dormido, ha sido estupendo! ¡Has hecho un milagro!». Y lo único que había

hecho fue darle un soporte. Con ese soporte, la mente se llenó. Ya no estaba vacía; había alguien.

En la vida ordinaria te apoyas en muchos soportes falsos, pero ayudan. Y a no ser que te vuelvas lo suficientemente fuerte, los necesitarás. Por eso digo que ésta es la técnica suprema: ningún soporte.

Buda estaba muriéndose, y Ananda le preguntó: «¿Qué haremos ahora que nos estás dejando? ¿Cómo lo alcanzaremos? ¿Cómo proseguiremos ahora? Cuando el maestro se haya ido, vagaremos en la oscuridad durante muchísimas vidas. No hay nadie que nos lleve, que nos guíe; la luz se está apagando.»

Así que Buda dijo: «Será bueno para ti.. Cuando yo ya no esté, vuélvete tu propia luz. Avanza solo, no pidas ningún soporte, porque el soporte es la última barrera.»

Y sucedió. Ananda no se había iluminado. Estuvo con Buda durante cuarenta años, fue como la sombra de Buda, yendo con él, viviendo con él; fue el que tuvo el contacto más prolongado con él. Durante cuarenta años, la compasión de Buda estuvo cayendo sobre él, lloviendo sobre él: durante cuarenta años. Pero no sucedió nada; Ananda permaneció tan ignorante como siempre. Y el día después de que muriese Buda, Ananda se iluminó: el día siguiente, el mismo día siguiente. El soporte mismo había sido la barrera. Cuando ya no estaba Buda, Ananda no pudo encontrar ningún soporte. Es difícil. Si vives con un buda, y el buda se va, entonces nadie puede ser un soporte para ti. Ahora no habrá nadie a quien merezca la pena aferrarse. Alguien que ha estado aferrándose a un buda, no puede aferrarse a nadie más en este mundo. Todo este mundo estará vacío. Una vez que has conocido a un buda y su amor y compasión, entonces ningún amor, ninguna compasión se le puede comparar. Una vez que has conocido eso, nada más merece la pena conocerse. Así es que Ananda estaba solo por primera vez en cuarenta años. No había manera de encontrar un soporte. Había conocido el soporte

más alto; ahora los soportes más bajos no servirían. Al día siguiente, se iluminó. Debió de entrar en el espacio interno... *sin soporte, eterno, en calma.*

Así que recuerda: no trates de encontrar ningún soporte. Estate sin soportes. Si estás intentado hacer esta técnica, entonces estate sin soportes.

Eso es lo que está enseñando Krishnamurti: «Estate sin soportes. No te aferres a un maestro. No te aferres a una Escritura. No te aferres a nada.»

Esto es lo que todo maestro ha estado haciendo. Todo el esfuerzo de un maestro es, primero, atraerte hacia él, para que empieces a aferrarte a él. Cuando empiezas a aferrarte a él, cuando te vuelves allegado e íntimo con él, él sabe que hay que cortar el aferramiento. Y ya no puedes aferrarte a nadie más; eso se ha terminado. Y no puedes acudir a otra persona; eso es imposible. Entonces corta el aferramiento y, de pronto, quédate sin soportes. Al principio serás muy desdichado. Llorarás y sollozarás y gritarás y sentirás con todo tu ser que estás perdido. Caerás en lo más hondo del sufrimiento. Pero de ahí uno sube solo, sin soportes.

Entra en el espacio, sin soporte, eterno, en calma. Ese espacio no tiene principio ni fin. Y ese espacio es absolutamente silencioso. No hay nada, ni siquiera un sonido vibrando, ni una onda. Todo está en calma.

Ese punto está dentro de ti. Puedes entrar en él en cualquier momento. Si tienes la valentía de estar sin soportes, puedes entrar en él en este mismo momento. La puerta está abierta. La invitación es para todos, para todos y cada uno. Pero se necesita valentía; valentía para estar solo, valentía para estar vacío, valentía para disolverse y fundirse, valentía para morir. Y si puedes morir en tu espacio interno, alcanzarás la vida que nunca muere, alcanzarás *amrit*, la inmortalidad.

Capítulo 80

Todo y Nada Significan lo Mismo

Preguntas

*Si no hay nadie dentro de nosotros ¿por qué llamarlo el ser?
¿Cómo puede un iluminado tomar decisiones?
¿Por qué viven los místicos en lugares tranquilos?
¿Cómo sabes que la consciencia es eterna?
¿Qué hará mi iluminación por el resto del mundo?*

Primera pregunta:

Dijiste que en realidad no hay nadie. Dentro de nosotros; hay sólo un vacío una vacuidad! pero entonces ¿ por qué lo llamas menudo, el ser, el centro?

Ser o no ser, todo o nada: parecen, contradictorios, pero significan lo mismo. Todo y nada significan lo mismo. En los diccionarios son opuestos. Pero en la vida no lo son. Nadie lo comprende. Considéralo de esta manera: si digo que amo a todos, o si digo que no amo a ninguno, significa lo mismo. Si amo a alguien..., sólo entonces hay una diferencia. Si amo a todos, significa lo mismo que no amar a nadie. Entonces no hay diferencia. La diferencia es siempre de grado, relativa.

Y éstos son dos extremos, no tienen grado; lo total y el cero no tienen grado. De manera que puedes llamar a lo total un cero, o puedes llamar a un cero lo total. Por eso, algunas personas iluminadas han llamado al espacio interno vacío, *shunya*, el vacío, la nada, el no-ser, *anatma...*, y otras lo han llamado el ser interno, el ser absoluto, *Brahma*, *atma*, el ser supremo. Éstas son las dos formas de describirlo. Una es positiva la otra es negativa.

Tienes que incluirlo todo o excluirlo todo; no puedes describirlo con ningún término que sea relativo. Es necesario un término absoluto. Los dos polos contradictorios son términos absolutos.

Pero ha habido algunas personas iluminadas que han permanecido totalmente en silencio. No lo han llamado nada, porque lo llames como lo llames –ya lo llames ser o no ser-, en el momento en que le das un nombre, un término, una palabra, has errado, porque incluye a ambos.

Por ejemplo, si dices “Dios está vivo” o “Dios es vida”, no tiene sentido, porque entonces ¿quién será la muerte? Dios lo incluye todo. Debe de haber muerte en él tan completamente como la vida; de lo contrario ¿a quién le pertenece la muerte? Y si la muerte le pertenece a otro y la vida le pertenece a Dios..., entonces hay dos Dioses, y entonces habrá muchos problemas que no pueden ser resueltos. Dios debe de ser tanto la vida como la muerte. Dios debe de ser tanto el creador como el destructor. Si dices que Dios es el creador, entonces ¿quién es el destructor? Si dices que Dios es bueno, entonces ¿quién será malo?

Debido a esta dificultad, los cristianos, los zoroástricos, y muchas otras religiones han creado a un Diablo junto a Dios, porque ¿a quién le pertenecerá el mal? Han creado un Diablo. Pero no se soluciona nada; tan sólo se empuja al problema un poco hacia atrás, porque entonces se puede preguntar pertinentemente: «¿Quién ha creado al Diablo?». Si Dios mismo crea al Diablo, entonces él es el responsable. Y si el Diablo es algo que es independiente, no relacionado con Dios, entonces él mismo se vuelve un Dios, un poder supremo. Y si Dios no ha creado al Diablo, ¿cómo puede Dios destruirlo? Es imposible. Los teólogos siguen dando alguna respuesta a una pregunta, pero esa respuesta vuelve a crear más preguntas.

Dios creó a Adán, y luego Adán se hizo malo. Fue expulsado. Desobedeció a Dios y fue expulsado del mundo celestial. Se ha preguntado una y otra vez, y pertinentemente, ¿por qué se hizo malo Adán? Dios debió de crear la posibilidad en él, la posibilidad de ser malo, de irse por el mal camino, de desobedecer. Si no había ninguna posibilidad, ninguna tendencia inherente, entonces ¿cómo

pudo Adán volverse malo? Dios debió haber creado la tendencia.

Y si existía la tendencia al mal, otra cosa también es segura: la tendencia de sobreponerse a ella no era tan fuerte, la tendencia a combatirla no era tan fuerte. La tendencia al mal era más fuerte. ¿Quién creó esta fuerza? Nadie sino Dios puede ser el responsable. Entonces todo el asunto parece una patraña. Dios crea a Adán; crea en él una tendencia al mal, una fuerte tendencia al mal que no puede controlar; entonces se decanta por el mal camino; y es castigado. ¡Dios debería ser castigado no Adán!, o tienes que aceptar que existe alguna otra fuerza más poderosa que Dios, porque el Diablo puede tentar a Adán y Dios no puede protegerle. El diablo puede provocar y seducir, y Dios no puede proteger. El Diablo parece ser un Dios más poderoso.

Hay una iglesia, nacida recientemente en América, llamada la Iglesia de Satanás, la Iglesia del Diablo. Tienen un Sumo Sacerdote, igual que el Papa del Vaticano, y dicen que la Historia prueba que el verdadero Dios es el Diablo. Y parecen lógicos. Dicen: «Vuestro Dios, el Dios del bien, siempre ha sido derrotado, y el Diablo siempre ha salido victorioso. Toda la Historia lo demuestra. Así que ¿por qué adorar a un Dios débil que no puede protegerte? Es mejor seguir a un Dios fuerte que puede seducirte, pero que también puede protegerte, porque es más fuerte.» La Iglesia del Diablo es ahora una iglesia en expansión. Y parecen lógicos; esto es lo que demuestra la Historia.

Esta dualidad -para salvar a Dios del polo negativo-crea problemas. En India no hemos creado el otro polo. Decimos que Dios es el creador y el destructor, lo bueno y lo malo. Esto es difícil de concebir, porque, en el momento en que decimos «Dios», no podemos concebirle siendo malo. Pero en India hemos intentado penetrar en el misterio más profundo de la existencia; esto es, la unidad. De algún modo, bueno y malo, vida y muerte, negativo y positivo, se juntan en alguna parte, y

ese punto de unión es la existencia, la unidad. ¿Cómo llamarás a ese punto de unión? Tienes que usar un término positivo o uno negativo, porque no tenemos ningún otro.

Si usas términos positivos, entonces lo llamas Ser con S mayúscula (Dios, Absoluto, *Brahma*), o si quieres usar un término negativo, lo llamas *nirvana*, nada, *shunya*, noser, *anatma*. Ambos indican lo mismo. Es ambos, y tu ser interno también es ambos. Por eso, a veces lo llamo ser y a veces lo llamo no-ser. Es ambos. Depende de ti. Si te atrae lo positivo, entonces llámalo ser. Si te atrae lo negativo, entonces llámalo no-ser. Depende de ti. Llámalo lo que te parezca bien, lo que sientas que te dará madurez, crecimiento, evolución.

Hay dos tipos de personas: uno no puede sentir ninguna afinidad con la negatividad, y el otro no puede sentir ninguna afinidad con lo positivo.

Buda es del tipo negativo. No puede sentir afinidad con lo positivo, siente afinidad con lo negativo; usa todos los términos negativos. Shankara no siente afinidad con lo negativo; habla de la realidad suprema en términos positivos. Ambos dicen lo mismo. Buda la llama *shunya*, y Shankara la llama *Brahma*. Buda la llama el vacío, la nada, y Shankara la llama lo absoluto, el todo. Pero están diciendo exactamente lo mismo.

Ramanuja, uno de los comentaristas más sobresalientes de Shankara, dice que Shankara es simplemente un budista encubierto. No es un hindú; sólo parece serlo porque usa términos positivos. Esa es la única diferencia que hay. Donde Buda dice nada, él dice *Brahma*; todo lo demás es lo mismo. Ramanuja dice que Shankara es el mayor destructor del hinduismo, porque ha introducido el budismo por la puerta de atrás usando un truco: donde se usa un término negativo, él usa un término positivo; eso es todo. Ramanuja lo llama un *prachchanna-buddha*, un criptobudista. Y tiene razón en cierto modo, porque no hay diferencia. El mensaje es el mismo.

De modo que depende de ti. Si sientes afinidad con el silencio, la nada, entonces llama Vacío al gran ser. Si no

sientes afinidad, si sientes miedo, entonces llama a ese vacío El Gran Ser. Pero entonces tus técnicas serán diferentes. Si te asusta el vacío, la soledad, la nada, entonces las cuatro técnicas de las que hablé anoche no serán muy útiles para ti. Olvídalas. Hay otros métodos de los que he hablado. Usa técnicas positivas.

Pero si estás listo y tienes la valentía para estar sin soportes, para entrar en el vacío, solo, dispuesto a cesar completamente, entonces estas cuatro técnicas te ayudarán tremendamente. Depende de ti.

Segunda pregunta:

Si hay un vacío absoluto dentro de un iluminado, ¿cómo es que parece que está tomando decisiones, diferenciando, gustándole esto o no gustándole eso, diciendo sí o no?

Esto parecerá ciertamente una paradoja. Si un iluminado es simplemente vacío, entonces para nosotros se vuelve una paradoja. Entonces ¿por qué dice que sí o que no? ¿Por qué elige? ¿Por qué le gustan algunas cosas y no le gustan otras? ¿Por qué habla? ¿Por qué anda? ¿Por qué vive, en el sentido más amplio de la palabra?

Para nosotros, esto es un problema; para el iluminado no es un problema. Todo se hace desde el vacío. El iluminado no está eligiendo. A nosotros nos parece elección: pero el iluminado simplemente se mueve en una dirección. Esa dirección viene del vacío mismo.

Es de esta manera. Estás andando. De pronto aparece un coche frente a ti y sientes que va a haber un accidente. No decides qué hacer. ¿Lo decides? ¿Cómo vas a decidirlo? No hay tiempo. Una decisión tomará tiempo. Tendrás que reflexionar y pensar, sopesar los pros y los contras, decidir si saltar de tal o cual manera. No decides; simplemente, saltas. ¿De dónde viene ese salto? Entre el salto y tú no hay ningún proceso de pensamiento. De pronto te das cuenta de que el coche está delante de ti y saltas. El salto sucede primero.

Luego puedes pensar. En ese momento saltas debido al apremio; todo tu ser salta sin ninguna decisión.

Recuerda: la decisión siempre es de la parte; no puede ser del todo. Decisión implica la existencia de un conflicto. Una parte de tu ser estaba diciendo: «haz esto»; otra parte estaba diciendo: «no lo hagas». Por eso fue necesaria la decisión. Tuviste que decidir, argumentar, y una parte fue apartada a un lado. Eso es lo que significa una decisión. Cuando está presente tu totalidad, no hay necesidad de decidir, no hay alternativa. Y un iluminado es total dentro de sí mismo, vacío total. De modo que todo lo que sale, sale de su totalidad, no de ninguna decisión. Si dice «sí», no es una elección: no había ningún «no» que elegir, no había ninguna alternativa. «Sí» es la respuesta de su ser total. Si dice «no», entonces «no» es la respuesta de su ser total. Por eso, un iluminado no puede arrepentirse nunca. Tú siempre te arrepentirás. No importa lo que hagas, da lo mismo: hagas lo que hagas, te arrepentirás. Si te quieres casar con una mujer, si decides que sí, te arrepentirás; si decides que no, te arrepentirás. Como cualquier cosa que decides es una decisión parcial; la otra parte siempre está en contra. Si decides: «Sí, me casaré con esta mujer», una parte de tu ser está diciendo: «No lo hagas; te arrepentirás.» No eres total.

Cuando surjan las dificultades... Tienen que surgir, porque cuando dos personas diferentes empiezan a vivir juntas, tendrán que surgir dificultades. Habrá conflictos, habrá una lucha por dominar, habrá política de fuerza. Entonces la otra parte dirá: «¡Mira! ¿Qué te había dicho? Estuve insistiendo en que no debías hacerlo, y lo has hecho.» Pero eso no significa que, si hubieras seguido a la otra parte, no habría habido arrepentimiento. ¡No! Habría habido arrepentimiento, porque entonces te habrías casado con alguna otra mujer, y se habría producido el conflicto y la lucha. Entonces la otra parte habría dicho: «Te estuve diciendo que te casaras con la primera mujer. Has perdido una oportunidad. Has perdido un cielo, y te has casado con un infierno.»

En cualquier caso, te arrepentirás, porque tu decisión no puede ser total. Va siempre en contra de una parte, y esa parte se vengará. De modo que, decidas lo que decidas, si te va bien te arrepentirás, si te va mal te arrepentirás. Si te va bien, entonces tu mente, la otra parte, seguirá diciendo que has desaprovechado una oportunidad. Si te va mal, entonces te sentirás culpable. Un ser iluminado nunca se arrepiente. En realidad, nunca mira hacia atrás. No hay nada a lo que mirar hacia atrás. Lo que está hecho, está hecho con su totalidad.

De modo que lo primero que hay que comprender es que nunca elige. La elección se le plantea a su vacío; él nunca decide. Eso no significa que sea indeciso. Es absolutamente decidido, pero nunca decide. Intenta comprenderme. La decisión sucede en su vacío. Así es como actúa todo su ser; eso es todo. Si estás caminando y una serpiente se cruza en tu camino saltas de repente; eso es todo. No decides. No consultas a un maestro y a un guía. No vas a consultar libros en la biblioteca acerca de qué hay que hacer cuando una serpiente se cruza en tu camino: cómo hacerlo, cuál es la técnica. Simplemente saltas. Y, recuerda, ese salto viene de tu ser total; no ha sido una decisión. Tu ser total ha actuado así; eso es todo. No hay nada más.

A ti te parece que un iluminado está eligiendo, decidiendo, diferenciando, porque tú estás haciéndolo en todo momento, y no puedes entender algo que no has conocido en absoluto. Un iluminado simplemente está haciendo cosas sin ninguna decisión, sin ningún esfuerzo, sin ninguna elección: no tiene elección. Pero eso no significa que, si le das comida y piedras, se decante por comer las piedras. Comerá la comida. A ti te parecerá que ha decidido no comer las piedras, pero no ha decidido. Eso es simplemente absurdo, no se le ocurre; come la comida. Esto no es una decisión; sólo un idiota decidiría si comer las piedras o la comida. Las mentes estúpidas deciden; las mentes iluminadas simplemente actúan. Y cuanto más mediocre sea la mente, más esfuerzo tendrá que hacer para tomar una decisión.

Eso es lo que significa la preocupación. ¿Qué es la preocupación? Hay dos alternativas y no hay forma de decidir entre ellas..., y la mente sigue, un momento a este lado, otro momento a aquél. Esto es la preocupación. Preocupación significa que tienes que decidir y estás tratando de decidir, pero no puedes decidir. Así es que estás preocupándote, desconcertado, moviéndote en círculos viciosos. Un iluminado nunca está preocupado. Es total. Intenta comprender esto. No está dividido, no está partido, no hay dos seres en él. Pero en ti hay una multitud: no sólo dos; hay muchas, muchas personas viviendo en ti, muchas voces, una multitud. Un iluminado es una profunda unidad, es un universo. Tú eres un «multiverso». Esta palabra «universo» es bella. Significa uno: *uni*. Tú eres un «multiverso»; hay muchos mundos en ti.

Lo segundo que hay que comprender es que, independientemente de lo que hagas, antes de hacerlo hay pensamiento, ideas. Al margen de lo que esté haciendo una persona iluminada, no hay pensamiento, no hay ideas. Lo está haciendo.

Recuerda: el pensamiento es necesario porque no tienes ojos para ver. El pensamiento es un sustituto. Es igual que un ciego andando a tientas con un bastón por un camino. Un ciego puede preguntar a las personas que tienen ojos cómo tantean, qué tipo de bastones usan para tantee el camino. Y ellas simplemente se reirán; dirán que no necesitan ningún bastón, que tienen ojos. Simplemente ven dónde está la puerta; no necesitan tanteearla. Y nunca piensan acerca de dónde está la puerta. Ven y pasan por ella. Pero un ciego no puede creer que simplemente puedas pasar por una puerta. Primero tendrás que pensar dónde está la puerta. Primero tendrás que inquirir; si hay alguien, tendrás que preguntarle dónde está la puerta. E incluso si se te indica la dirección, tendrás que tanteada con tu bastón..., e incluso entonces puede que haya muchos escollos. Pero cuando tienes ojos, si quieres salir, simplemente miras... No piensas dónde está la puerta, no decides. Simplemente

miras; la puerta está ahí, pasas por ella. Nunca piensas que esto es una puerta; simplemente, la usas y actúas.

La situación es la misma con las mentes no iluminadas y las mentes iluminadas. Una mente iluminada simplemente mira. Todo está claro. Tiene claridad; todo su ser es luz. Mira a su alrededor y simplemente se mueve, actúa; nunca piensa. Tú tienes que pensar porque no tienes ojos. Sólo los ciegos piensan; tienen que pensar porque no tienen ojos: necesitan algo que sustituya a los ojos, y el pensamiento lo provee.

Nunca digo que Buda o Mahavira o Jesús son grandes pensadores. Eso sería una tontería. No son pensadores en absoluto; son conocedores, no pensadores. Tienen ojos, pueden ver, y al ver, actúan. Todo lo que sale de un buda sale del vacío, no de una mente llena de pensamientos. Ha salido de un cielo vacío. Es la respuesta del vacío.

Pero para nosotros es difícil, porque nos llega de esa manera. Tenemos que pensar en ello. Si alguien hace una pregunta, tienes que pensar sobre ella. E, incluso así, nunca puedes estar seguro de que lo que estás diciendo es la respuesta. Un buda responde; no piensa. Le preguntas, y el vacío simplemente responde. Esa respuesta no es una cosa pensada, sino una respuesta total. Su ser se comporta de esa manera. Es por eso que no puedes pedirle a un buda que sea consistente. No puedes. El pensamiento puede ser consistente, un pensador será consistente; pero una persona iluminada no puede ser consistente, porque la situación cambia a cada momento, y a cada momento salen cosas de su vacío. No puede forzarlas. No puede pensar. No recuerda realmente lo que dijo ayer. Cada pregunta crea una nueva contestación, y cada pregunta crea una nueva respuesta. Depende de quién pregunte.

Buda entra en un pueblo. Un hombre pregunta: «¿ Existe Dios?» Buda dice: «No.» Por la tarde, otro hombre pregunta: «¿ Existe Dios?» Buda dice: «Sí.»

Después, al anochecer, un tercero pregunta:

«¿Existe Dios?» Buda permanece en silencio. En un solo día: por la mañana, no; por la tarde, sí; al anochecer, silencio, ni sí ni no.

El discípulo de Buda, Ananda, se quedó perplejo. Había oído las tres respuestas. Por la noche, cuando todos se habían ido, le preguntó a Buda: «¿Puedo hacerte una pregunta? En un solo día, has contestado a una pregunta de tres maneras; y no sólo diferentes, sino

contradictorias. Mi mente está desconcertada. No puedo dormir si no me contestas. ¿Qué quieres decir? Por la mañana dices que sí, por la tarde que no, al anochece permaneces en silencio. Y la pregunta era la misma.»

Buda dijo: «Pero los que preguntaban eran diferentes. ¿Y cómo van a hacer la misma pregunta personas diferentes?». Esto es realmente hermoso, muy profundo. Dijo: «¿Cómo van a hacer la misma pregunta personas diferentes? Una pregunta sale de un ser, es algo que crece en él. Si el ser es diferente, ¿cómo va a ser la misma la pregunta? Por la mañana, cuando dije que sí, el hombre que estaba preguntando era ateo. Había venido a obtener mi confirmación de que Dios no existe. Y yo no podía confirmar su ateísmo, porque estaba sufriendo a causa de él. Y como no podía contribuir a su sufrimiento y quería ayudarlo, dije: «Sí, Dios existe.» Así es como traté de destruir su supuesto ateísmo. Por la tarde, cuando vino la otra persona, era un teísta. Y estaba sufriendo por su teísmo. A él no podía decirle que sí, porque eso habría sido una confirmación: lo que había venido a buscar.

Entonces se marcharía diciendo: «Sí, lo que yo decía era cierto. Incluso Buda lo dice.» Y el hombre estaba equivocado. No podía ayudar en su error a un hombre equivocado, de modo que tuve que decir que no para destruir todo lo que es ese hombre, para destruir su mente.

«Y el hombre que vino al anochecer no era ninguna de las dos cosas. Era un hombre sencillo, inocente, y no estaba pidiendo ninguna confirmación. No tenía ninguna ideología; era una persona realmente religiosa. De modo que tuve que

permanecer en silencio. Le dije: "Permanece en silencio respecto a esta pregunta. No pienses en ella." Si le hubiera dicho que sí, habría sido erróneo, porque no había venido a encontrar una teología. Si le hubiera dicho que no, habría sido erróneo, porque no había que corroborarle ningún ateísmo. El no estaba interesado en pensamientos, en ideas, en teorías, doctrinas, no; era un hombre realmente religioso. ¿Cómo iba a pronunciar ninguna palabra ante él? Tuve que permanecer en silencio. Él comprendió mi silencio. Cuando se fue, su religiosidad se había hecho más profunda.»

Buda dijo: «Tres personas no pueden hacer la misma pregunta. Pueden formularla de manera similar; eso es otra cosa. Todas las preguntas eran: "¿Existe Dios?". Su formulación era la misma, pero el ser del que venía la pregunta era totalmente diferente. Querían decir cosas diferentes con ella: sus valores eran diferentes, sus asociaciones con las palabras eran diferentes.»

Recuerdo que sucedió una vez que Mulla Nasruddin volvió a casa una noche. Había estado todo el día pendiente de un partido de fútbol. Era un hincha. Cuando entró en su casa al anochecer, su mujer estaba leyendo un periódico, y dijo: «Mira, Nasruddin, hay algo para ti. Dice aquí que un hombre ha entregado a su mujer a cambio de un abono para los partidos de fútbol. Tú también eres un hincha, un hincha loco, pero no puedo concebir que hicieras lo mismo, ¿o sí? ¿Me cambiarías por sólo un abono para los partidos de fútbol?».

Nasruddin se lo pensó y luego dijo: «Por supuesto que no; porque es ridículo y criminal. La temporada está medio acabada.»

Toda mente tiene su propia orientación. Puede que uséis las mismas palabras, pero, como sois diferentes, dos mismas palabras no pueden ser iguales.

Entonces Buda dijo otra cosa, que es incluso más significativa. Dijo: «Ananda, ¿por qué estás perturbado? El asunto no iba contigo; no deberías haber escuchado, porque ninguna de las respuestas te fue dada a ti. Deberías permanecer indiferente; de lo contrario, te volverás loco. No vengas conmigo, porque me

involucraré con muchísimos tipos de personas. Y si escuchas todo lo que no se te dice a ti, te quedarás confuso y loco. Abandóname; o, si no, recuerda escuchar sólo cuando te hable a ti. Las demás veces, no escuches. Lo que diga no es asunto tuyo. No te fue dicho a ti, y no era tu pregunta en absoluto, así que ¿por qué deberías preocuparte? No tenías nada que ver con ello. Alguien preguntó, alguien contestó. ¿Por qué estás preocupado innecesariamente por ello? Si tienes la misma pregunta, hazla, y entonces contestaré. Pero recuerda: no contesto a las preguntas, sino a quien las hace. Respondo. Miro al hombre, veo su trasfondo, el hombre se vuelve transparente..., y ésta es mi respuesta. La pregunta es irrelevante; el que pregunta es relevante.»

No puedes pedirle coherencia a una persona iluminada. Sólo las personas no iluminadas, ignorantes, pueden ser coherentes, porque no tienen que mirar. Simplemente siguen algunas ideas. Llevan ideas muertas, coherentemente. Llevarán algo toda su vida, y permanecerán coherentes con ello. No están vivas; están muertas.

La vitalidad no puede ser coherente. Eso no significa que sea errónea: la vitalidad es coherente, pero muy profundamente, no en la superficie. Buda es coherente en las tres respuestas, pero su coherencia está en su esfuerzo por ayudar. Quiso ayudar al primer hombre, quiso ayudar al segundo hombre, quiso ayudar al tercer hombre. Hubo compasión para los tres. Quiso ayudarles: esa es su coherencia. Pero es una corriente profunda. Sus palabras son diferentes, sus contestaciones son diferentes, pero su compasión es la misma.

De modo que, cuando una persona iluminada habla, contesta, esa contestación es una respuesta total de su vacío, de su ser. Te hace eco, te refleja, es un espejo. No tiene rostro propio. Tu rostro se refleja en su corazón. De modo que si un idiota viene a conocer a Buda, se encontrará con un idiota: Buda es sólo un espejo. Y ese hombre se irá y propagará el rumor de que Buda es un idiota. Se ha visto a sí mismo en Buda. Si viene alguien sensible, comprensivo, maduro, adulto, verá otra cosa en Buda; verá su propio rostro. No hay otra manera; sigues viendo

espejos en las personas que están totalmente vacías.

Entonces, todo lo que llevas es tu interpretación.

Se dice en las Escrituras antiguas que cuando llegues a una persona iluminada, permanece totalmente en silencio. No pienses; de lo contrario perderás la oportunidad de reunirte con él. Simplemente permanece en silencio, no pienses; absórbele, no trates de comprenderle con tu cabeza. Absórbele, bébele, deja que todo tu ser esté abierto a él. Déjale que entre en ti, pero no pienses en él; porque si piensas, tu mente será reflejada. Deja que todo tu ser se bañe en su presencia. Sólo entonces tendrás un vislumbre de con qué tipo de ser, con qué tipo de fenómeno has entrado en contacto.

Muchos vinieron a Buda. Vinieron y se fueron. Llevaban sus propias opiniones; y se fueron y las propagaron. Muy pocos, verdaderamente pocos, comprendieron; y así es como debería ser, porque sólo puedes comprender conforme a ti. Sólo si estás listo para fundirte y cambiar y ser transformado puedes comprender lo que es una persona iluminada, un ser iluminado.

Tercera pregunta:

Dijiste que el ruido y la perturbación no están fuera en el mundo, sino que existen debido a nuestras propias mentes y ego. Pero ¿por qué los santos y los místicos viven siempre en lugares sin ruido y con poca gente?

Porque aún no son santos y místicos. Todavía están esforzándose, todavía están trabajando. Son buscadores, no *siddhas*; no han llegado. El ruido les perturbará, la multitud les perturbará. La multitud les volverá a poner a su propio nivel. Todavía son débiles; necesitan protección. Todavía no se sienten seguros. No pueden enfrentarse a la tentación; tienen que protegerse en la soledad aislada, donde puedan crecer y hacerse fuertes. Cuando sean fuertes, no habrá problemas. Mahavira se fue a la selva. Durante doce años estuvo solo, en silencio, sin hablar, sin entrar en pueblos o ciudades; entonces se iluminó. Y entonces volvió al mundo. Buda permaneció en silencio total durante seis años. Luego volvió al mundo. Jesús o

Mahoma, o cualquiera..., cuando están creciendo, necesitan condiciones protegidas. Cuando han crecido, entonces no hay problema.

De modo que si encuentras un místico que tiene miedo de entrar en una multitud, entonces ten muy claro que todavía es un niño, creciendo. De otra forma, ¿por qué iba a tener miedo un místico de entrar en las multitudes? La multitud no puede hacerle nada, ni el ruido, ni el mundo, ni los objetos del mundo. Con toda esta locura a su alrededor, no se le puede hacer nada. No se le puede tocar. Puede actuar y puede vivir: puede vivir en cualquier parte donde se de el caso que esté su vacío.

Pero al principio es bueno estar solo, estar en un entorno armonioso, natural. Así que recuerda: no pienses que, como vives en el ruidoso Bombay, eres un místico, o has crecido y te has hecho un *siddha*. Si quieres crecer, a veces, durante algunos periodos concretos, tendrás que ir a la soledad -lejos de la multitud, lejos de las preocupaciones del mundo, las relaciones del mundo, los objetos del mundo-a un lugar en el que puedas estar solo y no ser perturbado por los demás. Tal como eres ahora, puedes ser perturbado, pero una vez que tengas fortaleza, una vez que tengas poder interno, una vez que estés cristalizado y sepas que ya nadie puede quebrar tu centro interno, puedes ir a cualquier parte. Entonces el mundo entero es un lugar solitario. Entonces, dondequiera que estés es tierra virgen. Entonces el espacio de silencio va contigo, porque eres su creador. Entonces creas en torno a ti, tu propio silencio interno y, vayas donde vayas, estás en silencio. Nadie puede penetrar en ese silencio. Ningún ruido puede perturbarlo.

Pero, a no ser que haya sucedido la cristalización, no creas que no puedes ser perturbado. Estás perturbado, lo sepas o no. En realidad, estás tan perturbado que no puedes saberlo. Te has acostumbrado a la perturbación. Tienes los nervios de punta; estás continuamente perturbado. Ahora mismo no sientes la perturbación: para sentir la perturbación necesitas

fases de no perturbación. Sólo entonces puedes sentirla por contraste. Estás continuamente perturbado, pero te has acostumbrado a ello, habituado a ello. Piensas que así es la vida. Te vendría bien irte a los Himalayas una temporada. Te vendría bien irte a algún pueblo remoto, a un bosque remoto, y estar solo durante unos días de silencio: como si toda la humanidad hubiera desaparecido. Luego vuelve a Bombay. Entonces sabrás con qué perturbación has estado viviendo. De pronto, estarás perturbado. Ahora tienes un contraste.

Tenías una música interna; ahora está quebrantada. Para los buscadores, la soledad es buena; para los *siddhas*, es irrelevante.

Y hay dos tipos de personas equivocadas. Con el primero, si les dices que son ellos los que están perturbados, que la situación es irrelevante, entonces nunca buscarán la soledad para tener un vislumbre de lo que es el silencio. Entonces se quedarán aquí y dirán: «Nada nos perturba. En realidad, somos nosotros, no el entorno. Así que nos quedamos aquí.» Y están perturbados, pero su teoría se convertirá en una racionalización. Luego hay otras personas, el otro tipo de personas equivocadas, a las que, si les dices que vayan al silencio, a la soledad, porque les ayudará, se irán..., pero entonces no volverán nunca. Entonces se convierte en una adición, y permanecerán débiles para siempre, y siempre tendrán miedo de volver al mundo. Entonces su soledad no ha sido una ayuda; más bien se ha vuelto un obstáculo. No son más fuertes debido a ella; se han vuelto más débiles. Ya no pueden volver al mundo. Ambos tipos son erróneos.

Se del tercer tipo, que es el tipo correcto. Al principio, ten muy claro que las circunstancias te perturban; así que, a veces, intenta, consigue, salirte de ellas. Entonces, mientras estés fuera de ellas, el silencio que alcances llévalo contigo de vuelta a las circunstancias y trata de conservarlo. Sólo si puedes conservarlo en medio de las circunstancias se habrá convertido la teoría en una experiencia. Entonces sabes que nada

perturba. Entonces sabes que, en última instancia, eres tú el que está perturbado o no. Pero conviértelo en una experiencia: sólo como teoría es inútil.

Cuarta pregunta:

Una cosa es realizar la consciencia cósmica en la Tierra y trascender el cuerpo. Pero ¿cómo saben con seguridad las personas realizadas que esta consciencia es eterna y permanecerá después de la muerte del cuerpo?

Lo primero es que no se preocupan por ello. No les preocupa si permanecerá o no. Eres tú el que está preocupado. Ellos no piensan en el momento siguiente. La próxima vida es simplemente irrelevante; incluso el día siguiente, el momento siguiente, no es un punto de interés. Eres tú el que siempre pide algo en el futuro, algo del futuro. ¿Porqué? Porque tu presente está vacío, tu presente no es nada, tu presente está podrido; tu presente es un sufrimiento tal que sólo puedes soportarlo si sigues pensando en el futuro y en el paraíso y en la vida venidera. Justo aquí y ahora no hay vida, de modo, que lanzas tu mente al futuro para escaparte del presente, el feo presente.

Una persona que está realizada está aquí y ahora, totalmente viva. Todo lo que puede suceder ha sucedido. No hay futuro. Que venga o no la muerte a matarle no es una preocupación en absoluto. Es igual que desaparezca o permanezca, da lo mismo. Este momento es tan rico, tan absolutamente rico, este momento es tan intenso, que todo su ser está aquí ahora.

Ananda le preguntó a Buda, una y otra vez:

«¿Qué te sucederá, cuando muera tu cuerpo?» Y Buda repitió una y otra vez: «Ananda, ¿por qué estás tan preocupado por el futuro? ¿Por qué no me miras, y lo que está sucediendo ahora?».

Pero, después de unos pocos días, volvía a preguntar: «¿Qué le sucede a un iluminado cuando muere su cuerpo?». Tiene miedo acerca de sí mismo. Tiene miedo. Sabe que cuando el cuerpo muere no hay ninguna posibilidad de reanimarlo, no hay

ninguna posibilidad de permanecer, no hay ninguna posibilidad de ser. Y él, no ha alcanzado nada. La luz, se apagará... Ha sido en vano. Si eso sucede sin haber alcanzado nada, simplemente desaparecerá. De *modo* que nada tuvo sentido, todo el sufrimiento no tuvo sentido, no condujo a ninguna parte. Estaba preocupado; quería saber si algo sobrevive después del cuerpo, pero Buda dice: «Estoy aquí y ahora. Lo que suceda en el futuro no me preocupa en absoluto.» Así que, en primer lugar, una persona realizada no se preocupa. Esa es una de la señales de que una persona está realizada: no le preocupa el futuro.

Y en segundo lugar: ¿preguntaste cómo lo sabe con seguridad? El conocimiento siempre es seguro. La certeza es inherente, intrínseca al conocimiento. Tienes dolor de cabeza. ¿Puedo preguntarte: «¿Cómo puedes decir con seguridad que tienes dolor de cabeza?»? Dirás: «Lo sé.» Puedo preguntar: «¿Pero cómo estás seguro de que tu conocimiento es correcto y no erróneo?» Pero nadie hace preguntas tan absurdas. Cuando se tiene dolor de cabeza, se tiene: lo sabes. El conocimiento es intrínsecamente seguro. Cuando alguien está iluminado, sabe que está iluminado; sabe que no es este cuerpo; sabe que dentro es sólo un espacio inmenso..., y el espacio no puede morir. Las cosas pueden morir; el espacio no puede morir. Piensa en esta habitación. Podemos destruir este edificio, Woodlands, pero no podemos destruir la espaciosidad de esta habitación. ¿Puedes destruirla? Se pueden destruir las paredes, pero estamos sentados aquí en esta espaciosidad, en este espacio. Las paredes pueden ser destruidas, pero ¿cómo vas a destruir esta habitación...; no las paredes, sino el espacio en ella? Puede que todo Woodlands desaparezca -desaparecerá un día-pero este espacio permanecerá. Tu cuerpo desaparecerá y, como, no conoces el espacio interno, tienes miedo. Quieres saberlo con seguridad. Pero un hombre iluminado sabe que es espacio: no el cuerpo, no las paredes, sino el espacio interno. Las paredes se caerán, se han caído muchas veces, pero el espacio interno permanecerá. No es algo para lo que tenga que

encontrar pruebas; es su conocimiento inmediato. Lo sabe; eso es todo. El conocimiento es intrínsecamente seguro.

Si tu conocimiento es incierto, entonces recuerda que no es conocimiento. La gente viene a decirme: «Nuestra meditación va muy bien. Nos sentimos muy felices.» Y entonces, de pronto, me preguntan: «¿Qué dices tú? ¿Existe realmente nuestra felicidad? ¿Somos realmente felices?» ¡Me lo preguntan a mí! No están seguros de su propia felicidad. ¿Qué tipo de conocimiento es éste? Simplemente están simulando, pero no pueden determinar. Están pensando, están confiando, están deseando..., pero no son felices. De lo contrario, ¿qué necesidad hay de preguntarme? Yo nunca iré a preguntarle a nadie si soy feliz o no. ¿Para qué iba a hacerlo? Si soy feliz, soy feliz. Si no lo soy, no lo soy. ¿Qué otra persona puede darme pruebas de ello? Si yo no puedo ser un testigo, ¿quién lo será por mí, y cómo puede la otra persona ser testigo?

De modo que a veces juego ciertos juegos. A veces digo: «Sí, eres feliz. Eres absolutamente feliz.» Y son más felices con sólo oírme. Y a veces digo: «No, no das ninguna evidencia, no hay ninguna indicación. No eres feliz; debes de haber estado soñando.» Y se hunden, su felicidad desaparece, se ponen tristes. ¿Qué tipo de felicidad es ésta? ¡Con sólo decir que eres feliz, aumenta; y con sólo decir que no lo eres, desaparece! Están tan sólo tratando de ser felices, pero no lo son. Esto no es conocimiento; esto son sólo buenos deseos. Esperan que sea así, y piensan que pueden engañarse a sí mismos.

Pensando que son felices, creyendo que son felices, encontrando alguna prueba, encontrando alguna certificación de alguien de que son felices, piensan que pueden crear la felicidad. No es tan fácil. Cuando sucede algo en el mundo interior, sabes que ha sucedido, no necesitas ninguna certificación. ¡No la necesitas! La búsqueda misma de alguien que de el visto bueno es infantil. Muestra que anhelas la felicidad, pero que no la has logrado. No la conoces, no te ha sucedido.

Alguien que se ha realizado, siempre está seguro, y cuando digo seguro, absolutamente seguro, no quiero decir que siente

alguna inseguridad en alguna parte y se siente seguro en contra de esa inseguridad; no. Simplemente está seguro. No hay ningún tipo de inseguridad. Estoy vivo. ¿Estoy seguro de ello? No hay duda. No es cuestión de seguridad. Es absolutamente seguro; no tiene que ser decidido. Estoy vivo. Sócrates se estaba muriendo y alguien le preguntó: «Sócrates, estás muriéndote con tanta calma, tanta felicidad. ¿Qué pasa? ¿No tienes miedo? ¿No estás asustado?»

Sócrates dijo algo muy hermoso. Dijo: «Sólo dos cosas son posibles cuando haya muerto: o existiré o no existiré. Si no existo, entonces no hay duda: no habrá nadie para saberlo, para saber que no existo. Todo el asunto simplemente desaparece. Y si existo, entonces no hay duda: existo. Sólo hay dos posibilidades: o existiré o no existiré, y las dos están bien. Si existo, entonces todo continúa. Si no existo, entonces no hay nadie para saberlo, así que ¿por qué preocuparse?»

No estaba iluminado, pero era un hombre muy sabio.

Recuerda: ésta es la diferencia entre un sabio y un iluminado.

Un sabio piensa profundamente, penetra intelectualmente en todo, y llega a una conclusión. Él es un hombre muy sabio.

Dice que hay dos alternativas. Penetra lógicamente en el fenómeno de la muerte: «Sólo hay dos posibilidades: o simplemente desaparezco, ya no existo; o permaneceré.»

¿Existe alguna tercera alternativa? No existe ninguna tercera alternativa. De modo, que Sócrates dice: «He pensado en las dos. Si permanezco, entonces no hay nada de lo que preocuparse. Si ya no existo, ya no hay nadie para preocuparse. Así que, ¿por qué preocuparme ahora? Veré lo que sucede.» No lo sabe, no sabe qué va a suceder, pero ha pensado en ello sabiamente. No es un buda; es el intelectual más agudo posible. Pero si puedes volverte sabio -no iluminado, porque la iluminación no es ni sabiduría ni ignorancia, la dualidad ha sido transcendida-, si puedes incluso volverte sabio, te sentirás relajado; si puedes incluso volverte sabio, puedes sentirte muy contento.

Pero la sabiduría no es la meta del tantra o del yoga. El tantra y el yoga tienen como meta lo sobrehumano, el punto en el que

tanto la sabiduría como la ignorancia son transcendidas, en el que uno simplemente sabe y no piensa, en el que uno simplemente mira y es consciente.

Última pregunta:

No hay duda de que quiero iluminarme. Pero si me ilumino, ¿qué significará esto para el resto del mundo?

Pero ¿por qué te preocupa el resto del mundo? Deja que el mundo se preocupe por sí mismo. Y no te preocupes por qué le sucederá al resto del mundo si sigues siendo ignorante.

Si eres ignorante, ¿qué le sucede al resto del mundo? Creas desdicha. No es que lo hagas adrede: *eres* desdicha, de modo que, hagas lo que hagas, plantas semillas de desdicha en todos lados.

Tus esperanzas no tienen sentido; tu ser es insignificante. Puede que pienses que estás ayudando a otros: les estorbas. Puede que pienses que amas a otros: puede que simplemente les estés matando y asesinando. Puede que pienses que estás enseñando a otros, pero puede que tan sólo estés ayudándoles a permanecer ignorantes para siempre; porque lo que esperas, lo que piensas, lo que deseas, no es importante. Lo importante es lo que eres.

Todos los días veo a personas que son cariñosas entre sí... pero se están matando las unas a las otras. Piensan que son cariñosos, y piensan que están viviendo para los demás, y que sin ellos la vida de su familia, sus seres queridos, sus hijos, sus esposas, sus maridos, sería desdichada..., pero es desdichada con ellos. Y lo intentan por todos los medios, pero todo lo que hacen sale mal. Tiene que ser así, porque ellos están mal. Hacer no tiene mucha importancia; el ser del que proviene, en el que se origina, sí la tiene. Si eres ignorante, estás contribuyendo a que el mundo sea un infierno. Ya lo es; esto es lo que ha sucedido gracias a ti. Donde toques, crearás infierno.

Si te iluminas, todo lo que hagas... -o quizá no necesitas hacer nada: tan sólo tu ser, tu presencia-ayudará a los demás a florecer, a ser felices, a ser dichosos. Pero eso no debería ser de tu incumbencia. Lo primero es cómo iluminarse.

Me preguntas: «Quiero estar iluminado.» Pero ese deseo parece ser muy impotente, porque inmediatamente dices «pero». Siempre que aparece el «pero», eso demuestra que el deseo es impotente. «Pero ¿qué le sucederá al mundo?» ¿Quién eres tú? ¿Quién te has creído que eres? ¿Depende de ti el mundo? ¿Lo diriges tú? ¿Lo controlas tú? ¿Eres tú el responsable? ¿Por qué te das tanta importancia? ¿Por qué te sientes tan importante?

Esta sensación forma parte del ego, y esta preocupación por los demás nunca te permitirá alcanzar un cenit de realización, porque ese cenit sólo se logra cuando desechas todas las preocupaciones. Y eres tan eficiente acumulando preocupaciones que eres simplemente portentoso. No sólo las tuyas propias; sigues acumulando las preocupaciones de los demás..., como si las tuyas no fueran suficientes. Sigues pensando en los demás, y ¿qué puedes hacer? Sólo puedes estar cada vez más preocupado y más loco.

Estuve leyendo el diario de un virrey, el diario de Lord Wavell. Parece ser un hombre muy sincero, profundamente honesto, porque algunos comentarios que hace son simplemente excelentes. Un comentario que hace en el diario es: «A menos que estos tres ancianos, Gandhi, Jinnah y Churchill, mueran, India estará en dificultades.» Estos tres hombres, Gandhi, Jinnah, Churchill..., ¡y los tres estaban ayudando en todos los aspectos! El propio virrey de Churchill escribe en un diario que estos tres hombres deberían morir pronto -y esperanzadamente escribe sus edades: Gandhi, setenta y cinco, Jinnah, sesenta y cinco, Churchill, sesenta y ocho-, porque los tres son el problema. ¿Puedes imaginarte a Gandhi pensando que él es el problema..., o a Jinnah, o a

Churchill? ¡Los tres están haciendo todo lo que pueden para solucionar el problema de este país! Y Wavell dijo que estos tres son el problema, porque los tres son inflexibles, tercos; cada uno de ellos cree tener la verdad absoluta y que los otros dos están completamente equivocados. Estos tres absolutos no pueden juntarse en ninguna parte: los otros dos simplemente están equivocados. No hay ninguna duda al respecto.

Todo el mundo piensa que es el centro y que tiene que preocuparse por el mundo entero, y cambiar el mundo entero, transformar el mundo entero, crear una utopía. Lo único que puedes hacer es cambiarte a ti mismo. No puedes cambiar el mundo. Puedes armar más jaleo intentando cambiarlo, puedes crear más caos, puedes hacer daño, y puedes desconcertar. El mundo está ya demasiado desconcertado. Puedes desconcertarlo más y confundirlo más.

Por favor, deja en paz al mundo. Sólo puedes hacer una cosa, y es que puedes alcanzar el silencio interno, la dicha interna, la luz interna. Si logras esto, has ayudado muchísimo al mundo. Con sólo transformar un punto ignorante en una llama iluminada, con sólo llevar a una persona de la oscuridad a la luz, has cambiado una parte del mundo. Y esta parte cambiada tendrá sus propias reacciones en cadena. Buda no está muerto. Jesús no está muerto. No pueden estar muertos porque hay una reacción en cadena, de una lámpara, de una llama se enciende otra llama. Y se crea un sucesor, y siguen viviendo.

Pero si tu luz no existe, si tu lámpara no tiene llama, no puedes ayudar a nadie. Lo primero y lo básico es que debes conseguir tu llama interna. Entonces otros pueden compartirla, entonces puedes encender también la luz de otros; entonces se vuelve una sucesión. Entonces puede que desaparezcas del cuerpo, pero tu llama sigue pasando de mano en mano. Sigue y sigue hasta la eternidad. Los budas nunca mueren, las personas iluminadas nunca mueren, porque su luz se vuelve una reacción en cadena. Y las personas que no están

iluminadas nunca viven, porque no pueden crear ninguna cadena, no tienen ninguna luz que compartir, ninguna llama que encienda la llama de otra persona.

Por favor, preocúpate sólo de ti mismo. Se egoísta, te digo, porque esa es la única manera en la que dejarás de tener ego, esa es la única manera en la que puedes volverte una ayuda y una bendición para el mundo. No te preocupes por él; no es asunto tuyo. Cuanto mayores son tus preocupaciones, mayores piensas que son tus responsabilidades. Y cuanto mayores son tus responsabilidades, más grande te parece que eres. No lo eres. Simplemente estás loco.

Salte de esta locura de ayudar a los demás. Ayúdate a ti mismo; eso es todo lo que se puede hacer. Y entonces suceden muchas cosas..., pero suceden como una consecuencia. Una vez que te vuelves una fuente de luz, empiezan a suceder cosas. Muchos la compartirán, muchos se iluminarán por medio de ella, muchos obtendrán vida, más vida, vida abundante, por medio de ella. Pero no pienses en ella. No puedes hacer nada conscientemente respecto a ello. Sólo se puede hacer una cosa, y es que puedes volverte consciente. Entonces todo viene solo. Jesús dice en alguna parte: «Primero entra en el reino de Dios. Primero busca el reino de Dios, y todo lo demás te será dado por añadidura.» Yo repito lo mismo.

Lista de meditaciones

1. Observa la pausa entre dos respiraciones
2. Observa el punto de cambio entre dos respiraciones
3. Observa el punto de fusión de dos respiraciones
4. Sé consciente cuando la respiración se detiene
5. Centra tu atención en el tercer ojo
6. Céntrate en la pausa durante tus actividades cotidianas
7. Una técnica para ser consciente en sueños

8. Observa el punto de cambio con devoción
- 9a. Túmbate como un muerto
- 9b. Mira sin mover una pestaña
- 9c. Chupa algo y vuélvete la chupadura
10. Vuélvete la caricia
11. Cierra tus sentidos, vuélvete como una piedra
12. Permítete volverte ingrátido
13. Concéntrate totalmente en un objeto
14. Pon tu consciencia en tu columna vertebral
15. Cierra todos los orificios de la cabeza
16. Absorbe los sentidos en el corazón
17. No elijas, permanece en el medio
18. Mira amorosamente un objeto
19. Siéntate sólo sobre las nalgas.
20. Cómo meditar en un vehículo en movimiento.
21. Concéntrate en un dolor de tu cuerpo
22. Mira tu pasado, des-identificado
23. Siente un objeto y conviértete en él.
24. Observa tus estados de ánimo
25. ¡Para!
26. Confronta cualquier deseo.
27. Agótate y caete al suelo.
28. Imagina que estás perdiendo toda tu energía.
29. Siente devoción.
30. Cierra los ojos y para su movimiento.
31. Mira un objeto como untado.
32. Mira un objeto como si fuera por primera vez.
33. Mira el cielo ilimitado.
34. Un método secreto.
35. Mira a lo hondo de un pozo profundo.
36. Retírate completamente.
37. Más allá de las palabras y los sonidos.
38. Siéntete a ti mismo en el centro de los sonidos .
39. Entona un sonido y vuélvete ese sonido.
40. Escucha un sonido –mortecino.

41. Escucha un instrumento de cuerda.
42. Usa el sonido como pasaje hacia el sentimiento.
43. Enfoca tu mente en la lengua.
44. Un método para los que tienen el oído sensible.
45. Entona una palabra que termine en «AH».
46. Cerrar los oídos y contraer el recto.
47. Usa tu nombre como un mantra.
48. En el acto sexual, no busques el desahogo.
49. Temblar en el sexo.
50. Haz el amor sin pareja.
51. Cuando surja la alegría, vuélvete alegría.
52. Come y bebe conscientemente
53. Recordarse a uno mismo
54. Siente la satisfacción.
55. Se consciente del lapso entre estar despierto y dormido
56. Considera el mundo una ilusión
57. Que los deseos no te alteren
58. Ve el mundo como un teatro
59. Permanece en el medio entre dos polaridades
60. Aceptación
61. Experimenta la existencia como un ondear
62. Usa la mente como la puerta a la meditación
63. Sé consciente de quién está sintiendo
64. Al principio de una sensación fuerte, se consciente
65. No juzgues
66. Sé consciente de lo que nunca cambia en ti
67. Recuerda que todo cambia
68. No tengas esperanza
69. Ve más allá de la atadura y la libertad
70. Visualiza rayos de luz subiendo por tu columna vertebral
71. Visualiza una chispa de luz saltando de un chakra al siguiente
72. Siente la presencia de la existencia eterna
73. Vuélvete la claridad del cielo sin nubes

74. Siente todo el universo en tu cabeza
75. Recuerdate a ti mismo como luz
76. Disuélvete en la oscuridad
77. Sacando la oscuridad interna
78. Desarrolla la atención pura
79. Concéntrate en el fuego
80. Imagina el mundo entero ardiendo
81. Todo confluye en tu ser
82. Si ente, no pienses
83. Lleva tu enfoque a los intervalos
84. Disóciate de tu cuerpo
85. Piensa en nada
86. Imagina lo inimaginable
87. Siente «Yo existo».
88. Conoce al que conoce y lo conocido .
89. Inclúyelo todo en tu ser.
90. Tócate los ojos ligeramente
91. Siente tu cuerpo etérico
92. Sé consciente de los momentos de no pensamiento.
93. Considera ilimitado el cuerpo
94. Siéntete saturado
95. Concéntrate en los pechos o en la raíz del pene.
96. Mira el espacio ilimitado
97. Llena el espacio infinito con tu cuerpo de dicha
98. Siente la paz en tu corazón.
99. Expándete en todas las direcciones
100. Permanece desapegado.
101. Cree que eres Omnipotente.
102. Imagina el espíritu dentro y fuera
103. No luches con el deseo
104. Los límites de la percepción
105. Cae en la cuenta de la unidad de la existencia
106. Vuélvete cada ser
107. Sabe que sólo existe la consciencia

- 108. Vuélvete tu propio guía interno.
- 109. Siente que tu cuerpo está vacío.
- 110. Juega en la actividad
- 111. Más allá de saber y no saber

112. Entra en el espacio interno.

El Autor

La mayoría de nosotros vivimos nuestras vidas en el mundo del tiempo, entre recuerdos del pasado y esperanzas del futuro. Sólo rara vez tocamos la dimensión intemporal del presente, en momentos de belleza repentina, o de peligro repentino, al encontrarnos con una persona amada o con la sorpresa de lo inesperado. Muy pocas personas salen del mundo del tiempo y de la mente, de sus ambiciones y de su competitividad, y se ponen a vivir en el mundo de lo intemporal. Y muy pocas de las que así lo hacen han intentado compartir su experiencia con los demás. La Tse, Gautama Buda, Bodhidharma... o, más recientemente, George Gurdjieff, Ramana Maharshi, J. Krishnamurti: sus contemporáneos los toman por excéntricos o por locos; después de su muerte, los llaman “filósofos”. Y con el tiempo se hacen legendarios: dejan de ser seres humanos de carne y hueso para convertirse quizás en representaciones mitológicas de nuestro deseo colectivo de desarrollarnos dejando atrás las cosas pequeñas y lo anecdótico, el absurdo de nuestras vidas diarias.

Osho ha descubierto la puerta que le ha dado acceso a vivir su vida en la dimensión intemporal del presente, ha dicho que es “un existencialista verdadero”, y ha dedicado su vida a incitar a los demás a que encuentren esta misma puerta, a que salgan de este mundo del pasado y del futuro y a que descubran por sí mismos el mundo de la eternidad.

Osho nació en Kuchwada, Madhya Pradesh, en la India, el 11 de diciembre de 1931. Desde su primera infancia, el suyo fue un espíritu rebelde e independiente que insistió en conocer la verdad por sí mismo en vez de adquirir el conocimiento y las creencias que le transmitían los demás.

Después de su iluminación a los veintiún años de edad. Osho terminó sus estudios académicos y pasó varios años enseñando filosofía en la Universidad de Jabalpur. Al mismo tiempo, viajaba por toda la India pronunciando conferencias, desafiando a los líderes religiosos a mantener debates públicos, discutiendo las creencias tradicionales y conociendo a personas de todas las clases sociales. Leía mucho, todo lo que llegaba a sus manos, para ampliar su comprensión de los sistemas de creencias y de la psicología del hombre contemporáneo. A finales de la década de los 60, Osho había empezado a desarrollar sus técnicas singulares de meditación dinámica. Dice que el hombre moderno está tan cargado de las tradiciones desfasadas del pasado y de las angustias de la vida moderna que debe pasar un proceso de limpieza profunda antes de tener la esperanza de descubrir el estado relajado, libre de pensamientos, de la meditación.

A lo largo de su labor, Osho ha hablado de casi todos los aspectos del desarrollo de la conciencia humana. Ha destilado la esencia de todo lo que es significativo para la búsqueda espiritual del hombre contemporáneo, sin basarse en el análisis intelectual sino en su propia experiencia vital.

No pertenece a ninguna tradición: “Soy el comienzo de una conciencia religiosa totalmente nueva”, dice. “Os ruego que no me conectéis con el pasado: ni siquiera vale la pena recordarlo”.

Sus charlas dirigidas a discípulos y a buscadores espirituales de todo el mundo se han publicado en más de seiscientos volúmenes y se han traducido a más de treinta idiomas. Y él dice: “Mi mensaje no es una doctrina, no es una filosofía. Mi mensaje es una cierta alquimia, una ciencia de la

transformación, de modo que sólo los que están dispuestos a morir tal como son y a nacer de nuevo a algo tan nuevo que ahora ni siquiera se lo pueden imaginar... sólo esas pocas personas valientes estarán dispuestas a escuchar, porque escuchar será arriesgado.

“Al haber escuchado, habéis dado el primer paso hacia el renacer. De manera que esta filosofía no podéis echárosla por encima como un abrigo para presumir. No es una doctrina en la que podráis encontrar el consuelo ante las dudas que os atormenta. No, mi mensaje no es ninguna comunicación oral. Es algo mucho más arriesgado. Trata nada menos que de la muerte y del renacer”. Osho abandonó su cuerpo el 19 de enero de 1990. Su enorme comuna en la India sigue siendo el mayor centro de desarrollo espiritual del orbe y atrae a millares de visitantes de todo el mundo que acuden para participar en sus programas de meditación, de terapia, de trabajo con el cuerpo, o simplemente para conocer la experiencia de estar en un espacio búdico.

OSHO COMMUNE INTERNATIONAL

17 Koregaon Park
Pune 411 011 (MS)
India
Te: + 91 (212) 628 562
Fax: + 91 (212) 624 181
Email: Osho-commune@osho.org

Osho Internacional

570 Lexington Ave
New York. N.Y. 10022 USA
Email: Osho.int@osho.org
Phone: 1 800 777 7743 (USA only) www.osho.org