

Libro

del Hara

El Viaje al Centro del Ser

OSHO

Compártelo

MA GYAN DARSHANA

Osho_library@gruposyyahoo.com

ÍNDICE

PRIMERA PARTE: EL VIAJE INTERIOR

- Cap. 1 El cuerpo: el primer paso.
- Cap. 2 La cabeza, el corazón, el ombligo.
- Cap. 3 El ombligo: la morada de la voluntad.
- Cap. 4 Conocer la mente.
- Cap. 5 La verdadera sabiduría.
- Cap. 6 Sin creencia, sin escepticismo.
- Cap. 7 Afinando el corazón.
- Cap. 8 El amor no tiene un yo.

SEGUNDA PARTE: EJERCICIOS PRÁCTICOS

- Cap. 9 No hay ninguna enemistad entre tú y la existencia.
 - Parte I
 - Parte II
 - Parte III
 - Parte IV
- Cap.10 Técnicas de Meditación.
 - 1. La respiración natural
 - 2. Simplemente, de pie.
 - 3. Sé tú mismo.
 - 4. Perdiéndote, encontrándote.
 - 5. La risa.
 - 6. Ser simplemente un testigo.
 - 7. No-mente.
 - 8. Baila hasta que desaparezca el que baila: girando.
 - 9. El momento adecuado para ir hacia dentro
 - 10. Meditaciones extraídas del libro Meditación, primera y última libertad.
 - Meditación Whirling
 - Meditación No-mente
 - Meditación No dimensiones
 - Meditación Mandala
 - Descripción del tai-chi a la manera de Osho
 - Descripción del chi-qung

ACERCA DEL AUTOR

ACERCA DEL CAMPUS DE MEDITACIÓN

PRIMERA PARTE:

EL VIAJE INTERIOR

CAPÍTULO 1

El Cuerpo: El Primer Paso

Amados míos:

En este primer encuentro del campus de meditación me gustaría hablar sobre el primer paso para un meditador, un buscador. ¿Cuál es el primer paso? Un pensador o un amante sigue un camino determinado, pero un buscador tiene que realizar un viaje completamente distinto. Para un buscador, ¿cuál es el primer paso del camino?

Para un buscador, el primer paso es el cuerpo, pero nunca se le presta atención ni se toma en consideración. Se ha descuidado el cuerpo no sólo en algunas ocasiones, sino desde hace miles de años. Este descuido es de dos tipos. En primer lugar, están las personas indulgentes que descuidan el cuerpo. No tienen otra experiencia de la vida más que comer, beber y vestirse. Descuidan el cuerpo, hacen mal uso de él, lo desperdician tontamente, estropean su instrumento, su *veena*. * * Instrumento clásico hindú con forma de arpa.

Si un instrumento musical por ejemplo, una *veena* se estropea, no puede producir música. La música es algo totalmente diferente a la *veena*; una cosa es la música y otra cosa es la *veena*, pero sin la *veena* no se puede hacer música.

* Instrumento clásico hindú con forma de arpa.

Quienes hacen mal uso de su cuerpo porque son indulgentes pertenecen a uno de los tipos, y al otro tipo pertenecen aquellos que han descuidado su cuerpo a través del yoga y la renunciación. Han torturado su cuerpo, lo han reprimido y han sido hostiles con él. Ninguno ha comprendido la importancia del cuerpo, ni las personas que han descuidado su cuerpo ni los ascetas que lo han torturado. Por tanto, hay dos formas de descuidar y torturar la *veena* del cuerpo: una es la indulgencia y otra es el ascetismo. Los dos maltratan el cuerpo.

En Occidente se ha maltratado el cuerpo de una forma y en Oriente de otra, pero participamos de igual modo a la hora de maltratarlo. Las personas que van a los burdeles o a los *pubs* maltratan el cuerpo de una forma, y las personas que están desnudas bajo el sol se aventuran en los bosques lo maltratan de otra.

La música de la vida sólo puede surgir a través de la *veena* del cuerpo. La música de la vida es algo absolutamente distinto al cuerpo -completamente distinto, es otra cosa-, pero sólo se puede conseguir a través de la *veena* del cuerpo. Todavía no se le ha dado a este hecho la atención que merece.

El primer paso es el cuerpo y la atención adecuada hacia el cuerpo por parte del meditador. En este primer encuentro quiero hablaros sobre este tema.

Hay que entender algunas cosas.

Lo primero: el alma se conecta con el cuerpo en unos centros determinados; nuestra energía vital procede de esas conexiones. El alma está íntimamente relacionada con esos centros; la energía vital fluye hacia el cuerpo desde esos centros.

El buscador que no es consciente de esos centros nunca será capaz de percibir el alma. Si os pregunto cuál es el centro más importante, cuál es el sitio más importante de vuestro cuerpo, probablemente señalaréis la cabeza.

La educación del hombre está muy equivocada, y ha hecho que la cabeza sea la parte más importante del cuerpo humano. La cabeza o el cerebro no es el centro más importante de energía vital del hombre. Es como preguntarle a una planta cuál es su parte más importante y vital. Como las flores están en el extremo más visible de la planta, la planta y todo el mundo dirán que la parte más importante son las flores. Aunque las flores aparenten ser lo más importante, no lo son; lo más importante son las raíces, aunque no sean visibles.

En la planta del hombre, la mente es la flor y no la raíz. Las raíces van primero, las flores son lo último. Si ignoramos las raíces, las flores se marchitarán porque no tienen vida propia. Si cuidamos las raíces, automáticamente estaremos cuidando las flores; no necesitas hacer ningún esfuerzo especial para cuidarlas. Cuando observas una planta parece que las flores son la parte más importante; del mismo modo, parece que la mente es la parte más importante del hombre. Pero la mente es lo último que se desarrolla en el cuerpo del hombre, no la raíz.

Mao Zedong escribió las memorias de su infancia:

-Cuando era pequeño -decía-, había un bello jardín cerca de la cabaña de mi madre. El jardín era tan bonito, tenía unas flores tan bellas, que la gente solía venir desde lugares muy lejanos para verlas. Después,

mi madre envejeció y enfermó. No le preocupaba ni su enfermedad ni su edad. Su única preocupación era qué le sucedería a su jardín.

Mao era joven. Le dijo a su madre:

-No te preocupes, yo cuidaré tu jardín.

Y Mao cuidó el jardín, trabajando de la mañana a la noche.

Al cabo de un mes su madre mejoró, y en cuanto pudo andar un poco se acercó al jardín. ¡Al ver el estado del jardín se disgustó! ¡El jardín estaba destrozado! Todas las plantas se habían secado. Todas las flores se habían marchitado y se habían caído. Se enfadó mucho y le dijo a Mao:

-¡Idiota! Estabas todo el día en el jardín. ¿Qué has hecho? Todas las flores se han estropeado. El jardín se ha marchitado. Las plantas están a punto de morir. ¿Qué has estado haciendo?

Mao empezó a llorar. Él mismo estaba afligido. Había trabajado mucho todos los días, pero por alguna razón el jardín se había ido secando. Empezó a llorar y le dijo:

-Lo he cuidado mucho. Le daba un beso y le daba cariño a cada flor. Limpiaba el polvo de cada hoja, pero no sé qué ha pasado. Yo también estaba preocupado, pero las flores se iban marchitando, las hojas se iban secando y el jardín se ha ido muriendo.

Su madre se empezó a reír y le dijo:

-¡Eres idiota! ¡Todavía no sabes que la vida de las flores no está en las flores y que la vida de las hojas no está en las hojas!

La vida de una planta se halla en un sitio que no es obvio para nadie: está en las raíces escondidas bajo la tierra. Si no cuidamos las raíces es imposible cuidar las flores y las hojas. Por mucho que las beses, por mucho que las quieras, por mucho que les quites el polvo, la planta se marchitará. Pero si no nos preocupamos por las flores en absoluto y cuidamos las raíces, las flores se cuidarán a sí mismas. Las flores salen de las raíces, y no al revés.

Si le preguntamos a cualquier persona cuál es la parte más importante del cuerpo humano, inconscientemente su mano señalará la cabeza y dirá que la cabeza es la parte más importante. Si es una mujer, entonces quizá señale el corazón y diga que el corazón es la parte más importante.

Ni la cabeza ni el corazón son las partes más importantes. Los hombres han hecho énfasis en la cabeza y las mujeres han hecho énfasis en el corazón, y la sociedad que está basada en esta combinación se va aniquilando día a día, porque ninguna de estas partes es la más importante del cuerpo humano; ambas son desarrollos recientes. Las raíces del hombre no están ahí.

¿Qué quiero decir con las raíces del hombre? Del mismo modo que las plantas tienen raíces en la tierra de donde extraen su energía vital, los fluidos vitales, y viven a través de ellas, de un modo similar, en algún lugar del cuerpo humano hay raíces que extraen la energía vital del alma. Gracias a esto, el cuerpo se mantiene vivo. El día que esas raíces se debiliten, el cuerpo empezará a morir.

Las raíces de las plantas están en la tierra, las raíces del cuerpo humano están en el alma. Pero el hombre no está conectado con su energía vital ni a través de la cabeza ni a través del corazón; si no sabemos nada de estas raíces, nunca podremos formar parte del mundo de la meditación.

Entonces, ¿dónde están las raíces del hombre? Quizá no seas consciente de este lugar. Si desde hace miles de años ni siquiera se le presta atención a las cosas sencillas y corrientes, éstas se olvidan. Un niño nace en el vientre de una madre y crece ahí. ¿A través de qué parte se conecta el niño con su madre? ¿A través de la cabeza o del corazón? No, se conecta a través del ombligo. El niño puede disponer de la energía vital de la madre a través del ombligo; el corazón y el cerebro se desarrollan más tarde. El niño está conectado con el cuerpo de su madre a través del ombligo. Desde ese punto se extienden las raíces hacia el cuerpo de su madre e igualmente en la dirección contraria, hacia su propio cuerpo.

El punto más importante del cuerpo humano es el ombligo; después se desarrolla el corazón y después la mente. Son ramas que se desarrollan más tarde. Sobre estas ramas brotan las flores. Las flores de la sabiduría florecen en la mente, las flores del amor florecen en el corazón. Estas flores son las que nos fascinan, por eso creemos que son todo lo que hay. Pero las raíces del cuerpo humano y su energía vital se encuentran en el ombligo. Ahí no brota ninguna flor. Las raíces son absolutamente invisibles ni siquiera se pueden ver. Pero la degeneración que ha tenido lugar en la vida del ser humano en los últimos cinco mil años se debe a que hemos puesto el énfasis o bien en la mente o bien en el corazón. Incluso en el corazón hemos puesto muy poco énfasis; el mayor énfasis se ha puesto en la mente.

Desde la más tierna infancia la educación es una educación de la mente, en ninguna parte del mundo hay una educación del ombligo. Toda la educación es mental; por eso la mente, se va desarrollando cada vez más, mientras que nuestras raíces se van quedando cada vez más pequeñas. Cuidamos la mente porque las flores brotan ahí, de modo que va creciendo la mente mientras nuestras raíces van desapareciendo. La energía vital se va debilitando y nuestro contacto con el alma se debilita.

Poco a poco, hemos llegado hasta el punto en el que el hombre se pregunta: «¿Dónde está el alma? ¿Quién ha dicho que existe el alma? ¿Quién ha dicho que existe Dios? No hemos encontrado nada». No encontraremos nada. No podrás encontrar nada. Si alguien busca por todo el cuerpo del árbol y pregunta: «¿Dónde están las raíces? No las encuentro», tendrá razón en lo que dice. En el árbol no podrás encontrar las raíces, y no tenemos acceso al lugar donde se encuentran las raíces; no tenemos consciencia de ese lugar. Desde la más tierna infancia, sólo se educa y se forma la mente; de modo que nuestra atención se

entrapa y acaba enfocándose en la mente. Después, el resto de nuestras vidas se desarrolla alrededor de la mente. Nuestra percepción nunca llega más abajo. El viaje del meditador es hacia abajo, hacia las raíces. Hay que descender de la cabeza al corazón y del corazón hasta el ombligo. Sólo podemos entrar en el alma a través del ombligo; nunca lo conseguiremos si no llegamos ahí.

Normalmente, nuestra vida se desplaza desde el ombligo hacia la cabeza. Pero para el meditador es exactamente lo contrario: tiene que descender desde la cabeza hasta el ombligo.

En estos tres días os estaré hablando y enseñando, paso a paso, cómo descender de la cabeza al corazón, y del corazón al ombligo; y después, cómo entrar en el alma desde el ombligo. Ahora es necesario decir algunas cosas sobre el cuerpo.

Lo primero que hay que entender es que el centro de la energía vital del hombre se halla en el ombligo. Sólo desde ahí adquiere vida el niño; sólo desde ahí empiezan a extenderse las ramas y sub-ramas de su vida; sólo desde ahí obtiene la energía; sólo desde ahí obtiene la vitalidad. Pero nunca prestamos atención a ese centro de energía, a ese centro de vitalidad, ni siquiera un minuto. Nuestra atención no se dirige al sistema a través del cual llegamos a conocer ese centro de energía, ese centro de vitalidad. En cambio, nuestra atención y nuestra educación se dirigen al sistema que nos ayuda a olvidado. Este es el motivo de que nuestra educación sea errónea.

Nuestra educación está llevando al hombre, poco a poco, hacia la locura.

La mente por sí sola llevará al hombre hacia la locura.

¿Sabías que cuanto más culto es un país, mayor es el número de locos? Actualmente, Estados Unidos tiene el mayor número de locos. ¡Se pueden sentir orgullosos! Esta es la prueba de que Estados Unidos es el país más culto y más civilizado. Los psicólogos norteamericanos dicen que si este sistema continúa cien años más, será difícil encontrar a una persona cuerda en Estados Unidos. En estos momentos, la mente de tres de cada cuatro personas está en una condición dudosa.

Solamente en Estados Unidos, diariamente hay tres millones de personas que consultan a un psicoanalista. Poco a poco, en Estados Unidos va disminuyendo el número de médicos y aumentando el número de psicoanalistas. Los médicos también dicen que el ochenta por ciento de las enfermedades son producto de la mente y no del cuerpo. Y a medida que aumenta esta interpretación aumenta el porcentaje. Antes solían decir que el cuarenta por ciento, después decían el cincuenta por ciento y ahora dicen que el ochenta por ciento de las enfermedades son mentales y no físicas. Y te puedo asegurar que dentro de veinte o veinticinco años dirán que el noventa y nueve por ciento de las enfermedades son producto de la mente y no del cuerpo. Tendrán que hacerlo porque nuestra educación se centra en la mente. La mente se ha vuelto loca.

No tienes idea de lo delicada, lo frágil y lo sutil que es la mente. La mente del hombre es la máquina más delicada que hay en el mundo. ¡Se está imponiendo tanta tensión a esta máquina que es un milagro que no se estropee del todo y se vuelva loca! La mente carga con todo el peso de la vida, y no tenemos ni idea de lo delicada que es la mente. Apenas intuimos lo finos y sensibles que son los nervios de la cabeza que tienen que transportar toda la carga, toda la ansiedad, todo el sufrimiento, toda la sabiduría, toda la educación..., todo el peso de la vida.

Quizá no sepas que en esta pequeña cabeza hay cerca de setenta millones de nervios. Simplemente por el número te puedes hacer una idea de lo pequeños que son. No hay ninguna máquina ni ninguna planta tan delicada como ésta. El hecho de que haya setenta millones de nervios en esta pequeña cabeza muestra lo delicada que es. Hay tantos nervios en la cabeza de un hombre que si se colocaran uno a continuación del otro darían la vuelta completa al mundo.

En esta pequeña cabeza hay un mecanismo muy sutil, muy delicado. En los últimos cinco mil años toda la tensión de la vida se cargaba sólo sobre este delicado cerebro. El resultado era de esperar. El resultado es que los nervios han empezado a colapsarse, han empezado a desvariar, a volverse locos.

La carga de los pensamientos no puede llevar al hombre a otro lugar más que la locura. Toda nuestra energía vital ha empezado a girar en torno a la mente.

El meditador tiene que profundizar en su energía vital, tiene que llevarla hacia abajo, hacia el centro, tiene que hacerla regresar. ¿Cómo puede hacerla regresar? Para entender esto tenemos que entender algo sobre el cuerpo: este es el primer paso.

No vemos el cuerpo como un vehículo para el viaje espiritual, como un templo de lo divino o como un instrumento para descubrir el centro de la vida. Vemos el cuerpo o bien desde el punto de vista de la indulgencia, o del de la renunciación, pero las dos perspectivas están equivocadas.

El camino hacia cualquier cosa importante en la vida y hacia cualquier cosa que valga la pena alcanzar está en el cuerpo y va a través del cuerpo.

El cuerpo debería ser aceptado como si fuese un templo, como un camino espiritual, y mientras nuestra actitud no sea ésta, seremos indulgentes o estaremos renunciando. En ambos casos nuestra actitud hacia el cuerpo no es buena ni es equilibrada.

Un joven príncipe fue iniciado por Buda. Había conocido en su vida todo tipo de placeres, había vivido únicamente para el placer. Entonces, se convirtió en *un bhikshu*, en un monje. Los demás bhikshus estaban muy sorprendidos. Dijeron:

¡Esta persona se va a convertir en un bhikshu! Nunca ha salido de su palacio, nunca ha salido sin su

carroza. Los caminos por los que caminaba solían estar cubiertos de alfombras rojas. ¡Ahora quiere convertirse en un mendigo! ¡Qué locura piensa cometer!

Buda decía que la mente del hombre se mueve entre dos extremos, va de un extremo al otro. La mente del hombre nunca se queda en el medio. Del mismo modo que el péndulo de un reloj va de un extremo al otro pero nunca se queda en el medio, la mente del hombre va de un extremo al otro. Hasta ahora ese hombre había vivido en un extremo: la indulgencia de su cuerpo; ahora quería vivir en el otro extremo: la renunciación de su cuerpo

Y esto es lo que sucedió. Mientras que todos los bhikshus iban por la carretera, el príncipe, que nunca había caminado más que sobre las alfombras más valiosas, ahora andaba por caminos llenos de espinas. Mientras todos los bhikshus se sentaban a la sombra de un árbol, él se sentaba bajo el sol. Mientras todos los bhikshus comían una vez al día, él ayunaba un día y comía al día siguiente. Al cabo de seis meses se había quedado esquelético, su hermoso cuerpo estaba negro y sus pies llenos de heridas.

A los seis meses Buda fue a verle y le dijo:

-Shrona -ese era su nombre-, quiero pedirte una cosa. He oído decir que cuando eras un príncipe tocabas muy bien la veena. ¿Es cierto?

El bhikshu dijo:

Sí. La gente solía decir que nadie tocaba la veena tan bien como yo.

Buda dijo:

-Entonces quiero hacerte una pregunta quizá tú la puedas contestar. Mi pregunta es: «Si las cuerdas de la veena están demasiado flojas, ¿puede sonar la música?».

Shrona empezó a reírse y dijo:

-¿Qué clase de pregunta estás haciendo? Hasta un niño sabe que si las cuerdas de la veena están flojas la música no sonará, porque no se puede tocar música con unas cuerdas que están flojas, no se pueden puntear, por tanto, si las cuerdas están muy flojas, la música no sonará.

Entonces Buda dijo:

-¿Y si las cuerdas están demasiado tensadas?

Shrona respondió:

-Tampoco puede sonar la música con unas cuerdas demasiado tensadas, porque se pueden romper en el momento que las tocas.

Buda preguntó:

-¿Cuándo suena la música?

Shrona dijo:

-La música suena cuando las cuerdas están en una disposición que no podemos decir que sea demasiado floja ni demasiado tirante. Hay un punto intermedio, un punto medio: la música sólo suena ahí. Y un músico experto comprueba las cuerdas antes de empezar a tocar para ver que no estén demasiado flojas ni demasiado tensadas.

Buda dijo:

-¡Suficiente! Me has contestado. Yo he venido a decirte lo mismo. Del mismo modo que tú eras un experto tocando la veena, yo también me he convertido en un maestro tocando la veena de la vida. Y la ley que se aplica a la veena también se aplica a la veena de la vida. Si las cuerdas de la vida están demasiado flojas no suena la música, y si las cuerdas de la vida están demasiado tensadas tampoco suena la música. Quien quiera tocar la música de la vida primero tiene que comprobar que las cuerdas no estén demasiado flojas ni demasiado tensadas.

¿Dónde está la veena de la vida?

Aparte del cuerpo humano no hay ninguna otra veena de la vida. En el cuerpo humano hay cuerdas que no deberían estar ni muy flojas ni muy tensadas. Sólo cuando existe ese equilibrio puede empezar el hombre a hacer música. Conocer esa música es conocer el alma. Cuando un hombre llega a conocer la música interna que hay en su interior llega a conocer el alma; y cuando llega a conocer la música que hay escondida en la totalidad llega a conocer lo divino.

¿Dónde están las cuerdas de la veena en el cuerpo humano? En primer lugar, en la mente hay muchas cuerdas que están demasiado tensadas. Están tan tensadas que no puede sonar la música. Si alguien las toca sólo surge locura y nada más. Todos estáis viviendo con las cuerdas de la mente demasiado tensadas. Las mantenéis tensadas veinticuatro horas al día, de la mañana a la noche. Si alguien cree que se relajan por la noche se equivoca. Vuestra mente está estresada y tensada incluso durante la noche.

Antes no sabíamos lo que pasaba por la mente del hombre durante la noche, pero ahora se han inventado las máquinas. Mientras duermes, la máquina va informando de lo que sucede dentro del cerebro.

Actualmente, en Estados Unidos y en Rusia hay alrededor de cien laboratorios analizando lo que hace el hombre durante el sueño. Aproximadamente cuarenta mil personas han sido analizadas mientras duermen por la noche. Los resultados han sido sorprendentes. Muestran que el hombre hace lo mismo por la noche que hace durante el día. Haga lo que haga durante el día..., si durante el día regenta un negocio, durante la noche también regentará un negocio. Si la mente se preocupa durante el día, durante la noche seguirá preocupándose. Si la mente está enfadada durante el día, por la noche seguirá enfadada.

La noche es el reflejo del día; es el eco. Lo que pasa por la mente durante el día resuena como un eco

por la noche. Si estabas enfadado con alguien y no has expresado tu enfado totalmente, si el enfado no está completo o está atascado, entonces la mente lo libera por la noche. Al concluir la expresión del enfado la veena intenta alcanzar el estado correcto. Si alguien ayuna durante el día, comerá por la noche durante el sueño. Todo lo que ha quedado sin concluir durante el día se intentará concluir por la noche.

Cualquier cosa que haga la mente durante el día es lo que hará por la noche. La mente está tensa durante las veinticuatro horas; no descansa. Las cuerdas de la mente nunca se relajan. Las cuerdas de la mente están muy tensas; esta es una de las cosas.

Y en segundo lugar, las cuerdas del corazón están muy flojas. Las cuerdas de tu corazón no están tensadas en absoluto. ¿Sabes lo que es el amor? Sabes lo que es el enfado, sabes lo que es la envidia, sabes lo que son los celos, sabes lo que es el odio. ¿Sabes lo que es el amor? Quizá digas que sí, a veces amas. Quizá digas que odias y también amas. ¿Pero sabes...? ¿Es posible que haya un corazón que odie y también ame? ¡Es como decir que una persona a veces está viva y a veces está muerta! No puedes creerlo porque un hombre puede estar vivo o muerto, pero no pueden suceder las dos cosas simultáneamente. No es posible que un hombre a veces esté vivo y a veces muerto; es imposible. O bien el corazón conoce el odio o bien conoce el amor. Pero no puede haber un arreglo entre los dos. El odio es imposible en un corazón que tiene amor.

Había una mujer faquir que se llamaba Rabiya. Había tachado una frase en el libro sagrado que solía leer. ¡Nadie tacha frases en un libro sagrado! ¿Se puede mejorar algo en un libro sagrado?

Llegó otro faquir que se quedó en casa de Rabiya. Al leer el libro le dijo:

-Rabiya, ¡alguien ha destrozado tu libro sagrado! Ahora ya no es sagrado, alguien ha tachado una frase! ¿Quién ha sido?

Rabiya dijo:

-He sido yo.

El faquir estaba muy disgustado y dijo:

-¿Por qué has tachado esa frase?

La frase decía: odia al diablo.

Rabiya dijo:

- Tengo un problema: desde el día que nació en mí el amor hacia Dios también ha desaparecido el odio dentro de mí; aunque quiera, no puedo odiar. Incluso si el diablo se presenta ante mí, sólo seré capaz de amarle. No tengo elección, porque para odiar es necesario que haya odio dentro de mí; para odiar tengo que tener odio en mi corazón. Si no, ¿de dónde lo voy a sacar y cómo lo voy a hacer?

El amor y el odio no pueden coexistir en el mismo corazón, las dos cosas son tan opuestas como la vida y la muerte: no pueden existir a la vez en el mismo corazón.

Entonces, ¿a qué llamas amor? Cuando hay menos odio lo llamas amor; cuando hay más odio lo llamas odio. Son proporciones mayores o menores del mismo odio. No hay amor en absoluto. Esta confusión se debe a la gradación. Por culpa de la gradación crees que el frío y el calor son dos cosas diferentes. No son dos cosas diferentes: el frío y el calor son gradaciones del mismo fenómeno. Si disminuye la proporción de calor, entonces empiezas a sentir frío; si la proporción de calor aumenta, entonces empiezas a sentir calor. El frío es otra forma de calor. Parecen opuestos, diferentes, lo contrario del otro, pero no lo son. Son formas condensadas y no condensadas del mismo fenómeno.

Del mismo modo conoces el odio: la forma menos condensada del odio es lo que llamas amor, y la forma más condensada de odio es lo que llamas odio; pero el amor no es, de ninguna manera, una forma de odio. El amor es algo completamente distinto al odio, el amor no tiene ninguna relación con el odio.

Las cuerdas de tu corazón están totalmente flojas. La música del amor no suena con unas cuerdas tan flojas, como tampoco suena la música de la dicha. ¿Has sentido alguna vez en tu vida lo que es la dicha? ¿Podrías decir que un determinado momento fue un momento dichoso y que reconociste y experimentaste la dicha? Es difícil decir con autenticidad que hayas conocido la dicha.

¿Alguna vez has conocido el amor? ¿Alguna vez has conocido la paz? También es difícil decir algo acerca de esto.

¿Qué es lo que conoces? Conoces la inquietud. Sí, en ocasiones esa inquietud es de menor grado y eso es lo que llamas paz. En realidad, estás tan inquieto que cuando esta inquietud es un poco menor da la impresión de ser paz. Un hombre está enfermo: cuando la enfermedad remite un poco, dice que está sano. Si la enfermedad que le rodea disminuye un poco, cree que está sano. ¿Pero, cuál es la relación entre la salud y la enfermedad? La salud es algo absolutamente distinto.

La salud es algo completamente distinto. Muy pocos sabemos lo que es la salud. Sabemos lo que es más enfermedad o menos enfermedad, pero no sabemos lo que es la salud. Sabemos lo que es más inquietud o menos inquietud, pero no sabemos lo que es la paz. Sabemos lo que es más odio o menos odio. Sabemos lo que es más enfado o menos enfado...

Probablemente pienses que el enfado sólo surge algunas veces. Esta idea es falsa, ¡estás enfadado veinticuatro horas al día! A veces más, a veces menos, pero estás enfadado las veinticuatro horas del día. Basta con que le des una pequeña oportunidad, y el enfado hará aparición. Está buscando tener una oportunidad. El enfado ya está listo en tu interior; sólo necesita una oportunidad externa para que tengas una excusa para estar enfadado. Si te enfadas sin ninguna excusa la gente pensará que estás loco. Pero si no te

dan una oportunidad, empezarás a enfadarte incluso sin ninguna excusa. Quizá no sepas lo que sucede.

Por ejemplo, puedes encerrar a una persona en una habitación dándole todas las facilidades y pidiéndole que anote cualquier cambio que perciba en su mente. Cuando anota esos cambios, se dará cuenta de que a veces se siente bien encerrado en esa habitación y a veces se siente mal; a veces está triste y a veces está contento; a veces está enfadado y a veces no está enfadado. No tiene excusas, la situación dentro de la habitación es constantemente la misma pero, ¿qué le sucede a él? Por eso el hombre tiene miedo a la soledad, porque en la soledad no hay excusas del exterior; tendrá que asumir que todo está dentro de él mismo. Si mantenemos aislada a una persona, no podrá seguir estando sana más de seis meses, se volverá loca.

Un faquir le contó esto a un emperador egipcio pero el emperador no le creyó. De modo que el faquir le pidió que buscara a la persona más sana de la ciudad y la aislara durante seis meses. Rastreó la ciudad. Llevaron ante el emperador un hombre joven y saludable, que era feliz en todos los aspectos: estaba recién casado, tenía un hijo, tenía un buen sueldo..., era muy feliz. El emperador le dijo:

No tendrás que hacer ningún esfuerzo. Sólo estamos llevando a cabo un experimento. Cuidaremos de tu familia, les daremos comida, ropa y nos ocuparemos de que no les falte de nada. Estarán en mejor situación que tú. Tú tendrás todas las comodidades pero tendrás que vivir solo durante los próximos seis meses.

Le encerraron en una gran casa. Le dieron todo lo que necesitaba, ¡pero se sentía muy solo! El hombre que le cuidaba ni siquiera conocía su idioma, de modo que no podían hablar entre ellos. Al cabo de dos o tres días el hombre se empezó a poner nervioso. Tenía todas las comodidades, no pasaba ninguna escasez en absoluto: le servían la comida a su hora, podía irse a dormir a su hora. Puesto que se trataba de un palacio, le proporcionaban todas las comodidades y no tenía ninguna dificultad. Ahí sentado podía hacer lo que quisiese. El único inconveniente es que no podía hablar con nadie, no podía encontrarse con nadie. Al cabo de sólo dos o tres días empezó a sentirse incómodo, y al cabo de ocho días empezó a gritar:

-¡Sáquenme de aquí! ¡No quiero estar aquí!

¿Cuál era el problema? Los problemas provenían de dentro.

Los problemas, que hasta el día anterior había pensado que provenían del exterior, ahora se dio cuenta, en su soledad, que provenían de su interior.

Al cabo de seis meses este hombre se volvió loco. Cuando le sacaron, después de que habían pasado seis meses, se había vuelto completamente loco. Empezó a hablar consigo mismo, empezó a maldecirse, empezó a enfadarse consigo mismo, empezó a amarse. El otro ya no estaba presente. Al cabo de seis meses, cuando le sacaron, estaba loco. Tardó seis años en curarse.

Cualquiera de vosotros se volvería loco. Las demás personas os están dando oportunidades, por eso no os volvéis locos. Encontráis cualquier excusa: "Este hombre me ha insultado, por eso estoy lleno de rabia". Nadie se llena de rabia porque alguien le insulte. La rabia ya está presente en él, el insulto sólo es una oportunidad para que ésta salga.

Un pozo está lleno de agua: se echas un cubo en el pozo sacarás agua, el agua sale del pozo. Si no hay agua en el pozo entonces, a pesar de que echas el cubo en el pozo muchas veces, no sacarás nada. El cubo en sí no tiene la capacidad de sacar agua, primero tiene que haber agua en el pozo. Si hay agua en el pozo el cubo podrá sacarla; si no hay agua en el pozo, el cubo no podrá sacar nada.

Si dentro de ti no hay rabia, si dentro de ti no hay odio, no habrá ningún poder en el mundo que pueda sacar rabia u odio de ti. En esos instantes intermedios, cuando nadie echa el cubo en el pozo, podrías tener la ilusión de que no hay agua en el pozo. Cuando alguien echa un cubo en el pozo podrá sacar agua; pero cuando el pozo no se usa podríamos equivocarnos y pensar que no hay agua dentro de él. Del mismo modo, si nadie nos da la oportunidad, no saldrá rabia, ni odio ni envidia de nosotros. ¡Pero no pienses que no hay agua en tu pozo! El agua está ahí, y está esperando a que llegue alguien con un cubo y la saque. Pero creemos que estos momentos vacíos, estos intervalos, son momentos de amor, de paz. Esto es un error.

Después de cualquier guerra en el mundo, la gente siempre dice que hay paz. Pero Gandhi dijo: «A mi entender, esto no es así. O bien hay guerra o bien hay preparación para la guerra; la paz no llega nunca. La paz es un engaño».

Ahora mismo no hay ninguna guerra en el mundo; la segunda guerra mundial se ha terminado y estamos esperando la tercera guerra mundial. Si dijésemos que estos son días de paz, nos estaríamos engañando. No son días de paz, son, días de preparación para la tercera guerra mundial. En todo el mundo se están haciendo los preparativos para la tercera guerra mundial. O bien hay guerra, o bien hay preparación para la guerra. El mundo nunca ha conocido un día de paz desde el día que comenzó a existir.

También dentro del ser humano o bien hay rabia o preparación para la rabia; el ser humano no conoce un estado de no rabia. Hay inquietud que sale a la luz o se está preparando para salir a la luz. Si piensas que los momentos de preparación interna son momentos de paz, estás equivocado.

Las cuerdas de tu corazón están muy destensadas: sólo sale enfado de ellas, sólo sale distorsión y disonancia de ellas. No puede salir música. Si las cuerdas de tu mente están demasiado tensadas, entonces surge la locura, si las cuerdas de tu corazón están demasiado flojas entonces sólo sale rabia, enemistad, envidia y odio. Las cuerdas de tu corazón deberían estar un poco más tensadas para que pueda surgir amor de ellas, y las cuerdas de tu mente deberían estar más flojas para que pueda surgir de ellas una inteligencia

despierta y no la locura. Si las dos cuerdas se equilibran, habrá una posibilidad de que suene la música de la vida.

Vamos a tratar dos temas: uno es cómo relajar las cuerdas de la mente y el otro es cómo tensar, cómo crear una tensión, en las cuerdas del corazón. El método que se utiliza para esto es lo que llamo meditación.

Si suceden estas dos cosas, entonces puede suceder una tercera: entonces es posible descender al verdadero centro de tu vida, el ombligo. Si surge la música en ambos centros es posible ir hacia dentro. La misma música se convertirá en el barco que te llevará hasta el fondo. Cuanto más armoniosa sea la personalidad, más música surgirá en tu interior y más podrás profundizar. Cuanto más disonancia haya en tu interior, llegarás a menor profundidad, te quedarás en la superficie.

En los próximos dos días hablaremos de estas dos cuestiones; no sólo hablaremos de ellas sino que experimentaremos como podemos equilibrar las cuerdas de la vena de la vida.

Tenéis que tener en cuenta los tres puntos que acabo de mencionarte para poder conectarlos con lo que voy a contaros ahora.

La primera cuestión: el alma del ser humano no está conectada a la mente ni al corazón, está conectada al ombligo. El punto más importante del cuerpo del ser humano es el ombligo; es el centro. El ombligo no está sólo en el centro del cuerpo del ser humano; sino que también es el centro de la vida. Un niño nace a través de él y su vida se acaba a través de él. Para las personas que descubren la verdad, el ombligo se convierte en la puerta.

Quizá no seas consciente de que durante el día respiras con el pecho pero por la noche, cuando estás dormido, la respiración parte del ombligo. Durante el día sube y baja tu pecho pero por la noche, cuando estás dormido, tu vientre empieza a subir y bajar. Habrás visto respirar a un niño: el pecho del niño no se mueve, es su vientre el que sube y baja. Los niños pequeños todavía están muy cerca del ombligo. A medida que el niño crece empieza a respirar con el pecho y la reverberación de la respiración ya no llega hasta el ombligo.

Si vas por la carretera montado en una bicicleta o conduciendo un coche y, de repente, tienes un accidente, te sorprenderás al ver que el primer impacto será en el ombligo, no en la mente ni en el corazón. Si, de repente, te ataca un hombre con un cuchillo sentirás el primer estremecimiento en el ombligo. Siempre que la vida está en peligro, los primeros temblores se sienten en el ombligo, porque el ombligo es el centro de la vida. Los temblores no surgen en ninguna otra parte. Las raíces de la vida están conectadas desde ahí, y como no prestamos en absoluto atención al ombligo, el ser humano se ha quedado en el limbo. El centro del ombligo está totalmente enfermo, no se le presta atención, y no se toma ninguna medida para su desarrollo.

Habría que tomar alguna medida para ayudar a que se desarrolle el centro del ombligo. Del mismo modo que hemos creado escuelas y colegios para desarrollar la mente, es absolutamente necesario crear algún método para desarrollar el centro del ombligo, ya que hay ciertas cosas que desarrollan el centro del ombligo y otras que no lo desarrollan.

Como he dicho, si surge una situación de miedo, éste se siente primero en el centro del ombligo. Cuanto más desarrollemos la ausencia de miedo, más sano se volverá nuestro ombligo; cuanto más practiquemos la valentía, más se desarrollará el centro del ombligo. Cuanto mayor es la ausencia de miedo, más fuerte y sano será el ombligo, y más profundo nuestro contacto con la vida. Por eso todos los grandes meditadores del mundo han considerado la ausencia de miedo como una cualidad esencial para el buscador; la ausencia de miedo no tiene otro significado. La importancia de la ausencia de miedo es que hace que el centro del ombligo esté totalmente vivo; es absolutamente útil a la hora de desarrollar el ombligo.

Hablaremos de ello paso a paso.

Es esencial dar la mayor atención al centro del ombligo; de modo que, poco a poco, habrá que desviar la atención del centro de la mente y el centro del corazón para que pueda descender y profundizar cada vez más. Para esto vamos a realizar dos experimentos de meditación, uno por la mañana y otro por la noche. Os voy a explicar el experimento de la mañana y después estaremos quince minutos sentados haciendo esa meditación.

Si la consciencia debe descender de la mente, es necesario que la mente esté totalmente relajada. Pero nuestra mente está tensa todo el tiempo. Nos hemos olvidado de que la mantenemos tensa: está totalmente tensa pero no nos damos cuenta. Lo primero que hay que permitir es que se relaje.

Ahora, cuando nos sentemos a meditar, hay tres cosas... Lo primero: hay que relajar la mente, tiene que estar tan calmada y relajada que no esté haciendo nada. Pero ¿cómo sabes cuando está relajada? Si cerramos el puño y apretamos, nos damos cuenta de que todos los músculos están muy tensos. Después, si abrimos el puño nos damos cuenta de que los músculos están sueltos y relajados. Como nuestras mentes están tensas todo el tiempo, ni siquiera sabemos qué significa estar tenso o relajado. De modo que haremos una cosa: primero tensaremos la mente todo lo que podamos, después la relajaremos de repente, y así os daréis cuenta de cuál es la diferencia entre tener la mente tensa o relajada.

Ahora, mientras nos sentamos para meditar, tensa la mente todo lo que puedas durante un minuto, haz todo el esfuerzo que puedas. Después diré: «Ahora, permite que se relaje»; entonces deja que se relaje totalmente. Gradualmente, llegarás a saber lo que es estar tenso y estar relajado. Deberías sentirlo, deberías

experimentarlo tú mismo. Entonces serás capaz de relajarte cada vez más. Lo primero que debes hacer es relajar totalmente la mente.

El cuerpo se debe relajar junto con la mente. Uno debe sentarse tan cómodamente que no haya tensión en ninguna parte del cuerpo; no deberías sentir peso en ninguna parte del cuerpo. ¿Después, qué debes hacer? En cuanto permites que se relaje todo, los pájaros empezarán a cantar, oirás el sonido del molino de agua, en algún lugar graznará un cuervo, en otro lugar habrá otro sonido... Empezarás a oír todos esos sonidos, porque cuanto mas relajada está la mente, más sensiblecse vuelve. Empezarás a oír y a sentir cómo entra y sale tu respiración.

Entonces, sentado en silencio, uno debería experimentar con quietud todo lo que sucede a su alrededor y no hacer nada. ¿Estás oyendo los sonidos? Escucha en silencio. Un pájaro canta, escucha en silencio cómo canta; la respiración entra y sale, obsérvala en silencio: no tienes que hacer nada más. Por tu parte, no tienes que hacer nada, porque en cuanto haces algo la mente se tensa.

Sólo tienes que seguir sentado en un estado relajado de observación. Todo sucede espontáneamente, tú simplemente lo escuchas tranquilamente. Y te asombrarás de que a medida que escuchas en silencio empezará a surgir en ti un silencio más profundo. Cuanto más profundamente escuches, más crecerá ese silencio. Al cabo de diez minutos verás que te has convertido en un centro de silencio extraordinario, todo se ha vuelto apacible.

Usaremos esta técnica para el primer experimento de la mañana. Primero: debes tensar totalmente tu mente: Cuando te diga que tenses la mente completamente, cierra los ojos y tensa la mente todo lo que puedas. Después te diré que la relajés: entonces permite que se relaje, deja que siga relajándose... Igualmente permite que se relaje el cuerpo. Los ojos estarán cerrados, sentado en silencio escucha con calma cualquier sonido que percibas. Durante diez minutos simplemente tienes que escuchar en silencio; no debes hacer nada más. En estos diez minutos, por primera vez empezarás a sentir que ha empezado a fluir un río de silencio y tu energía vital ha empezado a descender hacia tu interior. Empezará a bajar de la cabeza.

Debéis sentaros un poco más separados el uno del otro. Nadie debe estar en contacto con nadie. Algunos de vosotros podéis ponerlos al fondo del jardín. Quienes ya estén familiarizados con esta meditación matinal, quienes hayan participado en los anteriores campos de meditación, pueden sentarse al fondo del jardín, para que los nuevos puedan oír. Los que estén familiarizados deberán ponerse al fondo para que las personas nuevas puedan sentarse delante. Sí, los viejos amigos pueden ponerse atrás y los nuevos venir hacia delante. Algunos amigos pueden ponerse aquí y otros amigos pueden ponerse atrás para que podáis oír. Nadie debe sentarse en contacto con nadie, nadie debe estar en contacto con nadie, todavía os estáis tocando ¡Separaos un poco más! Alejaos un poco más. Sentaos en la arena.

Primero debes cerrar los ojos suavemente. Muy suavemente, cierra los ojos. No debes apretar los ojos. No debes cerrarlos con fuerza: deja caer suavemente los párpados, no debes sentir peso en los ojos. Cierra los ojos. Si, cierra los ojos, ciérralos suavemente.

Ahora permite que todo el cuerpo se relaje y tensa sólo la mente. Tensa la mente todo lo que puedas, haz todo el esfuerzo que puedas, tensa toda la mente. Haz un esfuerzo para tensar toda la mente. Ténsala con todas tus fuerzas. Ténsala con todas tus fuerzas pero deja el cuerpo relajado. Pon toda la energía en la mente para que esté totalmente tensa, igual que un puño cerrado con todos los músculos tensos: Mantenla absolutamente tensa durante un minuto. No dejes que afloje, mantenla tensa. Mantenla tan tensa como sea posible. Haz que se tensen todos los sentidos. Mantenla en tensión. Ténsala con todas tus fuerzas, hasta llegar a un clímax. Con toda la fuerza que puedas, haz que esté tan tensa que cuando le permitas relajarse, se relaje también totalmente. ¡Haz que esté tensa! ¡Ténsala!

Ahora deja que se relaje completamente. Permite que se relaje totalmente. Deja que la mente se relaje totalmente. Libera toda la tensión. Empezarás a notar relajación en tu interior. Sentirás que se ha calmado algo en tu interior, que desaparece la tensión, algo se queda tranquilo. Deja que se relaje totalmente; simplemente, relájate...

Y todos los sonidos que hay alrededor -el viento que pasa entre las hojas, algunos pájaros cantando-, sentado en silencio, oyendo tranquilamente todos esos sonidos. Sólo escucha.

Sigue escuchando los sonidos de alrededor. Mientras escuchas, la mente irá acallándose, más y más... ¡escucha! Escucha en silencio, totalmente relajado. Sigue escuchando. Conviértete en la escucha durante diez minutos... Sigue escuchando y la mente empezará a acallarse... Sigue escuchando en silencio, simplemente escucha; la mente se quedará en silencio. Dentro de ti empezará a surgir espontáneamente un silencio. Tú sólo escuchas... sigue escuchando; la mente se ha quedado callada, la mente está quedándose totalmente en silencio. La mente está quedándose en silencio. Sigue escuchando el silencio, la mente se está quedando en silencio...

CAPITULO 2

La Cabeza, El Corazón, El Ombligo

Amados míos:

Esta tarde me gustaría hablar de algunos puntos referentes al verdadero centro del cuerpo. También tenemos algunas preguntas sobre este tema.

No es la cabeza ni es el corazón, es el ombligo el centro más importante y básico de la vida del hombre.

El hombre se ha desarrollado de acuerdo con el corazón; por eso la dirección, el flujo de su vida, va en dirección equivocada. En los últimos cinco mil años sólo hemos educado y desarrollado la mente, el intelecto. Los resultados han sido muy perjudiciales. El resultado es que casi todos los seres humanos están al borde de la locura, basta un pequeño empujón y cualquiera se puede volver loco. La mente está al borde de la crisis: basta un pequeño empujón para que la mente colapse.

También es sorprendente que en el último medio siglo, en los últimos cincuenta años, casi todos los grandes pensadores del mundo se han vuelto locos.

En Occidente, durante el último medio siglo apenas ha habido un pensador que no haya experimentado algún tipo de locura. Se ha podido comprobar que todos los grandes poetas, los grandes filósofos, los grandes científicos, han sufrido algún tipo de locura. Y, poco a poco, a medida que la humanidad va recibiendo más educación, los síntomas de la locura están alcanzando también a las personas corrientes.

Si hay que crear un nuevo hombre, es absolutamente esencial que cambiemos el centro de la vida del hombre. Si ese centro está más cerca del ombligo que de la cabeza, estará más cerca de la energía vital

¿Por qué digo esto? En este contexto es necesario entender algunas cosas más. El niño que se desarrolla en el vientre de la madre, el feto que se está desarrollando está conectado con la madre a través del ombligo. La energía vital de la madre fluye hacia el niño a través del propio ombligo. La energía vital de la madre es un flujo de electricidad muy desconocido, muy misterioso, que nutre a todo el ser del niño a través de su ombligo. Después el niño se separa de la madre, nace. Inmediatamente después de su nacimiento su cordón umbilical debe ser cortado y comienza la separación de su madre.

Es absolutamente necesario separar al niño de la madre; de lo contrario, no tendrá vida propia. Llegado a este punto, el niño que ha crecido dentro de la madre y que ha sido uno con su cuerpo tiene que separarse de ella. Esta separación sucede cuando se corta la conexión que tenía con ella a través del ombligo. Cuando se corta esta conexión, la energía vital que recibía a través del ombligo se detiene totalmente. Todo su ser comienza a temblar. Todo su ser empieza a pedir ese flujo de energía que estaba recibiendo hasta ayer y que se ha detenido de pronto.

El dolor que siente el niño, el llanto después de nacer, no es debido al hambre, sino al dolor de la separación y desconexión de la energía vital. Su conexión con toda la energía vital se ha interrumpido; la fuente de donde obtenía la vida hasta ayer ahora ya no existe. El niño lucha por vivir, y si el niño no llora, los médicos o las personas que saben dirán que algo va mal. Si el niño no llora significa que no será capaz de sobrevivir. Si no siente que ha sido separado de la energía vital sólo puede querer decir una cosa: que su muerte está próxima y no podrá sobrevivir. Por eso se intenta conseguir que el niño lllore. Su llanto es absolutamente necesario, porque si tiene que vivir deberá saber que ha sido separado de la energía vital. Si no lo sabe estará en un gran peligro.

Entonces es cuando el niño intenta reconectarse con su energía vital de alguna otra manera. Y se vuelve a conectar a través de la leche de la madre. De modo que la segunda conexión del niño es con el corazón. Junto al corazón de su madre, su propio centro del corazón también empieza a desarrollarse y el centro del ombligo se olvida. EL centro del ombligo debe ser olvidado porque ha sido desconectado, ya no está relacionado con él. Y la energía que recibía a través del ombligo ahora empieza a recibirla a través de la boca. De nuevo está unido a la madre. Se crea un nuevo circuito a través del cual se conecta.

Te sorprenderá saber que si un niño no consigue su alimento a través de la leche de su madre, si no es alimentado con la leche materna, su energía vital será débil toda la vida. Puede alimentarse también con otras cosas, pero si no recibe regularmente el toque cálido del corazón de su madre, su vida se frustrará para siempre, y la posibilidad de vivir una larga vida se verá reducida. Los niños que no son alimentados con la leche materna nunca podrán alcanzar mucha dicha ni silencio en sus vidas.

La generación más joven de Occidente, y gradualmente también de India, está cargada de rebelión. El motivo más importante de esto, la causa primigenia, es que los niños occidentales no están siendo alimentados con la leche de su madre. Su respeto por la vida y su relación con la vida no están llenas de amor. Su energía vital ha recibido muchos golpes desde su misma infancia y han dejado de ser amorosos. En esos golpes, en la separación de su madre, se han separado de la vida en sí porque, fundamentalmente, para el niño no hay más vida que su madre.

En cualquier parte del mundo, en cualquier lugar que las mujeres reciban educación, éstas no quieren

criar a sus hijos teniéndolos cerca, y el efecto de esto ha sido muy perjudicial. En las sociedades tribales los niños se alimentan de la leche de la madre durante un largo tiempo. Cuanto más culta es una sociedad, antes se desteta a los niños. Cuanto antes se separa a los niños de la leche materna, más dificultades tienen para experimentar paz en sus vidas. Hay un profundo resentimiento que prevalece en sus vidas desde el principio. ¿Con quién se vengarán de esta inquietud? Se vengarán con sus propios padres.

En todo el mundo los niños se están vengando de sus padres. ¿De quién más se pueden vengar? Ellos mismos no saben el tipo de reacción que están teniendo, el tipo de rebelión que está naciendo en ellos, el fuego que se está encendiendo dentro de ellos. Pero, inconscientemente, muy en el fondo, saben que esta rebelión es el resultado de haber sido separados de la madre demasiado pronto. Sus corazones lo saben pero sus intelectos no. El resultado es que se vengarán de sus madres y sus padres, se vengarán de todo el mundo.

El niño que está en contra de su madre y de su padre no puede estar a favor de Dios. No hay ninguna posibilidad de que esté a favor de Dios porque los primeros sentimientos que tiene hacia Dios son los que tiene hacia su madre y su padre.

No es por casualidad que en todo el mundo Dios reciba el nombre de «el padre». No es por casualidad que veamos a Dios como una imagen de nuestro padre. Si las primeras experiencias de un niño son la confianza, la gratitud y la reverencia hacia su madre y su padre, entonces desarrollará la misma experiencia hacia Dios, pero no al contrario.

Tan pronto como nace le separan de su madre. Su segunda fuente de energía vital está relacionada con el corazón de su madre. Pero, llegado un momento, también se tendrá que separar de la leche materna.

¿Cuándo llega el momento apropiado? Este momento no llega tan pronto como nosotros pensamos. Los niños deberían estar cerca del corazón de la madre durante más tiempo si queremos que su amor y su corazón se desarrollen correctamente a lo largo de sus vidas. Se les obliga a separarse demasiado pronto. Una madre no debería separar a su hijo de la leche, debería permitir que el hijo se separe por sí mismo. Llegará un momento en el que el niño se separe por sí mismo. Que la madre fuerce la separación es como sacar al niño del útero a los cuatro o cinco meses en lugar de permitir que salga a los nueve meses. Separar al niño de su leche antes de que él decida que puede hacerlo es tan perjudicial porque el segundo centro, el centro del corazón del niño, tampoco se desarrolla correctamente.

Mientras hablamos de esto me gustaría decir algo más. Os asombraréis al escucharlo. ¿Cómo es que en cualquier lugar del mundo la parte del cuerpo de las mujeres que más atrae a los hombres son los pechos? ¡Todos ellos son niños que fueron separados demasiado temprano de la leche de su madre! En su consciencia, escondido en su consciencia, existe un deseo de permanecer cerca de los pechos de las mujeres. No ha sido satisfecho, no hay ninguna otra razón. En las sociedades tribales, en las sociedades primitivas, donde los niños están junto a los pechos de su madre durante el tiempo suficiente, los hombres no tienen este tipo de atracción hacia los pechos.

Pero, ¿por qué vuestros poemas, vuestras novelas, vuestras películas, vuestras obras de teatro y vuestras fotografías se centran en los pechos de las mujeres? Porque han sido creadas por hombres que durante su niñez no pudieron estar junto al pecho de su madre el tiempo suficiente. Ese deseo ha permanecido insatisfecho, y ahora empieza a surgir con nuevas formas. Actualmente se hacen películas pornográficas, libros pornográficos y canciones pornográficas. Ahora los hombres acosan a las mujeres por la calle y les tiran piedras. Vosotros inventáis todas esas idioteces pero luego os quejáis e intentáis deshaceros de ellas.

Es muy necesario que el niño se quede junto a los pechos de su madre el tiempo suficiente como para que su desarrollo psíquico y psicológico tenga lugar de la forma adecuada. De lo contrario, su centro del corazón no se desarrollará apropiadamente: será inmaduro, subdesarrollado, atascado. Y cuando el centro del corazón permanece subdesarrollado, empieza a suceder algo imposible: la persona intenta completar con la mente el trabajo que no ha podido completar el corazón, que no ha podido completar el ombligo. Este esfuerzo complica aún más las cosas, porque cada centro tiene su función y cada centro sólo puede hacer su trabajo, no puede hacer el trabajo de los demás centros.

Ni el ombligo ni la mente pueden hacer el trabajo del corazón. Pero en cuanto el niño es separado de la madre sólo le queda un centro sobre el que recae todo el peso: es el centro de la mente. La educación, la enseñanza, las escuelas y los colegios se han creado para el centro de la mente. Entonces sucede que sólo pueden progresar en la vida aquellas personas cuya mente está más desarrollada y es más capaz. Comienza una carrera e intentan hacer todo el trabajo con la mente.

El amor de una persona que ama con la mente será falso, porque la mente no tiene nada que ver con el amor. El amor sólo puede suceder a través del corazón, y no a través de la mente. Pero el centro del corazón no se ha desarrollado adecuadamente, de modo que empiezas a usar la mente. ¡Incluso piensas sobre el amor! El amor no tiene nada que ver con el pensamiento pero, en ti, incluso el amor se expresa como un pensamiento. Por eso hay tanta sexualidad en el mundo.

La sexualidad sólo tiene un sentido: significa que la mente se está utilizando para hacer el trabajo del centro sexual. Cuando el sexo entra en la mente se destruye toda la vida, y actualmente ha entrado el sexo en la mente en todo el mundo.

El centro sexual es el ombligo, porque la mayor energía que hay en la vida es el sexo: el nacimiento llega a través de él, la vida llega a través de él, el desarrollo de la vida llega a través de él. Pero vuestro

centro del ombligo está subdesarrollado, por eso estáis usando otros centros para llevar a cabo sus funciones.

En los animales hay sexo pero no hay sexualidad; por eso el sexo de los animales tiene una cierta belleza, una alegría.

La sexualidad del hombre es horrible porque el sexo se ha convertido en un proceso de pensamiento dentro de su mente; incluso piensa sobre el sexo.

Alguien puede comer algo; comer está muy bien, pero si alguien piensa en la comida veinticuatro horas al día, entonces está enfermo. Comer está bien, es absolutamente necesario, hay que comer, pero si alguien piensa en la comida las veinticuatro horas del día significa que los centros de esta persona están alterados, está usando la mente para hacer el trabajo del estómago. Pero el alimento no puede llegar a la mente, ni puede ser digerido por la mente. La mente sólo puede pensar, sólo puede contemplar. Cuanto más piensa la mente en la comida, más se malgasta el esfuerzo del estómago; éste se alterará. ¡Intenta algún día digerir tu comida con el pensamiento!

Normalmente, comes tu comida y dejas de pensar en ello. La comida entra en el estómago por su cuenta y el estómago realiza el trabajo de digerirla. Es un centro inconsciente. Hace su trabajo, no tienes que pensar en ello. Pero estate atento algún día y piensa en ello: la comida ha llegado en este momento al estómago, en este momento está sucediendo esto, en este otro momento está sucediendo esto otro... Verás que ese día será imposible digerir tu comida. Cuanto más interviene el pensamiento, más interferencias hay en el proceso inconsciente del estómago. Este tipo de incidentes suelen ser muy raros, excepto con la gente que está obsesionada con el ayuno.

Si alguien ayuna sin motivo alguno, gradualmente la comida se introducirá en sus pensamientos. No comerá, ayunará, pero estará pensando en la comida. Este pensamiento es peor aún que comer. Comer no es tan peligroso. La comida es esencial para la vida, pero pensar en la comida es una enfermedad. Cuando una persona empieza a pensar en la comida se detendrá el desarrollo de su vida. Estará obsesionado con esos pensamientos inútiles.

Esto es lo que ha sucedido con el sexo: lo hemos desviado forzosamente de su verdadero centro y ahora estamos pensando en él.

De este modo has entregado gradualmente las funciones de tres centros importantes de tu vida a la mente. Es como si un hombre intentase oír con los ojos o ver con la boca. Es como si un hombre intentase ver o saborear con los oídos. Dirías que ese hombre está loco porque el ojo es un mecanismo para ver y el oído es un mecanismo para oír. El oído no puede ver, el ojo no puede oír. Si intentas hacer las cosas de esta manera el resultado final será un caos.

Del mismo modo, el hombre tiene tres centros. El centro de la vida es el ombligo, el centro del sentimiento es el corazón y el centro del pensamiento es la mente. El pensamiento es el centro más exterior de los tres. El siguiente, más profundo, es el sentimiento, y aún más profundo se encuentra el centro del ser.

Tal vez pienses que si se detiene el corazón se detendrá también la energía vital. Pero ahora los científicos han llegado a una conclusión: aunque deje de latir el corazón, la persona puede seguir viviendo siempre que vuelva a latir antes de que pasen seis minutos. Cuando se acaba la conexión con el corazón, el centro vital del ombligo sigue estando activo durante seis minutos. Si en esos seis minutos se puede reactivar el corazón o trasplantar uno nuevo, la persona puede continuar viviendo y no tendrá que morir. Pero si se va la vida del centro del ombligo, de nada servirá poner un nuevo corazón. Nuestro centro más profundo y básico es el ombligo. Esta mañana os he hablado un poco sobre este centro.

La humanidad que hemos creado hasta ahora está patas arriba. Es como si el ser humano estuviese cabeza abajo, practicando *shirshasana*. La persona que hace *shirshasana* está con la cabeza en el suelo y los pies en el aire. Si un hombre hiciese *shirshasana* durante veinticuatro horas, ¿en qué estado estaría? ¡Te lo puedes imaginar! Sin duda se volvería loco. Ya está loco; de lo contrario, no estaría cabeza abajo durante veinticuatro horas, no tiene ningún motivo para hacerlo. Pero habéis invertido las cosas en vuestra vida, todos estáis cabeza abajo! Habéis convertido la cabeza en la base de vuestra vida. Pensar y contemplar se ha convertido en la base de la vida.

La verdadera religión dice que pensar y contemplar no es la base de la vida; la base debería ser liberarse del pensamiento y de la contemplación, llegar a no tener pensamientos. Pero vives pensando y contemplando e intentas decidir cómo vivir tu vida por medio del pensamiento y la contemplación. Por culpa de esto vuestros métodos se han descaminado. No se puede decidir nada pensando y contemplando, la comida no se digiere con el pensamiento, la sangre no fluye por tus venas gracias a tu pensamiento, tu respiración no funciona gracias a tu pensamiento.

¿Has considerado alguna vez que, ningún proceso importante de tu vida está relacionado con el pensamiento? De hecho, todos los procesos de la vida se ralentizan y se alteran cuando se piensa demasiado. Por eso necesitas dormir todas las noches y perderte en un sueño profundo, para que tus procesos puedan funcionar adecuadamente sin que tú lo impidas; después, por la mañana, volverás a encontrarte fresco de nuevo. La misma supervivencia de una persona que no es capaz de perderse en un sueño profundo está en peligro, porque pensar constantemente interfiere en los procesos básicos de tu vida. Por eso la naturaleza te sumerge durante un rato en un sueño profundo, te transporta a un estado de inconsciencia en el cual se detiene todo pensamiento y tus verdaderos centros están activos.

También existe un vínculo entre tus verdaderos centros. Por ejemplo, me puedo relacionar contigo a través del intelecto. Mis pensamientos te pueden parecer correctos, mis pensamientos te pueden parecer extraordinarios; en ese caso habrá un vínculo entre tú y yo. Este tipo de vínculo es el tipo más superficial, pero el intelecto no establece vínculos más profundos.

Los vínculos más profundos son los vínculos del corazón, del amor; pero los vínculos de amor no surgen por medio del pensamiento. Los vínculos de amor suceden sin damos cuenta, sin pensar. Y los vínculos de la vida que tienen lugar a través del ombligo, no del corazón, son todavía más profundos. Son incluso más indescriptibles. Es difícil definir qué tipo de vínculos son porque no conoces esta dimensión en absoluto.

Te he dicho antes que la fuerza vital de la madre activa el ombligo del niño. Hay un tipo de electricidad que fluye continuamente entre el ombligo de la madre y el ombligo del niño. Después, a lo largo de su vida, siempre que el niño se acerque a una mujer de la que fluye una energía parecida a la de su madre, el niño sentirá inconscientemente un cierto vínculo. Y no comprenderá en absoluto qué clase de vínculo ha empezado a sentir ni por qué. Hemos llamado amor a este vínculo desconocido. No somos capaces de reconocerlo, por eso decimos que es «ciego», el amor es ciego. Del mismo modo que los oídos no pueden ver la lengua no puede oler y el ojo no puede saborear, el amor es ciego porque surge de unos niveles tan profundos que nos resulta difícil comprender las razones de esto.

Con algunas personas de repente sientes una fuerte repulsión, sientes que quieres alejarte de ellas. Y no entiendes cuál es el motivo de querer alejarte. ¿Por qué te quieres alejar? Si tu electricidad y la de ellos -a las que afecta el ombligo- es opuesta, entonces tendrás que alejarte sin poder entenderlo. Sentirás como si algo te obligase a abandonarles.

Pero a veces te sientes atraído hacia una persona y no entiendes por qué; aparentemente, no hay ningún motivo. Percibes tu electricidad y la suya como si fuesen más próximas, similares, del mismo tipo, conectadas la una a la otra, por eso tienes esa experiencia.

Hay tres tipos de vínculos en la vida del hombre. Hay vínculos intelectuales, que no son muy profundos. El vínculo que existe entre un maestro y su alumno es de este tipo. Hay vínculos de amor, que son más profundos que los intelectuales. Los vínculos que hay entre una madre y un hijo, entre hermanos, entre un marido y una esposa; son este tipo de vínculos, surgen del corazón. Después hay vínculos más profundos que surgen del ombligo. Yo denomino a los vínculos que surgen del ombligo «amistades». Son más profundas que el amor. El amor puede acabarse, la amistad no se acaba nunca. Mañana podemos odiar a la persona que hoy amamos, pero si alguien es un amigo nunca se convertirá en un enemigo. Si se convierte en un enemigo sabremos que nunca hubo amistad desde un principio. Los vínculos de amistad están en el ombligo, son vínculos que pertenecen a esferas más profundas y desconocidas.

Por eso Buda no le decía a la gente que se amasen los unos a los otros. Él hablaba de amistad. Tenía un motivo para hacerla, decía que en tu vida debería haber amigos. Hubo alguien que incluso le preguntó: «¿Por qué no lo llamas amor?».

Y Buda respondió: «La amistad es algo mucho más profundo que el amor. El amor puede acabarse, la amistad nunca se acaba.»

El amor ata, la amistad te da libertad. El amor puede esclavizar, puede poseer, puede convertirse en tu amo. La amistad nunca se convierte en el amo de nadie, no retiene a nadie. No te aprisiona, te libera. El amor se convierte en una esclavitud porque los amantes se empeñan en creer que el otro no debería amar a nadie más que a ellos.

La amistad no insiste en esto. Alguien puede tener miles de amigos, millones de amigos, porque la amistad es una experiencia muy amplia, muy profunda. Surge del centro más profundo de la vida. Por eso la amistad, en última instancia, se convierte en el mejor camino para conducirte hacia la divinidad. La persona que es amiga de todo el mundo, tarde o temprano alcanzará la divinidad, porque sus vínculos tienen lugar con el centro del ombligo de los demás. Y cualquier día acabará vinculándose con el centro del ombligo del universo.

Nuestros vínculos en la vida no deberían ser meramente intelectuales, no deberían pertenecer meramente al corazón, deberían ser más profundos, deberían. Pertenecer al ombligo.

Por ejemplo, en ninguna parte del mundo está claro -antes o después quedará claro, antes o después llegaremos a saberlo - que estamos conectados con fuentes de energía vital muy alejadas, con una energía que no podemos ver. Sabemos que la luna está muy lejos; a pesar de todo, tiene una influencia desconocida sobre el océano: el océano sube y baja con la luna. Sabemos que el sol está muy alejado, pero está conectado con la vida por medio de unos hilos invisibles: el sol sale por la mañana y la vida se revoluciona! Todo lo que estaba dormido, todo lo que estaba como muerto, todo lo que estaba inconsciente se vuelve consciente. Lo que está dormido empieza a despertarse, las flores florecen, los pájaros cantan. Hay un flujo invisible del sol que nos afecta.

Hay otras fuentes de energía vital invisibles que nos alcanzan de este modo: manejan nuestras vidas constantemente. No sólo el sol, no sólo la luna, no sólo las estrellas en el cielo; la vida misma tiene un flujo de energía que no se ve en ninguna parte pero que nos afecta continuamente y maneja nuestros centros. Cuanto más receptivo es nuestro centro, mayor es la influencia en nuestras vidas de esta energía. Cuanto menos receptivo es nuestro centro, menos posibilidades tendrá esta energía de afectarnos.

Sale el sol, florecen las flores, pero si levantamos un muro alrededor de la flor y no le llega la luz del sol, entonces la flor no florecerá, se marchitará. Encerrada entre cuatro paredes la flor se marchitará. El sol no puede entrar a la fuerza y abrir la flor. La flor tiene que desearlo, tiene que estar dispuesta. La flor tiene que darle la oportunidad al sol de llegar y abrirla.

El sol no puede estar buscando una sola flor, buscando la flor que está escondida detrás de un muro para poder llegar hasta ella. El sol ni siquiera sabe nada de las flores. Es un proceso vital absolutamente inconsciente: sale el sol, florecen las flores. Si la flor está encerrada tras una pared no florecerá, se marchitará y morirá.

La energía vital fluye en todas las direcciones, pero aquellas personas cuyos centros del ombligo no estén abiertos estarán privadas de ese flujo. Ni siquiera sabrán que existe. Ni siquiera se darán cuenta de que esa energía estaba ahí y les podía haber influido, que había algo escondido dentro de ellos que se podía haber abierto. Ni siquiera se darán cuenta de esto. El florecimiento del ombligo, que desde la antigüedad ha recibido el nombre de flor de loto porque tiene la posibilidad de abrirse, una energía vital lo puede abrir. Es necesario que haya cierta preparación para ello. Para ello, nuestro centro debería estar disponible al cielo abierto y deberíamos darle nuestra atención. Entonces, la energía vital que estaba a nuestra disposición puede alcanzar el centro del ombligo y darle vida. Ya os he contado varias cosas acerca de esto esta mañana.

¿Cómo es posible, cómo se puede conseguir que este centro de tu vida se convierta en una radiante flor para que puedan conectarse con él los ríos invisibles de energía que hay a su alrededor? ¿De qué modo va a suceder esto? Se me han ocurrido varias cosas de las que os quiero hablar ahora por la noche para que mañana podamos hablar del segundo tema.

El primer tema es tu respiración... Cuanto más profunda es, más capaz serás de actuar sobre tu ombligo y desarrollarlo. Pero no tienes ni idea de esto. Ni siquiera sabes lo mucho o lo poco que respiras, ni cuánto necesitas respirar. Cuanto más te preocupas, más te llenas de pensamientos. Probablemente, no seas consciente de que cuanto más cargada está tu mente, más pequeño es el flujo de tu respiración; éste se obstruye.

¿Alguna vez has observado que la respiración tiene un ritmo cuando estás enfadado y otro diferente cuando estás tranquilo? ¿Has observado alguna vez que cuando tienes un deseo sexual intenso en la mente, la respiración tiene un ritmo determinado, pero cuando la mente está llena de hermosos sentimientos la respiración tiene otro ritmo? ¿Has observado alguna vez que la respiración de una persona enferma tiene un ritmo diferente al de una persona sana? El flujo de la respiración cambia en cada momento según el estado de tu mente.

También es cierto lo contrario: si el flujo de tu respiración es armonioso, cambiará tu estado mental. O bien cambias la mente y cambia tu respiración, o bien cambias la respiración y eso afecta a tu mente.

La respiración rítmica es el primer paso para alguien que quiere desarrollar e influenciar sus centros vitales. Mientras está sentado, andando o moviéndose, su respiración debería ser tan armoniosa, tan tranquila y tan profunda que debería ser capaz de experimentar una música diferente, una armonía diferente a la de la respiración cotidiana. Si estás andando por la calle sin hacer nada, te sentirás muy dichoso. Si respiras profundamente, tus pensamientos irán disminuyendo, casi no tendrás pensamientos. Si la respiración es absolutamente regular desaparecerán incluso los pensamientos de la mente. La respiración afecta profundamente y en un alto grado a los pensamientos de la mente. No cuesta nada respirar correctamente y no necesitas emplear un tiempo extra en respirar correctamente. Mientras estás sentado en un tren, caminando por la calle o sentado en casa, si continúas con el proceso de respirar profunda y tranquilamente, al cabo de unos días este proceso se habrá vuelto espontáneo. Ni siquiera serás consciente de ello: espontáneamente, la respiración transcurrirá de una forma profunda y lenta. Cuanto más profundo y lento es el flujo de la respiración, más se desarrollará tu centro del ombligo. Cada vez que respiras, la respiración llega hasta el ombligo. Si la respiración entra y sale más arriba del centro del ombligo, este centro se va haciendo vago, se va debilitando porque la respiración no le llega.

Los hombres de la antigüedad descubrieron algunas claves, una fórmula para respirar. Pero el hombre es tan poco inteligente que empieza a repetir las fórmulas sin darse cuenta de su significado, sin comprenderlas. Es como cuando los científicos descubrieron la fórmula del agua, H₂O. Dicen que combinando hidrógeno y oxígeno obtenemos agua. Dos átomos de hidrógeno y un átomo de oxígeno crean la fórmula del H₂O. Pero si alguien empieza a repetir «H₂O, H₂O» del mismo modo que la gente repite «Ram, Ram, *aum*, *aum*» dirán que está loco, porque ¿qué puede suceder por repetir una fórmula? La fórmula es una indicación de algo. Si comprendes de lo que se trata, entonces la fórmula tiene sentido.

A menudo puedes escuchar a la gente repitiendo el sonido *aum*. No saben que *aum* es una fórmula como H₂O. *Aum* tiene tres letras. Son la «a», la «u» y la «m». Quizá no te hayas dado cuenta de que si cierras la boca y pronuncias en alto «aa» en tu interior notarás cómo resuena en tu cabeza el sonido «a». «A» indica el centro de la cabeza. Si pronuncias «u» en tu interior, sentirás cómo resuena dentro de tu corazón el sonido «u». «U» indica el corazón. Y si pronuncias «m» en tu interior, la tercera parte de *aum*, sentirás que resuena cerca de tu ombligo. «A», «u» y «m» son tres sonidos que indican el sonido de la cabeza, el corazón y el ombligo. Si pronuncias «m», sentirás la fuerza del sonido en el ombligo. Si pronuncias «u», sentirás la fuerza en el corazón. Si pronuncias «a», resonará en tu cabeza y desaparecerá.

Esta es la fórmula. Tienes que ir de la «a» a la «u» y de la «u» a la «m». Si únicamente repites aum no pasará nada. Estos procesos que nos llevan de la «a» a la «u» y de la «u» a la «m» son los procesos a los que hay que prestar atención. El primer proceso es la respiración profunda. Cuanto más profunda y armoniosa es la respiración, más sintonizada estará y más aumentará la energía vital en tu interior; se empezará a radiar desde tu ombligo, el cual se convertirá en un centro vivo.

Al cabo de algunos días empezarás a sentir que hay una energía que fluye de tu ombligo, y también sentirás que hay una energía que entra. Sentirás cómo, cerca de tu ombligo, empieza a desarrollarse un centro vivo y dinámico. En cuanto sientas esto, empezarás a tener muchas otras experiencias en torno a este centro.

Fisiológicamente, para desarrollar el centro del ombligo lo primero es la respiración. Psicológicamente, hay determinadas cualidades que ayudarán a su desarrollo. Esta mañana os he hablado sobre la ausencia de miedo. Cuanto más miedosa es una persona, menos cerca está de alcanzar el centro del ombligo. Cuanto menos miedosa es una persona, más cerca está de alcanzar el ombligo.

En la educación de los niños, mi sugerencia básica es que nunca habría que decirle a un niño, ni siquiera por equivocación, que no debería salir a la calle porque está oscuro. No os dais cuenta de que estáis perjudicando su centro del ombligo para siempre. No dudes en decirles a los niños que vayan a todos los lugares oscuros; dile que la oscuridad les está llamando. Si el río está rebosando no le digas a los niños que no salten al agua; no sabes que el niño que se atreve a meterse en un río crecido está desarrollando su centro del ombligo. El centro del ombligo de un niño que no se mete en el río se vuelve débil y frágil. Si los niños quieren subir montañas, déjales. Si los niños quieren trepar a los árboles, déjales. Déjales ir a donde puedan experimentar aventuras y valentía. Aunque todos los años mueran algunos niños escalando montañas, saltando a los ríos o trepando a los árboles, esto no tiene importancia. Porque si todos los niños de una comunidad se vuelven miedosos y empiezan a no ser valientes, entonces, aunque toda la comunidad esté aparentemente viva, en realidad estará muerta.

En India hemos tenido esta desgracia. Hablamos mucho sobre religión, pero no sabemos nada sobre la valentía. No sabemos que sin valentía no hay religión, porque sin valentía no se desarrolla el elemento básico de la vida. Es necesario ser valiente, tan valiente como para ser capaz de enfrentarnos a la muerte. ¡En India se habla mucho de religión pero nuestro miedo a la muerte no tiene límites! En realidad debería ser al contrario; las personas que conocen el alma, que reconocen el alma, no deberían tener ningún miedo a la muerte, porque la muerte no existe. Pero mientras hablas mucho del alma tienes mucho miedo a la muerte, un inmenso miedo.

Probablemente, hablas del alma porque tienes miedo a la muerte. Al hablar del alma te consuelas con que no te vas a morir, con que el alma es inmortal. Probablemente, es por causa de este miedo que hablas del alma, esta puede ser la explicación. Habría que desarrollar la valentía. Habría que desarrollar una inmensa valentía. Siempre que haya oportunidades en la vida de enfrentar el miedo habría que darle la bienvenida.

Alguien le preguntó a Nietzsche en una ocasión: ¿Cómo podemos desarrollar nuestra personalidad?

Él respondió con una máxima muy peculiar que no habrías esperado como respuesta. Dijo: ¡Vive peligrosamente! Si quieres desarrollar tu personalidad, vive peligrosamente.

Pero crees que cuanto más seguridad tienes mejor te van las cosas: con un buen saldo en el banco, con una casa, con policía y militares, no existe el miedo... Con todo esto puedes vivir una vida tranquila. No te das cuenta de que con todas estas medidas y comodidades estás casi muerto. Ya no tiene sentido vivir, porque el único sentido de la vida es vivirla peligrosamente. La vida no tiene ningún otro sentido. Los cadáveres están absolutamente seguros porque ya no se pueden ni morir. Nadie les puede matar, sus tumbas son absolutamente seguras.

Un emperador construyó un palacio. Por motivos de seguridad sólo hizo una puerta en el palacio. El emperador colindante vino a verlo. Le gustó mucho y dijo:

-Yo también voy a construir un palacio como éste. "Es muy seguro. No puede entrar ningún enemigo - sólo tenía una puerta y ésta tenía muchas medidas de seguridad.

Cuando el emperador se marchó, el anfitrión salió a despedirle y se reunió una gran multitud. Mientras se marchaba, el emperador le dijo:

-Estoy muy contento. Yo también voy a construir un palacio como éste.

Había un anciano sentado a su lado que se empezó a reír. El emperador le preguntó:

-¿De qué te estás riendo?

El anciano dijo:

-¡Si construyes un palacio así, no cometes el mismo error!

-¿Qué error? -preguntó el emperador.

-No pongas ni una sola puerta. Tapia todas las puertas. Entonces estarás absolutamente seguro -contestó el anciano.

El emperador dijo:

-Entonces se convertirá en una tumba.

El anciano dijo:

-Este palacio también se ha convertido en una tumba. Siempre que sólo haya una puerta y tantas

medidas de seguridad, siempre que no existe ningún peligro, estás en una tumba.

Crees que la falta de miedo es valentía: eso es un error. La valentía no es la falta de miedo. En la presencia del miedo, la valentía es algo completamente distinto que sucede en tu interior. No es la ausencia de miedo. La valentía es la presencia absoluta del miedo, con el coraje de enfrentarte a él. Pero tu vida es tal que esto no se desarrolla.

Lo que yo os sugiero es que rezando en los templos no vais a acercaros más a lo divino. Pero si vais cuando las aventuras de la vida y la valentía os están invitando, cuando los peligros os están llamando, sin duda llegaréis a estar más cerca de lo divino. Cuando hay peligro, cuando hay inseguridad, el centro que está oculto en vuestro interior se despierta y está vigilante. Cuando hay peligro, cuando hay inseguridad, este centro siente un desafío, y en esta situación se puede desarrollar el centro del ombligo.

Antiguamente, los sannyasins aceptaban esta inseguridad. Abandonaban sus casas pero no porque la casa estuviese mal. Después, la gente estúpida empezó a pensar que los sannyasins abandonaban sus casas porque no estaban bien, abandonaban a sus mujeres y a sus hijos porque eran una atadura. Esta idea es errónea. El sannyasin simplemente quería renunciar a la seguridad. Quería entrar en un estado de inseguridad, donde no tuviese apoyo, amigos, conocidos, nadie que pudiese llamar suyo. Siempre que hubiese enfermedad, muerte, peligro, pobreza, quería entrar en este estado de inseguridad. Cualquier persona que escogiese la inseguridad era un sannyasin.

Más tarde los sannyasins crearon a su alrededor mucha seguridad, ¡más de la que tenía la gente que vivía en sociedad! La persona que vive en sociedad tiene que ganarse la vida, pero un sannyasin no: tiene incluso más seguridad. Lo recibe todo: recibe su ropa, recibe un lugar donde vivir, no tiene que privarse de nada. La única diferencia es que ni siquiera tiene que ganárselo. La dificultad e inseguridad de ganar dinero también se ha terminado. Hay otra persona que se ocupa de eso para él, siempre habrá una persona u otra que se ocupe de eso. De modo que un sannyasin es como una persona atada a un poste, por eso no puede ser valiente. Un sannyasin es como una persona sin fuerza en esta vida, ni siquiera puede demostrar un poco de valentía.

Un sannyasin dice: "soy jainista"; otro sannyasin dice: «Soy hinduista»; otro sannyasin dice: «Soy musulmán». ¿Acaso un sannyasin puede ser hinduista, jainista o musulmán? El sannyasin pertenece a todo el mundo. Pero tiene miedo de decir: «Pertenezco a todo el mundo», porque si lo dice puede significar que un sannyasin no pertenece a nadie. Entonces los que le están alimentando y construyendo casas para él quizá ya no sean tan amigables. Dirán: «No nos perteneces. Perteneces a todo el mundo, así que vete con todo el mundo. Sólo nos ocuparemos de ti si eres un monje musulmán. Nosotros somos musulmanes, "de modo que sólo nos ocuparemos de los monjes musulmanes". Entonces el monje dirá «Soy musulmán», o dirá: «Soy hindú». Esto es buscar la seguridad. Esto es buscar una nueva casa: han dejado su antigua casa pero ahora quieren una nueva casa.

Actualmente, la situación es que los listos, los que quieren tener una buena casa, ino construyen una casa sino que se hacen sannyasins! Le dicen a los demás: «No eres sabio, construye tu propia casa. ¡Estás cometiendo pecados y puedes ir al infierno!», y consiguen que estas personas les construyan una casa, viven en ella, disfrutan con la idea de ir al cielo, acumulan virtudes y se ahorran todos los problemas de la vida. Los sannyasins han creado su propia seguridad.

Pero fundamentalmente el significado de sannyas es el deseo de vivir en peligro. Básicamente, significa que no tienes cobijo, compañero ni seguridad acerca del mañana.

Jesús estaba pasando al lado de un jardín. Le dijo a sus amigos: «¿Veis las flores que han florecido en ese jardín? No saben si mañana saldrá el sol o no. No saben si mañana tendrán agua o no, pero hoy han brotado llenas de alegría».

Sólo el hombre hace planes de hoy para mañana y después hace planes para pasado mañana. Hay gente que planea cómo deberá ser su tumba. Los que se consideran sabios construirán monumentos de antemano donde guardar su cuerpo muerto.

Todos hacéis planes y os olvidáis completamente de que cuando una persona hace planes para el mañana, mientras hace esos planes está matando el presente. Y mañana volverá a hacer planes para el día siguiente y volverá a matar ese día. Cada día hará planes para el día siguiente y volverá a matar el día de hoy. Sólo existe el presente. El mañana no llega nunca: siempre que llega ya es hoy. Mata el hoy por el mañana.

Esta es la naturaleza de la mente que busca seguridad: mata el hoy por el mañana. La mente sacrifica el presente por el futuro. Y el futuro nunca llega. Mañana nunca llega. Finalmente, se da cuenta de que se le ha escapado la vida de entre las manos.

La persona que se atreve a vivir el hoy y no se preocupa del mañana está viviendo peligrosamente, porque mañana quizá haya peligro. No tiene ninguna garantía de nada. Quizá la esposa que hoy es amorosa mañana no lo sea; quizá el marido que hoy es amoroso mañana no lo sea. No tiene ninguna garantía sobre el mañana. Hoy tiene dinero, mañana quizá no tenga nada; hoy tiene ropa, mañana quizá no tenga ropa. Si la persona que acepta totalmente su inseguridad sobre el mañana y espera al mañana afronta lo que traiga el mañana, entonces se empezará a desarrollar lo que denomino su centro del ombligo. En su interior habrá un poder, una energía, una potencia. En su interior surgirá una base parecida a un pilar de valentía sobre la que pueda desarrollarse su vida.

A nivel físico es necesaria la respiración, y a nivel psicológico es necesaria la valentía. Para el desarrollo del centro del ombligo son básicamente necesarias estas dos cosas. Si hay algo más, o si tenéis alguna pregunta relacionada con esto, os hablaré de ello esta noche. Pero antes de concluir esta sesión tengo que deciros una cosa más.

En Japón, hace setecientos u ochocientos años intentaron crear un tipo de persona diferente: lo denominaron samuray. Era un monje pero también un guerrero. Es muy extraño, ¿qué relación hay entre un monje y un guerrero? Los templos de Japón son muy extraños. En esos templos enseñan meditación pero también enseñan jujitsu y judo, así como las artes de lucha, esgrima y tiro de arco. Si fuéramos allí y lo viéramos, inos asombraríamos! ¿Qué necesidad hay de usar una espada en un templo de meditación? ¿Y qué tiene que ver la enseñanza del judo, el jujitsu y la lucha con la meditación? Delante de los templos de meditación hay símbolos de espadas. Es un caso muy extraño.

Pero había un motivo: en Japón los meditadores se fueron dando cuenta de que si en la vida de un buscador no hay ninguna posibilidad de desarrollar la valentía y la fuerza, ese buscador sólo desarrollará la mente; sus centros más profundos no se desarrollarán. Sólo puede convertirse en un erudito, pero nunca se convertirá en un santo. Podrá convertirse en una persona supuestamente culta. Podrá conocer el *Gita*, el Corán, la Biblia y los *Upanishads*, podrá aprenderlos de memoria como un loro -esto es posible-, pero no tendrá experiencia de la vida. Así que el meditador aprendió a usar la espada, el arco y la flecha.

Recientemente, uno de mis amigos regresó de Japón. Alguien le había regalado una estatua y estaba muy preocupado, porque no entendía de qué tipo de estatua se trataba. Al regresar vino a verme con la estatua y dijo:

-Alguien me ha obsequiado con esta estatua, y la he traído porque no hago más que preguntarme qué clase de estatua es.

¿Qué significa?

Era una estatua de un guerrero samuray.

Le dije:

-No lo entiendes porque hace miles de años que hemos creado un malentendido.

Era la estatua de un guerrero con una espada en la mano. El lado de la cara que coincidía con la mano que sujetaba la espada brillaba con el reflejo de la espada. Ese lado de la cara se parecía a la de Arjuna. En la otra mano sujetaba una lámpara, la luz de la lámpara le iluminaba el otro lado de la cara: este lado de la cara se parecía a la cara de Buda, Mahavira o Cristo. En una mano tenía una espada y en la otra tenía una lámpara. No consigues entenderlo porque crees que o bien debería tener una espada en la mano o bien una lámpara. ¿Un hombre puede tener las dos cosas en sus manos?

Mi amigo no podía entenderlo.

Estoy muy confundido -me dijo-. ¿De qué se trata?

Le expliqué que la lámpara sólo puede estar en la mano de una persona que también tiene una espada brillante en la otra. Para esa persona, no se trata de *usar* la espada; sólo las personas débiles, las personas miedosas, usan una espada. Una persona cuya vida se ha vuelto como una espada no necesita usarla, no tiene necesidad de usarla porque toda su vida es una espada.

Por tanto, no creas que porque una persona tenga una espada en la mano significa que la vaya a usar, que vaya a herir o a matar a alguien. Una persona sólo mata cuando tiene miedo de que le vayan a matar a él; si no, nunca mataría. Una persona violenta es una persona realmente miedosa. En realidad, la espada sólo puede estar en manos de una persona no violenta. De hecho, una persona sólo puede ser no violenta cuando él mismo se ha convertido en una espada; si no, no.

La lámpara de la paz sólo beneará al hombre en cuyo ser ha nacido una espada de valentía, en cuyo ser ha nacido una espada de energía y fortaleza.

Por una parte, la personalidad debería estar cargada de fuerza absoluta, y por otra, de paz absoluta: sólo así podrá surgir una personalidad íntegra, una totalidad.

Hasta ahora ha habido en el mundo dos tipos de situaciones. O bien ha habido gente que ha tenido lámparas en la mano y se han vuelto absolutamente débiles: si alguien les apagaba la lámpara, ni siquiera eran capaces de impedirselo o de preguntar porqué lo hacía. Simplemente pensaban: «Cuando este tipo se haya ido volveré a encender la lámpara, y si no se va, nos quedaremos en la oscuridad; si de todas formas da lo mismo, ¿para qué me voy a molestar en resistirme?». Por un lado, en una de las situaciones hay gente que tiene una lámpara en la mano pero no tiene poder para protegerla.

India se ha convertido en uno de esos países débiles. Se ha convertido en un país débil porque no hemos desarrollado los auténticos centros de nuestra energía vital. Nos hemos quedado en la mente, aprendiéndonos de memoria el *Gita*, los *Upanishads* y las palabras de Mahavira, y comentándolos. El maestro y el discípulo se sientan a hablar sobre miles de cosas inútiles que no tienen ninguna relación con la vida. Nuestro país, toda nuestra raza se ha debilitado, no tiene fuerza. Se ha vuelto "impotente.

Por otra parte, hay gente a la que simplemente le dejó de interesar la lámpara, empuñaron la espada y empezaron a usarla. Entonces, como no tenían una lámpara, no podían ver a quién estaban matando en la oscuridad. No sabían si estaban matando a los suyos o a otra gente. Pero seguían matando, y si alguien les hablaba de encender la lámpara, decían: «Deja de decir tonterías. El tiempo que vamos a perder encendiendo la lámpara lo podemos aprovechar usando la espada. Y además, con el metal que usaríamos

para hacer una lámpara, podemos fabricar otra espada, ¿para qué gastar todo ese aceite y todo ese metal? En la vida sólo es necesaria la espada».

En Occidente, la gente usa su espada en la oscuridad, y en Oriente todos están sentados con la lámpara pero no tienen espada. Ambos están llorando. Todo el mundo está llorando. Todavía no ha nacido el hombre correcto; el hombre correcto es a la vez una espada viva y una lámpara de la paz. Sólo puedo decir que una persona es religiosa cuando han surgido en él ambas cosas.

Hoy hemos hablado sobre estos primeros puntos. Está bien que os surjan muchas preguntas sobre este tema; debería ser así. Si queréis escribir las preguntas, yo os contestaré por la noche. Entonces, mañana empecaremos a hablar sobre otros temas. Ahora haced preguntas únicamente acerca de lo que hemos hablado hoy y nada más. Mañana hablaremos de otras cuestiones y podréis hacer preguntas sobre eso. Pasado mañana hablaremos sobre otros temas y podréis hacer preguntas sobre eso. Pero si hacéis preguntas hoy es mejor que sean acerca de lo que hemos estado hablando. Si tenéis alguna pregunta que no sea referente a las charlas de estos días, podéis hacerlas el último día y hablaremos sobre ello.

CAPITULO 3

EL OMBLIGO: LA MORADA DE LA LIBERTAD

Amados míos:

¿Cómo puede estar la vida del hombre centrada en su ser, cómo puede experimentarse a sí mismo, cómo puede alcanzar su propio ser? Hemos hablado de esto en los dos discursos anteriores. Han surgido algunas preguntas más. En respuesta os voy a hablar ahora sobre tres temas. Mañana y pasado mañana contestaré a las preguntas que no están relacionadas con la exposición de hoy.

Ahora contestaré a las preguntas que están relacionadas con la exposición de hoy dividiéndolas en tres temas.

El primer tema es sobre cómo el hombre debería vivir su vida desde el centro del ombligo, centrado en el yo, centrado en su ser. Antes de empezar, me gustaría hablar de otras tres maneras significativas a través de las cuales se puede despertar la energía que está latente en el ombligo. Una vez que se ha despertado, éste se convierte en una puerta por la que el hombre puede experimentar una consciencia diferente a la de su cuerpo. Os diré cuáles son las tres maneras y después hablaré sobre ellas.

La primera es una dieta correcta, la segunda es un trabajo correcto y la tercera es un sueño correcto. Una persona que no tiene una dieta correcta, un trabajo correcto y un sueño correcto nunca podrá estar centrada en el ombligo. El ser humano ha perdido contacto con estas tres cosas.

El hombre es la única especie cuya dieta no es predecible. La dieta de todo el resto de los animales es fija. Sus necesidades físicas básicas y su naturaleza deciden lo que deberían comer y lo que no deberían comer, cuánto deberían comer y cuánto no, cuándo deberían comer y cuándo deberían parar. Pero el hombre es absolutamente impredecible, no es fijo en absoluto: su naturaleza no le dice lo que debería comer, su ingenio no le dice cuánto debería comer y su entendimiento no decide cuándo debería dejar de comer. Ya que ninguna de estas cualidades del hombre son predecibles, la vida del hombre ha tomado una dirección incierta. Pero con un poco de entendimiento, si el hombre empieza a vivir al menos con un poco de inteligencia, con un poco de cuidado, abriendo un poco los ojos, entonces no será difícil en absoluto cambiar a una dieta correcta. Es muy fácil; no hay nada más fácil que eso. Para entender la dieta correcta podemos dividirla en dos partes.

La primera: ¿qué debería comer el hombre y qué no? El cuerpo del hombre está compuesto de elementos químicos; el proceso del cuerpo es casi todo química. Si se introduce alcohol en el cuerpo del hombre, su cuerpo se verá afectado por la sustancia química: se intoxicará, quedará inconsciente. La química del tóxico afectará a su cuerpo sin importar lo sano o pacífico que sea este hombre. Por muy santo que sea, si le das veneno, morirá.

Sócrates murió envenenado y Gandhi murió de un disparo. La bala no distingue si el hombre es un santo o un pecador; el veneno tampoco distingue si se trata de Sócrates o de una persona corriente. Los tóxicos dañinos, los venenos y la comida tampoco pueden distinguir quién o qué eres. Tienen una función directa: entran en la química del cuerpo y empiezan a actuar. Del mismo modo, cualquier alimento tóxico empieza a perjudicar y provocar molestias en la consciencia del hombre. Cualquier alimento que provoca algún tipo de inconsciencia en el hombre, algún tipo de excitación, algún tipo de adversidad, algún tipo de molestia, es perjudicial. Y el perjuicio más profundo y fundamental es cuando estas cosas empiezan a llegar hasta el ombligo.

Tal vez no seas consciente de que en la naturopatía de todo el mundo para sanar el cuerpo se utilizan las cataplasmas, la comida vegetariana, la comida ligera, las tiras de tela empapadas en agua y los baños. Pero ningún naturópata ha entendido todavía que la cuestión del efecto sobre el cuerpo de las tiras de tela empapadas, las cataplasmas y los baños no se deben tanto a sus cualidades especiales sino al modo en que afectan al centro del ombligo. El centro del ombligo afecta después al resto del cuerpo. Todas estas cosas -

barro, el agua, los baños- afectan a la energía latente que hay en el centro del ombligo y cuando surge esta energía la persona empieza a sanarse.

Pero la naturopatía todavía no se ha dado cuenta de esto. ¡La naturopatía cree que tal vez los efectos beneficiosos provengan de las cataplasmas, los baños o la tiras húmedas aplicadas en el abdomen! Sí tienen beneficios, pero los beneficios reales provienen del despertar de la energía latente en el centro del ombligo.

Si se maltrata el centro del ombligo, si se sigue una dieta equivocada, una mala alimentación, poco a poco, el centro del ombligo se queda en estado latente y su energía se debilita. Entonces, ni siquiera nos damos cuenta de que es un centro. Sólo tenemos conocimiento de dos -centros: uno de ellos es la mente por la que discurren los pensamientos y el otro es el trocito de corazón por el que discurren las emociones. No tenemos contacto con nada más profundo que esto. Por eso, cuanto más ligera es la comida, menos pesadez provocará en el cuerpo y más valiosa e importante será para el comienzo de tu viaje interior.

Para una dieta correcta, lo primero que hay que recordar es que no debería provocar excitación, no debería intoxicar, no debería ser pesada. Después de comer correctamente no deberías sentir pesadez ni somnolencia. Pero probablemente todos sentimos pesadez y somnolencia después de nuestras comidas: esto indica que no estamos comiendo correctamente.

Un gran médico, el doctor Kenneth Walker, ha dicho en su autobiografía que según la experiencia acumulada a lo largo de su vida, la mitad de lo que la gente come llena sus estómagos y la otra mitad llena los estómagos de los médicos. Si comiesen la mitad de lo que comen normalmente, no enfermarían y no habría necesidad de médicos.

Algunas personas enferman porque no tienen suficiente comida y otras enferman porque tienen demasiada comida. Algunas personas se mueren de hambre y otras de sobrealimentación. Y el número de los que mueren por sobre alimentación siempre ha sido mayor de los que mueren de hambre. Muy pocas personas mueren de hambre. Aunque una persona se quiera matar de hambre, tiene pocas posibilidades de morir hasta que no pasen por lo menos tres o cuatro meses. Cualquier persona puede vivir sin comida durante tres meses. Pero si una persona se sobrealimenta durante tres meses no tendrá posibilidades de sobrevivir.

Hay personas cuyas ideas nos provocan una extraña sensación. Hubo un gran emperador llamado Nerón. Tenía dos médicos cuyo trabajo consistía en hacer que vomitara después de cada comida para que pudiera seguir disfrutando de la comida durante quince a veinte veces al día. Comía y después tomaba una medicina que le hacía vomitar para poder volver a disfrutar de la comida. Pero lo que hacemos nosotros no es muy diferente.

Nerón podía tener médicos en su palacio porque era un emperador. Nosotros no somos emperadores, pero tenemos médicos en nuestros barrios. Nerón se obligaba a vomitar todos los días, nosotros nos obligamos a vomitar cada varios meses. Nos alimentamos con una dieta equivocada y acumulamos todo tipo de cosas. Después un médico nos hace una limpieza y de nuevo volvemos a comer la comida equivocada. Nerón era un hombre sabio, se hacía una limpieza todos los días. Nosotros sólo lo hacemos cada dos o tres meses. Si fuésemos emperadores haríamos lo mismo, pero es inútil, no tenemos los medios, de modo que no podemos hacerlo. Nos reímos de Nerón, pero en cierto sentido no somos muy distintos.

Nuestra actitud equivocada hacia la alimentación se está volviendo peligrosa para nosotros. Está demostrando que nos cuesta muy cara. Nos ha llevado hasta el extremo en que apenas estamos vivos. La alimentación no nos proporciona salud, nos proporciona enfermedad. Cuando la alimentación nos pone enfermos se produce una situación sorprendente. Es como si el amanecer por la mañana provocase oscuridad; esto sería un hecho igual de sorprendente y muy extraño. Pero los médicos de todo el mundo opinan que la mayor parte de las enfermedades del ser humano se deben a la mala alimentación.

En primer lugar, todo el mundo debería estar muy atento y ser consciente de lo que come. Y digo esto especialmente para el meditador. Para el meditador, estar atento a lo que come, cuánto come y cómo afecta a su cuerpo es algo necesario. Si lo experimentas con atención durante unos meses sin duda encontrarás cuál es la comida adecuada para ti, qué alimentos te dan tranquilidad, paz y salud. Realmente no es difícil, pero como no prestas demasiada atención a tu alimentación, nunca eres capaz de descubrir cuál es la alimentación correcta.

La segunda cosa sobre la alimentación es que cuando estás comiendo, tu estado mental es mucho más importante que lo que comes. La comida te afectará de un modo distinto si comes con alegría y felicidad que si comes cuando estás lleno de tristeza y preocupaciones.

Si comes cuando estás en un estado de preocupación, hasta la comida más sana tendrá un efecto venenoso. Y si comes con alegría a veces es posible que ni siquiera un veneno pueda llegar a afectarte totalmente, es muy probable. Por tanto, es muy importante el estado de tu mente cuando estás comiendo.

En Rusia había un gran psicólogo llamado Pavlov. Hizo algunos experimentos sobre animales y llegó a una conclusión asombrosa. Experimentó sobre gatos y perros. Le dio de comer a un gato y después lo observó en un aparato de rayos X para ver qué le había sucedido en el estómago después de alimentarse. Cuando la comida entró en el estómago, inmediatamente segregó jugos digestivos. Al mismo tiempo pusieron un perro a la ventana del cuarto donde estaba el gato. Cuando el perro ladraba y el gato se asustaba, el aparato de rayos X mostró que se detenía la secreción de jugos gástricos. El estómago se cerró; se encogió. Entonces se llevaron al perro, pero durante seis horas el estómago del gato siguió en las mismas

condiciones. Al cabo de seis horas, cuando empezó a segregarse de nuevo jugos gástricos, la comida ya no estaba en estado digerible: se había quedado sólida y era difícil de digerir. Cuando la mente del gato se preocupó por la presencia del perro, el estómago dejó de trabajar.

¿Qué pasa con tu situación? Vives preocupado las veinticuatro horas del día. Es un milagro que digieras la comida que comes, ¡pero la existencia lo consigue a pesar de ti. Tú no tienes deseos de digerirla. Es un absoluto milagro que se pueda digerir. ¡Y también es un milagro que sigas vivo! Tu mente debería estar en un estado de gracia y de dicha.

Pero en vuestras casas, la mesa del comedor está en el estado más deprimente. La esposa se pasa todo el día esperando a que llegue el marido y todo el dolor emocional que ha ido acumulando en las últimas veinticuatro horas se desata mientras el marido está comiendo. No sabe que está actuando como si fuese un enemigo. No sabe que está sirviendo veneno en el plato de su marido.

El marido también tiene miedo y está preocupado después de un largo día de trabajo, engulle la comida y se marcha. No tiene ni idea de que este acto que ha realizado tan rápido y del que ha huido debería haber sido un acto de devoción. No es algo que haya de hacerse deprisa y corriendo. Se debería hacer igual que se entra en un templo, igual que uno se arrodilla para rezar, igual que alguien se sienta para tocar su veena, o igual que alguien le canta una canción a su amado. Este acto es incluso más importante: está alimentando su cuerpo. Debería hacerse en un estado de tremenda beatitud; debería ser un acto amoroso y piadoso.

Cuanto más alegre y feliz, y cuanto más relajada y sin preocupaciones esté una persona al comer, más se convertirá su comida en una buena alimentación.

Una dieta violenta no significa solamente que una persona coma comida no vegetariana; comer con rabia también es una dieta violenta. Ambas cosas son violentas. Al comer con rabia, al sufrir, al preocuparse, la persona también está comiendo violentamente. No se da cuenta en absoluto de que del mismo modo que está siendo violento al comer la carne de algo, también lo es cuando su propia carne arde por dentro a causa de la rabia y la preocupación; ahí también hay violencia. Entonces, la comida que está comiendo no puede ser no violenta.

La otra parte de una buena alimentación es, que deberías comer en un estado de paz y alegría. Si no estás en ese estado, es mejor que esperes y no comas nada durante un rato. Sólo debes alimentarte cuando la mente esté absolutamente preparada. ¿Cuánto tiempo tardará en estar preparada tu mente? Si estás lo suficientemente atento como para esperar, lo más seguro es que sólo permanezca alterada un día. Pero nunca te has preocupado de escucharla; has convertido la alimentación en un proceso mecánico. Llenas tu estómago de comida y después abandonas la mesa del comedor; esto ya no es un proceso psicológico y es peligroso.

A nivel corporal una buena alimentación debería ser sana, no debería estimularte y debería ser no violenta; a nivel psicológico la mente debería estar en un estado de dicha, gracia y felicidad; y a nivel del alma debería haber un sentimiento de gratitud, de agradecimiento. Estas tres cosas convierten a la comida en la alimentación correcta.

Deberías sentir: «Estoy agradecido porque hoy tengo comida. He recibido otro día de vida y estoy tremendamente agradecido. Esta mañana me he despertado y sigo vivo; hoy el sol me ha vuelto a dar su luz; hoy podré ver de nuevo la luna; ¡hoy sigo estando vivo! No era necesario estar vivo, podía haber estado en mi tumba, pero de nuevo he vuelto a recibir vida. No me la merezco; la he recibido a cambio de nada». Aunque sólo fuera por este motivo, en tu corazón debería haber un sentimiento de agradecimiento y gratitud. Estás comiendo, estás bebiendo, estás respirando, deberías sentirte agradecido por todo esto. Deberías estar agradecido a la vida, al mundo entero, a todo el universo, a la naturaleza, a lo divino: «He recibido un día más de vida. Un día más he vuelto a recibir alimentos. Un día más vuelvo a ver el sol y las flores. Hoy sigo estando vivo».

Dos días antes de que le llegara la muerte a Rabindranath, dijo: «Señor, ¡qué agradecido estoy! Oh Dios, ¿cómo podré expresarte mi gratitud? Me has dado esta vida cuando no la merecía de ningún modo. Me has dado la respiración cuando no tenía derecho a respirar. Me has dado experiencias de belleza y de dicha sin que yo haya hecho nada para merecerlas. Estoy agradecido. Me colmas con tu gracia. Y si en esta vida que me has dado he recibido algún dolor, algún sufrimiento, alguna preocupación, debe haber sido por mi culpa, porque esta vida que me has dado es muy dichosa. Debe haber sido mi culpa. Por eso no te pido que me liberes de la vida. Si crees que lo merezco, vuélveme a mandar a esta vida una y otra vez. Esta vida tuya es muy dichosa y te estoy absolutamente agradecido».

Este sentimiento, este sentimiento de gratitud debería estar presente en todos los aspectos de la vida y particularmente en los relativos a tu dieta. Únicamente así podrá tu dieta convertirse en una buena alimentación.

La segunda cuestión es el trabajo correcto. Esto también ha dejado de ser una parte esencial de tu vida. El trabajo físico se ha convertido en un acto vergonzoso.

Un filósofo occidental, Albert Camus, escribió en broma en una de sus cartas que llegaría un momento en que la gente empezaría a pedirles a sus sirvientes que hicieran el amor por ellos. ¡Quizá suceda algún día! Ahora ya tienes a gente que hace todo en tu lugar; el amor es lo único que sigues haciendo tú mismo. Designas a otros para que recen por ti. Empleas a un sacerdote y le dices que rece en tu nombre, que realice

los rituales en tu nombre. Designas a un sacerdote en el templo y le dices que rinda culto en tu nombre. Incluso a tus sirvientes les dices que hagan cosas como rezar y rendir culto. Si tus sirvientes están rindiendo culto en tu lugar, ¿no es impensable que algún día la gente más sabia les diga a sus sirvientes que haga el amor con su amada en su lugar? ¿Qué problema hay? y los que no puedan permitirse tener sirvientes que lo hagan se sentirán avergonzados por ser pobres, por tener que hacer el amor ellos mismos.

Quizá algún día suceda esto, porque ahora hay tantas cosas importantes en tu vida que tus sirvientes están haciendo por ti! Y no eres en absoluto consciente de lo que has perdido al perder las cosas importantes. Se ha perdido toda la fuerza, toda la vitalidad de la vida, porque el cuerpo y el ser del hombre han sido creados para hacer una cantidad de trabajo determinada, pero ahora ha sido privado de ese trabajo.

El trabajo correcto también es una parte esencial en el despertar de la consciencia y la energía del hombre.

Una mañana, Abraham Lincoln se estaba limpiando los zapatos en su casa. Uno de sus amigos que estaba de visita le dijo:

-¡Lincoln! ¿Qué estás haciendo? ¿Te limpias tus propios zapatos?

Lincoln respondió:

-¡Me sorprendes! ¿Tú le limpias los zapatos a los demás? Yo me limpio mis zapatos; ¿tú se los limpias a los demás?

El amigo le dijo:

-No, no, ¡Yo le digo a los demás que me limpien los zapatos!

Lincoln dijo:

-Que los demás te limpien los zapatos es aún peor que limpiarle los zapatos a los demás.

¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que estamos perdiendo el contacto directo con la vida. El contacto directo con la vida es el que tenemos a través del trabajo.

Una vez, cuando vivía Confucio, hace unos tres mil años, fue de visita a un pueblo. En un jardín vio a un viejo jardinero y a su hijo sacando agua de un pozo. Para el anciano, el trabajo de sacar agua del pozo era muy difícil, a pesar de la ayuda de su hijo.

Y el anciano era *muy* viejo.

Confucio se preguntó si este anciano no sabría que ahora se utilizaban bueyes y caballos para sacar agua del pozo; estaba haciendo ese trabajo él solo. ¡Estaba usando métodos muy antiguos! De modo que Confucio fue y le preguntó:

Amigo, ¿No sabes que ahora hay un nuevo invento? La gente saca el agua de los pozos con ayuda de caballos, de bueyes. ¿Por qué lo estás haciendo tú solo?

El anciano dijo:

-Habla bajito, habla bajito. A mí no me importa lo que estás diciendo, pero temo que lo pueda oír mi hijo.

¿Que quieres decir? -dijo Confucio.

El anciano contestó:

-Conozco esos inventos, pero todos esos inventos alejan al hombre del trabajo físico. No quiero que mi hijo se desconecte, porque en el momento que se desconecte del trabajo físico se desconectará de la vida en sí.

La vida y el trabajo son sinónimos. Vida y trabajo tienen el mismo significado. Pero, poco a poco, has empezado a llamar afortunados a quienes no tienen que hacer trabajo físico y desafortunados a los que tienen que hacer trabajo físico. Esto es así porque, en cierto sentido, mucha gente ha dejado de trabajar, por lo que otra gente, tiene que trabajar mucho más. Trabajar demasiado te mata, trabajar demasiado poco también te mata. Por eso hablo de trabajo correcto de la distribución adecuada del trabajo físico. Cada persona debería hacer el mismo trabajo físico. Cuanto más intensamente, cuanto más dichosamente, cuanto más agradecidamente se meta un hombre en la parte de trabajo de su vida, más notará que su energía vital empieza a salirse de la cabeza y acercarse al ombligo. Para trabajar no son necesarios ni la cabeza ni el corazón. La energía para trabajar se deriva directamente del ombligo, ahí es donde está su origen:

Junto con una dieta correcta es esencial que haya un poco de trabajo físico. Y no debería ser por el bien de los demás: si sirves a los pobres, éstos saldrán beneficiados; si vas a un pueblo como agricultor beneficiarás a los agricultores; si haces una labor determinada estás haciendo un gran servicio social. Todas estas cosas son falsas. Debes hacerla por tu propio bien, no por el de los demás. No tiene que ver con beneficiar a los demás. Quizá alguien se beneficie de ello, pero básicamente es por tu propio bien.

Cuando Churchill se júbilo, uno de mis amigos fue a visitarle a su casa. A su avanzada edad, Churchill estaba excavando y plantando algunas plantas en su jardín. Mi amigo le hizo unas preguntas sobre política. Churchill dijo:

¡Déjalo! Eso ya se acabó. Si quieres hacerme alguna pregunta, me puedes preguntar dos cosas: me puedes preguntar sobre la Biblia, porque la leo en casa, y me puedes preguntar sobre jardinería, porque lo hago en el jardín. Ya no me interesa la política. Ya se pasó ese momento. Ahora simplemente estoy trabajando y rezando.

Cuando mi amigo regresó me dijo:

-No entiendo la clase de hombre que es Churchill. Creía que me daría alguna respuesta, pero me dijo

que sólo estaba trabajando y rezando.

Yo le dije:

-Decir que está trabajando y rezando es una reiteración.

Trabajo y oración significan lo mismo, son sinónimos. El día que el trabajo se convierta en oración y la oración se convierta en trabajo será el día que se alcance el trabajo correcto.

Un poco de trabajo físico es absolutamente esencial, pero no le has prestado atención a esto. Ni siquiera los sannyasins tradicionales de la India le han prestado atención al trabajo: se abstuvieron de hacerla, ni siquiera se plantearon hacerla. Simplemente, se movieron en otra dirección. Los ricos dejaron de hacer trabajo físico porque tenían dinero y podían pagar a alguien para que lo hiciera, y los sannyasins dejaron de hacerla porque ya no tenían que ver con el mundo. No tenían nada que hacer ni tenían que ganar dinero ¿para qué iban a trabajar? El resultado es que dos de las clases sociales respetadas se fueron alejando del trabajo y, poco a poco, las personas sobre las que recayó el trabajo empezaron a dejar de ser respetadas.

El trabajo físico tiene una gran importancia y utilidad para el buscador, no porque obtengas algo con él, sino porque cuanto más te implicas en algún tipo de trabajo, tu consciencia empezará a estar más centrada, empezará a bajar de la mente. No es necesario que el trabajo sea productivo. También puede ser no productivo, un mero ejercicio. Pero un poco de trabajo físico es absolutamente esencial para la agilidad del cuerpo, la agudeza de la mente y el completo despertar del ser. Esta es la segunda parte.

Pero en esta parte también te puedes equivocar. Del mismo modo que puedes cometer errores con tu dieta -al comer demasiado o demasiado poco-, también puedes cometer errores aquí: o bien puedes no hacer ningún ejercicio físico en absoluto, o bien hacer demasiado. Los luchadores hacen demasiado ejercicio; es un estado patológico. Un luchador no es una persona sana. Los luchadores hacen demasiado esfuerzo con el cuerpo, menosprecian el cuerpo. Si menosprecias el cuerpo, algunas partes del cuerpo, algunos músculos podrán desarrollarse más, pero ningún luchador vive demasiados años! Ningún luchador se muere estando sano. ¿Sabías que todos los luchadores -ya sea Gama, Sandow a cualquier otro con un gran cuerpo, aunque sea el mejor del mundo- están enfermos al morir? Mueren prematuramente y mueren por enfermedades graves. Menospreciar el cuerpo puede hacer que se desarrollen los músculos y que valga la pena admirar su cuerpo, valga la pena exhibirlo, pero entre la vida y la exhibición hay una gran diferencia. Hay una gran diferencia entre vivir, estar sano y ser un exhibicionista.

Cada persona debería descubrir la cantidad de trabajo físico que habría de hacer para vivir con más salud y lozanía por su propia cuenta, según su cuerpo. Cuanto más aire fresco hay en el cuerpo, cuanto más dichosa sea cada respiración, más vitalidad tendrá una persona para explorar su interior. Simone Weil, una filósofa francesa, escribió algo maravilloso en su autobiografía. Dijo: «Hasta los treinta años siempre estaba enferma. No estaba sana y tenía muchos dolores de cabeza. Pero al llegar a los cuarenta años me di cuenta de que hasta los treinta años había sido una materialista. Al volverme más espiritual me convertí en una persona más sana. Sólo me di cuenta más tarde de que el tener poca salud y estar enferma estaba relacionado con mi materialismo.

Una persona que no tiene salud y está enferma no puede estar agradecida a la existencia. En ella no puede haber agradecimiento hacia la existencia; sólo hay rabia. Si está llena de rabia, es imposible que esa persona pueda aceptar algo de la existencia. Simplemente, lo rechaza. Si en nuestra vida no hay un cierto equilibrio entre la salud por el trabajo correcto y el ejercicio correcto, es natural que sintamos negatividad, resistencia y rabia hacia la vida.

La tercera cuestión es el sueño correcto. Se ha destruido la alimentación, se ha destruido el trabajo físico ¡Y se ha asesinado el sueño! El sueño es lo que más se ha perjudicado con el desarrollo de la civilización humana. Desde que el hombre descubrió la luz eléctrica, el sueño está muy alterado. Y en cuanto empezó a tener más instrumentos, comenzó a pensar que no era necesario dormir, que perdía demasiado tiempo durmiendo, que el tiempo que invertía en dormir era un tiempo perdido. Cuanto menos duerma, mejor. A nadie se le ocurre pensar que el sueño contribuye a los procesos más profundos de la vida. Algunas personas piensan que el tiempo que se usa para dormir es un tiempo perdido; cuanto menos duermen, mejor; cuanto antes reduzcan el tiempo de sueño, mejor.

Éste es un tipo de personas, las que quieren reducir el tiempo de sueño necesario. Otro tipo de personas son los monjes y ermitaños que creen que este sueño, esta forma inconsciente de sueño, es el estado opuesto al estado de autorrealización y despertar del ser. Según estas personas, no es bueno dormir; cuanto menos duermas, mejor.

Los monjes tenían otro problema, habían acumulado tantas represiones en su inconsciente que afloraban durante el sueño y formaban parte de sus sueños. Surgió una especie de miedo al sueño, porque todo lo que habían estado ignorando durante el día afloraba en sus sueños por la noche. Las mujeres de las que habían huido y abandonado empezaron a aparecerse en sus sueños. Estos monjes empezaron a verlas en sus sueños. El dinero y el prestigio del que habían huido empezó a perseguirles en sus sueños. Por eso creyeron que el sueño era algo muy peligroso -se escapaba de su control-, y cuanto menos durmieran, mejor. Estos monjes crearon un sentimiento en todo el mundo de que el sueño es algo no espiritual. Este concepto es ridículo.

El primer grupo de personas se opone al sueño y cree que es una pérdida de tiempo, que no es

necesario dormir tanto; cuanto más tiempo se esté despierto, mejor.

Las personas que hacen cálculos y estadísticas de todo son realmente curiosas. Han calculado que si una persona duerme ocho horas estará perdiendo un tercio de su día. Si una persona vive sesenta años, habrá perdido veinte años. De una media de vida de sesenta años sólo nos son útiles cuarenta años. Y todavía han calculado más: han calculado cuánto tiempo tarda un hombre en comer, en ponerse la ropa, en afeitarse, en bañarse, etcétera. Después de calculado todo afirman que nuestra vida es una pérdida de tiempo. Cuando empezaron a restar todo ese tiempo se dieron cuenta de que una persona sólo vive sesenta años en teoría; en realidad invierte veinte años en dormir, otros años en comer, otros años en bañarse, otros años en leer el periódico. Todo se pierde y no queda nada de vida. Estas personas crearon un pánico: si quieres tener algo de tiempo para vivir te aconsejan reducir todas estas cosas. El sueño ocupa la mayor parte de la vida del hombre, de modo que hay que reducirlo. Mientras este grupo aconsejaba reducir el sueño y creaba un movimiento de oposición al sueño, el segundo grupo, los monjes y los ermitaños, decían que el sueño no era espiritual y le decían a la gente que durmiera lo menos posible. Cuanto menos dormía una persona, más beata era, y si no dormía nada, entonces era un santo.

Estos dos grupos con sus ideas han destruido la habilidad del hombre para dormir, y con el asesinato del sueño se han trastocado, alterado y eliminado todos los centros profundos de la vida del hombre. Ni siquiera nos hemos dado cuenta de que la falta de sueño es la causa que subyace a todas las enfermedades y los trastornos que forman parte de la vida del hombre.

Las personas que no pueden dormir bien no pueden vivir bien. El sueño no es una pérdida de tiempo. Las ocho horas de sueño no son una pérdida de tiempo; mejor dicho, gracias a esas ocho horas de sueño podemos estar despiertos dieciséis horas. Si no, no serías capaz de estar despierto tanto tiempo. Durante esas ocho horas acumulas energía vital, tu vida se revitaliza, los centros de tu cerebro y de tu corazón se calman, y tu vida funciona desde el centro del ombligo. Durante esas ocho horas de sueño vuelves a ser uno con la naturaleza y la existencia, por eso te revitalizas.

Si quieres torturar a alguien, él mejor método –que se inventó hace miles de años- es impedirle dormir. Hasta el momento, no se ha logrado superar este método. Durante la última guerra en Alemania, y actualmente también en Rusia, el método más popular de tortura a los prisioneros era impedirles dormir. Simplemente, tienes que impedirle dormir a una persona. Esta tortura va más allá de cualquier límite para un ser humano. De modo que le pusieron a cada persona un guarda para que le impidiera dormir.

Los chinos fueron los primeros en descubrir este método hace unos dos mil años. No permitirle dormir a alguien es un método de tortura muy barato. Le obligan una persona a estar en una celda tan pequeña que no se pudiera mover, no pudiera sentarse ni tumbarse. Después dejaban caer gotas de agua desde arriba para que cayeran sobre su cabeza gota a gota. No podía hacer el menor movimiento, no podía sentarse, ni tumbarse, y al cabo de doce, dieciséis o dieciocho horas como mucho empezaba a gritar y aullar: «¡Socorro! Me muero. ¡Sacadme de aquí!». Entonces le preguntaban lo que estaba ocultando. Al cabo de tres días se rendían hasta los más valientes.

Hitler en Alemania y Stalin en Rusia hicieron lo mismo con miles de personas: las mantenían despiertas y no les dejaban dormir. No hay una tortura más cruel que ésta. Ni siquiera cuando matas a una persona ésta sufre tanto como cuando no la dejas dormir, porque sólo cuando duerme recupera lo que ha perdido. Si no puede dormir, entonces seguirá perdiendo energía vital, sin ser capaz de regenerarla. Se queda totalmente agotado. Somos una humanidad agotada porque nuestras puertas para recibir algo están cerradas y nuestras ventanas para perderlo todo se han ido abriendo cada vez más.

El sueño tiene que volver a la vida del hombre. Realmente, no hay ninguna alternativa, ningún otro paso para la salud psicológica de la humanidad. ¡El sueño debería ser obligatorio por ley en los próximos cien o doscientos años! Es muy importante que un meditador se de cuenta de que duerme bien y duerme lo suficiente.

Hay algo más que debéis entender: un buen descanso será distinto para todo el mundo. No será lo mismo, porque el cuerpo de cada persona tiene unas necesidades distintas, de acuerdo con la edad y muchos otros factores.

Por ejemplo, cuando un niño está en el vientre de su madre duerme las veinticuatro horas del día porque se están desarrollando todos sus tejidos. Necesita sueño absoluto; su cuerpo sólo se desarrollará si duerme veinticuatro horas al día. Es posible que los niños que nacen lisiados, lesionados o ciegos se hayan despertado durante los nueve meses que estaban en el vientre de su madre. Quizá algún día la ciencia descubra que los niños que por algún motivo, se despiertan en el vientre de su madre nacen lisiados o con una parte del cuerpo sin desarrollar.

Cuando se está en el vientre es necesario estar dormido las veinticuatro horas del día porque se está formando todo el cuerpo, se está desarrollando todo el cuerpo. Es necesario que haya un sueño profundo; sólo así pueden tener lugar todas las actividades del cuerpo. Cuando un niño nace, duerme las veinticuatro horas del día, su cuerpo todavía se está formando. Después duerme dieciocho horas, después catorce horas... Poco a poco, a medida que su cuerpo va madurando, también va durmiendo menos. Al final se estabiliza entre seis y ocho horas.

Un anciano duerme menos, pasa a dormir cinco horas, cuatro horas, incluso tres horas, porque el crecimiento de su cuerpo ya ha cesado. No necesita dormir demasiado cada día porque ya está cerca de la muerte. Si un anciano durmiese tanto como un niño no se podría morir, sería difícil morir. La muerte necesita cada vez menos sueño. La vida necesita sueño profundo. Por eso el anciano, poco a poco, va durmiendo cada vez menos, y el niño duerme más.

Si los ancianos empiezan a pretender que los niños se comporten del mismo modo que ellos, esto se volverá peligroso.

A menudo los ancianos lo hacen: tratan a los niños como si fuesen viejos. Les despiertan demasiado pronto por la mañana: «¡Son las tres, son las cuatro! ¡Levántate!». No se dan cuenta de que está bien que ellos se despierten a las cuatro porque son viejos. Pero los niños no pueden despertarse a las cuatro. Es malo despertarlos. Perjudica las funciones corporales del niño; es muy perjudicial para ellos.

Una vez me dijo un niño: «Mi madre es muy rara; cuando no tengo sueño por la noche me obliga a dormir, y cuando me muero de sueño por la mañana, me obliga a despertarme. No entiendo por qué me obligan a dormir cuando no tengo sueño y me obligan a despertarme cuando tengo sueño. Tú le explicas muchas cosas a la gente, ¿le podrías explicar esto a mi madre?». Quería que le ayudara a entender a su madre que lo que estaba haciendo era muy contradictorio.

No nos damos cuenta de que a menudo se trata a los niños como si fuesen personas mayores, y después, cuando crecen, tienen que empezar a vivir según las normas estipuladas que se encuentran en los libros.

Probablemente, no sepas que las últimas investigaciones dicen que no se puede estipular la misma hora de despertar para todo el mundo. Siempre se ha dicho que es bueno despertarse a las cinco de la mañana; esto es absolutamente erróneo y no es científico. No vale para todo el mundo; quizá sea bueno para algunas personas, pero podría ser perjudicial para otras. En veinticuatro horas, la temperatura del cuerpo baja durante unas tres horas y esas tres horas son las horas de sueño profundo. Si despiertas a alguien durante esas tres horas estropearás todo su día y alterarás su energía.

Generalmente, esas tres horas están entre las dos y las cinco de la mañana. Para casi todo el mundo esas tres horas van de las dos a las cinco de la mañana, pero no sucede lo mismo con todas las personas. La temperatura del cuerpo de algunas personas baja hasta las seis de la mañana, la de otras baja hasta las siete, y para otras la temperatura empieza a ser normal a las cuatro de la mañana. Si alguien se despierta en esas horas de baja temperatura; esto le afectará las veinticuatro horas del día y tendrá efectos perjudiciales. Sólo se puede despertar a una persona cuando la temperatura empieza a subir a nivel normal.

Normalmente, todo el mundo coincide en despertarse cuando amanece, porque al salir el sol sube la temperatura. Pero esta no es una norma, hay excepciones. Para algunos puede que sea necesario dormir hasta después del amanecer, porque la temperatura del cuerpo de cada individuo sube a horas diferentes, a un ritmo diferente. Cada persona debería averiguar cuántas horas de sueño necesita y a qué hora le conviene levantarse, y esa debería ser su norma. Digan lo que digan las escrituras, digan lo que digan los gurús, no hay que hacerles caso en absoluto.

Para un buen sueño, cuanto más profundamente y más duermas, mejor. Pero te estoy diciendo que duermas, y no que te quedes tumbado en la cama. Estar tumbado en la cama no es dormir.

La regla debería ser despertarte cuando sientes que te conviene despertarte. Normalmente, esto sucede al amanecer, pero es posible que no te suceda así. No hace falta que tengas miedo no te preocupes por esto, ni que pienses que eres un pecador y tengas miedo de ir al infierno. ¡Hay mucha gente que se despierta pronto por la mañana y va al infierno, y mucha gente que se despierta tarde y está en el cielo! Esto no tiene ninguna relación con ser espiritual o no, pero es indudable que el sueño correcto sí tiene relación.

De modo que cada persona debe descubrir qué le conviene más. Durante tres meses, cada persona debería experimentar con su trabajo, su sueño y su dieta, y debería descubrir qué reglas son las más sanas, más pacíficas y más dichosas para él.

Cada uno debería tener sus reglas. No hay dos personas iguales, de modo que no existe una ley común que se pueda aplicar a todo el mundo. Siempre que alguien intenta aplicar una ley común, el resultado es malo. Cada persona es un individuo. Cada persona es única e incomparable. Únicamente él es el mismo, no hay ninguna otra persona como él en la tierra. Por lo que ninguna ley puede servirle hasta que descubra cuáles son las leyes de sus procesos vitales.

Los libros, las escrituras y los gurús son peligrosos porque tienen fórmulas prefijadas. Te dicen que deberías despertarte a una cierta hora, que deberías hacer esto, que no deberías hacer lo otro, que deberías dormir de este modo y que deberías hacer las cosas de aquel modo. Estas fórmulas prefijadas son peligrosas. Está bien que las entiendas, pero cada persona debe encontrar lo que le conviene en su vida.

Cada persona tiene que encontrar su propio camino de meditación. Cada persona tiene que andar por sí misma y crear su propio camino para su viaje espiritual. No hay una autopista prefabricada sobre la que puedas caminar; ese tipo de autopista no existe en ninguna parte. El camino del viaje espiritual es como un

sendero, ipero un sendero que ni siquiera existe! Lo creas al caminar y dura lo que dura tu camino. Cuanto más andas, más se desarrollará la comprensión del viaje que todavía está por llegar.

Hay que tener en cuenta estas tres cuestiones: una dieta correcta, un trabajo correcto y un sueño correcto. Si la vida se desarrolla correctamente en estas tres cuestiones, entonces hay más posibilidades de que se abra lo que yo llamo el centro del ombligo, que es la puerta a la vida espiritual. Si te acercas a esa puerta, ésta se abrirá; entonces sucede algo extraordinario, algo que no has experimentado nunca en tu vida ordinaria.

Anoche, cuando me fui de aquí, llegó un amigo y me dijo:

-Lo que dices está bien, pero hasta que no nos sentimos satisfechos es muy difícil que estemos convencidos.

Yo no le dije nada. Tal vez piensa que llegará a sentirse satisfecho por el hecho de que yo hable de ello, pero está absolutamente equivocado y está perdiendo el tiempo. Yo, por mi parte, hago todo el esfuerzo necesario, pero tú por tu parte debes hacer un esfuerzo aún mayor. Si tú no haces ese esfuerzo, no tiene ningún sentido que yo diga nada.

La gente me dice constantemente que quiere paz, que quiere dicha, que quiere un alma. Sí, quieres todo, pero en el mundo no recibes nada simplemente por quererlo. El deseo nada más es absolutamente impotente, no tiene fuerza.

El deseo nada más no es suficiente: la determinación y el esfuerzo también son necesarios. Está bien que desees algo, pero ¿cuánto esfuerzo haces para obtener ese deseo, cuántos pasos tienes que dar hacia ese deseo, cuánto estás haciendo por ese deseo?

Según mi criterio, la única prueba de tu deseo es el esfuerzo que haces para satisfacerlo. Si no, no hay ninguna prueba de que tengas un deseo. Cuando una persona desea algo, hace algún esfuerzo para conseguirlo; ese esfuerzo es la prueba de que la persona lo deseaba. Dices que deseas pero no tienes ninguna intención de hacer ningún esfuerzo para conseguirlo. No tienes firmeza para conseguirlo.

Para concluir este discurso, volveré a repetir un punto. Os he hablado de tres centros: el centro del intelecto es la mente, el centro de los sentimientos es el corazón. ¿Y de qué es el centro el ombligo? El ombligo es el centro de la fuerza de voluntad. Cuanto más se activa el ombligo, más intensa se vuelve la fuerza de voluntad y mejor puedes llegar a tener la determinación, el poder y la energía vital para hacer algo.

O mirándolo al revés: cuanta más determinación tienes, cuanta más energía reúnes para la acción, más se desarrollará tu centro del ombligo. Son interdependientes, están relacionados entre sí; cuanto más piensas, más se desarrollará tu intelecto; cuanto más amas, más se desarrollará tu corazón. Cuanta más firmeza tienes, más se desarrollará el centro de tu energía interna, la flor de loto central del ombligo.

Y para terminar mi discurso, una pequeña historia.

Un faquir ciego estaba mendigando en una ciudad y llegó a una mezquita. Extendió las manos en la puerta de la mezquita y preguntó:

-¿Me pueden dar algo de comer? Tengo hambre.

La gente que pasaba decía:

-Ildiota! Esto no es una casa donde te puedan dar algo de comer. Esto es una mezquita, un templo; aquí no vive nadie. Estás mendigando en una mezquita; aquí no te van a dar nada. Vete a otra parte.

El faquir se rió y dijo:

-¿Si no me dan nada en la casa de Dios en qué casa me van a dar algo? Esta es la última casa a la que he venido, y por equivocación esta última casa es un templo. ¿Cómo me voy a ir de aquí? ¿Si me marcho, a dónde iré? Después de esta casa ya no queda nada, ahora me quedaré aquí y sólo me iré cuando me hayan dado algo.

La gente empezó a reírse de él:

-Ildiota! -le decían-. Aquí no vive nadie. ¿Quién te va a dar algo?

-Ésa no es la cuestión -contestó él-. Si me tengo que ir de la casa de Dios con las manos vacías, ¿dónde llenaré mis manos? Mis manos no se llenarán en ninguna parte. Ahora que he tropezado con esta puerta sólo me marcharé cuando mis manos estén llenas.

Y el faquir se quedó ahí. Durante un año estuvo con las manos extendidas del mismo modo, y su ser seguía anhelando lo mismo. La gente de la ciudad empezó a decir que estaba loco.

-¡Estás completamente loco! -le decían-. ¿Dónde crees que estás sentado con las manos extendidas? Aquí no vas a sacar nada.

Pero el faquir no era una persona cualquiera, era especial, y se quedó ahí sentado tiempo y más tiempo.

Cuando había pasado un año, la gente de la ciudad se dio cuenta de que quizá le había sucedido algo porque el aura de su cara había cambiado. Había una especie de brisa pacífica flotando en su entorno; había surgido una especie de luz a su alrededor, una fragancia. El hombre empezó a bailar. Mientras que antes había lágrimas en sus ojos, ahora tenía una sonrisa en la cara. Había estado casi muerto, pero en un año su vida había vuelto a florecer y estaba bailando.

La gente le preguntó:

-¿Has conseguido algo?

Él dijo:

-Habría sido imposible no conseguir nada, porque había decidido conseguirlo o morir. He conseguido más de lo que deseaba. Yo sólo deseaba comida para mi cuerpo y he conseguido comida para mi alma también. Quería satisfacer únicamente el hambre de mi cuerpo, pero ahora también he satisfecho el hambre de mi alma.

Le empezaron a preguntar:

-¿Cómo lo has logrado? ¿Cómo lo has conseguido?

-No he *hecho* nada más que poner toda la fuerza de mi voluntad para conseguir mi deseo

-contestó.

»Me dije a mí mismo que si tenía un anhelo, junto con él también debería tener una firmeza absoluta. Mi firmeza absoluta estaba detrás de ese anhelo, y ahora he saciado mi sed. He llegado al lugar donde hay agua, y después de beber se me ha quitado la sed.

El significado de la determinación es tener la valentía, la fuerza interior y la fuerza de voluntad para hacer algo sobre cualquier cosa que te interese, actuar de acuerdo con lo que crees que está bien y seguir el camino que te parezca correcto. Si no tienes esta determinación, no te podrá suceder nada a través de mis palabras ni a través de las de nadie. Si fuera posible que te sucediera a través de mis palabras, entonces sería facilísimo. En el mundo ha habido mucha gente que ha dicho cosas muy buenas; si las cosas hubiesen sucedido a través de sus palabras, a estas alturas podría haber pasado de todo en el mundo. Pero ni Mahavira, ni Buda, ni Cristo, ni Krishna ni Mahoma pudieron hacer nada. Nadie puede hacer nada a menos que tú mismo estés preparado para ello.

El Ganges sigue fluyendo, los océanos están llenos; tú no tienes un cubo en la mano pero estás gritando que quieres agua.

El Ganges dice:

-Aquí hay agua, ¿pero dónde está tu recipiente?

Tú dices:

-No me hables del recipiente. Tú eres el Ganges, tienes tanta agua... dame un poco.

Las puertas del Ganges no están cerradas, las puertas del Ganges están abiertas, pero necesitas un recipiente.

En el viaje espiritual, sino tienes un recipiente de determinación no alcanzarás nunca ninguna satisfacción ni contento.

Habéis escuchado mis discursos de una forma tan silenciosa...

Los tres encuentros de nuestro primer día han llegado a su fin y a partir de mañana empezaremos a hablar sobre los otros dos temas. Ahora, después de este encuentro, nos sentaremos para hacer una meditación vespertina, de unos diez minutos.

Debéis comprender dos o tres cosas relativas a la meditación vespertina y después nos podemos sentar a meditar. ¿Os podéis tumbar ahora? ¿Hay suficiente espacio para que los meditadores se tumben? Primero, comprended, y después haremos la meditación vespertina. La meditación matinal se debe hacer sentado. La vida nace, se despierta por la mañana, por eso es preferible meditar sentado. La meditación vespertina se debe hacer tumbado en la cama, antes de dormir. Después de la meditación puedes dormirte tranquilamente; esto es lo último que debes hacer en el día. La meditación matinal es lo primero que debes hacer al despertarte, la meditación vespertina es lo último que debes hacer antes de dormir.

Si uno entra apropiadamente en un estado de meditación antes de dormir todo su sueño se transformará. Todo nuestro sueño puede convertirse en una meditación porque el sueño tiene unas reglas determinadas. La primera regla es que el último pensamiento por la noche se convertirá en el pensamiento central durante tu sueño, y será tu primer pensamiento al despertar por la mañana. Si te has acostado enfadado, a lo largo de la noche tu mente y tus sueños estarán llenos de rabia. Y cuando te despiertes por la mañana verás que tu primer sentimiento y pensamiento será de rabia. Lo que nos llevamos a la cama con nosotros se queda con nosotros toda la noche.

Por eso digo que puesto que tienes que llevarte algo, es mejor que te lleves la meditación, para que todo tu sueño gire en torno a la meditación, en torno a su paz. Poco a poco, al cabo de unos días verás que los sueños desaparecen, que tu sueño es como un río profundo. Y cuando te despiertes por la mañana de un sueño profundo -profundo por esta meditación vespertina-, tu primer pensamiento será de paz, dicha y amor. De modo que debes comenzar el viaje de la mañana con la meditación matinal y debes comenzar el viaje de la noche con la meditación vespertina.

La meditación vespertina se debe hacer cuando estás tumbado, tumbado en la cama. Haremos el experimento aquí tumbados.

Después de tumbarte tienes que hacer tres cosas. Lo primero es que el cuerpo tiene que estar completamente relajado, como si no tuviera vida, suelto, relajado, un cuerpo sin vida. Y durante tres minutos tu mente debe sentir que el cuerpo se está relajando, cada vez más, más relajado, porque el cuerpo hará todo lo que sienta la mente. El cuerpo sólo es un esclavo, un discípulo. El cuerpo expresa lo que sentimos a través de la acción. Si sientes rabia, el cuerpo agarra una piedra y la lanza; si sientes amor, el cuerpo abraza a alguien. Cuando surge el pensamiento en la mente el cuerpo convierte en acción todo lo que desea ser, todo lo que deseas hacer.

Todos los días, cuando surge un pensamiento, vemos el milagro del cuerpo transformando el

pensamiento en acción. Nunca pensamos en relajarnos; si no, el cuerpo también lo haría. El cuerpo se puede relajar tanto que ni siquiera sepas si existe o no, pero eso sólo sucede después de hacer este experimento durante algún tiempo. Tienes que estar relajado durante tres minutos.

Ahora mismo os haré unas sugerencias para que podáis experimentar esa sensación. Cuando os sugiero que el cuerpo se está relajando, entonces sentiréis que el cuerpo se relaja cada vez más, cada vez más... El cuerpo se relajará.

A medida que se va relajando el cuerpo, la respiración se irá calmando. La calma no significa que se detenga la respiración, sino que se vuelve más lenta, más tranquila, más profunda. Durante tres minutos debes sentir que tu respiración se va calmando cada vez más, la respiración se va relajando... Después, la mente también se irá relajando y tranquilizando. Cuando el cuerpo se relaja, la respiración se calma; cuando la respiración se calma, la mente automáticamente se queda en silencio; estas tres cosas están relacionadas.

Así que primero sentiremos que se relaja el cuerpo y esto hará que se calme la respiración. Después sentiremos que se relaja la respiración; esto hará que la mente se quede en silencio.

Y luego os haré una tercera sugerencia: ahora vuestra mente se está quedando vacía y en silencio. De este modo, después de seguir las tres sugerencias durante un período corto de tiempo, os diré que ahora la mente se ha quedado totalmente en silencio. Después, os quedaréis tumbados en silencio durante diez minutos igual que estabais sentados en silencio esta mañana.

Oirás el canto de un pájaro, oirás el ladrido de un perro y muchos otros sonidos... sigue escuchando en silencio. Es como si en una habitación vacía entrara el sonido, resonara y se fuera. No debes pensar por qué estás oyendo estos sonidos; ni debes pensar por qué ladra el perro, porque no tienes nada que ver con el perro. No tienes ningún motivo para pensar por qué ladra el perro o por qué te está molestando ese estúpido perro ahora que estás meditando. No, tú no tienes nada que ver con eso. El perro no sabe que estás meditando; no tiene ni idea, es absolutamente inocente, está haciendo lo que tiene que hacer. No tiene nada que ver contigo. Sólo está ladrando, así que déjale que ladre. No es una molestia, a menos que tú lo conviertas en una molestia. Se convierte en una molestia cuando te resistes, cuando quieres que el perro deje de ladrar; ahí comienza el problema. El perro está ladrando, tiene que ladrar, nosotros estamos meditando, tenemos que meditar. No hay ningún conflicto entre las dos cosas, no se oponen. Estás en silencio, llegará el sonido del perro, se prolongará y se irá; no es una molestia para ti.

Una vez me estaba quedando en una residencia de un pequeño pueblo. También se estaba quedando conmigo un líder político. No se lo que sucedió esa noche, pero todos los perros del pueblo se juntaron frente a la residencia y se pusieron a ladrar. El político estaba muy disgustado. Se levantó, entró en mi habitación y me preguntó:

¿Estás dormido? Tengo un problema enorme. He espantado a los perros dos veces pero siguen volviendo.

-Si echas a alguien, siempre volverá -le dije. Intentar alejar a alguien es un error, porque siempre creará que le necesitas de algún modo. Cree que le estás echando porque es importante. Los perros no son más que pobres perros. Deben creer que los necesitas de algún modo, que son importantes para ti, por eso vuelven. Además, los perros no tienen ni idea de que se está quedando aquí un líder político de que te están ladrando a ti. No son seres humanos; si los seres humanos llegasen a saber que se está quedando aquí un líder político se aglomerarían junto a él. Hasta ahora los perros no se han vuelto tan inteligentes como para aglomerarse cuando llega un líder político. Los perros vienen aquí todos los días. Olvídate de esa estúpida idea que tienes en la cabeza de que los perros han venido porque eres tan importante. Ellos no saben absolutamente nada de eso. Y en lo que se refiere a tu sueño, no son los perros los que no te dejan dormir, eres tu mismo. Estás pensando innecesariamente que los perros no deberían ladrar. ¿Qué derecho tienes? Los perros tienen el derecho de ladrar y tú tienes el derecho de dormir. Esto no es contradictorio, pueden suceder las dos cosas a la vez. No hay ningún conflicto ni choque entre estas dos cosas. Deja que los perros sigan ladrando y tú sigue durmiendo. Los perros no pueden decir que no deberías dormir porque tu sueño les molesta al ladrar, y tú tampoco puedes decir que ellos te molestan.

Y le dije:

-Acepta que los perros estén ladrando y escucha atentamente. Deja de resistirte. Acepta sus ladridos. Y en cuanto lo aceptes, el ladrido de los perros también se transformará en un ritmo musical.

No sé cuándo se durmió, pero cuando se despertó por la mañana me dijo:

-No sé lo que me ha pasado, pero cuando estoy asombrado. Cuando ya no podía hacer nada tuve que aceptado. Al principio tu idea no tenía sentido -mis ideas no tienen sentido para todo el mundo, y para él tampoco-, pero cuando me sentí absolutamente impotente, me di cuenta de que no había ninguna alternativa: o me quedaba sin dormir, o aceptaba lo que estabas diciendo. Sólo había dos alternativas. Entonces pensé que puesto que ya había prestado demasiada atención a los perros, ahora iba a prestar atención a tu consejo para ver lo que sucedía. Me recosté en silencio, escuché y acepté los ladridos. Después no recuerdo cuándo me dormí, no recuerdo cuánto tiempo estuvieron ladrando los perros ni cuándo se callaron. He dormido realmente bien.

Por tanto, no te resistas. Escucha atentamente todo lo que tienes alrededor. Esta escucha silenciosa es un fenómeno milagroso. Esta no resistencia, esta no oposición hacia la vida es la clave de la meditación.

Primero debemos relajarnos y después escucharemos en silencio en un estado de no resistencia. Apagaremos las luces para que no sintáis la presencia de los demás. Es fácil olvidarse de los perros, pero es mucho más difícil olvidarse de la gente que te rodea.

CAPÍTULO 4

Conocer la Mente

Amados míos:

La mente del hombre está enferma, está herida. Ya no es un centro sano, se ha convertido en una úlcera enferma. Por eso toda vuestra atención se dirige hacia ella. Quizá no os hayáis dado cuenta de que cuando una parte del cuerpo está enferma, toda nuestra atención se dirige hacia esa parte.

Sólo eres consciente de la pierna cuando te duele; si no te duele, no eres consciente en absoluto. Si tienes una herida en la mano, te das cuenta de que existe; si no tienes ninguna herida, ni siquiera la notas. No hay duda de que, de una forma u otra, vuestra mente se ha puesto enferma, porque sólo sois conscientes de ella y no sois conscientes de nada más durante las veinticuatro horas del día.

Cuanto más sano está el cuerpo, menos lo sientes. Sólo sientes la parte que está enferma. Y la única parte del cuerpo que sientes ahora es tu cabeza. Tu consciencia sólo gira alrededor de la cabeza, sólo conoce la cabeza, sólo reconoce la cabeza. Nadie puede ir al centro de su vida mientras no se libre de esta herida, mientras no se libre de este estado mental tenso e inquieto. Por eso, hoy vamos a hablar de ese estado que es la mente, y de cómo cambiarlo.

En primer lugar, debes entender claramente ese estado que es la mente. Si te sientas solo durante diez minutos y escribes sinceramente en un papel todos los pensamientos que pasan por tu mente, no desearás enseñarle este papel ni siquiera a tu amigo más querido, porque verás que hay pensamientos tan disparatados que ni tú ni nadie habría esperado algo así. Te darás cuenta de que hay pensamientos tan irrelevantes, inútiles y contradictorios que creerás que te has vuelto loco.

Si escribes sinceramente durante diez minutos cualquier cosa que te venga a la mente, te sorprenderás de lo que sucede ahí. Te preguntarás si estás cuerdo o si estás loco. Nunca contemplas tu mente durante diez minutos para ver qué es lo que está sucediendo ahí, o quizá no lo hagas porque ya sabes lo que está sucediendo. Probablemente, tengas miedo.

Por eso la gente tiene miedo de estar sola y busca compañía durante las veinticuatro horas del día; quieren encontrarse con sus amigos, ir a algún centro de reuniones o cualquier otra cosa y si no encuentran a nadie, empezarán a leer el periódico o escucharán la radio. Nadie quiere estar solo, porque en cuanto estás solo empiezas a descubrir tu verdadero estado.

Cuando hay alguien presente te entretienes relacionándote con él y no eres consciente de ti mismo. La búsqueda del otro no es más que la búsqueda de una oportunidad para huir de ti mismo. La razón fundamental de que te interesen los demás es que tienes miedo de ti mismo, y sabes muy bien que si te conoces a fondo te darás cuenta de que estás completamente loco. Para huir de este estado, el hombre busca compañía, busca compañeros, busca un amigo, busca la sociedad, busca la multitud.

El ser humano tiene miedo a la soledad. Tiene miedo a la soledad porque en su soledad encontrará un reflejo de su verdadero estado, se encontrará con el reflejo de su propio rostro. Y esto le asusta, le da mucho miedo. Por eso, desde que se levanta por la mañana hasta que se acuesta, usa toda clase de métodos para huir de sí mismo, para no tener que enfrentarse consigo mismo. Tiene miedo de verse.

El hombre ha inventado miles de formas para huir de sí mismo. Y cuanto peor es la condición de la mente del hombre, más cantidad de nuevos inventos tiene que tener para huir de sí mismo. Si nos fijamos en los últimos cincuenta años, veremos que el hombre ha inventado más entretenimientos para escaparse de sí mismo que en el resto de la historia. El cine, la radio y la televisión son formas de huir de uno mismo. El hombre se ha vuelto inquieto. Todo el mundo busca entretenimientos, intenta hacer todo tipo de cosas para olvidarte de ti mismo un rato, porque tu situación interna es cada vez peor. En todo el mundo, junto con el desarrollo de la civilización, se ha aumentado el uso de las drogas. Recientemente se han descubierto nuevas drogas que se están volviendo muy populares en Europa y Estados Unidos; hay drogas como el LSD, la mescalina, la marihuana. En todas las ciudades desarrolladas de Europa y Estados Unidos ha llegado a su punto álgido entre las personas cultas el esfuerzo por descubrir nuevas drogas. Continúa la búsqueda para descubrir métodos seguros para que el hombre pueda olvidarse de sí mismo; de no ser así, el hombre se vería en un gran apuro.

¿Cuál es el motivo que hay detrás de todo esto? ¿Para qué quieres olvidarte de ti mismo? ¿Porqué tienes tantas ansias de olvidarte de ti mismo? No creas que sólo las personas que van al cine están tratando de olvidarse de sí mismos, también lo hacen las personas que van a los templos; no hay ninguna diferencia. El templo es una vieja forma de olvidarse de uno mismo, el cine es la nueva forma. Si un hombre se sienta y canta «Ram, ram», no creas que al cantar no está intentando olvidarse de sí mismo, del mismo modo que, otra persona se intenta olvidar de sí misma escuchando una canción de una película. Todos estáis ocupados

huyendo de vuestro ser de una forma u otra. Esto demuestra que vuestra condición interna está empeorando y estáis perdiendo incluso el valor de afrontado. Tenéis mucho miedo de mirar en esa dirección.

Estáis actuando como si fueseis avestruces. Al ver al enemigo, el avestruz, esconde la cabeza bajo la arena porque cree que es peligroso mirar al enemigo. Como el enemigo no está visible, el avestruz razona de la siguiente manera: «Si no está visible, es que no está ahí. Estoy a salvo». Pero ese razonamiento está equivocado. Se puede perdonar a los avestruces, pero no al hombre. Una cosa no deja de existir simplemente porque dejes de verla. Si ves una cosa, podrás hacer algo, pero si es invisible no podrás hacer nada.

Quieres olvidarte de tu estado interior, no quieres verlo. Quizá puedas convencer a tu mente de que no existe algo que no puedes ver, pero eso no significa que haya desaparecido. No existe ninguna relación entre no ser visible y no existir. Si fuera visible quizá podrías hacer algo por cambiarlo, pero puesto que no es visible no podrás cambiarlo. Seguirá aumentando en tu interior como una herida, como una úlcera escondida que no quieres ver.

La mente es una herida. Si algún día se inventase una máquina con la que pudiéramos ver lo que está sucediendo dentro de cada persona, probablemente todo el mundo se suicidaría inmediatamente. Nadie va a permitir que otra persona vea lo que está sucediendo en su interior. Llegará un día en que será posible. Ahora mismo podemos dar gracias de que no haya ventanas en nuestras cabezas por las que podamos mirar dentro de la mente de los demás y ver lo que ocurre allí.

Lo que la gente oculta y lo que cuentan son dos cosas muy diferentes. Lo que se refleja en su rostro es muy distinto a lo que está sucediendo en su interior. Es posible que estén hablando de amor, pero en su interior están llenos de odio. Es posible que le digan a alguien: «Buenos días. Encantado de verte. Me alegro de que nos hayamos encontrado esta mañana», pero por dentro están diciendo «¿Por qué me tengo que encontrar con la cara de este cretino a primera hora de la mañana?».

Si hubiese ventanas para mirar dentro de la cabeza de la gente estaríamos en un verdadero apuro, la vida se volvería muy difícil. Podemos hablar con alguien de una forma amistosa, pero a la vez estar pensando: «¿Cuándo se morirá?». En la superficie hay una cosa y en el fondo hay otra, y no nos atrevemos a mirar y ver en nuestro interior.

Una madre vivía con su hija y las dos eran sonámbulas. Una noche, hacia las tres de la mañana, la madre se levantó y se acercó al jardín que estaba al fondo de la casa. Al cabo de un rato su hija también se levantó y fue hacia el jardín. Cuando la mujer mayor vio a su hija gritó:

-¡Zorra! Me has arrebatado mi juventud. Desde que naciste he empezado a envejecer. Eres mi enemiga. Si no hubieses nacido, seguiría siendo joven.

Cuando la hija vio a la madre le gritó:

-Malvada. Por tu culpa mi vida se ha vuelto difícil, se ha vuelto una esclavitud. Siempre has sido un obstáculo en mi camino. Eres como una soga al cuello.

En ese momento cantó el gallo y ambas se despertaron. Al ver a la niña, la mujer mayor dijo:

-Cariño, ¿por qué te has levantado tan pronto? Puedes enfriarte. Ven, vamos dentro.

La niña inmediatamente se postró a los pies de su madre.

Tenía la costumbre de hacerla todas las mañanas.

-¡Madre!-dijo-. Te has levantado muy pronto. No estás bien de salud. No deberías madrugar tanto. Vamos a descansar.

Puedes ver la diferencia que hay entre lo que dijeron en sueños y lo que dijeron cuando estaban despiertas.

Todo lo que se dice en sueños es más sincero que lo que se dice estando despierto, porque nace de tu interior. Cuando te ves en sueños eres más real que cuando te ves en la calle o entre la gente. Tu cara cuando estás entre la gente está retocada y es artificial; en el fondo eres una persona totalmente distinta. Puedes lograr encubrir cosas poniendo buenos pensamientos en la superficie, pero por dentro te quema el fuego de los pensamientos. En la superficie puedes parecer absolutamente tranquilo y sano, pero por dentro todo está enfermo y alterado. En la superficie puedes estar sonriendo, pero es posible que esa sonrisa sólo esté encubriendo un mar de lágrimas. De hecho, es probable que hayas estado ensayando esa sonrisa para esconder las lágrimas. Esto es lo que suele hacer la gente.

Alguien le preguntó una vez a Nietzsche:

-Siempre te estás riendo eres muy alegre ¿Realmente te sientes así?

Nietzsche le contestó:

-Ahora que me lo preguntas te diré la verdad. Me río por no ponerme a llorar. Antes de ponerme a llorar, me reprimo con la risa. Reprimo las lágrimas. Mi risa debe convencer a los demás de que soy feliz. Y sólo me río porque estoy tan triste que me alivio riéndome. A veces me puedo consolar así.

Nadie ha visto reírse a Buda, nadie ha visto reírse a Mahavira, nadie ha visto reírse a Jesús. Debe haber algún motivo. Probablemente, en su interior na hay lágrimas *por* eso no tienen necesidad de ocultarlas. Probablemente, en su interior no hay tristeza que tengan que ocultar sonriendo. Ha desaparecido todo lo que estuviese alterado en su interior de modo que ahora ya no es necesario adornarlo con flores de risa.

Si alguien apesta tiene que rociarse con perfume. Si alguien tiene un cuerpo horrible, tiene que hacer un esfuerzo para parecer bello. El que está triste por dentro tendrá que aprender a reírse, y el que está lleno

de lágrimas por dentro tendrá que seguir sonriendo por fuera. El que está lleno de espinas por dentro deberá adornarse con flores por fuera.

El hombre no es en absoluto lo que aparenta ser, es exactamente lo contrario. Por dentro es una cosa y por fuera es otra. Y está bien engañar a los demás con lo que has puesto en tu exterior, pero el problema es cuando te engañas a ti mismo. Si la apariencia exterior sólo engañase a los demás, no pasaría nada; no es una sorpresa porque la gente normalmente sólo ve lo que hay fuera. Pero tú mismo te engañas porque realmente crees que eres la imagen que ven los demás. Te ves a través de los ojos de los demás nunca te ves directamente cómo eres, lo que realmente eres.

La imagen que se forma en los ojos de los demás te engaña y te da miedo mirar en tu interior. Quieres ver la imagen que los demás tienen de ti, no tu realidad. ¿Qué dice la gente? Empiezas a tener mucha curiosidad por saber lo que la gente dice de ti. Detrás de esa curiosidad sólo hay una cosa: crees que te puedes reconocer a través de la imagen que se han formado los demás de ti. ¡Esto es realmente, asombroso! Incluso para verte tienes que mirarte en los ojos de otra persona.

La gente tiene miedo de que los demás hablen mal de ellos. Están contentas cuando la gente habla bien de ellos porque su conocimiento de sí mismos depende de la opinión de los demás. No tienen un conocimiento directo de sí mismos; no se conocen a sí mismos por una experiencia directa. Podrían tener esta experiencia, pero no sucede porque intentan huir de ella.

La primera cosa al encontrarse con la mente es no preocuparse de lo que digan los demás o de lo que los demás piensen de ti; tienes que encontrarte, más bien, directamente con lo que eres tú en esencia. En tu soledad tienes que abrir totalmente tu mente y ver qué es lo que hay allí. -Esto es un acto de valentía. Decidir entrar dentro del infierno que se oculta en tu interior es un acto de enorme valentía. Verte en tu desnudez es un acto de enorme valentía. Es necesario tener mucho coraje.

Había una vez un emperador. Todos los días solía refugiarse en una habitación en medio de su palacio. Su familia, los que vivían en su casa, sus amigos y sus ministros estaban sorprendidos por esta costumbre. Siempre llevaba consigo la llave de esa habitación y cuando entraba ahí se cerraba por dentro. La habitación sólo tenía una puerta y no tenía ni una sola ventana. En un espacio de veinticuatro horas solía pasar al menos una hora metido en esa habitación.

Ni siquiera sus mujeres sabían lo que había en la habitación porque él nunca se lo había contado a nadie. Si alguien se lo preguntaba, él sonreía y se quedaba callado, pero no le daba la llave a nadie. Todo el mundo estaba intrigado y su curiosidad iba aumentando cada día-¿qué hace ahí?-, nadie lo sabía. Solía quedarse en la habitación una hora, después salía tranquilamente, se guardaba la llave en el bolsillo y al día siguiente volvía a hacer lo mismo. La curiosidad de la gente llegó hasta tal extremo que se pusieron a conspirar unos con otros para descubrir lo que hacía. Sus ministros, sus esposas, sus hijos y sus hijas formaban parte de esta Conspiración.

Una noche hicieron un agujero en la pared para poder ver lo que hiciera la próxima vez que fuese allí. Al día siguiente, cuando el emperador entró en la habitación, uno por uno, miraron a hurtadillas por el agujero. Todos los que miraban por el agujero se apartaban inmediatamente y decían:

-¿Qué está haciendo? ¿Qué está haciendo?

Pero nadie era capaz de decir lo que estaba haciendo.

El emperador entró en la habitación y se quitó toda la ropa.

Después extendió sus manos hacia el cielo y dijo:

-¡Oh, Dios! La persona que lleva esta ropa no soy yo. Esa no es mi realidad; *esta* es mi realidad y empezó a saltar, a gritar y a lanzar improperios como si estuviese loco.

Todos los que miraban por el agujero inmediatamente se apartaban escandalizados y decían:

-¿Qué está haciendo nuestro emperador? Creíamos que hacía yoga o rezaba unas oraciones. ¡Pero esto! ¿Qué está haciendo?

El emperador le dijo a Dios:

-El ser tranquilo y pacífico que estaba vestido delante de ti es absolutamente falso. Es un hombre educado. Lo he hecho así por medio de mi esfuerzo. En realidad yo soy esto. Ésta es mi realidad, ésta es mi desnudez y ésta es mi locura. Es mejor que aceptes mi realidad, porque puedo engañar a la gente, pero, ¿cómo te vaya engañar a ti? Vistiéndome con ropa puedo hacer creer a la gente que no estoy desnudo, pero tú sabes muy bien que estoy desnudo. ¿Cómo te voy a engañar? Puedo hacer creer a la gente que soy tranquilo y silencioso pero en el fondo tú me conoces. ¿Cómo puedo engañarte a ti? A tus ojos sólo soy un loco.

A los ojos de Dios todos estamos locos. En realidad, dejando a Dios a un lado, si miramos en nuestro interior pareceremos locos incluso a nuestros propios ojos. Nuestras mentes están absolutamente confusas, nunca hemos prestado atención a este problema y por eso no hemos desarrollado ningún método para poder abordarlo.

En primer lugar, debes encontrarte directamente con la mente. Pero para que este encuentro se produzca debes entender primero dos o tres cuestiones. Después podrás pensar en cómo se puede cambiar la mente.

Para encontrarte directamente con la mente debes abandonar primero todos tus temores de conocerte. ¿Por qué temes conocerte? Este temor puede ser tal vez que seas una mala persona. Este temor es que

quizá descubras que eres una mala persona después de haber cultivado la imagen de ser una buena persona. Aparentas ser una buena persona, eres piadoso, eres inocente, eres auténtico, eres sincero. Tu miedo se debe a que quizá te des cuenta de que por dentro no eres auténtico, sino falso. Tienes miedo de descubrir que no eres religioso, eres complicado, astuto, hipócrita y poco virtuoso. El miedo parte de que tu imagen -lo que crees que eres- podría resultar ser falsa.

La persona a la que le asusta esto nunca podrá enfrentarse a la mente. Es muy fácil irse al bosque, es fácil irse a la oscuridad, es fácil sentarse frente a los animales salvajes y no tener miedo, pero es muy difícil sentarse y no tener miedo al hombre salvaje que está escondido en tu interior. Es muy complicado. No es nada difícil estar bajo el sol durante años, cualquier idiota lo puede hacer; no es difícil estar cabeza abajo, cualquier idiota puede aprender todos esos trucos circenses; y no es muy difícil acostarte encima de las púas, la piel se adapta a las púas muy deprisa. Si hay algo realmente arduo es encontrar el coraje de tener una experiencia directa de lo que eres por dentro, ya seas bueno o malo, como quiera que seas.

Así que lo primero es perder el miedo y estar listo para verte a ti mismo con valentía. Quien no tiene esta valentía se encuentra en un aprieto. Te interesa alcanzar el alma, te interesa conocer la existencia, pero no tienes el valor de tener un encuentro sencillo y directo contigo mismo. El alma y la existencia están muy lejos; la primera realidad es tu mente. La primera realidad es el centro de los pensamientos con el que tienes una relación muy estrecha: primero tienes que verlo, conocerlo, reconocerlo.

Lo primero es conocer tu mente en soledad, sin miedo. Durante al menos media hora cada día dale a tu mente la oportunidad de expresarse tal como es. Enciértrate en una habitación como el emperador. Dale a tu mente libertad total. Dile: "Date permiso para pensar y contemplar todo lo que quieras". Deja de censurarte, eso ha impedido que las cosas afloren a la superficie; deja de hacerlo. Dale libertad a tu mente y permite que surja lo que tenga que surgir, permite que aparezca lo que tenga que aparecer. No impidas ni reprimas nada, estás preparado para saber lo que hay en tu interior.

Y tampoco deberías juzgar lo que está bien y lo que está mal; porque en cuanto juzgas, comienza la represión. La mente empieza a reprimir lo que llamas malo y empieza a escudarse detrás de lo que llamas bueno. No necesitas juzgar nada como bueno o malo. Estate preparado para conocer cualquier cosa que haya en la mente tal como es, sea lo que sea.

Si dejas que tu mente sea libre para contemplar, para sentir, sentirás mucho miedo y pensarás que estás loco. Pero es esencial que conozcas lo que está escondido dentro de ti para poder librarte de ello. El conocerlo y el reconocerlo son los primeros pasos para librarte de ello. No puedes conquistar a un enemigo que no conoces o no reconoces; es imposible. El enemigo oculto el enemigo que está a tus espaldas es más peligroso que el enemigo que está delante de ti y con el que estás familiarizado, y al que puedes reconocer.

La primera cuestión es que a causa de todas las restricciones e inhibiciones que le has impuesto a la mente por todos lados no permites que la mente se exprese espontáneamente. Has reprimido su espontaneidad. Todo se ha vuelto antinatural y falso. Has tapado todo con velos, llevas una máscara falsa y no permites que la mente se exprese directamente.

Al principio permite que la mente se exprese directamente, delante de ti para que te familiarices con todo el contenido que estaba oculto y reprimido. Una gran parte de la mente se ha ocultado en la oscuridad. Nunca has llevado una luz hasta allí. Vives en la terraza de tu casa, todas las habitaciones están a oscuras y no sabes que ahí se esconden todos los insectos, las arañas, las serpiente y los escorpiones. Es inevitable que se oculten en la oscuridad. Y tienes miedo de alumbrar esa parte; ni siquiera quieres saber en qué estado se encuentra tu casa.

Para un buscador es absolutamente esencial perder el miedo. Para que en tu mente y en tus pensamientos se produzca una revolución, en primer lugar tienes que perder el miedo, tienes que estar dispuesto a conocerte sin miedo. En segundo lugar, tienes que deshacerte de todas las censuras y restricciones que has impuesto sobre la mente. Y le has impuesto muchas restricciones: «No pienses en eso. No, no dejes que un pensamiento como ese pase por tu mente. ¡Es un mal pensamiento! ¡No lo permitas!». Cuando reprimes los malos pensamientos, no los destruyes, sino que penetran en tu subconsciente.

Al reprimir, el pensamiento no desaparece sino que va hasta el fondo de tu ser, porque lo que estás reprimiendo viene de tu interior, no del exterior.

Recuerda, todo lo que está en tu mente no viene del exterior sino de adentro. Es como si tapásemos la salida de un manantial que surge de la montaña: no destruirás el manantial; se esconderá y buscará otras salidas. En un principio debería haber habido un manantial, pero quizá ahora haya, diez porque el agua intentará fluir dividiéndose en diez manantiales. Y si tapas esos diez lugares aparecerán cien manantiales.

Todo viene de dentro, no de fuera. Cuanto más lo reprimes más horrible y perverso se vuelve. Encuentra otras formas de salir; crea nuevas complicaciones, pero tú sigues reprimiéndolo con más fuerza. El pensamiento reprimido no se destruye, sino que penetra profundamente en tu subconsciente. Y cuanto más lo reprimes, más profundamente se esconde y más poder tiene sobre ti.

La rabia está mal, por eso la reprimes: entonces una corriente de rabia se extiende por todo tu ser. El sexo está mal, la avaricia está mal, esto está mal, aquello está mal... Reprimes todo lo que está mal y al final te encuentras con que te has convertido en lo que has reprimido. ¿Cuánto tiempo puedes bloquear esos manantiales tapando la salida?

Y la mente tiene una forma determinada de funcionar. Por ejemplo, cualquier cosa que quieras reprimir

y de la que quieres escapar se vuelve primordial para la mente. Cualquier cosa de la que quieras escapar se convierte en una atracción, y la mente se siente atraída por ella. ¡Intentalo! Si intentas escapar de algo o reprimirlo, la mente se concentrará en ello.

Milarepa era un místico que vivió en Tíbet. Un día un hombre joven se acercó y le dijo:

-Quiero obtener poderes. Por favor, dame un mantra. Milarepa le contestó:

-No tenemos mantras. Somos místicos. Los mantras son para los magos, los malabaristas... Ve a verlos a ellos. No tenemos mantras; ¿para qué queremos tener poderes?

Cuanto más se negaba Milarepa, más pensaba el hombre que le estaba ocultando algo; «¿por qué se niega?», de modo que seguía yendo a ver a Milarepa.

Alrededor de los santos que echan a gente a palos o a pedradas siempre se agolpan grandes multitudes. Piensan que ese santo debe tener algo especial, si no, no estaría echando a la gente. Pero no os dais cuenta de que atraer a la gente por medio de un anuncio en un periódico o tirándoles piedras es el mismo truco, es la misma publicidad. Y la segunda forma es mucho más manipuladora y astuta. Cuando alguien echa a la gente tirándoles piedras, éstos no entienden que en realidad están siendo atraídos; es una forma sutil de hacerlo. Y la gente acude aunque no tiene ni idea de que están siendo seducidos.

El hombre joven pensó que quizá Milarepa estaba intentado ocultar algo, así que empezó a volver todos los días. Al final Milarepa se hartó, le escribió un mantra en un trozo de papel y le dijo:

-Tómalo. Esta noche es luna nueva. Léelo cinco veces esta noche. Si lo lees cinco veces, tendrás los poderes que quieres. Después serás capaz de hacer lo que quieras. Ahora vete y déjame en paz.

El hombre joven agarró el papel, le dio la vuelta y lo leyó. Ni siquiera le dio las gracias a Milarepa. Pero no había acabado de bajar las escaleras del templo cuando Milarepa le llamó:

-Amigo. Se me olvidó decirte una cosa. Este mantra está ligado a una cierta condición. Cuando lo leas, no deberías tener en tu mente ningún pensamiento sobre un mono.

El joven dijo:

-No te preocupes, no he tenido un pensamiento semejante en toda mi vida. Nunca he tenido ningún motivo para pensar en un mono. Sólo tengo que leerlo cinco veces, no pasa nada.

Pero estaba equivocado, no había terminado de bajar las escaleras cuando empezaron a aparecer los monos. Se asustó mucho. Cerró los ojos y seguía viendo monos; miró a su alrededor y vio monos incluso donde no los había. Ya se había hecho de noche y cada movimiento que había en los árboles le parecía un mono. Parecía que había monos por todas partes. Cuando llegó a su casa estaba muy preocupado, porque hasta entonces nunca había pensado en los monos; nunca había tenido nada que ver con los monos.

Se dio un baño, pero mientras se bañaba los monos estaban con él. Su mente estaba obsesionada con una sola cosa: los monos. Entonces se sentó a leer el mantra. Levantó el papel, cerró los ojos y había una multitud de monos fastidiándole. Empezó a tener mucho miedo, pero siguió perseverando toda la noche. Cambió de posición; intentó sentarse de este lado, de aquel lado, en *padmasana*, en *siddhasana*, y en otras posturas de yoga. Rezó, se arrodilló, suplicó. Pidió que alguien le ayudara a deshacerse de esos monos, pero los monos estaban obstinados; no estaban dispuestos a dejarle en paz en toda la noche.

Por la mañana el joven estaba loco de miedo y se dio cuenta de que no podía conseguir el poder del mantra tan fácilmente. Comprobó que Milarepa había sido muy listo, le había puesto una condición muy difícil. ¡Milarepa estaba loco! Si los monos iban a ser un impedimento, por lo menos podía no haberlos mencionado. Entonces, quizá habría conseguido el poder del mantra.

Por la mañana volvió a ver a Milarepa y le dijo gritando:

-¡Toma tu mantra! Has cometido un gran error. Si los monos eran un impedimento para usar este mantra, no los debías haber mencionado. Normalmente, nunca pienso en monos, pero ayer los monos me estuvieron persiguiendo durante toda la noche. Ahora tendré que esperar hasta mi próxima vida para conseguir el poder de este mantra, porque en esta vida los monos y el mantra se han vuelto uno. Será imposible deshacerse de ellos.

Los monos y el mantra se habían hecho uno. ¿Cómo había sucedido esto? Su mente insistía en que los monos no deberían estar ahí, así que los monos vinieron. Siempre que su mente se intentaba librar de los monos, los monos aparecían. Siempre que su mente intentaba escaparse de los monos, los monos volvían.

Prohibir, es atraer, rechazar es invitar, impedir es tentar.

Tu mente está muy enferma porque no puede entender una cuestión tan simple. No quieres estar enfadado; entonces el enfado llega como un mono. No quieres sentirte sexual; entonces el sexo aparece como un mono y se agarra a tu ser. No quieres codiciar, no quieres tener ego, pero todo esto llega. Sin embargo, lo que quieres -espiritualidad, religiosidad, iluminación no parece llegar. Lo que no quieres aparece, y lo que quieres nunca aparece. Toda esta frustración ocurre por no entender este simple mecanismo de la mente.

Lo segundo que hay que recordar es que no es necesario insistir en lo que debería estar en la mente y lo que no. Deberíamos estar listos para observar lo que aparezca en nuestras mentes sin escoger ni poner condiciones. Así podremos empezar a ver lo que es la mente en realidad.

El simple hecho de la naturaleza contradictoria de la mente es bien conocido por los publicistas de todo el mundo; sin embargo, las personas que educan a la sociedad no lo han entendido. Cuando se anuncia una película «sólo para adultos», los niños van a verla con un bigote falso de escaso valor. Los publicistas saben

que para atraer a los niños sólo hay que usar las palabras «sólo para adultos» en el anuncio. Hay revistas para mujeres «sólo para mujeres». Sólo las leen los hombres; las mujeres nunca las leen. Me he informado y he descubierto que la mayoría de los compradores son hombres. Y cuando pregunto a los representantes sobre las revistas que venden en la calle me dicen: "-Las mujeres sólo compran revistas «sólo para mujeres», de vez en cuando normalmente compran revistas «sólo para hombres».

Los publicistas saben qué es lo que atrae a la mente del hombre, pero los líderes religiosos, y los moralistas todavía no lo han entendido. Siguen enseñándole a la gente estupideces como no te enfades, lucha con el enfado». Una persona que lucha con su enfado e intenta huir de él se obsesionará con el enfado toda su vida. Nunca podrá librarse de él. Únicamente la persona que está interesada en conocer su enfado frente a frente en lugar de luchar con él, podrá librarse de él.

El segundo punto que debes recordar es que hay que olvidarse de todos los sentimientos, de conflicto y lucha con cualquier estado mental. Crea simplemente un sentimiento de querer saber, comprender, «me gustaría comprender mi mente». Uno debería penetrar en la mente con esta clase de sentimiento sincero. Este es el segundo punto.

Y el tercer punto es no juzgar nada de lo que surja en la mente. No juzgues lo que está mal y lo que está bien. La maldad y la bondad son dos caras de la misma moneda. Donde hay maldad, habrá bondad en la otra cara; donde hay bondad habrá maldad en la otra cara.

Dentro de una persona buena se esconde una persona malvada y dentro de una persona malvada se esconde una persona buena. Una persona buena tiene la cara buena de la moneda hacia arriba y la cara mala hacia abajo. Cuando una persona buena se vuelve mala es peor que la persona más malvada. Y si una persona malvada, se vuelve buena hará palidecer, en comparación, a la persona buena. En una persona mala, la bondad se ha escondido totalmente, sólo se ve la maldad. Pero si cambia y se vuelve un buen hombre, las demás personas buenas palidecerán a su lado. Una fuerza de bondad fresca y oculta emanará de él. Valmiki o Angulimal son dos buenos ejemplos de esto: fueron personas muy malas que un día se volvieron buenas y brillaron más que ningún santo con su bondad.

Una persona buena y una persona mala no son diferentes; son las dos caras de la misma moneda. Pero el sabio es un tercer tipo de persona, en su interior no hay bondad ni maldad. Desaparece la moneda. Un sabio no es un hombre bueno, un caballero o un santo. En el interior de un caballero siempre hay escondido un hombre malvado y en el interior de un hombre malvado siempre hay escondido un caballero. Un sabio es decididamente un tercer tipo de fenómeno. Está más allá del bien y del mal; no tiene relación alguna con ninguno de los dos. Ha entrado en una dimensión totalmente distinta, donde el bien y el mal no existen.

Un joven monje vivía en un pueblo de Japón. Era muy famoso y tenía una gran reputación. Todo el pueblo le veneraba y respetaba. En el pueblo se cantaban canciones en su honor. Pero un día todo cambió. Una muchacha del pueblo se quedó embarazada y dió a luz un niño. Cuando su familia le preguntó de quién era su hijo, ella respondió que era el hijo del joven monje.

¿Cuánto tiempo tardan los admiradores en convertirse en enemigos? ¿Cuánto? No tardan ni un instante, porque dentro de la mente de un admirador siempre está escondida la desaprobación. La mente sólo está esperando su oportunidad y el día que acaba la admiración empieza la desaprobación. La gente que se muestra respetuosa puede cambiar y ser irrespetuosa en un segundo. La gente que se postra a los pies de alguien, en cualquier momento puede empezar a cortarle la cabeza a esa misma persona. No hay ninguna diferencia entre el respeto y la falta de respeto, son dos caras de la misma moneda.

La gente del pueblo atacó la cabaña del monje. Le habían estado mostrando respeto durante mucho tiempo, pero ahora afloró la rabia que habían estado reprimiendo. Ahora tenían la oportunidad de ser irrespetuosos, así que fueron corriendo a la cabaña del monje, le prendieron fuego y le echaron encima al niño recién nacido.

El monje preguntó:

-¿Qué ocurre?

La gente contestó:

-¿Nos estás preguntando qué ocurre? Este niño es tuyo. ¿Tenemos que decirte lo que pasa? Mira cómo arde tu casa, mira dentro de tu corazón, mira a este niño y mira a esta muchacha. No hace falta que te digamos que este niño es tuyo.

El monje dijo:

-¿De verdad? ¿Es mío ese niño?

El niño se puso a llorar, así que empezó a cantar una canción para acallar al niño, y la gente le dejó ahí sentado con su cabaña quemada. Entonces fue a mendigar a la hora acostumbrada, por la tarde pero, ¿quién le iba a dar comida hoy? En todas las casas le daban un portazo. Una multitud de niños y de gente le seguía molestándole y tirándole piedras. Fue hasta la casa de la chica y dijo:

-Puede que no consiga comida para mí, ipero al menos dame un poco de leche para este niño! Quizá tenga yo la culpa, ¿pero qué culpa puede tener este pobre niño?

El niño estaba llorando, la multitud estaba en la puerta y la chica no pudo aguantar más. Cayó a los pies de su padre y dijo:

-Perdóname, te mentí cuando te di el nombre de este monje. Quería salvar al verdadero padre del niño, así que se me ocurrió usar el nombre del monje. Ni siquiera le conozco.

El padre se puso nervioso, había sido un gran error. Salió corriendo de la casa, cayó a los pies del monje y le intentó quitar al niño.

El monje preguntó:

-¿Qué ocurre?

El padre de la chica dijo:

-Perdóname, ha sido un error. Este niño no es tuyo.

El monje contestó:

-¿De verdad? ¿No es mío el niño?

Entonces la gente del pueblo le dijo:

-¡Estás loco! ¿Por qué no lo negaste esta mañana?

El monje dijo:

-¿Habría cambiado algo? El niño es de alguien. Y ya habíais quemado una cabaña; simplemente, habríais quemado otra más. Ya habíais disfrutado maltratando a una persona y habríais disfrutado maltratando a otra. ¿Habría cambiado algo? El niño debe ser de alguien, también puede ser mío. ¿Qué ocurre? ¿Cambia algo?

La gente dijo:

-¿No entiendes que todo el mundo te ha desaprobado, insultado y humillado totalmente?

El monje contestó:

-Si me hubiese afectado vuestra desaprobación también me habría afectado vuestro respeto. Hago lo que creo que está bien, vosotros hacéis lo que creéis que está bien. Hasta ayer os parecía bien respetarme y así lo hicisteis. Hoy no os parece bien respetarme y no lo habéis hecho. Pero no me afecta vuestro respeto ni vuestra falta de respeto.

La gente le dijo:

-Oh, honorable monje, al menos podías haber tomado en consideración que ibas a perder tu buena reputación.

Él respondió:

-Yo no soy bueno ni malo. Simplemente, soy yo mismo. He renunciado a la idea de bueno y malo. He renunciado al interés de convertirme en bueno, porque cuanto más intentaba ser bueno, más malo me volvía. Me volví absolutamente indiferente. Y el día que me volví indiferente me di cuenta de que dentro ya no había bondad ni maldad. En su lugar había nacido algo que es mucho mejor que la bondad y que no tiene ni una sombra de maldad.

El tercer tipo de persona es el sabio. El viaje del buscador no consiste en convertirse en un buen hombre; el viaje del buscador es el de convertirse en un sabio.

Así que mi tercer punto es: cuando surja un pensamiento en la mente, no decidas si es bueno o malo. No lo apruebes ni lo desapruebes. No digas que esto es malo o es bueno. Simplemente, siéntate al lado del río de la mente, como si estuvieses sentado a la orilla de un río, contemplando el fluir del agua con indiferencia. El agua fluye, las piedras fluyen, las hojas fluyen, la madera fluye y tú estás contemplando sentado en silencio en la orilla.

Estos son los tres puntos de los que os quería hablar esta mañana. Lo primero es una tremenda valentía al enfrentarse con la mente; lo segundo es no poner restricciones ni condiciones a la mente; lo tercero es no juzgar los pensamientos y deseos que surjan en la mente, no debe de haber juicios de bueno ni malo. Tu actitud debería de ser indiferente. Estos tres puntos son necesarios para entender las perversiones de la mente. Luego, por la tarde y por la noche hablaremos de lo que se puede hacer para librarse de esas perversiones e ir más allá, pero hay que recordar estos tres puntos básicos.

Ahora nos vamos a preparar para la meditación matinal. Primero hay dos temas que tenéis que entender sobre la meditación matinal, y después nos sentaremos a hacerla. La meditación matinal es un proceso muy natural y sencillo. En realidad, todo lo que es importante en la vida es muy sencillo y natural. En la vida, cuanto menos importancia tiene una cosa, más complicada y compleja es. En la vida, cuanto más elevada es una cosa, más sencilla y natural es.

Es un proceso muy natural y sencillo. Lo único que tienes que hacer es sentarte en silencio y escuchar en silencio el mundo de los sonidos que hay a tu alrededor. Escuchar tiene efectos increíbles. Normalmente, nunca escuchamos. Cuando estoy hablando aquí, si crees que estás escuchando, te equivocas del todo. Que un sonido caiga en el oído no significa que estés escuchando.

Si cuando estoy hablando estás pensando a la vez, entonces no estás escuchando, porque tu mente sólo puede hacer una cosa a la vez, no dos. O escuchas o piensas. Mientras estás pensando, la escucha se detiene; mientras estás escuchando, el pensamiento se detiene. Cuando digo que escuchar es un proceso increíble, quiero decir que si escuchas en silencio, el pensamiento se detendrá espontáneamente, porque una de las reglas esenciales de la mente es que es incapaz de hacer dos cosas a la vez, absolutamente incapaz.

Un hombre se puso enfermo. Se le paralizaron las piernas durante un año. Los médicos le decían que en su cuerpo no había parálisis, que la mente lo estaba imaginando. ¿Pero cómo podía estar de acuerdo? Estaba paralizado. Entonces su casa se incendió. Cuando se estaba quemando salió todo el mundo corriendo de la casa... y el hombre paralítico también corrió. Hacía un año que no se levantaba de la cama.

Mientras salía corriendo pensó:

-¡Dios mío! ¿Cómo puede ser? Hace un año que ni siquiera me puedo levantar. ¿Cómo he conseguido andar?

El hombre me preguntó sobre esta cuestión y yo le dije:

-La mente no puede pensar en dos cosas a la vez. La parálisis era un pensamiento de la mente, pero cuando la casa se prendió fuego, la mente estaba tan pendiente del fuego que desapareció el primer pensamiento -mis piernas están paralizadas- ¡Y saliste corriendo de la casa! La mente sólo puede estar profundamente concentrada en una cosa a la vez.

El experimento de esta mañana se trata de escuchar en silencio el canto de los pájaros y el viento, toda la cacofonía de los sonidos que te rodean. Escúchalos en silencio. Presta atención sólo a una cosa: «Estoy escuchando. Estoy escuchando con totalidad a todo lo que sucede. No estoy haciendo nada más, sólo escuchar, escuchar con totalidad».

Insisto en esto porque cuando escuchas con totalidad, el movimiento continuo de tus pensamientos internos se quedará absolutamente quieto, porque las dos cosas no pueden suceder simultáneamente. Así que haz un gran esfuerzo por escuchar. Es un esfuerzo positivo.

Si intentas desterrar los pensamientos empezará a repetirse el error que te acabo de contar. Es un esfuerzo negativo. Los pensamientos no se pueden desterrar haciendo un esfuerzo para librarse de ellos, pero cuando la energía de la mente que habitualmente se destina a pensar empieza a fluir en otra dirección los pensamientos se debilitan automáticamente.

Los médicos del hombre paralizado solían decirle:

-Olvídate de esa idea que tienes en la cabeza de que estás paralizado. En realidad, no estás paralizado.

Pero cuanto más intentaba el hombre desterrar este pensamiento, más recordaba su parálisis: «si no estoy paralizado ¿por qué sigo repitiendo no estoy paralizado?». Cada vez que repetía: «No estoy paralizado» estaba fortaleciendo e intensificando la idea de que estaba paralizado. La mente de este hombre necesitaba distraerse. No era necesario intentar desterrar el pensamiento de que estaba paralizado. Si hubiese tenido la oportunidad de implicarse en cualquier otra cosa, su parálisis habría desaparecido, porque era una parálisis mental, no física. Era necesario dejar su mente a un lado para que la parálisis desapareciera.

Afortunadamente, se le quemó la casa. A veces, lo que parece un desastre acaba siendo una suerte. Esta vez fue una suerte que se le incendiara la casa a este hombre porque, de repente, tuvo que desviar toda su atención hacia el fuego. Su mente se desvió de la parálisis a la que se había estado agarrando y desapareció el engaño. Era una ilusión, nada más. En la realidad no había cadenas sino una maraña de pensamientos. Cuando la mente del hombre se distrajo, sus pensamientos se secaron y se quedaron sin vida, porque los pensamientos toman vida por la atención que les prestas.

Los pensamientos no tienen vida propia. Cuanta más atención le das a un pensamiento, más vivo se vuelve. Cuanto más le retiras la atención, más muerto está. Si les retiras totalmente la atención, los pensamientos se quedan sin vida, se mueren y desaparecen inmediatamente.

Por eso estoy diciendo que debes poner toda la atención en escuchar. Decide que debes prestar atención absoluta hasta al menor canto de un pájaro, no debes dejarlo pasar por alto. Debes escucharlo todo, cualquier cosa que suceda a tu alrededor. Entonces, finalmente te darás cuenta de que la mente entra en un silencio profundo, los pensamientos se desvanecen.

Sólo debes hacer una cosa: relajar tu cuerpo. Ayer te dije que tensaras primero la mente, pero es posible que me hayas malinterpretado. Relaja la mente, no la tenses. No es necesario, porque si adquieres el hábito de tensar la mente, eso mismo se convertirá en un problema. Olvídate de esa idea; no formaba parte de esta meditación. Te lo dije para que vieras la diferencia que hay entre tener la mente tensa y relajada. Pero, por ahora, olvídate de todo lo que no entiendas. Simplemente, relaja la mente.

Por favor, sentaos todos a una cierta distancia del otro. Nadie debería estar en contacto con nadie. Poneos aquí delante. Venid aquí o id al fondo, pero no debéis estar en contacto.

Deja que el cuerpo se relaje totalmente y después cierra lentamente los ojos. Los ojos deben estar suavemente cerrados, sin forzarlos. No debes apretarlos; si no, sentirás que los estás forzando. Los músculos de los ojos están muy relacionados con la mente, permite que se relajen. Deja que tus párpados caigan como los de un niño. Deja que los párpados caigan lentamente, relajadamente. Después relaja los músculos de la cara y la cabeza. Has visto la cara de un niño, totalmente relajada, sin tensiones. Haz que tu cara esté así, absolutamente suelta y relajada. Deja que se relaje también el cuerpo. Cuando todo esté relajado espontáneamente la respiración también será relajada y tranquila.

Después haz sólo esto: escucha en silencio todos los sonidos que te rodean. Un cuervo emitirá un sonido, un pájaro emitirá un sonido, un niño hablará en la calle... escúchalo todo en silencio. Sigue escuchando y escuchando, y escuchando, y todo se quedará en silencio en tu interior.

Escucha, escucha en silencio durante diez minutos. Deja que toda la atención se centre en escuchar.

Solamente escucha, no hagas nada más.

Escucha los pájaros cantan, el viento sacude los árboles, cualquier sonido que oigas, escúchalo atentamente.

Escucha y poco a poco, en tu interior, empezará a susurrar el silencio

La mente se está quedando tranquila. Sigue escuchando y escuchando. La mente se está quedando tranquila, la mente se está quedando tranquila... la mente se está quedando tranquila...

-La mente se ha quedado tranquila, la mente se ha quedado absolutamente tranquila. Hay un profundo silencio en tu interior. Escúchalo, solamente escúchalo. Escucha... y poco a poco la mente se queda en silencio.

La mente se está quedando en silencio, la mente se está quedando en silencio, la mente se está quedando en silencio. Sigue escuchando, sigue escuchando, la mente se está quedando en absoluto silencio...

CAPITULO 5

La Verdadera Sabiduría

Amados míos:

El estado de la mente del hombre es como una colmena de abejas ajetreadas: pensamientos y más pensamientos dando vueltas y vueltas. Rodeado de estos pensamientos, el hombre vive lleno de ansiedad, tensión y preocupaciones. Para reconocer y conocer la vida, la mente necesita estar en silencio, como un lago sin olas. Para familiarizarse con la vida, la mente tiene que estar tan limpia como un espejo sin polvo.

Tu mente parece una colmena de abejas: no es un espejo ni un lago silencioso. Si crees que puedes ser capaz de saber algo con una mente así, si crees que serás capaz de llegar a algo o convertirte en algo, te estás equivocando. Es absolutamente necesario que te liberes de este fluir constante de pensamientos.

Tener pensamientos y más pensamientos dando vueltas no es una señal de salud, es señal de una mente enferma. Cuando una mente está totalmente pura y limpia, cuando está sana, los pensamientos desaparecen. La consciencia sigue estando, pero los pensamientos desaparecen. Cuando la mente está enferma y no está sana, desaparece la consciencia y sólo quedan un montón de pensamientos. Vives en ese montón de pensamientos. Desde la mañana hasta la noche, desde la noche hasta la mañana, desde el nacimiento hasta la muerte, vives en un montón de pensamientos.

¿Cómo te puedes librar de ese montón de pensamientos? He dicho algunas cosas esta mañana y habéis hecho preguntas relacionadas con lo que he hablado. Ahora responderé a esas preguntas.

En primer lugar, librarse de los pensamientos es el segundo paso. De entrada, el primer paso es no crear un montón de pensamientos. Si por un lado vas acumulando pensamientos y por otro intentas librarte de ellos, ¿cómo vas a conseguirlo? Si quieres librarte de las hojas de un árbol pero sigues regando las raíces, ¿cómo vas a librarte de las hojas? Cuando riegas las raíces, parece que no te das cuenta de que las hojas y las raíces están relacionadas, íntimamente relacionadas. Las raíces y las hojas parecen estar separadas, pero las hojas no están separadas de las raíces y el agua que echas en las raíces llega hasta las hojas.

Acumulas muchos pensamientos y riegas sus raíces y después, cuando esos pensamientos abandonan la mente, te sientes incómodo y molesto y los quieres silenciar. Pero para que un árbol deje de echar hojas tienes que dejar de regarlo. Deberías entender cómo riegas las raíces de tus pensamientos. Si consigues entenderlo, podrás detenerlos. Y no pasará mucho tiempo antes de que las hojas se marchiten.

¿Cómo riegas tus pensamientos?

Desde hace muchos miles de años el hombre ha tenido la ilusión de llegar a adquirir sabiduría por medio de los pensamientos de otros. Esto es absolutamente falso y erróneo, nadie puede adquirir sabiduría acumulando los pensamientos de los demás. La sabiduría viene de dentro y los pensamientos vienen de fuera. La sabiduría es tuya y los pensamientos siempre son de otros, siempre son prestados. La sabiduría es el latido de tu propio ser, es la aparición de lo que está escondido dentro de ti. Los pensamientos son una recolección de lo que los demás te han dicho; puedes extraerlos del *Gita*, del Corán, de la Biblia o de cualquier maestro o líder religioso.

Todo lo que obtienes de los demás no se convierte en tu sabiduría, sino que se transforma en la forma y medio de esconder tu ignorancia. Y cuando la ignorancia de una persona se esconde, nunca podrá adquirir sabiduría. Porque como tienes el concepto de que es tu sabiduría, le aferras a ella con todo tu ser. Te aferras a tus pensamientos, no tienes el valor suficiente de renunciar a ellos. Los defiendes porque crees que son tu sabiduría y que si los pierdes serás un ignorante. Pero recuerda que por mucho que te aferres a tus pensamientos no te volverás un conocedor gracias a ellos.

Cuando alguien hace un pozo, primero saca la tierra y las piedras y después el agua se filtra por las paredes del pozo y éste se llena. El agua ya está ahí, no hay necesidad de traerla de ningún sitio. Sólo hay que quitar algunas piedras y unas capas de tierra. Hay algunos impedimentos, algunos obstáculos, pero cuando los quitas, el agua aparece. No ha sido necesario traer agua al pozo, ya estaba allí, sólo había que quitar algunos obstáculos.

La sabiduría ya está presente en tu interior, no hay que obtenerla de ningún otro lugar. Su fuente está

escondida en tu interior; solamente hay algunos obstáculos -las piedras y la tierra que hay que ir retirando al excavar. Entonces: empezarán a brotar las fuentes de la Sabiduría.

Pero puedes construir un pozo o hacer un estanque. Hacer un estanque es otra cosa. Para hacer un estanque no necesitas buscar una fuente natural de agua. La forma de hacer un estanque y la forma de hacer un pozo son completamente opuestas. Para hacer un estanque no tienes que sacar las piedras y la tierra, sino que tienes que traerlas de otro lugar y construir un muro con ellas. Y cuando has construido el muro el agua no llega espontáneamente sino que tienes que sacar el agua de algún otro pozo para llenar el estanque. Aparentemente, el estanque da la impresión de ser un pozo. Parece un pozo. Puedes ver agua en el estanque y puedes ver agua en el pozo, pero la diferencia entre el estanque y el pozo es la misma diferencia que hay entre la tierra y el cielo. La primera diferencia es que un estanque no tiene agua propia.

No hay nada en el mundo que pueda calmar tu sed a menos que sea tuyo. Todo lo que hay en el estanque es prestado, pronto se estancará y se estropeará, porque todo lo que es prestado no está vivo, está muerto. El agua del estanque se queda estancada, podrida, y pronto empieza a oler.

Pero un pozo tiene su propia fuente de agua, el agua nunca se queda estancada. Un pozo tiene agua corriente.

En un pozo y en un estanque ocurren dos procesos diferentes. El estanque tiene miedo de que alguien se lleve el agua, porque si el agua se va, se quedará vacío. El pozo quiere que alguien saque el agua para que se pueda llenar de más agua fresca, agua fresca y viva. El pozo grita: «Saca agua, quiero compartida»; y el estanque grita: «Vete. ¡No toques mi agua, no te lleves mi agua!». El estanque quiere que quien tenga agua llegue y lo llene para que pueda aumentar su caudal. Pero si alguien llega con un cubo, el pozo quiere que la persona saque agua para poder librarse del agua vieja y pueda entrar agua nueva. El pozo quiere compartir, el estanque quiere atesorar. El pozo tiene corrientes conectadas con el océano. El pozo parece pequeño, pero en el fondo está conectado con el infinito. Por más grande que parezca un estanque, no está relacionado con nadie, se acaba en sí mismo y está cerrado. No hay una corriente, no tiene forma de conectarse con el infinito.

Si alguien va al estanque y le habla del océano, el estanque se reirá y dirá: «No existe nada parecido a un océano. Todo es un estanque. El océano no existe». El estanque no sabe lo que es el océano.

Pero si alguien alaba la belleza del pozo, el pozo pensará: «¿Hay algo que sea mío? Todo viene del océano. ¿Qué soy yo? Todo lo que me llega está conectado con algo que está muy lejos de mí». Un pozo no puede tener un «Yo» propio, un sentimiento de «ego», pero un estanque tiene un ego y un sentimiento de «Yo soy». Y lo interesante es que el pozo es muy grande pero el estanque es muy pequeño; el pozo tiene su propio caudal, pero el estanque no tiene un caudal propio.

La mente del hombre se puede convertir en un pozo o en un estanque; éstas son las dos formas en que se puede desenvolver la mente humana. Y la persona cuya mente se convierte en un estanque poco a poco se volverá loca.

Todas vuestras mentes se han convertido en estanques. No habéis hecho pozos, habéis hecho estanques. Recolectáis cosas de todo el mundo: de los libros, de las escrituras, de las enseñanzas...; recolectáis todas esas cosas y creéis que os habéis vuelto cultos. Habéis cometido el mismo error que el estanque. El estanque creyó que era un pozo, y este engaño ocurre porque ves que hay agua en los dos sitios.

Puedes encontrar sabiduría en un erudito, un profesor o una persona consciente, pero el erudito es un estanque y la persona consciente es un pozo. Hay una gran diferencia entre los dos. No puedes imaginarte lo fundamental y básica que es esta diferencia. La sabiduría de un erudito es prestada, está rancia, podrida. Los problemas que han surgido en el mundo se deben a la sabiduría de los eruditos. ¿De quién es la lucha entre hinduistas y musulmanes? Es la lucha de los eruditos. El enfrentamiento entre los jainistas y los hinduistas es el enfrentamiento entre los eruditos. Es un enfrentamiento entre eruditos, es un enfrentamiento entre mentes podridas, prestadas y rancias.

Todos los problemas del mundo se deben a las mentes que se han convertido en estanques. De lo contrario, en el mundo sólo habría gente, nadie es cristiano, hindú, musulmán ni jainista. Sólo son etiquetas para los estanques. El estanque se etiqueta a sí mismo, se pone la etiqueta del pozo del que extrae el agua, alguien extrae agua del *Gita* y es hindú; otro extrae agua del Corán y es musulmán.

La persona consciente no extrae agua de los demás, el agua sale de su interior. Sale de la existencia, por eso no puede ser hindú ni musulmán ni cristiano. La persona consciente no puede pertenecer a una secta, pero los eruditos no pueden vivir sin una secta. Siempre que haya un erudito pertenecerá a alguna secta.

Has convertido a tu mente en algo rancio, prestado, y después te aferras a ella. Como dije, un estanque grita: «¡No me quites el agua! Si te llevas el agua me quedará vacío, me quedará sin nada. Mi caudal es prestado, nadie debe llevárselo».

Recuerda, un caudal que disminuye cuando se utiliza siempre es un caudal prestado y falso y el caudal que aumenta cuando se utiliza es verdadero. Sólo la riqueza que aumenta al compartirla es verdadera riqueza. Por tanto, la naturaleza de la riqueza es tal que aumenta: cuando se comparte. Si disminuye cuando se comparte, entonces no es riqueza. Y del mismo modo, quien teme que desaparezca su riqueza al compartirla tiene que cuidar mucho de ella. La riqueza prestada es un problema. Como nunca es verdadera,

surge el miedo de que desaparezca y te aferras a ella con más fuerza.

Te aferras con fuerza a tus pensamientos. Te importan más que tu propia vida. Toda esa basura que has acumulado en tu mente no está ahí por casualidad: tú lo has decidido, tú la has acumulado y estás ocupándote de ella.

Si crees que la sabiduría surge por la acumulación de pensamientos, nunca serás capaz de librarte de ellos: ¿Cómo te vas a librar? Es como regar las raíces y cortar las hojas, es imposible.

La primera cuestión fundamental que hay que comprender es que la sabiduría y tu colección de pensamientos son dos cosas distintas. Los pensamientos adquiridos o prestados no son sabiduría. Los pensamientos tomados de otras fuentes no conducen al hombre a la verdad o a sí mismo. Esta sabiduría es falsa, es una pseudo sabiduría. Te crean la ilusión de que has alcanzado la sabiduría, pero en realidad no sabes nada sigues siendo ignorante.

Esta es la misma situación de alguien que ha leído muchos libros sobre natación y ha aprendido tanto sobre el tema, que podría dar una conferencia sobre natación o escribir un libro si tuviera que hacerlo, pero si alguien le empuja al agua es evidente que no sabe nadar. Ha leído y ha aprendido todo sobre el tema, sabe la teoría pero en la práctica no sabe nadar.

Había un faquir musulmán llamado Nasruddin. Un día, mientras estaba cruzando un río sentado en un barco, el barquero y él iban charlando por el camino. Nasruddin tenía fama de ser un erudito. Si un erudito tiene la oportunidad de demostrar que otra persona es ignorante, no la desaprovecha. Nasruddin le preguntó al barquero:

-¿Sabes leer?

El barquero dijo:

-Sé hablar, pero no sé leer ni escribir.

Nasruddin dijo:

-Has desperdiciado la cuarta parte de tu vida inútilmente porque si no sabes leer, ¿cómo vas a adquirir sabiduría en tu vida? Idiota! ¿Cómo se puede adquirir sabiduría si no se sabe leer?

Pero el barquero empezó a reírse en voz baja...

Después continuaron un poco más allá y Nasruddin preguntó:

-¿Sabes algo de matemáticas?

El barquero contestó:

No, no sé absolutamente nada de matemáticas. Sólo sé contar con los dedos.

Nasruddin dijo:

-Has desperdiciado otra cuarta parte de tu vida inútilmente, porque si alguien no sabe nada de matemáticas, si ni siquiera sabe calcular, no podrá ganarse demasiado la vida. ¿Cómo va a hacerlo? Para ganarse la vida hay que saber contar. ¿Qué puedes ganar? Has desperdiciado la mitad de tu vida.

Entonces se desató una tormenta, se formó un huracán y el barco se volcó y se hundió.

El barquero dijo:

-¿Sabes nadar?

-¡No, no sé nadar! -exclamó Nasruddin.

-Has desperdiciado toda tu vida -gritó el barquero-. Yo me voy; No sabré matemáticas ni sabré leer, pero sí sé nadar. Así que me marchó. Has desperdiciado toda tu vida.

Hay verdades en la vida que sólo pueden ser conocidas por tu ser; no se pueden conocer a través de los libros o las escrituras. La verdad del alma o la verdad de la existencia sólo puede ser conocida por tu ser, no hay ninguna otra forma.

Por medio de lo que está escrito en las escrituras -podemos leerlo, podemos entenderlo, podemos aprenderlo de memoria, podemos contárselo a los demás- no adquiriremos ninguna sabiduría. La acumulación de hechos y las opiniones de los demás no son un signo de sabiduría, sino simplemente un signo de ignorancia. Una persona consciente y despierta está libre de toda esa «sabiduría». No hay ninguna posibilidad de que siga acumulando datos: él se conoce. Con ese autoconocimiento la mente ya no es una colmena ajetreada; es un espejo, un lago silencioso.

Tu mente es una colmena ajetreada de pensamientos que has estado alimentando porque crees que son sabiduría. Les has hecho espacio en tu casa, los has transformado en residentes. Has convertido tu mente en un caravasar: cualquiera puede quedarse siempre que vaya disfrazado de sabiduría; entonces tendrá derecho a quedarse. Y la multitud que hay en este caravasar ha ido creciendo y aumentando tanto, que se ha vuelto difícil decidir quién es el amo de esta multitud. Los invitados están haciendo tanto ruido que el que grita más fuerte se convierte en el amo; y no sabes quién es el verdadero amo. Cada pensamiento grita fuerte que él es el amo, de modo que en este caravasar atestado es imposible saber quién es el verdadero amo.

Ningún pensamiento se quiere marchar. ¿Cómo vas a conseguir que se marchen si les has invitado a quedarse? Es fácil invitar a alguien, pero no es tan fácil deshacerse de él. Estos invitados se han ido acumulando en la mente del hombre desde hace miles de años y si tuvieras que despedirlos hoy no sería fácil deshacerse de ellos.

Pero es posible librarte de ellos si entiendes la naturaleza de tus ilusiones. Alimentas todos estos pensamientos debido a tu ilusión de que son sabiduría. Así que lo primero que debes comprender es que

todos los pensamientos prestados son inútiles. Cuando eso esté claro, habrás cortado de raíz tu colección de pensamientos e ideas, habrás dejado de regar sus raíces.

Un viejo sabio iba por el bosque con uno de sus jóvenes monjes. Anocheceía y empezaba a oscurecer. El viejo sabio le dijo al joven monje:

-Hijo, ¿crees que hay algún peligro en este camino? El camino atraviesa un bosque tupido y está anocheciendo. ¿Hay algo que temer?

El joven monje estaba muy sorprendido porque un sannyasin no debería tener miedo. Tanto si era una noche oscura o clara, tanto si era en el bosque o en la calle, era una sorpresa que un sannyasin tuviese miedo. Y este anciano nunca había tenido miedo. ¿Qué le ocurría hoy? ¿Por qué tenía miedo? Algo estaba pasando. Siguieron un poco más y la noche se hizo más oscura. El anciano volvió a preguntar:

-¿Hay algún problema? ¿Llegaremos pronto al próximo pueblo? ¿A qué distancia está?

Después se pararon junto a un pozo para lavarse las manos y la cara. El anciano le dio el saco que llevaba al hombro y le dijo:

-Cuídamelo.

El joven pensó:

-Debe haber algo dentro de este saco; si no, no es posible que tenga miedo ni que me diga que tenga cuidado.

Para un sannyasin no era habitual tener que cuidar de algo; si no, no tendría sentido hacerse sannyasin, porque es el amo de la casa quien tiene cosas que cuidar. ¿Qué es lo que tiene que cuidar un sannyasin?

El anciano empezó a lavarse la cara; entonces el joven metió la mano en el saco y encontró un ladrillo de oro. Ahora entendía el motivo de su miedo. Lanzó el ladrillo lejos en el bosque y metió una piedra del mismo peso dentro del saco. El anciano volvió deprisa después de lavarse la cara y rápidamente cogió la bolsa, la tocó, la sopesó, se la colocó al hombro y empezó a caminar de nuevo.

Después de andar un rato dijo:

-Está oscureciendo mucho, ¿nos hemos equivocado de camino? ¿Hay algún peligro?

El hombre joven dijo:

-No tengas miedo. He tirado el miedo.

El viejo sabio se sobresaltó. Miró inmediatamente dentro de la bolsa y vio que en lugar del oro había una piedra. Se quedó aturrido un momento, pero después se empezó a reír y dijo:

-He sido un idiota. Estaba cargando con una piedra; sin embargo, tenía miedo porque creía que se trataba de un ladrillo de oro.

Cuando se dio cuenta de que llevaba una piedra, la tiró y le dijo al joven monje:

-Esta noche dormiremos aquí porque es difícil no perderse en la oscuridad.

Esa noche durmieron tranquilamente en el bosque.

Si crees que tus pensamientos son ladrillos de oro, los cuidarás y estarás aferrado a ellos. Pero quiero decirte que no son ladrillos de oro, sólo son piedras pesadas. Lo que crees que es sabiduría no es sabiduría en absoluto; no es oro, sólo es una piedra.

La sabiduría que adquieres de los demás sólo es una piedra; únicamente es oro la sabiduría que surge de tu interior. El día que te des cuenta de que estás cargando con una piedra en tu bolsa será el día que se resuelva esta cuestión. Entonces no te costará trabajo tirar la piedra.

No cuesta nada tirar la basura, pero es difícil tirar el oro. Mientras sigas creyendo que tus pensamientos son sabiduría no podrás tirarlos, y tu mente seguirá preocupada. Puedes intentar calmarla de mil maneras, pero no funcionará. En el fondo quieres que sigan estando los pensamientos porque crees que son sabiduría. Las mayores dificultades de la vida están en creer que algo es lo que no es. Entonces surgen todo tipo de problemas. Si alguien piensa que una piedra es un ladrillo de oro, entonces empieza el problema. Si alguien se da cuenta de que una piedra es una piedra, se acabó el problema.

El tesoro de tus pensamientos no es un verdadero tesoro, este hecho tiene que quedar claro. Pero, ¿cómo puedes entenderlo? ¿Lo entenderás porque lo diga yo? Si lo entiendes porque lo digo yo, ese entendimiento es prestado, es inútil. No hay posibilidad de que entiendas algo porque lo digo yo, tienes que verlo, descubrirlo y reconocerlo tú mismo.

Si el joven monje le hubiese dicho al anciano:

-Sigue caminando. No te preocupes. En el saco sólo hay una piedra, no es oro.

Eso no habría cambiado nada hasta que el hombre comprobara que era verdad con sus propios ojos. Si el joven se lo hubiese dicho, no le habría creído. Simplemente, se habría reído del joven y habría pensado que era muy joven, ignorante, que no sabía nada. O le habría creído y habría aceptado sus palabras, pero su aceptación habría sido falsa; en el fondo habría seguido pensando que tenía que seguir escondiendo el ladrillo de oro. La diferencia consistía en verlo él mismo.

Por tanto, es necesario mirar dentro del saco de tu mente para ver si lo que cree que es sabiduría lo es realmente, o si sólo has acumulado basura. Has acumulado los sutras del *Gita*, las declaraciones de los Vedas, las palabras de Mahavira y de Buda, y estás acordándote de ellas, pensando en ellas y buscándoles sentido constantemente. Insistes en leer y escribir comentarios sobre ellas y en discutir las con los demás. Esto ha originado una locura absoluta.

La verdadera sabiduría no tiene relación con esta locura. De ahí no surgirá ninguna llama en tu vida, ninguna luz.

Y acumulando toda esta basura, te haces la ilusión de que has adquirido una gran sabiduría, de que eres un gran maestro, de que tienes mucho, de que tu bodega está llena; vivirás así tu vida destruyéndola.

Un joven monje estaba pasando una temporada en un monasterio. Había ido para estar en presencia de un sabio anciano, pero al cabo de unos días le pareció que este anciano no sabía nada de nada. Se cansó de oír las mismas cosas todos los días. Pensó que debía irse de ese monasterio y buscar otro maestro en algún lugar; éste no era su sitio.

Pero el día que se iba a marchar llegó otro monje al monasterio. Esa noche los residentes del monasterio se reunieron y hablaron de muchas cosas. El nuevo monje era un gran erudito y sabía muchas cosas, era muy sutil y sensible. Profundo y muy vivo; y el joven monje pensó que así es como debería ser un maestro. Al cabo de dos horas el nuevo monje había hipnotizado a todo el mundo. El joven monje pensó que el viejo maestro debía estar muy triste y deprimido por no haber aprendido nada siendo tan viejo, mientras que el recién llegado sabía tanto.

Cuando habían pasado dos horas y las conversaciones habían concluido, el monje invitado miró al viejo maestro y le preguntó:

-¿Le ha gustado mi discurso?

El anciano dijo:

-¿Mi discurso? Estabas hablando, pero nada de lo que decías era tuyo. He estado escuchando atentamente para ver si decías algo, pero no has dicho nada de nada.

El monje invitado replicó:

-Si yo no estaba hablando, ¿quién es el que ha estado hablando durante dos horas?

El anciano dijo:

-Si me pides mi opinión verdadera y sincera, te diré que estaban hablando por medio de ti los libros y las escrituras, pero tú no estabas diciendo nada en absoluto. No has dicho ni una sola palabra. Estabas escupiendo, vomitando todo lo que has acumulado. Y a consecuencia de tus vómitos me temo que estás muy enfermo. Has estado vomitando durante dos horas todo lo que se ha acumulado en tu estómago y has llenado toda la habitación con la suciedad y el olor. Ni siquiera he sentido un poco de aroma de sabiduría, porque todo lo que se toma de fuera y se vuelve a echar fuera inevitablemente tendrá el olor del vómito. Tú personalmente no has dicho nada, ni una sola palabra era tuya.

Después de oír al anciano sabio, el joven monje que se había querido marchar del monasterio decidió quedarse. Este día se dio cuenta, por primera vez, de que había dos tipos de sabiduría.

Un tipo de sabiduría es aquella que acumulamos del exterior y el otro tipo es la que surge de nuestro interior. Todo lo que recogemos de fuera se convierte en una atadura, no nos libera. Lo que viene de nuestro interior es lo que nos libera.

Lo primero que hay que buscar en tu interior es si realmente sabes lo que sabes. Es necesario cuestionarse cada pensamiento y cada palabra que conoces; ¿realmente la conoces? Y si la respuesta es «No lo conozco», todos los ladrillos de oro se irán convirtiendo poco a poco en piedras. Es posible engañar al resto del mundo, pero no es posible engañarse a uno mismo.

Nadie puede engañarse a sí mismo. Si no sabes algo, no lo sabes. Si te pregunto: «¿Sabes la verdad?», y afirmas con la cabeza y dices «Sí, la sé», no estás siendo auténtico. Pregúntate por dentro: «¿Conozco la verdad o he aceptado lo que he oído? Y si no la conozco, esta verdad no vale ni un céntimo. ¿Cómo puede cambiar mi vida algo que no conozco? Únicamente la verdad que conozco puede convertirse en una revolución en mi vida. La verdad que no conozco no vale un céntimo, es falsa. Y no es la verdad en absoluto; es algo prestado y no va a cambiar mi vida en absoluto».

Es como si yo te preguntara: «¿Sabes algo acerca de tu alma?», y tú dijeras «Sí, porque lo he leído en los libros, y el sacerdote que da clases en el templo dice que el alma existe». El hombre aprende de memoria todo lo que se le enseña como si fuese un loro, pero este memorizar no tiene nada que ver con saber. Si naces en una familia hindú te vuelves un tipo de loro, si naces en una familia jainista te vuelves otro tipo de loro, y si naces en una familia musulmana te vuelves un tercer tipo de loro; pero en cualquier caso, eres un loro.

Sigues repitiendo durante toda tu vida todo, lo mismo que te han enseñado. Y como estás rodeado de loros, nadie tiene ninguna objeción, nadie te lo discute. Los otros loros asienten con la cabeza: «Tienes toda la razón»; porque han aprendido lo mismo que tú. En las asambleas religiosas, los líderes religiosos enseñan y todo el mundo afirma con la cabeza, están de acuerdo en que tienen toda la razón porque lo que han aprendido los líderes religiosos es lo mismo que han aprendido ellos. Ambos grupos están sentados pensando que esto es lo que ellos han aprendido también, y todos asienten con la cabeza confirmando que «Sí, lo que dice es totalmente cierto. Es lo que dicen nuestros libros. Nosotros también hemos leído lo mismo».

En lo que respecta a la sabiduría, toda la humanidad ha sido engañada. Ese engaño es una conspiración contra el hombre. Hay que eliminar y deshacerse de toda esa sabiduría, sólo así podrás abrirte al tipo de conocimiento bajo cuya luz se experimenta la existencia y se ve la llama del alma. Esto no es posible con la seudo sabiduría. La seudo sabiduría no es en absoluto luz; la casa está oscura, la lámpara

está apagada, pero las personas siguen convenciéndose unas a otras y diciendo que la lámpara está encendida. Y después de oído una y otra vez, tú también has empezado a decir que la lámpara está encendida. Los demás dicen que si no ven la lámpara encendida irás al infierno... y en algún lugar por dentro tienes miedo. Dicen que la lámpara está encendida, así que, poco a poco, tú también la empiezas a ver.

Había una vez un gran rey. Una mañana se acercó a visitarle un misterioso extranjero y le dijo:

-Ahora que has conquistado toda la tierra, ya no te corresponde usar la ropa de un ser humano. Te traeré la ropa de los dioses.

La mente del rey se volvió ávida. Su intelecto le decía:

-¿Cómo es posible que los dioses tengan ropa?

El intelecto duda incluso de la existencia de los dioses. Pero estaba ávido porque pensaba que quizá había dioses en alguna parte, y si le traían su ropa sería el primer hombre sobre la tierra, en la historia de la humanidad, que habría usado la ropa de un dios. ¿Y cómo iba a engañarle este hombre? Él era un gran emperador, tenía billones y trillones de rupias. Aunque el hombre le pidiera unos cuantos miles de rupias no pasaría nada. Le preguntó al hombre:

-De acuerdo, ¿y cuánto me costará?

El hombre dijo:

-Te va a costar por lo menos diez millones de rupias, porque tengo que pagar un precio muy alto para poder llegar hasta los dioses. No sólo te cobran los hombres, los dioses también lo hacen; los dioses son muy listos, ellos también te sobornan. Los hombres se conforman con poco dinero -son pobres- pero los dioses no se conforman con poco; sólo hacen caso cuando ven una buena pila de dinero; si no ni siquiera lo miran. Por tanto, es muy difícil, pero harán falta por lo menos diez millones de rupias.

El rey dijo:

-De acuerdo, no hay ningún problema. Pero recuerda, como me engañes te costará la vida. De ahora en adelante pondré guardias armados rodeando tu casa.

El hombre recibió los diez millones de rupias y su casa se puso bajo vigilancia. Toda la gente de la vecindad estaba sorprendida, asombrada. No podían creerlo.

¿Dónde están los dioses y dónde está su cielo? -pensaban-. No parece que este hombre vaya ni venga de ningún sitio.

Se quedó en su casa y le dijo a todo el mundo:

-Dentro de seis meses veréis la ropa de los dioses.

-Todo el mundo dudaba, pero el rey no mostraba preocupación porque el hombre estaba bajo la vigilancia de las espadas. No se podía escapar ni podía engañarle.

Pero este hombre era mucho más inteligente que el rey; cuando pasaron seis meses salió de su casa con una hermosa caja y le dijo a los soldados:

-Vayamos al palacio. Ha llegado el día, ya tengo la ropa. Se congregó toda la capital. Vinieron a verlo reyes y emperadores desde muy lejos. Se organizó un gran festejo. El hombre llegó a la corte con la caja, no había motivos para sospechar. Trajo la caja y la puso en el suelo. Abrió la tapa de la caja, metió la mano, sacó una mano vacía y le dijo al rey:

-Éste es el turbante.

El rey lo miró y dijo:

-No veo ningún turbante, tu mano está vacía.

El hombre dijo inmediatamente:

-Permíteme que te recuerde una cosa: los dioses han dicho que sólo la persona que sea hijo de su padre podrá ver el turbante y la ropa. ¿Ves el turbante ahora?

El rey dijo:

-Sí, claro que lo veo.

No había ningún turbante, las manos del hombre estaban vacías, pero todos los cortesanos empezaron a aplaudir. Ellos tampoco veían el turbante pero empezaron a decir:

-Nunca hemos visto un turbante tan bonito. El turbante es precioso, único, maravilloso. Nadie ha visto un turbante como éste jamás.

Cuando todos los cortesanos empezaron a decir que el turbante era muy bonito, el rey se vio en un situación comprometida. Y después el hombre le dijo:

-Quítate tu turbante y ponte éste.

El rey se quitó su turbante y se puso el turbante que no existía. Si sólo hubiese sido el turbante no habría pasado nada, pero pronto el rey se encontró en un verdadero aprieto. Primero se quitó el abrigo, después la camisa, y finalmente llegó la hora de quitarse su última prenda. El rey estaba desnudo, pero todos los cortesanos gritaban:

-¡Qué ropa más bonita! ¡Es maravillosa! Nunca hemos visto una ropa tan bella.

Todos los cortesanos tenían que decirlo muy alto para que los demás no dudaran que eran hijos de sus padres.

Y mientras toda la multitud estaba gritando algo sobre la ropa, cada uno de ellos empezó a pensar que tenía un problema en la vista o que hasta ahora se había equivocado respecto a su padre: «Si todos los demás están gritando cosas sobre la ropa, deben estar en lo cierto. Toda esa gente no puede estar

equivocada. Son la mayoría. Cuando todo el mundo coincide en lo mismo, debe ser cierto». Esto es la democracia: todo el mundo está de acuerdo: «Cuando hay tanta gente que está de acuerdo, no pueden estar todos equivocados». Así que cada uno pensaba que sólo él estaba equivocado, y si se quedaba callado los demás pensarían que no veía.

El rey empezó a asustarse; ¿debía quitarse su última prenda o no? Por una parte tenía miedo de que la corte al completo le viera desnudo, y por otra parte tenía miedo de que todo el mundo supiera que no era hijo de su padre; esto le causaría todavía más problemas. ¡Era como estar entre la espada y la pared! Al final, le pareció mejor aceptar la desnudez; por lo menos se salvaría el nombre de su padre, no se difamaría su dinastía.

-Como mucho -pensó-, la gente me verá desnudo; qué importa. Y además, si todo el mundo está elogiando la ropa, deben tener razón. Quizá la ropa esté realmente ahí y sea yo el único que no la ve.

Para evitarse complicaciones innecesarias se quitó la última prenda y se quedó desnudo.

Entonces el hombre le dijo:

-¡Oh, rey! Por primera vez ha descendido la ropa de los dioses sobre la tierra. Deberías hacer una procesión y dar la vuelta a la ciudad en un carruaje. El rey estaba todavía más asustado, pero no tenía otra salida. Cuando un hombre se equivoca desde el principio es muy difícil detenerlo más tarde, y cada vez se hace más difícil rectificar. Si no eres honesto en el primer momento, en las etapas sucesivas te vas volviendo cada vez más hipócrita; y ahora ya no sabes dónde rectificar porque cada etapa está conectada con otras muchas etapas.

De modo que el rey se encontraba en un aprieto. No podía negarse. Le llevaron de procesión en un carruaje... Quizá tú también estabas ahí, porque había tanta gente en aquella ciudad... Todo el mundo vio la procesión, tú también puedes haber estado ahí y elogiado la ropa. Nadie se quería perder la oportunidad. Toda la gente elogiaba la ropa en voz alta, diciendo que era bellísima. Sólo un niño que estaba entre la multitud sentado sobre los hombros de su padre dijo:

-Padre, el rey está desnudo.

El padre dijo:

-¡Idiota, cállate! Eres pequeño, no tienes experiencia. Cuando tengas experiencia tú también empezarás a ver la ropa. Yo puedo verla.

Los niños a veces dicen la verdad, pero los mayores no les dan crédito porque tienen más experiencia. La experiencia es algo muy peligroso. Debido a su experiencia el padre le dijo:

-¡Calla! Cuando tengas experiencia tú también verás la ropa. Todos la podemos ver, ¿crees que nos hemos vuelto locos?

A veces un niño dirá:

-No puedo ver a Dios en una estatua.

Entonces los viejos dirán:

-¡Calla! Nosotros podemos ver a Dios. Ram está ahí. Y cuando tengas experiencia tú también lo verás.

El ser humano está atrapado en un engaño colectivo. Y cuando todo el mundo está engañado resulta difícil ver.

Tienes que averiguar si la ropa de la sabiduría -a la que considerabas ropa- realmente era ropa, o si estás desnudo con una ropa invisible. Tienes que poner a prueba todos tus pensamientos siguiendo este criterio: «¿Sé esto?» Si no lo sabes, prepárate para ir al infierno antes que seguir aferrándote a esa pseudo sabiduría.

La primera condición de autenticidad es que deberías decir que no lo sabes todo lo que no sabes; si no, será el comienzo de la hipocresía. Normalmente, no podemos ver los grandes engaños, sólo vemos los pequeños. Si un hombre te engaña por unas rupias te das cuenta, pero si un hombre está delante de una estatua con las manos unidas diciendo: «¡Oh Dios, oh Señor»... sabiendo perfectamente que la estatua es de piedra y que ahí no hay ningún Dios ni Señor, entonces, aunque en apariencia este hombre sea auténtico y religioso, será difícil encontrar un impostor o un hipócrita más grande sobre la tierra. Está siendo totalmente engañoso. Está diciendo algo absolutamente falso y no siente nada en su interior. Pero no tiene el coraje suficiente para entender lo que está diciendo, lo que está haciendo.

La persona religiosa es aquella que reconoce lo que sabe y lo que no sabe. Este reconocimiento es el primer paso para convertirse en una persona religiosa. Una persona religiosa no es aquella que dice conocer a Dios y el espíritu, y haber visto el cielo y el infierno. Una persona religiosa es aquella que dice que no sabe nada; que es absolutamente ignorante: «No tengo sabiduría. Ni siquiera me conozco a mí mismo, ¿cómo voy a decir que conozco la existencia? Ni siquiera conozco la piedra que está enfrente de mi casa. ¿Cómo voy a conocer lo divino? La vida es misteriosa, desconocida. No sé nada. Soy absolutamente ignorante».

Si tienes valor para ser ignorante y valor para aceptar que estás en la ignorancia, entonces puedes empezar a recorrer el camino hacia la liberación de la maraña de tus pensamientos. De lo contrario, nunca podrás empezar. De modo que hay que entender una cosa, eres muy ignorante, no sabes nada y todo lo que crees saber es absolutamente falso, prestado y gastado. Es como un estanque, no como un pozo. Si quieres crear un pozo en tu vida, es absolutamente necesario librarse de la ilusión del estanque.

Pregunta Primera:

Tus enseñanzas son muy parecidas a las de J. Krishnamurti. ¿Qué opinas de él?

No opino nada. En primer lugar, ni siquiera conozco a Krishnamurti.

En segundo lugar cuando digo algo, lo comparas con otra persona -a quien me parezco, a quién no me parezco-; así nunca podrás ser capaz de escucharme. Pierdes el tiempo comparándome.

Es absolutamente imposible que haya ninguna similitud entre las palabras de dos personas porque no hay dos personas similares. No hay dos hojas similares, no hay dos piedras similares. Puede haber similitud en algunas palabras, puede haber una similitud superficial en algo, pero en el mundo cada persona es tan diferente y única que no hay nada que pueda ser exactamente igual.

Si empiezas a comparar lo que estoy diciendo con el *Gita*, o con Krishnamurti, o con Ramakrishna, o con Mahavira no me estarás escuchando, porque todos estos Ramakrishnas, Krishnamurtis y Mahaviras estarán provocando tantas interferencias ahí en medio que mis palabras no te llegarán. No habrá una relación directa entre tú y yo.

Así que no sé, pero te sugiero que no es necesario comparar y buscar similitudes... Es inútil, no tiene sentido, y no le sirve a nadie.

Hay hábitos corrientes que se han desarrollado a lo largo de tu vida; uno de ellos es la costumbre de comparar. Cuando quieres evaluar algo no sabes cómo hacerlo sin comparar, y siempre que comparas comienza el error.

Si comparas un lirio con una rosa comienza el error. Un lirio es un lirio, una rosa es una rosa y una flor silvestre es una flor silvestre. La rosa no es superior ni inferior a la flor silvestre. La flor silvestre es única, la rosa es única, ninguna de ellas es superior ni inferior, ninguna es igual o desigual: Todo el mundo se parece a sí mismo y a nadie más. Si la individualidad de las cosas, su personalidad y su unicidad se vuelve incuestionable para ti, entonces dejarás de comparar.

Pero tienes la costumbre de comparar. Incluso comparas a unos niños con otros. Dices:

-Mira, ese niño ha llegado más lejos que tú. Te ha dejado atrás.

Estás siendo injusto con el otro niño porque el otro niño es el otro niño y este niño es este niño. No es posible compararlos. Sus seres son completamente distintos, son completamente distintos. En su peculiaridad, en su autenticidad, no tienen relación el uno con el otro.

Tienes la costumbre de comparar. Tu sistema educativo te enseña a comparar, tu sistema de pensamiento implica la comparación. No eres capaz de evaluar sin comparar. Y el resultado es que no entiendes nada o a nadie directamente; hay muchas cosas entre medias.

Sólo voy a decir esto: no sé qué similitudes o diferencias hay entre J. Krishnamurti y yo. Nunca lo he comparado. Y también te pido a ti que no compares, ni a mí con otra persona, ni a otra persona con nadie más.

La comparación continúa: ¿qué parecido hay entre Mahavira y Buda, qué parecido hay entre Cristo y Mahoma, y qué parecido hay entre Krishna y Rama? ¡Todo eso es estúpido! No es cuestión de similitudes o diferencias, porque todo el mundo es simplemente él mismo. Uno no tiene nada que ver con el otro, uno no está relacionado con el otro. Es absurdo incluso hablar de «diferencias», porque si no hay similitud, no hay posibilidad de que haya diferencias.

Todo el mundo es único, es él mismo. En este mundo no hay dos personas parecidas, no se repiten dos sucesos, no se repiten dos experiencias. En la vida, la repetición no existe. La vida está creando singularidad constantemente. No hay necesidad de comparar y evaluar. Si estás escuchando a Krishnamurti deberás entenderle directamente. Si me estás escuchando a mí deberás escucharme directamente. Si estás escuchando a tu vecino, entonces tendrás que escucharle directamente. Si estás escuchando a tu mujer tendrás que escucharla directamente. Si se mete en medio una tercera persona comienzan los problemas y las disputas. No es necesario que se meta en medio una tercera persona, nuestro contacto y nuestra comunicación deberían ser directos e inmediatos.

Estoy delante de una rosa; si me acuerdo de las flores que vi ayer, y empiezo a pensar en el parecido entre esta flor y aquéllas, dejaré de ver esta flor. Hay algo inevitable: la sombra de las flores que se han metido en medio no me dejarán ver esta flor. Y si quiero ver la flor que está delante de mí tengo que olvidarme de todas las flores que he visto. Si las meto en medio sería injusto para esta flor. Tampoco es necesario llevar esta flor en la memoria; si no, mañana, al mirar otra flor, ésta se meterá en medio.

Así que no metas a Krishnamurti aquí. Y no creas que porque me estás escuchando puedes meterme en medio cuando estás escuchando a otra persona, porque sería injusto para esa persona.

Mira la vida directamente. No es necesario meter en medio a nadie. Nadie es igual o desigual; todo el mundo es él mismo. Y me gustaría que todo el mundo se convirtiera simplemente en sí mismo.

Todo el mundo debería ser él mismo: para mí esta es la regla fundamental de la vida. Pero hasta ahora no habéis sido capaces de aceptarla. Hasta ahora la humanidad no ha estado preparada para aceptar a cada individuo tal y como es, intentáis convertirlo en otra persona: tendría que ser como Mahavira, como Buda, como Gandhi. Ya ha nacido un Gandhi, ¿qué necesidad hay de otro? Decirle a este hombre que debe ser como Gandhi es decirle que no tiene ningún derecho a ser él mismo; sólo tiene derecho a ser la copia de alguien, a imitar a otra persona. Sólo puede ser una fotocopia, no puede ser un original. Esto es un insulto

para este hombre.

Por eso yo no digo que todo el mundo debería ser como el resto, sólo digo que todo el mundo debería ser él mismo. Entonces este mundo podría convertirse en un mundo bello y maravilloso. Hasta hora sólo hemos intentado organizar las cosas para que todo el mundo sea como los demás. Por eso comparáis, pensáis, buscáis. No es necesario hacer eso. Es absolutamente innecesario pensar de ese modo.

Si hay alguna otra pregunta dentro de este contexto hablaremos de ella esta noche. Volveré a repetirlo; sólo os he dicho una cosa, una cosa fundamental: observa tus conocimientos y decide si son tuyos o de otra persona. Si ves que pertenecen a otra persona, entonces son inútiles. Pero el día que te des cuenta de que no tienes conocimientos propios, en ese mismo momento la luz de tu propia sabiduría empezará a aflorar de tu interior. Desde ese momento empezará la revolución.

Si tenéis más preguntas hablaremos de ellas esta noche. La reunión de esta tarde se ha terminado.

CAPÍTULO 6

Sin Creencia, Sin Escepticismo

Amados míos:

El ser humano está atado a una cadena de pensamientos como si fuera un prisionero. En esta prisión de pensamientos, ¿qué piedras se han usado para hacer los cimientos? Por la tarde hemos hablado de una de esas piedras; esta noche hablaremos de la segunda, aunque igualmente importante. Si se quitan esas dos piedras, veremos la equivocación de pensar que la sabiduría prestada es verdadera y el hombre podrá salir de su prisión de pensamientos.

¿Cuál es la segunda piedra? ¿Cuál es la otra piedra fundamental sobre la que se ha construido esta prisión de pensamientos en la mente del hombre, sobre la que se ha tejido esta maraña de pensamientos? Quizá no lo sepas. Probablemente, no tengas ni idea de cómo te has llenado de tantos pensamientos contradictorios.

Tu situación es como la de un carro del que tiran bueyes por los cuatro costados: están obligando a los bueyes a tirar para llegar a diferentes destinos; el carro de bueyes corre peligro, su estructura está destartalada; los bueyes están tirando de él en cuatro direcciones distintas. ¿Puede avanzar en alguna dirección? ¿Puede llegar a algún sitio? Sólo puede haber un destino para él, sólo uno: se romperá en pedazos, quedará destruido. Con los bueyes tirando para cada lado, corriendo en direcciones opuestas con fragmentos del carro, no puede haber más que destrucción. El carro de bueyes no llegará a ninguna parte.

El conflicto interno que hay entre los diferentes pensamientos de tu mente te está matando. Todos tus pensamientos son irrelevantes y contradictorios, se oponen los unos a los otros. Los bueyes de tus pensamientos están tirando de tu mente en distintas direcciones, y tú eres infeliz y sufres en medio de todo esto. No tienes ni idea de cómo ha llegado a tu interior esta lucha, este conflicto.

Estaba invitado en casa de un médico muy bueno. Por la mañana el médico y yo estábamos a punto de salir cuando, de repente, su hijo estornudó. El médico dijo:

-¡Esto significa mala suerte! Vamos a esperar un rato, unos minutos, y después saldremos.

-Eres un médico extraño -dije-. Un médico debería saber, por lo menos, qué es lo que provoca un estornudo, y que no existe ninguna relación entre estornudar y que alguien deba quedarse o ir a alguna parte. Esto es sólo superstición. Me sorprende que un médico no lo tenga claro.

Le dije al médico que aunque estuviese enfermo y a punto de morir no dejaría que me tratara él. En mi opinión, deberían quitarle el título de médico, no es justo que lo tenga. Me sorprendió mucho que no quisiera salir cuando alguien estornudaba por una superstición infantil. Las ideas que había adquirido en su juventud seguían estando presentes, aunque ahora se hubiese convertido en médico y perteneciese al Real Colegio de Médicos de Londres. Tenía en su mente dos pensamientos a la vez: cuando alguien estornudaba, él se quedaba quieto, y a la vez, sabía que era una estupidez absoluta porque no había ninguna relación entre las dos cosas. Los dos pensamientos aparecían en su mente a la vez.

Tienes miles de pensamientos de este tipo dentro de ti, tiran en direcciones distintas al mismo tiempo. Estás muy perturbado, eso es evidente. Por eso parece que el hombre está absolutamente loco. ¿Cómo va a estar? La locura es una consecuencia lógica. Desde hace miles y miles de años, se han ido acumulando en la mente del hombre un número infinito de pensamientos contradictorios. Dentro de una persona están viviendo al mismo tiempo miles de generaciones, cientos de siglos. Dentro de él coexisten simultáneamente un pensamiento de hace cinco mil años y un pensamiento ultramoderno del presente, y no puede haber ninguna comparación ni armonía entre estos dos pensamientos.

Dentro de un mismo hombre se han acumulado pensamientos que provienen de miles de direcciones diferentes. Las ideas de miles de tirthankaras y digambaras, avatares y gurús residen en su interior, y todos ellos han hecho algo excepcional: aunque no estén de acuerdo en ninguna otra cosa, todas las religiones, todos los maestros y todos los predicadores del mundo han coincidido siempre en una estrategia, y es decirle a la gente que crean en lo que ellos les están diciendo. Todos ellos dicen: «Cree en lo que estamos

diciendo», aunque no estén de acuerdo en nada más. Un hindú dice una cosa, un musulmán dice otra, un jainista dice otra diferente y un cristiano dice algo distinto, pero todos están de acuerdo en este punto: «Cree en lo que estamos diciendo». Dicen cosas contradictorias, todas esas cosas contradictorias acaban cayendo sobre el ser del hombre, mientras le gritan que crea en lo que le están diciendo. El hombre es débil, cree en lo que le dicen todas estas personas. Todos se ríen de las palabras de los demás, pero nadie se ríe de su propia estupidez.

Los cristianos dicen que Jesús nació de una niña virgen y el que no lo acepte, irá al infierno. El pobre que lo está escuchando tiene miedo; si no lo acepta, irá al infierno, así que acepta que lo que le dicen es correcto. ¿Qué importancia tiene si ha dado luz a Jesús una niña virgen o no? No hay que ir al infierno por una cuestión así.

El resto de la gente se ríe de esa idea cristiana. Los musulmanes, los jainistas y los hindúes se ríen de esta estupidez. ¿Cómo es posible que una niña virgen dé a luz a un bebé? Esto es totalmente absurdo.

Pero los musulmanes dicen que Mahoma subió al cielo montado en su yegua cuando todavía estaba vivo. Los cristianos, hindúes y jainistas se ríen de esto, ¿qué tontería es ésta? En primer lugar, una yegua no puede ir al cielo. Si al menos hubiese sido un caballo podría haber ido al cielo. Un hombre puede ir al cielo, pero no se ha establecido que las mujeres vayan al cielo, así que una yegua no puede ir al cielo. Si hubiese sido un caballo, se habría podido tolerar esta idea, podría haber estado bien.

En segundo lugar, ¿cómo puede subir alguien al cielo estando vivo? Tiene que dejar aquí su cuerpo, el cuerpo es terrenal. Mahoma no puede ir al cielo con su cuerpo. Todo el mundo se ríe de esto. Los cristianos, los jainistas y los hindúes se ríen, pero los musulmanes dicen: «¡Créetelo! Si no te lo crees, irás al infierno; te obligarán a pudrirte en el infierno, sufrirás en el infierno. Tendrás que aceptado. Si no lo aceptas, si no estás de acuerdo con las palabras de Mahoma, debes saber que tendrás muchas problemas, porque sólo hay un Dios en el mundo y Mahoma es su profeta».

El hombre está obligado a creer bajo amenaza, de modo que acepta que pueda ser verdad lo que le dicen. Los jainistas se ríen de los musulmanes y los cristianos, pero ellos mismos dicen que Mahavira fue concebido en el vientre de una mujer brahmin. ¿Cómo es posible que un tirthankara jainista naciera en una familia brahmin? La verdadera casta y la casta más alta es la casta kshatriya, la casta guerrera, y los tirthankaras siempre han nacido en las familias kshatriya; no pueden nacer en una casa brahmin. Los brahmines son mendigos, ¿cómo iba a nacer un tirthankara en una casa así? De modo que Mahavira fue concebido en el vientre de una mujer brahmin, pero cuando los dioses se dieron cuenta de que esto iba a ser un error, «¿cómo puede nacer un tirthankara en una familia brahmin?», inmediatamente sacaron el embrión y lo pusieron en el vientre de una mujer kshatriya, y sacaron el embrión femenino de la mujer kshatriya y lo pusieron dentro del vientre de la mujer brahmin.

La gente de todo el mundo se ríe de estas cosas, ison muy cómicas! En primer lugar, ¿qué tienen que ver los dioses con cambiar el embrión dentro del vientre de alguien? ¿Cómo se puede hacer esto? Todo el mundo se ríe, pero los jainistas se enfadan. Dicen: «Te puedes reír de esto, pero no sabes lo que ha dicho nuestro tirthankara, y lo que dice nuestro tirthankara es absolutamente cierto. Quien no lo crea sufrirá en el infierno. Si no lo crees, a nosotros no nos importa, ¡puedes seguir sufriendo!».

Hay mucha gente que le pide al hombre que crea en muchas cosas. Había un tiempo en el que el hombre no conocía las creencias de los demás: sólo sabía lo que ocurría en su propio círculo, de modo que no había tanta confusión. Ahora el mundo se ha vuelto pequeño y todos saben lo que creen los demás, la confusión del ser humano ha llegado hasta la locura absoluta! Ahora todo ese lío supera su comprensión, no entiende de qué le está intentando convencer toda esa gente.

Pero la situación tampoco fue mucho mejor en el pasado. Aunque un hindú no conocía las creencias de un musulmán y un jainista no conocía las creencias cristianas, esto no hacía que las cosas estuviesen más claras. Ni siquiera los mismos jainistas creen esencialmente en las mismas cosas: los digambaras dicen una cosa, los svetambaras dicen otra. Te asombrarás al saber las cosas sobre las que no están de acuerdo. Es sorprendente que la gente pueda tener opiniones tan distintas sobre las cosas. Uno de los veinticuatro tirthankaras jainistas fue Mallinath. Los digambaras dicen que fue un hombre y los svetambaras dicen que fue una mujer. Los svetambaras dicen que era Mallibai y los digamharas dicen que era Mallinath, y ambos dicen: «¡Si no nos crees, irás al infierno!».

Los digambaras dicen que una mujer nunca podría haber sido tirthankara -el hecho en sí es falso-; por tanto, tenía que ser un hombre. Era Mallinath, no Mallibai. Realmente es demasiado que tenga que haber un conflicto sobre si se trata de un hombre o una mujer. Pero amenazan al hombre con ir al infierno y sufrir si no lo cree, así que es mejor creer.

En todo el mundo, las enseñanzas de las personas que quieren que les creas han creado confusión y caos en tu mente. Escuchas a todo el mundo, y el efecto de sus enseñanzas dejan huella en ti, tirando de tu ser en distintas direcciones.

Y más tarde, después de todas estas religiones, llegó el comunismo. El comunismo dijo que la religión era como el opio: la religión no tiene sentido, la idea de Dios es absolutamente falsa, no tiene sentido. Marx dice que el comunismo es la verdadera religión; no deberíamos creer en ninguna otra cosa. La Biblia, el *Gita*, el Corán, están equivocados; *El capital* es la verdadera escritura religiosa y deberíamos creer en ella. Así que llegó una nueva creencia...

Después del comunismo llegó la ciencia. La ciencia dice que nada de todo eso tiene sentido. Todo lo

que está escrito en las escrituras religiosas está mal, sólo está bien lo que dice la ciencia. Incluso durante la vida de un científico, llega otro científico con una idea diferente y declara que él tiene razón y que el primero está equivocado. Entonces aparece un tercer científico que declara que él tiene razón y los otros dos están equivocados. Y quizá aparece un cuarto científico...

Estos proclamadores de la verdad han provocado que haya una maraña confusa de pensamientos en la mente y el espíritu del hombre; estos pensamientos son muy dispares y tiran del hombre en todas las direcciones. Para provocar este desbarajuste se ha utilizado el miedo y la manipulación; se han utilizado métodos sutiles de miedo y manipulación para imponerle al hombre una serie de creencias: si crees, vas al cielo; si no crees, vas al infierno.

Los líderes religiosos han estado haciendo lo mismo que hoy en día hace la publicidad, pero la publicidad no es tan descarada y valiente. La gente que vende pastillas de jabón Lux anuncia que una determinada reina de belleza dice: «Soy bella porque uso pastillas de jabón Lux»; por tanto, quien las use se volverá bella y quien no las use no se volverá bella. Tienes miedo de volverte fea, de modo que sales a comprarte una pastilla de jabón Lux. Como si no hubiese habido gente guapa antes de que existieran las pastillas de jabón Lux; como si Cleopatra, Mumtaz y Noorjehan no fuesen bellas porque no había jabón Lux. Pero los publicistas todavía no son demasiado valientes; tal vez en el futuro digan: «Cierta tirthankara dice, cierto profeta dice, cierto maestro dice que quien no usa pastillas de jabón Lux irá al infierno, no irá al cielo. Sólo las personas que usan pastillas de jabón Lux podrán ir al cielo».

Se puede amenazar a la gente diciéndole que sólo si fuman puros habanos irán al cielo, porque es muy bueno fumar y conseguir que otros fumen puros habanos. Y cualquiera que no fume puros habanos irá al infierno. Y si fuma bidis indios, ¡tendrá que sufrir eternamente en el infierno! Si alguien no lo cree, tendrá que hacer frente a las consecuencias: quien lo crea, tendrá buenas consecuencias y quien no lo crea tendrá malas consecuencias.

La publicidad moderna todavía no ha llegado a ser tan descarada como la antigua. La publicidad antigua amenazaba a la gente diciéndoles cosas absolutamente falsas, pero la gente seguía haciendo caso a esas cosas y aceptándolas sin cuestionárselo. De hecho, si se sigue repitiendo una mentira muchas veces durante miles de años, ésta acabará pareciendo una verdad. Si alguien repite la mentira más grande -la repite y vuelve a repetir-, poco a poco, pensarás que quizá sea verdad; de lo contrario, ¿cómo es que se ha repetido tantas veces desde hace tanto tiempo?

Un pobre campesino de un pueblo compró un joven cabrito en la ciudad. Cuando empezó a dirigirse hacia su pueblo con el cabrito, a varios rufianes de la ciudad se les ocurrió que si conseguían arrebatárselo el cabrito de alguna forma disfrutarían de una buena comida y lo festejarían. Podrían invitar a sus amigos y hacer una fiesta. ¿Pero cómo iban a arrebatárselo?

El campesino analfabeto tenía aspecto de ser un hombre fuerte y sano, mientras que los rufianes de la ciudad eran débiles y enclenques. Si le quitaban el cabrito directamente esto desembocaría en una pelea, podrían tener problemas, por eso tenían que tener mucho cuidado y engañarle. Decidieron tenderle una trampa.

Cuando el pueblerino estaba a punto de salir de la ciudad, uno de los cuatro rufianes se le acercó en la carretera y le dijo:

-Hola. Buenos días.

-Buenos días -respondió él.

Entonces el rufián miró hacia arriba y le preguntó:

-¿Por qué llevas ese perro a hombros?

En efecto, llevaba su cabrito a hombros.

-¿Dónde has comprado ese perro? Es un buen perro.

El campesino respondió:

-¿Estás loco? ¡No es un perro! He comprado una cabra, un cabrito.

El hombre le dijo:

-Como vuelvas a tu pueblo cargando con un perro la gente pensará que te has vuelto loco.

¿Realmente crees que es un perro?

Y el hombre siguió su camino.

El campesino se rió y pensó que todo esto era muy extraño, pero tocó las patas de la cabra para comprobar que era una cabra y no un perro...; éste había sido el pretexto del rufián. El campesino comprobó que era realmente una cabra y sintiéndose más tranquilo siguió caminando.

En la siguiente calle se encontró con el segundo rufián:

-Hola, has comprado un perro muy bueno -le dijo- Yo también quiero uno. ¿Dónde lo has comprado?

Ahora el campesino no podía decir que no era un perro con la misma seguridad, porque el segundo hombre le estaba diciendo lo mismo y dos personas no pueden equivocarse.

A pesar de todo, se rió y dijo:

-No es un perro, señor, es una cabra.

El hombre le dijo:

-¿Quién te ha dicho que es una cabra? Me parece que te han engañado. ¿Qué clase de cabra es esa?

Y después se marchó.

El campesino bajó la cabra de sus hombros para ver lo que pasaba, pero decididamente era una cabra, las dos personas estaban equivocadas. Pero empezó a tener miedo de estarse engañando.

Empezó a tener un poco de miedo mientras seguía caminando por la carretera cuando se encontró a la tercera persona que le dijo:

-Hola. ¿Dónde has comprado ese perro?

Esta vez ya no tuvo el valor de decir que era una cabra y empezó a pensar que quizás no debería llevarla al pueblo: había malgastado el dinero y en el pueblo se reirían de él; la gente pensaría que se había vuelto loco.

Mientras pensaba esto se encontró con el cuarto hombre, que le dijo:

-Es extraño, nunca he visto llevar un perro a hombros. ¿Te piensas que es una cabra?

El aldeano miró a su alrededor y al ver que estaba solo y no había nadie alrededor soltó a la cabra y salió corriendo hacia su pueblo. Había perdido sus cinco rupias pero al menos no dirían que estaba loco.

Y los cuatro rufianes se llevaron la cabrita. Al campesino le costaba creer que lo que le decían estaba mal, porque las cuatro personas le habían repetido lo mismo una y otra vez, y si los que te lo dicen están vestidos de religiosos, es todavía más difícil. Y si esas personas son los supuestos modelos de la verdad y la sinceridad, se vuelve todavía más difícil. Y cuando son sinceros renunciando al mundo se vuelve todavía mucho más difícil, porque no hay ninguna razón para no creer lo que están diciendo. No es que te estén engañando necesariamente, el noventa y nueve por ciento de las veces son personas que tienen una concepción equivocada y ellos mismos han sido engañados. No quiere decir que sean estafadores, sino que están en la misma brecha que tú.

Hay algo cierto: mientras el hombre siga creyendo, seguirán aprovechándose de él. Mientras se le pida al hombre que crea, no estará libre de la explotación. Puede ser la creencia de un hindú; un jainista, un musulmán o de cualquier otro; puedes ser un comunista o un no comunista, lo que sea pero mientras se le diga al hombre que crea lo que los demás están diciendo y le digan que: «Si no crees, sufrirás, y si crees serás feliz»; mientras se siga usando este truco, es muy difícil que un hombre reúna suficiente valor como para librarse de la maraña de pensamientos que tiene en su interior.

¿Qué os quiero decir? Os quiero decir qué si queréis libraros de la maraña de pensamientos que se ha formado en vuestro interior -a la que han contribuido miles de siglos, en la que se han ido acumulando las impresiones de cientos de años-, tenéis que entender esta cuestión a fondo: no hay nada tan suicida como la creencia. Tenéis que entender definitivamente que la creencia, creer ciegamente, aceptar en silencio con los ojos cerrados, ha sido la razón fundamental de que vuestras vidas hayan estado mutiladas hasta ahora.

Pero todo el mundo te pide que le creas; dicen que les creas a ellos y no creas a los demás. Dicen: «No creas a los demás, porque están equivocados. Yo tengo razón, créeme».

Quiero que sepas que es destructivo creer en alguien, y que será perjudicial para tu vida. ¡Ninguna creencia, no tengas ninguna creencia en absoluto! Quien convierta un sistema de creencias en la base de su vida está entrando en el mundo de la ceguera, en su vida nunca podrá haber luz. Nunca podrá conseguir que haya luz. Quien cree en los demás nunca será capaz de conocerse a sí mismo.

¿Os estoy pidiendo que seáis descreídos? No; tampoco es necesario ser descreído. Pero piensas que si no crees algo significa que eres un descreído. Esta idea está absolutamente equivocada. Existe un estado mental en el que no hay creencias ni descreencias... El descreimiento es una forma de creencia. Cuando dices que no crees en Dios, ¿qué estás diciendo? Estás diciendo que crees en la no existencia de Dios. Cuando dices: «No creo en el alma», estás diciendo que crees en la no existencia del alma. La creencia y la descreencia son dos cosas parecidas, no hay diferencia entre ellas. La creencia es positiva y la descreencia es negativa. La creencia es una fe positiva y la descreencia es una fe negativa, pero las dos son fe.

Una persona puede estar libre de su maraña interna de pensamientos cuando se libera de su fe y su creencia, cuando está libre de fijarse constantemente a los demás para conocer su punto de vista, cuando renuncia a la idea de que cualquiera le puede dar la verdad. Siempre que una persona siga creyendo que hay otra que le puede dar la verdad, de una forma u otra seguirá atado. Si se libera de alguien y se ata a otro, si se libera del segundo y se ata a un tercero, no se liberará de su yugo. Pero librarse de uno y atarse a otro siempre te consuela durante un rato.

Cuando un hombre muere, cuatro personas llevan su cuerpo sobre sus hombros en un féretro hasta el cementerio; cuando les empieza a doler un hombro se cambian de hombro. Durante un rato descansa el hombro cansado y después empieza a cansarse el otro y se vuelven a cambiar de hombro. La persona que cambia sus creencias sólo está cambiando de un hombro a otro, pero el peso sigue estando presente, no hay ninguna diferencia. Uno consigue aliviarse sólo un rato.

Si un hindú se convierte en musulmán, si un musulmán se convierte en jainista, si un jainista se convierte en cristiano, si alguien abandona todas las religiones y se vuelve comunista o alguna otra cosa, está renunciando a un sistema de creencias para aferrarse a otro; en la carga de su mente no habrá ninguna diferencia. Se sentirá aliviado un rato, pero sólo es un cambio de peso en sus hombros. Este tipo de alivio no es significativo.

He oído decir que había dos hombres en un pueblo, uno era teísta, teísta extremo, y el otro era ateo, ateo extremo. Todo el pueblo estaba preocupado a causa de estos dos hombres. Los pueblos siempre tienen problemas por culpa de la gente así. El teísta se pasaba día y noche explicando la existencia de Dios, y el

ateo refutándola día y noche. La gente del pueblo se encontró con un enorme problema a la hora de decidir a quién debían seguir. Finalmente, decidieron que, ya que tenían tantos problemas, deberían decirles a los dos hombres que debatiesen entre ellos en presencia de todo el pueblo. Y la gente del pueblo dijo:

-Seguiremos al ganador. No nos creéis complicaciones. Debéis debatir entre vosotros, y nosotros seguiremos al ganador.

Una noche, una noche de luna llena, se organizó el debate en el pueblo. Todo el pueblo se había congregado. El teísta explicó las teorías del teísmo, planteó todos sus argumentos y refutó el ateísmo. Después el ateo refutó el teísmo y planteó sus argumentos a favor del ateísmo. El debate se prolongó toda la noche y por la mañana el resultado era que el teísta se había convertido en ateo y el ateo en teísta. A cada uno de ellos le habían gustado los argumentos del otro.

Pero el problema de los aldeanos seguía siendo el mismo; no se había resuelto. Los dos hombres se habían convencido tan totalmente el uno al otro que los dos se convirtieron. Seguía habiendo un ateo y un teísta en el pueblo, la suma total no había variado y el pueblo seguía teniendo el mismo problema.

Si sustituyes una creencia por otra, esto no cambiará tu vida en nada. El problema de tu ser seguirá siendo el mismo, no habrá cambiado. El problema de tu ser no tiene nada que ver con ser hindú o musulmán, jainista, cristiano, comunista o fascista; el problema de tu ser es que crees. Mientras sigas creyendo, estarás esclavizado, estarás encerrado en una cárcel y estarás atado de una forma u otra, en un sitio u otro.

¿Cómo puede librarse de los pensamientos una persona que está aprisionada, una mente aprisionada? ¿Cómo puede librarse de los pensamientos a los que se está aferrando con todo su ser y en los que cree? ¿Cómo puede librarse de ellos? Es muy difícil. Únicamente puedes librarte de ellos si eliminas la piedra fundamental.

La piedra fundamental que está en la base de la pila de pensamientos es la creencia. El hombre ha aprendido a pensar basándose en la creencia; y cuando los pensamientos se agarran con fuerza a la mente también lo hace el miedo: «¿Qué me sucederá si los abandono?». El hombre dice que sólo podrá renunciar a sus pensamientos actuales si le dan algo mejor a lo que agarrarse, pero la idea de abandonar, la idea en sí de agarrarse a algo no ha penetrado en su mente.

La libertad, la liberación de la mente, no sucede al cambiar nuestras creencias sino al librarnos de la creencia misma.

Buda estaba visitando un pequeño pueblo. Unas personas le trajeron a un ciego y dijeron:

-Este hombre es ciego y nosotros somos sus amigos más íntimos. Aunque le hemos intentado convencer de todas las formas posibles de que la luz existe no está dispuesto a aceptar este hecho. Tiene unos argumentos imposibles de rebatir. Aunque nosotros sabemos que la luz existe, tenemos que aceptar nuestra derrota. Él dice que quiere tocar la luz. ¿Cómo podemos conseguir que toque la luz? El hombre dice: «De acuerdo, si no puedo tocarla, quiero escucharla. Tengo oídos, haced el sonido de la luz para que pueda escucharlo. Si eso tampoco es posible, entonces quiero probarla, o si la luz tiene fragancia, quiero olerla».

No había forma de convencer a este hombre. La luz sólo se puede ver si tienes ojos, y él no tenía ojos. Se quejaba a la gente del pueblo de que para demostrar que él era ciego le hablaban de la luz innecesariamente. Creía que se habían inventado la historia de la luz únicamente para demostrar que era ciego.

Esta gente le pidió a Buda si tal vez él podría conseguir que su ciego comprendiera, ya que el ciego se iba a quedar en el pueblo un tiempo.

Buda dijo:

-Yo no estoy tan loco como para intentar convencerle. Los problemas de la humanidad han sido originados por la gente que ha intentado explicar cosas a los que no pueden ver. Los predicadores son una plaga para la humanidad, dicen cosas que la gente no puede entender.

Así que dijo:

-No cometeré esa equivocación. No le explicaré a este hombre que existe la luz. Le habéis traído a la persona equivocada. No hacía falta que me lo trajerais, llevadlo mejor a un médico que pueda tratar sus ojos. No necesita predicadores, necesita un tratamiento. No se trata de darle explicaciones o de que crea lo que le decís; es cuestión de tratarle los ojos. Si se cura los ojos, no será necesario que le expliquéis nada, él mismo será capaz de verlo, él mismo será capaz de saberlo.

Buda estaba diciendo que no consideraba que la religión fuese una enseñanza filosófica, sino una cura práctica. De modo que recomendó que llevaran al ciego a un médico.

A los aldeanos les gustó lo que Buda les dijo, llevaron al ciego a un médico para que le diera un tratamiento y afortunadamente al cabo de unos meses se curó. El ciego se postró a los pies de Buda y dijo:

-Estaba equivocado. Existe la luz, pero yo no la podía ver.

Buda le respondió:

-Es cierto que estabas equivocado. Pero tus ojos se han curado porque te has negado a creer lo que los demás te decían hasta que no lo has experimentado tú mismo. Si hubieses aceptado lo que tus amigos te decían, ahí se habría acabado la cuestión y no se habría planteado la posibilidad de un tratamiento para tus ojos.

La gente que cree no puede alcanzar ninguna comprensión. La gente que acepta calladamente es

incapaz de tener una experiencia propia. El viaje de los que están ciegos y se aferran al hecho de que si los demás dicen que la luz existe, no hay duda de que existe, se termina ahí mismo. El viaje sólo puede continuar cuando permanece tu inquietud y nunca desaparece. La inquietud aparece sólo cuando sientes que los demás dicen que hay algo, pero tú no lo ves y no lo aceptas. Sólo podrás aceptarlo cuando lo veas. Dentro de la mente tiene que existir el tipo de inquietud que dice: «Sólo lo aceptaré cuando lo vea con mis propios ojos».

Las personas que quieren que tengas creencias son las que dicen que no necesitas tener ojos: «Mahavira tenía ojos, eso es suficiente; Buda tenía ojos, eso es suficiente. ¿Por qué tiene que tener ojos todo el mundo? Krishna tenía ojos y escribió el *Gita*, ¿para qué necesitas tener ojos tú? Lee el *Gita* y disfrútalo. Krishna era capaz de ver y describió lo que veía, ¿qué necesidad de ver tienen los demás? Simplemente, debes creer. Los que pueden ver ya han hablado; tú simplemente debes limitarte a creer. La sabiduría ya ha sido alcanzada, ¿qué necesidad tienes de alcanzarla tú mismo?».

Esta enseñanza ha cegado al hombre. Casi todas las personas del mundo han estado ciegas, y ahora casi todas siguen estando ciegas. Y si te fijas en la situación actual, en el futuro también seguirá estando ciego casi todo el mundo, porque la alquimia básica para corregir la ceguera -que es la sed de superar la ceguera- ha sido destruida. Ha sido destruida aportando fuertes sistemas de creencias.

En realidad habría que decir que por muy buenos que fueran los ojos de Krishna y por mucho que pudieran ver, no son tus ojos. Y por muy bellos que fueran los ojos de Krishna -como una flor de loto-, no son tus ojos. Tus ojos tal vez no sean tan significativos, quizá sólo sean una flor campestre y no una flor de loto, pero son tus ojos. Y sólo puedes ver con tus ojos.

Deberías encontrar tu propia comprensión, porque no puedes alcanzar nada venerando las visiones de los demás. De hecho, la búsqueda de tu propia comprensión sólo puede comenzar cuando abandonas las ideas de los demás. Mientras siga habiendo un sustituto, mientras obtengas algo del exterior, no podrá comenzar la búsqueda.

Cuando no tienes apoyo o satisfacción de ningún otro lugar, cuando no puedes obtener nada de nadie, entonces nace dentro de ti el desafío de buscar tu propio camino, tu propia comprensión.

El hombre es muy vago. Si puede alcanzar la sabiduría sin hacer ningún esfuerzo, ¿por qué debería molestarse? Si la iluminación se puede alcanzar simplemente por creer, sin buscar, ¿para qué intentar recorrer por su cuenta el camino hacia la iluminación? Y cuando alguien dice: «Cree en mí, te conduciré a la iluminación», ¿por qué hacer el esfuerzo él solo? Cuando alguien dice: «Siéntate en mi barco. Te llevaré a la otra orilla y habrás acabado con este asunto», preferirá sentarse tranquilamente en el barco y quedarse dormido.

Pero nadie puede llegar a ningún sitio en el barco de otra persona. Y nadie puede ver con los ojos de otra persona, nunca ha sucedido y nunca sucederá. Tendrás que caminar con tus propios pies, tendrás que ver con tus propios ojos, tendrás que vivir con el latido de tu propio corazón. Tienes que vivir y morir solo. Nadie puede vivir y morir en lugar de otra persona. No puedes reemplazar a nadie y nadie te puede reemplazar. Si hay algo absolutamente imposible en este mundo es la noción de que alguien puede sustituir a nadie.

Dos soldados estaban tendidos en el campo de batalla durante la segunda guerra mundial. Un soldado estaba a punto de morir. Estaba tan malherido que evidentemente no tenía esperanzas. El otro soldado también estaba herido, pero estaba vivo y no había peligro de que se muriera. Eran amigos.

El soldado agonizante abrazó a su amigo y le dijo:

-Ahora debo decirte adiós porque no tengo posibilidades de sobrevivir. Se me ocurre una cosa: toma mi hoja de servicios y dame la tuya. Tu hoja de servicios no es tan buena, hay muchos comentarios humillantes. Pero la mía es buena, así que vamos a intercambiarlas. De este modo, los oficiales pensarán que tú te has muerto y yo estoy vivo. Como mi historial es bueno, podrás recibir una buena promoción y te honrarán. ¡Date prisa! Vamos a cambiarnos el libro y el número.

El deseo del amigo agonizante era absolutamente correcto porque los soldados sólo son números, no tienen nombres. Y un soldado sólo tiene una hoja de servicios, no tiene alma. Estaba bien intercambiar los libros, moriría un hombre malo y sobreviviría un hombre bueno.

Pero el hombre que no se iba a morir contestó:

-Perdóname. Puedo usar tu libro y tu número, pero seguiré siendo yo mismo. Soy un hombre malo y seguiré siendo un hombre malo. Bebo alcohol y seguiré bebiendo. Voy a las prostitutas y seguiré yendo. ¿Por cuánto tiempo seguirá siendo bueno tu historial? ¿Cuánto tiempo puede engañar a alguien un historial? Al contrario, se volverán malas las dos personas. Tú morirás como un hombre malo, pero el hombre malo seguirá vivo. Así, por lo menos, la gente dirá que se ha muerto un hombre bueno. Te traerán ofrendas de flores; si fueras yo, no te las traerían. No puedes estar en mi lugar y yo no puedo estar en el tuyo. Tu idea de intercambiamos surge de tu amor por mí y es buena, pero va en contra de las leyes de la vida.

Nadie puede reemplazar a otro. Nadie puede vivir o morir suplantando a otro. Nadie puede saber en el lugar de otro ni puede tener la capacidad de ver en el lugar de otro.

La gente que quiere que tengas creencias te ha dicho que mires con los ojos de otra persona: «Mira con los ojos de los tirthankaras, mira con los ojos de los avatares». Y tú has seguido creyendo, por eso ahora estás atrapado en una red. Miles de maestros han armado tanto escándalo, y los seguidores de los miles de

maestros han armado tanto escándalo que han provocado un gran miedo al infierno y un gran deseo del cielo... y poco a poco, has aceptado lo que dicen. Y todas sus palabras han provocado tanto caos dentro de ti que el viaje de tu vida será interrumpido antes de que pueda llegar a ninguna parte.

Lo primero que debe hacer una persona inteligente es decir adiós a todos los pensamientos contradictorios y decidir: «No vaya creer. Quiero saber. El día que entienda por mi propia cuenta será el día que pueda usar la palabra "creencia". Antes de eso no podrá existir para mí ninguna creencia. Es un engaño, un autoengaño. No puedo engañarme y decir que sé algo sin saberlo, que entiendo algo sin entenderlo. No puedo aceptar nada a ciegas».

Esto no quiere decir que estés rechazando nada, significa sencillamente que estás al margen de la aceptación y el rechazo. Estás diciendo: «No estoy de acuerdo ni estoy en desacuerdo. No estoy diciendo que Mahavira esté equivocado ni estoy diciendo que tenga razón. Simplemente; digo que no sé lo que está diciendo Mahavira; por tanto, no tengo derecho a estar de acuerdo o en desacuerdo. El día que me dé cuenta por mí mismo que tiene razón estaré de acuerdo. Si me doy cuenta de que lo que dice está mal, no estaré de acuerdo. Pero si todavía no lo sé, ¿cómo puedo decir sí o no?».

Si la mente pudiese distanciarse de la aceptación y el rechazo, el lío se acabaría ahora mismo: Si se rompe la sustancia básica de esa maraña se convertirá en algo tan frágil como un castillo de naipes que se desmorona con un ligero toque. Ahora mismo es como un castillo de piedra con unos sólidos cimientos tan profundos que no se pueden distinguir fácilmente. Tu mente está condicionada a creer que la gente que cree y acepta es religiosa, y los que rechazan y no creen son irreligiosos.

Pero yo te digo que la persona que cree no es religiosa, ni tampoco lo es la persona que no cree. Una persona religiosa es aquella que es sincera. «Sincera» significa que ni cree ni deja de creer en lo que no conoce. Simplemente, declara con total sinceridad que no sabe, que es ignorante; no es una cuestión de aceptación o rechazo.

¿Puedes armarte de valor y fuerza para que tu ser esté en este punto medio? Si puedes, ese castillo de pensamientos se desmoronará inmediatamente, no es en absoluto difícil.

Por la mañana os he hablado de tres puntos, por la tarde de dos y ahora de uno. Considerad atentamente estos cinco puntos. No empecéis a usarlos porque yo os haya hablado de ellos; si no, me habré convertido en un predicador para vosotros. No creáis algo simplemente porque yo os lo he dicho, porque puede ser que todo lo que os he dicho sea un error, sea falso, no tenga sentido; y entonces estaréis en dificultades. No creáis lo que os he dicho.

Pensad, buscad y encontrad, y si a través de vuestra propia experiencia sentís que hay algo de verdad en lo que digo, si después de vuestra indagación, después de mirar en la ventana de vuestra mente, sentís que hay algo de verdad en ello, entonces esa verdad se convertirá en vuestra verdad. Ya no será sólo mía. Ya no será mi entendimiento, sino que se convertirá en vuestro entendimiento. Después, cualquier cosa que hagáis en la vida se convertirá en una forma de que vuestra vida se dirija hacia la sabiduría y el despertar. Pero todo lo que hagáis por medio de la creencia os sumirá en una mayor oscuridad e inconsciencia. El considerar este punto atentamente también os puede ayudar.

Antes de sentarnos para la meditación vespertina contestaré a alguna de las preguntas que habéis hecho sobre la meditación. Primero hablaré sobre las preguntas y después nos sentaremos para meditar.

Pregunta Primera

Un amigo ha preguntado si recitar, recitar mantras religiosos, puede servir de ayuda en la meditación?

No sirve para nada en absoluto. Al contrario, puede convertirse en un obstáculo porque cuando recitas un mantra repites el mismo pensamiento una y otra vez. Un mantra es un pensamiento. Cuando recitas un mantra, repites la misma palabra una y otra vez. Una palabra forma parte de un pensamiento, es un pedazo de pensamiento. Si quieres librarte de los pensamientos repitiendo un pensamiento, estás cometiendo un error. Mientras sigas repitiendo un pensamiento parecerá que no hay otros pensamientos en tu mente porque, como te he dicho, la naturaleza de la mente es quedarse enganchada en un solo pensamiento. Pero el pensamiento que estás repitiendo lo es tanto como cualquier otro; no sirve de nada repetirlo. Al contrario, es perjudicial porque al repetir la misma palabra una y otra vez estás creando en la mente una inconsciencia, sueño.

Escoge cualquier palabra y empieza a repetirla una y otra vez; pronto empezarás a tener sueño en lugar de estar en guardia. La repetición de cualquier palabra es una forma de provocar sueño. Si no puedes dormirte, repite «Rama, Rama», u «om, om» por la noche; te ayudará, pero esto no te servirá para la búsqueda de la comprensión del ser, para la verdad, para una comprensión más profunda de la existencia.

Este método se conoce en todos los pueblos, pero nunca habías pensado en él. Cuando una madre quiere que su hijo se duerma le dice: «Duérmete, amorcito... duérmete, amorcito... duérmete, amorcito...». Está usando un mantra. Está repitiendo las mismas palabras: amorcito, amorcito. Al cabo de un rato el amorcito se habrá quedado dormido. Si la madre cree que el niño se ha dormido por el tono musical de su voz está cometiendo un gran error: el niño se duerme a causa del aburrimiento. Si te metes en la cabeza de alguien y repites: «Duérmete, amorcito; duérmete, amorcito», se aburrirá. El niño no puede salir corriendo a

ninguna parte, la única forma de escaparse para dejar de oír tonterías es dormirse. La única forma de librarse de esta tontería, la única forma de escaparse, es dormirse; si no, tendrá que escuchar esto: «Duérmete, amorcito; duérmete, mi pequeño». ¿Cuánto tiempo crees que podrá soportar oír estas tonterías? Por muy querido que sea el pequeño, empezará a cansarse, y ante ese cansancio, ante ese aburrimiento, la única alternativa que tiene es dormirse inmediatamente; sólo así se parará esta tontería.

Si sigues repitiendo «amorcito, amorcito», o «Ram, Ram» -da lo mismo qué palabra uses, todas son iguales-, habrás empezado a hacer con tu mente lo mismo que hace una madre con su hijo. Al cabo de un rato la mente se cansará, se aburrirá, se hartará, y sólo tendrá una forma de escaparse: dormir para ahorrarse esta tontería. Si crees que dormir es meditar, estás cometiendo un gran error. El sueño es un estado de inconsciencia. Sí, después te sentirás bien. Después de este sueño te sientes igual de bien que después de cualquier sueño. Si sientes algún alivio es porque por primera vez te has escapado de la preocupación, del dolor, de la vida misma.

Es el mismo tipo de sensación que tiene un alcohólico, un drogadicto o un adicto al opio mientras está intoxicado. Al principio, le basta con una pequeña dosis de opio, pero después de unos cuantos días necesita el doble y unos días más tarde necesita aún más.

Hay siddhus que han tomado tanto opio que finalmente el opio dejó de hacerles efecto. De modo que crían serpientes, y sólo se estimulan cuando las serpientes les muerden en la lengua; si no, no sienten nada.

Con los tóxicos la persona siempre necesita más, por eso si hoy canta «Ram, Ram» durante quince minutos, mañana necesitará treinta minutos. Después de un mes necesitará una hora. Después necesitará dos horas, después diez horas... Luego no podrá atender su negocio porque tendrá que cantar «Ram, Ram» antes de empezar a trabajar. Se retirará al bosque y lo dejará todo porque recitar Ram se ha vuelto una adicción. Ahora cuanto más a menudo lo hace, más importante se vuelve, porque sentirá dolor si lo deja. Después dirá que va a cantar veinticuatro horas al día, pero esto roza los límites de la locura.

Así no puede surgir ninguna sabiduría y ninguna comprensión en la vida de una persona. Los países y las naciones que se encuentran atrapados en este tipo de locura pierden todo, y pierden el espíritu. India es un claro ejemplo viviente de esto: ha perdido su vida, su gloria y su espíritu. Ha perdido el espíritu por este tipo de estupideces. La gloria no se desarrolla a través de la repetición, la repetición sólo da origen a la inconsciencia.

Las culturas que han comprendido el método de la repetición, que han aprendido a dormirse repitiendo algo... Si tu hijo está enfermo en casa, puedes huir de la situación repitiendo «Ram, Ram». A medida que te vas quedando inconsciente, el niño desaparece, el mundo desaparece, ya no sabes nada. Si no puedes encontrar trabajo repites «Ram, Ram», y así huyes de la situación. Ahora ya no tienes que preocuparte por encontrar trabajo o comida. Los países pobres y necesitados siguen encontrando métodos para huir de hacer algo constructivo, y de ese modo se van volviendo cada vez más pobres y desamparados.

La vida cambia a través de la lucha y el esfuerzo. La vida cambia a través del esfuerzo de enfrentarse a ella y transformada. La vida no cambia cerrando los ojos y repitiendo mantras. Todo eso no es más que opio, olvídate de recitar palabras, nombres, mantras.

La meditación es la forma de despertar la consciencia que hay en tu interior en vez de hacer que se duerma. Lo que está escondido en tu interior debe despertarse y estar tan consciente que no quede ni una sola parte dormida. Todo tu ser debe despertarse. El nombre que recibe ese estado consciente es meditación.

Pero en India puedes tumbarte en estado inconsciente, y la gente a tu alrededor dirá que has alcanzado el samadhi. Puedes estar babeando saliva por la boca y estar tendido en el suelo aturdido, con un ataque, y la gente dirá que has alcanzado el samadhi. Esto es histeria pero la gente cree que estás en samadhi. Esto no es meditación ni es samadhi, sólo es un ataque de histeria. Volverse inconsciente es una enfermedad. En Estados Unidos y Europa, si alguien se pone histérico o enfermo, recibe un tratamiento, pero en India la gente está tan loca y es tan inculta que empezarán a cantar canciones devocionales alrededor de esa persona, diciendo que es un hombre admirable y ha alcanzado el samadhi. Si fuesen inteligentes se preocuparían de que todas esas personas recibiesen un tratamiento. Están enfermos, no están sanos. Tienen una enfermedad mental; es el resultado final de la tensión mental. Si una persona está tendida en el suelo inconsciente babeando saliva por la boca esto no es samadhi. Es una absoluta estupidez que los devotos estén cantando canciones y diciendo que la persona ha alcanzado el samadhi. Samadhi significa consciencia total, no significa dormir ni inconsciencia.

Samadhi significa que el ser está tan despierto que ya no queda oscuridad, todo se ha iluminado. La luz de la consciencia se ha encendido en tu interior. Samadhi no significa sueño e inconsciencia; significa consciencia, atención. Se ha persona en samadhi permanece consciente y despierta toda su vida, en cada momento, en cada respiración. Toda esa locura y esa histeria no es samadhi. Pero si alguien reúne personas devotas a su alrededor, ¿por qué hay que decir que algo va mal? «Lo que sucede está bien, es bueno». Esa estupidez lleva sucediendo desde hace miles de años y, por desgracia, no se sabe cuánto tiempo más va a continuar. Tú estás permitiendo que esto continúe. Yo no digo que la recitación o la repetición sean meditaciones.

Meditación significa dos cosas: hacer el esfuerzo de meditar y despertar la consciencia en tu interior. Y en la meditación de esta noche, tampoco os durmáis. Ahora empezaremos la meditación vespertina.

No debéis dormiros. Relajad el cuerpo, relajad la respiración, acallad la mente, pero no os durmáis. Estad totalmente despiertos en vuestro interior. Por eso os he dicho que intentéis escuchar todo lo que hay fuera, porque si escucháis, permaneceréis despiertos. Pero si no escucháis hay posibilidades de que os durmáis. Dormir está bien no es malo, pero no creáis que dormir es meditar. Dormir es necesario, pero dormir no es meditar; debéis acordaros de esto. Si no te puedes dormir puedes inducir el sueño recitando, pero no te equivoques y pienses que estás experimentando algo espiritual. Y te puedes equivocar, no es difícil. Del mismo modo que una persona toma pastillas para dormir, tú puedes cantar un mantra. No importa, funciona como una pastilla para dormir.

Cuando Vivekananda estaba en Estados Unidos dijo algo acerca de los mantras y la meditación, y un periódico comunicó en un artículo que lo que decía Vivekananda tenía sentido porque un mantra era como un tranquilizante no médico. Era una buena forma de inducir al sueño.

Si quieres inducir al sueño es una cosa, pero causar un estado de meditación es algo completamente distinto.

Así que en el experimento que estamos haciendo aquí todo el mundo deberá relajarse, todo el mundo deberá seguir escuchando, pero todo el mundo debe permanecer completamente alerta en su interior. Mañana volveremos a hablar del fenómeno de permanecer alerta; así veréis las cosas más claras.

Antes de empezar este experimento intentad entender varias cosas. En primer lugar, es un experimento muy sencillo. No os quedéis con la idea en la mente de que estáis haciendo algo muy difícil. Todo lo que crees que es difícil se vuelve difícil no porque lo sea, sino porque tu pensamiento lo hace difícil. Todo lo que crees que es fácil se vuelve fácil. La dificultad está en tu visión.

Desde hace miles de años te han dicho que la meditación es algo muy difícil, que sólo les vale a unas pocas personas, que es como andar en el filo de la navaja, esto y aquello... Todas esas cosas han creado una sensación en tu mente de que sólo es para algunas personas, no para todo el mundo. «Lo único que podemos hacer es rezar y alabar, o recitar "Ram, Ram", o cantar canciones devocionales sin parar durante muchos días en voz muy alta por un micrófono, para que no sólo nos beneficiemos nosotros, sino también nuestros vecinos. Crees que esto es lo único que puedes hacer, y la meditación sólo es para unos cuantos. Todo esto es un error.

Todo el mundo puede meditar. Meditar es tan sencillo que es difícil encontrar una persona a la que no le sea posible hacerla. Pero tienes que prepararte; cuando entras en una simplicidad como ésta tienes que comprender tu capacidad, tu rol y tu actitud. Es muy sencillo, es la cosa más sencilla que pueda haber.

Tan sencillo como cuando un brote se convierte en una flor, con la misma sencillez, la mente del hombre se vuelve más meditativa.

Pero para que un brote se convierta en una flor es necesario que haya luz, agua y fertilizantes. Eso es natural, son sus necesidades. Del mismo modo, la mente tiene una cierta necesidad de volverse meditativa. Y de esto es de lo que estamos hablando.

Ayer estuvimos hablando de las necesidades del cuerpo; hoy hemos hablado de cómo tener una mente sana, de cómo libramos de la intrincada red de la mente. Y mañana hablaremos sobre el corazón, el segundo centro. Si comprendéis la mente y el corazón será muy fácil pasar al tercer centro.

Probablemente, hoy haya venido gente nueva; debo decirles que ahora nos vamos a tumbar para hacer la meditación. Esta es una meditación vespertina, se debe hacer en la cama antes de dormir. De modo que todo el mundo debe encontrar su sitio y tumbarse sin estar en contacto con nadie. Algunos podéis ponerlos aquí delante y otros podéis tumbaros en el suelo ahí delante.

CAPÍTULO 7

Afinando el Corazón

Amados míos:

El centro del pensamiento es la mente, el centro de los sentimientos es el corazón y el centro de la energía vital es el ombligo. El pensamiento y la contemplación suceden por medio de la mente. Ayer hemos hablado un poco del centro del pensamiento. Sentir, experimentar emociones como el amor, el odio y la rabia sucede a través del corazón. La energía vital sucede a través del ombligo.

El primer día os dije que la mente está muy tensa y que debemos relajarla. El pensamiento provoca mucha tensión y estrés, la mente está estresada. Las cuerdas de la vena del pensamiento están tan tensas que no suena ninguna música. Al contrario, las cuerdas se rompen y el hombre se trastorna; se vuelve loco. Para que haya música es absolutamente necesario que se relajen las cuerdas de la vena del pensamiento y así se puedan afinar.

La situación del corazón es exactamente opuesta a la de la mente. Las cuerdas del corazón están muy flojas; para que pueda haber música es necesario tensarlas un poco para que también se puedan afinar. Hay

que reducir la tensión de las cuerdas del pensamiento y hay que tensar un poco las cuerdas flojas del corazón.

Si las cuerdas del pensamiento y los sentimientos están afinadas, si están equilibradas, entonces podrá surgir la música con la que se puede realizar el viaje hasta el ombligo.

Ayer hemos hablado de cómo acallar los pensamientos; hoy por la mañana hablaremos de cómo tensar las cuerdas de los sentimientos, del corazón.

Pero para poder entender esto antes tenéis que entender que la humanidad ha estado viviendo bajo una maldición desde hace muchos siglos, y esta maldición es haber condenado todas las cualidades del corazón. Ha considerado que las cualidades del corazón son una maldición y no una bendición. Esta ignorancia, este error, ha provocado un daño incalculable. Has condenado la rabia, has condenado el orgullo, has condenado el odio, has condenado el apego... has condenado todo. Y has hecho todo eso sin comprender que esas características son simplemente transformaciones de las mismas cualidades que alabas. Has alabado la compasión y has condenado la rabia, sin comprender que la compasión es una forma transformada de la misma energía de la rabia. Has condenado el odio y has alabado el amor, sin comprender que la energía que aparece como odio se puede transformar y puede reaparecer como amor. La energía que hay detrás de ambas no es diferente. Has condenado el orgullo y has alabado la humildad. Entre las dos cosas no hay ningún conflicto, son dos aspectos de la misma energía.

Si las cuerdas de la veena están demasiado flojas o demasiado tensas y las toca un músico, el sonido que salga no será musical, causará molestia en los oídos y asustará a la mente. Para protestar por este sonido discordante, una persona puede enfadarse, romper las cuerdas de la veena y tirar la veena, pero no debe olvidar que afinándolo podría haber conseguido armoniosos sonidos en ese mismo instrumento. El sonido discordante no es por culpa de la veena, el error ha sido no afinarla. Si se hubiese afinado la veena con las mismas cuerdas que producen un sonido discordante también se podía haber creado música que fuera como un bálsamo para el alma.

Las notas musicales o no musicales surgen de las mismas cuerdas -aunque esto parezca absolutamente contradictorio y los resultados serán opuestos. Uno de ellos te conducirá a un estado de dicha y el otro te conducirá a un estado de infelicidad, pero las cuerdas y el instrumento son los mismos.

La rabia surge del corazón del hombre cuando éste no está equilibrado. Si el mismo corazón se equilibra, la energía que al principio es rabia empieza a transformarse en compasión. La compasión es la transformación de la rabia.

Si un niño nace sin rabia nunca aparecerá la compasión en la vida de ese niño. Si no hay posibilidad de rabia en el corazón de un niño tampoco habrá posibilidad de amor.

Pero hasta ahora has vivido con la ilusión de que estos sentimientos son contradictorios y si destruyes uno se impondrá el otro. Eso es absolutamente erróneo. No puede haber una enseñanza más peligrosa que ésta, no es psicológica y es muy poco inteligente. La compasión no nace de la destrucción de la rabia, nace de la transformación de la rabia. La compasión no es la destrucción de la rabia, es la rabia que se ha afinado y tiene musicalidad.

Si te opones a la rabia e intentas destruirla estarás intentando destruir el instrumento musical. Y al destruirlo, tu desarrollo será muy débil y frágil; no podrán desarrollarse en ti ninguna de las cualidades del corazón. Es como si una persona echase fertilizante alrededor de su casa -esparciendo la tierra y el mal olor por todas partes- para que florezcan las flores. Pero en vez de la fragancia de las flores sólo tendrá el mal olor del fertilizante y su vida se volverá inaguantable.

Seguro que con el fertilizante florecerán las flores, pero no basta con amontonado alrededor de la casa. El fertilizante tiene que experimentar una transformación. Debe entrar en las plantas a través de las raíces y un día el fétido olor del fertilizante se convertirá en la fragancia de las flores. Pero si alguien simplemente amontona fertilizante alrededor de su casa, el olor le volverá loco y si no echa fertilizante, sus flores se quedarán marchitas y pálidas. La transformación del fertilizante puede convertir un fétido olor en una fragancia.

Esta misma química, esta misma alquimia recibe el nombre de yoga, religiosidad. El arte de transformar todo lo insignificante que hay en la vida en algo significativo es religión.

Pero lo que estás haciendo en nombre de la religión es cometer un suicidio, no estás transformando tu consciencia. Estás viviendo con algunos malentendidos básicos, la sombra de una gran maldición se cierne sobre ti. Tu corazón sigue sin desarrollarse porque has condenado las cualidades básicas del corazón. Será necesario que entiendas esto en profundidad.

Si una persona crece correctamente, la rabia tendrá una parte importante de su vida. La rabia tiene su propia belleza. Si es eliminada, el cuadro de la vida de un hombre, en algún sentido, estará incompleto, faltarán algunos colores. Si desde la infancia empiezas a enseñar a los niños a reprimir determinadas características, el resultado de reprimir esas características es que el niño, poco a poco, reprimirá todo lo que tú llamas malo, él mismo lo reprimirá en su interior. Y un corazón reprimido se vuelve débil, pues sus cuerdas no están afinadas correctamente. Esta represión ocurrirá en la mente, porque tu educación no va más allá de la mente.

Cuando les dices a los niños que la rabia es mala, esta enseñanza no llega hasta el corazón. El corazón no tiene oídos para escuchar y no tiene palabras para pensar. Esta enseñanza va a la mente y la

mente no puede cambiar el corazón. Aquí es cuando surge el problema: el centro de la mente piensa que la rabia está mal, pero el centro del corazón no; no tiene conexión con la mente. Todos los días te enfadas, todos los días te arrepientes y decides no volver a enfadarte, pero a la mañana siguiente te despiertas y te vuelves a enfadar. Te sorprendes porque has decidido no enfadarte muchas veces, pero sigue sucediendo.

-No sabes que el centro que se enfada es diferente al centro de la mente. El centro que decide: «No me voy a enfadar», es absolutamente distinto al centro que se enfada. Son dos centros completamente distintos. Así que las decisiones y el arrepentimiento no tienen ningún efecto sobre tu enfado, sigues enfadándote, sigues lamentándolo y sigues sintiéndote molesto por ello. No entiendes que esos dos centros están tan separados que la decisión que toma uno no llega hasta el otro... y el hombre se va desintegrando por dentro...".

El centro del corazón funciona de una determinada manera y necesita ciertas cosas para desarrollarse. Si la mente interfiere con ese centro se trastornará y se volverá caótica. El centro del corazón de todo el mundo es absolutamente caótico, está absolutamente trastornado. Sin duda, lo primero que hacer es transformar la rabia pero no destruirla.

La primera llave para tensar las cuerdas del corazón es desarrollar todas las cualidades del corazón; no se debería destruir ninguna de estas cualidades. Quizá estés un poco perplejo: ¿es necesario desarrollar la rabia? Yo te digo que inevitablemente uno tiene que desarrollar la rabia, porque un día la rabia podrá transformarse en compasión. Si no, nunca surgirá la compasión. Si lees la historia de los seres más compasivos de la tierra encontrarás que en sus primeros años fueron personas llenas de rabia. La rabia tiene su propia dignidad y su propio orgullo. Si lees la historia de los grandes célibes que han existido en el mundo verás que en sus primeros años fueron muy sexuales.

Gandhi se volvió un gran célibe, como resultado de haber sido muy sexual cuando era joven. Cuando el padre de Gandhi estaba muriendo, los médicos le dijeron que su padre no podría pasar de esa noche, pero Gandhi no pudo separarse de su mujer ni siquiera esa noche. Era la última noche de vida de su padre, habría sido natural que estuviese con él. Era el último adiós, no volvería a ver a su padre pero, en mitad de la noche, Gandhi se fue con su mujer. Su padre se murió mientras Gandhi estaba en la cama con su mujer. Esto provocó una gran conmoción en su mente; esta conmoción incitó a Gandhi al celibato. La conmoción transformó toda esa energía de una mente muy sexual en un deseo de celibato.

¿Cómo pudo suceder esto? Esto sucedió porque la energía siempre es neutra, sólo cambia la dirección. La energía que fluye hacia el sexo empieza a fluir en el sentido inverso.

Cuando hay mucha energía ésta puede fluir en cualquier dirección, pero si no hay energía no se puede mover en ninguna dirección. ¿Qué es lo que se va a mover?

Todas las energías deberían desarrollarse correctamente. La idea de la doctrina moral ha convertido al hombre en un ser desgraciado e impotente. En el pasado la gente experimentaba la vida de una forma más profunda que vosotros.

Dos jóvenes de Rajput fueron a la corte del rey Akbar. Eran hermanos. Fueron a ver a Akbar y le dijeron:

-Estamos buscando trabajo.

Akbar dijo:

-¿Qué sabéis hacer?

-No sabemos hacer nada -respondieron-, pero somos valientes. Podrías necesitarlos.

Akbar dijo:

-¿Tenéis un título de valentía? ¿Qué pruebas me podéis dar de que sois valientes?

Los dos se empezaron a reír y dijeron:

-¿Existe algún título de valentía? ¡Somos valientes!

Akbar respondió:

-Sin un título no os puedo dar trabajo.

Ellos se volvieron a reír. Desenvainaron sus espadas, y en un segundo habían traspasado el pecho uno del otro. Akbar se estremeció. Los dos jóvenes estaban tendidos en el suelo, había sangre por todas partes, ipero ellos se estaban riendo!

-Akbar -dijeron-, ¿no sabes que el único título de valentía que puede haber es la muerte? No hay ningún otro título.

Y los dos se murieron. A Akbar se le llenaron los ojos de lágrimas. Ni siquiera se había imaginado que pudiera suceder esto. Llamó a uno de los comandantes militares de Rajput y le dijo:

-Ha ocurrido un grave accidente: se han matado dos muchachos de Rajput. ¡Sólo les había pedido un certificado!

El comandante le dijo:

-Lo que les has pedido es un error. Esto habría hecho hervir la sangre a cualquier persona de Rajput. ¿Qué otro certificado de valentía puede haber más que la muerte? Sólo un cobarde o un miedoso podría tener un certificado que dijese que es valiente, en el que alguien certificase que es valiente. ¿Cómo puede presentar un hombre valiente un certificado de carácter? Has hecho la pregunta equivocada. No sabes cómo hablarle a alguien de Rajput. Lo que han hecho está bien, no tenían posibilidad de hacer otra cosa. Era la única alternativa.

¡Qué rabia más intensa! ¡Qué esplendor! Este tipo de personalidad tiene una grandiosidad incomparable. La humanidad ha perdido esas cualidades. Todo el esplendor, todo el coraje y la fuerza del hombre están siendo destruidos, ¡Y creéis que le estáis dando una buena educación! Pero no es así; vuestros hijos están desarrollándose en una dirección equivocada, dentro de ellos no está creciendo nada verdaderamente humano.

Un lama muy famoso escribió en su autobiografía:

Cuando tenía cinco años, me mandaron a estudiar a una universidad. En esa época sólo tenía cinco años. Por la noche mi padre me dijo que me mandarían a la universidad a la mañana siguiente.

-No estaremos ni tu madre ni yo para despedirte -me dijo-. Tu madre no estará aquí porque se echaría a llorar, y si la vieras llorar, te girarías y dejarías de avanzar, y en nuestra familia ningún hombre se ha vuelto a mirar atrás. Yo tampoco estaré porque si te vuelves, aunque sólo sea una vez, cuando estés montado a caballo, dejarás de ser mi hijo y las puertas de esta casa se cerrarán para ti para siempre. Los sirvientes se despedirán de ti mañana por la mañana. Recuerda, no te vuelvas a mirar atrás después de haberte subido al caballo. En nuestra familia nunca ha habido nadie que se volviera a mirar.

¿Cómo se puede esperar tanto de un niño de cinco años? Despertaron al niño de cinco años a las cuatro de la mañana y lo montaron en un caballo. Los sirvientes se despidieron de él. Cuando se marchaba, uno de los sirvientes le dijo:

-Hijo mío, ten cuidado. Te podemos ver hasta que llegues al cruce, tu padre te está vigilando desde arriba. No te vuelvas hasta que no llegues al cruce. Todos los niños de esta casa se han ido así y ninguno se ha vuelto para mirar atrás.

Y el sirviente también le dijo:

-El lugar al que te llevan no es una universidad cualquiera; los hombres más importantes del país han estudiado ahí. Tendrás un examen de ingreso muy difícil. Pase lo que pase, intenta aprobar el examen de ingreso porque si suspendes no habrá un sitio para ti, en esta casa.

¡Qué dureza para un niño de cinco años! Se sentó en el caballo, y en su autobiografía escribió que mientras estaba sentado en el caballo «se me empezaron a caer las lágrimas pero, ¿cómo iba a volverme para mirar a la casa, a mi padre? Estaba partiendo hacia lo desconocido, era muy pequeño, pero no podía mirar atrás, porque en mi familia nunca se había vuelto nadie para mirar atrás. Si mi padre me viera, me prohibirían volver a entrar en mi casa. De modo que me controlé y miré hacia delante, nunca me volví para mirar atrás».

Se está produciendo algo dentro de este niño. Se está despertando una fuerza de voluntad, una energía vital, para fortalecer su centro del ombligo. Su padre no estaba siendo duro, sino muy cariñoso. Y todos los padres y madres que aparentemente son cariñosos no lo son: están debilitando los centros internos de sus hijos. No están creando dentro de ellos ninguna fuerza, ninguna firmeza.

El niño llegó al colegio. Tenía cinco años y no se sabía cuáles iban a ser sus aptitudes. El director del colegio dijo:

-El examen de ingreso es muy difícil. Siéntate cerca de la puerta con los ojos cerrados y, pase lo que pase, no los abras hasta que yo vuelva. Éste es tu examen de ingreso. Si abres los ojos te volveremos a mandar a casa, porque alguien que ni siquiera tiene dentro de sí la fuerza para estar sentado con los ojos cerrados un rato no puede aprender nada. La puerta del aprendizaje estará cerrada porque no vales para esto. Entonces podrás dedicarte a otra cosa.

Que le digan todo esto a un niño de cinco años...

Se sentó al lado de la entrada con los ojos cerrados. Le empezaron a molestar las moscas, pero sabía que no podía abrir los ojos porque si lo hacía la prueba habría terminado. Los demás niños entraban y salían del colegio; uno le empujaba, otro le molestaba, pero había decidido no abrir los ojos; si no, no le valdría de nada todo esto. Y se acordó de cuando los sirvientes le dijeron que si suspendía el examen de ingreso la casa de su padre se cerraría para siempre para él.

Pasó una hora, pasaron dos horas, estaba con los ojos cerrados y tenía miedo de abrirlos aunque fuese por equivocación. Tuvo muchas tentaciones de abrir los ojos: en la calle había movimiento, los niños correteaban alrededor, las moscas le estaban acosando, había niños que le empujaban y le tiraban piedrecitas. Tenía ganas de abrir los ojos para ver si había vuelto su maestro. Pasó una hora, pasaron dos horas, tres horas, cuatro horas, ¡estuvo sentado así durante seis horas!

Al cabo de seis horas volvió el maestro y le dijo:

-Hijo mío, tu examen de ingreso ha terminado. Ven, te convertirás en un joven con una gran fuerza de voluntad. Tienes firmeza para hacer lo que quieras. Poder sentarte con los ojos cerrados durante cinco o seis horas es una gran hazaña a tu edad. El maestro le abrazó y le dijo:

-No te preocupes, les hemos dicho a esos niños que te atosigaran. Les hemos dicho que te molestaran un poco para que tuvieses la tentación de abrir los ojos.

El lama escribió: «En aquella época, yo creía que me estaban tratando con crueldad, pero ahora, al final de mi vida, estoy totalmente agradecido a esas personas que fueron duras conmigo. Despertaron algo en mí, se activó una fuerza que estaba latente en mí».

Vosotros estáis haciendo lo contrario. Decís: «No os enfadeis con los niños, no les peguéis». Ahora, en todo el mundo se ha descartado absolutamente el castigo físico. No se le puede pegar a un niño, no se le

puede castigar físicamente. Esto no es muy sensato porque se castiga por amor, no por enemistad. A los niños que han recibido algún tipo de castigo se les despiertan los centros. La columna vertebral se endereza y fortalece. Surge en ellos una firmeza. Nacen también la rabia y el orgullo, y nace una fortaleza interna que se puede desarrollar.

Estamos creando gente sin columna vertebral, que sólo puede reptar sobre la tierra y no volar por el cielo como si fuesen águilas. Estamos creando un ser humano sin columna vertebral que reptar y se arrastra. Y creemos que lo hacemos por compasión, por amor y por moralidad.

Enseñas al hombre a no enfadarse, le enseñas a no expresar intensidad, le enseñas a ser débil y a no tener carácter. En la vida de un hombre como éste no puede haber alma. Un hombre así no puede tener alma porque no puede tener los sentimientos intensos del corazón que son necesarios para el alma.

Hubo un rey musulmán, Omar. Había tenido grandes dificultades, había estado en guerra con un hombre durante doce años. En la última batalla mató al caballo de su enemigo, tiró al hombre al suelo y se sentó encima de su torso. Levantó la espada y estaba a punto de clavársela en el pecho a su enemigo cuando éste le escupió en la cara. Omar se levantó y tiró su espada. Su enemigo estaba sorprendido y dijo:

-Omar, después de doce años por fin tienes la oportunidad de matarme. ¿Por qué la pierdes?

Omar respondió:

-Pensaba que eras digno de ser mi enemigo, pero al escupirme en la cara me has demostrado que eres tan ruin que no tiene sentido que te mate. La ruindad que has demostrado no es una característica de un hombre valiente. Yo pensaba que estabas a mi altura, por eso he continuado esta guerra desde hace doce años. Pero cuando estaba a punto de matarte con la espada me has escupido, y ése no es el comportamiento de un hombre valiente. Si te mato, estaré cometiendo un pecado. ¿Qué dirá el mundo si mato a alguien tan débil capaz de escupirme en la cara? Se acabó el asunto. No vaya a cometer un pecado matándote.

Era una gente maravillosa. La invención de las armas y proyectiles modernos ha destruido todo lo que era significativo en los seres humanos. Las batallas cuerpo a cuerpo tenían su propio valor. Sacaban a relucir todo lo que estaba escondido en cada persona. Hoy en día, ningún soldado lucha directamente, simplemente lanza una bomba desde un avión. Esto no tiene nada que ver con la valentía, no tiene nada que ver con las cualidades internas; simplemente, se sienta y aprieta el botón de una ametralladora.

La posibilidad de despertarse que está oculta en el ser interno de un hombre es cada vez menor, y no es sorprendente que el hombre se haya vuelto tan frágil y débil. Su auténtico ser no se puede desarrollar. Todos los elementos de su interior no se pueden unir y expresar, manifestar.

Nuestros sistemas educativos son sorprendentes. En mi opinión, en el hombre habría que desarrollar intensa y considerablemente todas las cualidades del corazón; ésta debería ser la prioridad. Únicamente puede haber transformación si hay un desarrollo considerable. Las transformaciones tienen lugar cuando se llega a puntos extremos, ninguna transformación sucede en puntos inferiores. Si se calienta agua, no se evapora cuando está tibia. El agua tibia sigue siendo agua, pero a cien grados, cuando el agua alcanza su temperatura máxima, entonces tiene lugar la transformación y el agua empieza a evaporarse. El agua se convierte en vapor a los cien grados, y no antes. El agua tibia no se convierte en vapor.

Vosotros sois gente tibia, no puede haber ninguna transformación en vuestras vidas. Deberíais desarrollar al máximo las cualidades de vuestra mente y vuestro corazón; sólo así podrá tener lugar en ellos una revolución. Sólo así podrá haber un cambio. Cuando la rabia tiene intensidad se puede transformar en compasión, y no de otra manera.

Pero sois enemigos de la rabia, de la ambición, de la pasión, y así es como os convertís en personas tibias. La vida se mantiene tibia y no puede haber ninguna transformación. Esta tibieza ha tenido un tremendo efecto negativo en los seres humanos.

En mi visión, lo primero que hay que entender es que todas las cualidades de vuestra personalidad, de vuestro corazón, deben desarrollarse correctamente. La rabia intensa tiene una belleza propia que quizá no sea evidente para vosotros. La rabia intensa tiene brillo, tiene energía, tiene significado. Contribuye, a su manera, a la personalidad. Todos los sentimientos del corazón deberían desarrollarse intensamente.

El primer punto es que habría que desarrollar, y no destruir, las cualidades del corazón.

¿Cuál es el segundo punto? El segundo punto es que debería haber observación, pero no represión. Cuanto más reprimes los sentimientos del corazón, más inconscientes se vuelven.

Perdemos de vista todo lo que reprimimos, se oculta en la oscuridad. Se deberían considerar atentamente todas las energías del corazón. Si estás enfadado, no intentes reprimirte cantando «Rama, Rama». Si estás enfadado, siéntate solo en un cuarto, cierra la puerta y medita sobre la rabia. Observa la rabia en su totalidad. «¿Qué es la rabia? ¿Cuál es la energía de esta rabia? ¿Dónde surge la rabia? ¿Por qué surge? ¿Cómo rodea mi mente y me influye?».

En la soledad, medita sobre la rabia. Observa la rabia totalmente, compréndela, reconócela, ¿de dónde viene, por qué surge? Después, poco a poco, te convertirás en el amo de la rabia. Y la persona que se convierte en amo de su rabia tiene un gran poder, una gran fuerza. Se vuelve fuerte, se vuelve su propio amo.

No es una cuestión de luchar con la rabia, es una cuestión de conocer la rabia, porque recuerda, no hay mayor energía que el conocimiento y no hay mayor estupidez que luchar contra nuestra propia energía.

La persona que lucha contra su propia energía está cometiendo el mismo error que la persona que se pelea contra sus propias manos. Si una mano se pelea con la otra no podrá ganar ninguna mano porque las dos pertenecen a la misma persona. La energía está fluyendo en las dos manos, y si hay una pelea entre esas dos manos se disipará la energía, no habrá posibilidades de ganar. En esta clase de pelea serás derrotado. Malgastarás toda tu energía.

¿De quién es la energía que está en el enfado? Es tu propia energía. La energía es tuya, pero tú eres el único que está luchando con ella. Si te divides y luchas seguirás rompiéndote, te desintegrarás, no serás una persona íntegra. Una persona que lucha consigo misma no podrá obtener nada en la vida más que derrota. No puede haber nada más, es imposible. No luches. Conoce tu propia energía, reconócela y familiarízate con ella.

La segunda parte no es la represión sino la observación. No reprimas; No reprimas ninguna energía que surja en ti. Eres un cúmulo de energías desconocidas. Eres el centro de energías muy desconocidas con las que no estás familiarizado, de las que no tienes conocimiento.

Hace miles de años, cuando caía un relámpago sobre la tierra, el hombre tenía miedo. Unía las manos y decía: «¡Oh Dios!» ¿Te has enfadado? ¿Qué ha pasado? Estaba asustado y el relámpago era un motivo de miedo. Pero hoy conocemos la electricidad, la dominamos; así que no es un motivo de miedo, al contrario, se ha convertido en un sirviente: Da luz a todas las casas, permite tratar a los enfermos y funcionar a las máquinas. Toda la vida del hombre está influenciada por la electricidad y pasa a través de ella; El hombre se ha vuelto el amo de la electricidad. Pero durante miles de años tuvo miedo de ella porque no sabía lo que era. Cuando conocimos lo que era nos convertimos en su amo.

El conocimiento te convierte en el amo. En tu interior hay muchas energías despiertas que brillan y son más considerables que la electricidad. La rabia brilla, el odio brilla, el amor brilla. Tienes miedo de lo que ocurre porque no conoces todas estas energías.

Convierte tu vida en un laboratorio interno y empieza a conocer las energías que hay en tu interior, obsévalas, reconócelas. Nunca las reprimas, ni siquiera sin hacerlo intencionadamente. No tengas miedo ni por equivocación; intenta conocer todo lo que hay en tu interior. Si sientes rabia, considérate afortunado y agrádescelo a la persona que te ha hecho enfadar, te ha dado una oportunidad, en tu interior ha surgido una energía y ahora puedes observarla. Contéplala en silencio, en soledad; intenta descubrir lo que es.

Cuanto mayor sea tu conocimiento, más profunda será tu comprensión. Cuanto más seas el amo de tu rabia, más te darás cuenta de que está bajo tu control. El día que te conviertas en el amo de tu rabia será el día que puedas transformarla.

Sólo puedes transformar aquello que dominas no puedes cambiar lo que no dominas. Y recuerda, nunca podrás dominar algo contra lo que estás luchando porque es imposible ser el amo de un enemigo; sólo puedes ser el amo de un amigo. Si te vuelves enemigo de las energías que hay en tu interior nunca podrás convertirte en el amo. Sin amor y amistad nunca podrás vencer.

No tengas miedo ni condenes el tesoro infinito de las energías que hay en tu interior. Empieza a conocer aquello que está oculto en tu interior.

Dentro del ser humano hay muchas cosas ocultas... son ilimitadas. Todavía no estamos ni en los comienzos de la humanidad. Tal vez dentro de diez o veinticinco mil años la humanidad esté tan alejada de nosotros como lo están ahora los monos. Puede desarrollarse una raza totalmente nueva, porque hasta ahora no tenemos ni idea de todas las energías que hay dentro del hombre.

Los científicos dicen que aproximadamente la mitad del cerebro humano no se usa absolutamente para nada, está inutilizado. Sólo se usa una pequeña parte del cerebro y el resto se desperdicia. La parte restante no puede ser inútil, porque en la naturaleza no hay nada inútil. Quizá cuando la experiencia y el conocimiento del hombre aumenten, la parte inútil se vuelva activa y empiece a funcionar. Entonces, lo que el hombre sea capaz de saber superará toda imaginación.

Si un hombre está ciego no existe nada parecido a la luz en su vida. Para él, la luz no existe. Si no tiene ojos no hay luz. Los animales que no tienen ojos ni siquiera saben que existe la luz en el mundo. Ni siquiera pueden imaginárselo, ni siquiera pueden soñar que existe la luz. Tenemos cinco sentidos. ¿Quién sabe? Si tuviésemos un sexto sentido quizá pudiésemos saber que existen muchas más cosas en el mundo. Y si tuviésemos siete sentidos sabríamos todavía más cosas. ¿Quién sabe cuáles son los límites de nuestros sentidos y lo extensos que pueden llegar a ser?

Sabemos muy poco y vivimos aún menos. Cuanto más sepamos acerca de lo interior, cuanto más podamos penetrar en lo interior, cuanto más nos familiaricemos con lo interior, más se desarrollarán nuestras energías vitales y cristalizará nuestra alma.

La segunda llave que tenemos que tener en cuenta es no reprimir ninguna de nuestras energías: deberíamos conocerlas, reconocerlas, examinarlas y verlas. A partir de esto tendrás una experiencia muy sorprendente: si intentas examinar el miedo, si te sientas en silencio y lo analizas profundamente, el miedo desaparecerá. Cuando observas el miedo, éste desaparece. Si cuando surge una necesidad sexual en tu mente la observas, te darás cuenta de que desaparece. Te darás cuenta de que esta sexualidad surge en el inconsciente y desaparece al observarla.

Entonces comprobarás que has descubierto un método sorprendente: has descubierto que la rabia, el sexo y la avaricia sólo te pueden dominar cuando eres inconsciente. Cuando las observas, cuando te das

cuenta de que existen, desaparecen.

Un amigo mío tenía un problema con la rabia:

-Estoy muy molesto por esta cuestión -dijo-, y el poco control que tengo sobre la rabia. Enséñame un método para controlarla sin tener que hacer algo por mi cuenta, porque estoy a punto de rendirme, no creo que pueda hacer nada. No creo que pueda deshacerme de la rabia con mi propio esfuerzo.

Le di un papel en el que había escrito estas palabras: «Ahora me estoy enfadando».

-Pon este papel en tu bolsillo -le dije- y cada vez que te enfades sácalo, léelo y vuélvelo a guardar.

Y le dije:

-Es lo menos que puedes hacer, es lo mínimo; no puedo darte menos para hacer. Lee este papel y vuelve a guardarlo en tu bolsillo.

Él dijo que lo intentaría.

Al cabo de dos o tres meses, cuando me lo volví a encontrar, le dije:

-¿Qué tal te ha ido?

-Estoy asombrado -respondió-. Ese papel ha funcionado como si fuese un mantra. Siempre que me enfado lo saco. En cuanto lo saco, mis manos y mis pies se quedan adormecidos. Cuando meto la mano en el bolsillo me doy cuenta de que me estoy enfadando, y hay algo que se relaja en mí; de repente desaparece el poder que la rabia tenía sobre mí. En cuanto meto la mano en el bolsillo, se relaja y ya ni siquiera necesito leer el papel. Cuando siento que me enfado, empiezo a ver el papel que está en el bolsillo. ¿Cómo es posible que haya podido tener ese efecto el papel? ¿Cuál es el secreto? -me preguntó.

-No hay ningún secreto -le dije-. Es sencillo: siempre que eres inconsciente se fortalecen las perversiones, los desequilibrios y el caos de la mente. Pero cuando te das cuenta, todo eso desaparece.

La observación tiene dos resultados: en primer lugar, desarrollas el conocimiento de tus propias energías, y ese conocimiento te convierte en el amo; y en segundo lugar, disminuye el poder que esas energías tienen sobre ti. Poco a poco, verás que primero aparece la rabia y *después* la observas; al cabo de un tiempo, gradualmente empezarás a notar que cuando aparece la rabia aparecerá la atención a la vez. Finalmente, verás que cuando está a punto de aparecer la rabia ya está ahí la atención. El día que aparezca la atención antes que la rabia ya no será posible que surja la rabia.

Observar las cosas antes de que ocurran tiene un valor. No tiene valor el lamentarlo, porque esto sucede después y ya no se puede hacer nada. Llorar y lamentarse después es inútil, porque es imposible deshacer lo que ha sucedido. No hay posibilidad de volver atrás, no hay ningún camino, ninguna puerta. Pero lo que todavía no ha sucedido se puede cambiar. Lamentar algo no es más que sentir pena por algo que ya ha sucedido. No tiene sentido, no es en absoluto inteligente. Te enfadas, eso es un error; y ahora lo lamentas, es otro error más. Te estás alterando innecesariamente. No tiene ningún valor. Lo que necesitas es estar atento de antemano. Esa atención se irá desarrollando a medida que observes las emociones del corazón.

La segunda llave es observar y no reprimir.

Y la tercera llave es la transformación.

Todas las cualidades del corazón se pueden transformar. Todo tiene muchas formas, todo puede transformarse en la forma contraria. No hay ninguna cualidad ni energía que no pueda desviarse hacia la bondad, hacia la bendición. Recuerda, lo que se puede volver malo siempre se puede volver bueno; lo que se puede volver perjudicial siempre se puede volver provechoso. Provechoso y perjudicial, bien y mal, sólo son direcciones. Sólo se trata de transformar cambiando la dirección, y las cosas serán diferentes.

Un hombre estaba corriendo en dirección contraria a Delhi.

Se detuvo y le preguntó a alguien:

-¿A qué distancia está Delhi?

El hombre respondió:

-Si sigues corriendo en la misma dirección que vas, tendrás que dar la vuelta al mundo antes de llegar a Delhi ¡porque ahora mismo estás yendo en dirección contraria! Sin embargo, si te das la vuelta, Delhi es la ciudad más cercana. Sólo es cuestión de darse la vuelta.

En la dirección que corría el hombre habría tardado mucho en llegar a Delhi, pero dando un giro de 180 grados ya estaría allí.

Si sigues en la misma dirección que vas ahora no llegarás a ninguna parte. No puedes llegar a ninguna parte aunque des la vuelta entera a la tierra. Porque la tierra es pequeña y la mente es gigantesca; el hombre puede dar la vuelta a la tierra, pero dar la vuelta a la mente es imposible; la mente es vasta, es infinita. Puedes dar toda la vuelta a la tierra -el hombre puede llegar de nuevo a Delhi-, pero la mente, es mucho más grande que la tierra, y dar la vuelta a su alrededor es un viaje muy largo. La tercera cuestión que debemos tener en cuenta es tener la inteligencia para realizar un cambio de sentido completo, un cambio - de dirección completo.

El sentido en el que vas ahora está mal. ¿Cuál es la prueba de que algo está mal? La prueba de que algo está mal es que cuanto más te mueves, más vacío estás; cuanto más te mueves; más triste estás; cuanto más te mueves, más inquieto estás; cuanto más te mueves, más lleno de oscuridad estás. Si ésta es tu situación, sin duda estás moviéndote en la dirección equivocada.

El único criterio de tu vida es la dicha. Si tu vida no es dichosa, entonces debes saber que te estás

moviendo mal. El sufrimiento es el criterio de que estás yendo mal, y la dicha es el criterio de que estás yendo bien; no hay ningún otro criterio. No hace falta leer escrituras ni preguntarle a ningún gurú. Lo único que necesitas saber es si eres cada vez más dichoso, si tu dicha es cada vez más profunda. Si lo es, estás yendo en la dirección correcta. Y si aumenta el sufrimiento, el dolor y la angustia, significa que estás yendo en la dirección equivocada. No se trata de creer en alguien, se trata de fijarte en tu propia vida diaria y ver si estás más triste o más dichoso. Si te lo preguntas a ti mismo, no tendrás ninguna dificultad.

La gente mayor dice que su infancia fue muy feliz. ¿Qué significa esto? ¿Han crecido de una forma equivocada? La infancia, la época de la felicidad, fue el principio de su vida, y ahora, al final de su vida, están tristes. El comienzo fue feliz y el final es triste...; esto significa que la vida ha ido en una dirección equivocada. Debería haber sucedido lo contrario. Lo que debía haber sucedido es que la felicidad de la infancia debería haber aumentado día a día a medida que el ser humano crecía. Entonces, al ser mayor, diría que su infancia fue la época más difícil porque era el principio de la vida, la primera etapa.

Si un estudiante va a estudiar a la universidad y después dice que, poco a poco, los conocimientos que tenía cuando empezó a estudiar han ido desapareciendo, entonces le preguntaríamos: «¿No estás aprendiendo? ¿No estás adquiriendo conocimientos? Eso es muy raro». Si hubiese dicho que era más ignorante antes de empezar sus estudios, lo habríamos entendido. Naturalmente, después de haber estudiado algunos años, un estudiante debería saber más y no menos. Pero decir que sabe menos suena muy raro.

La gente siempre dice que eran más felices cuando eran niños. Los poetas cantan canciones a una infancia dichosa. Deben estar locos. Si la infancia fue dichosa, ¿significa esto que como estás triste ahora, has desperdiciado tu vida? Habría sido mejor que te hubieses muerto en la infancia, al menos te habrías muerto lleno de dicha. Ahora morirás triste. De modo que los que se mueren en la infancia son afortunados.

Cuanto más vive una persona, más debería aumentar su alegría, pero tu alegría disminuye. Los poetas no se equivocan en lo que dicen; están compartiendo su experiencia vital. Tienen razón. Tu alegría va disminuyendo. Todo va disminuyendo día a día cuando en realidad debería ir aumentando. De modo que te estás desarrollando en la dirección equivocada.

La dirección de tu vida está mal, tu energía está mal. Uno debería estar siempre vigilante, cuestionárselo constantemente; uno debería tener claros estos criterios. Si los criterios están claros y ves que te estás moviendo en una dirección equivocada, entonces nadie, excepto tú mismo, te está impidiendo ir en la dirección correcta.

Una noche dos monjes llegaron a su cabaña. Habían estado viajando durante cuatro meses, pero ahora, como era la época de las lluvias, habían regresado a su cabaña. Pero cuando llegaron, el monje más joven que iba por delante de repente se enfadó y se puso triste; el viento y las tormentas habían arrancado media cabaña y sólo quedaba la otra media. Habían vuelto después de seis meses con la esperanza de que podrían descansar en la cabaña y reguardarse de la lluvia, pero ahora iba a ser difícil. Media cabaña se había derrumbado y la mitad del tejado había sido arrancada por el viento.

El joven monje le dijo a su viejo compañero:

-¡Esto es demasiado! Estas son las cosas que me hacen dudar de la existencia de Dios. Los pecadores tienen palacios en las ciudades y no les pasa nada, pero las cabañas de los pobres como nosotros que pasan el día y la noche rezando están destruidas. ¡Dudo que exista Dios! ¿Será verdad este tema de la plegaria, o nos estaremos equivocando? Quizá sea mejor pecar, porque los palacios de los pecadores están sanos y salvos; sin embargo, el viento se ha llevado las cabañas de los que rezan.

El joven monje estaba lleno de rabia y maldición, y sentía que todas sus plegarias eran inútiles. Pero su viejo compañero alzó las manos unidas hacia el cielo y se le empezaron a saltar las lágrimas de los ojos. El joven estaba sorprendido:

-¿Qué haces? -le preguntó.

El anciano dijo:

-Estoy dando gracias a Dios, porque quién sabe lo que podía haber hecho el viento. Se podía haber llevado toda la casa, pero Dios debe haber interpuesto algún obstáculo y, de ese modo, se ha salvado la mitad de nuestra cabaña. Dios también se preocupa por nosotros los pobres, deberíamos darle gracias. Ha escuchado nuestras plegarias, nuestras oraciones no han sido en vano; si no, se habría volado todo el tejado.

Esa noche los dos durmieron, pero como os podéis imaginar, durmieron de formas diferentes. El que estaba lleno de rabia y furor, el que pensaba que sus plegarias habían sido inútiles, se estuvo cambiando de postura toda la noche y tuvo toda clase de pesadillas y preocupaciones rondándole la mente. Estaba preocupado. Había nubes en el cielo. Estaba a punto de empezar a llover. Se había volado la mitad del techo y se podía ver el cielo. Mañana empezaría a llover, ¿qué pasaría?

El otro durmió profundamente. ¿Quién más puede dormir tan plácidamente sino la persona cuyo ser está lleno de gratitud y agradecimiento? Se levantó por la mañana y empezó a bailar y a cantar una canción. La canción decía: «Oh Dios, no sabíamos que pudiese haber tanta dicha en una cabaña decrepita. Si lo hubiésemos sabido antes, no habríamos molestado a tus vientos, nosotros mismos habríamos quitado la mitad del tejado. Nunca he dormido tan lleno de dicha. Como faltaba la mitad del tejado, cuando abría los ojos por la noche podía ver las estrellas y las nubes acumulándose en tu cielo. Y ahora que están a punto de

comenzar las lluvias, todavía será más bonito porque, sin medio tejado, podremos oír la música de tus gotas de lluvia con mucha más claridad. Hemos sido unos idiotas. Hemos pasado muchas estaciones de las lluvias resguardándonos dentro de la cabaña. No teníamos ni idea de la alegría que era estar al descubierto bajo el cielo y el viento y la lluvia. Si lo hubiésemos sabido, no habríamos molestado a tus vientos; nosotros mismos habríamos levantado el tejado».

El joven preguntó:

-¿Qué es lo que estoy escuchando? ¿Qué tontería es esa? ¿Qué locura es esa? ¿Qué estás diciendo?

-El anciano dijo:

-He analizado las cosas en profundidad, y mi experiencia me dice, que todo lo que nos hace más felices es la dirección correcta en la vida para nosotros, y todo lo que nos hace sufrir más es la dirección equivocada. Le he dado gracias a Dios y mi dicha ha aumentado. Tú te has enfadado y tu aflicción ha aumentado. Anoche estabas inquieto, yo he dormido plácidamente. Ahora puedo cantar una canción mientras tú estás a punto de explotar de rabia. Entendí muy pronto que la dirección correcta es aquella en la que la vida se vuelve más dichosa y he enfocado toda mi consciencia en esa dirección. No sé si Dios existe o no. No sé si ha oído nuestras plegarias o no, pero la prueba es que estoy feliz y bailando, y tú estás llorando, enfadado y preocupado. Mi dicha es la prueba de que mi forma de vivir es correcta y tu aflicción es la prueba de que tu forma de vivir es equivocada.

El tener tercer tema es analizar continuamente en qué dirección aumenta tu felicidad. No hace falta preguntarle a nadie. Puedes usar este criterio todos los días, en tu vida diaria. El criterio es la dicha. Es lo mismo que el criterio que se usa para analizar el oro frotándolo sobre una piedra; el orfebre tira todo lo que no sea puro, y guardará en su escondrijo todo lo que sea puro. Analiza todos los días usando el criterio de la dicha fíjate en lo que está bien y lo que está mal. Todo lo que esté mal puedes prescindir de ello, y todo lo que está bien se empezará a acumular como si fuese un tesoro.

Estas son las tres llaves para la meditación matina. Será mejor que os sentéis guardando un poco de distancia entre vosotros. Nadie debería estar en contacto con nadie. Debéis entender dos cosas; volveré a explicarlo porque probablemente hayan llegado nuevos amigos. Lo que estamos haciendo es algo muy fácil y muy sencillo, pero a menudo las cosas fáciles parecen difíciles de hacer, porque no estás acostumbrado a hacer cosas fáciles. Estás acostumbrado a hacer cosas difíciles, no fáciles.

En primer lugar, es muy fácil y sencillo permitir que tu cuerpo se relaje totalmente y estar un rato en silencio. Cierra los ojos lentamente. Y permanece sentado, sin hacer nada. Y en segundo lugar, escucha los sonidos que haya a tu alrededor en silencio, simplemente escucha. El escuchar empezará a producir dentro de ti un silencio y una profundidad.

En Japón la palabra que usan para meditación es muy interesante. Lo llaman *zazen*. *Zazen* significa sentarse, no hacer nada. Significa eso y nada más: sentarse en silencio y no hacer nada. Es una palabra muy expresiva.

Sentaos en silencio, sin hacer nada. Los ojos cerrados, los oídos abiertos para que puedan escuchar. Seguid sentados en silencio... seguid sentados en silencio. Mientras escucháis, veréis que surge en vuestro interior un profundo silencio y vacío. Debéis ir entrando dentro de ese vacío cada vez más, más y más. A través de la puerta de ese vacío un día podréis alcanzar la totalidad.

A través de la puerta de ese vacío podréis alcanzar lo que es total. Y de ese modo, si os volvéis cada vez más silenciosos y escucháis a los pájaros y los sonidos que os rodean, un día empezaréis a oír el sonido de vuestro ser interno. Vamos a escuchar en silencio.

Primero relaja totalmente el cuerpo. Después cierra los ojos suavemente. Baja lentamente los párpados, para que no sientas peso en los ojos. Cierra los ojos y relaja el cuerpo. Siéntate absolutamente en silencio, nos sentamos en silencio sin hacer nada. Sigue escuchando los sonidos que haya tu alrededor. Escucha sin hacer nada. Poco a poco, dentro de ti algo se quedará en silencio, algo se calmará. Sólo escucha... y te invadirá un silencio. Escucha en silencio durante diez minutos. Escucha absolutamente relajado. Escucha... la mente se ha quedado en silencio, la mente se ha quedado absolutamente en silencio, la mente se ha quedado en silencio, la mente se ha quedado en silencio. En silencio profundo... escucha todos los sonidos. Los pájaros cantan... escucha...

CAPÍTULO 8

El Amor no Tiene un Yo

Amados míos:

Esta noche es el último encuentro del campo de meditación y en este encuentro quiero mencionáros las últimas llaves.

En la mente del hombre hay una enorme tensión, y esta tensión ha alcanzado un nivel próximo a la locura. Hay que relajar esa tensión. Y además el corazón del hombre está muy destensado. Las cuerdas de la vena de su corazón están destensadas; hay que tensarlas. Esta mañana os he dado varias llaves para

tensar las cuerdas del corazón. Y ahora hablaremos de la última llave.

Cuando las cuerdas del corazón están afinadas nace la mejor música posible de la veena de la vida del hombre. Una sociedad que ha perdido el corazón, una época o un período en el que todos los valores del corazón se han debilitado, han perdido todo lo bueno, lo verdadero y lo bello. Si queremos que entre en nuestra vida la bondad, la verdad y la belleza no hay otra forma de hacerlo que no sea afinando las cuerdas de la veena del corazón.

El amor es la manera de afinar las cuerdas del corazón, la manera de llevar las cuerdas del corazón al espacio correcto en el que puede surgir la música. Por eso llamo «oración» al amor; llamo amor a la forma de alcanzar lo divino; llamo amor a “lo divino”. La oración sin amor es falsa, hueca, no tiene sentido. Sin amor, las palabras de la oración no tienen ningún valor. Y sin amor, nadie que esté interesado en el viaje hacia lo divino será capaz de alcanzar lo supremo. El amor es la forma de hacer cantar a la veena del corazón. Tendrás que entender algunas cosas sobre el amor en sí.

La primera ilusión es que todos creéis saber algo sobre el amor. Esta ilusión es muy perjudicial, porque nunca harás ningún esfuerzo para alcanzar o despertar aquello que crees conocer.

Pero no eres consciente de que quien conoce el amor, ha adquirido simultáneamente la capacidad de conocer lo divino. Si conoces el amor, no te queda nada por conocer en la vida. Pero tal como eres, no sabes nada; te queda todo por saber.

El amor que crees que es amor probablemente no lo es. Has llamado amor a otra cosa, y mientras sigas teniendo esta ilusión, mientras sigas teniendo la idea de que sabes todo sobre el amor; ¿cómo vas a poder buscarlo y hallarlo? Lo primero que debes entender es que no conoces el amor en absoluto.

Una calurosa mañana, Jesús se detuvo bajo el árbol de un jardín. Hacía mucho calor y estaba cansado, así que se durmió bajo la sombra del árbol. Ni siquiera sabía a quien pertenecía la casa, el jardín o el árbol. Era el jardín de Magdalena, una prostituta muy bella de aquella época.

Mágdalena miró por la ventana y vio a esta bella persona durmiendo debajo del árbol. Nunca había visto a un hombre tan bello. Del mismo modo que existe la belleza física, existe la belleza del alma. A menudo puedes ver la belleza física, pero la belleza del alma se puede ver en contadas ocasiones. Pero cuando aparece la belleza del alma, incluso el cuerpo más horrible se convierte en la flor más bella. Ella había visto muchas personas bellas, porque siempre había una multitud delante de su puerta y a menudo le costaba trabajo entrar en su propia casa. Magdalena fue atraída hacia el árbol como por un imán.

Jesús estaba a punto de despertarse e irse; había terminado de descansar. Magdalena le dijo:

-¿Me harías el favor de descansar dentro de mi casa?

Jesús le dijo:

-Ahora ya he terminado de descansar, y era tu árbol. Es hora de marcharme. Pero si alguna otra vez paso por aquí y estoy cansado seguramente descansaré dentro de tu casa.

Magdalena se ofendió. Había rechazado a grandes príncipes en la puerta de su casa, y ahora que estaba invitando a un mendigo de la calle a descansar en su casa éste se negaba. Esto hirió sus sentimientos, de modo que dijo:

-No, no voy a hacerte caso. Debes entrar, ¿ni siquiera puedes hacer eso para demostrarme tu amor? ¿Por que no vienes y descansas un rato en mi casa?

Jesús dijo:

-Por el mismo hecho de invitarme, ya he entrado en tu casa, porque, excepto en los sentimientos del corazón, ¿dónde está tu casa? Y si me preguntas «¿No me vas a demostrar ni siquiera un poco de amor?», entonces te diré que probablemente habrá habido mucha gente que te ha dicho «Te quiero», pero ninguno de ellos te ha querido, porque en lo más profundo de su ser estaban amando otra cosa. Y te puedo asegurar que yo soy una de las pocas personas que puede amarte y te ama, porque sólo puede amar aquel en cuyo corazón fluye el amor.

Ninguno de vosotros puede amar porque dentro de vosotros no hay un flujo de amor. Cuando le dices a alguien: «Te quiero», en realidad no le estás dando amor, sino que se lo estás pidiendo. Todos estáis pidiendo amor. Y ¿Cómo puede dar amor alguien que lo está pidiendo? ¿Cómo pueden ser emperadores los mendigos? ¿Cómo pueden dar amor las personas que están pidiendo amor?

Todos vosotros le pedís amor al otro. Vuestros seres son mendigos pidiéndole a alguien que os quiera. La mujer le pide amor al marido, el marido le pide amor a la mujer; la madre le pide al hijo, el hijo le pide a la madre; los amigos le piden amor a los amigos. Todos le pedís amor al otro sin daros cuenta de que el amigo al que le estáis pidiendo también está pidiendo amor. Sois como dos mendigos extendiendo vuestro cuencos de mendicante uno frente al otro.

Siempre que alguien esté pidiendo amor no será capaz de darlo, porque el hecho de pedir es una señal de que dentro de él no hay una fuente de amor. Si no, ¿por qué lo tendría que pedir fuera? Sólo la persona que está por encima de la necesidad de pedir amor puede dar amor. El amor es compartir, no mendigar. El amor es un emperador, no un mendigo. El amor sólo sabe dar, no sabe nada acerca de pedir.

¿Sabes qué es el amor? El amor que se pide no puede ser amor. Y recuerda, si alguien pide amor en este mundo nunca recibirá amor. Una de las leyes fundamentales, una de las leyes eternas de la vida es: el que pide amor nunca lo recibirá.

El amor sólo llama a la puerta de la casa donde ha desaparecido el deseo de amor. El amor empieza a

llover sobre el techo de la persona que ha dejado de pedir amor.

Pero no llueve sobre el techo de alguien que todavía está anhelando amor; el amor no fluye hacia un corazón necesitado. Un corazón necesitado no tiene el tipo de receptividad que hace posible que el amor entre. Únicamente un corazón que comparte, un corazón que da, tiene ese tipo de receptividad para que pueda llegar el amor a su puerta y decir: «Abre la puerta, ¡he llegado!».

¿Alguna vez ha llamado el amor a tu puerta? No; porque, hasta ahora, no has sido capaz de dar amor. Y recuerda también que todo lo que das te volverá. Una de las leyes eternas de la vida es que todo lo que damos nos vuelve.

El mundo entero no es más que un eco; das odio y recibes odio; das peligro y recibes peligro; maltratas a los demás y eres maltratado; si sacas espinas, recibes espinas. Todo lo que das, lo recibes de vuelta, te vuelve de infinitas formas. Y si compartes tu amor, recibirás amor de infinitas formas. Si no te ha vuelto el amor de infinitas formas, eso significa que no has dado amor. Pero, ¿cómo puedes dar amor? No tienes amor para dar. Si tienes amor, ¿entonces por qué estás mendigándolo de puerta en puerta? ¿Por qué os convertís en mendigos, yendo de un sitio a otro? ¿Por qué pedís amor?

Había un faquir llamado Farid. La gente de su ciudad le dijo:

-Farid, el emperador Akbar te tiene mucho respeto; pídele que abra una escuela en tu ciudad.

Farid dijo:

-Nunca le he pedido nada a nadie. Soy un faquir, sólo sé dar. La gente de la ciudad estaba muy sorprendida.

-Siempre habíamos pensado que los faquires mendigaban -le dijeron-, pero tú dices que los faquires sólo dan. No entendemos estas cosas tan sutiles y tan serias. Por favor, haznos un favor: pídele a Akbar que nos abra una escuela.

La gente de la ciudad era muy tenaz, de modo que por la mañana temprano Farid fue a ver a Akbar. Éste estaba rezando en su mezquita y Farid se colocó detrás de él. Cuando Akbar acabó sus oraciones, levantó las dos manos hacia el cielo y exclamó:

-¡Oh Dios! Aumenta mi riqueza, aumenta mi tesoro, aumenta mi reino.

Al oír esto, Farid se volvió para marcharse. Akbar se levantó y vio que Farid se estaba yendo. Corrió detrás de él y le preguntó:

-¿Por qué has venido y por qué te vas?

Farid le dijo:

-Creía que eras un emperador, pero me he dado cuenta de que tú también eres un mendigo. Te iba a pedir una escuela para la ciudad, no sabía que tú también le pides a Dios que aumente tu riqueza y tu tesoro. No me parece bien pedirle algo a un mendigo. Creía que eras un emperador, pero ahora veo que eres un mendigo, de modo que me marcho.

Sois todos mendigos, y vais pidiendo a los demás mendigos lo que ellos mismos no tienen. Nadie te puede dar amor. El amor puede surgir dentro de ti, pero no puedes obtenerlo del exterior. No existe ninguna tienda, ningún mercado, ningún vendedor que te pueda vender amor. El amor no se puede comprar a ningún precio.

El amor es un florecimiento interno; surge de una energía latente en tu interior. Sin embargo, todos buscamos encontrar amor en el exterior. Todos buscamos encontrar amor en el amado, lo cual es una cosa absolutamente equivocada e inútil.

Buscad: amor dentro de ti mismo. Ni siquiera te imaginas que puede haber amor en tu interior porque el amor siempre se ha asociado a la idea del amado. Tienes la idea de alguien en el exterior. Y como no recuerdas cómo puede surgir el amor dentro de ti, la energía del amor sigue latente. No te das cuenta de que, siempre estás pidiendo fuera algo que ya está dentro de ti. Y como lo estás pidiendo fuera, no miras en tu interior. De este modo; lo que podía haber surgido dentro, no surge nunca.

El amor es el tesoro esencial con el que nace todo individuo. El hombre no nace con dinero, el dinero es una acumulación social. Pero el hombre nace con amor. Es un derecho de nacimiento, es su riqueza individual, está en su interior. Es un compañero que ha recibido con su nacimiento y que le acompañará toda su vida. Pero muy pocos tienen la suerte suficiente de mirar en su interior y busca dónde está el amor, ver cómo se puede encontrar y cómo se puede desarrollar. Naces, pero sigues sin descubrir tu riqueza. De hecho, nunca se explora en absoluto; vas mendigando en la puerta de los demás, extendiendo tu mano porque quieres amor.

En todo el mundo sólo hay un deseo: el amor. Y en todo el mundo sólo hay una queja: no tengo amor. Y cuando no tienes amor; acusas a los demás de ser culpables porque no recibes amor. La mujer le dice a su marido: «Te sucede algo, por eso yo no estoy recibiendo amor». El marido le dice a su mujer: «Te sucede algo, por eso no estoy recibiendo amor». Y nadie se pregunta si alguna vez ha sido posible recibir amor del exterior.

El amor es el tesoro interno, y el amor mismo es la música de la veena del corazón.

La veena del corazón del hombre se ha alterado mucho: no surge la música para la que había sido creada. ¿Cómo se puede crear esa música? ¿Cuál es el obstáculo que interrumpe la creación de esa música? ¿Cuál es el obstáculo que no permite que suceda? ¿Has pensado alguna vez en ese obstáculo? ¿Has considerado alguna vez cuál puede ser?

Un día murió un actor que era un buen dramaturgo y un buen poeta. Se congregó mucha gente para su funeral en el lugar de la cremación. El director de la compañía de cine para la que había trabajado también estaba presente y dijo unas palabras de condolencia.

He convertido a este hombre en un actor -dijo el director-. Fui yo quien le sacó de los caminos secundarios y lo puse en la autopista. Fui yo quien le dio el primer papel en una película. Fui yo quien publicó su primer libro. ¡Yo soy el responsable de que se haya hecho famoso en el mundo entero!

Esto es lo que dijo... Yo estaba presente en el funeral, y quizá también estuvierais algunos de vosotros... el director había dicho esto cuando de repente el cadáver que estaba yaciendo ahí se levantó y dijo:

-Perdóneme, señor, ¿a quién están enterrando, a usted o a mí? ¿De quién está usted hablando?

El director estaba diciendo: «Soy yo quien le hizo famoso, soy yo quien publicó su libro, soy yo quien le dio el primer papel en una película... Soy yo».

Ni el cadáver pudo soportar el escándalo de este yo. Se levantó y dijo:

-Perdóneme, pero dígame una cosa, por favor: ¿a quién están enterrando en este funeral, a usted o a mí? ¿De quién está usted hablando?

Ni los cadáveres pueden soportar el escándalo de este yo, y el hombre está haciendo ruido con el yo constantemente. ¿Cómo puede soportarlo la gente?

En tu interior sólo puede haber dos voces; dentro de una persona que está llena de la voz del yo no puede estar la voz del amor; y dentro de una persona que está llena de la voz del amor no puede haber una voz del yo. Nunca podrás encontrar a las dos simultáneamente, es imposible. Es tan imposible como que haya oscuridad y luz al mismo tiempo.

Una vez la oscuridad fue a ver a Dios y le dijo:

-El sol me está persiguiendo. Me está molestando mucho, me sigue de la mañana a la noche, y cuando llega la noche estoy muy cansado. Y cuando todavía es de noche y no he terminado de dormir y descansar, empieza a perseguirme otra vez. Yo no recuerdo haberle hecho nada, no creo que le haya hecho enfadarse nunca. ¿Por qué me persigue? ¿Por qué me está atosigando? Entonces, Dios llamó al sol y le preguntó:

-¿Por qué estás persiguiendo a la pobre oscuridad? Siempre está moviéndose, escondiéndose y resguardándose aquí y allá. ¿Por qué la persigues todo el tiempo? ¿Por qué lo haces?

El sol dijo:

-¿Quién es la oscuridad? Todavía no me la he encontrado.

Ni siquiera la conozco. ¿Quién es la oscuridad? ¿Qué es la oscuridad? Nunca la he visto, no la conozco. Pero si he cometido algún error sin saberlo, estoy dispuesto a pedir perdón. Y cuando la conozca, dejaré de perseguirla.

Dicen que han pasado millones y trillones de años desde este incidente, pero el caso sigue pendiente en los archivos de Dios. Sin embargo, Dios no ha podido reunir a la oscuridad y el sol. Y te digo que no será capaz de hacerlo tampoco en el futuro, por muy todopoderoso que sea. Ni siquiera el todopoderoso tiene la capacidad de poner al sol y la oscuridad frente a frente, porque la oscuridad y la luz no pueden coexistir.

Hay un motivo por el que no pueden coexistir. El motivo es que la oscuridad no tiene entidad propia, de modo que no puede existir delante del sol. La oscuridad sólo es la ausencia de luz; ¿cómo es posible que existan a la vez la ausencia y la presencia? La oscuridad sólo es la ausencia de luz. La oscuridad en sí misma no es nada, sólo es la ausencia del sol, sólo es la ausencia de luz. ¿Cómo puede existir la ausencia de luz? ¿Cómo pueden existir ambas a la vez? Dios no será capaz de solucionarlo nunca.

Del mismo modo, el ego y el amor no pueden coexistir. El ego es como la oscuridad: es la ausencia de amor, no es la presencia de amor. El amor está ausente en ti, de modo que sigue reverberando la voz de tu yo. Y con la voz de tu yo dices: «Quiero amor, quiero dar amor, quiero recibir amor». ¿Te has vuelto loco? Nunca va a haber una relación entre el yo y el amor. Y este yo sigue hablando de amor, diciendo: «Quiero rezar, quiero alcanzar a Dios, quiero liberarme».

Esto es lo mismo que cuando la oscuridad dice: «Quiero abrazar al sol, quiero amar al sol, quiero ser un invitado en la casa del sol». Esto es imposible.

El yo es la ausencia misma de amor, es la falta de amor. Y cuanto más fortaleces esa voz de tu yo, menos posibilidades tendrás de encontrar el amor dentro de ti. Cuanto más ego hay, más ausente está el amor. Y cuando hay un ego absoluto, el amor muere totalmente.

No puede haber amor en tu interior porque si miras dentro verás que siempre está resonando la voz de tu ego, constantemente, veinticuatro horas al día. Respiras con este yo, bebes agua con este yo, entras en el templo con este yo. ¿Qué háy en tu vida aparte de este yo?

Tu ropa es la ropa de tu yo, tu postura es la postura de tu yo, tu sabiduría es la sabiduría de tu yo, tu práctica espiritual, tu ayudar a los demás, es el ayudar a tu yo, tu todo -incluso tu meditación- es también la meditación de tu yo. Dentro de ti surge un fuerte sentimiento: «Yo soy el meditador. Yo no soy un cabeza de familia, no soy una persona corriente, soy un meditador. Soy un ayudante; soy una persona culta, soy rico», soy esto, soy aquello...

La casa que se ha construido alrededor de esto nunca conocerá el amor. Y entonces, la música que debería llevar al corazón a la esencia más profunda, que debería familiarizado con las verdades de la vida,

no surgirá de la vena del corazón. Esa puerta no se abrirá, permanecerá siempre cerrada.

Hay que entender absolutamente bien lo fuerte que es tu yo, lo profundo que es. Y tienes que ver claramente si lo estás fortaleciendo más, si lo estás haciendo más profundo, si le estás dando cada vez más fuerza. Y si tú mismo lo estás fortaleciendo, abandona toda esperanza de que pueda surgir el amor dentro de ti, o de que pueda abrirse el nudo cerrado del amor, o de poder alcanzar el tesoro del amor. Renuncia a esa idea, no hay ninguna forma de que esto suceda.

No te digo que empieces a amar, porque el ego también puede decir: «Soy un amante y amo».

El amor que proviene del ego es absolutamente falso. Por eso te digo que tu amor es falso, porque viene del ego, es la sombra del ego. Y recuerda, el amor que sale del ego es más peligroso que el odio, porque el odio es claro, simple y directo, pero el amor que aparece con una cara falsa será difícil de reconocer.

Si eres amado por un amor que sale del ego, al cabo de un tiempo sentirás que estás atado a unas cadenas de hierro en lugar de unos brazos amorosos. Al cabo de un tiempo te darás cuenta de que el amor que da hermosos discursos y te canta bellas canciones sólo está haciendo propuestas tentadoras, en esas canciones hay mucho veneno. Y si el amor que llega en forma de flores es una sombra del ego, cuando toques las flores te pincharás con las espinas.

Cuando la gente va a pescar ponen un cebo en el anzuelo. El ego quiere convertirse en el amo de los demás, quiere poseerlos, por eso los engancha profundamente con el cebo del amor. Y mucha gente acaba sufriendo y penando por la ilusión del amor. La gente no sufre tanto ni siquiera en el infierno. Y por esa ilusión del amor, la tierra entera, toda la humanidad, está sufriendo. Pero, sin embargo, no entiendes que el amor del ego es falso. Es el motivo por el que se ha creado este infierno.

El amor al que está apegado el ego es una forma de celos, y por eso no hay nadie tan celoso como los amantes. El amor que está apegado al ego es una conspiración y un truco para poseer al otro. Es una conspiración: por eso no hay nadie tan asfixiante como alguien que te dice que te quiere. Esta situación se crea porque el supuesto amor proviene del ego. Y nunca puede haber una relación entre el amor y el ego.

Jalaluddin Rumi solía cantar una canción, una canción muy bonita; iba de pueblo en pueblo cantando esa canción. Siempre que la gente le preguntaba que les dijera algo de Dios, él cantaba esta canción. Y la canción era maravillosa.

En esa canción decía que el amado fue a la habitación de su amada y llamó a la puerta, y la amada dijo:

-¿Quién eres?

El amado dijo:

-Soy tu amado.

Dentro de la habitación sólo había silencio. No hubo ninguna respuesta, no se oyó ninguna voz.

El amado empezó a golpear la puerta con fuerza otra vez, pero parecía que no había nadie. Empezó a gritar:

-¿Por qué estás en silencio? ¡Contéstame! Soy tu amado.

Estoy aquí.

Pero cuanto más fuerte decía « ¡Estoy aquí: soy tu amado!», más silenciosa estaba la casa, como un cementerio. No llegaba ninguna respuesta de dentro.

Entonces empezó a golpearse la cabeza contra la puerta y dijo:

- ¡Contéstame, aunque sólo sea una vez!

Y llegó una respuesta del interior:

-En esta casa no puede haber sitio para dos. Tú dices: «Estoy aquí, soy tu amado», pero ya estoy presente yo. No hay sitio para dos. La puerta del amor sólo se abre para los que han perdido el ego. ¡Vete!. Vuelve otro día.

El amado se fue. Rezó y meditó durante años. Pasaron muchas lunas, muchos amaneceres y puestas de sol pasaron muchos años, y después volvió a su puerta. Volvió a llamar y oyó la misma pregunta:

-¿Quién eres?

Esta vez el amado dijo:

- ¡El yo no existe! ¡Sólo tú existes!

Jalaluddin Rumi dijo que, en ese momento, se abrió la puerta.

¡Yo no le habría abierto la puerta! Jalaluddin murió hace muchos años, por eso no tengo forma de decirle que no era el momento adecuado de abrir la puerta. Él permitió que se abrieran demasiado pronto las puertas, porque alguien que dice «Sólo tú existes» sigue experimentándose a sí mismo como un yo. Únicamente alguien que no te experimenta como un «tú» tampoco se experimenta a sí mismo como un yo.

Por eso, aunque es un error decir que el amor no contiene a dos, también es un error decir que el amor sólo contiene a uno. En el amor no existen ni dos ni uno. Si existe el sentimiento del uno, has de saber que el otro también está presente, porque sólo el otro puede tener conocimiento del uno. Cuando el «tú» está presente, el yo también lo está.

Yo habría vuelto a expulsar a ese amante. Él dijo:

-El yo no existe, sólo tú existes.

Pero quien lo dice está ahí, totalmente ahí. Sólo ha aprendido un truco.

La primera vez contestó:

-Soy yo.

Y las puertas siguieron cerradas; después de varios años de contemplación decidió decir:

-Yo no existo, sólo tú existes.

Pero, ¿quién estaba diciendo esto? Y ¿por qué lo estaba diciendo? Alguien que conoce el «tú» también conoce el yo.

Recuerda que el «tú» es la sombra del yo. Para quien el yo ha desaparecido, tampoco hay ningún tú.

Yo habría vuelto a expulsar al amante porque la amada dijo: -No hay espacio para dos.

El hombre no lo entendió y empezó a gritar y a decir: ¿Dónde están esos dos? Ahora que yo no existo, sólo estás tú.

Pero la amada le debería haber dicho que se fuera porque sólo había aprendido un truco: seguía viendo a dos personas. La amada dijo que si ya no había dos, el amado ni siquiera habría intentado que ella abriera la puerta, porque ¿quién está pidiendo que se abra la puerta? ¿Y quién piensa él que le va a abrir? En una casa donde hay dos no puede haber amor.

Mi versión es que el amado se fue. Pasaron los años y no volvió. No volvió nunca. Entonces, la amada fue a buscarle.

Yo digo que el día que la sombra de tu yo desaparezca, el día que no quede ni yo ni tú, ese día no tendrás que seguir buscando lo divino, lo divino vendrá a buscarte a ti.

Ningún hombre puede buscar lo divino porque no tiene la capacidad de buscar algo así. Pero cuando alguien está listo para desaparecer, cuando alguien está listo para no ser nadie, cuando alguien está listo para convertirse en vacío, entonces, indudablemente, lo divino lo encontrará. Sólo lo divino puede buscar al hombre, el hombre nunca puede buscar lo divino porque incluso en esa búsqueda está presente el ego: «Yo estoy buscando, quiero alcanzar a Dios; he logrado tener riquezas, he logrado una posición en el parlamento, tengo una casa grande», ahora sólo queda el último objetivo, «también quiero alcanzar lo divino. ¿Cómo puedo renunciar al prestigio de alcanzar a Dios?». Esto es una proclamación, una obstinación y una búsqueda del ego mismo.

Una persona religiosa no es aquella que sale en busca de lo divino: una persona religiosa es aquella que sale en busca de su yo, y cuanto más busca, más se dará cuenta de que ese yo no existe. Y el día que ya no quede yo será el día que se abra para él la puerta que esconde al amor.

La última cosa es: búscate a ti mismo, no a lo divino.

No sabes nada en absoluto sobre el ser supremo. No vayas buscando lo divino porque no tienes ni la menor idea de lo divino. ¿Cómo vas a buscar algo que no conoces? ¿Dónde vas a buscar a alguien que no tiene domicilio? ¿Dónde vas a buscar a alguien sobre el que no tienes ninguna información? ¿Dónde vas a buscar a alguien que no tiene principio ni final, alguien que no sabes dónde se encuentra? ¡Te volverás loco! No sabrás dónde mirar.

Pero sí sabes una cosa: sabes que este yo es tuyo. Lo primero es buscar este yo, descubrir lo que es, dónde está y quién es. Y mientras lo buscas te asombrarás al darte cuenta de que este yo no existe, era una noción absolutamente falsa. Tu imaginación creía que existía un yo, era una ilusión que tú estabas alimentando.

Cuando nace un niño, le pones un nombre para que sea más cómodo. A uno lo llamas Ram, a otro Krishna, a otro otra cosa. Nadie nace con un nombre, los nombres se ponen por comodidad. Pero más adelante, después de oír el nombre constantemente, la persona se cree que este es su nombre: yo soy Ram, yo soy Krishna. Y si dices algo malo de Ram, estará dispuesto a pelearse contigo; le has insultado. ¿Y de dónde ha sacado ese nombre?

Nadie nace con un nombre, todo el mundo nace sin nombre. Pero el nombre tiene una utilidad social. Es difícil clasificar sin poner un nombre, por eso ponemos nombres. Te ponemos un nombre para que los demás te puedan identificar; tiene una utilidad social. Y si usas tu propio nombre para referirte a ti mismo, entonces será confuso; ¿te estás refiriendo a ti mismo o a otra persona? Para evitar confusiones te llamas a ti mismo yo; «tú» es la forma de nombrar al otro. Los dos nombres son imaginarios, son conveniencias sociales. Y construyes tu vida alrededor de esos dos nombres que sólo son palabras vacías, nada más. Detrás de ellas no hay ninguna verdad, detrás de ellas no hay sustancia. Sólo son nombres, etiquetas.

Una vez sucedió una equivocación. Había una niña llamada Alicia. Alicia estaba errando por una tierra extraña, el país de las maravillas. Cuando se encontró con la reina del país de las maravillas, la reina le hizo una pregunta a Alicia:

¿Te has encontrado a alguien por el camino? -le preguntó.

Y Alicia respondió:

-A nadie.

Pero la reina pensó que se había encontrado con alguien que se llamaba Nadie. Esta fantasía se fue haciendo más grande porque entonces llegó el mensajero de la reina y la reina también le preguntó si había encontrado con alguien. Él volvió a decir: Con nadie.

La reina dijo:

-Esto es muy extraño.

Ella creía que había una persona que se llamaba Nadie que se había encontrado con Alicia y con el

mensajero. De modo que le dijo al mensajero:

-Parece que Nadie camina más despacio que tú.

Esta afirmación tiene dos significados: uno de ellos es que nadie camina más despacio que el mensajero.

El mensajero se alarmó, porque un mensajero debería ir muy deprisa. Así que dijo:

No, nadie camina más rápido que yo.

La reina dijo:

¡Qué situación más enrevesada! Dices que Nadie camina más rápido que tú. Pero si Nadie camina más rápido que tú, entonces debería haber llegado antes que tú, ya debería estar aquí.

Ahora el pobre mensajero se dio cuenta de que había un malentendido y dijo:

-¡Nadie es nadie!

Pero la reina exclamó:

-Ya sé que Nadie es Nadie. ¿Pero quién es? Dímelo. Ya debería haber llegado. ¿Dónde está?

Con el hombre ocurre el mismo malentendido con el lenguaje. El nombre de todo el mundo es Nadie, ningún nombre tiene más sentido que esto. La idea de yo es la idea de nadie, nada más. Pero por el malentendido del lenguaje se ha creado la ilusión de que «Yo soy alguien, tengo un nombre».

El hombre se muere y deja grabado su nombre en una piedra, esperando que quizá las piedras duren para siempre. No sabemos si lo harán. La arena de las playas era piedra una vez. Antes o después, todas las piedras se convertirán en arena. Da lo mismo que escribas tu nombre en arena o lo escribas en piedra. En la larga historia del mundo, no hay diferencia entre la arena y las piedras. Los niños escriben sus nombres en la arena de la orilla de la playa, quizá piensan que mañana pasará la gente y lo verá. Pero las olas llegan y borran el nombre. Los adultos se ríen y dicen: «¡Estás loco! No tiene sentido escribir nombres en la arena.

Pero los adultos los escriben en piedras, y no se dan cuenta de que la arena está hecha de piedras. No hay ninguna diferencia entre los adultos y los niños. En lo que a tonto se refiere, tienen la misma edad.

Un emperador se convirtió en *chakravartin*. Esto ocurre pocas veces. Un *chakravartin* es el amo de todo el mundo. Hay una vieja historia que cuenta que los *chakravartins* tenían un privilegio especial del que no disponía nadie más; los demás no podían tenerlo. Tenían la oportunidad de poner su firma en el monte Sumeru, la montaña del cielo. Incluso en el tiempo infinito, era raro que alguien se convirtiera en *chakravartin*; por eso, el hecho de firmar en el monte Sumeru era un fenómeno muy poco corriente.

Cuando el emperador se convirtió en *chakravartin* estaba muy contento; ahora tenía el privilegio de poner su nombre en el monte Sumeru. Llegó a la puerta del cielo con gran pompa y fausto, acompañado de un gigantesco ejército. El guardián de la puerta le dijo:

-¿Has llegado? Puedes entrar, pero toda esa multitud no puede pasar, tienen que irse a casa. ¿Has traído herramientas para grabar tu nombre?

El emperador dijo: -Sí, he traído los instrumentos. El guardián de la puerta le dijo:

-El monte Sumeru es infinito, pero ha habido tantos *chakravartins* que ya no queda sitio para firmar. Así que primero tendrás que borrar el nombre de alguien y después podrás firmar con tu nombre porque no queda sitio, toda la montaña está llena.

El emperador cruzó la entrada. La montaña era infinita. Podía contener muchos Himalayas en sus cordilleras más pequeñas; sin embargo, no quedaba ni un centímetro en toda su superficie. Él había creído que sólo después de intervalos muy largos se convertía alguien en *chakravartin*, pero no tenía ni idea de que hubiese pasado tanto tiempo como para que, aunque alguien se convirtiese en *chakravartin* después de un largo tiempo, toda la montaña estuviese llena, no quedasen espacios libres.

El emperador estaba muy triste y disgustado. El guardián de la puerta le dijo:

-No estés triste. Mi padre y su padre, mi abuelo, también hacían este trabajo. Hace muchas generaciones que sabemos que si quieres firmar, antes tendrás que borrar un trozo, nunca podrás encontrar un hueco vacío.

Entonces el emperador se volvió y dijo:

-Si sólo se puede firmar después de haber borrado el nombre de otro, esto es una locura... porque firmaré y me marcharé, y después llegará otra persona mañana que borrará mi firma para poner la suya. Con una montaña tan grande y tantos nombres, ¿quién va a leerlos? ¿Qué sentido tiene? Lo siento, estoy cometiendo un error. Esto no tiene sentido.

Hay pocas personas que sean tan inteligentes; los demás escriben sus nombres en piedras, en los templos. Construyen monumentos conmemorativos en los que mandan escribir sus nombres, olvidándose de que nacieron sin un nombre y no tienen nombre. Por un lado se desperdicia la piedra, y por otro, se desperdicia el trabajo. Y cuando se mueren y dicen adiós, se van sin nombre.

No tienes un nombre que sea tuyo. El nombre es la ilusión visible al mundo exterior, y el yo es la ilusión visible al mundo interior. El yo y el nombre son dos caras de la misma moneda. El nombre se ve desde fuera y el yo se ve desde dentro. Y mientras sigan existiendo la ilusión del nombre y el yo, el espacio en el que surge el amor no se podrá abrir.

Lo último que quiero decirte es investiga un poco. Vete al monte Sumeru y fíjate en todas las firmas que hay allí. ¿Tú también quieres añadir tu nombre borrando otro? Acércate un poco más a las montañas y

fíjate cómo se convierten en arena. Observa a los niños escribiendo su nombre en la arena de la playa. Mira a tu alrededor y fíjate en lo que estamos haciendo. ¿Estamos desperdiciando nuestra vida escribiendo nombres en la arena? Si esto es lo que sientes, indaga un poco más, entra dentro de este yo e indaga. Un día verás que el yo no es nadie; no hay nadie ahí. Hay un silencio y una paz profundos, pero no hay un yo. Y cuando te des cuenta de que dentro de ti no hay un yo, habrás llegado a conocer la totalidad lo que realmente es: el ser, la existencia, lo divino.

Por eso digo que el amor es la puerta hacia lo divino y el ego es la puerta hacia la ignorancia. El amor es la puerta de la luz, y el ego es la puerta de la oscuridad.

Tenía que decir esto último antes de irnos. Explorad el amor desde esta dimensión. Esta exploración comenzará en el ego y acabará al alcanzar el amor. Explorad en esta dirección: ¿realmente existe esa sombra del ego, realmente existe este yo? El ser humano que emprende esta exploración no sólo no encontrará un yo, sino que además alcanzará lo divino. La persona que está atada al poste de ese yo no será capaz de emprender el viaje al océano de lo divino. Esto era lo último que os quería decir. De hecho, es lo primero y lo último que hay que decir.

Yo es lo primero que aparece en la vida de una persona, y yo es lo último. La persona que está atada al yo experimenta dolor y cuando se libera alcanza la dicha. No hay ninguna historia y ningún cuento excepto el yo. No hay ningún sueño excepto el yo. No hay ninguna mentira excepto el yo.

Encuentra ese yo, y se abrirán las puertas de la dicha. Si se hace añicos la roca del yo, las fuentes del amor empezarán a fluir. Entonces el corazón se llenará con la música del amor. Cuando el corazón está lleno de amor, empieza un nuevo viaje que es difícil de describir con palabras. Ese viaje os llevará hasta el centro mismo de la vida.

Quería deciros estas cosas antes de marcharme.

Ahora nos sentaremos para la meditación vespertina. Nos sentaremos durante diez minutos para la meditación y después nos despediremos. Y yo os digo adiós con la esperanza y una plegaria a Dios para que todos seáis afortunados y alcancéis el amor, para que todos seáis tan bienaventurados como para libraros de la enfermedad del yo, para que todos seáis afortunados y encontréis lo que ya está dentro de vosotros.

Un mendigo murió en una ciudad muy grande... reza para no morirte como ese mendigo. El mendigo murió después de mendigar en el mismo sitio durante cuarenta años. Él creía que mendigando se convertiría en emperador, ¿pero es posible convertirse en emperador mendigando? Cuanto más mendiga una persona, más mendigo se vuelve.

Cuando empezó era un pequeño mendigo; el día que murió era un gran mendigo, pero no se había convertido en un emperador. Se murió. La gente del vecindario se comportó con él igual que hacían con el resto de la gente que moría: se llevaron el cadáver y lo quemaron junto con los harapos que había dejado. Después los vecinos pensaron que este mendigo había ensuciado durante cuarenta años ese pedazo de tierra, y que estaría bien cavar un poco de tierra y tirarla. Empezaron a excavar.

¡Se encontraron con una gran sorpresa! Si el mendigo estuviese vivo se habría vuelto loco. Después de excavar, se encontraron con un enorme tesoro enterrado justo debajo del lugar donde se solía sentar a mendigar.

Él no sabía que si hubiese excavado la tierra que tenía debajo, se habría convertido en un emperador y no habría tenido que mendigar. ¿Pero cómo iba a saber ese pobre hombre? Sus ojos miraban hacia fuera, sus manos estaban extendidas y se murió mendigando. Toda la gente del vecindario se quedó estupefacta:

¿Qué clase de mendigo es este? Este idiota ni siquiera se había dado cuenta de que había un tesoro enterrado justo debajo de donde estaba sentado.

Me acerqué a ese lugar, me encontré con los vecinos y les dije:

-Insensatos, no os preocupéis por el mendigo. Dejad a un lado vuestros juicios. Algún día es posible que vosotros también tengáis que cavar la tierra que tenéis debajo, porque puede ser que cuando os muráis, el resto de la gente se ría de vosotros.

Cuando se muere una persona, los demás se ríen de él diciendo que era un ingenuo, que no podía llegar a nada en su vida. Y no saben que el resto de la gente sólo está esperando a que ellos se mueran para poder reírse también y decir que esa persona, era realmente ingenua y no podía llegar a nada.

Los vivos se ríen de una persona cuando se muere. Pero si una persona viva puede captar la idea de reírse de sí mismo cuando todavía está vivo, entonces se transformaría su vida, se convertiría en una persona diferente. Si en estos tres días de campo de meditación os habéis acordado de reiros de vosotros mismos, entonces se acabó la cuestión. Si puedes acordarle de excavar debajo del sitio donde estás ahora mismo, se acabó la cuestión. Entonces todo lo que he dicho inevitablemente fructificará dentro de ti.

Al final yo sólo rezo para que no te conviertas en un mendigo, sino en un emperador. Ruego para que no les des a los vecinos una oportunidad de reírse. Estos días habéis escuchado mis charlas con tanto silencio y tanto amor que os estoy muy agradecido, y me inclino ante la divinidad que está presente dentro

de todos vosotros. Aceptad, por favor, mi saludo.

Ahora vamos a sentarnos todos para la meditación vespertina. Haced un hueco a vuestro alrededor para poderos tumbar. Esta es la última meditación, así que aprovechadla con toda la totalidad que podáis. Todo el mundo debería estar a una cierta distancia del otro.

No habléis. Nadie debería hablar. Los que estáis ahí sentados podéis separaros. Nadie debería estar en contacto con nadie. Alejaos de ahí, moveos a donde haya sitio. No habléis nada en absoluto, porque esto no tiene nada que ver con hablar. Algunas personas pueden ponerse aquí delante, y tened cuidado de molestar a nadie.

Antes que nada, tumbaos con el cuerpo totalmente relajado. Dejad que esté suelto y relajado. Después cerrad lentamente los ojos. Cerrad los ojos.

Habéis cerrado los ojos y habéis relajado el cuerpo totalmente. Ahora os haré algunas sugerencias; seguid escuchando, vuestro cuerpo y vuestra mente obedecerán.

Siente que el cuerpo se está relajando, el cuerpo se está relajando, el cuerpo se está relajando, el cuerpo se está relajando. Siente que el cuerpo se relaja, deja que se relaje totalmente... y siente en la mente que el cuerpo se ha relajado completamente, el cuerpo se ha relajado, el cuerpo se ha relajado totalmente...

La respiración se está calmando. Siente en tu mente que la respiración se está calmando, la respiración se está calmando... La respiración se ha calmado, la respiración se ha calmado...

La mente también se está vaciando. La mente se está calmando. Siente que la mente se está calmando, la mente se está calmando...

Ahora mantente despierto en tu interior durante diez minutos y sigue escuchando todos los sonidos que hay a tu alrededor. Mantente despierto en tu interior, no te duermas. Mantente consciente en tu interior. Mantente despierto en tu interior y sigue escuchando en silencio. Simplemente, sigue escuchando. Sigue escuchando el silencio de la noche y mientras escuchas, surgirá un profundo vacío. . .

Escucha. Sigue escuchando en silencio durante diez minutos; simplemente, sigue escuchando. La mente se está quedando completamente vacía. La mente se está quedando vacía. La mente se ha quedado vacía, la mente se ha quedado vacía...

La mente se ha quedado completamente vacía. La mente se está quedando vacía. Sumérgete en ese vacío que te rodea. La mente se está quedando vacía. La mente se está quedando vacía, la mente se está quedando vacía...

La mente se está quedando en silencio. La mente se está quedando vacía. Sumérgete más. La mente se está quedando vacía, la mente se ha quedado completamente vacía...

SEGUNDA PARTE: Ejercicios Prácticos

Capítulo 9

No Hay Ninguna Enemistad Entre Tú Y La Existencia

PARTE 1

Imagínate que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real fuesen tus cinco sentidos en un espacio ilimitado. Ahora permite que su belleza se disuelva en tu interior. Haz lo mismo en cualquier punto del espacio o en una pared... hasta que el punto se disuelva. Entonces se hace realidad tu deseo por el otro.

El hombre nace con un centro, pero vive sin recordarlo. El hombre puede vivir sin conocer su centro, pero no puede vivir sin un centro. El centro es la conexión del hombre con la existencia; es la raíz. Quizá no lo conozcas, el conocimiento no es esencial para que exista el centro; pero si no lo conoces, llevarás una vida desarraigada, como si no tuvieses raíces. No sentirás el suelo, no te sentirás arraigado; no te sentirás en casa en el universo. No tendrás casa.

Por supuesto, el centro está ahí, pero si no lo conoces, tu vida no tendrá rumbo, no tendrá sentido, estará vacía, no llegará a ninguna parte. Te sentirás como si vivieses sin vida, navegando sin rumbo, esperando la muerte. Lo vas postergando de un momento a otro, pero sabes muy bien que el postergarlo no te conducirá a ninguna parte. Estás dejando pasar el tiempo, y este sentimiento de profunda frustración te perseguirá como una sombra. El hombre nace con un centro, pero no nace con el conocimiento de ese centro. El conocimiento se debe adquirir.

Tienes ese centro. El centro está ahí; sin él no puedes existir. ¿Cómo podrías existir sin centro? ¿Cómo podrías existir sin un lazo entre tú y la existencia... o si lo prefieres, sin la palabra «Dios»? No puedes existir sin un lazo profundo. Tus raíces están en lo divino. Vives por medio de esas raíces en todo momento pero las raíces son invisibles. Igual que un árbol, las raíces son subterráneas; el árbol no tiene

conocimiento de sus propias raíces. Tú también tienes raíces. Esa raigambre es tu centro. Cuando digo que el hombre nace con ello, quiero decir que existe la posibilidad de que llegues a tener conocimiento de tu raigambre. Si llegas a conocerlo, tu vida se vuelve real; si no, tu vida será como dormir profundamente, será como un sueño.

Aquello que Abraham Maslow denomina «autorrealización» es simplemente ser consciente de tu centro interno por el que estás conectado con todo el universo, darte cuenta de tus raíces; no estás solo no eres atómico, eres parte de una totalidad cósmica. El universo no es un mundo ajeno. No eres un extraño, este universo es tu casa. Pero a menos que halles tus raíces, tu centro, este universo, seguirá siendo ajeno, extraño.

Sartre dice que el hombre vive como si le hubiesen arrojado a la tierra. Por supuesto, si no conoces tu centro sentirás un abandono como si te hubiesen arrojado a la tierra. Eres un intruso; no perteneces a este mundo y este mundo no te pertenece. Entonces el miedo, la ansiedad y la angustia serán el resultado inevitable. Inevitablemente, el hombre, que es un intruso en el universo, sentirá una profunda ansiedad, temor, miedo, angustia. Toda su vida no será más que una lucha, una pelea; y una lucha que está destinada a fracasar. El hombre no puede ganar porque la parte nunca puede ganar al todo.

No puedes ganar contra la existencia. Puedes ganar con ella, pero no contra ella. Y esa es la diferencia entre el hombre religioso y el hombre no religioso. Un hombre no religioso está contra el universo; el hombre religioso está con el universo: El hombre religioso se siente en casa. No se siente como si le hubiesen arrojado al mundo; siente que ha crecido en el mundo. Debes recordar la diferencia entre ser arrojado y crecer.

Cuando Sartre dice que el hombre ha sido arrojado al mundo, la misma palabra, la misma formulación, muestra que no formas parte. Y la palabra, la elección de la palabra «arrojado», significa que has sido obligado sin tu consentimiento. Esta palabra muestra hostilidad. El resultado será la angustia.

Sólo podría ser de *otra manera* si no eres arrojado al mundo, sino que has crecido como una parte, como una parte orgánica. Realmente, sería mejor decir que eres el universo que se ha desarrollado en una dimensión particular que llamamos «humana». El universo se desarrolla en múltiples dimensiones: árboles, montes, estrellas, planetas... es multidimensional. El hombre también es una dimensión del desarrollo. El universo se realiza a través de muchísimas dimensiones. El hombre, junto con la altura y la cima, también es una dimensión. Ningún árbol puede tener conocimiento de sus raíces; ningún animal puede tener conocimiento de sus raíces. Por eso no tienen ansiedad. Si no tienes conocimiento de tus raíces, de tu centro, nunca podrás ser consciente de tu muerte. La muerte sólo existe para el hombre. Sólo existe para el hombre porque sólo el hombre puede tener conocimiento de sus raíces, de su centro, ser consciente de su totalidad y de su raigambre en el universo.

Si vives sin un centro sentirás que eres un intruso, y esto desencadenará la angustia. Sin embargo, si sientes que estás en casa, que eres un crecimiento, una realización de la potencialidad de la propia existencia -como si la existencia misma se hiciese consciente en ti, como si adquiriese consciencia contigo-si te sientés así, si realmente lo comprendes de este modo, el resultado será la dicha.

La dicha es el resultado de ser una unidad orgánica con el universo, la angustia es el resultado de una enemistad. Pero, a menos que conozcas el centro, será inevitable que sientas que has sido arrojado, como si la vida te hubiese sido impuesta. Los sutras que vamos a discutir se ocupan de ese centro que está ahí, aunque el hombre no sea consciente de ello.

Antes de empezar con el *Vigyana Bhairava Tantra* y las técnicas que se refieren a este centro, diré un par de cosas más.

Primero: cuando el hombre nace, está arraigado en un lugar determinado, un *chakra* determinado -centro-, y este es el ombligo. Los japoneses lo llaman *hara*; de aquí procede el término *hara-kiri*. Hara-kiri quiere decir suicidio. Literalmente, significa matar el hara, la espina dorsal, el centro. Hara es el centro; el significado de hara-kiri es destruir el centro. En cierto sentido, todos hemos cometido hara-kiri. No hemos matado el centro, sino que nos hemos olvidado de él, o nos hemos acordado nunca de que existía. Está ahí esperando, pero nos hemos estado alejando de él.

Cuando un niño nace, está arraigado en el ombligo, en el hara; vive por medio del hara. Fíjate en cómo respira un niño, su ombligo sube y baja. Respira con el vientre, vive con el vientre, no con la cabeza, no con el corazón. Pero, poco a poco, tendrá que irse alejando.

Antes desarrollará otro centro, el corazón, el centro de las emociones. Aprenderá a amar, será amado y se desarrollará este otro centro. Este centro no es un verdadero centro; es una consecuencia. Por eso los psicólogos dicen que si el niño no es amado nunca será capaz de amar.

Si un niño crece en una situación no amorosa, una situación fría, donde no le quieren ni le dan calor, él mismo nunca será capaz de amar a nadie en su vida, porque no desarrollará ese centro. El amor de la madre, el amor del padre, de la familia, de la sociedad, le ayudarán a desarrollar ese centro. Ese centro es una consecuencia; no naces con él. Si no lo ayudas a desarrollarse, no se desarrollará. Hay muchísimas personas que no tienen un centro del amor. Hablan de amor, creen que aman, pero carecen de ese centro;

entonces, ¿cómo pueden amar? Es muy difícil tener una madre amorosa, y mucho más difícil tener un padre amoroso. Todos los padres y todas las madres creen que aman. No es tan fácil. El amor es un camino difícil, muy difícil.

Pero si desde el primer momento no hay amor para el niño, él mismo nunca será capaz de amar.

Por eso toda la humanidad vive sin amor. Sigues engendrando niños, pero no sabes cómo darle un centro de amor. Más bien, por el contrario, cuanto más civilizada es una sociedad, más te obliga a estar en el tercer centro, que es el intelecto. El ombligo es el centro original. Un niño nace con él; no es una consecuencia. Sin él la vida es imposible, por eso lo tienes. El segundo centro es un derivado. Si el niño recibe amor, responde. En esta respuesta se desarrolla un nuevo centro en él: el centro del corazón. El tercer centro es la razón, el intelecto, la cabeza. La educación, el razonamiento y la instrucción originan el tercer centro, que también es un derivado.

Pero vivimos en el tercer centro. El segundo centro está casi ausente, y si está presente no está funcionando, y si a veces funciona lo hace irregularmente. Pero el tercer centro, la cabeza, se convierte en la fuerza fundamental de la vida, porque toda la vida depende de ese tercer centro. Es utilitario. Lo necesitas para razonar, para el sentido común, para pensar. Poco a poco, todo el mundo se convierte en un ser mental; empiezas a vivir en la cabeza.

La cabeza, el corazón, el ombligo... estos son los tres centros. El ombligo es el centro que recibes al nacer, el centro original. El corazón se puede desarrollar y es bueno desarrollarlo por muchas razones. También es necesario desarrollar la razón, pero no se debe desarrollar a costa del corazón, porque si se desarrolla a costa del corazón, puedes perder la conexión y no podrás volver de nuevo al ombligo. El desarrollo va de la razón a la existencia, y de la existencia al ser. Intentemos comprenderlo de este modo.

El centro del ombligo está en el ser, el centro del corazón está en el sentimiento; el centro de la cabeza está en el conocimiento. El conocimiento es lo que está más alejado del ser, el sentimiento está más cerca. Si pierdes el centro del sentimiento será muy difícil que puedas crear un lazo entre la razón y el ser; será verdaderamente difícil. Por eso una persona amorosa se sentirá más en casa en el mundo que una persona que vive a través del intelecto. La cultura occidental ha hecho énfasis básicamente en el centro de la cabeza. Por eso en Occidente hay una gran preocupación *por* el hombre. Y esta preocupación se debe a su desamparo, a su vacío, a su desarraigo. Simone Weil ha escrito un libro, *The Need for Roots* *.

(*) La necesidad de Tener Raíces.

El hombre occidental se siente desarraigado, *como* si no tuviese raíces. El único motivo es que la cabeza se ha convertido en el centro. El corazón no ha sido ejercitado; está ausente.

El latido del corazón *no* es tu corazón, sino una función fisiológica. Si sientes como late, no lo malinterpretas creyendo que tienes corazón. Un corazón es otra cosa. Corazón significa la capacidad de sentir; cabeza significa la capacidad de conocer. 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 está relacionada con el ser; la poesía está relacionada con el corazón; la filosofía y la ciencia están relacionadas con la cabeza. Estos dos centros, el corazón y la cabeza, son centros periféricos, no son verdaderos centros, sólo son falsos centros. El verdadero centro es el ombligo, el hara. ¿Cómo se puede alcanzar de nuevo? ¿Cómo se puede realizar? Normalmente, sólo pocas veces ocurre en raras ocasiones, accidentalmente- llegas a acercarte al hara. Ese momento será un momento muy profundo, muy extático. Por ejemplo, en las relaciones sexuales a veces te acercas al hara, porque tu mente, tu consciencia, vuelven a descender. Tienes que abandonar la cabeza y dejarte caer. En un orgasmo sexual profundo, a veces sucede que estás cerca de tu hara. Por eso el sexo produce tanta fascinación. Realmente no es el sexo el que te produce una experiencia extática, sino el hara.

Al descender hacia tu sexo, pasas por el hara, lo tocas. Pero para el hombre moderno incluso esto se ha vuelto imposible, porque para el hombre moderno el sexo es una cuestión cerebral, una cuestión mental. Incluso el sexo se ha subido a la cabeza; el hombre piensa en él. Por eso hay tantas películas, tantas novelas, tanta literatura, tanta pornografía y cosas parecidas. El hombre piensa en el sexo, pero eso es absurdo. El sexo es una experiencia; no puedes pensar en él. Si empiezas a pensar, cada vez será más difícil experimentarlo, porque no es una cuestión que tenga que ver con la cabeza en absoluto. No necesitas razonar.

Cuanto más incapaz se siente el hombre moderno de profundizar en el sexo, más piensa en él. Se convierte en un círculo vicioso. Y cuanto más piensa en él, más cerebral se vuelve.

Entonces, incluso el sexo es inútil. En Occidente se ha vuelto inútil; algo repetitivo, aburrido. No se consigue nada, simplemente repetir un viejo hábito. Y finalmente te sientes frustrado, como si te hubiesen engañado. ¿Por qué? Porque realmente la consciencia no está volviendo de nuevo a su centro.

Únicamente sientes dicha cuando pasas a través del hara. Por la causa que sea, siempre que pasas por el hara sientes dicha. El guerrero que lucha en el campo de batalla a veces pasa a través del hara, pero los guerreros modernos no, porque no son guerreros en absoluto. Una persona que lanza una bomba sobre una ciudad que 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, desciende de nuevo al hara. Para un guerrero que lucha

con su espada, la muerte está presente en todo momento, en cualquier momento puede dejar de existir. Y cuando luchas con una espada no puedes pensar. Si piensas, dejarás de existir, tienes que actuar sin pensar, porque para pensar necesitas tiempo; si estás luchando con una espada no puedes pensar. Si piensas el otro vencerá, dejarás de existir. No hay tiempo de pensar, la mente necesita tiempo. Puesto que no hay tiempo para pensar y pensar significa la muerte, la consciencia desciende de la cabeza hacia el hara, y el guerrero tiene una experiencia de dicha. Por eso la guerra produce tanta fascinación. El sexo y la guerra son dos atractivos, y el motivo es este: que pasas a través del hara. Siempre que hay: algún peligro pasas a través del hara.

Nietzsche dice: vive peligrosamente. ¿Por qué? Porque cuando hay peligro vuelves de nuevo al hara. No puedes pensar; no puedes hacer cálculos con la mente. Tienes que actuar inmediatamente.

Pasa una serpiente. De repente ves a la serpiente y das un salto. No hay un pensamiento deliberado, no piensas: «Hay una serpiente». No hay un silogismo; no argumentas con la mente: «Ahora hay una serpiente y las serpientes son peligrosas, tengo que saltar». No hay un razonamiento lógico como éste. Si razonases de ese modo, ya no estarías con vida. No puedes razonar. Tienes que actuar espontáneamente, inmediatamente. La acción va primero y después va el pensamiento. Cuando ya has saltado, piensas.

En la vida ordinaria, cuando no hay ningún peligro, primero piensas y después actúas. Cuando hay un peligro, todo el proceso se invierte; primero actúas y después piensas. Esa acción que ocurre sin pensar te devuelve a tu centro original, el hara. Por eso el peligro produce tanta fascinación.

Estás conduciendo un coche cada vez más deprisa y, de repente, llega un instante en el que todos los momentos son peligrosos. En cualquier momento puedes perder la vida. En ese momento de suspenso, cuando la muerte y la vida están lo más próximas posible -dos puntos muy próximos y tú estás en el medio-, la mente se detiene; eres impulsado de nuevo al hara. Por eso producen tanta fascinación los coches y la conducción: conducir rápido, conducir alocadamente. O cuando estás apostando y te juegas todo lo que tienes, la mente se detiene, hay un peligro. En el próximo instante te puedes convertir en un mendigo. La mente no puede funcionar; eres impulsado de nuevo al hara.

Los peligros tienen su atracción porque, cuando hay peligro, tu consciencia ordinaria del día a día no puede funcionar. El peligro llega hasta el fondo. No necesitas tu mente, te conviertes en no mente. ¡ERES! Estás consciente, pero no piensas. Ese momento es un momento meditativo. En el juego, los que apuestan realmente están buscando un estado mental meditativo. En el peligro -en una pelea, en un duelo, en las guerras-, el hombre siempre está buscando estados meditativos.

De repente, brota la dicha dentro de ti, explota. Te colma por dentro. Pero estos sucesos son repentinos, son accidentales. Hay algo incuestionable: siempre que te sientes dichoso estás cerca del hara. Sobre esto no hay ninguna duda, sea cual sea la causa; la causa es irrelevante. Siempre que pasas cerca del centro original te colmas de dicha.

Estos sutras están relacionados con la creación de unas raíces en el hara, en el centro, de una forma científica, planeada, y no accidental y momentánea, sino permanente. Puedes permanecer en el hara constantemente, puede convertirse en tu raigambre. El interés de estos sutras se centra en cómo hacerlo y cómo conseguirlo.

Ahora hablaremos del sutra, que es otra de las formas de referimos a este punto o centro.

Imagínate que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real fuesen tus cinco sentidos en un espacio ilimitado. Ahora permite que su belleza se disuelva en tu interior. Haz lo mismo en cualquier punto del espacio o en una pared... hasta que el punto se disuelva. Entonces se hace realidad tu deseo por el otro.

Todos estos sutras están relacionados con cómo alcanzar el centro interior. El mecanismo básico que se utiliza, la técnica básica que se utiliza, es intentar crear un centro fuera -en cualquier parte: en la mente, en el corazón, o incluso en una pared-, y si te concentras en él totalmente y apartas el resto del mundo, si te olvidas del mundo y sólo queda un punto en tu consciencia, de repente, serás devuelto a tu centro interno.

¿Cómo funciona? Primero debes entender esto... Tu mente sólo es un vagabundo, un errante. Nunca está en un punto. Siempre se está moviendo, desplazando, pero nunca está en un punto concreto. Va de un pensamiento a otro, va de A a B. Pero nunca está en A; nunca está en B. Siempre se está moviendo. Recuérdalo: la mente siempre se está moviendo, esperando alcanzar algo que nunca alcanza. ¡No puede alcanzarlo! La propia estructura de la mente es el movimiento. Sólo puede moverse: esa es la naturaleza inherente a la mente. El proceso en sí es movimiento, de A a B, de B a C... siempre moviéndose.

Si te detienes en A o B o en cualquier punto, la mente luchará contigo. La mente dirá «Continúa», porque si te detienes, la mente se muere automáticamente. Sólo puede vivir mientras está en movimiento. La mente significa un proceso. Si te detienes y no te mueves, la mente de repente se muere, ya no está ahí; sólo queda la consciencia. La consciencia es tu naturaleza; la mente es tu actividad, lo mismo que caminar. Pensamos que la mente es algo sustancial, por eso es difícil. Creemos que la mente es una sustancia, pero no lo es, solamente es una actividad. Sería mejor llamarlo «actividad mental» antes que mente. Es un proceso, igual que caminar. Caminar es un proceso; si te detienes, el caminar no existe. Tienes piernas, pero no hay caminar. Las piernas pueden caminar; si te detienes, las piernas seguirán estando pero; no habrá

caminar.

La consciencia es como las piernas, es tu naturaleza. La mente es como andar, es solamente un proceso. Cuando la consciencia va de un sitio a otro, este proceso es la mente. Cuando la consciencia va de A a B y de B a C, este movimiento es la mente. Si detienes el movimiento, ya no hay mente. Eres consciente, pero no hay mente. Tienes piernas, pero no caminas. El caminar es una función, una actividad, la mente también es una función, una actividad.

Si te detienes en algún punto, la mente luchará. La mente dirá «¡Sigue! La mente intentará empujarte hacia delante, hacia atrás o hacia cualquier lado, de todas las formas posibles, pero «¡Sigue!»». Puedes ir a donde quieras, pero no te quedes parado.

Si insistes y no obedeces a la mente - esto es difícil porque siempre la has obedecido. Nunca has mandado sobre la mente, nunca has sido su amo. No puedes serlo porque en realidad, nunca te has desidentificado de la mente. Crees que eres la mente. Esta falacia de que eres la mente le da a la mente libertad total, porque no hay nadie que mande sobre ella, nadie que la controle. ¡No hay nadie! La mente misma se vuelve el amo. Se vuelve el amo, pero sólo aparentemente. Inténtalo aunque sólo sea una vez y te darás cuenta de que puedes destruir ese dominio; es falso.

La mente es solamente un esclavo que pretende ser el amo, pero lo ha hecho desde hace tanto tiempo, desde hace tantas vidas, que incluso el amo se cree que el esclavo es el amo. Pero sólo es una creencia. Intenta hacer lo contrario y verás que esa creencia era absolutamente infundada.

Este sutra dice: *Imagínate que los círculos de cinco colores de la cola del pavo real fuesen tus cinco sentidos en un espacio ilimitado. Ahora permite que su belleza se disuelva en tu interior.* Piensa que tus cinco sentidos son cinco colores, y esos cinco colores están llenando todo el espacio. Simplemente, imagínate que tus cinco sentidos son cinco colores... bellos colores, vivos, que se extienden en el espacio infinito. Después muévete hacia dentro con esos colores. Muévete hacia dentro y siente que dentro de ti hay un centro donde esos cinco colores confluyen. Simplemente, es imaginar, pero ayuda. Imagina estos cinco colores que te penetran y se unen en un punto.

Por supuesto, esos cinco colores confluirán en algún punto, todo el mundo se disolverá. En tu imaginación sólo hay cinco colores -como en la cola del pavo real- que se extienden en el espacio, que te penetran encontrándose en un punto. Puede servir cualquier punto, pero el hara es el mejor. Piensa que están confluyendo en tu ombligo, que todo el mundo se ha convertido en colores y esos colores confluyen en tu ombligo. Fíjate en ese punto, concéntrate en ese punto, y concéntrate hasta que el punto se disuelva. Si te concentras en ese punto, se disolverá, porque sólo es imaginario. Recuerda, todo lo que hagamos es imaginario. Si te concentras en él, se disolverá. Y cuando se disuelva el punto, serás impulsado hacia tu centro. El mundo se ha disuelto. Para ti ya no hay mundo. En esta meditación sólo hay color. Te has olvidado de todo el mundo; te has olvidado de todos los objetos. Sólo has escogido cinco colores. Escoge cinco colores cualesquiera. Este ejercicio es en particular para aquellos que tienen una vista muy sensible, una sensibilidad especial para el color. Esta meditación no le servirá a todo el mundo. Es difícil a menos que tengas la mirada de un pintor, que seas consciente de los colores, a menos que te imagines los colores.

¿Has observado alguna vez que los sueños no tienen color? Únicamente una persona entre cien es capaz de tener sueños en color. Sólo los ves en blanco y negro. ¿Por qué? El mundo es de colores y tus sueños no tienen colores. Si alguien recuerda que sus sueños son de colores, esta meditación es para él. Si alguien recuerda que a veces ve colores en sus sueños, esta meditación será para él.

Si a una persona que no tiene sensibilidad para el color le dices: «Imagínate todo el espacio lleno de colores», no será capaz de imaginárselo. Aunque intente imaginárselo, aunque piense «rojo», verá la palabra «rojo», pero no verá el color. Dirá «verde», y verá la palabra verde pero no verá el color verde.

Por tanto, si tienes sensibilidad para los colores, intenta usar este método. Hay cinco colores. El mundo sólo es colores y nada más, y esos cinco colores confluyen dentro de ti. En algún lugar del fondo de tu ser confluyen los cinco colores. Concéntrate en ese punto, y sigue concentrado en él. No te apartes de ahí, sigue ahí. No permitas que aparezca la mente. No intentes pensar en el verde, el rojo, el amarillo, y en los colores... no pienses. Simplemente, observa cómo confluyen dentro de ti. ¡No pienses en ellos! Si piensas, la mente se está moviendo. Llénate de los colores que confluyen en tu interior, y después concéntrate en el punto en el que se encuentran. ¡No pienses! La concentración no es pensar; no es contemplar.

Si realmente estás lleno de colores y te has convertido en un arco iris, en 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 precioso. No te traslades al pensamiento. Concéntrate en ese punto donde confluyen todos los colores y sigue concentrado en él. Desaparecerá, se disolverá, porque sólo es imaginario. Y si fuerzas la concentración, la imaginación no puede seguir estando ahí; se disolverá.

El mundo ya se ha disuelto; sólo había colores. Esos colores eran tu imaginación. Esos colores imaginarios confluían en un punto. Ese punto, por supuesto, era imaginario; y ahora, con profunda concentración, ese punto se disolverá. ¿Dónde estás ahora? ¿Dónde estarás? Serás devuelto a tu centro.

Los objetos se han disuelto por medio de la imaginación. Ahora la imaginación se disolverá por medio de la concentración. Sólo quedas tú como subjetividad. El mundo objetivo se ha disuelto; el mundo mental se ha disuelto. Sólo estás ahí como consciencia pura.

Por eso este sutra dice: *En cualquier punto del espacio o en una pared...* Eso es suficiente. Si no puedes imaginarte los colores, entonces será suficiente con un punto en la pared. Puedes tomar como objeto de concentración cualquier cosa. Si es interno, mejor; pero, de nuevo, hay dos tipos de personalidades. Para los que son introvertidos será más fácil imaginar que todos los colores confluyen dentro de ellos. Pero los que son extrovertidos no podrán imaginar nada en su interior. Pueden imaginar el exterior. Sus mentes sólo se mueven en el exterior; no pueden ir hacia dentro. Para ellos no existe la interioridad.

El filósofo inglés David Hume dijo: «Cuando voy hacia dentro, nunca me encuentro con el ser. Lo único que me encuentro es con los reflejos del mundo exterior: un pensamiento, una emoción, una sensación. Nunca encuentro la interioridad, sólo encuentro el reflejo del mundo exterior». Esto es una mente extrovertida por excelencia, y David Hume fue una de las mentes más extrovertidas que ha habido.

Si no puedes sentir nada por dentro, y si la mente pregunta: «¿Qué significa interioridad? ¿Cómo se puede entrar en ella?», entonces es mejor que intentes fijarte en un punto en la pared. Hay personas que vienen y me preguntan cómo ir hacia dentro. Es un problema, porque si sólo sabes ir hacia fuera, si sólo conoces los movimientos externos, será difícil imaginarse cómo ir hacia dentro.

Si eres un extrovertido, entonces no intentes buscar ese punto en tu interior, sino 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 interior, tendrás que concentrarte con los ojos cerrados.

Haz un punto en la pared y concéntrate en él. Lo que realmente importa sucede gracias a la concentración, no gracias al punto. Es irrelevante que esté fuera o esté dentro. Depende de ti. Si estás mirando a una pared exterior, concentrándote en ella, sigue concentrándote hasta que el punto se disuelva. Hay que reparar en esto: *¡Hasta que el punto se disuelva!* No parpadees, porque si parpadeas estás dando lugar a que vuelva a entrar la mente. No parpadees, porque la mente empieza a pensar de nuevo. Se convierte en un intervalo: en ese parpadeo se pierde la concentración. Así que no parpadees.

Probablemente habrás oído hablar de Bodhidharma, uno de los maestros de meditación más importantes de toda la historia de la humanidad. Se cuenta de él una historia muy bonita.

Estaba concentrado en algo, algo exterior. Cuando sus ojos parpadeaban, perdía la concentración, de modo que se arrancó los párpados. Es una historia bonita; se arrancó los párpados, los tiró y se concentró. Al cabo de unas semanas vio que habían salido unas plantas en el sitio donde tiró sus párpados. Esta anécdota sucedió en una montaña de China y el nombre de esa montaña es Tah o Ta. De ahí viene la palabra «té». Las plantas que salieron ahí se convirtieron en té, y por eso el té ayuda a estar despierto.

Cuando tus ojos parpadean y te estás quedando dormido tómate una taza de té. Son los párpados de Bodhidharma. Por eso los monjes zen consideran sagrado el té. El té no es una cosa ordinaria, es sagrado... son los párpados de Bodhidharma. En Japón existe la ceremonia del té, y todas las casas tienen un salón de té donde se sirve con una ceremonia religiosa; es sagrado. El té se debe tomar de una forma muy meditativa.

En Japón se han desarrollado unas hermosas ceremonias del té. Entran en la habitación como si entrasen en un templo. Después se prepara el té y todo el mundo se sienta en silencio escuchando cómo borbotea el samovar. Hay vapor, sonidos, y todo el mundo simplemente escucha. Es algo fuera de lo común...

Los párpados de Bodhidharma. Y el té ayuda porque Bodhidharma estaba intentando estar despierto con los ojos abiertos. Se llama té porque esta historia sucedió en la montaña de Tah. Esta anécdota es preciosa, ya sea verdadera o no.

Si te estás concentrando hacia fuera tendrás que procurar no parpadear, como si no tuvieses párpados. Este es el significado de tirar los párpados. Sólo tienes ojos, no tienes párpados para poder cerrados. Concéntrate hasta que se disuelva el punto. Si persistes, si insistes y no permites que la mente se mueva, el punto se disolverá. Y cuando el punto se disuelva, -si estabas concentrado y en este mundo sólo existía el punto para ti, si todo el mundo se había disuelto y si sólo quedaba ese punto y el punto se disuelve, entonces la consciencia no podrá desplazarse a ningún sitio. No habrá ningún objeto al que desplazarse; todas las dimensiones se habrán cerrado. La mente es devuelta a sí misma, la consciencia es devuelta hacia sí misma y entras en el centro.

Estés dentro o estés fuera, en el interior o el exterior, concéntrate hasta que se disuelva el punto. Este punto se disolverá por dos motivos. Si está dentro, se disolverá porque es imaginario. Si está fuera, no es imaginario, es real. Has hecho un punto en la pared y te has concentrado en él. ¿Por qué se va a disolver este punto? Uno puede comprender la disolución de dentro -no existía desde un principio, sólo era imaginario, pero sigue estando en la pared; ¿para qué habría de disolverse?

Se disuelve por una razón determinada. Si te concentras en un punto, en realidad no se va a disolver el punto, sino que se disuelve la mente. Si te estás concentrando en un punto exterior, la mente no se puede desplazar. Sin movimiento no puede vivir, y se detiene. Cuando la mente se detiene ya no te puedes relacionar con lo exterior. De repente, se rompen todos los lazos porque la mente era el lazo. Cuando te estás concentrando en un punto en la pared, tu mente está saltando constantemente de ti al punto, del punto

a ti, de ti al punto. Hay un salto constante, hay un proceso.

Cuando la mente se disuelve, no puedes ver el punto porque realmente nunca ves el punto con los ojos, lo ves por medio de la mente Y con los ojos. Si la mente no está ahí, los ojos no pueden funcionar. Puedes seguir mirando a la pared, pero no verás el punto. La mente no está ahí; se ha roto el lazo. El punto es real, está ahí. Cuando la mente regresa, vuelves a verlo; está ahí. Pero ahora no puedes verlo. Y cuando no puedes ver, no puedes salirte. De repente, estás en tu centro.

Este centramiento te hará descubrir tus raíces existenciales. Sabrás desde dónde estás unido a la existencia. Dentro de ti hay un punto que está relacionado con toda la existencia, que es uno con ella. Una vez que conoces ese centro sabes que estás en casa. El mundo no te es extraño. No eres un intruso. Eres un miembro más, perteneces al mundo. No hay necesidad de luchar, de pelear. No hay una relación de enemistad entre la existencia y tú. La existencia se convierte en tu madre. Es la existencia la que ha entrado en ti y se ha vuelto consciente. Es la existencia la que ha florecido en ti. Esta sensación, esta realización, este suceso... y ya no volverá a haber angustia. Entonces la dicha ya no será un fenómeno, no será algo que sucede pero luego desaparece. La dicha es tu propia naturaleza. Cuando estás arraigado en tu propio centro, la dicha es natural. Eres dichoso y, poco a poco, uno mismo deja de ser consciente de que es dichoso, porque la consciencia necesita que haya contraste. Si eres desgraciado, entonces te darás cuenta de cuándo eres dichoso. Cuando deja de haber infelicidad, poco a poco olvidas completamente la infelicidad. Y también te olvidas de la dicha. Y únicamente eres realmente dichoso cuando te olvidas también de la dicha. Entonces es algo natural. Del mismo modo que brillan las estrellas, del mismo modo que fluyen los ríos, tú eres dichoso. Tu propio ser es dichoso. No es algo que te ha sucedido, ahora ERES TÚ.

PARTE II

Primera Pregunta

Amado Osho: ¿podrías hablar un poco más sobre el hara?

El hara es el centro desde el cual la vida abandona el cuerpo. Es el centro de la muerte. La palabra *hara* es japonesa; por eso el suicidio en Japón recibe el nombre de hara-kiri. Este centro está cinco centímetros por debajo del ombligo. Es muy importante, y casi todo el mundo lo ha sentido. Pero sólo en Japón han profundizado más en su importancia.

Incluso en India, donde la gente ha trabajado tanto sobre los centros, no se ha tenido en cuenta el hara. El motivo de que se haya pasado por alto es que nunca le han dado demasiada importancia a la muerte. Tu espíritu nunca muere, ¿para qué te vas a preocupar de un centro que sólo funciona como una puerta para que pueda salir la energía y pasar a otro cuerpo? Trabajaban desde el sexo, que es el centro de la vida. Han trabajado sobre los siete centros, pero el hara ni siquiera se menciona en las escrituras indias.

La gente que más a fondo ha trabajado sobre los centros desde hace miles de años no ha mencionado el hara, y esto no puede ser simplemente una coincidencia. La razón es que nunca se tomaron muy en serio la muerte. Estos siete centros son los centros vitales, y cada centro corresponde a una vida superior. El séptimo centro es el centro más elevado de la vida, cuando eres casi un dios.

El hara está muy cerca del centro sexual. Si no intentas subir hacia los centros más elevados, hacia el séptimo centro que está en la cabeza, y si te quedas toda la vida en el centro sexual, entonces el hara, que está al lado del centro sexual, se convertirá en el centro desde el que la vida saldrá del cuerpo cuando ésta se acabe...

India nunca se ha preocupado por el hara. El hara no está en la misma línea; está justo al lado del centro sexual. El centro sexual es el centro de la vida, el hara es el centro de la muerte. Si hay demasiada excitación, demasiado descentramiento, si dispersas demasiado la energía a tu alrededor, es peligroso, porque tu energía se desplaza hacia el hara. Y cuando se crea esta ruta se vuelve más difícil subir hacia arriba. El hara está paralelo al centro sexual, y la energía puede desplazarse en esta dirección muy fácilmente.

Fue un gran descubrimiento de los japoneses: vieron que para matarse no había necesidad de cortarse la cabeza o dispararse; todo eso produce un dolor innecesario; basta con un pequeño cuchillo que penetre exactamente en el centro del hara, y sin ningún dolor, la vida desaparece. Simplemente con abrir ese centro, la vida desaparece; es como si se abriera la flor y desapareciera la fragancia.

El hara debe estar cerrado. Por eso te he dicho que debes estar más centrado, Radhika, mantener tus emociones dentro y llevadas a tu hara. «Desde entonces, este consejo me ha acompañado y mi vientre se ha vuelto mi mejor amigo, y el lugar que está debajo de mi ombligo es un espejo de mis emociones».

Si tu hara puede controlar tus energías conscientemente, no les permitirá que salgan. Empezarás a sentir una enorme gravedad, estabilidad, centramiento, que es la necesidad básica para que la energía se desplace hacia arriba.

Estás preguntando: «Siento que detrás de este consejo, tuyo hay más de lo que puedo imaginar», sin duda hay mucho más...

Un polaco va andando por la calle y pasa delante de una ferretería donde se anuncia la venta de una motosierra que es capaz de talar setecientos árboles en siete horas. El polaco piensa que es una gran oportunidad y decide comprarla.

Al día siguiente vuelve con la sierra y se queja al vendedor: este cacharro ni siquiera ha estado cerca de talar los setecientos árboles que decía el anuncio.

-Bueno, dijo el vendedor, vamos a probarlo.

El vendedor busca un tronco, arranca el motor y la sierra empieza a rugir con un gran estruendo.

-¿Qué es ese ruido? le pregunta el polaco. ¡Había estado talando a mano cuando se trataba de una sierra eléctrica! Tu centro del hara tiene tanta energía que si la diriges correctamente, la iluminación no estará muy lejos. Éstos son mis dos consejos: mantente tan centrado como sea posible. No te alteres por las pequeñas cosas; si alguien está enfadado, si alguien te insulta, después le estás dando vueltas durante horas. Tu sueño se altera porque alguien dijo algo... si el hara puede guardar más energía, naturalmente esa energía empezará a subir hacia arriba. El hara sólo tiene una capacidad determinada, y toda la energía que sube hacia arriba pasa por el hara; pero el hara debería estar cerrado.

Una de las cosas es que el hara debería estar cerrado. La otra es que siempre deberías esforzarte por subir a centros más elevados. Por ejemplo, si sientes rabia muy a menudo, deberías meditar más sobre la rabia, para que desaparezca y su energía se convierta en compasión. Si eres un hombre que odia todo, deberías concentrarte en el odio; medita sobre el odio, y la misma energía se convertirá en amor.

Sigue yendo hacia arriba, piensa siempre en el peldaño superior para que puedas alcanzar el punto más elevado de tu ser. Y no debería haber ninguna fuga en tu hara.

India se ha preocupado tanto por el sexo por esta misma razón; el sexo también puede hacer que tu energía salga fuera. La saca... pero, por lo menos, el sexo es el centro de la vida. Aunque saque la energía, la llevará a algún otro sitio, la vida seguirá fluyendo.

Pero el hara es el centro de la muerte. La energía no debería ir a través del hara. Se puede detectar muy fácilmente a las personas cuya energía comienza en el hara. Por ejemplo, hay gente con la que enseguida te sientes agobiado, gente que sientes que te chupa la energía. Notarás que cuando se van, te vuelves a sentir cómodo y relajado, aunque no te estuviesen haciendo nada malo.

También podrás encontrar gente del tipo contrario, cuyo encuentro te llena de alegría, de salud. Si estabas triste, la tristeza desaparece; si estabas enfadado, la rabia desaparece. Estas son las personas cuya energía se mueve hacia centros más elevados. Su energía afecta a la tuya. Nos estamos afectando mutuamente todo el tiempo. Y la persona que es consciente elige amigos y compañía que eleven su energía.

Hay un asunto muy claro. Hay personas que te chupan, ¡evítalos! Es mejor ser duro, díles adiós. No hay necesidad de sufrir, porque son peligrosos; pueden abrir también tu hara. Su hara está abierto; por eso te producen esa sensación de estarte chupando la energía.

La psicología todavía no se ha percatado de esto, aunque es muy importante: las personas psicológicamente enfermas no deberían estar juntas. Ya están psicológicamente enfermas y además las pones en compañía de otras que arrastrarán su energía hacia abajo.

Incluso los médicos que trabajan con personas psicológicamente enfermas están dando muestras de ello. Hay más psicoanalistas que cometen suicidio que en el resto de las profesiones. Y, de vez en cuando, todos los psicoanalistas necesitan el tratamiento de otro psicoanalista. ¿Qué les sucede a esas personas? Están rodeados de gente psicológicamente enferma, constantemente les chupan la energía y no saben cómo cerrar sus haras.

Hay métodos y técnicas para cerrar el hara, del mismo modo que hay métodos para meditar, para mover la energía hacia arriba. El mejor método y el más sencillo es: intenta permanecer centrado en tu vida en todo lo posible. La gente ni siquiera se puede sentar en silencio, siempre están cambiando de posición. Ni siquiera se pueden tumbar en silencio, están dando vueltas toda la noche. Esto es inquietud, una profunda inquietud en sus almas. Deberíamos aprender a tener tranquilidad. Y en todas esas pequeñas cosas, el hara debería estar cerrado. Habría que educar especialmente a los psicólogos. Además, no habría que poner a la gente que está psicológicamente enferma junta.

En Oriente, particularmente en Japón y en los monasterios zen, donde se han dado cuenta de la existencia del centro del hara, no hay psicólogos propiamente dichos. Pero en los monasterios zen hay unas pequeñas cabañas alejadas de la zona principal donde vive el resto de las personas, aunque se encuentran en el mismo bosque o zona montañosa. Ahí llevan a las personas psicológicamente enfermas y les dan una habitación donde le dicen que se relajen, descansen, disfruten y paseen por el bosque... pero no deben hablar. ¡De todas formas, no hay nadie con quien hablar! Únicamente va una persona una vez al día para llevarles comida; tampoco le permiten hablar con él, y si hablan con él, el hombre no debe responderles. De este modo controlan completamente su energía. Ni siquiera pueden hablar; no pueden ver a nadie.

Es sorprendente que lo que los psicólogos no pueden curar en años aquí se cura en tres semanas. En tres semanas estas personas están tan sanas como el resto de la gente normal. Y no hay que hacer nada, ninguna técnica, nada. Simplemente, les han dejado solos para que no puedan hablar. Le han dejado solos para que puedan descansar y ser ellos mismos. No tienen que satisfacer las expectativas de nadie.

Has hecho bien. Sigue haciendo lo que estés haciendo, acumulando la energía dentro de ti mismo. La acumulación de energía hace que automáticamente vaya para arriba. Y a medida que sube, te sentirás más en paz, más amoroso, más feliz, compartirás más, serás más compasivo, más creativo.

No está muy lejos el día en que te sientas lleno de luz y con la sensación de estar volviendo a casa.

PARTE III

Lao Tzu cree absolutamente en la no existencia. Es el primero que lleva la utilidad de la no existencia hasta su gloria absoluta. Por supuesto, no conocía los agujeros negros; si no, habría hablado de ellos. Era un hombre sencillo, vivía en un pueblo, vivía la vida sencilla de un campesino: vulgar, simple, ni muy educada ni muy civilizada. Estaba contra la civilización, estaba a favor de la naturaleza. Usaba un símil muy sencillo: la rueda. Dice que el centro de la rueda, el eje de la rueda, está vacío, pero toda la rueda depende de él. Se llama el centro de la rueda, pero ¿por qué? Porque es como el centro que hay en el hombre. Los japoneses dicen que hay un punto cerca del ombligo que se llama hara. El hara es el agujero negro de tu cuerpo. Japón, siguiendo la idea de Lao Tzu, ha descubierto que en alguna parte del cuerpo debe tener su casa la muerte. La muerte no viene del exterior, no es un accidente, como la gente piensa. La gente dice que llega la muerte. No, la muerte no llega, la muerte crece dentro de ti; no es que en algún lugar del camino de la vida te encuentres con la muerte. Si fuese así, habrían descubierto métodos para evitarla, para engañarla, o para no ir a ese lugar donde te espera la muerte, para esquivarla o mandársela a otra persona. Si la muerte fuese un fenómeno externo, si te sucediese desde el exterior, tendríamos esa posibilidad. Pero la muerte se lleva dentro como si fuese una semilla. Nace cuando tú naces; de hecho, existía antes de que tú existieses. Has salido de ella.

La muerte debe tener un lugar en tu cuerpo. Así que los japoneses examinaron el cuerpo para buscar un agujero negro. Está justo debajo del ombligo. Cinco centímetros por debajo del ombligo está el punto de la muerte. Es un punto muy sutil. Debes haber oído el término hara-kiri; esta palabra proviene de hara. Hara significa el agujero negro que hay dentro del cuerpo, y hara -kiri quiere decir suicidio, usar ese agujero negro.

Los japoneses son muy hábiles en lo que se refiere a suicidarse; nadie se puede suicidar de un modo tan sencillo como los japoneses, porque han encontrado el punto exacto de la muerte. Penetran en el hara con un pequeño cuchillo; no sale ni una gota de sangre. El suicidio no es sangriento, y no se siente dolor, no se sufre, la vida simplemente desaparece. Han tocado exactamente el agujero negro del cuerpo, el punto de la muerte. Si te cortas la garganta, morirás, pero habrá mucho sufrimiento porque hay mucha distancia desde la garganta hasta el hara; la muerte tendrá que viajar toda esa distancia. Si le cortan la cabeza a alguien, el cuerpo seguirá vivo unos minutos; seguirá temblando y latiendo porque no se atravesado directamente el hara. Los japoneses se pueden suicidar tan sencilla y tranquilamente que cuando ves a un hombre que se ha hecho el hara-kiri, que se ha suicidado, no encuentras en su rostro ningún signo de la muerte; su rostro sigue estando tan vivo como siempre. Simplemente desaparece, desaparece sin ningún esfuerzo en el agujero negro.

En el cuerpo el hara es el no ser. Es la ausencia, es la nada. Y toda la práctica taoísta consiste en percibir el hara. Para ello, han creado un tipo de respiración distinto; lo llaman respiración del vientre. No encontrarás a nadie más silencioso que un taoísta que ha estado haciendo respiración del vientre y se ha sintonizado con ella.

Vosotros respiráis en el pecho. En todo el mundo existe la respiración en el pecho, que es una respiración superficial. Quizá no respiras en el vientre por el miedo a la muerte, porque cuando respiras en el vientre la respiración baja hasta el fondo del hara. Entonces tocas la muerte. El miedo a la muerte hace que respires superficialmente. Recuerda, siempre que tienes miedo, tu respiración se vuelve superficial. Siempre que te embarga el miedo a la muerte, no eres capaz de respirar profundamente; inmediatamente, tu respiración se vuelve superficial. Básicamente, todos los miedos son miedo a la muerte; quizá no seas consciente de ello, pero tu cuerpo sabe donde está la muerte: no vayas hacia allí. Tu cuerpo es sabio, más sabio que tu mente; tiene que ser así porque la mente es neófito. El cuerpo ha existido antes que la mente, ha pasado a través de millones de vidas, vidas sin mente, y ha acumulado mucha sabiduría. Siempre que tienes miedo, la respiración se detiene y respiras muy superficialmente, con miedo de acercarte a la muerte.

La respiración profunda asimila la muerte dentro de la vida, la respiración profunda crea un lazo entre la vida y la muerte; el miedo desaparece. Si puedes respirar profundamente en el vientre, el miedo desaparecerá completamente. Por eso los japoneses se suicidan con más facilidad que el resto del mundo. Para ellos es como un juego. Son capaces de suicidarse por cosas tan tontas que nadie entendería que necesidad había de hacerlo, porque saben que la vida y la muerte no están separadas, sino que son una misma cosa. La muerte también es vida, es la otra cara de la misma moneda. Es el resto.

Si respiras profundamente sentirás que descanza todo tu cuerpo, hay una relajación, un estado de no tensión. ¿Alguna vez has observado la respiración de un niño pequeño? El niño respira en el vientre. Obsérvalo y lo verás. Lao Tse quería que todo el mundo respirase así. Eso es el yoga taoísta; igual que un

niño, el vientre sube y baja y el pecho no se mueve, es como si el pecho no tuviera nada que ver con la respiración y, de hecho, no tiene nada que ver.

Pero hay muchos problemas: el miedo a la muerte... no puedes respirar profundamente, el hara está ahí. Y justo al lado del hara está el punto de la vida, que llamáis centro sexual, ahí también hay miedo. Si respiras profundamente aflora el sexo. La gente que tiene miedo al sexo no puede respirar profundamente. Si respiras profundamente, enseguida sentirás que el sexo reprimido vuelve a estar vivo, empieza a fluir por tus venas y por tu sangre. Y, por supuesto, es como debería ser: el centro de la vida debería estar junto al centro de la muerte. El hara, el centro de la muerte, y el sexo, el centro de la vida, están tan cerca, tanto que casi se tocan; son las dos caras de la misma moneda. Por eso la gente también tiene miedo al sexo, porque la muerte empieza a latir con el sexo. La verdadera experiencia sexual es una experiencia de muerte; te mueres. Por eso la gente tiene tanto miedo al sexo, tanto miedo a las mujeres. No he conocido a demasiadas personas que no tengan miedo a las mujeres. Miedo... si la mujer te ha dado la vida también debe acarrear tu muerte.

PARTE IV

Primera Pregunta

Te he oído decir que el centro de nuestra budeidad está en el punto del hara dentro de nuestro cuerpo. ¿Existe también una energía de buda dormida en nuestro corazón y en el tercer ojo? ¿Tenemos todos el mismo potencial de recordar, cada uno con su singular expresión de creatividad? Por favor, explícalo.

El centro del hara es el origen de toda tu energía. Puede crecer como crece un árbol desde las raíces y se transforma en múltiples ramas.

Según otros cálculos distintos de Patanjali, la energía se puede dividir en siete centros, pero la fuente original sigue siendo el hara. Desde el hara puede ir hacia arriba.

El séptimo centro es la cabeza, y el sexto centro es lo que llamas el tercer ojo. El quinto centro está en la garganta, y el cuarto centro está exactamente en el medio: es el corazón. Debajo del corazón hay tres centros, encima del corazón hay tres centros. Pero esos siete centros crecen como un árbol desde la fuente original del hara. Por eso, en japonés, suicidio se dice hara-kiri. La gente no se corta la garganta, no se corta la cabeza. Simplemente, se clavan un pequeño cuchillo en el centro del hara -exactamente cinco centímetros por debajo del ombligo-, y se mueren. Y no se nota en absoluto que alguien ha cometido un suicidio. Simplemente, se libera la energía del cuerpo, se abre la fuente.

Estoy intentando llevarte a la fuente original. Desde ahí depende de ti que quieras subir la energía a otros centros.

Entre el primer centro, el hara, y el séptimo centro, la cabeza, la energía se puede mover igual que se mueve por las ramas de un árbol, desde las raíces hasta la última florecencia. El hara es la fuente. Cuando florece, alcanza de repente el séptimo centro, atravesando tu corazón, tu garganta, y florece en el séptimo centro como una flor de loto. El hombre también es un árbol floreciente.

Hay varias formas de ver las cosas. El yoga de Patanjali es una de esas formas; el zen es otra; el zen es un enfoque totalmente distinto. Para mí el zen es más científico, mientras Patanjali parece más intelectual y filosófico. El zen empieza desde la misma fuente.

Buda no se encuentra en ningún lugar más que el hara; no se encuentra en el corazón. La energía se puede llevar al corazón, y la expresión será amor. La energía se puede llevar al tercer ojo, y serás capaz de ver cosas que no son visibles de forma ordinaria: al aura de la gente, el aura de las cosas, un cierto tipo de rayos X que profundizan más en las cosas. Si la misma energía se desplaza al séptimo centro, según Patanjali, se alcanza el samadhi, te iluminas.

Pero son ejercicios diferentes. En lugar de pensar en el samadhi preferiría animaros a que entraseis en la fuente de la energía donde sucede todo. No me gusta demasiado hablar de las flores, porque el discurso se reduciría a algo conceptual. Mi enfoque es más pragmático. Quiero que experimentes la energía que está dormida. Y cuando llegas ahí, se despierta. Se duerme sólo cuando tú no estás ahí. Si tu discernimiento llega hasta la fuente, ésta se despierta, y en este despertar está la budeidad. En este despertar, por primera vez, te vuelves parte de la existencia; sin ego, sin ser, la pura nada.

La gente tiene miedo de la palabra "nada". En la segunda pregunta es obvio este miedo.

Capítulo 10

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

1. La Respiración Natural

Hay que conocer la respiración natural. Observa a los niños, respiran de una forma natural. Por eso tienen tanta energía. Los padres están cansados, pero ellos no.

Un niño le dijo a otro:

-Tengo tanta energía que gasto los zapatos en siete días.

Otro niño dijo:

-Eso no es nada. Yo tengo tanta energía que gasto la ropa en tres días.

Otro dijo:

-Eso tampoco es nada. Yo tengo tanta energía agoto a mis padres en una hora.

En Estados Unidos se hizo un experimento en el que le dijeron a un hombre fuerte, de cuerpo atlético, con una enorme energía, que siguiera a un niño y le imitara. Tenía que hacer lo mismo que hacía el niño, imitarle simplemente durante ocho horas. Al cabo de cuatro horas el atleta estaba exhausto, tirado en el suelo, porque el niño se estaba divirtiendo mucho y empezó a hacer muchas cosas: saltaba, corría, chillaba, gritaba. Y el atleta tenía que imitarle. Al cabo de cuatro horas, el niño estaba lleno de energía. El atleta estaba exhausto y decía:

-Me va a matar. ¡Ocho horas! ¡Estoy muerto! Ya no puedo hacer nada más.

Era un gran boxeador, pero boxear es otra cosa. No se puede competir con un niño.

¿De dónde viene la energía? Viene del pranayama kosha. Un niño respira de una forma natural y, por supuesto, inhala más prana, más chi, que se acumula en su vientre. Cuando el niño respira, esto no influye en su pecho. Su vientre sube y baja. Es como si respirara desde el vientre. Todos los niños tienen un poco de barriga; esa barriga se debe a su respiración y su reserva de energía.

Esa es la forma correcta de respirar; recuerda, no uses demasiado tu pecho. Se puede usar a veces, en los momentos de emergencia. Puedes usar el pecho si estás corriendo para salvar tu vida. Es un dispositivo de emergencia. Puedes usar la respiración superficial, rápida, y correr. Pero normalmente no se debería usar el pecho. Y otra cosa que hay que recordar: el pecho sólo se utiliza en situaciones de emergencia porque es difícil respirar naturalmente en una situación de emergencia, ya que si respiras naturalmente, estarás tan tranquilo y sosegado que no podrás correr, no podrás luchar. Estás tan tranquilo y tan sereno que pareces un Buda. Y en una emergencia -si se está quemando la casa-, con una respiración natural no podrás rescatar nada. O si un tigre se abalanza sobre ti en la selva y sigues respirando naturalmente, no te inquietará; dirás: «De acuerdo, déjale que haga lo que quiera». No serás capaz de protegerte.

Así que la naturaleza te ha dado un dispositivo de emergencia. Cuando te ataca un tigre, tienes que abandonar la respiración natural y tienes que respirar en el pecho. Entonces tienes más capacidad de correr, de luchar, de quemar rápido la energía. Y en una situación de emergencia sólo hay dos alternativas: huir o luchar. Ambas necesitan una energía muy intensa pero superficial, superficial pero un estado muy alterado, tenso.

Si respiras siempre en el pecho tendrás tensiones en la mente. Si respiras constantemente en el pecho siempre tendrás miedo. Porque la respiración de pecho sólo se debe usar en las situaciones en las que hay miedo. Y si lo has convertido en un hábito, tendrás miedo constantemente, estarás tenso, siempre estarás huyendo. No hay ningún enemigo, pero tú te imaginas que lo hay. Así surge la paranoia. En Occidente hay varias personas que también se han encontrado con este fenómeno: Alexander Lowen y otros bioenergéticos que han estado trabajando sobre la bioenergía. Eso es el prana. Se han dado cuenta de que la gente que tiene miedo también tiene tensión en el pecho y respira con una respiración muy superficial. Si se puede alargar su respiración y hacer que llegue hasta el vientre, entonces desaparecerá el miedo. Si se puede relajar su musculatura, como se hace con el *rolfing*... Ida Rolf inventó uno de los métodos más bonitos para cambiar la estructura interna del cuerpo. Si has estado respirando de un modo incorrecto durante muchos años habrás desarrollado una musculatura, y esa musculatura será un obstáculo y no te permitirá respirar correcta o profundamente. Aunque lo recuerdes unos segundos -respíres otra vez profundamente-, cuando estés trabajando de nuevo, empezarás a respirar con respiraciones cortas en el pecho. Hay que cambiar la musculatura. Una vez que se ha cambiado, desaparece el miedo y la tensión. El *rolfing* es enormemente beneficioso, pero opera sobre el pranayama kosha, el segundo cuerpo, el cuerpo de bioplasma, el cuerpo bioenergético, el cuerpo del chi, o como lo quieras llamar.

Observa cómo respira un niño y verás la respiración natural; respira de ese modo. Deja que tu vientre suba cuando inhalas y baje cuando exhalas. Y permite que sea con un ritmo tal que sea casi como una canción dentro de tu energía, un baile -con ritmo, con armonía- y te sentirás tan relajado, tan vivo, con tanta vitalidad, que te parecerá imposible que puedas tener tanta vitalidad.

2. Simplemente, De Pie

Cuando estás tranquilamente de pie te invade, de repente, un cierto silencio. Inténtalo en una esquina de tu casa; quédate en silencio en una esquina, sin hacer nada; de repente, sentirás que la energía también

se endereza. Cuando estás sentado puedes sentir muchas interferencias en la mente, porque estar sentado es la postura del pensador. Estando de pie la energía fluye como si fuese una columna y se distribuye por igual a lo largo de todo el cuerpo. Es precioso estar de pie.

Una técnica es hacer la meditación simplemente de pie; inténtalo, a algunos de vosotros os parecerá muy bonito. Si podéis quedaros de pie una hora será maravilloso. Simplemente estando de pie sin hacer nada, sin moverte, verás que se asienta algo dentro de ti. Te centrarás, y te sentirás como una columna de energía; el cuerpo desaparece. Algunos meditadores se han muerto de pie.

3. Sé Tú Mismo

Mi propósito, Indradhanu, es devolverte tu centro. Yo lo llamo centrarse, meditación. Quiero que seas simplemente tú mismo, que tengas un gran respeto hacia ti mismo, que tengas la dignidad de saber que la existencia te necesita, y después podrás empezar a buscarte a ti mismo. Primero vuelve al centro, y después empieza a investigar quién eres.

Conocer tu rostro original es el principio de una vida de amor, una vida de celebración. Serás capaz de dar mucho amor porque el amor es algo que no se agota, es inconmensurable, no se puede agotar. Cuanto más das, más capacidad tienes de darlo.

La mayor experiencia en la vida es dar amor sin condiciones, sin expectativas o sin un simple «Gracias». Por el contrario, el verdadero, auténtico amor, está agradecido a la persona que lo ha aceptado. Esta persona podría haberlo rechazado.

Cuando empiezas a dar amor con un profundo sentido de gratitud hacia todos los que lo aceptan te asombrarás de haberte convertido en un emperador; ya no eres un mendigo pidiendo amor con su cuenco de mendicante, llamando a todas las puertas. Y las personas a cuyas puertas estás llamando no pueden darte amor; ellos mismos son mendigos.

4. Perdiéndote, Encontrándote

...hay un ritmo. No puedes seguir perdido para siempre, volverás. Y cuando vuelvas, te asombrarás: el estar descentrado te ha ayudado a profundizar más en el centramiento. Cuanto más profundamente centrado estés, más capaz serás de comprometerte con los demás. Son polos opuestos y no pueden suceder a la vez al mismo tiempo. Pero son complementarios, en un momento determinado se puede hacer uno y sirve de ayuda al otro, enfatiza al otro, origina el otro. Es como inspirar o exhalar: si exhalas profundamente, serás capaz de inspirar profundamente; si inspiras profundamente, serás capaz de exhalar profundamente. El amor es exhalación y la meditación es inspiración. Pero si intentas hacer ambas cosas a la vez, te volverás loco.

Eso es lo que está ocasionando el problema: estás intentando hacer las dos cosas a la vez; quieres permanecer centrado y seguir amando. Te estarás ocasionando un problema y una ansiedad tan grandes, que las dos cosas se perderán. Se perderá la meditación y se perderá el amor. No sacarás nada de eso. Lo que estoy diciendo es que lo intentes, y tendrás las dos cosas.

Siguiendo mi indicación tendrás la tarta y también te la comerás. Pero hay que estar muy atento. No hay necesidad de elegir; puedes tener las dos cosas en su momento. Tenla en cuenta y sucederá.

5. La Risa

Quiero que el vipassana sea un camino más cómodo, así se convertirá en un atajo. Me gustaría que cantaseis, que bailaseis y tocaseis instrumentos; eso os alejará de la vida mundana, del día a día. Me gustaría que amaseis, me gustaría que riaseis.

La sociedad ha reprimido todo; incluso te ríes a medias porque no se considera de buena educación. Reírse de todo corazón es un poco ordinario. Pero si te ríes con totalidad, entonces la risa saldrá de tu hara, justo debajo del ombligo, cinco centímetros más abajo, y ahí es donde está el origen de tu vida, ahí es donde está el centro de tu vida.

Deberías aprender a reírte con Geeta. Ella es japonesa y sabe cómo reírse desde el hara, y es como si estuviesen sonando las campanas del templo. Únicamente Geeta me hacer reír; de lo contrario, consigo estar serio.

Siempre que eres total haciendo cualquier cosa te sientes más observador, más atento, más despierto, más fresco, más vivo.

6. Ser Simplemente Un Testigo

Esto es una técnica corporal. Buda utiliza la respiración; los taoístas usan el hara. A este centro del ombligo lo llaman hara.

Uno lo destapa, lo descubre, a través de su testimonio. Lo básico, lo esencial, es atestiguar. Se puede usar con muchísimas técnicas.

En la tradición china taoísta tienen un método que se conoce como tai-chi. Es un método de centramiento, un método para atestiguar. Dicen haz lo que quieras pero mantente consciente del centro del ombligo. Al andar, sé consciente del centro del ombligo. Al comer, sé consciente del centro del ombligo. Al luchar, sé consciente del centro del ombligo. Haciendo lo que estés haciendo, sé consciente del centro del ombligo. Y de nuevo, si eres consciente del ombligo, no puedes pensar. En cuanto empiezas a pensar, no podrás seguir siendo consciente del ombligo.

Pero la mente se puede cambiar. El tantra dice que hay siete centros y la mente puede pasar a cualquier centro. Cada centro tiene una función diferente. Si te concentras en un centro determinado, te conviertes en un hombre distinto.

En Japón había una agrupación militar, igual que los kshatriyas en India, que reciben el nombre de samuráis. Están adiestrados para ser soldados, y su primer adiestramiento consiste en llevar la mente cinco centímetros por debajo del ombligo. En Japón este centro recibe el nombre de hara. Los samuráis son adiestrados para llevar la mente hara. A menos que un soldado sea capaz de llevar su mente y enfocada en el hara, no se le permitirá luchar, y esto está bien. Los samuráis son los mejores luchadores que ha habido sobre la tierra, los mejores guerreros; en el mundo no hay nada comparable con un samuray. Es un hombre distinto, un ser distinto, porque su enfoque es diferente.

Dicen que cuando estás luchando el tiempo no existe. La mente necesita el tiempo para funcionar; la mente calcula. Si te atacan y tu mente piensa en cómo planear, habrás fallado, habrás perdido. No hay tiempo. Debes actuar sin tiempo, y la mente no puede funcionar sin tiempo, necesita tiempo. Por corto que sea, pero necesita tiempo.

Debajo del ombligo hay un centro, el hara, que funciona atemporalmente. Si el luchador está enfocado en el hara mientras lucha, su lucha será intuitiva, no intelectual. Antes de que le ataquen, él ya lo sabe. Es una sensación sutil en el hara, no en la cabeza. No es una interferencia, es telepatía psíquica. Antes de que tú le ataques, antes de que pienses en atacarle, él ya ha recibido este pensamiento. Esto golpea su hara y él está preparado para protegerse. Incluso antes de que ataques, ya está a la defensiva, ya se ha protegido...

7. No Mente

En un vehículo en movimiento, balancéate rítmicamente, siente. O en un vehículo parado, déjate oscilar dibujando lentos círculos invisibles.

Puedes hacerla. No necesitas un vehículo, da vueltas como hacen los niños. Cuando tu mente se enloquezca y sientas que te vas a caer, no pares... ¡sigue! Aunque te caigas, no te preocupes, cierra los ojos y gira. Tu mente dará vueltas y te caerás. Cuando se caiga tu cuerpo, isiente en tu interior! Seguirá dando vueltas. Y se irá acercando y acercando hasta que, de repente, estés centrado.

Los niños disfrutan mucho con esto porque les excita. Los padres nunca les permiten a los niños que den vueltas. Esto no es bueno; deberían permitirselo, mejor dicho, deberían animarles a que lo hicieran. Y si puedes también hacerles conscientes de las vueltas internas, podrás enseñarles a meditar por medio de sus vueltas. Lo disfrutan porque les produce una sensación corporal. Cuando dan vueltas, los niños de repente se dan cuenta de que su cuerpo está girando pero ellos no. En su interior sienten que se centran, algo que nosotros no podemos sentir tan fácilmente, porque sus cuerpos y sus almas todavía no están muy separados, hay un intervalo.

8. Bailar Hasta Que Desaparezca El Que Baila: Girando

En el mundo de los sufíes, Mevlana Rumi es el emperador. No debemos comprender sus palabras como meras palabras, sino como fuentes de silencio profundo, eco de las canciones más íntimas. Es el mejor bailarín que haya habido en el mundo. Han pasado doce mil años desde que vivió.

Su danza es un tipo de danza particular. Es una especie de rotación, como cuando los niños dan vueltas; de pie en un punto empiezan a girar y girar. Probablemente, los niños hacen esto en todo el mundo y los padres se lo impiden diciendo: «Te vas a marear, te has a caer, te vas a hacer daño», y «¿Qué sentido tiene que des vueltas?».

Jalaluddin Rumi convirtió el girar en una meditación. El meditador da vueltas durante horas... mientras que el cuerpo le permita seguir dando vueltas; no se detiene por su cuenta. Al girar, llega un momento en el que siente que está en un silencio y una quietud absolutos, en el centro del ciclón. El cuerpo se está moviendo alrededor del centro, pero hay un espacio que no se mueve; ese espacio es su ser.

Rumi mismo estuvo girando treinta y seis horas sin parar y se cayó, porque el cuerpo ya no podía seguir dando vueltas. Pero cuando abrió los ojos era otro hombre. Cientos de personas se congregaron para ver. Muchos pensaron que estaba loco: «¿Qué sentido tiene dar vueltas?».

...Nadie puede decir que esto sea una oración, nadie puede decir que se trate de una gran danza; nadie puede decir que de modo alguno tenga algo que ver con la religión, con la espiritualidad...

Pero después de treinta y seis horas vieron a Rumi tan luminoso, tan radiante, tan lozano, tan fresco...

había vuelto a nacer, tenía una nueva consciencia, no podían creer lo que estaban viendo. Cientos de personas lloraron de arrepentimiento por pensar que estaba loco. En realidad, él estaba cuerdo y ellos estaban locos.

El bailarín desaparece pero la danza continúa; el cantante desaparece pero la canción continúa. La canción no puede morir porque la canción sale de Dios. El bailarín no puede vivir eternamente porque el bailarín sólo sale de tu mente, es una ficción. La danza es la realidad, el bailarín sólo es una ficción; por eso los sufíes han desarrollado muchos métodos que utilizan la danza: los derviches giradores, las rotaciones.

¿Qué sucede en la rotación? ¿Qué le sucede al derviche que está girando mientras baila dando vueltas, y más vueltas? ¿Qué sucede? Llega un momento en el que desaparece el que gira, sólo existe la rotación; el que da vueltas ya no está, sólo están las vueltas. Hay energía, pero esa energía no tiene un centro. En ese momento hay meditación.

La danza es uno de los métodos más antiguos, Tariqa, por eso insisto tanto en la danza. Vienen a verme muchas personas -jainistas, ortodoxos, católicos, budistas- y me preguntan: «¿Por qué hay tanta danza?». Creen que la meditación únicamente sucede cuando estás sentado en silencio debajo de un árbol con el cuerpo absolutamente inmóvil.

La meditación puede ocurrir de dos maneras. Uno: desaparece todo movimiento; te sientas como un Buda, como una roca, como una estatua. Cuando desaparece todo movimiento desaparece el que se mueve, porque el que se mueve no puede existir sin el movimiento. Entonces hay meditación. O dos: bailas. Bailas y bailas hasta que llega un momento en el que hay tanto éxtasis, un movimiento de energía tan intenso, que en ese movimiento no puede existir un ego petrificado. Se convierte en un torbellino. La piedra desaparece y sólo queda la danza. El movimiento está ahí, pero el que se mueve ya no está. De nuevo, hay meditación.

9. El Momento Adecuado Para ir Hacia Dentro

(Esta es una parte de la meditación Gibberish guiada por Osho que se puede encontrar en el doble CD El latido de lo absoluto; dos discursos zen con música, meditación y silencio).

Quédate en silencio...

Cierra los ojos... y siente que tu cuerpo está completamente inmóvil.

Ahora es el momento de ir hacia dentro.

Haz acopio de toda tu energía, de toda tu consciencia, y corre hacia el centro interno de tu ser. Está exactamente cinco centímetros por debajo de tu ombligo, dentro de ti. En Japón se llama hara.

Corre hacia ese hara con urgencia absoluta, como si fuese tu último momento.

Más y más deprisa...

Más y más hondo...

Cuando empiezas a estar cerca del hara te embarga un profundo silencio. Y en tu interior todo se vuelve luminoso.

En el centro mismo hay una llama, la llama de la vida eterna.

Esta llama de la vida eterna es tu fuente, y también será tu objetivo.

Cuando te vas acercando a la llama, en tu interior todo se queda en calma, pero una calma que está viva, un silencio que es música, y una experiencia que te permite convertirte en el testigo.

Testigo de que tú no eres el cuerpo.

Testigo de que tú no eres la mente.

Testigo de que sólo eres el testigo, un mero testigo y nada más.

Al profundizar en este atestiguar, uno desaparece en el caos supremo de la existencia. Esta es la dicha más grande. Haz que el atestiguar sea cada vez más profundo. Nivedano...

(Toque de tambor)

Relájate...

Permanece simplemente como un testigo y disuélvete como se disuelve el hielo en el océano.

Haz que este Auditorio de Gautama el Buda se convierta en un océano de consciencia.

Ya no existes, sólo la consciencia rebosa y prevalece.

Te sumerges en el océano.

Esta es la más refrescante experiencia y la más transformadora. Esta experiencia te convierte en buda.

Un buda es aquel que ha llegado a sentirse cómodo en la existencia.

Estos tres pasos pueden ser importantes para ti...

Primero, te sigue una llama. La llama se representa simbólicamente con el buda. En Oriente, la cara del buda se ha convertido en el símbolo de nuestra naturaleza suprema.

En el primer paso verás que te sigue el buda.

En el segundo paso verás que estás siguiendo al budá como si fueses una sombra.

En el tercer paso desaparece incluso la sombra, únicamente queda el buda luminoso. Y esta luminosidad es eterna e inmortal, se puede experimentar pero no se puede explicar.

La vida de quienes lo han experimentado se ha convertido en luz, felicidad, dicha, y en una bendición

para todos los que entran en contacto con ellos. En otras palabras, su vida se convierte en amor, canción, danza, sin ningún motivo en absoluto.

Aquí estamos realizando este gran experimento.

En ese momento, sois las personas más afortunadas de la tierra porque todo el mundo está ocupado en lo mundano, mientras que vosotros estáis en la búsqueda de lo absoluto.

Antes de que Nivedano os haga volver, guarda toda esta experiencia, este silencio, esta paz, estas flores que te están colmando..., esta música y esta luminosidad. Y convence al buda para que venga contigo, para que se convierta en parte de tu existencia diaria.

Nivedano...

(Toque de tambor)

Vuelve, pero hazlo con la misma gracia, con el mismo silencio, con la misma belleza.

Siéntate unos instantes y recuerda el espacio en el que has entrado, el camino dorado que has seguido.

Y no es cuestión de meditar a ciertas horas del día. La meditación debe convertirse en tu misma respiración.

Lo que hayas sido en estos instantes de silencio lo puedes seguir siendo las veinticuatro horas del día... una corriente oculta de felicidad, de paz, de amor, de compasión.

Y haz lo que hazas, hazlo como si fueses un buda. Ese «como si» pronto desaparecerá porque, fundamentalmente, todos sois budas. No es algo que tengas que alcanzar, es algo que has olvidado y tienes que volver a recordar: sammasati.

10. Meditaciones Extraídas Del Libro Meditación, Primera Y Última Libertad

[Existe una colección en formato CD y MD con músicas especialmente diseñadas para acompañar la mayor parte de las meditaciones que se explican a continuación; editadas por New Earth Records y disponibles en la www.osho.com y en su proveedor habitual.

Meditación Whirling

El baile giratorio sufi (Whirling) es una de las técnicas meditativas más ancestrales y poderosas. Es tan profundo que incluso una sola experiencia puede cambiarte completamente. Gira como si fueses un trompo, con los ojos abiertos, al igual que esos niños pequeños que dan vueltas y más vueltas, como si tu ser interior se hubiese convertido en el centro y tu cuerpo se hubiese convertido en una rueda que gira, en un torno de alfarero en movimiento. Tú estás en el centro pero todo el cuerpo se está moviendo.

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

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

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

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

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

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

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

Meditación No-mente

Al principio intenta esta meditación durante siete días, pues es un periodo lo suficientemente largo como para experimentar sus efectos. Permítete aproximadamente 40 minutos de Gibberish seguidos de 40 minutos de atestiguar y dejarse ir, aunque puedes prolongar ambas etapas 20 minutos más si lo deseas.

Primera etapa: Gibberish o locura consciente

De pie o sentado, cierra los ojos y empieza a emitir sonidos sin sentido (Gibberish). Haz cualquier sonido que te apetezca, pero no utilices ningún lenguaje inteligible o palabras con significado. Permítete expresar cualquier cosa que dentro de ti necesite ser expresada. Expúlsalo todo, vuélvete totalmente loco, loco conscientemente. La mente piensa en términos de palabras. El parloteo te ayuda a romper ese esquema de verbalización continua. Sin necesidad de suprimir tus pensamientos, puedes expulsarlos con este parloteo.

Todo está permitido: cantar, llorar, gritar, chillar, refunfuñar, hablar sin sentido. Deja que tu cuerpo haga lo que quiera: saltar, tumbarse, pasear, sentarse, patear, etc. No dejes que haya espacios vacíos. Si no puedes encontrar sonidos con los que parlotear, simplemente di «la, la, la», pero no te quedes en silencio.

Si haces esta meditación con más gente no te relaciones o interfieras con ellos en absoluto. Límitate a lo que te está ocurriendo a ti y no te preocupes de lo que los demás estén haciendo.

Segunda etapa: atestiguar

Después del Gibberish siéntate absolutamente inmóvil, en silencio y relajado, acumulando la energía en tu interior, dejando que tus pensamientos se alejen más y más de ti, permitiéndote caer dentro del profundo silencio y de la paz que hay en tu centro. Puedes sentarte en el suelo o en una silla. La cabeza y la espalda deben estar rectas, con el cuerpo relajado, los ojos cerrados y una respiración natural.

Sé consciente, permanece totalmente en el momento presente. Conviértete en el observador en la colina, en el testigo de todo lo que pasa. Tus pensamientos tratarán de apresurarse hacia el futuro o hacia el pasado. Simplemente, obsérbalos allí, en la distancia. No los juzgues, no te dejes atrapar por ellos, sólo permanece en el presente, observando. Meditación es el proceso de observar; lo que observes no importa. Recuerda no identificarte o extraviarte con lo que sea que esté sucediendo: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales; juicios.

Tercera etapa: «Dejarse ir»

El Gibberish es para deshacerse de la mente activa; el silencio es para deshacerse de la mente inactiva; y el dejarse ir es para entrar en lo trascendente.

Después de atestiguar, deja que tu cuerpo se caiga al suelo sin ningún esfuerzo o control. Tumbado, continúa

atestiguar, siendo consciente de que tú no eres el cuerpo ni la mente, que tú eres algo separado de ellos.

Adentrándote más y más profundamente en tu interior llegarás eventualmente a tu centro.

Meditación No dimensiones

Es una danza de centramiento y constituye una preparación para el Whirling.

La primera etapa consiste en una danza con una serie de movimientos y dura 30 minutos. La segunda etapa consiste en girar durante 15 minutos. La tercera etapa dura otros quince minutos en los que te tiendes en el suelo en silencio, sin moverte y con los ojos cerrados.

Meditación Mandala

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

Primera etapa: 15 minutos

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

Segunda etapa: 15 minutos

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

Tercera etapa: 15 minutos

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

Cuarta etapa: 15 minutos

Cierra los ojos y permanece sin moverte.

DOS TÉCNICAS DE CENTRAMIENTO MUY CONOCIDAS:

Tai-chi al estilo de Osho

«En la Osho Multiversity de Puna, India, se practica una forma libre de tai-chi. Basada en el estilo chino Yang, el tai-chi al estilo de Osho se ha seguido practicando haciendo énfasis en la relajación dinámica, desde la cual se desarrolla la armonía que permite fluir libremente a las energías del cuerpo» (del catálogo de la Osho Multiversity).

«Si haces tus movimientos más lentamente, tu mente también se ralentiza... A través de tu cuerpo puedes influir en tu mente. El cuerpo se mueve tan despacio, que la mente también tiene que ir más despacio...».

De: *Get out of your own way.*

Chi qung

Chi es la palabra china para designar la energía vital. En la Osho Multiversity de Puna, India, el chi qung se practica en combinación con ejercicios taoístas, terapia de la respiración, sonidos curativos y terapia del color. De este modo proporciona un profundo enraizamiento entre el cuerpo y la mente.

Enraizarse significa volverse casi parte de la tierra. Permites que la fuerza de la gravedad te penetre, fluya a través tuyo, especialmente por debajo del ombligo, para ser más exactos, cinco centímetros por debajo del ombligo. La fuerza de la gravedad está a todo tu alrededor y se conecta a cinco centímetros por debajo del ombligo.

Enraizarte significa poner a tu propio centro vital en contacto con la gravedad, de modo que la gravedad pueda empezar a llenarte.

De: *Hari Om Tat Sat*