

EL EQUILIBRIO ENTRE

LA MENTE Y EL CUERPO

**Cómo relajarse para aliviar
las molestias relacionadas
con el estrés y el dolor
Orange, A. R.**

OSHO

Compártelo

MA GYAN DARSHANA

ÍNDICE

Introducción

- 1.- LA INTELIGENCIA DEL CUERPO
 - La sabiduría del cuerpo
 - Habla con tu cuerpo
 - Escucha al cuerpo
 - El cuerpo es un milagro
 - El cuerpo entraña todos los misterios
 - Conexiones mente-cuerpo
 - Tu mente y tu cuerpo no son dos cosas
 - La persona como un todo

- 2.- COMO SE PRODUCE UN HÁBITO DE VIDA NEGATIVO
 - Por qué elegimos ser infelices
 - Dos maneras de vivir
 - El cuerpo es un amigo
 - El fantasma del "debería"
 - Despréndete del sufrimiento
 - Sé receptivo a la dicha

- 3.- CONDICIONES BÁSICAS PARA EL BIENESTAR
 - Ponte en contacto con tu cuerpo
 - Sé fiel a ti mismo
 - Toma relajadamente la vida como llega
 - Dale espacio a la sabiduría del cuerpo
 - Un síntoma de gozo
 - Ríe y elévate

- 4.- SÍNTOMAS Y SOLUCIONES
 - Tensión abdominal
 - Rigidez y falta de flexibilidad
 - Dolor de hombros y cuello
 - Sentimientos negativos respecto al cuerpo
 - Sentirse desconectado del cuerpo
 - Envejecimiento
 - Encerrado en uno mismo
 - Siente el cuerpo desde dentro
 - Bonito y feo
 - Belleza falsa y verdadera
 - Frigidez
 - Tensión y relajación
 - Cambio en los hábitos del sueño
 - Insomnio
 - Avivando los sentidos
 - Sensualidad
 - Rigidez en la parte inferior del cuerpo
 - Enfermedades relacionadas con el estrés

Demasiada comida, muy poco sexo
Ayuno y festín
Desintoxicación a través del ayuno
Comida de estímulo, comida de reclamo
Hipocondría

5.- EL PODER CURATIVO DE LA MEDITACIÓN
Las Meditaciones Activas de Osho
El estado de abandono
La meditación diaria
Relajado y cómodo

6.- LA PUERTA HACIA LA PERCEPCIÓN
Centro y circunferencia
La armonía del cuerpo, mente y alma
Tú no eres el cuerpo
De la búsqueda de metas a la celebración
No olvides al huésped

7.- HABLA CON TU CUERPO
Cómo usar el CD
Cómo prepararse para la meditación

SOBRE EL AUTOR

EL RESORT DE MEDITACIÓN DE OSHO

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

En un universo en donde todo el mundo está siendo iniciado en los silencios del corazón –en otras palabras en los métodos de meditación-, es necesaria una clase totalmente nueva de educación en la que todo el mundo debe estar preparado para ser compasivo con su propio cuerpo. Porque hasta que no te compadezcas de tu propio cuerpo, no podrás ser compasivo con el cuerpo de ningún otro ser. Es un organismo vivo, y no te ha hecho daño. Ha estado continuamente en servicio desde que fuiste concebido y lo seguirá estando hasta tu muerte. Hará todo lo que tú quieras que haga, incluso lo imposible, sin desobedecerte.

Crear un mecanismo así de obediente y sabio sería inconcebible. Estarás sorprendido cuando te des cuenta de todas las funciones de tu cuerpo. Nunca has pensado en todo lo que éste hace. Es tan milagroso, tan misterioso. Pero nunca lo has mirado. Jamás te has molestado por conocer tu propio cuerpo y aun así crees amar a otras personas. No puedes, porque esas personas también se aparecen anti como simples cuerpos.

El cuerpo es el mayor de los misterios de toda la existencia. Este misterio necesita ser amado: sus profundidades, su funcionamiento, penetrar en todos sus entresijos. Desgraciadamente, las religiones siempre han estado en contra del cuerpo. Pero esto ofrece un indicio, una indicación concreta, de que si un hombre aprende la sabiduría del cuerpo y el misterio que entraña, nunca se preocupará por sacerdotes o acerca de Dios. Habrá descubierto la cosa más misteriosa dentro de sí mismo. Dentro del misterio del cuerpo se halla el verdadero santuario de tu consciencia.

Una vez que llegas a desvelar tu consciencia, tu ser, no hay Dios por encima de ti. Sólo una persona así puede ser respetuosa con otros seres humanos, otros seres vivos, porque todos ellos son tan misteriosos como él mismo es, diferentes expresiones del ser. Otras variedades que enriquecen la vida. Una vez que un hombre ha descubierto su propia consciencia, ha hallado la llave de lo divino. Toda formación que no te enseñe a amar tu cuerpo, que no te enseñe a ser considerado con él, que no enseñe cómo penetrar en sus misterios, no será capaz de enseñarte cómo abrir la puerta de tu propia consciencia.

El cuerpo es la puerta, el cuerpo es la piedra angular. Toda formación que no se ocupe del tema del cuerpo y de la consciencia, no sólo es una educación incompleta, sino que es totalmente nociva porque continuará siendo destructiva. El florecimiento de la consciencia de tu ser es lo que evita tu destrucción. Te aporta un inmenso impulso creador, la necesidad de crear más belleza en el

mundo, más bienestar. El hombre necesita un cuerpo mejor, un cuerpo más sano.

El hombre necesita un ser más consciente, más alerta.

El hombre necesita todo el tipo de lujo y de bienestar que la existencia esté dispuesta a darle.

La existencia está dispuesta a ofrecerte un paraíso aquí y ahora.

El cuerpo es el alma visible. Y el alma es el cuerpo invisible.

El cuerpo y la mente no están separados de ningún modo, forman parte uno del otro, forman parte de una totalidad. Tienes que aceptar el cuerpo, tienes que amar el cuerpo, tienes que respetarlo, tienes que estarle agradecido...

El cuerpo es el mecanismo más complejo de la existencia: ¡es sencillamente maravilloso!

Benditos aquéllos que se maravillan de él.

Inicia el sentimiento de admiración por tu propio cuerpo, porque es lo que tienes más cerca.

Es lo más cerca que la naturaleza ha llegado a estar de ti, es la máxima proximidad de la existencia contigo. En el cuerpo se encuentra el agua de los océanos, en él el fuego de las estrellas y del sol, en él está el aire; está hecho de la tierra.

Tu cuerpo representa la existencia entera, todos sus elementos. ¡Y qué transformación! ¡Qué metamorfosis! Mira la tierra, y mira después tu cuerpo, ¡qué transformación! ¡Y nunca te has sentido maravillado! El polvo se ha hecho divino: ¿es posible mayor milagro? ¿Cuántos así estás esperando? Lo ves suceder cada día. Del barro sale el loto... y del polco ha surgido nuestro hermoso cuerpo.

1

LA INTELIGENCIA DEL CUERPO

La ciencia médica occidental ha considerado al hombre como una entidad separada, al margen de la naturaleza. Éste es uno de los más grandes errores que se hayan cometido. El hombre es parte de la naturaleza; su salud no depende más que de sentirse cómodo con la naturaleza.

La medicina occidental ve al hombre desde una óptica mecánica, por lo que hasta donde puede funcionar bien la mecánica, funciona bien. Pero el hombre no es una máquina: el hombre es una entidad orgánica, y no necesita que se trate solamente la parte enferma. La parte enferma es sólo un síntoma de que el organismo entero está pasando por dificultades. Sólo se muestra la parte enferma porque es la más débil.

Tratas la parte enferma, la curas... pero entonces surge la enfermedad en otro lugar. Has evitado que la enfermedad se manifieste a través de la parte mala; la has hecho más fuerte. Pero no has comprendido que el hombre es un conjunto: o está enfermo o está sano, no hay punto intermedio. Debe tomarse como un organismo integral.

Es algo primordial que hay que comprender: el cuerpo siempre está dispuesto a escucharte, pero nunca has hablado con él, nunca te has comunicado con él. Has estado dentro de él, lo has usado, pero nunca se lo has agradecido. Él te sirve, y lo hace de la manera más inteligente posible. La naturaleza sabe que es más inteligente que tú, y por eso las cosas importantes del cuerpo no se han dejado a tu cuidado, se le han encomendado a él mismo. Por ejemplo, el respirar, el latido del corazón, la circulación de la sangre o la digestión de la comida no se ha dejado a tu cuidado: de lo contrario hubieras tenido problemas mucho antes.

Si la respiración se hubiera puesto en tus manos, habrías muerto. No hay posibilidad de sobrevivir si en cualquier momento te puedes olvidar. Al pelearte con alguien puedes olvidarte de respirar. Al dormir por la noche puedes olvidar los latidos de tu corazón. ¿Cómo vas a acordarte? ¿Y te das cuenta de la cantidad de trabajo que tu aparato digestivo está haciendo? No dejas de comer cosas y crees que estás haciendo un gran trabajo. El hecho de comer lo puede hacer cualquiera.

En la Segunda Guerra Mundial, un hombre recibió un balazo en la garganta. No murió, pero no podía comer o beber a través de la garganta: le tuvieron que cerrar todo el conducto. Pero los médicos le hicieron uno pequeño junto al estómago, con un tubo hacia fuera. Él tenía que poner la comida en el tubo; naturalmente no podía disfrutarla. Incluso cuando introducía helado... se ponía furioso.

Exclamaba: "Da lo mismo... No saboreo nada".

Entonces un médico sugirió: "Haga una cosa. Primero pruébelo, luego lo pasa por el tubo". Y eso hizo durante cuarenta años. Primero lo masticaba y lo saboreaba y luego lo pasaba al tubo. El tubo hace la función, porque lo que hay en un cuerpo también es un tubo, pero

está escondido bajo la piel. El de este pobre hombre estaba al aire. Y era mejor que el suyo, porque además se podía limpiar.

Todo el aparato digestivo hace milagros. Dicen los científicos que si nosotros tuviéramos que hacer lo que hace tu pequeño aparato digestivo –el de un solo hombre- necesitaríamos una gran fábrica para convertir la comida en sangre, clasificar todos los elementos enviar tales elementos a los distintos sitios en donde son necesarios. Unos cuantos elementos hacen falta en el cerebro, y se necesita que sean enviados desde el flujo sanguíneo hasta el cerebro. Otros hacen falta en otra parte; en los oídos, en los huesos o en la piel, y el cuerpo lo maneja perfectamente durante setenta años, ochenta años, noventa años; y tú no te percatas de su sabiduría.

La Sabiduría del Cuerpo

Habrás oído hablar de los alquimistas, que intentaban transformar metales básicos en oro; tu cuerpo lo hace mucho mejor: está transformando en sangre, en huesos, todo tipo de porquerías que no dejas de arrojarle dentro. No sólo en sangre y en huesos: de toda esa porquería hace tu cerebro. De tu helado, de tu Coca Cola, sigue formando tu cerebro, un cerebro que puede crear un Rutherford, un Albert Einstein, un Buda, un Zarathustra, un Lao Tzu. ¡Date cuenta del milagro! Un cerebro, una cosa tan pequeña, encerrado en un pequeño cráneo... un simple cerebro puede contener todas las bibliotecas del mundo. Su capacidad es casi infinita. Es el método de memoria más extraordinario. Si quisieras hacer un computador de la misma capacidad necesitarías millas de espacio para hacer funcionar tal computador. Y está encerrado en tu pequeño cráneo. Y a pesar de todo lo que ha avanzado la ciencia, todavía no ha sido capaz de transformar el helado en sangre. Lo han estado intentando, pero no pueden encontrar la clave. ¿Qué hacer? ¿Cómo transformar helado en sangre? ¡Es una cosa inalcanzable hacer de un helado algo como un cerebro! Puede que nunca ocurra. O, incluso, si llega a ocurrir, sucederá a través del cerebro; será de nuevo un milagro del cerebro.

Habla con tu Cuerpo

Una vez que comienzas a comunicarte con tu cuerpo, las cosas resultan muy fáciles. No hace falta forzar al cuerpo, hay que persuadirlo. No hace falta luchar con él: resulta feo, violento, agresivo, y cualquier tipo de conflicto creará más y más tensión. No necesitas tener ningún conflicto: deja que la comodidad sea la norma. El cuerpo es un regalo tan maravilloso de Dios que luchar con él es como negar al mismo Dios. Es un santuario... estamos acogidos en él; es un templo. Existimos dentro de él y tenemos que tener los máximos cuidados para con él; es nuestra responsabilidad.

Trata de estar atento durante siete días... Al principio parecerá un poco absurdo porque nunca se nos ha enseñado a hablar con nuestro propio cuerpo, cuando a través de él pueden ocurrir milagros. Ya están sucediendo sin que te des cuenta. Cuando te digo algo, mi mano lo sigue con un gesto. Te estoy hablando: es mi mente la que te está comunicando algo. Mi cuerpo la sigue. El cuerpo está compenetrado con la mente.

Cuando quieres levantar la mano, no tienes que hacer nada: simplemente la levantas. Sólo con la idea de querer levantarla tu cuerpo la obedece: es un milagro. De hecho, la biología o la psicología todavía no han sido capaces de explicar cómo sucede. Porque una idea es una idea; quieres levantar la mano: es una idea. ¿Cómo esta idea llega a transformarse en un mensaje físico para tu mano? Y no tarda nada en hacerlo: una fracción de segundo; algunas veces no hay intervalo de tiempo.

Por ejemplo, yo estoy hablando contigo y mi mano continúa colaborando; no hay intervalo de tiempo. Es como si el cuerpo corriera paralelo con la mente. Es muy sensible: uno debería aprender cómo hablarle, y pueden hacerse muchas cosas.

Escucha al Cuerpo

Sigue al cuerpo. Nunca trates de dominarlo de ninguna manera. El cuerpo es tu base. Una vez que has comenzado a entender a tu cuerpo, el noventa y nueve por ciento de tus sufrimientos desaparecerán de la manera más sencilla. Pero no quieres hacer caso.

El cuerpo dice: "¡Para! ¡No comas!". Pero sigues comiendo, le haces caso a la mente. La mente dice: "Es muy sabroso, delicioso. Un poco más". No escuchas al cuerpo. El cuerpo se siente asqueado, el estómago está diciendo: "¡Basta! ¡Ya tengo suficiente! ¡Estoy cansado!". Pero la mente dice: "Fíjate qué sabor... toma un poco más". No dejas de hacerle caso a la mente. Si escuchas al cuerpo, el noventa y nueve por ciento de los problemas desaparecerán sin darte cuenta y el uno por ciento restante serán tan sólo accidentes, no problemas serios.

Pero desde la infancia hemos sido apartados del cuerpo, nos han alejado de él. El niño está llorando, el niño tiene hambre y la madre está mirando el reloj porque el médico le ha dicho que sólo pasadas las tres horas hay que darle de mamar. Ella no está mirando al niño. El niño es el verdadero reloj al que hay que mirar. Ella escucha al médico, y el niño está llorando, está pidiendo comida, necesita comer ahora mismo. Si al niño no se le da de comer enseguida lo estás apartando del cuerpo. En lugar de darle comida le

das un chupete. Lo estás engañando y lo estás defraudando. Le estás dando algo falso, de plástico, y estás intentando distraer y destruir la sensibilidad corporal. No se le permite a la sabiduría del cuerpo dar su opinión, es la mente la que se hace cargo. Al niño se le está calmando con el chupete, se duerme. Entonces el reloj dice que ya han pasado las tres horas y que puedes darle la leche al niño. Pero el niño está profundamente dormido, ahora su cuerpo duerme; lo despiertas, porque el médico dice que hay que darle la leche. Destruyes de nuevo su ritmo. Poco a poco, alteras todo su organismo. Llega un momento en que llega a perder todo sentido de su cuerpo. No sabe lo que quiere éste: si quiere comer o no quiere comer, no sabe; si el cuerpo quiere hacer el amor o no, no sabe.

Todo es manipulado por algo desde el exterior. Mira la revista *Playboy* y al cuerpo le apetece hacer el amor. Esto es algo tonto, es algo de la mente. El acto del amor no resultará gran cosa; será tan sólo un estornudo, nada más, un alivio. No es amor en absoluto. ¿Cómo va a surgir el amor a través de la mente? La mente no sabe nada del amor. Todo llega a convertirse en un deber. Tienes una esposa, tienes un marido, tienes que hacer el amor; se convierte en un deber. Obedientemente, religiosamente, cada noche haces el amor. Ya no hay sitio para la espontaneidad. Entonces empiezas a preocuparte porque sientes que nada te está satisfaciendo. Te pones a buscar alguna otra mujer. Empiezas a pensar lógicamente: "Quizá esta mujer no sea la adecuada para mí. Puede que no sea mi alma gemela. A lo mejor no está hecha para mí. Yo no estoy hecho para ella, porque no me excita".

La mujer no es el problema, el hombre no es el problema: tú no estás dentro del cuerpo, ella no está dentro del cuerpo. Si la gente estuviera dentro de él, nadie perdería esa maravilla llamada orgasmo. Si la gente estuviera dentro de su cuerpo, conocería los primeros atisbos de Dios a través de sus experiencias orgásmicas.

Escucha a tu cuerpo, sigue a tu cuerpo. La mente es tonta, el cuerpo es sabio. Si consigues entrar a fondo de tu cuerpo, justo en todas esas profundidades encontrarás tu alma. El alma está escondida en las profundidades del cuerpo.

El Cuerpo es un Milagro

Es extraordinariamente hermoso, extraordinariamente complejo. No hay otra cosa tan compleja, tan sutil como el cuerpo. No sabes nada de él. Sólo lo has mirado en el espejo. Nunca lo has mirado desde el interior; te darás cuenta de que es un universo en sí mismo. Eso es lo que los místicos han estado diciendo siempre: que el cuerpo es un universo en miniatura. Si lo ves desde el interior, es tan vasto: millones y millones de células, y cada una de ellas vivas en

sí misma, cada célula funcionando de una manera tan inteligente que casi parece increíble, imposible, inconcebible.

Comes y el cuerpo transforma la comida en sangre, huesos, médula. Comes y el cuerpo la transforma en consciencia, pensamiento. Un milagro está sucediendo a cada momento. Cada célula funciona tan sistemáticamente, de una manera tan ordenada, con tal disciplina interior, que casi parece no ser posible: millones de células. Setenta millones de células existen dentro de tu cuerpo, setenta millones de almas. Cada célula tiene su propia alma. ¡Y cómo funcionan! Con qué coherencia funcionan, con qué ritmo y armonía. Y las mismas células se convierten en los ojos y las mismas células se convierten en la piel y las mismas células se convierten en tu hígado y en tu corazón y en tu médula y en tu mente y en tu cerebro. Las mismas células se especializan –entonces se convierten en células especializadas- pero son las mismas células. Y cómo se mueven y cómo trabajan de sutil y silenciosamente.

Penetra en el cuerpo, penetra en el fondo de su misterio. Porque son tus raíces. El cuerpo es tu tierra; tú estás enraizado en el cuerpo. Tu consciencia es como un árbol en el cuerpo. Tus pensamientos son como frutos. Tus meditaciones son como flores. Pero tú estás enraizado en el cuerpo; él te apoya. El cuerpo apoya todo lo que estás haciendo. Amás, y el cuerpo te apoya. Odias, el cuerpo te apoya... Quieres matar a alguien, el cuerpo te apoya. Quieres proteger a alguien, el cuerpo te apoya. En la compasión, en el amor, en la ira, en el odio –en cada modo- el cuerpo te apoya. Estás enraizado en el cuerpo; te estás nutriendo del cuerpo. Incluso cuando empiezas a darte cuenta de quién eres, el cuerpo te apoya.

Es tu amigo; no es tu enemigo. Escucha su lenguaje, descodifícalo, y poco a poco, según penetres en el libro del cuerpo y pases sus páginas, llegarás a darte cuenta de todo el misterio de la vida. Condensado, está dentro de él. Aumentado un millón de veces, está extendido por todo el mundo. Pero, condensado en una pequeña fórmula, está presente en tu cuerpo.

El Cuerpo Entraña Todos Los Misterios

El cuerpo entraña todos los misterios del universo; es uno en miniatura. La diferencia entre el cuerpo y el universo es sólo de cantidad. Así como un simple átomo encierra todos los secretos de la materia, el cuerpo contiene todos los secretos del universo. Uno no necesita salir a buscar ningún secreto fuera, más bien debe penetrar en su interior.

Hay que cuidar el cuerpo. Uno no debería estar en su contra, no debería condenarlo. Si lo haces, es que has condenado a Dios, porque en lo más recóndito de tu cuerpo reside Dios. Dios ha elegido esta morada del cuerpo para vivir. Respeta tu cuerpo, ama tu cuerpo, cuídalo. Las supuestas religiones han creado mucho antagonismo entre el hombre y su cuerpo. Es cierto que no eres el cuerpo. Pero eso no quiere decir que tengas que estar en contra de él; es un amigo. El cuerpo puede mandarte al infierno, así como también puede mandarte al cielo. Es simplemente un vehículo. Es neutral: donde sea que quieras ir, él está listo. Es una maquinaria de inmensa complejidad, belleza, orden. Cuanto más comprende uno al cuerpo, más respeto le tiene. ¿Entonces, qué decir respecto a todo el universo? Incluso este pequeño cuerpo supone tal milagro. Por tanto, yo llamo al cuerpo el templo de lo divino.

Una vez que cambia tu actitud respecto al cuerpo, resulta más fácil entrar, porque el cuerpo se abre a ti. Te permite entrar, comienza a revelarte sus secretos. Así es como llegaron a saberse los secretos del yoga por primera vez. Así es como se supieron por primera vez los del tao. El yoga no surgió de la disección de cadáveres. La ciencia médica moderna está basada en cadáveres y en su disección. Hay algo en ella básicamente erróneo. Todavía no ha sido capaz de conocer el cuerpo vivo. La disección de un cuerpo es una cosa, saber algo de un cuerpo disecado es una cosa, y saber algo acerca de un cuerpo vivo es totalmente diferente. Pero la ciencia moderna no encuentra el modo de saber sobre el cuerpo vivo. El único modo que conoce consiste en despedazarlo. En cortarlo, pero en el momento en que lo cortas ya no es el mismo fenómeno. Comprender a una flor en su tallo, en un árbol, es una cosa; córtala, diseccionarla, es otra distinta. Ya no se trata del mismo fenómeno. Su cualidad es diferente.

Albert Einstein tenía unas cualidades que no tiene su cadáver, que no puede tener. Muere un poeta; el cadáver está ahí, ¿pero dónde está el genio? El cadáver de un idiota y el cadáver de un genio son lo mismo. Al diseccionar el cadáver, no serás capaz de saber si pertenecía a un genio o a un idiota, si pertenecía a un místico o a alguien que nunca fue consciente de ningún misterio de la vida. Resultará imposible porque estás mirando simplemente la casa, pero el ser que habitó en ella ya no está allí. Estás estudiando tan sólo la jaula y el pájaro ha volado; estudiar la jaula no es estudiar el pájaro. Pero aun así, el cuerpo aloja lo divino en él.

El mejor modo es penetrar en el interior de ti mismo y mirar tu propio cuerpo desde ahí, desde la parte más interna de tu ser. Entonces resulta un gozo extraordinario... sólo de ver su funcionamiento, su tictac. Es el mayor milagro que ha ocurrido en el universo.

Conexiones Mente-Cuerpo

La mayoría de los problemas son psicosomáticos porque el cuerpo y la mente no son dos cosas separadas. La mente es la parte interior del cuerpo y el cuerpo es la parte exterior de la mente, por lo que cualquier cosa puede empezar en el cuerpo y penetrar en la mente o viceversa: puede empezar en la mente y penetrar en el cuerpo. No hay división, no hay compartimiento incomunicado.

Por lo tanto, todos los problemas tienen dos caras: pueden ser atajados a través de la mente o a través del cuerpo. Hasta ahora ésta ha sido la práctica en el mundo. Unos pocos creen que todos los problemas son del cuerpo: los fisiólogos, los pavlovianos, los psicólogos conductistas... Tratan el cuerpo, y por supuesto en el cincuenta por ciento de los casos tienen éxito. Esperan que a medida que se desarrolle la ciencia tendrán más éxito, pero nunca tendrán más del cincuenta por ciento, porque no tiene nada que ver con el desarrollo de la ciencia.

Por otro lado, está el grupo que cree que todos los problemas están en la mente, lo que es tan erróneo como lo primero. Los creyentes en la cinesiología cristiana, los hipnotistas y los mesmeristas, todos ellos creen que los problemas son de la mente... son psicoterapeutas. También ellos triunfan en el cincuenta por ciento de los casos; también creen que tarde o temprano triunfarán más ampliamente. Eso es absurdo. No pueden tener éxito en más del cincuenta por ciento de los casos; ése es el límite.

Mi opinión personal es que los dos problemas tiene que ser abordados juntos desde los dos ángulos, simultáneamente; hay que atacarlos desde ambas puertas, un ataque frontal doble. Entonces el hombre puede curarse un ciento por ciento. Cuando la ciencia llegue a ser perfecta, funcionará de ambas maneras.

Lo primero es el cuerpo, porque éste es el portal de la mente: el porche. Por ser grueso el cuerpo es fácilmente manipulable. Primero, el cuerpo debe liberarse de todas sus estructuras acumuladas y, simultáneamente, la mente debe ser inspirada para que pueda comenzar a moverse hacia arriba y así pueda soltar toda la carga que la mantiene anclada.

Tu Mente Y Tu Cuerpo No Son Dos Cosas

Recuerda esto siempre. No digas: "proceso psicológico" y "proceso fisiológico". No son dos; sólo dos partes de una totalidad. Todo lo que hagas fisiológicamente afectará a la mente. Como todo lo que hagas psicológicamente afectará al cuerpo. No son dos, son uno.

Puedes decir que el cuerpo es un estado sólido de la misma energía y que la mente es un estado líquido de la misma energía, ide la misma energía! Por eso, hagas lo que hagas fisiológicamente, no pienses que es sólo fisiológico. No te preguntes cómo va a promover cualquier transformación en la mente. Si tomas alcohol, ¿qué le pasa a la mente? El cuerpo toma el alcohol, no la mente, ¿pero qué le ocurre a la mente? ¿Si tomas LSD, se absorbe en el cuerpo, no en la mente, ¿pero qué le ocurre a la mente?

O si decides ayunar, el cuerpo hace el ayuno, ¿pero qué le pasa a la mente? O desde el otro extremo; si tienes pensamientos sexuales, ¿qué le pasa al cuerpo? Que éste se ve afectado inmediatamente. Pones en la mente un objeto sexual y tu cuerpo comienza a responder.

Hay una teoría de William James. Aparentemente, en la primera mitad del siglo XX parecía absurdo, pero en un sentido está bien. Él y otro científico llamado Lange propusieron una teoría que es conocida como la teoría James-Lange. Normalmente, se dice que al tener miedo, huyes y corres, o que si estás furioso, se te enrojecen los ojos y empiezas a golpear a tu enemigo.

Pero James y Lange propusieron todo lo contrario. Dijeron que es por correr por lo que sientes miedo y que es porque tus ojos se enrojecen y empiezas a golpear a tu enemigo por lo que sientes ira. Es justo lo contrario. Dijeron que si esto no era así, entonces querían ver al menos un ejemplo de ira cuando los ojos no estuvieran rojos, el cuerpo no estuviera afectado y uno estuviera sencillamente furioso. No permitas que tu cuerpo se afecte y procura estar furioso; entonces sabrás que no puedes estarlo.

En Japón les enseñan a los niños un método muy simple de controlar la ira. Dicen que cuando sientas ira, no hagas nada al respecto, que sólo respires hondo. Inténtalo y no serás capaz de sentirla. ¿Por qué? Sólo porque respiras hondo ¿por qué no puedes ponerte furioso? Resulta imposible, por dos razones... En primer lugar, empiezas a respirar hondo pero la ira necesita un ritmo particular de respiración. Sin tal ritmo la ira no es posible. Se necesita un ritmo de respiración particular o que se haga de una forma caótica para que pueda surgir la ira.

Si empiezas a respirar hondo es imposible que salga la ira. Si te pones a respirar hondo conscientemente, entonces la ira no puede expresarse. Necesita que se le permita tener un tipo diferente de respiración. No tienes que hacerlo tú; la misma ira se encargará. Respirando profundamente no puedes estar furioso.

Y en segundo lugar, la mente se desplaza. Cuando sientes ira te pones a respirar hondo, tu mente se desplaza de la ira a la respiración. El cuerpo no se encuentra en un estado para estar furioso. Por eso, los japoneses son la gente más controlada del mundo. Están entrenados desde la infancia.

Es difícil encontrar tal incidencia en cualquier otro sitio, pero en Japón sucede incluso hoy día. Está ocurriendo cada vez menos porque Japón cada vez se está volviendo menos japonés. Cada vez se parece más a Occidente, y los modos y las costumbres tradicionales se están perdiendo. Pero sucedía, y todavía sucede hoy día.

Un amigo mío estuvo en Kyoto, y me escribió en una carta: "Hoy he visto un suceso hermoso que quiero escribirte para contártelo. Cuando regreses intentaré comprender cómo es posible. Un hombre fue atropellado por un auto. Se cayó, se levantó, le dio las gracias al conductor y se marchó... ¡Le dio las gracias al conductor!".

En Japón no es algo inusual. Debió de ponerse a respirar hondo, y así llegó a hacerlo. Te mueves hacia un plano diferente e incluso puedes darle las gracias a una persona que estuvo a punto de matarte, o que casi llega a conseguirlo.

Los procesos fisiológicos y los procesos psicológicos no son dos cosas distintas, son una misma, y puede empezar desde cualquiera de los dos extremos para afectar y cambiar al otro.

La Persona Como Un Todo

En un mundo mejor, toda persona cuya profesión sea curar el cuerpo meditará. Cuando el cuerpo está sufriendo, debe haber algún motivo, porque todo tiene relación. Por lo que una persona no puede ser curada sólo tratando su cuerpo; tiene que ser tratada en su conjunto. Pero para mirar en su conjunto, hay que mirar en el conjunto total del propio ser.

Todo médico debería practicar la meditación, de lo contrario nunca será un verdadero médico. Puede tener títulos, puede estar autorizado para ejercer la medicina, pero para mí es un curandero porque no conoce a la persona en su conjunto; se limitará a tratar síntomas.

Alguien tiene un trastorno, una migraña, un dolor de cabeza. Puedes tratarlo, pero tienes que mirar en lo más hondo del interior para ver por qué ésa persona tiene migraña. Puede que esté demasiado angustiada, preocupada, deprimida. Puede que se haya replegado en sí misma hasta la desolación y el dolor. Puede que esté pensando demasiado, que no deje descansar ni un momento la

mente. Por lo tanto, puedes tratar los síntomas, y puedes forzarlos a desaparecer a través de tóxicos y medicinas. Aparecerán en algún otro lugar, porque la raíz del problema no ha sido tratada en absoluto.

No debería tratarse las enfermedades, sino a las personas. Las personas son orgánicas, totales. Algunas veces ocurre que la enfermedad está en el pie y la verdadera causa en la cabeza. Porque el ser humano es uno... ¡está en total comunicación!

Nada se halla separado en un ser humano. El cuerpo no sólo está conectado consigo mismo, está relacionado con la mente, así el cuerpo y mente –psico y soma- están conectados con un alma trascendental.

2

CÓMO SE PRODUCE UN HÁBITO DE VIDA NEGATIVO

El único deber que tienes es el de ser feliz. Haz de ello una religión. Si no eres feliz, entonces algo debe de fallar en lo que sea que hagas, y hace falta un cambio drástico. Deja que la felicidad decida.

Soy un hedonista. La felicidad es la única norma que debe tener un hombre.

Observa siempre lo que sucede cuando haces algo: si te quedas sosegado, si te quedas tranquilo, cómodo, relajado, está bien. Ésa es la norma, no hay ninguna otra consideración. Lo que está bien para ti puede que no lo sea para otra persona, recuerda eso también.

Porque lo que es fácil para ti puede que no lo sea para otra persona, puede resultarte más fácil alguna otra cosa. Por ello no puede haber una ley universal al respecto. Cada individuo lo debe resolver por sí mismo. ¿Qué es fácil para ti?

Por Qué Elegimos Ser Infelices

Éste es uno de los problemas humanos más complejos. Debe considerarse con detenimiento. Y no es una cuestión teórica: te concierne a ti. Así es como se comporta todo el mundo: eligiendo siempre lo malo, eligiendo siempre lo triste, lo deprimente, lo desdichado. Debe de haber profundas razones para ello, claro que las hay.

Lo primero: la manera en que los seres humanos son educados desempeña un papel definitivo en ello. De la infelicidad sacas algo, siempre sacas partido. Si eres feliz siempre pierdes.

Muy desde el principio, un niño inteligente comienza a notar la diferencia. Siempre que se siente infeliz, todo el mundo trata de ser cariñoso con él, consigue afecto. Incluso más que eso, porque cuando es infeliz, la gente está pendiente de él, atrae la atención. Ésta funciona como un alimento para el ego, un estimulante muy alcohólico. Te aporta energía; te crees alguien. De ahí tanta necesidad, tanto deseo de atraer atención.

Si todo el mundo te mira, te sientes alguien importante. Si nadie lo hace, sientes como si no existieras, te sientes un don nadie, no tienes entidad. Que la gente te mire, que le importes, te aporta energía.

El ego existe por la relación. Cuanta más atención te presta la gente, más gana éste. Si nadie te mira, tu ego se disuelve. Si todo el mundo te ha olvidado por completo, ¿cómo puede existir el ego? ¿Cómo puedes saber que existes? De ahí la necesidad de las sociedades, de las asociaciones, de los clubes. Éstos existen en todo el mundo –rotarios, leones, logias masónicas-, millones de clubes y sociedades. Todas ellas existen para prestar atención a gente que de otro modo pasaría inadvertida.

El niño aprende la fórmula desde el principio. Ésta es: presenta un aspecto infeliz, así tendrás todas las simpatías, así todo el mundo te hará caso. Aparenta estar enfermo: adquirirás importancia. Un niño enfermo se convierte en un dictador, toda la familia debe hacer lo que él dice; sus deseos son órdenes.

Cuando eres feliz, nadie te escucha. Cuando está sano, nadie le hace caso. Cuando es perfecto, nadie está pendiente. Muy desde el principio empezamos a elegir lo infeliz, lo triste, lo pesimista, el lado oscuro de la vida. Eso por un lado.

Lo segundo es lo siguiente: siempre que eres feliz, siempre que estás contento, siempre que te sientes extático y satisfecho, todo el mundo tiene envidia de ti. La envidia significa que todos son antagónicos, nadie es amistoso; en ese momento todos son enemigos. Por consiguiente, has aprendido a no sentir éxtasis, para que nadie pueda ser contrario a ti; no debes mostrar tu gozo, no debes reír. Mira a la gente cuando ríe. Lo hace muy cuidadosamente. No es una risa visceral, no sale de lo más profundo de su ser. Primero te miran, luego te juzgan... y después ríen. Además ríen hasta cierto punto, al punto que tú puedes tolerar, al punto que no quede fuera de lugar, al punto en donde nadie pueda sentir envidia.

Incluso nuestras sonrisas son estratégicas. La risa ha desaparecido, la felicidad es una total desconocida, y el sentir éxtasis es casi imposible porque es algo que no está permitido. Si eres

infeliz, nadie pensará que estás loco. Si estás extasiado y bailas, todos te tomarán por loco. La danza es rechazada, el canto no se tolera. Vemos a un hombre feliz; enseguida pensamos que algo no marcha bien.

¿Qué clase de sociedad es ésta? Si alguien es desgraciado todo va bien; la persona encaja porque la sociedad entera es más o menos infeliz. Esa persona es miembro, pertenece a esa sociedad. Si alguien llega a sentir éxtasis creemos que se ha vuelto loco, que ha perdido la cabeza. No pertenece a nuestra comunidad, por lo que sentimos envidia.

A causa de la envidia lo condenamos. Movidos por la envidia intentaremos de cualquier modo devolverlo a su antiguo estado. A ese estado lo llamamos normalidad. Los psicoanalistas ayudarán; los psiquiatras también intentarán devolver a ese hombre a su habitual desdicha.

La sociedad no puede tolerar el éxtasis. Pero éste es la gran revolución. Repito: el éxtasis es la gran revolución. Si la gente pasara a un estado de éxtasis toda la sociedad tendría que cambiar, porque ella está basada en la desdicha.

Si la gente es feliz no la puedes conducir a la guerra: a Vietnam, o a Egipto, o a Israel. No alguien que es dichoso se reirá y dirá: ¡Qué tontería! Si la gente es dichosa no la puedes obsesionar por el dinero. No desperdiciará su vida acumulando dinero. Le parecerá cosa de locos que una persona destruya su vida entera, que la desperdicie tan sólo por dinero, algo tan sin sentido como acumular dinero. Éste seguirá allí cuando la persona esté muerta. ¡Es de una locura absoluta! Pero esta locura no la puedes ver hasta que no has sentido un éxtasis.

Si la gente conoce el éxtasis, el modelo de esta sociedad tendrá que cambiar. Esta sociedad existe en la desdicha. Es nuestra gran inversión en el mundo que vivimos. Educamos a nuestros hijos... desde el principio les creamos una tendencia hacia la desdicha. Por eso ellos siempre la eligen.

Todo el mundo tiene una elección cada mañana. Y no sólo cada mañana, en todo momento existe la elección entre ser desdichado o ser feliz. Siempre escoges la de ser desdichado, porque ya se ha convertido en un hábito, una costumbre; siempre lo has hecho así. Has llegado a dominarlo con soltura, se ha convertido en algo cómodo. En el momento en que la gente tiene que elegir, escoge inmediatamente la desdicha.

La desdicha es como si fuera cuesta abajo; el éxtasis, cuesta arriba. Para algo muy difícil de alcanzar; pero no es así. En realidad es todo lo contrario: el éxtasis es cuesta abajo, la desdicha es cuesta arriba. La desdicha es una cosa muy difícil de alcanzar, pero tú lo has logrado, has hecho hasta lo imposible; porque la desdicha es totalmente antinatural. Nadie quiere ser desdichado y todo el mundo lo es.

La sociedad ha hecho una gran labor. La educación, la cultura y los difusores de la cultura, los padres, los maestros todos han hecho un gran trabajo. De una creación afortunada, han obtenido criaturas desdichadas. Todo niño nace feliz. Todo niño es un dios al nacer. Y todo hombre muere loco.

Ésta es toda tu labor: intentar recuperar la infancia, intentar reclamarla. El que pueda volver de nuevo a ser niño, no conocerá la desdicha.

No quiero decir que para un niño no haya momentos de desdicha; los hay. Pero aun así no existe. Intentaré explicarlo.

Un niño puede llegar a ser desdichado, puede ser infeliz, intensamente infeliz en un momento, pero es todo en esa infelicidad, se identifica tanto con ella, que no existe división. No se puede separar al niño de la infelicidad. El niño no está mirando su infelicidad con distancia, dividido. El niño es infelicidad; está absorto en ella. Cuando llegas a ser todo con la infelicidad, tal infelicidad deja de serlo. Al llegar a ser todo en ella, incluso en su negatividad tiene una belleza intrínseca.

Observa bien a un niño, a un niño que no sea malcriado. Cuando está furioso, su energía entera llega a convertirse en ira; no queda nada detrás, no hay frenos. Ha puesto en marcha su furia; no hay nadie manipulándola ni controlándola. No hay mente. El niño es todo ira; no es que esté furioso, es que se ha convertido en furia. Entonces puedes apreciar su belleza, el desarrollo de la ira. El niño nunca está feo; incluso furioso parece guapo. Tan sólo resulta más intenso, más vital, más vivo: como un ser tan atómico; como el universo entero a punto de estallar.

Tras esta explosión, el niño se quedará tranquilo. Tras esta explosión, el niño se quedará en paz. Tras esta explosión, el niño se relajará. Podemos pensar que es algo lamentable que el niño tenga semejante cólera, pero el niño no es infeliz; ha disfrutado de ello. Si con cualquier cosa que hagas forma un todo, consigues la dicha. Si te distancias de algo, incluso si se trata de la felicidad, llegas a ser desdichado.

Por lo tanto, ahí está la clave. Estar separado en forma de ego es la base de toda desdicha; el ser uno, el fluir con lo que sea que la vida te ofrezca, el penetrar en ello intensamente, en su totalidad, cuando tú no estás allí, cuando estás perdido, todo eso supone dicha.

La elección está al alcance de la mano, pero tú no la percibes. Has estado eligiendo lo erróneo tan continuamente, se ha convertido en un hábito tan inútil, que lo eliges automáticamente sin pensar más. No queda posibilidad de elección.

Mantente alerta. En cada momento, cuando estés eligiendo ser infeliz, recuerda: es una elección tuya. Ser consciente de ello ayudará: la confirmación de que es una elección mía y de que yo soy responsable, de que lo que estoy haciendo con mi persona es obra mía. Inmediatamente percibirás la diferencia. La calidad de la mente habrá cambiado. Te resultará más fácil pasar a un plano de felicidad.

Una vez que sabes que ésta es tu elección, todo el asunto llega a ser como un juego. Entonces si te agrada ser infeliz, adelante, pero recuerda, es tu elección, no te quejes. No hay nadie más a quien responsabilizar de ello. Es tu función. Si así lo prefieres, si eliges un camino de infortunio, si quieres pasar por la vida de manera desdichada, es porque así lo elegiste, es tu juego. Pero ya que lo juegas, ¡juegalo bien!

Por lo tanto, no vayas preguntándole a la gente cómo evitar la infelicidad. Es absurdo. No vayas a preguntarles a los maestros y a los gurús cómo ser feliz. Ellos existen a causa de tu torpeza. Tú creas la desdicha, y entonces vas y preguntas a los demás cómo deshacerte de ella. Seguirás creándola porque no estás consciente de lo que estás haciendo. Inténtalo desde este mismo momento, intenta ser feliz y dichoso.

Dos Maneras De Vivir

Hay dos maneras de vivir, de ser, de saber: una es esfuerzo, voluntad, ego; la otra es negación del esfuerzo, negación de la lucha, es un estado de dejarse llevar por la existencia.

Todas las religiones del mundo te han estado enseñando la primera manera, la de la lucha; la lucha contra la naturaleza, la lucha contra el mundo, la lucha contra tu propio cuerpo, la lucha contra la mente. Sólo entonces puedes obtener la verdad, lo divino, lo eterno. Pero hay pruebas suficientes de que toda esta fuerza de voluntad, está senda del ego, esta lucha y esta guerra, ha sido un fracaso rotundo. En millones de años, muy pocas personas han alcanzado la experiencia suprema de la vida, tan pocas que sólo son una excepción, una excepción a la regla.

Yo te enseño la segunda manera: a no ir contra la corriente de la existencia, sino en su flujo; no es una enemiga. Es lo mismo que una persona que trata de ir contra la corriente, que lucha contra el río; enseguida se cansará y no será capaz de avanzar mucho. El río es tan vasto y la persona tan insignificante.

En la existencia inmensa, tú eres más pequeño que un átomo. ¿Cómo puedes luchar contra el cosmos? La sola idea es disparatada. Tú eres un producto del cosmos. ¿Cómo va a ser él tu enemigo? La naturaleza es tu madre, no puede estar contra ti. Tu cuerpo es toda tu vida, no va a ser él tu antagonista. Te sirve a pesar de tu continua lucha en su contra. Te sirve cuando estás despierto, te sirve cuando estás dormido. ¿Quién sigue respirando? Estás profundamente dormido y roncando. El cuerpo tiene su propia sabiduría. Continúa respirando, el corazón continúa latiendo, el cuerpo continúa funcionando sin ti. De hecho, funciona mejor cuando no estás presente. Tu presencia es siempre una molestia, porque tu mente está condicionada por la gente que te ha inculcado estar en contra de él.

Yo te enseño a tener amistad con la existencia. No quiero que renuncies al mundo, porque el mundo es nuestro. Nada de lo que existe está en contra tuya. Todo lo que tienes que aprender es el arte de vivir; no el arte de renunciar, sino el arte de sentir júbilo. Es sólo una cuestión de aprender un arte, y ser capaz de transformar el veneno en néctar. En una gran cantidad de medicinas encontrarás escrito: veneno; pero en manos de un científico experto, tal veneno se convierte en medicina. No te mata, te salva.

Si descubres que en algún momento tu cuerpo, la naturaleza, el mundo está contra ti, recuerda una cosa: deberá tratarse de tu ignorancia, deberá tratarse de una actitud equivocada. Será que desconoces el arte de vivir. No te das cuenta de que la existencia no puede ir en contra tuya. Has nacido de ella, vives en ella, te lo ha dado todo, y ni siquiera se lo agradeces. Al contrario, todas las religiones te han estado enseñando a condenarla desde el principio. Cualquier religión que te enseña a condenar la vida es venenosa. Es antivida, está al servicio de la muerte; no está al tuyo, no está al servicio de la existencia. ¿Pero por qué surge el problema?

Porque todas estas religiones son antinaturales. ¿Por qué crearon el argumento de que a menos que no fueras contra el mundo, no serías capaz de alcanzar el más allá, la vida eterna? ¿Por qué hacen semejante diferencia entre este mundo y el otro? Hay una razón para ello.

Si en vez de renunciar a este mundo, uno va a vivirlo plenamente, entonces los sacerdotes ya no hacen falta. Si hay que

luchar contra el mundo, renunciar, debes reprimir tus instintos naturales. Desde luego que como consecuencia te enfermarás. Si vas en contra de la naturaleza no estarás sano no podrás tener plenitud. Estarás siempre dividido y con esquizofrenia. En consecuencia, necesitarás a alguien que te guíe, alguien que te ayude; necesitarás un sacerdote.

De ahí que cuando eres culpable vas a la iglesia, vas a la mezquita, a la sinagoga; le pides al sacerdote, al ministro, al rabino que te ayude, porque en tu profunda oscuridad –la cual ellos son responsables de crear- estás desvalido, necesitas a alguien que te proteja, alguien que te ayude, alguien que te muestra la luz. Estás tan desesperadamente necesitado que ni siquiera piensas si el sacerdote sabe más que tú, o si es tan sólo un sirviente a sueldo.

Básicamente tu problema es mirar en tu interior, dónde estás. Y si estás sufriendo, eres desdichado, sientes angustia, ansiedad; si algo te falta en la vida, estás descontento, no le encuentras sentido a nada y simplemente vas arrastrándote a ti mismo hacia la muerte...

La oscuridad es cada vez mayor, cada día la muerte se acerca ¿y ése es el momento de entrar en grandes elucubraciones teológicas? Es hora de cambiar tu ser. No tienes mucho tiempo.

Y los métodos que te han enseñado todas las religiones son métodos de lucha; no conducen a ninguna parte. Simplemente estropean el gusto por la vida. Envenenan todo lo placentero de ella. Han creado una humanidad triste. A mí me gustaría una humanidad llena de amor y plena de canciones y bailes.

Por lo tanto, quiero dejar totalmente claro que mi método es el segundo, y por el segundo quiero decir que no vas a luchar contra la corriente; eso es insensato. No puedes hacerlo, la corriente de la naturaleza es demasiado grande y demasiado fuerte. La mejor manera es aprender de un cadáver. Los muertos saben algunos secretos que los vivos no saben.

Los vivos, si no saben nadar, se ahogan. Resulta muy curioso. Una vez que han muerto, salen de nuevo a la superficie. Estando vivos, se hundieron; ya muertos consiguen flotar. Indudablemente la persona muerta sabe algo que no sabe la vida. ¿Qué ocurrió? ¿Por qué el río y el mar se comportan de manera diferente con una persona muerta? Esa persona se deja llevar completamente. Ni siquiera trata de nadar. No está haciendo nada.

El mejor nadador simplemente flota. El mejor nadador deja que lo lleve la corriente como si fuera un cadáver. Donde sea que vaya el río, siempre conduce al mar. Todo río conduce al mar, por lo que no

necesitas preocuparte si estás en un río sagrado o no. Sagrado o no, todo río está destinado tarde o temprano a alcanzar el mar. Tú sólo vas flotando con el río. Esto es lo que yo llamo confianza: confianza en que la existencia, sea donde sea que te lleve, lo va a hacer hacia el buen camino, hacia el objetivo adecuado. No es tu enemiga. Confía plenamente a donde sea que te lleve, porque será a tu hogar.

Si la humanidad entera aprendiera a relajarse en lugar de pelear, a dejarse llevar en lugar de esforzarse, existiría un gran cambio en la calidad de la consciencia. Gente relajada, simplemente moviéndose en silencio con la corriente del río, sin metas propias, sin egos...

Flotando de manera tan relajada, no puedes tener ningún ego. El ego necesita esfuerzo: tienes que hacer algo. El ego es hacedor, y para flotar tienes que convertirte en no-hacedor. En tal inacción, quedarás sorprendido de cómo empiezan a disminuir tus sufrimientos y ansiedades, y cómo empiezas a estar a gusto con lo que sea que tenga que ofrecerte la existencia.

Un místico sufí viajaba una vez...

Y cada noche le daba gracias a la vida: "Por todo lo que has hecho por mí y yo no he sido capaz de corresponderte, nunca seré capaz de hacerlo". Sus discípulos estaban algo fastidiados ya que a veces les resultaba difícil sobrevivir.

El místico sufí era una persona rebelde. Esta vez tuvieron que enfrentarse a la prueba de pasar tres días sin comida, ya que en los pueblos por donde pasaban se negaban a darles nada por no ser mahometanos ortodoxos. Se habían unido a un grupo rebelde entre los sufíes. Las gentes se negaban a darles abrigo por la noche, así que dormían en el desierto. Tenían hambre y sed y así pasaron tres días. En la oración nocturna, el místico le confesó de nuevo a la vida: "Estoy tan agradecido. Has hecho tanto por nosotros y no podemos corresponderte".

Uno de los discípulos exclamó: "Esto es demasiado. ¿Dinos qué ha hecho la vida por nosotros en estos tres días? ¿Qué motivo tienes para darle tanto las gracias?".

El anciano sonrió y dijo: "Tú todavía no te das cuenta de todo lo que la vida ha hecho por nosotros. Estos tres días han sido muy significativos para mí. Tenía hambre, tenía sed, no teníamos abrigo, fuimos rechazados, condenados. Nos arrojaron piedras. Mientras tanto yo estuve observando en el interior de mí mismo: no surgió ira. Por lo que le estoy agradecido a la existencia. Sus presentes son inapreciables. Nunca podré pagarlos. Tres días de hambre, tres días de sed, tres días sin dormir, la gente arrojando piedras... y aun así no

he sentido animosidad alguna, ninguna ira, ningún odio, ningún fracaso o decepción. Debe ser su misericordia; debe ser la existencia que me apoya.

“En estos días se me han revelado tantas cosas que habrían permanecido ocultas si se nos hubiera ofrecido alimento, abrigo, si nos hubieran dado la bienvenida, si nos hubieran arrojado piedras. ¿Y tú me preguntas por qué le doy gracias a la vida? Hasta moribundo le daré las gracias porque aun ante la muerte sé que la existencia me va a revelar misterios como me los ha estado revelando en la vida, porque la muerte no es su fin, sino su punto culminante”.

Aprende a fluir con la existencia de modo que no sientas culpas ni tengas heridas. No luches ni contra el cuerpo, ni con la naturaleza, ni con nada; así estarás en paz y a salvo, tranquilo y sosegado.

Ese estado te ayudará a estar más alerta, más consciente, más despierto, lo cual finalmente conduce al mar del despertar supremo: la liberación por el nirvana.

El Cuerpo Es Tu Amigo

Todas las religiones te han estado enseñando a luchar contra la naturaleza. Todo lo que es natural es condenado. Las religiones dicen que debes lograr hacer algo antinatural; sólo entonces podrás salir del encarcelamiento de la biología, la fisiología, la psicología, de todos los muros que te rodean. Pero si te mantienes en armonía con tu cuerpo, con tu mente, con tu corazón, entonces las religiones dicen que nunca serás capa de trascenderte a ti mismo. Ahí es donde me opongo a todas las religiones. Han sembrado una semilla emponzoñada dentro de tu ser. Y por su causa vives dentro de tu cuerpo, pero no amas tu cuerpo.

El cuerpo te sirve durante setenta, ochenta, incluso cien años, y no hay mecanismo que haya inventado la ciencia que sea capaz de compararse con él. Con todas sus complejidades, los milagros que hace sucesivamente para ti, y tú ni siquiera se lo agradeces. Tratas a tu cuerpo como a un enemigo, siendo todo lo contrario.

Él cuida de ti de todas las maneras posibles mientras estás despierto, mientras estás dormido. Incluso durante el sueño te sigue cuidando. Si estás dormido y una araña te empieza a correr por la pierna, ésta la aparta sin molestarte a ti. La pierna tiene un pequeño cerebro propio. Por lo que para cuestiones sin importancia no hay necesidad de acudir al sistema central, de acudir al cerebro; la pierna puede ocuparse. Un mosquito te está picando, mueves las manos para aplastarlo, y tu sueño no se ve alterado. Incluso durante el sueño tu cuerpo te está protegiendo continuamente, haciendo cosas

que normalmente no son cosa suya. No se espera que la mano tenga un cerebro, pero indudablemente tiene algo que sólo puede ser denominado como un pequeño cerebro. Quizá cada célula de tu cuerpo tenga un pequeño cerebro. Existen millones de células en tu cuerpo, millones de pequeños cerebros moviéndose por ahí, ocupándose continuamente. Siempre estás comiendo todo tipo de cosas sin preocuparte qué ocurre cuando las tragas. No le preguntas al cuerpo si su mecanismo, si su química, será capaz de digerir lo que te estás comiendo. Pero a pesar de todo, tu química interna sigue funcionando durante casi un siglo. Tiene un sistema automático para reemplazar las partes que se han estropeado. Las va desechando, creando otras nuevas; tú no tienes que hacer nada, ocurre por sí solo. El cuerpo tiene una cierta sabiduría en sí mismo.

Las religiones no dejan de repetirte: "Tienes que luchar siempre, tienes que moverte contra la corriente. No le hagas caso al cuerpo: diga lo que diga, haz justo lo contrario". El jainismo dice: "El cuerpo está hambriento, deja que pase hambre. Mantenlo a dieta. Necesita un trato semejante". Te sirve fielmente sin ningún pago de tu parte, sin salario, sin comodidades. Y, por ejemplo, el jainismo dice que vayas en su contra. Cuando quiere dormirse, dice que intentes mantenerte despierto.

Indudablemente le aporta una gran fuerza al ego. Si tu cuerpo pide comida, le dices que no. El "no" tiene un gran poder. Tú eres el amo. Reduces el cuerpo a la esclavitud; no sólo a la esclavitud, lo fuerzas a que mantenga la boca cerrada: "Va a hacerse todo lo yo diga: tú no tienes que interferir".

No luches con tu cuerpo. No es tu enemigo, es tu amigo. Es un regalo que te ofrece la naturaleza. Forma parte de ella. Está unido a la naturaleza de todos los modos imaginables. No sólo estás ligado por la respiración; lo estás a los rayos del sol, a la fragancia de las flores, a la luz de la luna. Estás ligado a todo; no eres una isla separada. Olvídate de eso. Formas parte de todo un continente, y aun así... se te ha ofrecido una individualidad. Esto es lo que yo llamo un milagro. Formas parte de la existencia, pero tienes una individualidad. La existencia ha realizado un milagro, ha hecho posible lo imposible.

Por lo que al estar en armonía con tu cuerpo, lo estarás con la naturaleza. Fluirás con ella. Déjate llevar. Deja que la vida ocurra. No fuerces nada, en nombre de nada. No perturbes tu armonía en nombre de un libro sagrado, ni de un ideal sagrado.

Nada hay más valioso que la armonía, en consonancia con el universo. Respeta la vida, reverencia la vida. No hay nada más sagrado que ella, más divino que ella. No está hecha de grandes

cosas. Esos religiosos ineptos no han dejado de decirte: "Haz grandes cosas", cuando la vida se compone de las pequeñas. La estrategia está clara. Ellos te dividen: "Haz grandes cosas, algo importante, algo por lo que tu nombre sea recordado después. Haz algo extraordinario". Sin duda tal cosa resulta atractiva al ego. Él es el agente del sacerdote. Todas las iglesias y todas las sinagogas, todos los templos tienen sólo un agente, y ése es el ego. Ellos no usan diferentes agencias. No existen otras, existe una agencia, y ésa es el ego: haz algo extraordinario, algo importante.

Te puedo asegurar que no hay nada extraordinario, nada importante. La vida se basa en cosas muy pequeñas. Por lo que si llegas a interesarte por las supuestas cosas grandes, desperdiciarás la vida.

La vida consiste en beber una taza de té, en chismorrear con un amigo; salir a pasear por las mañanas, sin ir a ningún sitio determinado, tan sólo dando un paseo, sin objetivo, sin meta: desde cualquier punto puedes regresar; cocinar para alguien que amas, cocinar para ti mismo, porque también amas tu cuerpo; lavar tu ropa, barrer el suelo, regar el jardín... estas pequeñas cosas, muy pequeñas... saludar a un desconocido sin ninguna razón particular, porque no tenías interés alguno en el desconocido.

El hombre que puede saludar a un desconocido también puede saludar a una flor, puede saludar a un árbol, puede cantarles a los pájaros. Ellos cantan todos los días y nunca has tenido en cuenta que algún día deberías devolver la llamada. Tan sólo cosas pequeñas, muy pequeñas...

Respetar tu vida. A partir de ese respeto empezarás a respetar la vida de los demás.

El Fantasma Del "Debería"

Toda tu educación –en la familia, en la sociedad, en la escuela, en la universidad- crea tensión en ti. La tensión fundamental es que no estás haciendo lo que "deberías" hacer.

Así continúa durante toda tu vida; te angustia como una pesadilla, te persigue. Nunca te dejará descansar, nunca te permitirá relajarte. Si lo haces te dirá: ¿Qué estás haciendo? No debes relajarte; deberías estar haciendo algo". Si estás haciendo algo te dirá: "¿Qué estás haciendo? No necesitas descansar, te hace falta, de lo contrario te volverás loco; ya casi lo estás".

Si haces algo bueno te dirá: "Eres idiota. Hacer el bien no es rentable, la gente te engañará". Si haces algo malo te dirá: "¿Qué estás haciendo? Con este comportamiento vas a ir al infierno, tendrás que pagar por tus actos". Nunca te dejará descansar; hagas lo que hagas, te estará condenando.

Te han implantado un censor. Ésta es la mayor calamidad que le ha ocurrido a la humanidad. Hasta que no nos libremos del censor que hay en nuestro interior no podremos ser realmente humanos, no podremos ser realmente felices y no podremos participar en la fiesta que supone la existencia.

Nadie excepto tú puedes anularlo. No es sólo un problema tuyo, es algo que concierne a casi todos los seres humanos. Sea cual sea el país en que hayas nacido, sea cual sea la religión a la que pertenezcas, es lo mismo: católica, comunista, hindú, mahometana, jainista, budista; da igual a la clase de ideología a la que pertenezcas, la esencia es la misma. Lo sustancial es crear una división dentro de ti, para que así una parte condene a la otra parte. Si haces caso a la primera parte, entonces la segunda empezará a condenarte. Te mantienes en un conflicto interior, una guerra civil. Tal guerra debe ser abandonada, de lo contrario desaprovecharás toda la belleza, toda la ventura de la vida. Nunca serás capaz de reír a plena satisfacción, nunca serás capaz de amar, nunca serás capaz de sentir plenitud en nada. Es sólo en esa plenitud en donde uno florece, donde surge la primavera, cuando tu vida comienza a tener color, música y poesía.

Es en la totalidad en donde de pronto sientes a tu alrededor la presencia de Dios. Pero la ironía es que la división ha sido creada por los llamados santos, sacerdotes e iglesias. De hecho, los sacerdotes son los mayores enemigos de Dios en la Tierra.

Tenemos que librarnos de todos los sacerdotes; son la verdadera causa de la patología humana. Han conseguido que todo el mundo sienta malestar, han causado una epidemia de neurosis. La neurosis se ha convertido en algo tan común que la damos por descontada. Creemos que ésa es la esencia de la vida, que así es la vida: un sufrimiento, un sufrimiento muy largo y lento; una dolorosa y angustiosa existencia; una autobiografía del mucho ruido y pocas nueces.

Si miramos nuestra mediocre vida, parece reafirmarse esto, porque no hay lugar para una simple flor, para una sencilla canción en el corazón, nunca para un rayo de gozo divino.

No es extraño que la gente inteligente de todo el mundo se pregunte por el sentido de la vida. "¿Cuál es la razón para vivir? ¿Por

qué somos tan cobardes de seguir viviendo? ¿Por qué no hacemos acopio de valor y ponemos fin a todo este absurdo? ¿Por qué no nos suicidamos?”.

Nunca antes en el mundo hubo tanta gente con la idea de que la vida carece totalmente de significado. ¿Por qué ha ocurrido en esta época? No tiene nada que ver con la época. Durante siglos, durante al menos cinco mil años, los sacerdotes han estado haciendo daño. Ahora se ha alcanzado el punto culminante.

No es obra nuestra, somos las víctimas. Las víctimas de la historia. Si el hombre llega a conseguir algo más de consciencia, lo primero que tendrá que hacer es quemar todos los libros de historia. Olvida el pasado. Fue algo espeluznante. Empieza de nuevo desde el ABC, como si Adán naciera de nuevo. Empieza como si estuviéramos de nuevo en el Jardín del Edén, inocentes, descontaminados...

Un hombre estaba buscando una buena iglesia a la cual asistir y encontró una pequeña en la que la congregación estaba leyendo con el pastor. Decían: “Hemos dejado sin hacer aquellas cosas que deberíamos haber hecho y hemos hecho todas las que no deberíamos haber hecho”.

El hombre se dejó caer en su asiento y suspiró con alivio diciendo para sí: “Gracias a Dios, al fin he encontrado mi lugar”.

Haz lo que te dicte tu naturaleza, persigue lo que anhelan tus características intrínsecas. No escuches las escrituras, escucha a tu propio corazón; ésa es la única escritura que prescribo. Sí, escucha muy atentamente a tu propio corazón; ésa es la única escritura que prescribo. Sí, escucha muy atentamente, conscientemente, así nunca te equivocarás. Si escuchas a tu propio corazón nunca estarás dividido. Si escuchas a tu propio corazón comenzarás a andar en la dirección adecuada, sin siquiera pensar qué es lo malo y qué es lo bueno.

De este modo, la gran creación de la nueva humanidad consistirá en el secreto de escuchar al corazón conscientemente, atentamente, cuidadosamente. Síguelo a toda costa, ve a donde sea que éste te lleve. Sí, algunas veces te conducirá por terrenos peligrosos; pero entonces recuerda, tales situaciones son necesarias para madurar. Algunas veces te alejará del camino; pero recuerda de nuevo, tales situaciones de confusión son parte del crecimiento. Caerás muchas veces. Levántate de nuevo, porque así es como uno hace acopio de fuerzas: cayéndose y volviéndose a levantar. Así es como uno llega a conseguir la armonía. Pero no sigas reglas impuestas desde fuera. Ninguna regla impuesta desde fuera puede ser adecuada, porque las reglas las inventa la gente que quiere

dominarte. Sí, algunas veces también han existido en el mundo grandes iluminados: un Buda, un Jesús, un Krishna, un Mahoma. No han impuesto reglas al mundo, han ofrecido su amor. Pero tarde o temprano se reúnen los discípulos y comienzan a imponer códigos de conducta. Una vez que ha desaparecido el maestro, una vez que ya no aporta su luz y se hallan sumidos en una profunda oscuridad, comienzan a buscar torpemente ciertas reglas para seguirlas, porque ahora la luz que les iba abriendo el camino ya no se encuentra allí. Ahora tienen que depender de las reglas.

Lo que hizo Jesús fue expresar los susurros de su corazón, pero los cristianos no hacen nada semejante. Son imitadores; y desde el momento en que imitas, insultas a tu naturaleza, insultas a Dios.

No seas nunca un imitador, sé siempre un original. No te conviertas en papel carbón. Pero eso es lo que está ocurriendo a lo largo del mundo: no hay más que copias y copias. La vida es realmente una fiesta si eres un original: estás pensando para serlo. No hay dos hombres iguales, por lo que mi modo de vivir nunca puede ser el tuyo.

Absorbe el espíritu, absorbe el silencio del maestro, aprende de su gracia. Embebe todo lo que puedas de su ser, pero no lo imites. Absorbe su espíritu, imprégnete de su amor, recibe su compasión; serás capaz de escuchar los susurros de tu propio corazón. Porque son susurros. El corazón habla con voz serena y tenue; no grita.

Olvida todo lo que se te ha enseñado: "Esto está bien y esto está mal". La vida no es tan tajante. Lo que es bueno hoy puede que sea malo mañana; lo que es malo en este momento, puede que no lo sea tanto al siguiente. La vida no puede ser clasificada; no puedes etiquetarla tan fácilmente: "Esto es malo y esto es bueno". La vida no es una farmacia en donde cada frasco está etiquetado y sabes lo que es. La vida es un misterio; en un momento algo encaja y entonces está bien. En otro momento, tanta agua ha caído sobre el Ganges que se ha desbordado y entonces ya no encaja y está mal.

¿Cuál es mi definición de lo bueno? Lo que va en armonía con la existencia es bueno, y lo que va en desacuerdo con ella es malo. Tendrás que mantenerte alerta a cada momento, porque habrá que decidir de nuevo cada instante. No puedes depender de respuestas preestablecidas para lo que es bueno y lo que es malo.

La vida va de prisa; es dinámica, no estática. No es una piscina de agua estancada, es un Ganges, no deja de fluir. Nunca es la misma durante dos momentos consecutivos. Por lo que una cosa puede ser buena en un momento y mala al siguiente.

¿Qué es lo que hay que hacer? La solución está en que la gente llegue a tal punto de consciencia que ella misma pueda responder a los cambios de la vida.

Relataré un viejo cuento zen: Había dos templos rivales. Ambos maestros –no debían de serlo realmente, debían de ser sacerdotes– estaban tan enfrentados que ordenaron a sus discípulos que ni siquiera miraran al otro templo. Cada sacerdote contaba con un muchacho como sirviente, para hacer los recados, para buscar las cosas. El sacerdote del primer templo le advirtió a su sirviente: “Nunca hables con el otro muchacho. Esa gente es peligrosa”.

Pero los niños son niños. Un día se encontraron en el camino, y el muchacho del primer templo le preguntó al otro: “¿Adónde vas?”. El otro respondió: “Donde el viento me lleve”. Debió de haber aprendido en el templo grandes enseñanzas zen, ya que dijo: “Donde el viento me lleve”. Una magnífica respuesta, puro Tao.

Pero el primer muchacho quedó muy avergonzado, ofendido, no supo cómo responderle. Estaba frustrado, furioso, y a la vez se sentía culpable ya que, “mi maestro ordenó que no habláramos con esta gente. No son de fiar. ¿Qué clase de respuesta es ésa? Me ha humillado”.

Fue a ver al maestro y le contó lo que había pasado. “Lamento haber hablado con él. Tenía usted razón, esta gente es peligrosa. ¿Qué quiso decir al responderme así? Le pregunté: “¿Adónde vas” –una simple pregunta–. Sabía que iba al mercado, lo mismo que yo. Pero me respondió: “Adonde me lleve el viento”.

El maestro contestó: “Te lo advertí, pero no me escuchaste. Ahora mira, mañana te paras de nuevo en el mismo lugar. Cuando llegue le preguntas: “¿Adónde vas?” y él te dirá: “Adónde me lleve el viento”. Entonces tú también tienes que ponerte un poco filosófico. Le dices: “¿Irás sin piernas entonces? Porque el alma es incorpórea y el viento no puede llevar el alma a ninguna parte”. ¿Qué te parece?”.

Dispuesto a hacerlo, el muchacho se paró toda la noche repitiéndolo una y otra vez. A la mañana siguiente, salió muy temprano, se puso en el lugar exacto, y a la hora indicada vio llegar a otro muchacho. Estaba muy contento, ahora le iba a demostrar lo que era verdadera filosofía. Le preguntó: “¿Adónde vas?” esperaba la respuesta... pero el muchacho respondió: “Voy al mercado a comprar verduras”.

¿Ahora de qué le servía la filosofía que había aprendido? La vida es así. No puedes prepararla, no puedes tenerla prevista. Ésa es su hermosura, ése es su milagro, que siempre te coge desprevenido,

siempre llega por sorpresa. Si te das cuenta, verás que cada momento es una gran sorpresa y nunca se puede aplicar una respuesta preconcebida.

Yo te enseño simplemente una ley intrínseca de la vida. Obedece a tu propio ser, sé luz por ti mismo y si sigues esa luz nunca te surgirá este problema. Así, hagas lo que hagas, será lo adecuado, y lo que no hagas es lo que no debías de haber hecho...

La única manera de estar en contacto con la vida, la única manera de no quedar rezagado, es tener un corazón que no se siente culpable, un corazón que es inocente. Olvida todo lo que se te ha dicho –lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer- nadie más puede decidirlo sino tú.

Evita a los que pretenden decidir por ti; toma las riendas con tus propias manos. Tú debes decidir. De hecho, en el proceso de tal decisión, nace tu alma. Cuando otros deciden por ti, tu alma se queda adormecida y apagada. Cuando empiezas a decidir por ti mismo, surge la perspicacia. Decidir significa correr riesgos, decidir significa que puedes equivocarte, quién sabe, ése es el riesgo. ¿Quién sabe lo que va a pasar? Ése es el riesgo, no hay garantía.

Con lo viejo, existe una garantía. Millones y millones de personas ya lo han seguido. ¿Cómo puede equivocarse tanta gente? Ésa es la garantía. Si tanta gente ha dicho que es bueno, así debe ser.

Corre todos los riesgos que se necesitan para ser individual, acepta los desafíos para que te aporten la brillantez e inteligencia necesaria.

La verdad no es una creencia, es inteligencia absoluta. Es un fogonazo del origen oculto de tu vida, es una experiencia iluminadora de tu consciencia. Pero tendrás que aportar el espacio adecuado para que ocurra. Y ese espacio adecuado es aceptarte a ti mismo como eres. No niegues nada, no te dividas, no te sientas culpable.

Despréndete del sufrimiento

Debería ser fácil deshacerse del sufrimiento, de la angustia, de la desdicha. No debería ser difícil: no quieres ser infeliz, por lo que deben existir detrás serias complicaciones. La complicación es que desde la niñez no se te ha permitido ser feliz, sentir gozo, disfrutar.

Se te ha obligado a ser serio y la seriedad implica tristeza. Se te obligó a hacer cosas que nunca quisiste hacer. Eras indefenso, débil, dependiente de la gente; por supuesto, tenías que hacer lo que

ellos dijeran. Hiciste todo aquello de mala gana, tristemente, a la fuerza. En contra de ti mismo se te ha obligado a hacer tanto, que poco a poco una cosa te ha quedado clara: que todo lo que contra ti es bueno y que todo lo que no va contra ti necesariamente es malo. Constantemente toda esta educación te colmó de tristeza, la cual no es natural.

Estar alegre es natural, lo mismo que estar sano es natural. Cuando estás sano no vas al médico a preguntarle: "¿Por qué estoy sano?". No hace falta hacer preguntas sobre tu buena salud. Pero cuando estás enfermo, inmediatamente preguntas: "¿Por qué estoy enfermo? ¿Cuál es la razón, la causa de mi enfermedad?".

Es absolutamente normal que preguntes por qué eres infeliz. No lo es el preguntar por qué eres feliz. Has sido educado en una sociedad enferma en donde ser feliz sin razón es sinónimo de locura. Si sonríes sin razón aparente, la gente pensará que te falta un tornillo. ¿Por qué sonríes? ¿Por qué pareces tan feliz? Si declaras: "No sé, me siento feliz, así no más, sin razón", tu respuesta tan sólo fortalecerá la idea de que algo raro te ocurre.

Pero si te sientes infeliz nadie te va a preguntar por qué lo eres. Ser infeliz es natural; todo el mundo lo es. No te añade nada especial. No estás haciendo nada extraordinario.

Inconscientemente esta idea se va aposentando en ti; esa desdicha es natural y la felicidad no lo es. La felicidad debe ser comprobada, la desdicha no. Lentamente penetra en lo profundo de tu ser -en tu sangre, en tus huesos, en tu médula- aunque por naturaleza va en tu contra. Se te ha obligado a ser un esquizofrénico; se te la impuesto algo que va en contra de tu naturaleza. Has sido apartado de tu propio ser hacia algo que no eres. Esto es lo que crea la desdicha total en la humanidad, que todo el mundo esté en donde no debería estar, que sea lo que no debería ser. A causa de que el hombre no puede estar en donde debe estar -donde parte su verdadera raíz- es infeliz. Este estado de separación de tu ser se ha ido acrecentando; has olvidado el camino de vuelta a casa. Por lo que en donde te encuentres, crees que estás en tu casa. De la desdicha has hecho tu hogar; la angustia se ha convertido en algo natural. Has aceptado el sufrimiento como salud, no como enfermedad.

Cuando alguien exclama: "Abandona esta vida infeliz", se plantea una cuestión muy importante: "¡Esto es todo lo que tengo! Si lo abandono no seré nadie, perderé mi identidad. Al menos ahora soy alguien; alguien infeliz, alguien triste, alguien que sufre. Si renuncio a todo esto entonces surgirá la pregunta: ¿Cuál es mi identidad? ¿Quién soy? No conozco el camino de vuelta a casa, y tú has tirado abajo la hipocresía, el falso hogar creado por la sociedad".

A nadie le gusta estar desnudo en medio de la calle. Es mejor ser infeliz: al menos tienes algo que ponerte, aunque sea la desdicha... pero no ocurre nada, todo el mundo va ataviado con el mismo tipo de ropa. Para aquéllos que pueden costearla, la desdicha les sale cara. Para aquéllos que no pueden costearla, es doblemente penosa: tienen que vivir en un tipo inferior de desdicha, no tienen mucho de qué jactarse.

Por consiguiente hay personas desdichadas ricas y gente desdichada pobre. Estos últimos hacen lo imposible por alcanzar el estatus de la gente desdichada rica. Éstas son las únicas dos opciones.

La tercera opción ha sido completamente olvidada. La tercera es tu realidad, no hay desdicha en ella. La naturaleza intrínseca del hombre es la felicidad.

La felicidad no es algo que se adquiere. Ya se encuentra ahí; hemos nacido con ella.

No la hemos perdido, simplemente nos hemos alejado de ella, le hemos vuelto la espalda.

Se halla detrás de nosotros; un pequeño giro supone una gran revolución.

Pero a lo largo del mundo existen falsas religiones que no dejan de decirte que eres infeliz porque en la vida anterior cometiste malas acciones. Tonterías. ¿A causa de qué iba la existencia a esperar una vida para castigarte? No hace ninguna falta. En la naturaleza de las cosas suceden inmediatamente. ¿Pones la mano en el fuego en esta vida y te quemas en la siguiente? ¡Raro! Te quemarás al instante, sin más dilación. Causa y efecto están relacionados, no puede haber ninguna distancia.

Pero esas falsas religiones continúan consolando a la gente: "No te preocupes. Debes hacer buenas obras, ser más devoto. Ve al templo o a la iglesia, y en la próxima vida no serás infeliz". No hay nada en efectivo, todo queda para la próxima vida. Pero nadie regresa de la siguiente vida y declara: "Esta gente no está diciendo más que mentiras". La religión es moneda en efectivo, no es ni siquiera un cheque.

Diferentes religiones han hallado estrategias distintas, pero la razón es la misma. La cristiana, la judía, la mahometana, las religiones creadas fuera de la India, le dicen a la gente: "Estás sufriendo porque Adán y Eva cometieron un pecado". La primera

pareja, hace millones de años... y ni siquiera era un gran pecado: tú lo estás cometiendo cada día. Simplemente comieron manzanas, y Dios había prohibido que las comieran.

La cuestión no son las manzanas, la cuestión es que desobedecieron. Hace millones de años alguien desobedeció a Dios. Ese hombre fue castigado, arrojado del Jardín del Edén, arrojado del paraíso de Dios. ¿Por qué sufrimos? Porque fueron nuestros primeros padres.

La realidad es totalmente diferente. No es una cuestión de malas obras, es una cuestión de haberte apartado de ti mismo, de tu felicidad natural. Ninguna religión quiere que seas tan ingenuamente feliz; de lo contrario, ¿qué les ocurrirá a los discípulos? ¿Qué ocurrirá con sus grandes liturgias, con sus ascéticas liturgias?

Si abandonar la desdicha es tan fácil como digo, entonces a todas estas falsas religiones se les arruina el negocio. Para ellos es un negocio. La felicidad tiene que hacerse tan difícil –casi imposible– que la gente sólo puede esperarla en alguna vida futura, tras largos y arduos viajes.

Pero yo digo con toda autoridad: a mí me ha ocurrido tan fácilmente. También he vivido muchas vidas pasadas y ciertamente debo haber cometido un mayor número de malas obras que cualquier otro, porque yo no las considero malas obras. El reconocimiento de la belleza, el reconocimiento del gusto, el reconocimiento de todo lo que hace la vida más habitable, más amable, no son malas cosas para mí.

Quiero que seas sensible, estéticamente sensible a todas estas cosas. Te harán más humano, crearán una mayor levedad en tu interior, una mayor gratitud hacia la existencia.

No es una cuestión teórica para mí. He aceptado la nada como una puerta, a la que llamo meditación, que no es más que otro nombre para denominar la nada. Y en el momento en que surge la nada, de repente estás cara a cara contigo mismo: toda la desdicha desaparece.

Lo primero que tienes que hacer es reírte de ti mismo sencillamente, por lo tanto que has sido. Nunca hubo tal desdicha; te la estabas creando tú con una mano y estabas tratando de destruirla con la otra: naturalmente creaste una división, un estado de esquizofrenia.

Es tremendamente fácil, simple. La cosa más simple de la existencia es ser uno mismo. No hace falta esfuerzo; es tu estado natural.

Sólo un recordatorio: hay que deshacerse de todas las ideas tontas que te ha impuesto la sociedad. Es algo tan simple como cuando la serpiente se sale de su antigua piel sin siquiera mirar atrás. Es tan sólo una vieja piel.

Si lo comprendes, puede suceder en este mismo momento. Porque en este mismo momento puedes ver que no hay desdicha, ni angustia.

Estás en silencio, frente a la puerta de la nada; un paso más hacia el interior y has encontrado el mayor tesoro que te ha estado esperando durante miles de vidas.

Sé Receptivo A La Dicha

En general, la mente siempre es consciente del dolor, nunca de la dicha. Si tienes dolor de cabeza eres consciente de ello. Cuando no lo tienes no hace hincapié en el bienestar de la cabeza. Cuando te duele el cuerpo, eres consciente de ello, pero cuando está completamente sano no tomas en cuenta la salud.

Ésta es la causa fundamental por la que nos sentimos tan infelices: toda nuestra consciencia se concentra en el dolor. Sólo contamos las espinas; nunca las flores. Preferimos elegir las espinas y descuidamos las flores. No tiene nada de particular que estemos heridos y sufriendo continuamente; es lo normal. Por cierto motivo biológico ha sucedido: la naturaleza te hace ser consciente del dolor para que puedas evitarlo. Es un sistema incorporado. De lo contrario, puede que te estés quemando la mano y no te des cuenta; resultaría difícil sobrevivir. Por tanto, la naturaleza ha hecho algo inevitable y esencial: hacerte consciente del dolor. Pero la naturaleza no tiene un mecanismo incorporado para hacerte consciente del pacer, del gozo, de la felicidad. Eso debe ser aprendido, debe de ser resuelto. Es un arte.

A partir de ese instante empiezas a darte cuenta de las cosas que no son naturales. Por ejemplo, tu cuerpo se siente completamente sano: siéntate en silencio, sé consciente de ello. Disfruta el bienestar. No hay nada de malo; idisfrútalo! Haz un esfuerzo deliberado para ser consciente de ello. Has comido bien y el cuerpo está satisfecho, a gusto; hazte consciente de ello.

Cuando tienes hambre, la naturaleza te hace consciente, pero ésta no tiene un sistema para que te des cuenta cuando estás saciado; eso hay que desarrollarlo. La naturaleza no necesita desarrollarse porque la supervivencia es todo lo que ella quiere; más de eso es un lujo. La felicidad es un lujo, el mayor lujo.

Ésta es mi opinión respecto a por qué la gente es tan desgraciada; no lo es realmente tanto como parece. Tiene muchos momentos de gran felicidad; pero esos momentos pasan de largo, no son saboreados. Sus recuerdos siempre están repletos de dolor y de sufrimiento. Su mente siempre está llena de pesadillas. No es que no haya hermosos sueños y visiones poéticas: también los hay, pero no hay nadie que los tenga en cuenta. En el transcurso de veinticuatro horas, miles de cosas suceden por las que te sientes agradecido a Dios, ¡pero no te das cuenta!

Tienes que empezar a darte cuenta desde ahora. Te sorprenderás al ver que la felicidad crece cada día más y, proporcionalmente, el dolor y la desdicha llegan a ser menores. Llega un momento de vez en cuando, y ese dolor es parte del juego. No llega a molestarlo a uno, no llega a afectarlo. Uno lo acepta.

Si disfrutas de la saciedad que aparece después de haber comido, por otra parte sabrás que cuando tengas hambre sentirás una pequeña molestia... y eso es bueno. Cuando has dormido espléndidamente y por la mañana te sientes fresco y vital, rejuvenecido, naturalmente, si una noche no puedes dormir, sentirás una cierta agonía, pero es parte del juego.

Mi propia experiencia es que la vida consiste en noventa y nueve por ciento de felicidad y uno por ciento de sufrimiento. Pero la vida de la gente consiste del noventa y nueve por ciento de sufrimiento y uno por ciento de felicidad; todo está al revés.

Hazte cada vez más consciente del placer, del gozo, de lo positivo, de las flores, del reborde luminoso que tiene las oscuras nubes negras.

3 CONDICIONES BÁSICAS PARA EL BIENESTAR

Escucha al cuerpo. El cuerpo no es tu enemigo. Cuando éste dice algo, hazle caso, porque el cuerpo tiene una sabiduría propia. No lo molestes, no te concentres en la mente. Yo no enseño reglas rígidas. Sólo te ayudo a despertar la consciencia. Escucha al cuerpo.

*El cuerpo es tu amigo; no tu enemigo.
Escucha su lenguaje, descífralo.*

Y poco a poco, según entres en el libro del cuerpo y pases sus páginas, llegarás a ser consciente de todo el misterio de la vida.

Condensado está en tu cuerpo. Aumentado millones de veces, está extendido en el mundo.

Pero condensado en una pequeña fórmula, está presente en tu cuerpo.

Ponte En Contacto Con Tu Cuerpo

No estás en contacto con muchas cosas de tu cuerpo, sólo lo transportas. El contacto supone una profunda sensibilidad. Puede que incluso no sientas el cuerpo. El caso es que sólo cuando estás enfermo lo sientes. Si tienes jaqueca, sientes la cabeza; sin la jaqueca no hay contacto con la cabeza. Si te duele la pierna te das cuenta de que la tienes. Sólo te das cuenta cuando algo va mal.

Si todo va bien, no eres consciente de ninguna parte del cuerpo, pero en realidad ése es el momento cuando puede realizarse el contacto –cuando todo va bien- porque cuando algo va mal el contacto se hace con la enfermedad, con algo que no funciona bien y no hay sensación de bienestar. Tienes bien la cabeza, pero entonces llega la jaqueca y haces contacto. El contacto no se hace con la cabeza sino con la jaqueca. El contacto con la cabeza sólo es posible cuando no existe jaqueca y la cabeza está plena de bienestar. Pero casi hemos perdido la capacidad. No tenemos contacto cuando estamos bien. Tal contacto es sólo una medida de emergencia. Llega la jaqueca: debemos remediarla, hay que tomar alguna medicina, algo debemos hacer, entonces hacemos contacto y lo remediamos.

Intenta hacer contacto con el cuerpo cuando te encuentres bien. Recuéstate en la hierba, cierra los ojos, siente la sensación de lo que está pasando dentro, el bienestar en ebullición. Métete en un río. El agua está tocando el cuerpo y cada célula se está refrescando. Siente en el interior cómo la frescura penetra célula por célula, cómo se adentra en el cuerpo. El cuerpo es un gran fenómeno, uno de los milagros de la naturaleza.

Siéntate al sol. Deja que los rayos penetren en tu cuerpo. Siente el calor según el calor entra hasta lo más profundo, cuando toca cada célula de tu cuerpo y llega hasta los huesos. El sol es la vida, la auténtica fuente. Con los ojos cerrados siente lo que está pasando. Permanece alerta, está atento y disfruta. Poco a poco llegarás a ser consciente de una sutil armonía, una hermosa música que suena continuamente en el interior. Entonces es que has hecho contacto con el cuerpo; de lo contrario, llevas un cadáver.

Es igual que esto: una persona que ama su auto tiene un tipo diferente de contacto y relación con el auto que el que tiene una persona a quien no le importa el auto. Tal persona lo conduce y lo trata como una máquina, pero la persona que ama su auto se dará cuenta del mismo cambio de humos del auto, del mínimo cambio de

sonido. Algo le pasa al auto y él se da cuenta enseguida. Nadie más lo ha oído; los pasajeros están ahí sentados, no lo han oído. Pero al menor cambio en el sonido del motor, cualquier chasquido, cualquier ruido, la persona que ama su auto se dará cuenta. Tiene un contacto íntimo. No sólo está conduciendo, el auto no es sólo una máquina, sino que se ha desplegado por el auto y ha permitido que el auto penetre en él. Puedes usar tu cuerpo como una máquina; entonces no hace falta que seas muy cuidadoso con él. El cuerpo no para de decir muchas cosas que tú no oyes nunca porque no estableces contacto...

Una innovadora investigación se ha estado llevando a cabo en Rusia durante treinta años, han llegado a importantes conclusiones. Uno de los descubrimientos es el siguiente: siempre que aparece una enfermedad, durante los seis meses continuos antes de que aparezca, el cuerpo no deja de mandar señales. ¡Seis meses es mucho tiempo! Una enfermedad va a aparecer en 2005; a mediados de 2004 el cuerpo empieza a darte señales, pero tú no los oyes, no entiendes, no sabes. Cuando ya ha aparecido la enfermedad, sólo entonces te das cuenta. E incluso entonces puede que no te des cuenta; tu médico es el que se dará cuenta primero de que tienes algún problema en tu cuerpo.

La persona que ha llevado a cabo la investigación durante treinta años ha creado cámaras y películas que pueden detectar una enfermedad antes de que surja realmente. Asegura que la enfermedad puede ser tratada y que el paciente nunca se dará cuenta si llegó a existir o no. Un cáncer que va a producirse el año que viene puede tratarse ahora mismo. No hay indicaciones físicas, pero en la electricidad del cuerpo las cosas están cambiando; no en el cuerpo, en la electricidad del cuerpo, en la bioenergía, se están produciendo cambios. Primero cambiarán en la bioenergía y después descenderán a lo físico.

Si pueden ser tratadas llegarán al cuerpo físico. A causa de las enfermedades nunca llegarán al cuerpo físico. A causa de esta investigación será posible eventualmente que nadie tenga que enfermarse; no habrá necesidad de ir al hospital. Antes de que la enfermedad llegue realmente al cuerpo, podrá ser tratada, pero tiene que ser detectada por un artilugio mecánico. Tú no puedes detectarla, y estás viviendo dentro de tu cuerpo. Pero no hay contacto.

Te habrán contado muchos relatos sobre cómo los sannyasins hindúes, los rishis, los monjes budistas anuncian su muerte antes de que ésta ocurra, te quedarás sorprendido al saber que semejante afirmación siempre se hace seis meses antes de que el hecho suceda; no excede ese plazo, siempre sucede seis meses antes. Muchos

santos han declarado que iban a morir, pero sólo seis meses antes. No es casualidad, esos seis meses tienen su razón de ser. Antes de que muera el cuerpo físico, empieza a morir la bioenergía, y una persona que está en íntimo contacto con ella sabe que la energía está disminuyendo. La vida significa ampliación; la muerte, disminución; anuncia que morirá en el curso de seis meses. Se dice que incluso los monjes zen han llegado a escoger su forma de morir: porque lo saben.

Es una ocasión, un monje zen que estaba a punto de morir les pidió a sus discípulos: "Sugeridme cómo morir, en qué postura". El hombre era algo excéntrico, un poco loco, un viejo lunático pero maravilloso.

Sus discípulos comenzaron a reírse; pensaron que debía estar bromeando porque siempre lo estaba. Entonces alguien sugirió: "¿Qué te parece morir de pie en la esquina del templo?".

El maestro respondió: "Me han contado que hace tiempo un monje murió de pie, así que esta forma no vale. Sugerid algo original".

Otro discípulo propuso:

-“Puedes morir mientras paseas por el jardín”.

El maestro le contestó:

-“Creo que alguien en China murió mientras paseaba”.

Acto seguido alguien sugirió una idea realmente única: "Ponte en postura shirshasana, cabeza abajo, y muere así". Nadie se ha muerto nunca apoyando la cabeza en el suelo, es muy difícil morir así. Hasta dormir cabeza abajo es imposible; morir de ese modo debe ser muy difícil. Dormir así es imposible y la muerte es un gran sueño. Es irrealizable; hasta el norma dormir no puede llevarse a cabo.

El maestro aceptó la idea. Le cayó en gracia. Afirmó: "Me parece bien".

Pensaron que estaba bromeando de nuevo, pero se puso en la postura shirshasana. Los discípulos se asustaron: ¿Qué está haciendo? ¿Vamos a dejarlo? Pensaron que estaba casi muerto. Era extraño; una persona muerta de cabeza. Se asustaron. Entonces alguien sugirió: "Tiene una hermana monja en un monasterio cercado. Que alguien vaya a buscarla. Es la hermana mayor del maestro y puede que sepa qué hacer. Lo conoce muy bien".

Llegó la hermana. Se dice que al llegar exclamó: "Ikyu-Ikkyu era el nombre del monje-, ¡no seas tonto, ésta nos muestra la manera de morir!".

Ikkyu se rió, dejó su postura shirshasana y preguntó: "Muy bien, ¿pero cuál es la manera adecuada?".

La hermana respondió: "Siéntate en padmasana, la postura de Buda, y muere así- ésta no es manera de morir. Siempre has estado un poco loco, harás el ridículo".

Por lo visto, se sentó en la postura padmasana y murió. Entonces la hermana se marchó. Un hombre maravilloso. ¿Pero cómo pudo decidir morir? ¡E incluso elegir la postura! La bioenergía había empezado a disminuir, podía sentirlo; pero dicha sensación sólo llega cuando mantienes un contacto hondo, no sólo con la superficie del cuerpo, sino con la esencia.

Por lo tanto, te aconsejo ser lo más sensible respecto al cuerpo. Escúchalo; siempre está diciendo cosas, pero como estás tan concentrado en la cabeza, nunca lo escuchas. Cuando haya un conflicto entre la mente y el cuerpo, casi siempre tiene más razón el cuerpo que la mente, porque el cuerpo es natural, la mente es social; el cuerpo pertenece a una vasta naturaleza y la mente pertenece a la sociedad, tu sociedad, edad y tiempo particulares. El cuerpo tiene profundas raíces en la existencia, la mente tan sólo oscila en la superficie. Pero siempre le haces caso a la mente, nunca al cuerpo. Esta arraigada costumbre ha hecho perder el contacto.

Tienes el corazón, el corazón es la raíz, pero no tienes contacto con él. Lo primero es tener contacto con el cuerpo. Enseguida te darás cuenta de que el cuerpo entero vibra alrededor del centro del corazón, lo mismo que todo el sistema solar gira alrededor del sol. Los hindúes llaman al corazón el sol del cuerpo. El cuerpo entero es un sistema solar y se mueve alrededor del corazón. Empezaste a vivir cuando el corazón comenzó a latir; morirás cuando deje de hacerlo. El corazón se mantiene como el centro solar de tu cuerpo. No dejes de estar al tanto de él. Pero puedes estarlo, poco a poco, solamente si llegas a estar alerta de todo el cuerpo.

Sé Fiel a Ti Mismo

Recuerda ser fiel a ti mismo. ¿Cómo? Hay que tener en cuenta tres cosas. Una: nunca escuches a nadie, lo que dicen que debes ser: escucha siempre tu voz interior, lo que te gustaría ser. De lo contrario desperdiciarás toda tu vida.

Tienes alrededor mil y una tentaciones, porque hay mucha gente vendiendo sus mercancías. El mundo es como un supermercado donde todo el mundo está interesado en venderte sus mercancías; todo el mundo es vendedor. Si escuchas a demasiados vendedores te volverá loco. No escuches a nadie, cierra los ojos y

escucha tu voz interior. En eso consiste meditar: es escuchar tu voz interior. Ésa es la primera cosa.

Luego viene la segunda. Si has conseguido hacer la primera, sólo entonces podrás lograr la segunda: nunca uses una máscara. Si estás furioso, está furioso. Es peligroso, pero no sonríes, porque sería falsedad. El caso es que se te ha enseñado a que cuando estés furioso sonríes; entonces tu sonrisa se vuelve falsa, una máscara... sólo un movimiento de los labios, nada más. El corazón se llena de ira, está emponzoñado, y los labios sonríen; entonces te conviertes en un falso fenómeno.

Después sucede también algo más: que cuando quieres sonreír no puedes. Todo tu mecanismo está patas arriba porque cuando querías estar furioso no lo estabas, cuando querías odiar no odiaste. Ahora quieres amar; de repente te das cuenta de que el mecanismo no funciona. Ahora quieres sonreír; tienes que forzarlo. Realmente tu corazón está sonriente y quieres reír a carcajadas, pero no puedes hacerlo, algo está obstruido ahí, algo está obstruido en la garganta. La sonrisa no sale, o incluso si sale es una sonrisa muy pálida y apagada. No te hace feliz. No surge a borbotones. No irradia a tu alrededor.

Cuando quieras estar furioso, ponte furioso. No hay nada malo en ello. Si quieres reír, ríe. Reír a carcajadas no tiene nada de malo. Poco a poco verás que todo el organismo está funcionando. Cuando realmente funciona, hay un ronroneo a su alrededor. Es igual que un auto: cuando todo está funcionando bien, hay un zumbido. El conductor que ama su auto sabe que ahora todo está funcionando bien, hay una unidad orgánica; el mecanismo está funcionando bien. Lo puedes ver: siempre que el mecanismo de una persona está funcionando bien, puedes oír el zumbido a su alrededor. Camina, y hay algo de baile en su caminar. Habla, pero sus palabras transmiten una sutil poesía. Si te mira, te está mirando de verdad; no con tibieza sino con verdadera calidez. Cuando te toca, te toca realmente; sientes su energía pasar a tu cuerpo, una corriente de vida que se transmite... porque su mecanismo está funcionando bien.

No uses máscaras, de lo contrario crearás disfunciones en tu mecanismo: bloqueos. Hay muchos bloqueos en tu cuerpo. A una persona que ha estado reprimiendo la ira se le queda bloqueada la mandíbula. Toda la ira llega hasta la mandíbula y entonces se para ahí. sus manos se ponen feas. No tienen el movimiento grácil de un bailarín, no, porque la ira se mete en los dedos; los bloquea. Recuerda, la ira cuenta con dos fuentes para descargarse. Una son los dientes; otra, los dedos: porque todos los animales, cuando están furiosos, te morderán con los dientes o empezarán a arañarte con las

manos. Por eso las unas y los dientes son los dos puntos desde donde la ira se descarga.

Tengo la sospecha de que siempre que la ira se reprime demasiado, la gente tiene problemas dentales. Los dientes se estropean porque existe allí demasiada energía que nunca es liberada. Además, cualquiera que reprima la ira comerá más; la gente iracunda siempre comerá más porque los dientes necesitan ejercicio. La gente con ira fumará más. La gente con ira hablará más; puede ser charladores obsesivos porque, de algún modo, la mandíbula necesita ejercicio para que la energía se descargue un poco. Las manos de la gente con ira se pone agarrotadas, feas. Si la energía se hubiera liberado podría haber resultado unas manos hermosas.

Si reprimes algo, hay en el cuerpo una parte que corresponde -la parte correspondiente- a tal emoción. Si no quieres llorar, tus ojos perderán el lustre porque hacen falta las lágrimas; son un fenómeno muy vivo. Cuando de vez en cuando lloras y gimes, te metes de lleno -formas parte del llanto- y las lágrimas empiezan a brotar de tus ojos, tus ojos quedan purificados, quedan frescos de nuevo, jóvenes y vírgenes. Por eso las mujeres tienen los ojos más bonitos, porque todavía pueden llorar. El hombre ha estropeado sus ojos, porque tiene la noción equivocada de que los hombres nunca deben llorar. Si alguien, un niño llora, incluso los padres, todo el mundo, le dirá: "¿Qué estás haciendo? Pareces una niña". Qué tontería, porque Dios le ha dado -al hombre, a la mujer- las mismas glándulas lagrimales. Si no se supiera que el hombre llorara, no se le habría dado glándulas lacrimales. Simple matemática. ¿Por qué las glándulas lacrimales existen en la misma proporción en un hombre que en una mujer? Los ojos necesitan llorar, es realmente hermoso si puedes llorar con toda pasión.

Recuerda, si no puedes llorar con todo el corazón, tampoco podrás reír; porque ésa es la otra polaridad. La gente que puede reír también puede llorar; la gente que no puede llorar no puede reír. Algunas veces lo habrás observado en los niños: si se ríen muy alto y durante mucho tiempo, empiezan a llorar; porque ambas cosas están unidas. En los pueblos he oído que las madres les dicen a sus hijos: "No te rías demasiado; porque si no acabarás llorando". Es cierto, porque el fenómeno no es diferente; es la misma energía que se mueve en polos distintos.

Segunda cosa: no uses máscaras; sé auténtico a toda costa.

Y la tercera cosa respecto a la autenticidad: permanece siempre en el presente, porque toda falsedad penetra o por el pasado o por el futuro. Lo pasado pasado está; no te molestes por ello. No lo lloves como una carga; de lo contrario no te permitirá ser auténtico hacia el presente. Todo lo que no ha llegado no ha llegado todavía: no te molestes innecesariamente por el futuro; de lo contrario se meterá en el presente y lo destruirá. Sé sincero con el presente, porque entonces serás auténtico. Estar en el aquí y el ahora es ser auténtico.

Toma Relajadamente La Vida Como Llegar

Ciertamente la sociedad te prepara para la actividad, para la ambición, para la prisa, para la eficiencia. No te prepara para relajarte ni para no hacer nada y descansar. Condena todo tipo de descanso llamándolo holgazanería. Condena a la gente que no está disparatadamente activa; porque la sociedad entera está disparatadamente activa, intentando llegar a algún sitio. Nadie sabe a dónde, pero todo el mundo está en ello: ¡¡Ve más de prisa!!”.

Me contaron una vez sobre un hombre y su esposa que iban conduciendo por una carretera a una velocidad excesiva. La esposa no dejaba de repetirle al marido: “Tú mira el mapa”.

Y el marido decía: “No me digas nada. ¡Cállate! Yo soy quien conduce. Lo de menos es adónde vayamos, lo importante es que llevamos una buena velocidad. Lo bueno es la velocidad”. Nadie sabe en el mundo adónde va, y por qué va.

Existe una anécdota muy famosa de George Bernard Shaw. Iba a Londres a otro lugar y llegó el revisor del tren y le solicitó el ticket. Miró en sus bolsillos, en la bolsa, abrió la maleta. Entonces el revisor le dijo: “Yo lo conozco. Usted es un hombre famoso. Es George Bernard Shaw. Es conocido en el mundo entero. El ticket estará en algún sitio, debe haber olvidado dónde lo puso. No se preocupe. No lo busque más”.

George Bernard Shaw le respondió: No entiende usted mi problema. No estoy buscando el ticket sólo para enseñárselo. También quiero saber adónde voy. Ese estúpido ticket: si lo pierdo estoy perdido yo. ¿Cree que lo estoy buscando por usted? Por favor dígame adónde voy”.

El revisor respondió: “Esto es el colmo. Yo sólo estaba tratando de ayudarlo. No se enfade. Quizá lo recuerde más tarde, cuando llegue a la estación. ¿Cómo le voy a decir yo a usted adónde va?”.

Pero todo el mundo está en la misma posición. Es algo bueno que no haya revisores espirituales por ahí, comprobando: “¿Adónde va usted?”. Porque te encontrarías sin respuesta. Has salido hacia algún sitio. Pero la verdad es que no sabes hacia dónde te diriges.

Llegas hasta la tumba, de eso puedes estar seguro. Pero no es el lugar a donde pretendías ir, al lugar que nadie quiere ir, pero al que finalmente llega. Ése es el terminal donde acaban todos los trenes. Si no tienes ticket, espera hasta el terminal. Allí dirán: “Todo el mundo debe descender. Final del trayecto”.

Toda la sociedad es impulsada por el trabajo. Es una sociedad obsesionada por él. Es adicta al trabajo. No quiere que aprendas a relajarte. Por eso desde la infancia te inculca en la mente ideas antirelajación.

No te digo que te relajes todo el día. Haz tu trabajo, pero busca un poco de relajación. Quedarás sorprendido al constatar que si

puedes relajarte durante una hora o dos de las veinticuatro, adquirirás una mayor percepción sobre ti mismo.

Tu comportamiento exterior cambiará; estarás más tranquilo, mas calmado. Cambiará la calidad de tu trabajo: será más artístico y más agraciado. Cometerás menos equivocaciones de las que sueles cometer, porque ahora estás más centrado, menos disperso.

La relajación tiene poderes milagrosos. No es holgazanería. El hombre perezoso puede parecer, desde el exterior, como si no estuviera haciendo nada, pero su mente va tan rápido como puede; mientras que en el hombre relajado lo está su cuerpo, lo está su mente, lo está su corazón.

Aplica la relajación en las tres capas –cuerpo, mente, corazón– durante dos horas, estás casi ausente. En estas dos horas se recuperan tu cuerpo, tu corazón y tu inteligencia, y en el trabajo sacarás el fruto de esa recuperación.

No serás un fracasado por eso; dejarás el frenesí, no estarás corriendo innecesariamente de acá para allá. Irás directamente al punto adonde quieres ir. Harás las cosas que hay que hacer; no te ocuparás de trivialidades. Sólo dirás lo que hace falta decir. Tus palabras serán telegráficas; tus movimientos, armoniosos; tu vida será poesía.

La relajación puede llevarte a puntos altos; es una simple técnica. No es complicada; durante unos pocos días la encontrarás difícil por falta de costumbre. Habituar te será cuestión de días.

Insistiendo en la relajación, llega a aparecer la meditación. La meditación es el nombre de la más profunda relajación.

Dale Espacio A la Sabiduría del Cuerpo

El cuerpo posee una gran sabiduría: deja que te la muestre. Permite que poco a poco te vaya enseñando su propia sapiencia. Siempre que tengas tiempo, relájate. Deja que la respiración proceda por su cuenta, no interrumpas. Nuestro hábito de interferir es algo ya tan arraigado que ni siquiera podemos respirar sin interponernos. Si observas la respiración, inmediatamente verás que has empezado a interferir: comienzas a hacer respiraciones profundas, o te pones a exhalar más. No hace falta interferir en absoluto. Deja que la respiración funcione como está; el cuerpo sabe exactamente lo que necesita. Si le hace falta más oxígeno respirará más; si necesita menos respirará menos.

¡Tú deja al cuerpo! No te interpongas para nada. Cuando sientas alguna tensión, relaja esa parte. Despacio y lentamente... Empieza primero mientras estás sentado, descansando, y luego mientras estás haciendo cosas. Estás limpiando el suelo, trabajando en la cocina o en la oficina; sigue relajado. La acción no debe suponer

una interrupción del estado de relajación. Así se produce una gran belleza, una belleza muy grande en tu actividad. Ésta tendrá el sabor de la meditación. Pero la gente no deja de hacer esfuerzos innecesarios. Algunas veces los esfuerzos son su barrera; sus esfuerzos son los problemas que ellos mismos están creando.

Hubo mucho alboroto en la ciudad durante la gran tormenta de nieve. Mulla Nasruddin se acercó a ayudar a una señora gorda a subir a un taxi. Tras sudar, empujar y resbalar en la nieve, le dijo a la señora que no podía ayudarla a entrar en el taxi.

La señora le respondió: "¡Lo que estoy es tratando de salir!".

Observa bien... Hay casos en los que si empujas, fallarás. No trates de enfrentarte al río, no vayas contracorriente. El río fluye hacia el mar por sí mismo; hazte parte de él, parte del viaje. Te llevará hasta donde hay que llegar.

Si te relajas, lo sabrás; si no lo haces, no lo sabrás. La relajación se convierte en la puerta hacia ese gran conocimiento: la iluminación.

Una Sintonía De Gozo

En efecto, el gozo significa sencillamente que tu cuerpo es una sinfonía, nada más; que tu cuerpo sigue un ritmo musical, nada más. El gozo no es placer; el placer tiene que obtenerse del exterior. El gozo es tan sólo ser tú mismo: estar despierto, vibrante, vital. La sensación de que hay una música sutil alrededor de tu cuerpo y dentro de él como una sinfonía: eso es gozo. Puedes sentirte gozoso cuando tu cuerpo fluye, cuando es como un río que fluye.

El organismo sano siempre es capaz de alcanzar el orgasmo. Es culminante, supremo, fluido.

Cuando ríe un hombre feliz, lo hace como si riera todo su cuerpo. No sólo lo hacen los labios, no sólo lo hacen la cara. De los pies a la cabeza ríe como un organismo integral. Ondas de risa fluyen por su cuerpo. Revienta de energía. Es una fiesta. Cuando un hombre sano está triste, lo está totalmente. Cuando un hombre sano está furioso, lo está realmente, totalmente. Cuando hace el amor, solamente hace el amor.

De hecho, decir que hace el amor no es adecuado. La expresión en español es vulgar porque el amor no se hace. No es que haga el amor: es amor. No es otra cosa que energía amorosa. Así se comporta en todo lo que hace. Si está caminando, se convierte en energía que camina. No hay caminante. Si está cavando un hoyo, se convierte en la acción de cavar.

Un hombre sano no es una entidad: es un proceso, un proceso dinámico. O podemos decir que un hombre sano no es un sustantivo sino un verbo... No es un río sino un hacerse río. Fluye continuamente en todas las dimensiones, desbordándose. Cualquier sociedad que

reprima esto es patológica. Cualquier persona que se reprima de cualquier manera es patológica, desequilibrada. Sólo está funcionando una parte, y no el conjunto.

Muchas mujeres no saben lo que es el orgasmo. Muchos hombres no conocen lo que es tener uno total. Muchos alcanzan sólo un orgasmo local, un orgasmo genital; queda recudido a los genitales. Es nada más que una pequeña sensación en los genitales; y ahí queda todo. No es como una posesión, como cuando todo el cuerpo se adentra en una vorágine y te ves perdido en un abismo. Durante un momento el tiempo se detiene y la mente no funciona. Durante un momento no sabes quién eres. Entonces existe un orgasmo total.

El hombre está enfermo y es patológico porque la sociedad lo ha mutilado en muchos sentidos. No se te permite amar totalmente, no se te permite expresar tu ira; no se te permite ser tú mismo. Se aplican infinidad de limitaciones. Si realmente quieres estar sano, tienes que desinhibirte. Tienes que desembarazarte de todo lo que la sociedad te ha inculcado. Es una sociedad malvada, pero es la única que tenemos, por lo que no podemos hacer nada por el momento. Cada uno tiene que arreglárselas a su manera para apartarse de esta sociedad patológica, y la mejor manera es comenzar a sentir plenitud en todos los aspectos que nos sea posible.

Si te pones a nadar, nada, pero hazlo con todo tu ser, así todo tu ser es nadar, un verbo; el nombre se disuelve. Si corres, corre; eres el propio acto de correr, no el corredor. En las Olimpiadas hay corredores, egos, competidores... ambición. Si simplemente puedes correr olvidándote del corredor, correr se convierte en zen, llega a ser algo meditativo. Baila, pero no seas el bailarín, porque éste empieza a dispersarse entonces ya no es total. Sólo baila y deja que la danza te lleve a donde ésta quiera ir.

Ábrete a la vida, confía en ella, y poco a poco ella destruirá todas tus inhibiciones y la energía empezará a manar en todas las partes en donde ha sido reprimida.

Todo lo que hagas, hazlo con la idea oculta de que tienes que lograr una mayor fluidez. Si tomas la mano de alguien, tómala de verdad. La estás tomando de todas maneras, ¿por qué no hacerlo realmente? ¡Hazlo de verdad! Que no se trate sólo de dos manos entrelazadas, cada una de ellas deseando desprenderse de la otra. Si hablas, que la charla sea apasionada, de lo contrario aburrirás a los demás tanto como a ti mismo.

La vida debería ser una pasión, una vibrante pasión, una pasión palpitante, una extraordinaria energía. Que nada de lo que hagas sea aburrido, de lo contrario no debes hacerlo. No hay obligación de hacer nada, pero lo que sea que te apetezca hacer, hazlo de verdad.

Todas las inhibiciones desaparecerán poco a poco y recuperarás tu vida entera. Recuperarás tu cuerpo; lo mismo tu mente. La sociedad ha mutilado tu cuerpo, tu mente; todo. Te han dejado

algunas opciones; quedan abiertas hendiduras muy estrechas y tú sólo puedes ver por ellas. No se te permite ver el conjunto.

Ríe Y Elévate

El humos unirá tus partes dispersas, el humor pegará tus fragmentos en un conjunto. ¿No lo has observado? Cuando ríes sinceramente, de repente todos los fragmentos desaparecen y llegas a ser uno. Cuando ríes, tu alma y tu cuerpo son uno: ambos ríen juntos. Cuando piensas, tu mente y tu cuerpo se separan. Cuando lloras, tu cuerpo y tu alma son uno; funcionan en armonía.

Recuérdalo siempre: todas esas cosas son buenas, son para bien, porque hacen de ti una unidad. Reír, llorar, bailar, cantar, todas ellas te hacen de una pieza, funcionas como una entidad armónica, no separada. El pensamiento pasa por la cabeza, y el cuerpo puede seguir haciendo infinidad de cosas. Puedes seguir comiendo y la mente sigue pensando. Esto es división. Caminas por la calle: el cuerpo camina y tú piensas. No estás pensando en el camino, ni en los árboles que te rodean, no estás pensando en el sol, no estás pensando en la gente que está pasando, sino en otras cosas, de otros mundos.

Pero ríe, y si la risa es realmente profunda, si no es sólo una pseudorisa, apenas en los labios, de repente sientes que tu cuerpo y tu alma están funcionando juntos. No se queda sólo en el cuerpo, se adentra en lo más profundo de tu ser. Surge de tu mismo ser y se extiende en circunferencia. Formas una unidad con la risa.

En una localidad de veraneo de Nueva Inglaterra había un hombre tan feo que era el blanco de todas las bromas que se les ocurrían a sus paisanos. Un cirujano plástico que visitaba la localidad en unas vacaciones se quedó tan impresionado por su fealdad que se ofreció a operar a aquel hombre gratis. "De hecho -dijo- será un verdadero placer. Le haré a usted una operación en la que quedará como el hombre más guapo de Nueva Inglaterra".

Justo antes de empezar con el bisturí, el cirujano le preguntó: "¿Quiere que le cambie la cara completamente, totalmente?".

"No - respondió el hombre- no demasiado. Quiero que los del pueblo sepan quién es ése tan guapo".

Así es como funciona el ego. Quieres que los demás sepan quién es ése tan guapo. Quieres que los demás sepan quién es ése tan dócil, tan humilde, quién es ése que está al final de la cola. Si tan sólo queda un poco de esos deseos, quiere decir que el ego está completamente vivo, floreciente. Nada ha cambiado. Sólo un cambio total supone un cambio.

Hymie Goldberd ha perdido una gran cantidad de dinero en la bolsa y se encuentra desolado. Va a visitar a su médico y le dice: "Doctor, doctor, mis manos no dejan de temblar".

"Dígame –le responde el doctor- ¿bebe usted mucho?"

"No puedo –contesta Hymie- lo derramo casi todo".

"Comprendo –dice el doctor, preparándose para realizarle un examen exhaustivo a Hymie. Cuando termina le dice-: Dígame, ¿no siente un hormigueo en los brazos, dolor en las rodillas y mareos repentinos?"

"Sí –responde Hymie- eso es exactamente lo que me pasa".

"Es curioso –añade el doctor- a mí me ocurre igual... ¡No sé lo que será!"

Acto seguido el doctor se pone a consultar sus notas durante varios minutos antes de alzar la vista y preguntar: "Dígame, ¿le ha pasado esto antes?"

"Sí –responde Hymie- me ha pasado".

"Bien, está claro entonces –responde el doctor, apretando el timbre para que pase el próximo paciente- ¡Pues le está pasando otra vez!"

Cuando Fred llega de la visita del médico, tiene un aspecto terrible. Le cuenta a su esposa Becky que el médico le ha dicho que va a morir antes de que acabe la noche. Ella entonces lo abraza, los dos lloran un poquito, y Becky sugiere que se vayan temprano a la cama para hacer el amor una vez más.

Hacen el amor hasta que Becky se queda dormida, pero Fred está demasiado asustado para dormir porque es su última noche en el mundo. Permanece acostado en la oscuridad mientras Becky ronca.

Fred susurra al oído de su esposa: "Becky, por favor, sólo una vez más, por nuestro cariño". Pero Becky sigue roncando.

Fred mira su reloj, se inclina sobre su mujer y la sacude con fuerza. ¡¡Por favor, Becky, sólo una vez más por nuestro cariño!"

Becky lo mira fijamente y le responde: "Fred, ¿cómo puedes ser tan egoísta? A ti te da igual, pero yo tengo que madrugar por la mañana".

En todas las familias, toda la gente mayor hace lo mismo en todas partes: pones a prueba la paciencia de sus familiares.

Hymie Goldeberg parece muy triste; su esposa está enferma, así que llama al médico. Tras examinar a la señora Goldberg, el médico le dice a su esposo: "Me temo que debo darle malas noticias; a su esposa sólo le quedan unas horas de vida. Espero que comprenda que no se puede hacer nada. No sufra inútilmente".

"No se preocupe doctor –responde Goldberg- llevo sufriendo cuarenta años; puedo sufrir todavía unas horas más".

Sólo recuerda la definición de salud. Cuando no sientes tu cuerpo en absoluto, tu cuerpo está sano. Sólo sientes la cabeza cuando tienes jaqueca. Cuando no la tienes, tampoco tienes cabeza: es ligera, no pasa nada. Cuando te duelen las piernas, las tienes.

Cuando no duelen, no existen. Cuando el cuerpo está sano... mi definición de salud es que eres en absoluto consciente de su existencia; da lo mismo que la tengas o no.

Lo mismo se aplica con respecto a una mente sana. Sólo la mente enferma se siente. Cuando está cuerda, en silencio, no se siente. Cuando el cuerpo y la mente están ambos en quietud, puedes sentir más fácilmente una experiencia de tu alma, con la risa. No hay necesidad de estar serio en absoluto.

Hymie Golberg fue al médico, se sentía desolado a causa de problemas económicos. "Relájate -le ordenó el doctor- tan sólo hace dos semanas tuve a otro individuo que estaba preocupado porque no podía pagar la cuenta de su sastre. Le aconsejé que las olvidara y ahora se siente de maravilla".

"Lo sé -respondió Goldberg- yo soy su sastre".

Ya sé que hay casos en que... pero si estás un poco alerta, incluso en la situación de Hymie Goldberg, te hubieras reído. Por todas partes se encuentran situaciones ridículas. La vida está llena de situaciones semejantes.

Un hombre sube al autobús acompañado de al menos una docena de niños. Una anciana diminuta le pregunta si todos son suyos.

"Desde luego que no -responde el hombre- soy vendedor de anticonceptivos y todos éstos son devoluciones".

Mira a tu alrededor, te encontrarás con todo tipo de situaciones curiosas. Aprende el arte de divertirte con ellas.

A Joe lo había mordido un perro. La herida tardaba en curar, así que fue a ver a su médico, quien le pidió que trajera al perro. Tal como sospechaba el médico, el perro tenía rabia. "Me temo que es demasiado tarde para darle suero", le dijo el doctor a Joe.

Joe se sentó en el despacho del doctor y comenzó a escribir frenéticamente. "Quizá no sea para tanto -lo consoló el doctor- no hace falta que se ponga a hacer su testamento".

"No estoy haciendo mi testamento -respondió Joe- sólo estoy escribiendo una lista de la gente a la que voy a morder".

Si nada puede hacerse y me voy a volver loco, ¿por qué no aprovechar entonces la ocasión? Una ocasión tan buena...

Disfruta de la vida, ríe de la ridiculez de las cosas que te rodean. Ríe todo el camino hasta el templo de Dios. Aquéllos que han reído lo suficiente han llegado; mientras que la gente seria todavía está esperando con la cara larga.

El joven doctor Dagburt acompaña al doctor Bones, médico de cabecera, para ver cómo hace las visitas. "Yo realizaré las dos

primeras –advierde Bones-. Observe con atención, luego probará usted”.

En la primera casa se encuentran con un hombre muy afligido. “Mi esposa tiene unos terribles dolores de estómago”, anuncia.

El doctor Bones procede a un breve examen, después se agacha y mira debajo de la cama. “Señora –dice Bones- si corta usted su excesivo consumo de caramelos y bombones, en un día se pondrá bien”. Dagburt mira a hurtadillas debajo de la cama y ve el suelo lleno de envoltorios de caramelos.

En la siguiente visita se encuentra a una apesadumbrada Becky Goldberg. “¡Se trata de Hymie, docto!”, exclama la señora. Estuvo muy desmemoriado ayer y hoy se tropezaba con todo. Cuando lo llevé a la cama, quedó inconsciente”.

Al examinar a Hymie, Bones se agacha y mira debajo de la cama. “Se trata de un problema muy simple –le anuncia el doctor Bones a Hymie-. ¡Usted bebe demasiado!”. El joven doctor Dagburt echa un vistazo debajo de la cama y ve siete botellas de ginebra vacías.

En la tercera casa, es el turno de Dagburt. Llama al timbre y pasa un largo rato antes de que abra la puerta una sofocada joven.

“Su marido nos llamó –anuncia Dagburt-. Nos dijo que no se encontraba usted bien esta mañana y que viniéramos a verla”.

Suben al dormitorio y allí la mujer se recuesta. Dagburt la examina y después mira debajo de la cama. “Mi opinión –concluyes que se pondrá usted bien si lleva una dieta sin leche”.

Según salen, Bones intrigado pregunta: “¿Cómo llegó a la conclusión de que necesitaba tener una dieta sin leche?”.

“Bien –responde Dagburt- seguí su ejemplo y miré debajo de la cama. ¡Me encontré al lechero!”.

Slobovia se encuentra con Kowalsky en el bar “El papa y la fulana” para tomar una cervezas.

“¿Qué tal cocina su mujer?”, pregunta Kowalsky.

“Cuando llegué esta noche a casa –responde Slobovia- mi esposa estaba llorando porque el perro se había comido el pastel que había hecho para mí. “No llores –le dije- te compraré otro perro”.

Señor Klopman –advierde el doctor Bones-, aunque está usted enfermo, creo que seré capaz de sacarlo adelante”.

“Doctor –exclama Klopman- si lo consigue, cuando me ponga bien, donaré cinco mil dólares para un nuevo hospital”.

Meses más tarde, Bones se encuentra con Klopman en la calle. “¿Cómo se encuentra?” le pregunta.

“¡De maravilla, doctor, espléndidamente! –responde Klopman-. ¡Nunca me sentí mejor!”.

“He estado tratando de hablar con usted –añade Bones-. ¿Quñe hay del dinero para el nuevo hospital?”.

“¿A qué se refiere?”, contesta Klopman.

“Usted dijo –responde Bones- que si se ponía bien donaría cinco mil dólares para un nuevo hospital”.

“¿Dije yo eso? –pregunta Klopman-. ¡Eso demuestra lo enfermo que debía estar enfermo!”.

Ruthie, la esposa de Moishe Finkelstein se está siempre quejando del papel mediocre que hace su marido en la cama, por lo que Moishe va a ver al médico. El doctor Bones le receta unas nuevas píldoras milagrosas que seguro van a funcionar bien.

Un mes después, Moishe regresa a ver al doctor Bones. “Las píldoras son fantásticas –anuncia Mosishe- he estado haciendo el amor tres veces cada noche”.

“Eso es estupendo –exclama entusiasmado el doctor- ¿Qué le parece ahora a su esposa como hace usted el amor?”.

“Ah, no lo sé –responde Mosishe- no he ido a cada todavía”.

Es una bonita mañana en la ciudad de Santa Banana, California. Esperando a que lleguen los primeros pacientes, está un nuevo especialista en supercirugía. El doctor Decapito. Este doctor observa su consultorio equipado con la tecnología más moderna, pulsa un timbre, y aparece su primer paciente, Cerdo Pulla.

“¡Doctor!”, grita Cerdo con toda la cabeza vendada.

“¡Ah, no me diga nada! –exclama el doctor Decapito-. Se trata de su cabeza”.

–“¡Es extraordinario! –añade Cerdo-. ¿Cómo lo supo?”.

“Me di cuenta enseguida –responde el Doctor Decapito-. Llevo treinta años ejerciendo la profesión”. Acto seguido el doctor se pone a pulsar teclas en su computador y exclama: “No hay ninguna duda al respecto; tiene usted una terrible jaqueca”.

“¡Es increíble! –añade Cerdo-. Llevo con ella toda la vida. ¿Me la puede usted curar?”.

“Bien –responde el doctor Decapito, consultando la pantalla de su computador- puede sonarle un poco drástico, pero sólo hay una cosa por hacer. Debo extirparle el testículo izquierdo”.

“¡Dios mío! ¿Mi testículo izquierdo? –se lamenta Cerdo-. Bueno, de acuerdo, haga lo que quiera con tal de que me quite esta jaqueca”.

Una semana más tarde. Cerdo sale cansinamente de la consulta del doctor Decapito, sin su testículo izquierdo, pero sintiéndose un hombre nuevo.

“¡Ya no la tengo! –exclama Cerdo, intentando bailar, pero notando que el mínimo movimiento resulta doloroso-. ¡Ya no tengo jaqueca!”.

Para celebrar el acontecimiento, Cerdo se va directamente a la sastrería de Moishe Finkelstein para encargarse un vestuario completo.

Moishe le echa un vistazo a Cerdo y anuncia: “Debe usted ser una talla cuarenta y dos de largo”.

“Así es –responde Cerdo- ¿Cómo lo supo?”.

"Me di cuenta enseguida –responde Moishe-. Llevo treinta años en este oficio. Y usa usted talla treinta y seis de pantalones; con un largo de pierna de noventa y un centímetros".

"¡Sorprendente! –exclama Cerdo-. Así es exactamente".

"Y –añade Moishe- usa talla cuatro de calzoncillos".

"¡No –responde Cerdo-. Ahí se equivoca. Uso la tres".

"Eso es imposible –corta Moishe, fijándose detenidamente-. Usa usted una talla cuatro".

"¡Ah, no, de eso nada! –replica Cerdo-. ¡Toda mi vida he usado la talla tres!".

"De acuerdo –añade Moishe-puede usar una tres; ¡pero le va a producir una terrible jaqueca!".

4

SÍNTOMAS Y SOLUCIONES

Cuando no te comportas con tu cuerpo con naturalidad, surge alguna enfermedad. Tal enfermedad es una amiga. Te avisa:

"¡Compórtate, cambia tus hábitos! De alguna manera estás contrariando a la naturaleza". Si durante tres días no tomas alimento, te sentirás mareado, hambriento, triste. El cuerpo entero te está diciendo: "¡Come algo!" porque el cuerpo necesita energía.

Recuerda siempre: la energía es neutral, por eso de ti depende el bienestar de tu ser. Puedes ser feliz, o puedes ser infeliz: depende de ti. Nadie más es responsable.

Cuando tengas hambre, come. Cuando tengas sed, bebe.

Cuando tengas sueño, vete a dormir. No fuerces algo que es natural. Durante algún tiempo puedes forzarlo, porque existe un margen de flexibilidad. Si quieres ayunar, puedes hacerlo durante unos cuantos días, pero cada uno de ellos te irás debilitando más y más, y cada día irás sufriendo un poco más. Si no quieres respirar, podrás hacerlo durante unos pocos segundos, pero sólo durante unos pocos; hasta ahí existe un margen de libertad. Pero eso no es mucho, y enseguida sentirás un ahogo, una sensación de asfixia al no poder respirar.

Todo malestar existe para indicarte que en algún lugar has hecho algo mal; te has salido de una norma. ¡Vuelve inmediatamente! Si te pones a escuchar al cuerpo, a escuchar a la naturaleza, a escuchar a tu ser más profundo, serás más y más feliz. No dejes de estar atento a lo que la naturaleza te tenga que decir.

Tensión Abdominal*

Pregunta:

*"Siento a menudo una gran rigidez en el estómago.
¿Cómo puedo relajarlo?"*

La mayoría de la gente padece de rigidez de estómago. Es la causa de infinidad de enfermedades –físicas, mentales, o de las dos– porque el estómago es el centro en donde se unen la fisiología y la psicología; se encuentran en el ombligo. El ombligo es el punto de contacto entre la psicología y la fisiología. Si alrededor del ombligo los músculos se ponen rígidos, hay una desunión. Surge una separación entre el cuerpo y tu mente; casi son dos cosas automáticas, sin un puente que las una.

Algunas veces puedes hacer algo que sólo desea hacer la mente y al cuerpo no le apetece. Por ejemplo, al comer: el cuerpo no tiene hambre, pero tú sigues comiendo porque la mente disfruta con el sabor. Ésta no va a saber cómo se siente el cuerpo, porque se ha anulado la sensación; no existe puente. Algunas veces ocurre que estás tan absorto jugando a las cartas o viendo una película que el cuerpo tiene hambre y no te das cuenta. Así uno permanece como en dos líneas paralelas que nunca se encuentran. A eso se llama esquizofrenia. Y es difícil encontrar a una persona que no sea, de cierta manera, esquizofrénica. Pero un síntoma siempre permanecerá fijo: una rigidez de estómago.

* Las sugerencias y recomendaciones que se ofrecen a continuación han sido tomadas de las charlas personales que Osho sostiene con sus discípulos para casos particulares, también contienen información y consejos que se pueden aplicar en general a resolver problemas físicos y psicológicos. Estas sugerencias, no obstante, no están diseñadas para reemplazar de ninguna forma el diagnóstico y tratamientos de un profesional de la medicina.

Lo primero que tienes que hacer es empezar a exhalar profundamente. Cuando exhalas profundamente, tienes que contraer el estómago a la fuerza. Descansa un momento y entonces respira hondo. Si has exhalado profundamente, el aire entrará con enorme fuerza. Será como un martillazo: destruirá la rigidez que tienes en el estómago... Primera cosa.

La segunda: por la mañana, después de la deposición, cuando el estómago esté vacío, toma una toalla seca y frota con ella el estómago, dale un masaje. Empieza desde el lado derecho y haz el masaje en círculos; durante tres o cuatro minutos. Eso también ayudará a relajarlo.

Y la tercera cosa: siempre que puedas, trota un poco. Trotar te hará muy bien: un poco de ejercicio. Haz estas tres cosas y al cabo de un mes, la rigidez habrá desaparecido.

Rigidez Y Falta De Flexibilidad

Pregunta:

"Siento que mi cuerpo es muy rígido. Mi novia dice que mi pecho es duro como una armadura".

Es bueno estar alerta cuando estás cubierto por una armadura muy fuerte. Pero es tan sólo una armadura, no está pegada a ti. Tú estás pegado a ella, por eso cuando te das cuenta, la dejas tirada sin más. La armadura no tiene vida. Si no la llevas, desaparecerá.

Pero la civilización funciona de un modo demasiado neurótico. La civilización es pura neurosis, y eso da frutos; por eso hemos decidido serlo. Sin embargo, poco a poco, a medida que el hombre se hace más consciente, capta con mayor claridad que el asunto es demasiado costoso. Te da algo, pero quita más de lo que da. Te da muchas cosas, pero te arrebatata el alma. Te da un mejor nivel de vida, pero te mata.

Todo niño es fluido, no hay partes congeladas en él; su cuerpo entero es una unidad orgánica. La cabeza no es importante y los pies no dejan de tener importancia. De hecho, la división no existe; no hay demarcaciones. Pero poco a poco las demarcaciones comienzan a surgir. Entonces la cabeza se convierte en amo, en jefe, y todo el cuerpo queda dividido en partes. Algunas de ellas son aceptadas por la sociedad y otras no. Algunas partes son peligrosas para la sociedad y casi tienen que ser destruidas. Eso es lo que crea el problema.

Es importante que observes dónde sientes limitaciones en tu cuerpo. ¿En dónde encontraste más limitaciones? ¿En las piernas?

"En las piernas, en el cuello, en el pecho y en la garganta".

Haz tres cosas. Una: sentado o caminando, o cuando no estés haciendo nada, exhala profundamente. El énfasis debe estar en la exhalación, no en la inspiración. Por lo tanto, exhala con fuerza; tanto aire como puedas echar, soltándolo y exhalándolo por la boca, pero hazlo lentamente para tomar tiempo; cuanto más tiempo te lleve, mejor, porque entonces lo harás más profundamente. Cuando se expulse todo el aire que hay dentro de tu cuerpo, entonces el cuerpo inspirará. No aspire. La exhalación debe ser lenta y profunda, la inspiración, rápida. Esto cambiará la armadura cerca del pecho y también el estado de tu garganta.

Segunda cosa: será beneficioso si puedes empezar a trotar un poco. No muchos kilómetros, bastará con uno. Visualiza la carga que está desapareciendo de tus piernas, como si se desprendiera y cayera. Las piernas llevan la armadura si tu libertad ha quedado demasiado restringida; si se te ha dicho que hagas esto y no aquello: el ir aquí y no allá. Así que empieza a trotar, ¿bien? Y mientras trotes, pon también más atención en la expulsión del aire. Una vez dueño de tus piernas, de su fluidez, contarás con una extraordinaria corriente de energía.

La tercera cosa: por la noche cuando te vayas a dormir, te desnudarás, y mientras lo haces, imagina que no sólo te estás quitando la ropa, sino que también te estás quitando la armadura.

Hazlo de verdad. Quítatela y respira hondo; después vete a dormir como si no hubiera armadura, nada en el cuerpo, ninguna limitación.

DOLOR DE HOMBROS Y CUELLO

Pregunta:

"Soy un hombre de negocios y siento un dolor en el hombro cuando estoy en mi trabajo. Los médicos dicen que es algo psicossomático y me recetan analgésicos".

Creo que ciertas cosas resultan de gran ayuda. Una es Rolfing (técnica de la doctora Rolf para el orden y la simetría de la estructura física) y la segunda es acupuntura.

Desaparecerá; no hay que preocuparse. Sólo recuerda unas cuantas cosas. Una de ellas es: un psicoanalista canadiense, el doctor Hans Selye, ha trabajado toda su vida en un único problema: el estrés. Ha llegado a conclusiones muy significativas. Una es que el estrés no siempre es malo; puede usarse de maneras ventajosas. No ha de ser necesariamente negativo, pero si pensamos que lo es, que no es bueno, entonces creamos el problema. El estrés en sí mismo puede usarse como un punto de apoyo, puede convertirse en una fuerza creativa. Pero por tiempo inmemorial, se nos ha enseñado que el estrés es malo, que cuando se tiene cualquier tipo de estrés, se siente miedo...

Y el miedo hace que todo sea aun más estresante; por eso no resulta beneficioso.

Por ejemplo, trabajas en la bolsa y eso hace que sientas estrés. En el momento en que sientes que surge cierta tensión, algún estrés, tienes miedo de que algo no funciona mal: "Debo relajarme". Pero simplemente luchas por relajarte porque no puedes hacerlo; de hecho, al intentarlo, crearás un nuevo tipo de estrés. El estrés existe y tú intentas relajarte y no puedes; así estás complicando el problema.

Cuando surja el estrés, úsalo como una energía creativa. Primero, acéptalo; no hay necesidad de resistirse. Acéptalo, es absolutamente normal. Dice simplemente: "La bolsa no marcha bien, algo no funciona, ¿qué pasa? ¿Acaso fracasará?". El estrés es simplemente una indicación de que el cuerpo está listo para enfrentarse a algo. Entonces intentas relajarte y tomas analgésicos o tranquilizantes; estás luchando contra el cuerpo. Éste está listo para enfrentarse a una determinada situación, un cierto desafío de algún tipo: ¡pues disfruta de tal desafío!

Incluso si algunas veces no puedes dormir por las noches, no hace falta preocuparse. Solucióvalo, usa esa energía que está saliendo: camina un poco, vete a trotar, o a dar un paseo largo, piensa en lo que quieres hacer, en lo que la mente quiere hacer. En lugar de intentar dormir, lo cual no es posible, usa la situación de una

manera creativa. Significa simplemente que el cuerpo está dispuesto a enfrentarse al problema; no es momento de relajarse. La relajación puede hacerse después.

De hecho, si se ha vivido el estrés totalmente, se llegará a la relajación automáticamente; hay una especie de tope, y luego el cuerpo se relaja automáticamente. Si intentas relajarte a la mitad, creas conflicto; el cuerpo no puede relajarse a la mitad. Es casi como si un corredor olímpico está listo en su posición, esperando al silbato, la señal para salir corriendo, para volar como el viento. Está lleno de estrés; ahora no es momento para relajarse. Si toma un tranquilizante quedará inútil para la carrera. O si se relaja en ese momento e intenta meditar perderá todo. Tiene que sacar partido de su estrés: está a tope, desbordando energía. Se está sintiendo más y más vital y lleno de fuerza. En ese momento tiene que aprovechar el estrés y usarlo como energía, como carburante.

Selye le ha dado un nuevo nombre a este tipo de estrés: lo denomina "eustrés", como euforia; es un estrés positivo. Cuando el corredor haya terminado caerá en un profundo sueño; el problema está solucionado. Superado el problema, el estrés desaparece por sí sólo.

Intenta esto también: cuando exista una situación estresante no te horrorices, no tengas miedo. Penetra en ella, úsala como arma. Posees una extraordinaria energía y cuanto más la uses, más acumulas de ella.

El Rolfing te hará bien. No te ayudará a relajarte; fortalecerá tus músculos, nada más; te hará más vital. Para esto va bien el Rolfing. Cuando llegue la situación propicia, lucha, haz todo lo que puedas hacer, entra en ella con todas tus fuerzas. Ábrete, acéptala y dale la bienvenida. Es bueno, te prepara para luchar. Cuando hayas terminado, te quedarás sorprendido: aparece una gran relajación, y no la has creado tú. Puede que durante dos, tres días no puedas dormir y de pronto durante cuarenta y ocho horas no puedas despertarte, ¡y así está bien! Estamos acostumbrados a tener muchas ideas equivocadas: por ejemplo, que toda persona que tiene que dormir ocho horas cada día. Todo depende de la situación. Hay situaciones en las que dormir está fuera de lugar: se te está quemando la casa y no te vas a poner a dormir. Es algo imposible y totalmente absurdo, porque ¿quién va a apagar el fuego? Y cuando se está quemando la casa, todas las demás cosas son secundarias; entonces de pronto tu cuerpo está listo para luchar contra el fuego. No sentirás sueño. Cuando el fuego esté apagado y todo haya vuelto a la normalidad, te quedarás dormido durante un largo periodo, y eso es normal.

Además, no todo el mundo necesita la misma cantidad de sueño. Dependiendo de las personas, son suficientes dos, tres, cuatro, cinco, seis, ocho, diez, doce horas. La gente responde de manera distinta. Lo mismo pasa respecto al estrés, la gente responde de manera diferente.

Hay dos clases distintas de gente en el mundo: una puede denominarse como el tipo caballo y la otra, del tipo tortuga. Si al tipo de caballo de carreras no se le permite ir de prisa, hacer las cosas con velocidad, surgirá el estrés; hay que darle su ritmo. ¡Tú eres como un caballo de carretas! Por lo tanto, olvídate de relajaciones y cosas así; no están hechas para ti. Están hechas para las tortugas. Comportate como un caballo de carreras, es lo normal para ti, y no pienses en la buena vida que están disfrutando las tortugas; eso no va contigo. Tú tienes una forma distinta de pasarlo bien. Si una tortuga empieza a convertirse en un caballo de carreras, estará en el mismo problema.

Puedes abandonar la bolsa. Es algo muy fácil; la mente te aconsejará: "Vete de la bolsa, olvídale todo". Pero te sentirás incómodo. Notarás que tienes más estrés porque verás que tu energía no está ocupada.

Debes aceptar tu naturaleza. Eres un luchador, un guerrero; tienes que ser de esa manera, es tu forma de disfrutar la vida. Pero no hace falta que tengas miedo, asúmelo con toda la fuerza de tu ser. Lucha en la bolsa, compite en ella, haz todo lo que realmente quieres hacer. No tengas miedo de las consecuencias, acepta el estrés. Una vez que aceptas el estrés, éste desaparece. La próxima vez te verás en un espacio totalmente diferente. Una vez que aceptes el estrés, éste desaparecerá. Y no sólo eso, te sentirás muy feliz porque has comenzado a usarlo; es una forma de energía.

No escuches a la gente que hable de relajarse; eso no es para ti. Tu relajación solamente llegará cuando te la hayas ganado tras trabajo duro. Uno tiene que comprender a qué tipo pertenece. Una vez que lo has comprendido, no hay problema; entonces no hay nada más que seguir una línea recta. El estrés será tu forma de vida.

Sentimientos Negativos Respecto Al Cuerpo

Pregunta:

"No me acepto a mí mismo, en especial no acepto mi cuerpo".

Si tienes una idea predeterminada respecto a cómo debería ser el cuerpo, serás desdichado. El cuerpo es como debería ser. Si tienes una idea preconcebida, sufrirás un desengaño; olvida tal idea.

Éste es el cuerpo que tienes; es el cuerpo que Dios te dio. ¡Úsalo... disfrútalo! Y si empiezas a amarlo, empezará a cambiar, porque si una persona ama su cuerpo, quiere decir que lo cuida, y el cuidado es fundamental. Entonces no lo atiborrarás de comida innecesaria, porque lo cuidas. Entonces no lo privarás de alimento, porque lo cuidas. Entonces no lo privarás de alimento, porque lo cuidas. Escuchas sus exigencias sus indicaciones: lo que quiere, cuándo lo quiere. Cuando lo cuidas, cuando lo amas, estás en

armonía con el cuerpo, y éste automáticamente se pone bien. Si no te gusta tu cuerpo, surgirá el problema, porque poco a poco serás indiferente a él, negligente, porque, ¿a quién le importa un enemigo? No lo mirarás; tratarás de evitarlo. Dejarás de escuchar sus mensajes, así lo odiarás aun más.

El problema lo creas tú. El cuerpo nunca crea ninguno; es la mente la que los crea. Es una idea de la mente. Ningún animal sufre por ninguna idea respecto al cuerpo, ninguno... ¡ni siquiera el hipopótamo! Ninguno sufre; son absolutamente felices porque no existe una mente que cree ideas. De lo contrario, el hipopótamo pensaría: "¿Por qué soy así?". Pero no se plantea tal cosa.

Olvida cuál es el ideal. Ama tu cuerpo, es un regalo de Dios. Tienes que disfrutarlo y cuidarlo. Cuando lo cuidas, haces ejercicio, comes, duermes. Lo cuidas porque el cuerpo es tu instrumento, igual que tu auto al que limpias, del que escuchas cualquier zumbido -tratas de saber si algo le funciona mal- ¿no? Al menor arañazo te preocupas por el auto. Cuida el cuerpo con mimo y éste será hermoso. ¡Ya lo es! Es un mecanismo tan magnífico, tan complejo, trabaja con tal eficacia que durante setenta años no deja de funcionar; no deja de servirte. Uno debería estar agradecido con el cuerpo.

Si cambias de actitud verás cómo en seis meses tu cuerpo ha cambiado su forma. Es parecido a cuando te enamoras de una mujer y la observas: resulta hermosa inmediatamente. Puede que no se haya preocupado por el cuerpo hasta el momento, pero cuando un hombre se enamora de ella, empieza a cuidarlo. Se pone ante el espejo durante horas.. ¡porque alguien la ama! Pues es lo mismo: si amas a tu cuerpo, enseguida verás que empieza a cambiar. Se le ama, se le cuida, se le necesita. Es un mecanismo muy delicado; pero la gente lo usa crudamente, con violencia. ¡Cambia tu actitud y verás!

Sentirse Desconectado Del Cuerpo

Pregunta:

"No siento mi cuerpo. ¿Cómo puedo ponerme más en contacto con él?"

Lo primero que hay que hacer es volver al cuerpo. Si no estamos en contacto con nuestro cuerpo, no estamos en contacto con la tierra. Estamos desarraigados, no tenemos raíces, y sin tenerlas, nada puede hacerse con el cuerpo, nada en absoluto. Todo es posible una vez que tenemos raíces con el cuerpo.

Los problemas como los celos y la tendencia a ser posesivos forman parte del desarraigo. Por su culpa siempre tenemos miedo; y a causa de ese miedo nos volvemos posesivos, por culpa de ese miedo no podemos confiar en nadie, y así surgen los celos. Lo cierto es que no confiamos en nosotros mismos -ése es el problema- ¿y

cómo vas a confiar en ti mismo cuando no tienes contacto con la tierra? La confianza surge cuando estamos muy apegados a la tierra. Entonces venga lo que venga, sabes que serás capaz de soportarlo y de afrontarlo. Entonces no te apegas a los demás, no hay necesidad, te las arreglas solo.

La primera cosa importante: no crees más problemas de los necesarios. Es primordial que empieces a estar más y más enraizado en el cuerpo. Siente más el cuerpo, disfruta de la acción, vete a trotar por la mañana, disfruta el cuerpo y siente cómo fluye la energía. Vete a nadar: disfruta del cuerpo y del río y del contacto con el agua. Trota y baila en el aire y en el sol, y permite que el cuerpo de nuevo tiemble de gozo.

Esto es lo que hay que hacer primero... y respira lo más profundo que puedas, cuanto más mejor. Una vez que entras en el cuerpo, una vez que lo sientes de nuevo vivo, nueve problemas de cada diez desaparecerán, y el que queda puedes con él; no hay problema.

Éste es uno de los engaños de la sociedad para que la gente quede alienada. Ha dividido tu cuerpo, y así eres como un espectro en una máquina. Estás en el cuerpo y aun así no has entrado en él; giras alrededor. Tomas la mano de un amigo entre las tuyas, pero es sólo una mano inerte estrechando otra mano inerte: sin tacto, sin poesía, sin gozo. Comes, pero tan sólo engulles; pierdes el sabor. Miras, pero no ves la existencia psicodélica tal como es; ves colores deslucidos, grises, apagados. Escuchas la música, pero sólo captas sonidos; la música se diluye. De manera que durante unos meses disfruta de cualquier cosa de cuanto concierna al cuerpo: trotar, jugar, saltar, bailar, cantar, gritar en la montaña. ¡Recupera tu infancia! Empezarás a sentir que estás naciendo de nuevo. Tendrás la sensación, exactamente la misma sensación, del gusano cuando se convierte en mariposa.

Envejecimiento

Pregunta:

"¡Auxilio, estoy envejeciendo!"

Una buena disposición respecto a tu propio cuerpo ayuda enormemente en la vida. Hace que estés más sano, más completo. Mucha gente tiene su cuerpo olvidado; no sabe lo que es y piensa que el cuerpo es algo que está oculto tras la ropa, algo que hay que cubrir y no se debe mostrar; algo obsceno, impuro. Ideas absurdas, ideas neuróticas.

El cuerpo es hermoso. El cuerpo como tal es bello; no importa que sea joven o viejo. Por supuesto, la juventud tiene su propia belleza y la vejes, la suya.

El cuerpo joven es más vital. El viejo, más sabio. Cada edad tiene su propio encanto: no hay necesidad de comparar.

Particularmente en Occidente, el cuerpo viejo se ha llegado a convertir en una experiencia pavorosa, porque la vida se asocia con juventud, lo cual es una idea absurda. En Oriente es mejor. La vida está más en sintonía con los viejos, porque un viejo ha vivido más, tiene más experiencia, ha amado más; ha conocido muchas situaciones de la vida, muchos altibajos. El viejo ha vivido la juventud. Al joven todavía le queda vivir la vejez.

El cuerpo viejo lleva consigo todas las experiencias, las cicatrices, las heridas, la gracia que acarrea haber madurado a través de la experiencia. Una vez que comienzas a disfrutar de tu cuerpo, a amarlo en cualquier etapa que esté, sientes de pronto que es bello de nuevo y eso libera muchas cosas en su interior.

Encerrado En Uno Mismo

Pregunta:

"A veces quisiera como meterme en un hoyo, especialmente cuando tengo el período".

Existen olas de energía. Algunas veces es marea alta y otras es marea baja. Cuando estás en marea alta, es muy fácil relacionarse, comunicarse, estar abierto, amar, recibir, dar. Cuando estás en marea baja y la energía está descendiendo, es muy difícil comunicarse, casi imposible. Pero ambas van y vienen: ambas forman parte de la vida. No hay nada malo en ello, es natural; por lo que debes aceptarlo. Cuando sientes que te llega el período de marea baja, no trates de comunicarte. No intentes abrirte porque semejante disposición no será auténtica. Se trata del tiempo de siembra. Uno simplemente se cierra en sí mismo y permanece al margen. Aprovecha el momento para meditar profundamente. Resulta ser una ocasión de lo más fértil. Cuando estás en la marea alta y la energía fluye y se incrementa, es el tiempo para amar. Entonces relaciónate, ábrete, comparte. Es el tiempo de cosecha, pero no puede ser todo el año. Dicen que incluso en el cielo los ángeles no cantan todo el tiempo.

Cuando surja la ocasión de cantar, canta. Y cuando sientas que es momento de cerrar, ayuda a cerrar del todo. Eso es lo que significa ser natural. El ser natural no quiere decir que uno tenga que estar abierto las veinticuatro horas: no eres una tienda de las que abren toda la noche. Hay momentos en los que uno debería cerrar, de lo contrario resultaría agotador, tedioso, aburrido. No hay necesidad de sonreír continuamente; sólo los políticos lo hacen, y son la gente más tonta del mundo.

Hay veces en que uno se siente triste; la tristeza es hermosa, por lo que cuando te sientas triste, mantente triste. Cuando te sientas feliz, mantente feliz. Ser auténtico significa no estar nunca en contra de lo que ya está ocurriendo. Déjate llevar... confía en la

sensación. Por la noche se cierran los pétalos del loto, por la mañana se abren de nuevo; es simplemente un proceso natural.

Ahora, en la mente moderna –particularmente en la nueva generación- surge una idea muy equivocada: que siempre hay que estar abierto; que uno tiene siempre que ser amable, supone una nueva forma de tortura, una nueva forma de represión, un nuevo modo de violencia. Sobre totalmente.

Una persona auténtica es la que es sea el caso que sea, puedes saber a qué atenerte. Si está triste, puedes estar seguro de que siente triste de verdad; es una persona auténtica. Si está retraída, puedes creer, puedes estar seguro. Es un estado de meditación: sólo trata de estar en el interior de si misma. No quiere salir, se encuentra en una profunda introspección. ¡Bien! Si está sonriente y es habladora, entonces quiere relacionarse y salir de su ser y compartir. Puedes fiarte de esa persona.

Aprende a no imponer nada de tu mente sobre tu ser. Deja que ti ser se exprese, y que la mente obedezca, que sea una servidora. La mente siempre trata de ser el ama. No creo que tenga nada de particular. Vive este período y poco a poco serás capaz de darte cuenta de que todos los meses ocurre así. Durante unos cuantos días te sentirás muy abierto; durante otros estarás muy cerrado. Es más definido en la mujeres que en los hombres porque ellas todavía viven una periodicidad. A causa de su período mensual, su química, la química de su cuerpo va por periodos –veintiocho días y el período llega de nuevo-; funciona como un reloj interior. De hecho, lo mismo le sucede también al hombre, pero de una forma más sutil, más invisible.

Recientemente, algunos investigadores han revelado que existe una especie de período mensual también en el hombre, pero que está muy oculto porque no existe descarga de sangre. Igual que durante cuatro días cada mes, en que la mujer se queda en un bajo nivel de energía, cada hombre pasa por lo mismo durante cuatro días al mes también, pero no de manera física, ni visible, sólo psíquica; más interna que externa.

Pero si observas tus estados de ánimo, serás capaz de darte cuenta... Fíjate en el calendario. Mi opinión es que tú y tus estados de ánimo se deben mover según la Luna, por lo que debes observar y fijarte en cómo vas acorde con ella. Haz un calendario durante al menos uno o dos meses, y entonces hasta serás capaz de predecir las cosas. Entonces podrás planear tu vida de esa manera.

Si quieres encontrar amigos, nunca lo hagas cuando estés cerrado; hazlo cuando estés abierto. Y cuando vengas a mí, nunca lo hagas cuando estés cerrado. Ven cuando estés abierto, y así podrás recibir más.

Pero de una manera u otra, no tiene nada de particular. Es un proceso natural.

Siente El Cuerpo Desde Dentro

Pregunta:

"Soy una persona muy cerebral, pero últimamente mi cuerpo y mi mente han cambiado mucho. Cada vez percibo más desde dentro, pero temo caer en las viejas mañas y que mi mente retome el control.

¿Cómo puedo seguir pasando de la cabeza a estar más en el cuerpo?

Siempre que le ocurre a la mente un cambio auténtico, el cuerpo se ve inmediatamente afectado. Si es un cambio serio, tendrás la impresión de que algo en lo más profundo del cuerpo cambia también. Cuando algo cambia en el cuerpo, no hay necesidad de temer que la mente vaya a tomar de nuevo posesión de ti; no es fácil. Si sólo cambia la mente y el cuerpo no se ha enterado, la mente puede entonces tomar posesión de ti muy fácilmente, porque permanece en la superficie. Las raíces están en el cuerpo.

El cuerpo está en donde tú estás enraizado en la tierra, y la mente es como las ramas mirando al cielo: muy bonitas de ver, pero todo está supeditado a las raíces que están hundidas en la oscuridad de la tierra. No se dejan ver, están escondidas. Si echas un vistazo, verás las ramas y las flores, pero nunca podrás ver las raíces.

Por lo tanto, si sólo cambian las ramas y las raíces siguen como están, ese cambio no va a durar mucho tiempo. Pero si las raíces sufren un cambio, entonces el cambio sí va a ser formal, y el proceso no podrá invertirse fácilmente. Por consiguiente, no debes preocuparte. Presta más y más atención y mima al fenómeno que está ocurriendo en el cuerpo.

Estás sintiendo el interior de tu cuerpo: es algo muy hermoso. Existen millones de personas, casi la mayoría, que no sienten para nada su cuerpo. Han llegado a olvidar completamente que están dentro del cuerpo... son como espectros. Redescubrir las raíces del cuerpo constituye una sensación extraña, ya que la humanidad ha sido totalmente separada de sus raíces.

El cuerpo ha sido anulado durante milenios y la mente ha creído que es el ama; que la mente lo es todo y el cuerpo no es nada sino un siervo... que en realidad es algo condenable, algo pecaminoso.

Uno se avergüenza de tener un cuerpo. Por eso la gente teme estar desnuda, porque una vez que lo está, es más un cuerpo que una mente. Las ropas dan la impresión de que el cuerpo no existe; sólo el rostro, la cabeza, los ojos. Es el mecanismo completo de la mente localizado allí. Por eso, cuando la gente está desnuda, de repente siente que es un cuerpo; y eso resulta inquietante. Quédate dentro del cuerpo porque ésa es la realidad. Siente más y más... permite al cuerpo tener toda la sensibilidad de que sea capaz. Recupéralo, rescátalo y permite que tenga más cambios para así poder sentir su esencia. Por ejemplo, cierra los ojos de vez en cuando

y recuéstate en el sueño... siente la tierra pegada al cuerpo. No pienses en nada, siente nada más.

Vete al río y métete en el agua, échate sobre la arena. Acuéstate al sol. Abre tus sentidos... con sensualidad. Cuando comas pan, primero siéntelo con el tacto... ponlo sobre la mejilla y siéntelo, huélelo. Deja que el cuerpo lo conozca primero. Después saboréalo... cierra los ojos y deja que el sabor se expanda alrededor. No tengas prisa; no lo engullas de una vez. Disfrútalo... mastica bien; porque este pan va a convertirse en tu cuerpo. No dejes pasar la oportunidad. Este pan es tu cuerpo potencial. Recíbelo, dale la bienvenida y al cabo de unos meses tendrás un cuerpo realmente distinto.

Si comes con diferente mentalidad, con diferente actitud, bebes agua de la misma manera y recuerdas tener siempre más sensualidad y sensibilidad, pronto notarás que el cuerpo había estado como muerto en muchas zonas. Te sientes revivir como si hubieras sido un león dormido que ahora despierta, extiende las patas, estira el cuerpo. Notarás la misma sensación de despertar a la vida. Es casi como una resurrección.

Bonito y Feo

Pregunta:

"Siento con frecuencia que soy fea. En cierta manera me parece que estoy hipnotizando a mis amigos y a los demás y convenciéndolos de que mirarme no es muy agradable".

La mente no deja de crear problemas innecesarios. Ésa es la función de la mente: crear problemas inexistentes. Una vez que los crea, estás atrapado y tratas de resolverlos. No intentes hacerlo. Simplemente analiza su falta de consistencia. Hay que notar su intrascendencia, eso es todo. Si emprendes una acción entonces aceptas el problema implícito. Mira tan sólo su inutilidad.

Todo rostro es hermoso. Todo rostro es diferentemente hermoso. Todo rostro es un rostro aparte y todo rostro es único. De hecho, no hay comparación y ninguna posibilidad de comparar. En la aceptación está la clave para ser hermoso.

La belleza surge de la aceptación. Si te pones a negar y rechazar, tú mismo quedarás mutilado y feo. Estás ante un círculo vicioso.

Primero te rechazas, no te aceptas; después te pones feo. Entonces los demás empezarán a sentir la fealdad, y tú dirás: "Pues resulta que es cierto. Tenía toda la razón". Así te rechazas más. Así es como la mente se va alimentando a sí misma. Todas sus profecías están destinadas a cumplirse, una vez que te saltas el primer paso. El primer paso es saber que eres único.

No existe un ideal de belleza. De hecho, durante casi cinco mil años, los filósofos han estado intentando definirla. No han sido capaces de hacerlo porque no existe un ideal. Una persona es bella para una determinada persona y para otra no lo es. Incluso la mujer más bella puede parecerle horrible a alguien. Es una elección absolutamente personal.

Por consiguiente, no hay ideal... además, tal ideal cambia como la moda en la ropa. Por ejemplo en la india, si una mujer no tiene el trasero y los pechos grandes, no es considerada hermosa. Ahora en Occidente los traseros casi han desaparecido; los pechos son más y más pequeños. Está surgiendo un concepto diferente de belleza.

Se tenga el concepto que se tenga, el cuerpo lo cumple. Esto hay que entenderlo bien. Cuando en un país el concepto es que los pechos grandes son hermosos, las mujeres producen grandes pechos. Fíjate mañana en las mujeres indias. Mira su trasero: lo tienen grande, porque durante siglos se ha tenido la idea de que una mujer hermosa debe tener un gran trasero. Si lees las novelas indias, los viejos relatos, verás que se describen siempre grandes traseros, pero en ninguna novela occidental se describen traseros. De hecho, la mujer jamás se describe desde atrás.

En general, la gente sostiene que las novelas, la poesía y la literatura reflejan la sociedad. Pero también ocurre de manera contraria. Las novelas, la poesía y la literatura crean a su vez el modelo de sociedad. Una vez queda inculcada una idea, ahí se queda trabajando.

No hay patrón sobre quién es bello y quién no lo es. Es una cuestión personal, es un capricho. Pero al no aceptarte a ti mismo, empiezas a crear una situación en la que nadie va a hacerlo. Porque si no lo haces tú, no permitirás que lo haga nadie.

Crearás todo tipo de obstáculos, de inconvenientes, porque va en contra de la idea que tú tienes. Si alguien se enamora de ti, destruirás ese amor, porque dirás: "¿Cómo puede alguien enamorarse de una persona tan fea?". O pensarás que la persona tiene una idea muy extraña de la belleza. Si no te amas a ti mismo, nadie puede amarte entonces. Primero, todo el mundo tiene que enamorarse de sí mismo. Jesús dice: "Ama a Dios. Ama a tu prójimo como a ti mismo". Ésa es la idea básica. Si te amas a ti mismo entonces podrás amar a tu prójimo y además amar a Dios. Pero el mandamiento básico es: Ámate a ti mismo.

Si te amas a ti mismo, si estás feliz contigo mismo, atraerás a mucha gente. Una mujer que se ama a sí misma debe de ser hermosa, tiene que ser hermosa. Emanada belleza del amor que se tiene a sí misma. Llega a tener gracia, dignidad.

Belleza Falsa Y Verdadera

Pregunta:

"¿Qué es la belleza?"

La belleza interior es la única belleza posible. Todas las demás bellezas se quedan en la superficie de la piel. Uno puede engañarse por un tiempo, pero tarde o temprano esta belleza se acaba y uno se queda con la fealdad desnuda, porque la verdadera belleza nunca llegó a desarrollarse. La verdadera belleza no tiene nada que ver con el rostro, sino con la luminosidad que emana de tu interior. No tiene nada que ver con la forma de los ojos, sino con la luz que brilla a través de ellos. No tiene nada que ver con el cuerpo, sino con la presencia interior que vibra a través de él. La verdadera belleza surge del fondo, del verdadero fondo de tu ser, e irradia desde dentro hacia el cuerpo. La falsa belleza está sólo en la superficie; no está arraigada en tu interior. No posee raíces.

Recuerda: uno debe ir en pos de la belleza auténtica. La belleza auténtica es eterna, permanece: una vez que la has encontrado, la has encontrado para siempre. Lo momentáneo es simplemente una pérdida de tiempo, es una especie de sueño. Uno puede permanecer ocupado en un sueño durante un rato, pero en el momento en que despiertas ves que todo era una tontería, una idiotez.

Frigidez

Pregunta:

"Tengo un problema sexual. Siento que algo no funciona bien en mí, pero siempre finjo disfrutar en las relaciones sexuales".

Uno debería superar el sexo algún día, pero para superarlo hay que vivirlo, y si nunca lo has vivido adecuadamente, es muy difícil que lo superes. Vivirlo forma parte del camino a superarlo. La gente que no disfruta del sexo puede que haya quedado anclada en una determinada actitud, puede que haya estado condicionada.

El caso es que en todas partes del mundo, la gente está corrompiendo a la humanidad; y la corrupción más grande estriba en que a todo el mundo se le enseña a sentirse culpable a la hora de disfrutar... como si fuera malo estar feliz. Cuando eres infeliz, todo está bien, pero cuando eres feliz, algo va mal. Por lo tanto, la felicidad ha sido aplastada y reprimida; y a menos que estalles de felicidad, perderás la oportunidad que t ofrece la vida.

La vida existe para ese descubrimiento; para aprender a ser absolutamente feliz.. a estallar de gozo.

Efectivamente el sexo te ofrece la mayor posibilidad de estallar. Es una de las maneras más naturales de vislumbrar *samadhi*, la meditación profunda, la total bienaventuranza. Hay otras formas de alcanzar la bienaventuranza, pero no son tan naturales. El sexo es el modo más natural, está biológicamente incorporado. Es un regalo de Dios; vale para cualquier persona, ya sea religiosa o no, hindú o

mahometana, que crea en la existencia de Dios o que no crea, que sea comunista o ateo, o lo que sea... Posee algo innato que le hará vislumbrar un retazo del más allá: más allá del cuerpo, más allá de la mente.

Por lo tanto, debes recordar y probar tres cosas. Primero, cuando estés haciendo el amor, sé activo. Al ser pasivo todo sucederá de manera más primaria. Cuando eres activo, no resulta tan sencillo. Dile a tu novio que haga el papel de mujer y tú harás el de hombre. Hazlo como un juego. Deja que él sea más pasivo y tú más activa. Cuando uno es más activo, se genera la energía, ésta se estimula más; resulta difícil detenerse a la mitad. Pero cuando permaneces pasivo, puedes detenerte en cualquier momento porque apenas pasas del exterior. Eres apenas un espectador. Sé un poco más activo. Esto sólo es una medida temporal. Una vez que has llegado a tener una experiencia orgásmica, entonces no hace falta; podrás volver a tu viejo papel de mujer. Es tan sólo temporal. Tú dile a tu novio que él tiene que ser la mujer y que tú tienes que ser el hombre y ser activa.

Segunda cosa: antes de hacer el amor dancen juntos. Que sea una danza alocada. Canten en voz alta, toquen música si lo desean. Pongan incienso en la habitación. Arma un elaborado ritual... casi religioso.

La gente no se mueve por fases a la hora de hacer el amor. Están sentadas dos personas y de repente empiezan a hacer el amor. Es tan abrupto; y lo es más para la mujer. Para el hombre no lo es tanto porque la energía del hombre es de una especie diferente, y la sexualidad del hombre es más local. La sexualidad de la mujer es más total; comprende todo su cuerpo. Por eso, a menos que esté precedido por unas caricias, una mujer nunca entra de lleno en el acto.

Primero danza, canta, deja que la energía salga a borbotones, y entonces, si eres mujer, haz el papel activo. ¡Desmelénate! No te rijas por patrones: deshiníbete. Si quieres gritar mientras estás haciendo el amor, no te reprimas. Si quieres cantar, no te reprimas. Si quieres pronunciar algunas palabras gibberish*, pronúncialas; funcionarán como un mantra.

Y la tercera cosa: cada día desde la mañana hasta la noche, obsérvate: quizá también estés reprimiendo tu alegría en otras cosas. Así que debes hacer cambios radicales. Cuando estés comiendo, hazlo gozosamente, porque todo está interconectado. Cuando estés bailando, debe primar la alegría. Meditando, lo mismo. Hablando con una persona, sé alegre, radiante, fluido. Cuando camines por la calle, sé alegre. No sabemos todo lo que nos estamos perdiendo. Un simple paseo por la calle puede disfrutarse enormemente. ¿Quién sabe? Puede que no amanezca un nuevo día. A lo mejor mañana ya no pedas pasear. Quizá el viento esté, pero tú no. Puede que sea para ti el último día. A lo mejor mañana ya no estás para sentir el Sol. ¿Quién sabe lo que puede ocurrir mañana? Puede que éste sea el último día.

Así que hay que disfrutar siempre cada momento como si fuera el último. Absórbelo entero, exprímelo al máximo, que no quede nada. Entonces uno vive intensa y apasionadamente. El sexo no es nada más que una consecuencia de tu postura existencial, está interconectado, así que tendrás que cambiarlo todo.

¡Come con deleite! No lo hagas como si fuera una obligación: disfrútalo. Es un regalo de Dios y uno debe estar agradecido por ello. Si hablas con alguien, haz lo mismo.

En este preciso instante, comienza también a disfrutar de las cosas que en apariencia no tienen nada que ver con el sexo. Al final el resultado será que si disfrutas de otras cosas, también disfrutarás del sexo. Si no disfrutas de ellas, tampoco disfrutarás del sexo.

Esta es mi opinión: la postura hacia el sexo es una postura llena de simbolismo; lo muestra todo respecto al conjunto de tu vida. Por lo que tampoco disfrutarás otras cosas, o sólo hasta cierto punto, y entonces habrá un bloqueo. Un hombre que tiene miedo de la felicidad; de la alegría, siempre tiene miedo de muchas otras cosas. Irá hasta un punto determinado y luego pondrá una barrera.

Cumple estos tres requisitos y acude a mí dentro de tres semanas. Tres semanas de vida alocada. Olvida todo lo humano: sé un animal, un puro animal, y entonces haré fácilmente de ti un ser humano. Pero para ser un animal uno necesita profundizar en las cosas. A menos que seas un animal auténtico, no puedes llegar a ser un ser humano auténtico. Y a menos que seas un verdadero ser humano, no puedes convertirte en un ser divino.

Todo tiene su jerarquía: el animal es la base del templo, la humanidad son las murallas y la divinidad es el tejado. Éste no puede existir sin la base. Pero si no hay paredes, tampoco podemos tener

* Gibberish: Parloteo sin sentido o galimatías. (N. del T).

edificio. El hombre es un edificio de tres plantas: la primera es animal, la segunda es humana, la tercera es divina. Así que tienes que empezar por la primera, desde el principio; empieza por poner los cimientos.

Impotencia

Pregunta:

"Cada vez que hago el amor con una mujer, surge en mí el temor a la impotencia".

La actitud Occidental se basa siempre en hacer suceder las cosas, en hacer algo! Pero hay ciertas cosas que no pueden hacerse. ¡Ahí Occidente está muy equivocado!

Por ejemplo, el sueño, el sexo. existen cosas que tú no puedes hacer, de ahí que Occidente sufra enormemente por la falta de sueño, de insomnio y también de sexo. todo el mundo está preocupado porque no lo está experimentando como debería. El orgasmo no llega o es local o es tibio o no es total. Y el sueño no es bueno: se sueña demasiado. Muchas veces uno se despierta, o tiene que esperar horas hasta poder dormir. La gente intenta toda clase de cosas para atraer el sueño: tranquilizantes, diversos trucos, los mantras y la meditación trascendental.

Y en cuanto al sexo la gente también está muy preocupada. En la misma preocupación y en el esfuerzo por hacer algo reside el problema.

El sexo ocurre; no es una cosa que tienes que hacer tú. Por lo tanto, tienes que aprender de la actitud Oriental hacia el sexo: la postura tantra. Consiste en que seas amoroso hacia una persona. No hay que programar nada, no hay necesidad de preparar la mente. No hay que hacer nada en particular: sólo el ser amoroso y asequible. Pónganse a jugar con la energía mutua. Cuando empieces a hacer el amor, no hay necesidad de ponerle mucho énfasis. De lo contrario, estarás fingiendo y lo mismo hará la otra persona. Ella fingirá que es una gran amante y tú fingirás que también lo eres... ¡ambos insatisfechos! No hace falta posar de nada.

Es una oración muy silenciosa. Hacer el amor es meditar. Es sagrado, es la bendición de bendiciones. Por eso, mientras estés haciendo el amor con una mujer, ve despacio... con gusto, saboreándolo poco a poco. Muy lentamente: no hay prisa, no hay necesidad de correr; hay tiempo de sobra.

Mientras estés haciendo el amor, olvídate del orgasmo. Más bien ten una postura relajada con la mujer, de confianza el uno en el otro. La mente Occidental está pensando continuamente en cuándo va a llegar el momento y en cómo hacerlo rápido, maravillosamente y fantástico. Esa mentalidad no permite que funcione la energía del cuerpo. No permite que el cuerpo responda por sí mismo; la mente no deja de interferir...

Relájate con la otra persona. Si no sucede nada, no hay necesidad de forzar nada. Si no ocurre nada, es que eso es lo que tiene que ocurrir... ¡también eso es hermoso! El orgasmo no es una cosa que tenga que tener lugar cada día. El sexo debería basarse en estar juntos, disolviéndose el uno en el otro. Entonces uno puede aguantar haciendo el amor durante media hora, durante una hora, tan sólo descansando en el otro. Así llegarás a un estado de no-mente, porque no hay necesidad de ella. El amor es la única cosa donde la mente no es necesaria; ahí es donde se equivoca Occidente: ¡hasta ahí quiere que la mente influya!

Lo mejor es descansar el uno en el otro y olvidarse de la mente. Disfruta de la sola presencia de tu pareja, de su compañía, y piérdete allí. No trates de conseguir nada; no hay nada que conseguir. Un día entonces surgirá un orgasmo como un valle; sin cima que escalar.

Sólo habrá relajación, pero aun así posee su propia cima, por su propio fondo. Algún día el cuerpo mismo estallará en un orgasmo supremo, pero a su debido tiempo; espera a conocerlo.

Algunas veces se tratará de un valle, otras subirás a la cima... tiene su cadencia. No puedes tener cimas todos los días. Si sólo tienes cimas, éstas pierden entonces su importancia. Las cimas hay que ganarlas yendo primero al valle. Existe una variedad. Algunas veces habrá un orgasmo como un valle. Piérdete entonces en su oscuridad, en su frescura y en su paz. Así es como te ganas la cima. Un día las energías están listas: ellas mismas se dirigen hacia la cima. No las diriges tú. ¿Cómo ibas a hacerlo? ¿Quién eres tú y cómo puedes hacer algo así? La energía se acumula por estar en el valle; la cima nace del valle. Entonces hay un gran orgasmo; todo tu ser se baña de gozo.

En la cima habrá gozo, en el valle habrá paz. Ambas cosas son hermosas. A la larga, la paz es más valiosa que el gozo, porque éste es momentáneo: no puedes estar en la cima durante más de un momento. Una cima significa que es algo muy pequeño; es como una pirámide. No puedes estar allí largo rato, sólo puedes permanecer un momento. Pero en un valle puedes quedarte lo que quieras. Ambos han de disfrutarse; ambos tienen algo que ofrecer. Ambos son importantes y ambos te ayudarán a crecer.

Finalmente, el tantra dice: el orgasmo tipo valle es muy superior al de la cima. El orgasmo cima es inmaduro, el valle es superior en madurez. El orgasmo cima es inmaduro, el orgasmo valle posee gran madurez. El de cima posee intensidad, pero la intensidad se agota. El orgasmo valle no la tiene, pero posee silencio y ese silencio es mucho más valioso, se presta a la metamorfosis. Te acompañará durante veinticuatro horas. Una vez que has conocido el valle, el valle te seguirá. La cima quedará lejos, quedarás exhausto y te dormirás. El valle irá contigo; durante días puede ejercer cierto efecto sobre ti. Te sentirás relajado, entero.

Ambos son buenos, pero no hay que hacer nada. Lo que hay que hacer es ser receptivo. El amor es una forma de relajación en la que hay que abrir espacios para que sucedan las cosas.

Tensión Y Relajación

Pregunta:

"Siento gran tensión y estrés. ¿Cómo puedo estar más relajado?"

Hay que relajarse desde la circunferencia; ahí es donde estamos, sólo podemos comenzar desde donde estamos. Relaja la circunferencia de tu ser; relaja tu cuerpo, relaja tu comportamiento, relaja tus actos. Camina de manera relajada, come de una manera relajada, habla, escucha de una manera relajada. Aminora cada

acción. No tengas prisa, no te aceleres. Muévete como si toda la eternidad estuviera a tu disposición; de hecho, lo está. Estamos aquí desde el principio y vamos a estar hasta el final, si es que hay un principio y hay un final. Pero el caso es que no hay ni principio ni fin. Siempre hemos estado aquí y lo estaremos siempre. Cambian las formas, pero no la sustancia; cambian las vestiduras, pero no el alma.

Tensión significa prisa, miedo, duda. La tensión significa un esfuerzo constante por proteger, por estar seguro, por estar a salvo. La tensión significa prepararnos para el mañana ahora, o para la vida eterna; significa estar temerosos de que mañana no podamos enfrentarnos a la realidad, por lo que hay que estar en guardia. La tensión significa el pasado que no se ha vivido plenamente, que de cierta manera se dejó pasar de largo, pero te sigue, es recurrente, te obsesiona.

Recuerda algo fundamental respecto a la vida: cualquier experiencia que no ha sido vivida te perseguirá, no te dejará en paz: "¡Acaba conmigo! ¡Víveme! ¡Complétame!". En cada experiencia existe una cualidad intrínseca que tiende a ser acabada y desea ser completada. Una vez satisfecha, se evapora; incompleta, persiste, te tortura, te obsesiona, atrae tu atención. Te dice: "¿Qué es lo que vas a hacer conmigo? Todavía estoy incompleta. ¡Realízame!

Todo tu pasado te persigue, pidiéndote acabar cosas; porque nada ha sido vivido realmente, todo ha sido de algún modo evitado, vivido parcialmente, vivido a medias, de una manera tibia. No ha habido intensidad, ni pasión. Te has conducido como un sonámbulo. Así, el pasado te obsesiona y el futuro crea angustia. Entre el pasado y el futuro está como emparedado el presente, la única realidad.

Tendrás que descansar desde la circunferencia. El primer paso para hacerlo está en el cuerpo. Recuerda cuanto más te sea posible mirar en su interior, si cargas de alguna manera alguna tensión en él: en el cuello, en la cabeza, en las piernas. Relájalo a consciencia. Ve hasta esa parte del cuerpo y persuádela, dile amorosamente: "¡Relájate!".

Al abordar cualquier parte de tu cuerpo, quedarás sorprendido de que te escucha, te hace caso; ¡es tu cuerpo! Con los ojos cerrados penetra en tu interior, desde los dedos de los pies hasta la cabeza, localizando cualquier lugar donde haya tensión. Habla entonces con esa parte como si hablaras con un amigo; permite un diálogo entre tu cuerpo y tú. Dile que se relaje, y adviértele: "No hay nada que temer. No tengas miedo. Estoy aquí para cuidarte; estate tranquilo". Poco a poco, aprenderás el truco. Conseguirás que el cuerpo se relaje.

Después da otro paso, un poco más profundo; dile a la mente que se relaje. Si el cuerpo escucha, la mente también lo hace, pero no puedes empezar con la mente; tienes que hacerlo desde el principio. No puedes empezar por el medio. Mucha gente empieza por la mente y fracasa; se debe a que empieza por el sitio equivocado. Todo debe hacerse en el orden correcto.

Si llegas a ser capaz de relajar el cuerpo voluntariamente, serás capaz entonces de ayudar a que la mente haga lo mismo. La mente es un fenómeno más complejo. Una vez que ya estás seguro de que el cuerpo te escucha, contarás con una nueva confianza en ti mismo. Ahora incluso la mente puede escucharte. Con la mente llevaré un poco más de tiempo, pero sucede.

Cuando la mente se encuentre relajada empieza entonces a relajar tu corazón, el mundo de tus sentimientos, tus emociones; algo todavía más complejo, más sutil. A partir de ahí te moverás con confianza, con una gran confianza en ti mismo. Ahora sabrás que con la mente toma algo más de tiempo, pero que sí es posible. Si lo es con el cuerpo y con la mente, también es posible con el corazón. Sólo entonces, cuando has dado estos tres pasos, puedes pasar al cuarto. Ahora puedes pasar al centro más interno de tu ser, el cual está más allá del cuerpo, de la mente, del corazón: el verdadero centro de tu existencia. Conseguirás también relajarlo.

Dicha relajación aporta el mayor gozo posible, el supremo éxtasis, la total aceptación. Te hallarás lleno de felicidad y de júbilo. Llenará tu vida de ductilidad y armonía, la convertirá en danza.

La existencia danza en armonía, el hombre se resiste. La existencia entera se mueve de la manera muy relajada; hay movimiento, sin duda, pero en total equilibrio. Los árboles crecen, los pájaros pían y los ríos fluyen; las estrellas se mueven: todo marcha de una manera muy armónica. Sin prisa, sin alboroto, sin preocupación y sin desperdiciar nada. El hombre puede elevarse por encima de los dioses y caer más bajo que los animales. el hombre tiene un espectro amplio. De lo más bajo a lo más alto, el hombre es una escalera.

Empieza desde el cuerpo, después pasa, poco a poco, hacia el interior. No pases a otra cosa hasta que primero no hayas solucionado lo principal. Si tu cuerpo está tenso, no empieces por la mente. Espera. Trabaja sobre el cuerpo. Y piensa que las pequeñas cosas son de inmensa ayuda.

Caminas a un cierto paso; se ha convertido en algo habitual, automático. Ahora trata de caminar lentamente. Buda solía advertir a sus discípulos: "Caminad muy despacio, y dad cada paso conscientemente". Si cada paso lo das conscientemente, acabarás caminando lentamente. Si vas corriendo, con prisa, te olvidarás de recordar. De ahí que Buda camina muy lentamente.

Intenta caminar lentamente; quedarás sorprendido: un nuevo tipo de consciencia empezará a surgir dentro del cuerpo. Come lentamente; quedarás sorprendido: supone una gran relajación. Haz todo lentamente... sólo por cambiar el modelo antiguo, tan sólo para cambiar los viejos hábitos.

Primero el cuerpo tiene que relajarse completamente, como el de un niño pequeño. Entonces pasa a la mente. Actúa científicamente: primero lo más sencillo, después lo más complejo,

para pasar a lo muy complejo. Sólo así podrás relajarte en lo más hondo.

La relajación es un fenómeno de gran complejidad; con muchos matices, multidimensional. Son primordiales las siguientes cosas: entregar, confiar, darse, amar, aceptar, seguir la corriente, unirse a la existencia, disolver el ego, entrar en éxtasis. Incluye todo esto. Todo ello comienza a suceder si aprendes los caminos hacia la relajación.

Tus llamadas religiones te han hecho muy tenso, porque han creado en ti la culpa. Aquí mi labor es ayudarte a que te deshagas de toda culpa y de todo el miedo. Me gustaría decirte: no hay cielo ni infierno. Por lo tanto no temas al infierno y tampoco ansíes el cielo. Todo lo que existe es este momento. Puedes convertirlo en cielo o infierno –es absolutamente posible- pero no existe cielo o infierno en ningún otro lugar. El infierno existe cuando te encuentras tenso; el cielo, cuando estás relajado. La relajación total es el paraíso.

Cambio En Los Hábitos Del Sueño

Pregunta:

"Duermo muy irregularmente, a veces solamente una hora, a veces doce horas".

Mantén una hora fija para irte a dormir; si te duermes cada noche hacia las once, que sea a las once. Eso, lo primero: ajústate a una hora fija, entonces el cuerpo se acostumbra a un ritmo. No cambies la hora, de lo contrario confundirás al cuerpo. Tu cuerpo se queda confundido; durante muchos días tiene alteración de horarios, algunas veces obligado a dormir otras no. Así el cuerpo pierde la pauta de su ritmo; hay que crearlo de nuevo. Existe un ritmo biológico y el cuerpo ha perdido la pauta. Por lo tanto, si decides irte a la cama a las once, hazlo así siempre. De esta manera, suceda lo que suceda, tienes que irte a la cama a esa hora. Puedes decidir irte a las doce –la hora que tú quieras fijar- pero entonces debes atenerte a ella. Eso, lo primero...

Antes de irte a la cama, durante media hora, baila vigorosamente para que todo el cuerpo pueda desprenderse de todas sus tensiones. Si te vas a la cama con ellas, te mantendrán despierto. Si te vas a ir a dormir a las once, a las diez empieza a bailar. Hazlo hasta las diez y media. Entonces date una ducha o un baño caliente. Relájate en el baño durante quince minutos. Que se relaje todo el cuerpo. Primero el baile para eliminar todas las tensiones; luego, una ducha caliente. Un baño será mucho mejor que una ducha, así puedes tumbarte en la bañera durante media hora, quince minutos, veinte, relajarte bien. Después come algo; cualquier cosa caliente irá bien, no fría. Leche caliente servirá. Después vete a la cama. No leas antes de dormir: nunca.

Así debería ser el programa, un programa de una hora: baile, baño, algo de comer –la leche caliente es lo mejor- y después, a dormir; apaga la luz y a dormir. Te venga el sueño o no, no te preocupes. Si no te viene, quédate quieto en silencio y observa tu respiración. No has de respirar muy fuerte, de lo contrario te mantendrás despierto. Que la respiración surja tal cual, silenciosa, pero no dejes de observarla: entra, sale, entra, sale... es un proceso tan monótono que enseguida te quedarás profundamente dormido. Todo lo monótono ayuda. Y la respiración lo es; no cambia: el aire entra, el aire sale. Puedes incluso murmurar las palabras, "entra", "sale", "entra", "sale".

Si no funciona, no te levantes de nuevo. No vayas a la nevera a buscar qué comer ni te pongas a leer. Pase lo que pase, quédate en la cama, relajado. Incluso si el sueño no llega, el relajarse es casi tan importante como el sueño; un poco menos, eso es todo. Si el sueño te aporta un descanso del ciento por ciento, estar relajado en la cama te aporta un noventa por ciento. Pero no te levantes, de lo contrario romperás el ritmo. Ya verás cómo a los pocos días te llega el sueño. Por la mañana también haz hincapié en levantarte exactamente a la misma hora.

Apoya a tu cuerpo en su búsqueda de un patrón establecido; se ha desquiciado un poco. Así que por la mañana a las seis o a las siete –a la hora que sea- levántate a la misma hora; pon cerca el despertador. Incluso si no has dormido en toda la noche, no te preocupes; cuando suene el despertador, tienes que levantarte. No te metas a la cama de nuevo durante el día porque así rompes el ritmo. Por eso un día duermes una hora y otro duermes doce. ¿Cómo va el cuerpo a tener un ritmo? No duermas durante el día, ni se te ocurra; espera a la noche. A las once te irás a la cama otra vez. Deja que el cuerpo ansíe dormir. Desde las once hasta las seis... siete horas es suficiente.

Incluso si durante el día te dan ganas de dormir, vete a dar un paseo, lee, canta, escucha música, pero no te vayas a la cama. Resiste la tentación. Lo importante es que el cuerpo vuelva a tener su rutina establecida.

Insomnio

Pregunta:

"No duermo bien y siempre me despierto entre las tres y las cuatro de la mañana".

¿Te levantas siempre entre las tres y las cuatro? Medita. Aprovecha siempre las oportunidades para hacer algo provechoso. Sé creativo con todo. Si no puedes dormir, entonces no hay necesidad de forzar el sueño, más aun, forzarlo es imposible. El sueño es una de esas energías que no pueden imponerse. Si lo haces, te verás

alterado. Si haces algo para provocar el sueño, el mismo esfuerzo supondrá un obstáculo, porque el suelo va contra la acción; es un estado de no-acción. Hacer algún esfuerzo, por ejemplo, empezar a contar ovejas o ponerte a repetir un mantra, ponerte en una postura o en otra, o pedir ayuda a Dios y rezar, todo eso te hará estar más despierto. No ayudará para nada, pero la gente no deja de hacer todas esas cosas.

Mi propuesta es totalmente distinta. Primero, si el sueño no llega, quiere decir simplemente que tu cuerpo está absolutamente descansado y la gente tiene diferentes...

"Pero me siento exhausto".

Es sólo en la mente; no tiene nada que ver con el cuerpo. La sola idea de no haber dormido te agota. No es realmente la falta de sueño. Porque el mecanismo del cuerpo, el organismo del cuerpo, posee su propia sabiduría. Por ejemplo, estás comiendo... El cuerpo dice: "¡Basta!". Pero tú dices: "Como estoy tan delgado tengo que comer más". Es un error; te estás perjudicando. Puedes comer, puedes tragar un poco más, puedes hartarte, pero el organismo no lo acepta y rechazará la comida.

Un día no tienes deseos de comer, pero la mente dice que si no comes te enfermarás. Nadie se enferma en un día. Si el cuerpo no tiene ganas de comer, es mejor hacerle caso; es más sabio, tiene una sabiduría innata, y si dice que no comas en determinado momento pues quizá sea peligroso. Puede que algo esté funcionando en el intestino y el cuerpo quiera limpiarlo antes de ingerir más comida. Quizá ha entrado algún veneno. Ya has ingerido demasiada comida y el cuerpo no ha sido capaz de terminar su trabajo con ella. No necesita más trabajo. De lo contrario, todo el mecanismo se rebelará; se hará ingobernable. Por eso, el cuerpo dice: "No a la comida, no hay apetito". No tener hambre es el lenguaje del cuerpo, sólo un símbolo para ti. El cuerpo no puede hablar verbalmente: no puede decir "¡Basta!". Es un símbolo del cuerpo: no hay apetito. El cuerpo dice: "¡No comas!". Pero tienes una mente, crees que debes comer al menos dos o tres veces al día, de lo contrario te pondrás enfermo. Sigues engullendo y al no tener apetito intentas crear uno falso. Condimentarás más la comida para crear un falso apetito o irás a algún lugar donde siempre te gusta comer. Intentas engañar al cuerpo, pero es una tontería. Lo mismo pasa con el sueño.

Si te has quedado dormido y a las tres o las cuatro te despiertas, quiere decir simplemente que el cuerpo está descansado. El descanso del cuerpo ha terminado, ahora la mente se pone a crear problemas. Aprovecha esa hora. Quédate en cama en silencio; disfruta del silencio de la noche! En lugar de inquietarte porque se ha roto el sueño, disfruta el momento para meditar. No hay necesidad de levantarse: quédate en la cama, descansa, pero escucha... Los sonidos de la noche están presentes, el silencio de la noche. Sueña el tráfico pero no hay gente; todo el mundo duerme. ¡Es una maravilla! Estás solo -casi como si te encontraras en la

montaña- con la oscuridad y el ambiente tranquilizador de la oscuridad. Disfrútalo y relájate en el disfrute.

¿Te das cuenta? De lo contrario vas a sentirte desdichado, al ver que de nuevo se te ha interrumpido el sueño; mañana otra vez estarás cansado y preocupado, tendrás tensiones, angustia y ansiedad. Todas estas cosas no te dejarán volver a dormir.

Ten una actitud positiva, aprovecha el tiempo. Entra en armonía con la noche, los sonidos de la noche, disfrútalos! Son inmensamente hermosos. De este modo no sabrás cuándo te has quedado de nuevo dormido... pero eso es una consecuencia, sólo puede ser una consecuencia. Cuando estás tan absorto escuchando los sonidos de la noche, te quedarás dormido lentamente de nuevo; no por voluntad propia, será sin tú quererlo.

No digo que tengas que meditar para poderte dormir, no. No existe un "de modo que", ni un "por tanto". ¡Digo simplemente que lo disfrutes! De pronto verás que ha venido el sueño. Pero que llegue o no es lo de menos. Si viene, bien; si no viene, pues bien también. Durante tres semanas haz esto y desaparecerá todo el cansancio. Es algo de la mente. Desde muy de mañana tienes metida la idea de que estás cansado. Naturalmente, lo estarás más y más. Tendrás miedo de todo, de cada dificultad. Ya estás cansado, por lo tanto si haces tal cosa estarás más cansado. Creas una neurosis a tu alrededor.

Todo el mundo tiene necesidades diferentes respecto al sueño y a la comida. Hay gente que duerme ocho horas, algunos necesitan diez y otros sólo necesitan seis, mientras que otros pueden sólo necesitar cuatro y hasta tres o dos...

Mi propio padre no podía dormir más de tres. Se acostaba a las once y dormía tres, cuatro horas a lo sumo. Mi madre siempre se preocupaba, pero le recomendé a mi padre que se sentara a meditar. Así que se sentaba a las tres, y ése hábito se convirtió en su puerta hacia lo divino. Durante años se sentó desde las tres hasta las siete... y casi parecía una estatua; se olvidaba del cuerpo.

Se convirtió en la experiencia más valiosa de su vida; el sueño no puede ofrecerla. Estaba despierto y descansado hacia las tres; así era como su mecanismo corporal funcionaba. Al principio solía intentar volver a dormir. Sentía angustia porque el sueño se resistía, y se agotaba hasta la frustración de tanto intentar dormir. Por la mañana se encontraba deshecho. Tres o cuatro horas de esfuerzo por dormir cada noche y el sueño se resistía; ¿cómo no iba a estar frustrado? Pero desde que le recomendé la meditación, desapareció la frustración, y éstos se convirtieron en sus ratos más preciados. Los anhelaba: pensaba en ellos durante las veinticuatro horas, porque eran los más sosegados. Utilizó ese tiempo adecuadamente*

Avivando Los Sentidos

Pregunta:

"Soy un intelectual. Trabajo mucho en el computador y a menudo me siento carente de vitalidad".

Entra más en tu cuerpo. Haz que se aviven más tus sentidos. Mira más amorosamente, saborea más amorosamente, toca más amorosamente. Deja que tus sentidos funcionen con mayor plenitud. De repente te darás cuenta de que la energía que se estaba moviendo demasiado en la cabeza está ahora más repartida por el cuerpo.

La cabeza es dictatorial. No deja de reunir energía de todas partes y la monopoliza. Aniquila los sentidos. La cabeza se lleva casi el ochenta por ciento de la energía y sólo queda un veinte por ciento para todo el cuerpo. Desde luego, el resto del cuerpo sufre y cuando sufre, tú sufres, porque sólo puedes ser feliz cuando funcionas como un conjunto, como una unidad orgánica, y cuando cada parte de tu cuerpo y de tu ser se lleva su proporción; nada más que eso, ni más ni menos. Entonces funcionas como un ritmo. Estás en armonía.

Armonía, felicidad, salud: las tres son partes de un mismo fenómeno y ésta es la integridad. Si eres íntegro, eres feliz, sano, armonioso.

La cabeza crea un trastorno. La gente ha perdido muchas cosas. La gente no siente olores. Ha perdido la capacidad de oler. Ha perdido la capacidad de saborear. Sólo oye algunas cosas. Ha perdido el oído. La gente no sabe realmente lo que es el tacto. Su piel se ha

* El padre del autor murió en estado de Iluminación. (*N. del T.*).

quedado inerte. Ha perdido su suavidad y receptividad. Así, la cabeza crece como un Adolfo Hitler, aplastando todo el cuerpo. La cabeza llega a ser más y más grande. Resulta muy ridículo. El hombre es casi como una caricatura: una cabeza muy grande y miembros muy pequeños, colgando.

Vuelve a prestarle atención a los sentidos. Haz cualquier cosa con las manos, con la tierra, con los árboles, con las rocas, los cuerpos, las personas. Haz cualquier cosa que no necesite pensarse mucho, no intelectualizarse mucho. Disfruta de ello. Entonces la cabeza también, porque cuando la cabeza está demasiado cargada, piensa; pero no puede hacerlo. ¿Cómo va a pensar una mente preocupada? Para pensar necesitas claridad. Para pensar necesitas una mente que no esté tensa. Parecerá como una paradoja, pero para pensar hace falta una mente sin pensamiento. Entonces podrás pensar muy fácilmente, muy directamente, intensamente. Pon cualquier problema delante de ti y tu mente no pensante empezará a resolverlo. Entonces aparece la intuición. No es preocupación; sólo perspicacia.

Cuando la mente está demasiado cargada de pensamientos, piensa mucho pero sin propósito. Se queda en nada; no hay nada en la cabeza. Vas dando vueltas y vueltas; haces mucho ruido, pero al final el resultado es cero.

Dispersar la energía hacia los sentidos no va contra la cabeza. Es a favor de ella, porque cuando la cabeza está equilibrada, en su justo lugar, funciona mejor; de lo contrario, está atascada. Tiene un tráfico intenso. Es como una hora pico; hora pico durante veinticuatro horas.

El cuerpo es hermoso. Todo lo que se haga con el cuerpo es hermoso.

Sensualidad

Pregunta:

"¿Qué es la sensualidad?"

Sensualidad significa que estás abierto, tus puertas están abiertas, estás dispuesto a palpar con la existencia. Si un pájaro se pone a cantar, la persona sensual siente enseguida el eco de la canción en lo más profundo de su ser. La persona que no es sensual no lo oye en absoluto, o puede que oiga sólo un ruido lejano. No penetra en su corazón. Un cucú empieza a piar; una persona sensual comienza a sentir como si el cucú no estuviera piando desde un lejano árbol de mango, sino desde lo más profundo de su propia alma. Se convierte en su propio trinar, se convierte en su propia ansia de lo divino, su propia ansia por el amado. En ese momento el observador y el observado son uno. Al ver florecer una hermosa flor, la persona sensual florece con ella, se convierte en flor con ella.

La persona sensual es fluida, adaptable. Hace suya cada experiencia. Al ver un atardecer, es el mismo atardecer. Al ver la noche, una noche oscura, de hermosa y silenciosa lobreguez, se hace a sí misma oscuridad. Por la mañana se convierte en la misma luz.

Se convierte en todo lo que es la vida. La saborea desde cualquier esquina y escondrijo. De ahí nace su riqueza, que es riqueza auténtica. Escuchando música, es la música; escuchando el sonido del agua, es el mismo sonido. Y cuando el viento pasa por los árboles de bambú, y éstos crujen, se encuentra muy cerca de ellos. Está entre ellos, es uno más; es el mismo bambú.

Un maestro zen le aconsejó a uno de sus discípulos que quería pintar bambúes: "Primero debes convertirte en uno de ellos".

El discípulo era un pintor talentoso, había pasado por numerosas pruebas artísticas, y con buenas calificaciones. Su nombre ya había empezado a hacerse conocido. Pero el maestro le recomendó: "Vete al bosque, vive entre los bambúes durante unos años, conviértete en bambú. El día que puedas llegar a convertirte en

uno, regresa y pinta, nunca antes. ¿Cómo puedes pintar un bambú si no sabes lo que éste siente en su interior? Puedes pintarlo desde el exterior, pero será tan sólo como una fotografía.

Ésa es la diferencia entre la fotografía y la pintura. Una fotografía nunca puede ser una pintura. Por muy bien hecha que esté, de la forma más artística, sólo queda como el reflejo de la circunferencia del bambú. Ninguna cámara puede penetrar en el alma.

Cuando la fotografía apareció por primera vez, un gran pánico cundió en el mundo de la pintura al creer que ésta perdería su antigua belleza y su viejo pedestal; pues la fotografía se desarrollaría más y más cada día y pronto llegaría a usurpar su puesto. Tal miedo era absolutamente infundado. De hecho, tras la invención de la cámara, la fotografía se ha desarrollado enormemente, pero al mismo tiempo la pintura ha llegado a nuevas dimensiones, nuevos horizontes, nuevas percepciones. La pintura se ha enriquecido; tenía que suceder así. Antes de la invención de la cámara, el pintor hacía las funciones de ella.

El maestro ordenó: "Vete al bosque". Así lo hizo el discípulo, y durante tres años habitó en el bosque, en compañía de los bambúes en toda clase de climas. Porque cuando llueve, el bambú goza y cuando hay viento, su disposición es distinta; cuando hace sol, sin duda todo se transforma en el propio ser del bambú. Cuando el cucú llega al árbol y empieza a trinar, los bambúes se quedan en silencio receptivo. El discípulo tuvo que quedarse allí tres años.

Y al fin llegó el día, llegó por fin: sentado junto a los bambúes, se olvidó de quién era. El viento sopló, comenzó a balancearse; igual que un bambú! Tiempo después llegó a recordar que durante largo rato había dejado de ser un hombre. Había penetrado en el alma del bambú. Entonces los pintó.

Desde luego, aquellos bambúes tienen una calidad totalmente diferente de la que puede ofrecer la fotografía. Éstas pueden ser muy bellas, pero carentes de vida. Aquel cuadro estaba vivo porque mostraba el alma del bambú en todas sus fases, en toda su riqueza, en todas sus estaciones. Estaba presente la tristeza, lo mismo que la alegría, la agonía también el éxtasis. Todos esos estados los conocía el bambú, toda la biografía de un bambú estaba ahí. Ser sensual es estar abierto a los misterios de la vida. Hazte más y más sensual y deja de juzgar tanto. Permite a tu cuerpo ser la puerta.

Rigidez En La Parte Inferior Del Cuerpo

Pregunta:

"Siento la parte inferior del cuerpo y las piernas pesadas, como si la energía estuviera bloqueada. ¿Cómo puedo estar más en contacto con el suelo?"

La parte inferior del cuerpo supone un problema para mucha gente; casi para la mayoría. A causa de reprimir el sexo durante siglos, la parte inferior está sin vida. La gente ha tenido miedo de moverse más abajo del centro sexual. Por encima de él, la gente permanece tensa. De hecho, la mayoría vive con la cabeza, o si tiene algo más de valor, con el torso.

A lo sumo llega hasta el ombligo, pero no más abajo, por lo que la mitad del cuerpo está casi paralizada, y a causa de ello, la mitad de la vida también lo está. Entonces muchas cosas se hacen imposibles porque la parte inferior del cuerpo es como la raíz. Es la raíz. Las piernas lo son, y se conectan con la tierra. Las personas se arrastran como espectros, sin conexión con la tierra. Uno tiene que hacerse consciente de los pies.

Lao Tzu solía decir a sus discípulos: "Hasta que no empiecen a respirar por la planta de los pies, no serán mis discípulos". Respirar por la planta de los pies... tiene toda la razón. Cuanto más profundo lo hagas, más profunda será tu respiración. Casi se puede decir que el límite se amplía y toca tus pies, tu respiración casi llega a ellos; no de una manera fisiológica, sino psicológica. Entonces te has hecho dueño de tu cuerpo. Por primera vez eres un conjunto, una pieza unida.

Poco a poco, ve sintiendo más los pies. Prueba a pararte sobre la tierra sin calzado y siente la frescura, la suavidad, el calor. Todo lo que la tierra esté dispuesta a ofrecer en ese momento debes sentirlo, que fluya a través de ti. Permite que tu energía fluya dentro de la tierra. Conéctate con la tierra. Si lo estás con tu cuerpo, llegarás a ser más sensible y a estar más centrado; y eso es lo importante. Si lo has sentido, puedes moverte. Prácticalo cuanto puedas.

Enfermedades Relacionadas Con El Estrés

Pregunta:

"Me enfermo con frecuencia y creo que se debe a que me exijo demasiado. Pierdo el contacto con mi propio centro y mi cuerpo se enferma".

Todo el mundo debe entender el funcionamiento de su cuerpo. Si tratas de hacer algo que es más de lo que éste puede tolerar, tarde o temprano te enfermarás. Hay un cierto límite de hasta dónde puedes abusar del cuerpo, que a la larga pasa factura. A lo mejor trabajas demasiado. Puede que a los demás no les parezca tanto, pero eso es lo de menos. Puede que tu cuerpo no tolere tal esfuerzo; que tenga que descansar. El resultado al final será el mismo. En vez de trabajar durante dos, tres semanas y luego descansar durante otras dos o tres, trabaja las seis semanas seguidas y reduce el trabajo a la mitad... simples matemáticas.

Esto es muy peligroso porque puede destruir muchas cosas frágiles del cuerpo; y al estar siempre trabajando en exceso, quedas

luego agotado, deprimido, te acuestas en la cama y no dejas de sentirte mal. Reduce la velocidad, actúa lentamente y hazlo con más consciencia. Por ejemplo, deja de caminar de la manera en que lo haces. Camina lentamente, respira lentamente, habla lentamente. Come lentamente; si normalmente te lleva unos veinte minutos, tómate cuarenta. Date el baño despacio; si sueles emplear diez minutos, que sean veinte. En general, las actividades deberían reducirse a la mitad.

No es sólo con respecto a tu trabajo profesional. Las veinticuatro horas del día deberían ser más lentas, devolver la velocidad a su mínimo natural, a la mitad. Pero esto supone un cambio de toda una forma y un estilo de vida. Habla lentamente... incluso lee lentamente, porque la mente tiende a hacer todo de una cierta manera.

Una persona que es demasiado trabajadora leerá de prisa, hablará de prisa, comerá de prisa; es obsesiva. Haga lo que haga, lo hará de prisa, incluso cuando no hay necesidad. Hasta dando su paseo matinal, y da igual que el paseo sea cosa de dos o tres kilómetros. Porque un hombre obsesionado con la prisa irá siempre de prisa. Es simplemente su mecanismo automático, su comportamiento automático y mecánico. Entra dentro de su misma naturaleza. Tú debes evitarlo.

Empieza desde hoy, reduce el ritmo a la mitad. Levántate despacio, camina despacio. Eso también te aportará una mayor percepción, porque al hacer algo muy despacio –por ejemplo mover muy lentamente la mano- eres consciente de ella de un modo mucho más intenso. Cuando la mueves de prisa lo haces mecánicamente.

Si quieres reducir la marcha, estás obligado a hacerlo conscientemente; no existe otra manera.

No es una cuestión de capacidad. Es simplemente una cuestión de rapidez. Todo el mundo tiene su propio ritmo y uno debería tener el que le corresponde. Es algo natural para ti, no tiene nada que ver con la capacidad. Puedes desarrollar el suficiente trabajo con un ritmo determinado, y creo que aun serás capaz de hacer más. Una vez que alcanzas tu ritmo adecuado, eres capaz de hacer mucho más.

No será algo febril, deberá ser algo calmado; entonces serás capaz de hacer mucho más. Hay trabajadores lentos, pero la lentitud tiene sus cualidades propias. De hecho, son mucho mejores. Un trabajador rápido puede resultar cuantitativamente bueno. Puede producir más, pero cualitativamente nunca puede ser muy bueno. Un trabajador lento es cualitativamente más perfecto. Toda su energía se mueve en una dimensión cualitativa. Puede que la cantidad no sea mucha, pero al final ésta es lo de menos.

Sí puedes hacer pocas cosas, pero cosas realmente hermosas, casi perfectas, podrás sentirte muy feliz y realizado. No hay necesidad de hacer muchas cosas. Con que hagas una cosa que te aporte una satisfacción total, será suficiente; tu vida estará realizada. Puede que te pongas a hacer muchas cosas y nada te satisfaga, que

todo te produzca náuseas y asco. ¿Qué objetivo tiene hacerlo? No existe un criterio determinado.

Hay que observar ciertos conceptos básicos. La naturaleza humana como tal no existe. Existen tantas naturalezas humanas como seres humanos, por lo que no hay un estándar. Hay corredores rápidos, hay corredores lentos. No se puede comparar porque ambos son distintos, ambos son únicos e individuales. No debes preocuparte por esto. Todo es por culpa de la comparación. Te das cuenta de que alguien está trabajando mucho y nunca se va a la cama y tú, hagas lo que hagas, tendrás que irte a acostar; luego te sientes mal y crees que tu capacidad no es toda la que deberías tener.

¿Pero quién es ese señor y por qué vas a compararte con él? Tú eres tú, es él. Si se le obliga a que haga las cosas lentamente, puede que hasta acabe enfermo. Estará haciendo algo en contra de su naturaleza. Lo que estás haciendo tú está en contra de la tuya; por lo tanto, escúchala.

Siempre escucha al cuerpo. Él susurra, nunca grita, porque no puede gritar. Te lanza siempre sus mensajes en susurros. Si estás alerta, serás capaz de comprenderlos. El cuerpo en sí mismo posee una sabiduría que es mucho más profunda que la mente. La mente es muy inmadura. El cuerpo ha permanecido en ella durante milenios. La mente es una recién llegada. Todavía no sabe mucho. Todavía el cuerpo mantiene bajo su control todas las cosas básicas. Sólo las cosas inútiles han sido encomendadas a la mente: el pensamiento filosófico, Dios, el infierno y la política.

Las funciones más básicas –respirar, digerir, la circulación de la sangre- se hallan bajo el control del cuerpo, mientras que únicamente los lujos quedan confiados a la mente. Escucha al cuerpo, nunca compares. Nunca antes ha habido un ser humano como tú y nunca lo habrá. Eres absolutamente único: pasado, presente, futuro. No puedes comparar funciones con nadie y no puedes imitar a nadie.

Demasiada Comida, Muy Poco Sexo

Pregunta:

"Desde que terminé con mi pareja he estado comiendo mucho y he engordado. ¿Cómo puedo recuperar el equilibrio y comer menos?"

Cuando no permites que la energía sexual se mueva adecuadamente, ésta se empieza a obsesionar por la comida. La comida y el sexo son polos opuestos; se equilibran uno a otro. Si hay mucho sexo, tu interés por la comida desaparece. Si reprimes tu sexualidad, tu interés por la comida llega a ser casi una obsesión. Por lo tanto, no puedes hacer nada directamente respecto a la comida, y si lo intentas, no dejarás de tener problemas. Durante unos días podrás imponer tu voluntad, pero entonces aparecerá de nuevo el

conflicto y aparecerá con mucha más fuerza. La clave está en trabajar en tu energía sexual.

El problema surge porque en el niño las primeras experiencias de comida y amor están profundamente asociadas. La comida y el amor le llegan del pecho de la madre. Cuando el niño recibe amor no se preocupa por la leche; la madre tiene que convencerlo de que coma. Si el niño no está recibiendo amor, entonces no deja el pecho, porque teme el futuro. Tiene que beber toda la que pueda porque no está seguro de que la madre le vaya a dar más. Si el niño recibe amor, está seguro; no molesta. Siempre que lo necesite la madre le dará más; puede confiar en su amor. Pero si la madre no ofrece suficiente cariño, el niño no puede confiar; entonces tiene que beber toda la que pueda. Se alimenta en exceso. En consecuencia, si el niño no recibe suficiente amor se interesa más por la comida. Si lo recibe, no se interesará tanto por ella, sólo el interés natural; lo que su cuerpo necesite.

Si por alguna razón has estado obstruyendo tu energía amorosa, la energía atascada se transformará en interés por la comida. Si quieres cambiarla, tendrás que moverte un poco más hacia el terreno amoroso. Deberás amar más. Por ejemplo a tu propio cuerpo; empieza desde ahí; disfruta de tu cuerpo. Es un hermoso instrumento, una gran ofrenda. Baila, canta, toca y siente tu propio cuerpo. El problema consiste en que si no amas a tu propio cuerpo, no permitirás que lo ame nadie más. De hecho, la persona que intente sentir amor hacia ti parecerá ridícula, tonta. Como tú no puedes amar a tu cuerpo, ¿qué es lo que ve esa persona en ti? ¡Tú no ves nada! Hasta que no empieces a apreciar la belleza de tu cuerpo, no serás capaz de aceptar el amor de otra persona. La idea misma de que tal persona pueda estar interesada en ti demuestra cuán tonta es y nada más.

Ama, pues, a tu cuerpo. Si se presentan oportunidades para expresar amor, dar un abrazo, entrelazar las manos con alguien, no las deseches. Te sorprenderás: según te vayas adentrando en el amor, el problema de la comida se solucionará automáticamente. Estar enamorado es una gran experiencia y comer compulsivamente es de las más penosas. No es que la comida no sea una cosa espléndida, pero lo es sólo cuando se ingiere en cantidades que pueden absorberse. Tomada con exageración puede resultar nauseabunda.

Esto es lo bonito que tiene el amor: que nunca es demasiado. Nadie puede amar hasta hartarse; no hay tope. Cuando comes, te metes la comida dentro; cuando amas, compartes, das. Es un fenómeno reconfortante. Cuanto más das, más energía empieza a fluir. Te conviertes en un río, ya no eres agua estancada.

Es precisamente lo que has hecho: has convertido tu energía en un charco estancado. ¡Rompe los muros! Te estás perdiendo innecesariamente algo hermoso, lo cual sólo el amor y nada más que

el amor puede ofrecer; en su lugar, estás sufriendo con el problema de la comida.

Ayuno y Festín

Pregunta:

"¿Podría referirse al tema del ayuno?"

Si a veces sientes una inclinación natural hacia el ayuno –no como una regla, ni como un principio, ni tampoco como una filosofía que debes seguir, como una disciplina que debes aplicar, sino como un sentimiento espontáneo- es bueno. Entonces debes recordar siempre que tu ayuno es un vehículo para el festín, para que puedas volver a comer bien de nuevo. El ayuno es un medio, nunca un fin; raramente ocurrirá como fin, muy de vez en cuando. Si eres lo más receptivo posible al comer, y saboreas, nunca comerás demasiado.

No pondo énfasis en la dieta sino en la percepción. Come bien, disfruta lo más que puedas. Recuerda, la regla es que si no disfrutas la comida, comerás más para compensar. Si disfrutas la comida, comerás menos, no habrá necesidad de compensación. Si comes despacio, saboreando cada bocado, masticando bien, te involucras de lleno en el acto. Comer debería ser como una meditación.

No estoy en contra del gusto, porque no estoy en contra de los sentidos. Ser sensible es ser inteligente, ser sensible es estar vivo. Tus supuestas "religiones" han intentado insensibilizarte, atontarte. Están en contra del gusto, quisieran que tu lengua fuera insensible para que no pudieras saborear nada. Pero eso no es muy saludable; la lengua sólo pierde el gusto en la enfermedad. Cuando tienes fiebre, la lengua pierde el gusto. Si estás bien, la lengua tiene sensibilidad; está viva, palpitante, late con energía. No estoy en contra del gusto. Estoy a favor del gusto. Come bien, saborea bien; el gusto es divino.

Y así, exactamente como el gusto, tienes que mirar la belleza y disfrutarla; tienes que escuchar la música y disfrutarla; tienes que tocar las rocas y las hojas y a los seres humanos –su calidez, su textura- y disfrutar. Usa todos los sentidos, úsalos de una manera óptima. Entonces vivirás realmente y tu vida será apasionada; no será aburrida, estará plena de energía y vitalidad. No estoy a favor de esas personas que te han enseñado a aniquilar los sentidos; porque tales personas están en contra del cuerpo.

Recuerda, el cuerpo es tu templo, el cuerpo es una ofrenda divina. Es delicado, maravilloso y hermoso; aniquilarlo es ser desagradecido con Dios. Dios te ha dado el gusto; no lo has creado tú, tú no eres el responsable de tenerlo. Dios te ha dado los ojos y ha creado este mundo psicodélico tan colorista y te ha dado los ojos. Permite que exista una gran comunión entre los ojos y los colores del mundo. Él ha creado todo dentro de una extraordinaria armonía. No la rompas.

Escucha al cuerpo. El cuerpo no es tu enemigo; cuando dice algo, actúa en consecuencia porque él tiene su propia sabiduría. No lo molestes, no hagas un viaje a la mente. Por eso no enseño a hacer dieta, sólo enseño a tener percepción. Come con plena consciencia, come meditativamente; entonces nunca comerás demasiado y jamás demasiado poco. Demasiado es tan malo como demasiado poco; son los extremos. La naturaleza te quiere equilibrado, que consigas un equilibrio, que estés en el medio, ni más ni menos. No vayas a los extremos. En ellos está la neurosis.

Respecto a la comida existen dos tipos de neuróticos: los que no dejan de comer, desoyendo al cuerpo: éste no deja de gritar: "¡Basta!". Pero ellos siguen. Son gente neurótica. Y luego tenemos la otra variedad: el cuerpo no deja de gritar: "¡Tengo hambre!" y ellos están a dieta. Ambos son neuróticos, ambos son patológicos, necesitan tratamiento, deberían internarlos. Una persona sana es la que está equilibrada; en todos sus actos siempre se halla en el medio. No cae en los extremos, porque éstos no crean más que ansiedad y tensiones. Cuando comes demasiado surge la ansiedad, porque el cuerpo está atiborrado. Cuando no comes suficiente, también hay ansiedad, porque el cuerpo tiene hambre. La persona sana es la que sabe cuándo parar; eso debería salir de tu percepción, no de determinadas doctrinas.

Sería peligroso decirte cuándo tienes que comer, ya que te dictaría con base en el promedio. Alguien está muy delgado y alguien está muy gordo, y si les digo cuánto comer –tres tortillas- a lo mejor para alguien resulta demasiado y para otros, nada. Por lo tanto, no imparto normas fijas, simplemente te abro la percepción. Escucha a tu cuerpo: cada uno tiene uno distinto. Así, existen diferentes tipos de energía, diferentes tipos de comportamiento.

Uno es profesor en una universidad; no gasta demasiada energía en lo que a su cuerpo se refiere. No necesitará mucha comida y necesitará, además, un tipo diferente de ella. Otro es un trabajador; necesitará mucha comida, y también un tipo diferente. Por eso una recomendación rígida sería peligrosa. Ninguna norma debe ser impuesta como norma universal.

George Bernard Shaw dijo que hay sólo una regla de oro: que no hay reglas de oro. Recuérdalo, no hay reglas de oro; no puede haberlas porque cada individuo es único y por ende nadie puede recetar. Por lo tanto, sólo te recomiendo sensibilizar los sentidos... los cuales no se componen de principios, o de leyes; mi enfoque se concentra en la percepción, ya que hoy puede que necesites más comida y mañana quizá menos. No es sólo una cuestión de que eres diferente. Has pasado la jornada descansando, puede que no necesites comer mucho. Otro día lo has pasado en el jardín, cavando hoyos, y a lo mejor necesitas comer más. Uno debería estar alerta y debería ser capaz de escuchar lo que le dice el cuerpo, marcha en consonancia con el cuerpo.

El cuerpo no es el amo, pero tampoco, el esclavo; es un amigo. Entabla amistad con él. Los que continúan comiendo en exceso y los que insisten en hacer dieta se encuentran en la misma trampa. Ambos están sordos; no escuchan lo que les dice el cuerpo.

Olvídate de esas ideas absurdas de que es pecado comer para dar gusto al paladar. ¿Para qué vas a comer entonces? Así sería pecado mirar por los ojos, ¿para qué vas a ver? También sería pecado oír por el oído, ¿para que vas a oír? De esta manera no queda nada; más vale que te suicides, porque lo esencial de la vida está en los sentidos. Los sentidos actúan en todo lo que haces. Fluyes a través de ellos, y así te relacionas con la vida. Cuando comes con gusto, satisfaces al Dios dentro de ti. Cuando comes con gusto respetas al Dios que hay en la comida. Pero tus mahatmas, tus supuestos maestros religiosos te han enseñado el autocastigo. En nombre de la religión, lo que te han enseñado es masoquismo: "Fortifícate. Cuanto más lo hagas, más valioso serás a los ojos de Dios. Cuanto más feliz seas, más virtud acumularás. Si eres feliz, cometes un pecado. La felicidad es pecado; la virtud está en el infortunio". Ésa es su lógica.

Me parece gratuito, es tan absurdo, tan falto de lógica, tan evidentemente insensato. Dios es feliz, por lo que para estar en consonancia con Dios debes ser feliz. Ésta es mi doctrina: Dios es feliz, por lo que para estar en armonía con Dios debes ser feliz. Cuando lo eres, vas al unísono con Dios; cuando eres infeliz, no vas al mismo ritmo. Un hombre infeliz no puede ser un hombre religioso.

Si me preguntas lo que es pecado... te diré que sólo hay uno: ser infeliz es un gran pecado. Ser feliz, enormemente feliz, es ser un santo. Haz que tu religión te enseñe a cantar y a danzar y a deleitarte con la vida. Haz que tu religión sea una religión positiva, de afirmación, de felicidad, de gozo, de éxtasis. Arroja toda la insensatez que te ha acompañado durante siglos; porque ha mutilado a toda la humanidad. Ha vuelto a la gente fea, infeliz y desgraciada. Apela a lo patológico; a todos aquéllos que quieren torturarse; a ellos les da una excusa.

El autocastigo o castigar a los demás son ambas enfermedades; nacen de la tortura. Alguien es como Adolfo Hitler, tortura a los demás; o alguien es como Mahatma Ghandi, se tortura a sí mismo. Ambos están en el mismo barco; puede que espalda contra espalda pero, aun así, en el mismo barco. El gusto de Adolfo Hitler está en torturar a los demás; el de Mahatma Ghandi, en torturarse a sí mismo, pero ambos son violentos. La lógica es la misma; su gozo depende de la tortura. Su motivación es diferente, pero ésta no es la cuestión, su mente tiene la misma actitud: la tortura. Respetas a la persona que se tortura a sí misma porque no entiendes la lógica que implica. A Adolfo Hitler se le condena en todo el mundo y a Ghandi se le venera; estoy de lo más perplejo. ¿Cómo es posible? Porque la lógica es la misma. Ghandi afirma: "No comas nada por el gusto. El gusto no debe permitirse. Come como un deber, no como un placer. Come porque uno tiene que vivir, eso es todo". Reduce el placer de

comer al vulgar mundo del trabajo: "No comas por necesidad". Recuerda, los animales comen así. Comen por comer, para existir, para sobrevivir. ¿Has visto a algún animal disfrutar de la comida? En absoluto. Ellos no hacen banquetes y fiestas, no cantan ni bailan. Sólo el hombre ha hecho del comer una gran celebración.

La actitud es la misma respecto a muchas cosas. Ghandi afirma: "Haz sólo el amor si quieres un hijo, de lo contrario nunca. Dejemos que el amor sea algo biológico. Se debe comer sólo para sobrevivir y amar sólo, para propagar la especie. Nunca hagas el amor por diversión".

Eso es lo que hacen los animales. ¿Has observado a un perro haciendo el amor? Mira su cara, no hay diversión... sino una especie de deber. Tiene que hacerlo, algo lo obliga en su interior: un impulso biológico. Desde el momento en que ha terminado de hacer el amor, se olvida de la amada, sigue su camino, ni siquiera le dice: "Gracias". ¡Se acabó, el trabajo está terminado! Sólo el hombre ama por placer. Ahí es donde la humanidad supera a los animales: sólo el hombre ama por diversión; por el gusto de hacerlo, por la belleza que implica, por la música y la poesía que brota de ello.

Por eso afirmo que la píldora es una de las mayores revoluciones que ha habido en el mundo, porque ha cambiado completamente el concepto del amor. Ahora uno puede amar sólo por placer. No hay necesidad de estar bajo una esclavitud biológica, no hay necesidad de hacer el amor sólo cuando se quiera un hijo. Ahora el sexo y el amor están completamente separados. La píldora ha conseguido la mayor de las revoluciones; ahora el sexo es sexo y el amor es amor. El sexo es cuando es biológico; el amor sucede cuando hay simplemente una música hermosa para dos cuerpos que se encuentran, que se funden uno con otro, desaparecen el uno en el otro, se pierden el uno en el otro, alcanzan una dimensión totalmente nueva en el ritmo, en la armonía... en la experiencia del orgasmo. Sin problemas por los hijos, sin tira y afloja biológico, nada. Ahora el acto es hermoso en sí mismo, ya no es un medio para conseguir un fin; ésa es la diferencia. El trabajo es un medio para conseguir un fin. En el juego el fin y los medios marchan juntos. El juego es cuando el medio en sí mismo es el fin, no hay otro fin en ello.

Come por el gozo de comer, entonces eres humano, un ser superior. Ama por el placer de amar; estarás en otro nivel. Escucha y te liberarás de la prisión de los instintos.

No estoy en contra de la felicidad, estoy totalmente a favor de ella. Soy un hedonista y ésta es mi opinión: toda la gente de mayor espiritualidad del mundo ha sido siempre hedonista. Si alguien no lo es y finge ser espiritual, no lo es; es un psicópata. Porque la felicidad es la meta auténtica, la fuente auténtica, el verdadero fin de todas las cosas. Dios está buscando la felicidad a través de ti, de millones de maneras. Ofrécele toda la felicidad posible y ayúdale a alcanzar las cimas más altas, las cuotas más altas de felicidad. Entonces si que eres religioso, entonces tus templos se convertirán en lugares de

celebración y tus iglesias no serán tan feas y tristes, tan sombrías, tan lúgubres como cementerios. Entonces habrá risas y canciones y bailes y no habrá más que gozo.

La esencia de la religión no es otra cosa que júbilo. Por ende, todo lo que te aporte gozo es virtuoso; todo lo que te ponga triste, te haga infeliz, es pecado. Que ésta sea la norma.

Y no propongo reglas estrictas, porque sé como funciona la mente humana. Una vez que aceptas una regla estricta, olvidas la percepción para seguir la regla rígida determinada. Una regla así no es la respuesta; puedes seguirla y aun así no crecer.

Te contaré algunas anécdotas:

Benny llegó a su casa y encontró en la cocina toda la vajilla rota.

“¿Qué paso?”, le preguntó a su esposa.

“Este libro de cocina está equivocado –explicó ella-. Dice que una vieja taza sin mango puede servir para medir; ya he intentado once veces quitar el mango sin romper la taza”.

Si el libro de cocina dice eso, pues hay que hacerlo. La mente humana es absurda; recuérdalo. Una vez que aceptas una norma, la sigues a rajatabla.

El secretario llegó a casa de su jefe, hombre seco y autoritario que se hacía obedecer sin vacilación. Pulsó el timbre y esperó a que el criado abriera. Este echó un vistazo por la mirilla y, reconociendo al visitante, abrió la puerta.

“Deje el paraguas en la puerta”, le advirtió el criado.

“No traigo paraguas”, respondió el secretario.

“Entonces vuelva a casa y traiga uno. El señor ordenó que todos los visitantes dejaran el paraguas en la puerta. Si no lo hace así no voy a poder dejarlo entrar”.

Una norma es una norma.

Había una persecución frenética de la policía en pos de unos ladrones que habían robado un banco. De pronto, dando un viraje, los policías se detuvieron en una gasolinera, desde donde el policía que iba al volante llamó a su jefe.

“¿Los han cogido?”, preguntó ansioso el jefe.

“Tuvieron suerte –respondió el policía-. Estábamos a punto de hacerlo, y como a cosa de un kilómetro, noté que habíamos llegado al tope de quinientos kilómetros y que debíamos parar a cambiar el aceite”.

¿Qué puedes hacer cuando hay que cambiar el aceite cada quinientos kilómetros y has llegado a ellos? Lo primero es cambiar el aceite.

Nunca propongo reglas inflexibles porque sé cuán estúpida puede ser la mente humana. Sencillamente les doy a las personas un cierto sentido, una orientación. Mantente alerta y vive de manera consciente.

Escucha esta otra:

Mike le dijo a Pat que tenía que ir a un velorio, y éste se ofreció a acompañarlo. De camino, Pat sugirió tomar un trago y ambos acabaron un poco achispados. En consecuencia, Mike no lograba recordar la dirección del velorio. "¿Dónde está la casa de tu amigo?", preguntó Pat.

"He olvidado el número, pero estoy seguro de que es en esta calle".

Llevaban ya cinco minutos caminando cuando Mike vio una casa que creyó reconocer. Entraron pero el vestíbulo estaba oscuro. Abrieron la puerta y se encontraron ante una sala de estar, que también estaba oscura, excepto por la luz de unas cuantas velas sobre el piano. Se acercaron al piano, se arrodillaron y rezaron. Pat alzó la vista y miró el piano. "Mike –exclamó– no conocía a tu amigo, pero sin duda tenía una buena dentadura".

Así son las cosas. Así es el ser humano. Lo único que me gustaría ofrecerte es una iniciación en la percepción. Podrá cambiar tu vida entera. No se trata de que entres en una disciplina, es cuestión de encender una luz en tu interior.

Desintoxicación A Través Del Ayuno

Pregunta:

"¿Recomienda usted el ayuno como método para desintoxicar el cuerpo? Soy vegetariano desde hace poco".

Siempre que ayunas el cuerpo queda libre de trabajar en la digestión. Durante éste, el cuerpo puede ocuparse de arrojar las células muertas, las toxinas. Es como cuando llega un día de la semana, el sábado o el domingo, en que tienes un día libre y te ocupas todo el día de limpiar la casa. Toda la semana estuviste tan atareado que no pudiste ocuparte de limpiarla. Cuando el cuerpo no tiene nada que digerir, cuando no has comido nada, él mismo se ocupa de su propia limpieza. Es un proceso que surge espontáneamente, y el cuerpo arroja entonces todo lo que no necesita, lo que supone una carga. El ayuno es un método de purificación. De vez en cuando, ayunar es magnífico; no hacer nada,

no comer, descansar. Toma todo el líquido que quieras, descansa y ya verás cómo se limpia el cuerpo.

Algunas veces, si crees que te hace falta un mayor tiempo de ayuno, también puedes hacerlo; pero trata al cuerpo con mucho mimo. Si sientes que el ayuno está dañando al cuerpo de algún modo, no sigas. Si el ayuno está ayudando al cuerpo, sentirás más energía; te sentirás más vigoroso, rejuvenecido, vital. El criterio es el siguiente: si notas que te sientes débil, si notas que aparece un ligero temblor en el cuerpo, entonces ten cuidado; ya no se trata de una simple purificación. Se está volviendo algo nocivo. No sigas.

Uno debería conocer bien todo el intríngulis. En realidad, se debería ayunar cerca de alguien que haya practicado largo tiempo y que conozca muy bien los pasos que se deben seguir, que conozca todos los síntomas. ¿Qué pasará si se convierte en algo nocivo, qué pasará si va por buen camino? Tras un ayuno auténtico y purificante, te sentirás como nuevo, rejuvenecido; más limpio, ligero, feliz; el cuerpo funcionará mejor porque ahora se ha descargado. Pero el ayuno sólo se hace si has estado comiendo de mala manera. Si has estado comiendo debidamente, no hay necesidad de ayunar. El ayuno sólo hace falta cuando has abusado del cuerpo; y todos hemos estado comiendo mal.

El hombre ha perdido el norte. Ningún animal come como el hombre; los animales tienen su manjar predilecto. Si pones a un grupo de búfalos en un jardín, sólo comerán una determinada hierba. No comerán cualquier cosa que encuentren; son muy selectivos. Tienen un afinado sentido respecto a la comida. El hombre está totalmente perdido, no tiene sensibilidad para la comida. Come cualquier tipo de cosa. En realidad, es difícil encontrar algo que de alguna manera o de otra el hombre no haya comido. En algunos lugares, se comen hormigas o serpientes. En otros, se comen perros. El hombre ha comido de todo. Está completamente loco. No sabe lo que está en consonancia con el cuerpo y lo que no lo está. Tiene una confusión absoluta.

El hombre, por naturaleza, debería ser vegetariano, porque su cuerpo está formado para la comida vegetariana. Hasta los científicos admiten el hecho de que la estructura del cuerpo humano demuestra que el hombre no debería ser otra cosa que vegetariano. Existen determinadas maneras de juzgar si ciertas especies de animales son vegetarianas o no: depende del intestino, de la longitud del intestino. Los animales no vegetarianos tienen un intestino muy pequeño. Los tigres, los leones tienen un intestino pequeño, porque la carne ya es una comida digerida. No hace falta un intestino largo para digerirla. El animal ha hecho ya el trabajo de digestión. Ahora te estás comiendo la carne del animal. Ya está digerida; no hace falta un intestino largo. El hombre posee uno de los intestinos más largos: quiere decir que es vegetariano. Es necesaria una digestión larga, y quedará cantidad de excremento para echar fuera.

Si el hombre no es vegetariano y continúa comiendo carne, el cuerpo está sobrecargado. En Oriente, todos los grandes maestros –Buda, Mahavira- han hecho hincapié en el asunto, no a causa del concepto de no-violencia -eso es algo secundario- sino porque si realmente quieres pasar a un grado mayor de meditación tu cuerpo necesita sentirse ligero, natural fluido. Tu cuerpo necesita estar liviano; y un cuerpo que no sea vegetariano resulta muy pesado.

Cuando comes carne, observa con atención. Si matas a un animal, ¿qué le pasa a dicho animal cuando se le mata? Por supuesto, a nadie le gusta que lo maten. La vida pretende prolongarse a sí misma; el animal no muere por gusto. Si alguien te mata, no vas a morir de buen grado. Si un león salta sobre ti y te mata, ¿qué le pasará a la mente? Sucede lo mismo cuando tú matas al león. Dolor, miedo, muerte, angustia, ansiedad, rabia, violencia, tristeza; por todos estos estados pasa el animal. Por todo su cuerpo se extiende la violencia, la angustia, el dolor. Todo su cuerpo se llena de toxinas, de sustancias nocivas. Todas las glándulas del cuerpo emanan veneno porque el animal está muriendo contra su voluntad. Entonces te comes la carne; ésta lleva todo el veneno que el animal ha soltado. Toda su energía está emponzoñada. Por tanto, todo ese veneno se traslada a tu cuerpo.

Toda esa carne que estás comiendo pertenecía al cuerpo del animal. Tenía un propósito específico para él. Un tipo específico de consciencia existente en el cuerpo del animal. Tú consciencia está en un plano superior a la del animal y cuando comes su carne, tu cuerpo se rebaja al grado más bajo, al grado más bajo del animal. Entonces se crea un espacio entre tu consciencia y tu cuerpo, y así surge la tensión, surge la ansiedad.

Uno debería comer sólo cosas naturales: naturales para ti. Frutas, nueces, verduras, todas las que quieras. Lo bonito es que no puedes comer todo esto más de lo necesario. Todo lo que es natural te deja satisfecho, porque sacia el cuerpo, te satura. Te sientes lleno. Si algo no es natural nunca te deja satisfecho. Come helado: nunca te ves saciado. De hecho, cuanto más comes, más quieres. No es un alimento. Se ha engañado a tu mente. Ahora no estás comiendo acorde con las necesidades del cuerpo; estás comiendo por el paladar. El gusto ha tomado el mando.

No debería mandar el gusto. En cuanto al estómago, no sabe nada. No sabe nada en cuanto al cuerpo. El paladar tiene un propósito específico que cumplir: saborear la comida. Por supuesto, éste debe juzgar, es la única cosa, qué alimento es para el cuerpo – para mi cuerpo- y qué alimento no lo es. Es algo así como un vigilante en la puerta; pero no es el amo. Si el vigilante se convierte en el amo, entonces todo se complica.

Comida De Estímulo, Comida De Reclamo

Pregunta:

"¿Cómo hago para saber cuál alimento me conviene?".

Hay dos tipos de comida. Una es la que te gusta, la que te apetece, la que quisieras comer. No hay nada de malo en ello, pero tendrías que aprender un pequeño truco. Hay comidas que ejercen un atractivo irresistible. Dicho atractivo no se debe a que tienes toda esa comida ante la vista. Vas a un hotel, a un restaurante, ves una variedad de manjares: el olor que viene de la cocina, el color y el aroma de la comida. No estabas pensando en comer, pero de pronto te apetece; no te servirá de mucho. Se crea una apetencia falsa. Puedes comer lo que quieras; pero no llegarás a estar satisfecho. Ahí está la clave. El estar insatisfecho es lo que crea la obsesión. Medita un poco cada día antes de tomar alimento. Cierra los ojos y siente lo que tu cuerpo necesita: ¡sea lo que sea! No has visto ningún alimento; no hay comida en la mesa. Simplemente estás sintiendo tu propio ser, lo que tu cuerpo necesita, lo que te apetece, lo que anhelas.

El doctor Leonard Pearson llama a esto "comida de estímulo": la comida que te provoca. Come toda la que te apetezca, pero sé fiel con esos alimentos. Hay otro tipo de comida al que se puede llamar "comida de reclamo": cuando se te muestra, te sientes atraído. Así, es un asunto puramente mental y no te hace falta. Si haces caso a la llamada comida de estímulo, podrás comer toda la que quieras y no habrá ansiedad, porque quedarás satisfecho. El cuerpo simplemente desea lo que necesita; no quiere nada más. Será más que suficiente, y una vez que uno queda satisfecho, ya no come más. El problema surge solamente cuando estás ingiriendo alimentos tipo reclamo: la tienes delante de ti y te ves inducido a comerla. No te deja satisfecho porque el cuerpo no la necesita. Al no satisfacerte, comes más, pero por mucho que comas, no te sentirás pleno, ya que para empezar, el cuerpo no la necesita.

Debe satisfacerse el primer tipo de deseo, así el segundo desaparece. Lo que le pasa a la gente es que nunca escucha al primero, por lo que surge el problema con el segundo. Si haces caso a la comida de estímulo, la de reclamo deja de existir. La segunda se convierte en problema sólo porque has olvidado completamente que tienes que escuchar tu propio deseo; pero a la gente se le ha enseñado a no escucharlo. Se le ha repetido: "Come de esto, no comas de aquello"; normas establecidas. El cuerpo no tiene normas fijas.

Se ha descubierto que si a los niños pequeños los dejan libres en asuntos de comida, sólo comerán lo que su cuerpo necesite; es algo sorprendente. En nuestros días tenemos muchos descubrimientos que realiza la psicología; algunos de ellos son sorprendentes. Si un niño sufre de una determinada enfermedad, y si la manzana es beneficiosa para dicha enfermedad, el niño elegirá la

manzana. Le han presentado toda una variedad de alimentos, pero él elegirá la manzana. Eso es lo que hacen los animales; sólo el hombre ha olvidado el lenguaje.

No es posible engañar a un burro: comerá sólo su comida. El hombre está desorientado. Por todas partes, a través de anuncios, fotografía a todo color, televisión, cine, se te distrae y se te aleja de la llamada de tu cuerpo. A cierta empresa le interesa venderte algo. Supone un interés para la compañía, el beneficio es para dicha empresa, no para ti.

La compañía Coca Cola está interesada en venderte su bebida. Tu cuerpo no la necesita; no es nada más que un reclamo. Vayas donde vayas, hay Coca Cola; al parecer es una de las cosas más universales; llega a los sitios más recónditos. Desde cualquier lugar la botella te está llamando, en tono de reclamo: "Ven aquí". Entonces te da sed. Una sed falsa. No te digo que no bebas Coca Cola, pero deja que te lo pida el cuerpo, para un momento determinado.

Te llevará algunos días, incluso semanas, llegar a saber lo que te apetece. Come todo lo que quieras de lo que te guste. No te preocupes de lo que digan los demás. Si te apetece un helado, pues come el helado. Come para tu satisfacción, para el deseo del corazón, así llegarás a estar lleno. Al estar satisfecho, desaparece el deseo de comer por comer. Es la sensación de estar insatisfecho lo que te hace hartarte de comida sin ningún propósito. Te sientes lleno, pero aun así insatisfecho. De ahí viene el problema.

Lo primero que tienes que hacer es aprender lo que es natural y espontáneo, porque lo hemos olvidado; pero está en la naturaleza del cuerpo. Cuando vayas a desayunar, cierra los ojos y observa lo que quieres; lo que realmente te apetece. No pienses en lo que tienes; solamente en lo que deseas. Vete entonces a buscar lo que sea que hayas elegido y cómelo. Come todo lo que quieras. Durante unos días mantente a dieta de eso. Poco a poco verás que así ningún alimento te incita.

La segunda cosa: cuando comas, mastica bien. No tragues de prisa, porque si comer es un acto oral, debes disfrutarlo en la boca. ¿Por qué no masticar tranquilo? Si comes diez bocados de algo puedes disfrutar cada bocado más masticándolo diez veces. Será casi como dar diez bocados si tu disfrute está sólo en el gusto.

Cuando comas, mastica más, porque el goce está más arriba de la garganta. Por debajo no hay gusto –nada en absoluto- ¿entonces por qué correr tanto? Mastica más, saborea más. Y para hacer más intenso el sabor, haz todo lo que hay que hacer. Cuando vayas a comer algo, huélelo primero. Disfruta su olor porque la mitad del gusto está en el olor.

Tómate tiempo, conviértelo en una meditación. Incluso si la gente piensa que te has vuelto loco, no te preocupes. Observa la comida desde todos los ángulos. Tócala con los ojos cerrados, tócala con las mejillas. Siéntela de todas las maneras; huélela una y otra vez. Entonces toma un bocado pequeño y másticalo, disfrútalo; que

sea como una meditación. Una pequeña cantidad de comida será suficiente y te dará más satisfacción.

Hipocondría

Pregunta:

"Me preocupo constantemente por mi cuerpo, de que pueda enfermarse. ¿Puede darme algún consejo sobre esto?"

Si piensas demasiado en el cuerpo, éste se pone enfermo, y cuando se pone enfermo, entonces piensa en él más todavía. Entrás en un círculo vicioso. Hasta una persona sana, una persona absolutamente sana, si se pone a pensar en su estómago –cómo va a digerir esto y aquello y qué es lo que va a pasar- en veinticuatro horas se va a sentir mal del estómago. Una vez que lo esté, se pondrá a pensar en él aun más. Al cuerpo no le pasa nada en especial. Lo que sucede es que una cierta idea echó raíz. La medicina no puede ayudar porque la medicina no puede curar la idea. Así que vas de médico en médico, de una "patía" a otra y no servirá gran cosa. Incluso más bien te trastornarán porque sus medicamentos no pueden curar la idea. Y tendrán efectos secundarios; son muy nocivos.

Cuanto más fracasases con los médicos, más preocupado llegarás a estar por el cuerpo. Surge entonces la obsesión por él. Llegas a una susceptibilidad especial. Con un ligero cambio, una pequeña molestia, un leve dolor, ya te entra el pánico. Tal pánico hace que el cuerpo se indisponga cada vez más.

Lo primero que te aconsejo es que no te obsesiones con semejante cosa. Olvídate y vive.

Te contaré una historia... A un hombre le aseguró su médico que no viviría más de seis meses. El hombre llevaba ya más de veinte años enfermo y con una infinidad de achaques. Todo lo que puede padecer un ser humano lo padecía él. Los médicos estaban hartos; pero el hombre era muy rico. Era un hipocondríaco, y los médicos, ya completamente aburridos, le advirtieron: "No podemos hacer nada por usted. Lo único que puede hacer es aprovechar los seis meses de vida que le quedan". El hombre pensó: "Si me quedan seis meses de vida, ¿para qué voy a preocuparme por el cuerpo? Me da lo mismo". Entonces por primera vez, cambió radicalmente de actitud. Se encargó los mejores trajes, compró los mejores autos y planeó dar la vuelta al mundo. Viajó a todos los lugares que siempre quiso visitar pero que no había podido por culpa de las enfermedades. Viajó alrededor del mundo; comió todo lo que le dio la gana, hizo el amor con mujeres, se compró todo lo que le apeteció... ¡empezó a vivir! La muerte estaba cerca y ya no tenía sentido cuidarse tanto. Cuando

regresó a los seis meses, estaba más sano que nunca. Vivió treinta años más y nunca volvió a tener ningún problema.

No te preocupes tanto. La naturopatía es buena, por ejemplo, porque no es una "patía"; es sólo un punto de apoyo. Pero no te obsesiones, porque harás que se convierta en una enfermedad. La naturopatía en sí misma no es una "patía"; sólo trata de dar descanso al cuerpo, ofrecerle una situación en que pueda estar en armonía con la naturaleza. Se trata de una hermandad con la naturaleza instintiva; está al margen de la medicina. Pero el problema con la naturopatía es que puede convertirse en manía. Entonces la manía es más peligrosa que la enfermedad. No es muy común... La naturopatía ayuda a mucha gente, pero puede llegar el caso de que una persona que se ha servido de ella enferme por la misma naturopatía. Puede ocurrir cuando se convierte en algo obsesivo. La persona se pone entonces a pensar qué comer, qué no comer, dónde ir, dónde no ir; lo ecológico llega a ser lo obligado.

Entonces la vida se complica de otro modo. No puedes respirar porque hay demasiada contaminación en el aire. No puedes comer en un hotel porque la comida no está preparada de una manera natural. No puedes comer tal o cual cosa porque sólo te gustan los alimentos naturales. No puedes vivir en una ciudad. Así no haces sino complicarte la vida.

Recuerda siempre, la naturopatía es sólo un punto de apoyo. De acuerdo: de vez en cuando, incluso sin ningún motivo, uno debería visitar una clínica de naturopatía y descansar durante dos, tres semanas, un mes, dos meses, tanto como uno se pueda permitir, cada año, y sin una razón especial, por disfrutar de la naturaleza, las comidas sanas y los baños, los saunas y los masajes. Por ninguna razón en especial, sólo por el placer de hacerlo, la entrañable alegría de hacerlo.

Pero olvida la idea de que estás enfermo. Piensa en el rey que habita en tu interior, tu cuerpo es solamente su palacio.

5

EL PODER CURATIVO DE LA MEDITACIÓN

La palabra "meditación" y la palabra "medicina" proceden de la misma raíz. La medicina quiere decir que cura lo físico y la meditación, que cura lo espiritual. Ambas son fuerzas curativas.

Otra cosa interesante en inglés, la palabra "curar" (healing) y la palabra "entero" (whole) también proceden de la misma raíz. Estar curado significa estar entero, que no te falta nada. Otra connotación de la palabra –el término "bendito" (holy)- también viene de la misma raíz. Curar, entero y bendito no se diferencian en su raíz.

La meditación cura, te hace estar entero; y estar entero es estar bendito. La santidad no tiene nada que ver con pertenecer a

ninguna religión, a ninguna iglesia. Significa simplemente que dentro de ti estás entero, completo; no falta nada, estás pleno. Eres lo que la existencia quiere que seas. Has cumplido tu potencial.

Las Meditaciones Activas de Osho

Pregunta:

"Al comienzo, tus técnicas de meditación tienden a poner tensos los músculos, ocasionando dolor. ¿Se puede evitar la molestia?"

¡Sigue practicando! Ya superarás las molestias por razones obvias. Hay dos: primero, es un ejercicio vigoroso y tu cuerpo debe acostumbrarse. Por lo tanto, durante tres o cuatro días tendrás dolores en todo el cuerpo. Con cada nuevo ejercicio sentirás dolores. Pero después de cuatro días se te pasarán y te sentirás más fuerte que nunca.

Pero esto no es lo importante. Lo importante va más allá, lo importante es que los psicólogos modernos han llegado a descubrir. Que tu cuerpo no es simplemente físico. En él, en tus músculos, en la estructura de tu cuerpo, han entrado muchas otras cosas a través de las represiones. Si reprimes la ira, su veneno penetra en tu cuerpo. Se mete en los músculos, se mete en tu sangre. Cualquier cosa que reprimas no se trata sólo de algo mental, es algo físico también; porque en realidad no estás dividido. No eres cuerpo y mente; eres cuerpo-mente: psicosomático. Tienes todo unido. Por lo que todo lo que hagas con tu cuerpo alcanza a la mente y todo lo que hagas con la mente alcanza al cuerpo, ya que cuerpo y mente son dos extremos de la misma entidad.

Por ejemplo, si te pones furioso, ¿qué le ocurre a tu cuerpo? Siempre que te ocurre, una serie de venenos se descargan en tu sangre. Sin dichos venenos no llegarás a estar lo bastante enfadado como para estar furioso. Tienes determinadas glándulas en el cuerpo, y dichas glándulas emiten determinados elementos químicos. Esto es algo científico, no es tan sólo un argumento filosófico. Tu sangre queda emponzoñada.

Por eso, cuando estás furioso, puedes hacer cosas que no puedes hacer normalmente. Puedes empujar una enorme piedra: normalmente no podrías. Tras hacerlo no puedes creer que hayas sido capaz de empujar una piedra semejante, o arrojarla o levantarla. Cuando vuelves a estar en tu estado normal, no eres capaz de levantarla porque ya no eres el mismo. Determinados elementos químicos estaban circulando por el cuerpo. Te encontrabas en una situación de emergencia; tu energía completa entró en actividad.

Pero cuando un animal se pone furioso, se enfurece de verdad. No tiene reparos morales, no le han enseñado cómo comportarse. Se pone furioso sin más, suelta su ira. Cuando tú te pones furioso, lo

haces de una manera parecida a la de cualquier animal. Pero entonces la sociedad interfiere, la moralidad, la etiqueta y una infinidad de cosas. Tienes que bajar el tono de tu ira. Tienes que aparentar que no estás furioso; tienes que sonreír: ¡una sonrisa falsa! Tienes que simular una sonrisa y bajar el grado de tu enfado. ¿Qué le está pasando al cuerpo? Que estaba listo para pelear; para pelear o huir, para escapar del peligro, para encararlo o escapar de él. El cuerpo estaba listo para reaccionar: la ira es una disponibilidad para la acción. El cuerpo se disponía a ser violento, agresivo.

Si pudieras ser violento y agresivo se podría descargar la energía. Pero no llegas a serlo; no es conveniente y por eso la reprimes. ¿Entonces qué les pasará a todos esos músculos que estaban listos para la agresividad? Se quedarán paralizados. La energía los empuja a que sean agresivos, pero tú los detienes para que no lo sean. Surgirá un desacuerdo. En tus músculos, en tu sangre, en las fibras de tu cuerpo, habrá una reacción. Están dispuesto a expresar algo y tú los estás convenciendo de que no lo hagan. Los estás reprimiendo. Entonces tu cuerpo se paraliza.

Esto sucede con cada sentimiento. Ocurre durante años, día tras día. Luego tu cuerpo se queda todo paralizado. Todos los nervios se quedan paralizados. No están fluyendo, no están vivos. Se han quedado inertes, emponzoñados. De algún modo quedan confundidos. No se encuentran en un estado natural.

Observa a cualquier animal y mira la gracia de su cuerpo. ¿Qué le ocurre al cuerpo humano? ¿Por qué no resulta tan grácil? ¿Qué le ha pasado? Pues que tú le has hecho algo: lo has confundido, y se ha perdido la espontaneidad natural de su flujo. Está anquilosado. En cada parte de tu cuerpo se aloja un veneno. En cada músculo de él existe ira reprimida, sexualidad reprimida, codicia reprimida; todo: celos reprimidos, odio. Todo se encuentra escondido. Tu cuerpo está realmente enfermo.

Una vez que empieces a meditar, se liberarán todos estos venenos. La parte del cuerpo que haya quedado endurecida tendrá que derretirse, se volverá de nuevo líquida. Supone un gran esfuerzo. Tras cuarenta años viviendo de manera errónea, de repente ocurre que con la meditación todo el cuerpo recibe una sacudida. Te sentirás dolorido en todas partes; es algo benéfico y debes darle la bienvenida. Permite que el cuerpo fluya de nuevo. Se sentirá grácil e infantil de nuevo, recuperará su vitalidad. Pero antes de que ésta llegue, las partes inertes deben enderezarse, y puede resultar un poco doloroso.

Los psicólogos dicen que hemos creado una armadura alrededor de nuestro cuerpo; la armadura es el problema. Si se te permitiera una expresión total cuando sientes ira, ¿qué harías? Cuando sientes ira, empiezas a apretar los dientes; quieres hacer algo con las uñas y con las manos, porque es lo que te dicta tu instinto animal. Quieres hacer algo con las manos, destrozar algo.

Si no haces nada, los dedos se te quedarán paralizados; perderán su movilidad, su belleza. No serán unos miembros vivos. Quedarán emponzoñados. Cuando le das la mano a alguien, no hay realmente contacto, falta vida, porque tus manos están muertas.

Puedes verificar lo que digo. Toca la mano de un niño pequeño; verás una diferencia sutil. Cuando el niño te toma de la mano de verdad... si no está dispuesto a entregarse, retirará la mano. No te ofrecerá la mano muerta, preferirá retirarla. Pero si quiere darte la mano, sentirás entonces como si su mano se fundiera en la tuya. La calidez, la corriente; es como si el niño se volcara en esa mano. Con su tacto expresa todo el amor que es posible expresar.

Pero al mismo niño, una vez adulto, estrechará la mano como si manejara un instrumento inerte. No se involucrará en ella, no fluirá a través de ella. Ocurre así porque hay bloqueos. Se ha inmovilizado la ira... de veras. Para que tu mano vuelva a estar viva para expresar amor, tendrá que sufrir un poco, tendrá que pasar por una fuerte expresión de ira. Si la ira no se expresa, ésta se queda inmovilizada y el amor no puede salir a través de ella.

Todo tu cuerpo está bloqueado, no sólo tus manos. Puedes abrazar a alguien, puedes acercarse a alguien a tu pecho, pero eso no es sinónimo de que lo acerques a tu corazón. Son dos cosas diferentes. Puedes acercarse a alguien a tu pecho: es un fenómeno físico. Si tienes una armadura alrededor de tu corazón, los sentimientos inmovilizados, entonces permaneces más distante que nunca; no es posible ninguna intimidad. Pero si de veras abrazas a una persona y no hay armadura, ningún muro entre la persona y tú, entonces tu corazón se fundirá en el otro. Surgirá el encuentro, la comunicación.

Tu cuerpo debe expulsar una serie de venenos. Estás lleno de toxinas, y sufrirás por ello; venenos han llegado a anidar en ti. Trato de promover un cambio total. Esta meditación está pensada para crear un caos dentro de ti de modo que puedas reordenar de nuevo todo; de este modo será posible un nuevo orden. Debes destruirte tal como estás, sólo así puede nacer el nuevo ser. Tal cual eres, estás mal encaminado. Tienes que destruirte y sólo entonces podrá crearse algo nuevo. Habrá dolor, pero valdrá la pena.

Continúa haciendo la meditación y que el cuerpo aguante un poco de dolor. No dejes que el cuerpo se resista; deja que se entregue al sufrimiento. Este sufrimiento viene del pasado pero pasará. Si aguantas, pasará. Cuando ocurra, entonces tendrás por primera vez un cuerpo. Ahora mismo estás encarcelado como en una cápsula, como muerto. Estás encerrado, no cuentas con un cuerpo ágil, vivo. Incluso los animales disponen de un cuerpo más hermoso y más vivo que el tuyo.

Por cierto, así es como hemos llegado a obsesionarnos tanto con la ropa; a causa de que el cuerpo no es digno de enseñarse. ¡Lo obsesionados que hemos llegado a estar con la ropa! Siempre que te

mires desnudo te darás cuenta de qué has hecho con tu cuerpo. La ropa oculta el cuerpo a tus ojos.

Esta enfermedad es un círculo vicioso, porque si no cuentas con un cuerpo vital tratas de ocultarlo, y cuando lo haces, cada vez queda más inerte; de esta manera no hay necesidad de preocuparse por mantenerlo vivo.

Nos hemos vestido por tantos siglos, que hemos perdido contacto con nuestro propio cuerpo. Si te cortan la cabeza y te encuentras con tu propio cuerpo sin ella, estoy seguro de que no serías capaz de reconocer que ése era tu cuerpo; ¿o serías capaz? No lo creo, ya que nunca has entablado amistad con él. No le tienes ningún aprecio; vives simplemente en él, sin cuidarlo para nada.

Le hemos inflingido a nuestro cuerpo demasiada violencia. Así, en la meditación caótica tengo la intención de que tu cuerpo se sienta vivo de nuevo. Se anularán muchas partes bloqueadas; muchas cosas que estaban dispuestas de una manera se dispondrán de otra; muchos sistemas del organismo tendrán nueva fluidez. Sentirás dolor, pero acéptalo. Es beneficioso, y lo superarás. ¡Continúa! No hay necesidad de pensar en lo que hay que hacer. Simplemente continúa con la meditación. He visto a miles y miles de personas pasar por el mismo proceso. A los pocos días el dolor desaparece. Cuando ocurra, un delicado placer correrá por todo tu cuerpo.

Ahora no puedes sentirlo a causa del dolor. Puede que lo sepas o no, pero el dolor atraviesa todo tu cuerpo. Lo que pasa es que no eres del todo consciente, ya que siempre lo has llevado contigo. Uno tiende a dejar de notar lo que siempre está presente. Lo notarás a través de la meditación, y entonces la mente dirá: "No hagas esto; te va a doler todo el cuerpo". No le hagas caso a la mente. Continúa haciéndolo.

Al cabo de cierto tiempo, el dolor desaparecerá. Cuando esto ocurra, cuando el cuerpo vuelva a ser de nuevo receptivo y no tenga obstáculos, ningún veneno, te verás rodeado siempre de una halagüeña sensación de felicidad. En todo lo que hagas y en lo que no hagas, una sutil vibración de gozo te rodeará por todo tu cuerpo.

En realidad, el gozo quiere decir que tu cuerpo se encuentra inmerso en una sinfonía, nada más; que tu cuerpo se encuentra en un ritmo musical, sólo eso. El gozo no es u placer, el placer debe derivarse de otra cosa. El gozo proviene de ser tú mismo; vital, con los sentidos despiertos. Una sensación como de una suave música que rodea tu cuerpo y penetra en él, toda una sinfonía; eso es gozo. Es posible cuando tu cuerpo fluye, como un río.

Llegarás a conseguirlo, pero tendrás que pasar por un cierto sufrimiento, por cierto dolor. Eso entra dentro de lo previsto porque tú lo has creado. Pero se disipa. Si no te detienes hacia la mitad, se va. Si lo haces, volverás entonces a estar como antes. En el curso de cuatro o cinco días volverás a sentirte normal; como antes. Pero sé consciente de esa normalidad.

Estado De Abandono

Estar en un estado de abandono es difícil, porque siempre se ha tachado de pereza. Es algo que va en contra de los fanáticos del trabajo. Abandonarse significa empezar a vivir de una manera más sensata. Ya no estás obsesionado por el dinero, no estás trabajando continuamente; sólo lo haces para cubrir tus necesidades materiales. ¡Pero también hay necesidades espirituales! El trabajo es una necesidad para las materiales. El abandono es necesario para las espirituales. Pero la mayor parte de la humanidad ha sido alejada completamente de cualquier tipo de crecimiento espiritual.

Abandonarse abre uno de los espacios más bellos. Simplemente existes, no haces nada, te sientas en silencio y ves crecer la hierba. Disfrutas con sencillez el canto de los pájaros, del verdor de los árboles, los colores multidimensionales y psicodélicos de las flores. Tú no tienes que hacer nada para experimentar la existencia; todo lo contrario. Debes estar en un estado de absoluta despreocupación, sin tensiones, ni problemas.

En semejante estado de tranquilidad sintonizas la sintonía absoluta de despreocupación, sin tensiones, ni problemas.

En semejante estado de tranquilidad sintonizas la sintonía que te rodea. De pronto eres consciente de la belleza del sol. Hay millones de personas que nunca han disfrutado de un atardecer, ni de un amanecer. No se lo pueden permitir. Están continuamente trabajando y produciendo; no para ellos mismos, sino para las taimadas instituciones establecidas: aquéllos que ostentan el poder, aquéllos que son capaces de manipular a los seres humanos.

Sin duda te inculcan que el trabajo es algo estupendo; les conviene. La dependencia ha llegado a ser tan fuerte que incluso no sabes por qué no puedes relajarte.

Hasta en los días de fiesta, la gente no deja de hacer cosas. No puede disfrutar de un día libre descansando en la playa, disfrutando del mar y de la brisa fresca. No, hará cualquier tontería. Si no tiene nada que hacer se pondrá a arreglar la nevera –que estaba funcionando perfectamente bien- o desbaratará el viejo reloj del abuelo, que llevaba siglos funcionando; se pone a intentar mejorar todo. Pero el caso es que es incapaz de sentarse en silencio; ése es el problema. Tiene que hacer algo, ir a algún lugar.

Cada día festivo la gente se marcha a los *spas*, a las playas, pero no para descansar –no tiene tiempo para hacerlo-, sino porque millones de personas van también. Los festivos son los mejores días para permanecer en casa porque todo el mundo está en los lugares de ocio. Odiosas caravanas en las carreteras... para llegar a la playa y encontrarla atestada de gente; no hay manera de encontrar un espacio en la arena. He visto fotos de playas. Hasta el mar se debe estar riendo de la tontería de esa gente.

Se recostará sobre la arena unos minutos, después querrá tomar helado y beber Coca-Cola. Se han llevado su televisor portátil o

está escuchando su radio. Al final, la misma operación, el mismo sufrimiento en la caravana de regreso a casa.

En los días festivos ocurren en el mundo más accidentes que cualquier otro día: se mata más gente, hay más accidentes de tráfico. ¡Qué raro! Y durante cinco días de la semana –los días laborales- la gente espera con ansia el día de fiesta. Y durante los días que son el fin de semana, lo que de verdad está esperando es que oficina o su fábrica vuelva a abrir sus puertas.

La gente ha olvidado completamente el lenguaje de la relajación. Le han hecho olvidarlo.

Todo niño nace con aptitud innata; no tiene que enseñarle al niño cómo relajarse. Fíjate bien en el niño: está relajado, se ha abandonado. Pero tú no lo vas a dejar disfrutar de este estado paradisíaco. Te pondrás a educarlo. Todo niño es primitivo, sin educar. Los padres, los maestros y todo el mundo se empeña en educarlos de modo que formen parte de la sociedad. A nadie le importa que la sociedad esté totalmente desquiciada. Lo bueno sería que el niño se quedara como está, que no se le iniciara para formar parte de la sociedad y de su supuesta civilización.

Pero el caso es que, con las mejores intenciones, los padres no pueden dejar en paz al niño. Le tienen que enseñar a trabajar, a ser productivo, a ser competitivo. Tienen que enseñarle: “Si no llegas a la cima nos vas a decepcionar”. Así, todo el mundo se apresura para llegar a la cima. ¿Cómo puedes relajarte?

Conozco una bonita anécdota de cuando se pusieron por primera vez las vías del tren en la India. El ingeniero británico que estaba supervisando los trabajos en curso estaba asombrado de ver que cada día un joven indio, un aldeano, llegaba y se tumbaba a la sombra de un gran árbol a ver trabajar a los obreros y a oír las órdenes que recibían del ingeniero. Estaba intrigado: quién será este tipo tan raro que viene todos los días. Trae su almuerzo, se lo come, hace siesta y duerme toda la tarde a la sombra de un árbol.

Al final, el ingeniero no pudo resistir la tentación y le preguntó al lugareño: “¿Por qué no te pones a trabajar? Ya que vienes todos los días, desperdicias tu tiempo ahí mirando”.

“¿Para qué voy a trabajar?”, respondió el aldeano.

“¡Para ganar dinero!”, explicó el ingeniero.

Preguntó entonces el aldeano: “¿Pero qué voy a hacer con el dinero?”.

El ingeniero replicó: “Tonto, ¿no sabes lo que puedes hacer con el dinero? Cuando lo tienes, puedes relajarte y disfrutar”.

El pobre aldeano respondió: “¡Qué raro, el caso es que ya estoy relajado y disfrutando! Vaya un rodeo tan grande que hay que dar: trabajar duro, ganar dinero, para conseguir disfrutar y estar relajado. ¡Pero es que yo ya tengo eso!”.

Los niños nacen con la aptitud innata y natural de abandonarse. Están completamente relajados. Por eso son tan bellos. ¿No te lo has planteado nunca? Todos los niños, sin excepción, poseen una gracia

inmensa, gran elegancia y belleza. Pero estos niños van a crecer, entonces toda esta belleza y esta gracia tenderá a desaparecer.

Es muy difícil encontrar adultos tan gráciles; con la misma belleza, con la misma elegancia. Si puedes encontrar a un hombre de inocencia y tranquilidad, habrás hallado a un sabio.

Así es como en Oriente reconocemos al sabio: es aquél que ha recuperado su niñez. Tras experimentar todas las vicisitudes de la vida, finalmente decide, gracias a la experiencia –la decisión llega espontáneamente-, que lo que fue en su infancia debe serlo de nuevo antes de morir.

Yo te enseño a abandonarte, porque ésa es la única cosa que puede hacerte sabio. Ninguna iglesia servirá, ninguna tecnología ni religión, porque ninguna de ellas te enseña a abandonarte. Todas insisten en el trabajo, en la dignidad del trabajo. Utilizan hermosas palabras para esclavizarte y explotarte. Conspiración con los parásitos de la sociedad.

No estoy en contra del trabajo; tiene su propia utilidad; pero sólo utilidad. No puede convertirse en el fundamento de tu vida. Que te alimentes es una necesidad absoluta, así como vestirse, tener un techo. Trabaja, pero no te conviertas en un adicto a ello. No es una función para la que haga falta mucha sabiduría; es un arte simple. Lo es porque ya lo conocías cuando naciste; existe ya en ti, lo único que hay que hacer es despertarlo. Hay que reavivarlo.

Todos los métodos de meditación no son sino procedimientos para ayudarte a recordar el arte del abandono. Digo recordar porque tú ya lo sabías. Lo sabes aún, pero tal conocimiento ha sido reprimido por la sociedad.

Hay que recordar algunos principios básicos: El cuerpo debería ser el principio. Acostado en la cama –todos los días te acuestas en la cama, por lo que no hay que hacer nada especial- antes de que llegue el sueño, observa cómo fluye tu energía desde los pies. Parte de ahí; observa el interior: ¿Hay tensión en algún sitio? ¿En las piernas, en los muslos, en el estómago? ¿Existe tirantez, tensión? Si encuentras tensión en alguna parte, trata simplemente de relajarla. No te muevas de esa zona hasta que sientas llegar la relajación.

Pasa por las manos –porque tus manos son tu mente, están conectadas con ella-. Si tu mano derecha está tensa, lo estará el lado izquierdo de tu cerebro* Primero pasa por las manos –son como las ramas de tu cerebro- y, al final, llega a la mente.

Cuando todo el cuerpo está relajado, ya lo está la mente al noventa por ciento, porque el cuerpo no es sino extensión de la mente. Entonces el diez por ciento de tensión que está en la mente... obsérvala despacio, pasará de una manera tan sencilla como pasan las nubes. Te supondrá unos cuantos días; exige cierta destreza. Una vez que llegues a encontrarte relajado, revivirás una experiencia de la infancia.

¿No te has fijado nunca? Los niños se caen todo el tiempo, pero no se hacen daño, no se rompen nada. Inténtalo tú; siempre que se

caiga un niño, cáete tú también. Un psicoanalista estaba haciendo un experimento. Anunció a la prensa: "Pagaré una buena cantidad de dinero a quien esté dispuesto a venir a mi casa e ir detrás de mi hijo todo el día. Todo lo que haga el niño deberá hacerlo esta persona".

Un joven atleta se presentó en la casa: "Aquí me tiene; ¿dónde está el niño?". Hacia la mitad de la jornada, el atleta estaba agotado. Ya tenía dos fracturas, porque todo lo que hacía el niño lo tenía que hacer él. Para el niño todo esto suponía un reto: ¡Adelante! Se ponía a saltar innecesariamente, y el atleta debía hacer lo mismo; se subía a un árbol, el atleta debía trepar; el niño saltaba del árbol, el joven tenía que hacer lo mismo. Y así continuamente. El niño se olvidó completamente de comer, se olvidó de todo, estaba muy entretenido con los apuros del atleta.

Al llegar la tarde, el atleta se dio por vencido. Le dijo al psicoanalista: "Quédese con el dinero. Ese hijo suyo habrá acabado conmigo al final del día. Estoy listo para el hospital. Ese niño es un peligro. No vuelva a hacer este experimento con nadie".

Los niños tienen una energía tremenda; aún no les ha llegado la tensión. ¿Has observado a un niño durmiendo? ¿has observado a un niño chupándose el pulgar, disfrutando, soñando hermosos sueños? Todo su cuerpo es un absoluto dejarse ir.

Así ocurre –es un hecho reconocido- cada día, en todas partes del mundo: los borrachos se caen pero no se rompen nada. Por la mañana se les encuentra en el andén y se les lleva a casa. Pero se siguen cayendo. Los borrachos no se harán daño, porque no saben que se están cayendo, no se ponen tensos. Es la tensión la que

* Si tu mano izquierda está tensa, lo estará el lado derecho de tu cerebro.

Provoca que te rompas algo. Si te caes de una manera relajada no te harás daño. Los borrachos lo saben, los niños lo saben; ¿cómo es que tú lo has olvidado?

Empieza desde la cama, todas las noches; lo harás con facilidad al cabo de unos cuantos días. Una vez que hayas descubierto el secreto –nadie te lo puede enseñar, tendrás que indagar en el interior de tu propio cuerpo-, incluso durante el día, a cualquier hora, podrás llegar a relajarte. Y ser maestro de la relajación es una de las experiencias más hermosas que existen en el mundo. Es el principio de un gran viaje hacia la espiritualidad, porque cuando te hallas en un estado de abandono total, ya no eres un cuerpo.

¿Te has dado cuenta alguna vez de un curioso detalle: que sólo eres consciente de tu cuerpo cuando existe alguna tensión, alguna tirantez, algún dolor? ¿Has sido consciente alguna vez de tu cabeza sin tener dolor de cabeza?

Si todo tu cuerpo está relajado, simplemente te olvidas de que lo tienes. Al olvidarte del cuerpo surge el recuerdo de un nuevo fenómeno que está oculto dentro de él: tu ser espiritual.

Abandonarte es la manera de saber que eres más que cuerpo, que eres algo eterno, inmortal. No hay necesidad de ninguna otra religión en el mundo. El simple hecho de abandonarse hará de todo ser humano una persona religiosa. La religión no es creer en Dios, la religión no es creer en el papa, ni es creer en ninguna doctrina.

La religión es saber lo que hay de eterno en tu interior: lo que hay de verdadero en tu existencia, lo que hay en ti de divino, todo lo que tienes de belleza, de gracia, de esplendor.

El arte de abandonarse es sinónimo de la experiencia de lo inmaterial, de lo inconmensurable; de tu ser auténtico.

Hay algunos instantes cuando, sin darte cuenta de ello, te abandonas. Por ejemplo, cuando te ríes con ganas –una carcajada salida de la barriga, no sólo de la cabeza, sino de la barriga-, sin saberlo, estás relajado, te abandonas. Por eso la risa es tan saludable. No existe otra medicina que pueda ayudarte más a obtener bienestar.

Pero la risa ha sido interceptada por los mismos conspiradores que han evitado que quisieras abandonarte. La humanidad ha llegado a convertirse en una confusión adusta y psicológicamente enferma.

¿Te has fijado en la risa de un niño pequeño? Todo su cuerpo vibra con ella. Cuando lo haces tú, es raro que lo hagas con todo el cuerpo; todo queda reducido a un gesto mental, intelectual.

Mi opinión es que la risa es mucho más importante que cualquier oración, porque ésta no va a relajarte. Todo lo contrario, te pondrá más tenso. Cuando ríes, de pronto te olvidas de todos tus condicionamientos, toda tu formación, toda tu seriedad. Te encuentras de repente fuera de todo ello, sólo por un momento. La próxima vez que rías, fíjate en lo relajado que estás. Busca otras ocasiones para estarlo.

Tras hacer el amor, estás relajado... aunque el mismo grupo de conspiradores no te permiten estarlo tanto, incluso después de un acto así. El hombre lo que hace es darse la vuelta del otro lado y hacerse el dormido, pero, en el fondo se siente culpable de haber pecado de nuevo. La mujer llora porque cree que ha sido utilizada. Es natural que se sienta así, porque no ha obtenido del amor verdadero sustento. No llega nunca a tener un verdadero orgasmo. Hace cincuenta años, no había en el mundo entero ni una mujer que hubiera experimentado un orgasmo. En la India es extremadamente difícil encontrar a una que sepa lo que es eso.

No puede haber mayor conspiración contra la humanidad. El hombre quiere acabar cuanto antes. Lleva todo el lastre de la Biblia, el Corán, el Shrimad Bhagavadgita, y todos ellos van en contra de su conducta. También él está convencido de que está haciendo algo malo. Por ende, mientras más pronto acabe, mejor. Después se sentirá enormemente mal. ¿Cómo va a relajarse? Se pone más tenso. A causa de su rapidez, la mujer nunca alcanza la cúspide. Cuando empieza a ascender, él ya ha terminado. En consecuencia, a la mujer le da la sensación de que el hombre no es mucho más que un animal.

En las iglesias, en los templos, sólo encontrarás mujeres, viejas especialmente. Cuando el cura habla del pecado, ellas saben de qué hablan! Sin lugar a dudas era pecado, porque ellas no tuvieron ningún placer en ello; se las trató como mercancía, simples objetos sexuales. De lo contrario, si estás libre de culpa, libre de toda inhibición, el amor te aportará una extraordinaria experiencia para abandonarte.

Por lo tanto, tienes que mirar dentro de tu ser para encontrar alguna experiencia natural del abandono. Existen momentos en que nada. Si eres un buen nadador, lograrás simplemente flotar, sin hacer nada; ahí encontrarás una manera extraordinaria de abandonarte: vas con el río, no intentas ningún movimiento contra la corriente, formas parte de ella.

Por medio de diferentes fuentes, tienes que adquirir experiencias para el abandono; al cabo de cierto tiempo tendrás el secreto en tus manos. Es una de las cosas más fundamentales. Te liberará de la dependencia del trabajo.

No quiere decir que te vuelvas un vago; todo lo contrario, cuanto más relajado estás, más fuerza puedes tener, acumulas más energía cuando lo estás. Tu trabajo comenzará a tener una cualidad creativa; no de producción. Lo que sea que hagas lo harás con total plenitud, con absoluto amor. Contarás con una extraordinaria energía para hacerlo.

Por lo tanto, abandonarse no riñe con el trabajo. De hecho, dejarse ir transforma el trabajo en una experiencia creativa.

Ríe un poco con unos cuantos chistes. Así se borrará toda la tensión de tu rostro, de tu cuerpo, de tu estómago, y de tu interior; la mayoría de la gente siente nudos constantes en el estómago.

Joe, el amigo de Paddy, estaba tomando clases nocturnas para adultos. "¿Quién es Ronald Reagan?", le preguntó a Paddy.

"No lo sé", le respondió.

"Es un ex presidente de los Estados Unidos -añadió Joe-. Ahora dime si sabes quién es Margaret Thatcher".

"No", replicó Paddy.

"Fue la primera ministra de la Gran Bretaña -explicó Joe-; lo que deberías es ir a la escuela nocturna, lo mismo que yo".

"Ahora te voy a preguntar yo una cosa -apuntó Paddy-. ¿Sabes tú quién es Mick O'Sullivan?".

"Pues no", admitió Joe.

"Pues es el tipo que se está acostando con tu mujer mientras tú estás en la escuela nocturna", concluyó Paddy.

Jesús y Moisés se van un domingo por la tarde a jugar al golf. Moisés lanza primero la bola y llega a caer en la línea de juego. Jesús se prepara y en su primer intento lanza la bola sobre una hierba alta.

"¡Dichoso Moisés!", exclama Jesús. Moisés, muy deportivamente, le ofrece a Jesús la oportunidad de poner la bola en

la línea de juego sin que suponga falta. Pero Jesús es necio y rechaza la oferta. Moisés le advierte entonces: "Vamos, Jesús, no puedes tirar desde una hierba alta".

"Si Arnold Palmer puede –responde Jesús- yo también". Jesús entonces toma impulso y golpea la bola, que va a parar a un estanque. Acto seguido, Moisés lanza un segundo golpe que da en el *green* y se vuelve para ver a Jesús. Éste se remanga el pantalón. "¡Por favor, Jesús! –advierte Moisés- te ruego que pongas la bola en la línea de juego. ¡Sería un milagro que te saliera bien ese golpe!".

"Si Arnold Palmer puede hacerlo, también puedo yo", insiste Jesús al tiempo que lanza la bola sobre el agua. Un jardinero que observaba la escena se acerca a Moisés y le dice: "¿Quién se cree ese tipo que es, Jesucristo?".

"No –responde Moisés-. ¡Cree que es Arnold Palmer!".

La Meditación Diaria

Siempre que tengas tiempo, durante unos cuantos minutos relaja las vías respiratorias, nada más; no hay necesidad de relajar todo el cuerpo. Sentado en un tren, en un avión, o en el auto, nadie se dará cuenta de lo que estás haciendo. No tienes más que relajar las vías respiratorias. Procede como cuando están funcionando naturalmente. Cierra entonces los ojos y observa cómo entra la respiración, cómo sale, cómo entra... No te concentres, porque sino no te saldrá bien, crearás un obstáculo.

La meditación no es concentración. Es tan sólo consciencia. Simplemente te relajas y observas la respiración. En esa observación no se excluye nada. Si es el ruido del motor del auto: no pasa nada, acéptalo. Si es ruido del tráfico: que no te importe, ya estás acostumbrado. El pasajero que está a tu lado está roncando: acéptalo. No hay que rechazar nada. No vas a delimitar tu consciencia.

La concentración delimita tu consciencia, ya que te hace dirigirte hacia un punto, pero todo lo demás compite con ese punto focal. Te pones a luchar contra todo lo que te encuentras, porque temer perder el punto hacia el que vas. Puede que te distraigas, y eso se convierte en un obstáculo. Entonces buscas la reclusión, subir al Himalaya. Necesitas irte a la India, tener una habitación en donde puedas sentarte en silencio, donde nadie te moleste para nada.

Pero no, no creo que sea lo adecuado; en el aislamiento no está la solución. Sin duda tiene su lado beneficioso –te sentirás más tranquilo, más calmado- pero son resultados transitorios. Por eso una y otra vez crees que pierdes el ritmo. Al no contar con las condiciones que creías idóneas, lo pierdes. Una meditación en la que necesitas condiciones previas, en la cuales hay que satisfacer determinados requisitos, no es meditación en absoluto porque no serás capaz de hacerla cuando te estés muriendo. La muerte supondrá una distracción. Si la vida te distrae, figúrate en la muerte. No serás

capaz de morir meditativamente, por lo que al final todo queda como algo inútil, sin sentido. Morirás tenso otra vez, ansioso, con sufrimiento, e inmediatamente crearás de la misma manera tu siguiente nacimiento.

Deja que la muerte dicte la norma. Todo lo que pueda hacer, incluso si te estás muriendo, es auténtico; puede hacerse en cualquier sitio; en cualquier sitio y sin ninguna condición como exigencia. Si te encuentras con las condiciones propicias, perfecto, aprovéchalas. Si no, no importa. Hasta en el lugar más concurrido es posible hacerla.

No hagas ningún intento por controlarla, porque todo control procede de la mente; la meditación no puede ser algo en lo que intervenga el control.

La mente no puede meditar. La meditación es algo más allá de la mente, o por debajo de ella, pero nunca dentro de ella. De modo que si la mente observa y controla, no es meditación; es concentración. Es un esfuerzo de la mente. Lleva al máximo las cualidades de la mente. Un científico se concentra, un soldado se concentra; un cazador, un investigador, un matemático, todos se concentran. Practican actividades de la mente.

Puedes elegir cualquier momento. No hay necesidad de fijar un horario. Usa los momentos que mejor te convengan. En el baño, cuando dispongas de diez minutos, siéntate bajo la ducha y medita. Por la mañana, por la tarde, cuando puedas, en pequeños intervalos –incluso durante cinco minutos–, medita; verás cómo llega a ser un alimento constante.

No hay necesidad de hacerlo veinticuatro horas. El gusto de un poco de meditación será suficiente. No hay necesidad de beberse el río entero. Una taza de té bastará. Hazlo de la manera más sencilla. Lo sencillo es lo ideal. Hazlo lo más natural posible. No fuerces nada; hazlo siempre que tengas tiempo. Que no se convierta en un hábito, porque todos los hábitos son algo de la mente, y una persona realmente auténtica no tiene hábitos.

Relajado Y Cómodo

Uno debe estar muy cómodo para relajarse. Ponte cómodo. Toma la postura que prefieras en la silla. Cierra los ojos y relaja el cuerpo. Desde la punta del pie hasta la cabeza, siente por dentro de dónde se halla la tensión. Si la sientes en la rodilla, relaja la rodilla. Tócala y dile: "Relájate por favor". Al cabo de una semana, serás capaz de comunicarte con el cuerpo. Una vez que empieces a comunicarte con él, las cosas resultan muy fáciles.

Al cuerpo no hay necesidad de forzarlo, hay que persuadirlo. Uno no necesita luchar con él: es algo feo, violento, agresivo, y cualquier clase de enfrentamiento creará más y más tensión. No hay necesidad de plantear ninguna oposición; deja que la comodidad sea la regla. El cuerpo es hermoso regalo de Dios y luchar contra él es

renegar del mismo Dios. Es un santuario... debemos venerarlo; es un templo. Existimos dentro de él y debemos cuidarlo al máximo; es nuestra responsabilidad.

Hazlo durante siete días... Parecerá un poco absurdo al principio porque no se nos ha enseñado nunca a hablar con nuestro cuerpo; pero a través de él suceden los milagros. Ya están sucediendo sin saberlo nosotros. Cuando te digo algo, mis manos lo siguen con un gesto. Te estoy hablando: es mi mente que te está comunicando algo. Pero mi cuerpo la sigue. El cuerpo está en compenetración con la mente.

Cuando quieres levantar la mano, no tienes que hacer nada; simplemente la levantas. Con la sola idea de que quieres levantarla, el cuerpo obedece; es un milagro. Lo cierto es que ni la biología ni la fisiología han sido capaces de explicar cómo ocurre. Porque una idea es una idea; quieres levantar la mano: una idea. ¿Cómo llega esta idea a transformarse en un mensaje físico a la mano? Y además no lleva tiempo en absoluto; una décima de segundo; algunas veces sucede sin intervalo de tiempo.

Por ejemplo, estoy hablando contigo y mi mano sigue colaborando; no hay intervalo de tiempo. Es como si el cuerpo corriera en paralelo con la mente. Es muy sensible. Uno debería aprender a hablarle; resolvería muchas cosas. Es lo primero que hay que hacer. Siéntate cómodamente, pon una luz tenue o indirecta, como quieras, pero que no deslumbre. Diles a todos que durante veinte minutos no te molesten, ninguna llamada telefónica, nada de nada... como si en esos veinte minutos el mundo desapareciera. Cierra las puertas, relájate en la silla con ropa holgada, que no te apriete por ningún sitio, y empieza a sentir dónde está la tensión. Encontrarás muchos puntos de tensión. Primero hay que relajar dichos puntos, porque si el cuerpo no está relajado, tampoco puede estarlo la mente. El cuerpo se convierte en el vehículo de la relajación.

Siempre que sientas tensión, toca tu cuerpo con profundo amor, con compasión. El cuerpo es tu criado, pero no tienes que pagarle nada; es simplemente un regalo. Pero tan complicado, tan extremadamente complejo que la ciencia todavía no ha sido capaz de crear nada parecido. Pero a nosotros nos da lo mismo; no amamos nuestro cuerpo. Al contrario; nos fastidia.

Los llamados santos les han enseñado tantas tonterías a la gente: que el cuerpo es su enemigo, que el cuerpo es su degradación, que el cuerpo la hunde, que el cuerpo es pecado; todo él es pecado. Si quieres cometer un pecado, el cuerpo ayuda, qué duda cabe. Pero la responsabilidad es tuya, no del cuerpo. Si quieres meditar, el cuerpo está dispuesto a ayudarte a eso también. No es culpable de nada. Toda la responsabilidad la tiene tu propia conciencia; pero siempre tratamos de encontrar chivos expiatorios. El cuerpo ha hecho durante mucho tiempo el papel de chivo expiatorio. Puedes decirle lo que sea, al cuerpo le da igual. No toma

venganza, no puede responder, no puede decirte que estás equivocado. Pero digas lo que digas, no habrá reacción en contra por parte del cuerpo.

Haz un recorrido por todo el cuerpo, rodeándolo de todo el cariño posible, con profunda simpatía, con mimo. Esto llevará al menos cinco minutos, y te sentirás muy lazo, muy relajado, casi dormido. Orienta entonces tu percepción hacia la respiración: respira relajado.

El cuerpo es nuestra parte exterior, la consciencia, la interior y la respiración, el puente que los une. Por eso, una vez que ella desaparece, la persona muere; porque el puente se rompe; ahora ya el cuerpo no puede funcionar como tu casa, tu morada.

Cuando el cuerpo esté relajado, cierra los ojos y observa la respiración; relájala también. Ten una pequeña charla con ella: "Relájate por favor. Con naturalidad". Verás que cuando digas: "Relájate por favor", sentirás como un sutil chasquido. Por lo general, respirar se ha convertido en algo poco natural, hemos olvidado cómo relajar la respiración porque estamos permanentemente tensos y se ha convertido en algo habitual que a la respiración le pase lo mismo.

Dile dos o tres veces que se relaje y después quédate en silencio.

6

LA PUERTA HACIA LA PERCEPCIÓN

Millones de personas viven según el espejo. Creen que lo que ven en él es su rostro. Creen que así es su nombre, que ésa es su identidad y ahí acaba todo.

Tendrás que adentrarte un poco más. Tendrás que cerrar los ojos. Tendrás que mirar en el interior. Tendrás que llegar a estar en silencio. A menos que llegues a un punto de silencio absoluto en tu interior, no llegarás nunca a saber quién eres. Yo no te lo puedo decir. No hay manera de decirlo. Todo el mundo debe descubrirlo.

Pero eres alguien; no hay duda de eso. La cuestión es: cómo alcanzar tu esencia más profunda, cómo encontrarte a ti mismo. Es lo que he estado enseñando todos estos años. Lo que llamo meditación no es otra cosa que un recurso para encontrarte a ti mismo.

No me preguntes. No preguntes a nadie. La respuesta la tienes dentro de ti mismo y para descubrirlo, debes adentrarte en lo más hondo de tu ser. Está tan cerca: tan sólo un giro de ciento ochenta grados y te encontrarás con ello.

Te sorprenderás al ver que no eres tu nombre, o tu rostro, o tu cuerpo, que ni siquiera eres tu mente.

Formas parte de la existencia, con toda su belleza, grandeza, beatitud, con su extraordinario éxtasis.

Conocerse a sí mismo encierra todo el significado de la percepción.

Centro Y Circunferencia

El cuerpo en sí mismo no es nada. Es algo luminoso a causa de algo que lo supera. La gloria del cuerpo no está en el mismo cuerpo –éste es el anfitrión-; la gloria está en el invitado. Si olvidas al invitado, incurres en una total negligencia. Si lo tienes en cuenta, entonces amar al cuerpo, cuidarlo, hace parte de la veneración.

El culto que le rinden los norteamericanos al cuerpo es absurdo. La gente va en pos de la comida sana, los masajes, el Rolfing e infinidad de maneras para intentar darle un sentido a su vida. Pero mira en sus ojos; hallarás un enorme vacío. Te darás cuenta de su fracaso. No existe la fragancia, no se ha abierto la flor. En el fondo, tiene una especie de desierto, está perdida, no sabe qué hacer. No para de hacer cantidad de cosas para el cuerpo, pero no da en el blanco.

Te contaré un chiste:

Rosenfeld llegó a casa con una sonrisa en la cara. “No te puedes imaginar la ganga que he encontrado –le anunció a su esposa- ¡He comprado cuatro neumáticos fantásticos, como nuevos, que estaban en oferta!

“¿Estás loco? –exclama la esposa-. ¿Para qué has comprado tal cosa si ni siquiera tienes auto?”.

“¿Y qué? –le responde Rosenfeld-. Tú te compras sostenes, ¿no?”.

Si no alcanzas a ver lo esencial, te dedicas entonces a adornar la periferia. Puedes engañar a los demás, pero a ti no te traerá satisfacción. Hasta puede que te engañes a ti mismo, porque incluso las propias mentiras repetidas demasiadas veces llegan a parecer verdad. Pero no pueden satisfacerte, no pueden dejarte contento. Los norteamericanos intentan con ahínco disfrutar de la vida, pero no parece que lo hagan con mucha alegría. Recuerda: te equivocas si tratas de divertirte a toda costa. Cometerás un error si tratas de buscar la felicidad. Es absurdo esforzarse por alcanzarla, porque la felicidad está aquí: no puedes buscarla. No hay nada que hacer al respecto, tienes simplemente que aceptarla. Está pasando, te rodea por todos lados; dentro, fuera; sólo hay felicidad. No hay nada más real. Observa, mira el mundo a tu alrededor, los árboles, los pájaros, las piedras, los ríos, las estrellas, la luna y el sol, a la gente, los animales, míralos con atención: la materia de la existencia está hecha de felicidad, de gozo. Está hecha de beatitud. No hay que hacer nada al respecto. El mismo esfuerzo puede ser el obstáculo. Si te relajas, te satisfará; si te relajas, te llenará; te desbordará. Los norteamericanos están tensos. La tensión surge cuando vas tras algo, la relajación surge cuando aceptas ese algo.

El norteamericano va tras algo, lo busca con vehemencia, intenta conseguir algo de la vida, trata de exprimirla. Nada puede

salir de ahí porque ése no es el modo. No puedes exprimir la vida; tienes que rendirte a ella. No puedes conquistar la vida. Debes contar con un gran valor para rendirte a ella. La derrota es aquí victoria; el esfuerzo por ser victorioso no va a probar otra cosa que tu fracaso final e irrevocable. La vida no puede conquistarse porque una parte no puede conquistar el todo. Es como si una pequeña gota de agua quisiera conquistar el océano. Sí, la pequeña gota puede caer en el océano y formar parte de él, pero no puede dominarlo. De hecho, caer en el océano, entrar dentro de él, es la manera de conquistar.

Segundo: la mente norteamericana es competitiva. No importa mucho que de verdad estimes tu cuerpo; el interés reside en competir con los demás. Haces las cosas porque los demás las hacen también. La mente norteamericana es la más superficial y ambiciosa que ha existido. Constituye la mente mundana elemental. Por eso los hombres de negocios se han convertido en lo más prominente de la realidad norteamericana. Todo lo demás ha quedado reducido a un segundo plano; el hombre de negocios, el que controla el dinero, es la máxima realidad. En la India, los brahmins eran la máxima realidad, eran los buscadores de Dios. En Europa los aristócratas eran la realidad suprema, cultivados, educados, despiertos, sensibles a todas las formas artísticas de la vida: la música, la pintura, la poesía, la escultura, la arquitectura, las danzas clásicas, las lenguas, el griego y el latín. El aristócrata, que había sido durante siglos representante de los más altos valores de la vida, era la suprema realidad en Europa. En la Unión Soviética, el proletariado, el oprimido, el desposeído, el obrero era la máxima realidad. En Norteamérica es el hombre de negocios, el que controla el dinero.

El del dinero es el ámbito más competitivo. No necesitas tener cultura, sólo necesitas dinero. No te hace falta saber nada de música, ni de poesía. No necesitas saber nada de literatura antigua, de historia, de religión, de filosofía; no, no te hace ninguna falta. Por tener una buena cuenta corriente, ya eres importante. Por eso digo que tienen la mente más superficial que ha existido. Esta mente lo ha convertido todo en comercio. Esta mente siempre está compitiendo. Incluso si adquieres un Van Gogh o un Picasso, no lo haces por Picasso. Lo compras porque el vecino se ha comprado uno. En su salón cuelga un Picasso. ¿Por qué no vas a tener tú uno si te lo puedes permitir? Tienes que comprarlo. Puede que no sepas nada, que no tengas ni idea de cómo colgarlo, de cuál lado es el derecho. Es difícil saber en los cuadros de Picasso cuál es el derecho y cuál es el revés. Tampoco estarás seguro de si es un Picasso auténtico o no. A lo mejor ni siquiera lo miras, pero como los demás lo tienen y hablan de Picasso, tienes que demostrar tu cultura. Lo que haces es mostrar tu dinero. Entonces todo lo que es caro se vuelve importante; todo lo que es caro se considera significativo.

El dinero y los vecinos parecen ser el único medidor: los autos, las casas, los cuadros, los elementos decorativos. La gente tiene saunas en su cuarto de baño no por la salud de su cuerpo, no

necesariamente, sino porque es algo *in*; todo el mundo la tiene. De lo contrario, pareces pobre. Si todo el mundo tiene una casa en las colinas, tú tienes que tenerla. Puede que no estés a gusto en las colinas, que resulte de lo más aburrido. Puede que te pongas a mirar la televisión o a oír la radio y que dé la casualidad de que veas los mismos programas que veías antes. Entonces, ¿qué más da que vivas en las colinas o en tu antigua casa? Pero los demás viven allí. Hace falta un garaje para cuatro autos; otros lo tienen. No te hacen falta tantos autos.

Te contaré un chiste:

El viejo Luke y su esposa tenían fama de ser el matrimonio más tacaño del valle. Luke murió y a los pocos meses, su esposa. En su lecho de muerte, ésta llamó a su vecina y le pidió con voz débil: "Ruthie, entiérrame con el traje negro de seda, pero antes, corta la espalda y aprovéchala para hacer otro vestido. Es una buena tela y me da rabia desperdiciarla".

"No puedo hacer eso -contestó Ruthie-. Cuando tú y Luke lleguen a las puertas del cielo, ¿qué van a pensar los ángeles si el vestido tiene la espalda cortada?"

"No me mirarán a mí -respondió ella-. Enterré a Luke sin pantalones".

El interés siempre se centra en el otro: Luke estará sin pantalones y todo el mundo lo estará mirando. El interés de los norteamericanos está en los demás...

¿Te has fijado en un niño corriendo, gritando, bailando, sin ningún motivo? Si le preguntas: "¿Por qué estás tan contento?", no será capaz de responderte. Creerá que estás loco. ¿Hay que tener alguna razón para ser feliz? Se sorprenderá ante semejante pregunta. Se encogerá de hombros y seguirá su camino cantando y bailando de nuevo. El niño no tiene nada. Todavía no es primer ministro, no es presidente de los Estados Unidos, no es Rockefeller. No posee nada; a lo mejor unas cuantas conchas y otras tantas piedras que ha recogido en la playa, eso es todo.

La vida norteamericana termina cuando termina la vida. Cuando acaba el cuerpo, acaba el norteamericano. De ahí que tenga tanto miedo a la muerte. Por tener tanto miedo a la muerte, el norteamericano trata de prolongar la vida de cualquier modo posible, algunas veces hasta límites absurdos. Ahora muchos de ellos no hacen más que vegetar en los hospitales, en sanatorios psiquiátricos. No están viviendo; hace tiempo que murieron. Siguen en pie a causa de los médicos, los medicamentos, los nuevos equipos que ofrece la medicina. Con todo esto van aguantando.

El miedo a la muerte es tan extraordinario: cuando te vayas, te irás para siempre y nada quedará de ti; porque el norteamericano sólo conocen el cuerpo y nada más. Si sólo conoces el cuerpo, resultará que eres muy pobre. Primero, siempre tendrás miedo a la

muerte, y alguien que tenga miedo a la muerte tendrá miedo a la vida; ya que la vida y la muerte están tan unidas que si tienes miedo a morir tendrás también miedo a vivir. Es la vida la que trae la muerte por lo que si temes a la muerte, ¿cómo vas a amar verdaderamente la vida? Habrá miedo. Es la vida la que trae la muerte; no puedes vivirla totalmente. Si todo acaba con la muerte, si estás convencido de ello, entonces tu vida no será otra cosa que una inútil carrera. La muerte se acerca, no puedes quedarte quieto. De ahí la manía norteamericana por la velocidad: todo debe hacerse rápido porque la muerte se acerca, así que intenta hacer todas las cosas que puedas antes de morir, porque una vez muerto, ya no habrá nada que hacer.

Esto crea una situación de gran vacío, y por supuesto, angustia, ansiedad. Si no hay nada que vaya a sobrevivir al cuerpo, entonces nada de lo que hagas tendrá mucha profundidad. Nada de lo que hagas te dejará muy satisfecho. Si la muerte es el final y nada sobrevive, entonces la vida no puede tener mucha importancia y significado. Resulta un cuento contado por un tonto, lleno de ruido y de furia, sin ningún significado.

El hombre consciente sabe que habita dentro del cuerpo, pero que no es el cuerpo. Lo ama; es su morada, su casa, su hogar. No está en contra del cuerpo porque es absurdo estar en contra de tu propia casa, pero no es un materialista. Es práctico, pero no es materialista. Realista, pero nunca materialista. Sabe que al morir no muere nada. La muerte llega, pero la vida continúa.

Te contaré un cuento:

El entierro había acabado y Desmond, el sepulturero, se paró al lado de un caballero anciano.

“¿Era pariente suyo?”, preguntó el enterrador.

“Sí, así es”, respondió el caballero anciano.

“¿Qué edad tiene usted?”.

“Noventa y cuatro”.

“¡Hum! –exclamó Desmond- casi no merece la pena que se marche usted a casa”.

Todo se concentra en la vida del cuerpo; si tienes noventa y cuatro, olvídate! Entonces apenas merece la pena volver a casa; más vale morirse. ¿Qué sentido tiene regresar? Vas a tener que volver de nuevo. No vale la pena... Si la muerte es la única realidad, entonces ¿qué más da que tengas noventa y cuatro o veinticuatro? La diferencia estriba tan sólo en unos cuantos años. Entonces el muy joven empieza a sentirse viejo y el niño ya empieza a sentirse muerto. Una vez que llegas a la conclusión de que este cuerpo es la única vida, ¿entonces qué sentido tiene nada? ¿Para qué seguir entonces?

Escribió Camus que el principal problema metafísico del hombre es el suicidio. Estoy de acuerdo con él. Si el cuerpo es la única

realidad y no hay nada en tu interior que lo trascienda, el suicidio es algo de primordial consideración, punto de reflexión para meditar detenidamente. ¿Por qué no recurrir al suicidio? ¿Para qué esperar a tener noventa y cuatro años? ¿Para qué sufrir mientras tanto todo tipo de problemas y desgracias? Si uno debe morir, ¿por qué no hacerlo hoy mismo? ¿Para qué amanecer de nuevo mañana por la mañana? Parece algo fútil.

Por una parte, el norteamericano está corriendo constantemente de un lado a otro para acumular experiencias, para no perderse nada. Se pone a recorrer todo el mundo, de una ciudad a otra, de un país a otro, de un hotel a otro. Pasa de un gurú a otro, de una religión a otra, buscando, porque la muerte se acerca. Por un lado, hay una búsqueda alocada y por otro, el profundo recelo de que todo es inútil; porque con la muerte acabará todo. Por lo que hayas sido rico o hayas sido pobre, inteligente o no, hayas tenido suerte en el amor o no, ¿qué más da? Al final vas a morir, y la muerte iguala a todo el mundo: al listo y al torpe, a los santos y a los pecadores, a los despiertos y a los tontos, todos se irán al hoyo y desaparecerán. ¿Entonces qué objetivo tiene nada? Ya sea un Buda o un Jesús o un Judas, ¿qué más da? Jesús murió en la cruz, Judas se suicidó al día siguiente; ambos desaparecieron de la faz de la tierra.

Por otro lado, existe el miedo a que te equivoques y los demás lleguen a algún tipo de realización y por otro, un profundo recelo de que incluso llegando, no ganes gran cosa, porque llega la muerte y arrasa con todo. El hombre consciente vive en el cuerpo, ama su cuerpo, lo cuida, pero no es el cuerpo. Sabe que hay algo dentro de él que sobrevivirá a la muerte. Sabe que hay algo dentro de él que es eterno, que el tiempo no puede destruir. Esto lo ha llegado a saber a través de la meditación, el amor, la oración. Esto lo ha llegado a saber metido en su propio ser. No tiene miedo. No tiene miedo de la muerte porque sabe lo que es la vida. No va en pos de la felicidad, porque sabe que Dios le está ofreciendo millones de oportunidades; sólo tiene que ser receptivo.

¿No ves los árboles arraigados en la tierra? No pueden ir a ningún sitio, y aun así son felices. No pueden ir en pos de la felicidad, desde luego; no pueden marcharse por ahí a buscarla. Están arraigados a la tierra, no pueden moverse, ¿pero no te das cuenta de lo felices que son? ¿No te das cuenta de su gozo cuando cae la lluvia, su enorme satisfacción cuando el viento los acaricia? ¿No puedes ver su ritmo?... Están enraizados, no van a ningún sitio. La vida llega a ellos.

Todo llega –sólo debes crear la posibilidad y todo llega-. Mantente receptivo, nada más. La vida está lista para ofrecerte todo. No estás poniendo más que barreras, y la mayor de todas ellas es ir en pos de algo. Por culpa de ir tras las cosas y de no parar, cuando llega la vida y llama a tu puerta, nunca te encuentra. Siempre estás en algún otro sitio. Vas en pos de la vida, la vida va en pos de ti, pero nunca sucede el encuentro.

Sé... sólo sé, espera y sé paciente.

La Armonía De Cuerpo, Mente Y Alma

Tu cuerpo es energía, al igual que tu mente y tu alma. ¿Cuál es la diferencia entonces entre los tres? La diferencia es tan sólo de ritmo, es sólo de longitud, eso es todo. El cuerpo tiene un volumen, su energía funciona de una manera visible.

La mente es un poco más sutil, pero aun así no demasiado, porque puedes cerrar los ojos y ver cómo se mueven los pensamientos; pueden verse. No son tan visibles como el cuerpo, éste es visible para todo el mundo, es públicamente visible. Tus pensamientos son privadamente visibles. Nadie más puede ver tus pensamientos; sólo los puedes ver tú, o personas que se han preparado especialmente para verlos. Pero normalmente no son visibles para los demás.

La tercera, la capa más importante que hay dentro de ti es la de la consciencia. Ni siquiera es visible para ti. No puede funcionar en armonía te mantendrás sano e íntegro. Si no funcionan así y determinan que estás enfermo, falto de salud, ya no eres íntegro. El ser íntegro es ser santo.

Mi empeño es ayudarte para que tu cuerpo, tu mente, tu consciencia puedan bailar las tres a un mismo ritmo, al unísono, en total armonía; sin ningún conflicto entre ellas, sino cooperando...

La consciencia es energía, pura energía; la mente no es tan pura, el cuerpo lo es menos aun. El cuerpo es demasiado mixto, y la mente tampoco es demasiado pura. La consciencia sí que es energía pura. Pero sólo puedes acceder a ella si haces de las tres un cosmos, no un caos. La gente vive en perpetuo caos: su cuerpo dice una cosa, quiere ir en una determinada dirección; su mente se olvida completamente del cuerpo porque durante siglos se le ha enseñado que no sea el cuerpo, durante siglos se le ha inculcado que el cuerpo es su enemigo, que debe luchar contra él, que tiene que destruirlo, que el cuerpo es pecado.

A causa de todas estas ideas tontas como son, dañinas y perniciosas como son, inculcadas durante tanto tiempo que han llegado a formar parte de la mente colectiva, no tienes la experiencia de sentir tu cuerpo en armonía danza contigo mismo.

De ahí mi insistencia en la danza y en la música, porque sólo con la danza sentirás que tu cuerpo, tu mente y tú están funcionando juntos. Cuando funcionan juntos, el gozo es infinito, la riqueza es extraordinaria.

La percepción es la forma más alta de energía. Cuando estas tres energías funcionan juntas, llega la cuarta. La cuarta se presenta siempre que las tres funcionan juntas. Cuando estas tres funcionan en una unidad orgánica, la cuarta se presenta; la cuarta no es otra cosa que esa unidad orgánica.

En Oriente la hemos llamado simplemente "la cuarta" turiya, no le hemos dado ningún nombre. Las otras tres tienen nombres, la cuarta no lo tiene. Conocer la cuarta es conocer a Dios. Digámoslo de esta manera: Dios aparece cuando eres una unidad orgánica y orgásmica. Dios no aparece cuando eres un caos, una desunión, un conflicto. Cuando eres un hogar dividido contra ti mismo, no existe Dios.

Cuando estás enormemente contento contigo mismo, tan feliz, como estás, tan gozoso como estás, tan agradecido como estás y todas tus energías danzan al unísono, cuando eres una orquesta de todas tus energías, surge Dios. Esa sensación de unidad total es Dios. Dios no es una persona que ande por ahí, Dios es la experiencia de las tres energías tomando cuerpo en una unidad tal que hace surgir la cuarta. La cuarta es más que la suma total de las otras partes.

Si examinas un cuadro, primero verás el lienzo y los colores, pero el cuadro no es simplemente la suma total del lienzo y los colores; es algo más. Ese "algo más" se expresa a través del mismo cuadro, el color, el lienzo, el pintor, pero ese "algo más" es la belleza. Si examinas una rosa, hallarás todos los elementos químicos y las cosas que la constituyen, pero no hallarás la belleza. No era la suma total de las partes, era algo más.

El todo es más que la suma total de las partes; se expresa a través de ellas, pero es más. Comprender que es más es comprender a Dios. Dios es ese más, ese plus. No es una cuestión de teología, no se resuelve mediante una argumentación lógica. Tienes que sentir la belleza, sentir la música, la danza. Y en última instancia debes sentir la danza en tu cuerpo, en tu mente, en tu alma.

Debes aprender cómo manejar estas tres energías para que formen una orquesta. Entonces aparece Dios; no es que veas a Dios, no hay nada que ver. Dios es el supremo vidente, el máximo observador. Aprende a derretir tu cuerpo, tu mente, tu alma; halla los caminos para poder funcionar como una unidad.

Sucede muchas veces que los corredores... Puede que no concibas el correr como una meditación, pero los corredores han sentido algunas veces la extraordinaria experiencia de la meditación. Quedan sorprendidos porque no pretendían tal cosa: ¿quién va a pensar que un corredor va a sentir una experiencia divina? Pero ha ocurrido. Ahora correr se ha convertido cada vez más en una nueva clase de meditación. Puede brotar la magia al correr. Si has sido corredor alguna vez, si has disfrutado de ello por la mañana temprano, cuando el aire era fresco y joven y el mundo entero se estaba despertando, y tú ibas corriendo y tu cuerpo funcionaba de maravilla con el aire fresco, y el mundo estaba saliendo de nuevo de las tinieblas de la noche, y todo cantaba a tu alrededor, y te sentías tan lleno de vida... Llega un momento así en que el corredor desaparece, sólo queda la carrera. El cuerpo, la mente y el alma empiezan a funcionar juntos; se descarga de pronto un orgasmo interior.

Algunas veces hay corredores que accidentalmente llegan a experimentar la cuarta fase, la turiya, aunque no lleguen a aprovecharla, porque creerán que fue a causa de correr que disfrutaron de tal momento; que fue un día hermoso, que el cuerpo estaba sano y el mundo era maravilloso, todo se reducía a un estado de ánimo. Les pasará inadvertido. Pero si lo notan, opino que un corredor puede acercarse más fácilmente al fenómeno de la meditación. Trotar puede ser de inmensa ayuda, nadar también. Todos esos deportes deben convertirse en meditaciones.

Arroja las viejas ideas sobre la meditación, la noción de que la única meditación es sentarse bajo un árbol en postura de yoga. Ésa es sólo una de las maneras; puede ser adecuada para algunas personas, pero no lo es para todas. Para un niño pequeño no es una meditación, es una tortura. Para un joven que es vital, activo, es una represión, no una meditación. Puede que para un viejo que ha vivido la vida, cuyas energías están disminuyendo, resulte válida.

La gente varía; hay muchos tipos de gente. Para alguien que tiene un tipo bajo de energía, sentarse debajo de un árbol en postura de yoga puede ser la mejor de las meditaciones, porque la postura de yoga es en la que se gasta menos energía. Cuando la columna está erguida en ángulo de noventa grados con la tierra, tu cuerpo gasta la menor energía que es posible. Si te inclinas hacia la izquierda o hacia delante, entonces el cuerpo comienza a gastar más energía, a causa de que la gravedad te hace inclinarte hacia abajo y debes mantener el equilibrio, sostenerte bien para no caer. Esto es derroche. Está comprobado que una columna erecta necesita el mínimo gasto de energía.

Sentarse con las manos juntas en el regazo es también muy beneficioso para la gente con baja energía, ya que cuando ambas manos se están tocando, la electricidad del cuerpo se mueve en círculos. No sale del cuerpo; se convierte en un círculo interior, la energía se mueve en el interior.

Debes saber que la energía se libera siempre a través de los dedos, nunca lo hace desde cosas de forma redondeada. Por ejemplo, la cabeza no puede despedir energía, la contiene. La energía se emite a través de los dedos, los dedos de los pies y las manos. En algunas posturas de yoga los pies están juntos, por lo que la energía que descarga un pie entra por el otro; una mano descarga energía y pasa a la otra. Circulas tu propia energía; te conviertes en su círculo interior. Es muy descansado, muy relajante.

La postura de yoga es la postura más relajante posible. Incluso más que el sueño, porque cuando duermes, todo tu cuerpo se arrastra por la fuerza de la gravedad. Cuando se está en posición horizontal, la relajación es totalmente diferente. Lo es porque te devuelve a los viejos tiempos, cuando el hombre era un animal, horizontal. Es relajante porque es regresiva; te ayuda a convertirte de nuevo en animal.

Por eso en posición horizontal no se puede pensar claramente; resulta difícil pensar; para eso tienes que sentarte. Mientras más derecho te sientes, mayor será la posibilidad de pensar. El pensamiento es un recién llegado. Cuando el hombre llegó a ponerse en postura vertical, apareció el pensamiento. Cuando estaba en posición horizontal soñaba pero no pensaba. Cuando te acuestas comienzas a soñar; el pensamiento desaparece. Es una especie de relajación, porque el pensamiento se detiene; haces una regresión.

La postura de yoga es una buena meditación para aquellos que tienen una energía baja, para los que están enfermos, para los viejos, para los que ya han agotado la vida y se encuentran cada vez más cerca de la muerte.

Miles de monjes budistas han muerto sentados en la postura de loto porque la mejor manera de recibir la muerte es en esa postura, ya que en ella se permanece totalmente alerta, y como las energías se desvanecen, se van yendo lentamente. Está llegando la muerte. En la postura de loto uno puede mantenerse alerta hasta el mismo final. Estar alerta al morir supone una de las más grandes experiencias, el orgasmo definitivo.

Si estás despierto mientras estás muriendo tendrás una clase de nacimiento totalmente diferente: nacerás despierto. El que muere despierto nace despierto. El que muere inconsciente nace inconsciente. El que muere conscientemente puede elegir el útero adecuado; se ha ganado la elección. El hombre que muere inconsciente no tiene derecho a elegirlo; el útero surgirá inconscientemente, accidentalmente.

El hombre que muere absolutamente alerta en esta vida volverá sólo una vez más, porque a la siguiente no le hará falta volver. Queda muy poco trabajo por hacer: la otra vida se encargará de ello. Al que muere conscientemente, sólo le queda faltando una cosa: no ha tenido tiempo de irradiar la consciencia en forma de compasión. A la siguiente tendrá la oportunidad de hacerlo. A menos que la consciencia se transforme en compasión, algo permanece incompleto, algo permanece imperfecto.

Correr puede ser una meditación: trotar, bailar, nadar, todo esto puede ser una meditación. Mi definición de ella es: siempre que tu cuerpo, mente, alma están funcionando juntos al mismo ritmo, es meditación, porque atraerá la cuarta energía. Si estás atento a lo que estás haciendo como una meditación –no como si se tratara de las olimpiadas, sino haciéndolo como una meditación- entonces resulta extraordinariamente hermosa... Pero la base fundamental es, sea cual sea la meditación, cumplir con estos requisitos: el cuerpo, la mente, la conciencia, las tres deben funcionar como una unidad. Entonces de repente un día surge la cuarta: la testimonial. O si quieres, llámala Dios; llámala Dios o nirvana o tao, llámala como quieras.

Tú No Eres El Cuerpo

Si uno se siente identificado con el cuerpo, siempre tiene prisa; de ahí el desasosiego occidental, su obsesión con la rapidez. Básicamente se trata de una identificación con el cuerpo. La vida sucede de prisa, se te va de las manos: haz algo y hazlo ahora mismo, date prisa en hacerlo, además porque de lo contrario no te servirá de nada. Debes hallar los mejores medios para hacerlo, medios más eficaces. La rapidez se ha convertido en una manía. La manera de llegar a un lugar lo más de prisa posible; eso es lo que de verdad cuenta. El motivo por el que quieres llegar no le importa a nadie. ¿Para qué quieres llegar a ningún sitio? No te lo planteas, el caso es llegar lo antes posible. En el momento que llegas a tal punto, ya empiezas a pensar en alcanzar otra meta. La mente está en un estado febril permanente. Básicamente se debe a que nos identificamos con la periferia, y como el cuerpo va a morir, la muerte nos obsesiona. La muerte es todavía tabú en Occidente. Sí, se ha roto un tabú, y éste es el del sexo; pero el segundo tabú, que está más arraigado que el primero, existe todavía. Hace falta un nuevo Freud para que lo rompa. La gente no habla de la muerte, y si lo hace, es con eufemismos: que el hombre se ha ido al cielo, a juntarse con Dios en eterno descanso. Pero si el hombre ha vivido solamente en el cuerpo, no ha ido a ninguna parte. Está muerto, simplemente muerto; polvo al polvo. Y el que ha pasado a otro cuerpo nunca estuvo en éste, porque nunca se identificó con él; ese hombre permaneció completamente al margen de él.

En cambio, puedes llegar a tomar contacto con tu percepción más íntima. El cuerpo es pesado, prominente, es aparente, visible, táctil, tangible. La percepción no es visible, no se ve por fuera. Uno debe buscarla, uno debe escarbar en ella. Hace falta esfuerzo, es necesario un empeño constante para explorar el propio ser. Es un camino, pero una vez que uno comienza a sentir la consciencia, se vive en un mundo totalmente diferente. Entonces no hay prisa porque la consciencia es eterna, y no hay preocupación porque la consciencia no conoce enfermedad, ni muerte, ni fracaso.

En tal caso no hay necesidad de buscar nada más. El cuerpo carece de todo, de ahí que no pare de crearse deseos para sí mismo; el cuerpo es un mendigo. Pero la consciencia es emperatriz; el mundo entero está en sus manos; es el ama.

Una vez que has conocido el rostro de tu ser íntimo, comienzas a relajarte. De este modo la vida deja de ser un deseo para convertirse en celebración. Así ya está todo otorgado: las estrellas y la luna, el sol y las montañas, los ríos y la gente: todo se otorga. Debes empezar a vivirlo.

Todo ello debe convertirse en tu búsqueda. Éste es el sentido de la vida: una exploración hacia la percepción. Existe, pero es un tesoro oculto. Naturalmente, cuando tienes un tesoro lo mantienes bien oculto para que nadie pueda robarlo. Dios te ha puesto la

consciencia en el núcleo más profundo de tu ser. El cuerpo es la antesala, no la habitación más íntima. Pero mucha gente no vive más que en la antesala y cree que eso es la vida; no entra nunca en la morada de su ser íntimo.

Permite a la vida convertirse en una experiencia hacia tu verdadero ser. Usa el cuerpo, ama el cuerpo –es un hermoso mecanismo, un preciado regalo, grandes son sus misterios- pero no te identifiques con él. El cuerpo es como el avión y tú, el piloto. El avión es hermoso y muy útil, pero el piloto no es el aparato, y el hombre debe recordar que es otra cosa, es distinto, distante, está al margen, separado, lejos. Es el que maneja el vehículo.

Usa el cuerpo como el vehículo que es, pero permite que la consciencia tome el mando.

De La Búsqueda De Metas A La Celebración

La relajación es un estado determinado en el que la energía no se mueve a ninguna parte, ni hacia el futuro ni hacia el pasado; simplemente está contigo. En el lago tranquilo de tu propia energía, en su calor, te ves tú envuelto. Este momento lo es todo. No existe otro. El tiempo se detiene; entonces surge la relajación. Si interfiere el tiempo, no la habrá. El reloj se detiene sin más; el tiempo deja de existir. Este momento lo es todo. No tienes que pedir nada más, solamente debes disfrutarlo. Hay que disfrutar las cosas corrientes, porque son las más hermosas. De hecho, nada es ordinario si existe Dios, todo se vuelve extraordinario.

Piensa en las cosas pequeñas... Como caminar por el césped cuando no se han evaporado todavía las gotas de rocío, sentirse inmerso en tal placer: disfrutando de la textura, del contacto con el césped, de la frescura del rocío, la brisa matinal, el sol en ascenso. ¿Qué más necesitas para ser feliz? ¿Qué más es posible? Acostarte por la noche entre las frescas sábanas de tu cama, sentir su textura; poco a poco las sábanas se van calentando, la oscuridad te envuelve, el silencio de la noche... Con los ojos cerrados te sientes en tu ser. ¿Qué más necesitas? Es demasiado; de ahí nace una profunda gratitud: eso es relajación.

La relajación significa que este momento es más que suficiente, más de lo que puede pedirse y esperar. Nada que pedir, es más que suficiente, es todo lo que puedes desear; entonces la energía no se mueve a ninguna parte. Se convierte en un lago tranquilo. Te disuelves en tu propia energía. Este momento se llama relajación. No es algo del cuerpo ni de la mente, la relajación pertenece a la totalidad. Por eso los iluminados no dejan de decir: "Trasciende los deseos", porque saben que si hay deseo, no puedes relajarte. No dejan de decir: "Entierra el cadáver", porque si estás demasiado preocupado por el pasado, no puedes relajarte. Dicen también: "Disfruta de este momento". Jesús dice: "Mira los lirios. Observa los

lirios del campo; no cuesta nada admirarlos, y son muy hermosos, su esplendor es mayor que el del rey Salomón. Los rodea un aroma más delicioso del que conoció jamás el rey Salomón. ¡No dejes de admirar los lirios!”.

¿Qué es lo que está diciendo? Está diciendo: “¡Relájate! No debes esforzarte para conseguirlo; de hecho, todo se te da servido”. Jesús dice: “Si Él cuida de los pájaros del cielo, los animales, los animales salvajes, los árboles, las plantas, ¿entonces por qué te preocupas? ¿No cuidará acaso de ti?”. Eso se llama relajación. ¿Por qué te preocupas tanto por el futuro? Observa los lirios, disfruta de su belleza, llega a ser como ellos; luego relájate. La relajación no es una postura; la relajación es una transformación total de tu energía. Ésta puede tener dos dimensiones. Una está motivada, se dirige a algún sitio, tiene una meta; este momento es sólo un medio y la meta hay que obtenerla en algún otro lugar. Es una dimensión de tu energía, es la dimensión de la actividad, de alcanzar una meta. En ese caso todo es un medio; hay que emprender el camino y alcanzar la meta. Después descansarás. Pero para este tipo de energía la meta nunca llega, porque a cada momento este tipo de energía se convierte en un medio para pasar a otra cosa, en algo que está en el futuro. La meta siempre queda en el horizonte. Tú sigues corriendo, pero la distancia permanece igual.

No, hay otra dimensión de energía: esa dimensión es la celebración sin motivo. La meta está aquí y ahora; la meta no está en ningún otro lugar. De hecho, tú eres la meta. En realidad, no hay ninguna otra satisfacción que la del momento: observa los lirios. Cuando tú eres la meta y cuando la meta no está en el futuro; cuando no hay nada qué alcanzar; cuando lo que haces, por el contrario, es celebrar, ya has llegado a la meta, la tienes ahí. Ésa es la relajación, energía sin motivo.

Para mí, hay dos tipos de personas: los buscadores de metas y los que celebran. Los que van en pos de una meta son los que están locos; o se están volviendo poco a poco, van creando su propia locura. Y la locura lleva su propio impulso. Poco a poco, se van metiendo más en ella, hasta el momento en que ya no tienen remedio. El otro tipo de persona es la que no busca metas; no es en absoluto un buscador, se dedica a celebrar.

Esto es lo que yo te enseño: ¡a disfrutar, a celebrar! Tenemos muchos motivos: las flores están en su esplendor, los pájaros están cantando, el sol luce allá en el cielo; ¡celebralo! Entonces de pronto te relajas, entonces desaparece la tensión, desaparece la angustia. Toda la energía que se había convertido en angustia se transforma en gratitud; tu corazón no deja de latir con profundo agradecimiento: eso es orar. Eso es oración: un corazón que late con profundo agradecimiento.

No hay necesidad de hacer nada al respecto. Sólo comprender el movimiento de la energía, el movimiento desmotivado de la energía. Ésta fluye, pero no hacia la meta, fluye como un placer. Se

mueve, pero no hacia la meta, se mueve a causa de su misma energía desbordada.

Un niño salta y baila y corre por doquier; pregúntale: "¿Adónde vas?". No va a ningún lugar; te sentirás ridículo ante sus ojos. Los niños siempre piensan que los adultos son tontos. Qué pregunta tan tonta: ¡¿Adónde vas?". ¿Es que hace falta ir a algún sitio? Un niño no puede responderte la pregunta porque es irrelevante. Él no va a ninguna parte. Se encogerá de hombros. Te dirá: "A ningún sitio". Pero la mente, fijada en una meta, preguntará: "¿Entonces por qué corres?". Porque para nosotros una actividad sólo tiene sentido cuando conduce a algún lugar.

Pero yo te digo, no hay lugar adónde ir: aquí está todo. La existencia entera culmina en este momento, converge en este momento. Toda la existencia se está derramando en este instante; todo lo que hay se vierte en este instante; está aquí, ahora. Un niño disfruta nada más de la energía. Tiene demasiada. No está corriendo porque tenga que llegar a algún sitio, sino porque le sobre, tiene que correr.

Tú debes actuar sin motivo aparente, tan sólo desbordando energía. Comparte, pero no negocies, no hagas tratos. Da porque tienes, no des para recibir; así no serás feliz. Todos los vendedores van al infierno. Si buscas a los mayores comerciantes y negociantes, ve al infierno, allí los encontrarás. El cielo no está hecho para los negociantes. El cielo es para los hombres que celebran.

¿Qué hay que practicar entonces? Conseguir la calma. Estar más y más en el aquí y ahora. Estar más y más en la acción, y menos en la actividad. Estar más y más hueco, vacío, pasivo. Ser más como un observador; indiferente, sin esperar nada, sin desear nada. Estar feliz contigo mismo tal como eres. Celebrar la vida.

No Olvides Al Huésped

El hombre habita en el cuerpo pero no es el cuerpo. El cuerpo es hermoso, debe ser amado y respetado, pero uno debe recordar que no es él, que uno es un huésped del cuerpo. El cuerpo es un templo: para ti es un anfitrión, pero no eres parte de él. El cuerpo es una donación de la tierra; tú vienes del cielo. En ti, como en cada ser encarnado, el cielo y la tierra se juntan: es una historia de amor entre el cielo y la tierra.

En el momento que mueres, nada muere; es una impresión que tienen los demás desde el exterior. El cuerpo regresa a la tierra para descansar un poco y el alma se devuelve al cielo también para descansar. Una y otra vez tendrá lugar el encuentro; en millones de formas la obra continuará. Es una incidencia eterna.

Pero uno puede identificarse mucho con el cuerpo, lo que llega a crear desdicha. Si te pones a pensar: "Yo soy el cuerpo", entonces la vida, resulta muy pesada: las pequeñas cosas molestan, los

pequeños sufrimientos resultan insoportables, un leve dolor y ya uno se siente molesto y desorientado.

Hace falta una cierta distancia entre el cuerpo y tú. Tal distancia se crea cuando te das cuenta del hecho de que "no soy el cuerpo". No puedo serlo. Soy consciente de ello, me doy cuenta de que es un objeto de mi consciencia, y todo lo que es objeto de ella no puede ser mi verdadera consciencia. Ésta está observando, presenciando, y todo lo que se presencia supone distancia".

A medida que se arraiga en ti esta experiencia, los sufrimientos empiezan a desaparecer, a evaporarse. Entonces el dolor y el placer son casi lo mismo, entonces el éxito y el fracaso son casi lo mismo, entonces la vida y la muerte no son diferentes. Luego uno ya no tiene opción, uno vive en la fresca comodidad de no elegir. En ese estado de no elección, Dios desciende. Esa ha sido la meta de todas las religiones, la fresca comodidad de no elegir. En la India lo llamamos *samadhi*, en Japón lo llaman *satori*; los místicos cristianos lo llaman éxtasis.

La palabra "éxtasis" es muy significativa; significa sobresalir. Sobresalir de tu propio cuerpo, saber que estás separado, ése es el significado de éxtasis. En el momento que ocurre, de nuevo formas parte del paraíso perdido, recuperas el paraíso.

7

HABLANDO CON TU CUERPO

Cómo Recordar El Lenguaje Olvidado Para Hablarles A La Mente Y Al Cuerpo*

*"La gente necesita que se le enseñe
cómo ser amigo de su cuerpo".*

Una vez que a comunicarte con tu cuerpo, las cosas resultan muy fáciles. No es necesario forzar, él debe persuadirse. Uno no debe luchar con el cuerpo; eso es feo, violento, agresivo, y cualquier clase de conflicto creará más y más tensión. Por lo tanto, no necesitas entrar en conflicto, que el bienestar sea la regla. El cuerpo es un don tan hermoso de Dios que luchar contra él supone negar a Dios. Es un altar... estamos santificados en él; es un santuario. Existimos en él y debemos cuidarlo con esmero. Es nuestra responsabilidad.

Durante siete días... Parecerá un poco absurdo al principio, porque nunca se nos ha enseñado a hablar con nuestro propio cuerpo; pero a través de él tienen lugar los milagros. Ya están sucediendo sin saberlo nosotros. Cuando te digo, mi mano lo sigue en un gesto. Estoy hablando contigo: es mi mente que te está comunicando algo. Mi cuerpo lo sigue. El cuerpo está en compenetración con la mente.

Cuando quieres levantar la mano, no tienes que hacer nada; simplemente la levantas. Sólo la idea de que quieres levantarla hace que el cuerpo la siga. Es un milagro. De hecho, ni la biología ni la fisiología han sido aún capaces de explicar cómo sucede. Porque una idea es una idea; quieres levantar la mano; es una idea. ¿Cómo llega esta idea a convertirse en un mensaje físico a la mano? Y no supone tiempo en absoluto: en una décima de segundo; algunas veces sin intervalo alguno.

Por ejemplo, te estoy hablando y mi mano sigue colaborando; no hay intervalo de tiempo. Es como si el cuerpo corriera paralelo con la mente. Es muy sensible; uno debería aprender cómo hablar con él, así podrán conseguirse muchas cosas.

Osho.

* Esta meditación guiada es el proceso de recordar un lenguaje que casi todos hemos olvidado. Es el idioma que sirve para comunicarse con el cuerpo. Comunicarse con el cuerpo, hablarle, escuchar sus mensajes ha sido una práctica muy común en el Tíbet desde la antigüedad.

Apenas ahora la ciencia médica moderna ha empezado a prestar atención a lo que los sabios y los místicos siempre han sabido: que la mente y el cuerpo no son entidades separadas sino que están profundamente relacionadas. La mente puede afectar la condición del cuerpo, así como la condición del cuerpo puede afectar la mente.

Esta meditación guiada en la que se habla al cuerpo y a la mente ha sido desarrollada bajo la orientación de Osho.

Cómo Usar El CD

El CD que acompaña este libro contiene un método para profundizar y armonizar la relación mente-cuerpo, lo que da como resultado una considerable mejoría en nuestro bienestar. Consta de un proceso de cuidar el cuerpo y hacerse más sensible a sus necesidades, lo que a su vez puede ayudar a apoyar otros programas relacionados con la salud, como la dieta y el ejercicio.

Resulta útil para aliviar los síntomas del malestar producido por el estrés, como las jaquecas, el insomnio, los problemas digestivos, y los dolores de cuello y hombros. Puede usarse para devolver el cuerpo a su peso natural.

La meditación se basa en antiguas prácticas chinas y tibetanas. En el mismo tipo de métodos que han sido usados, por ejemplo, por los monjes tibetanos en ciertos ritos sagrados de iniciación, en los cuales se sientan durante horas en la nieve cubiertos solamente por una tela mojada; han desarrollado la capacidad de producir suficiente calor corporal para mantenerse calientes.

La ciencia médica moderna empieza a reconocer ahora lo que los sabios y los místicos han sabido siempre: la mente y el cuerpo no son entidades separadas, sino profundamente emparentadas. La mente puede afectar el estado del cuerpo, igual que el estado del cuerpo puede afectar a la mente.

Durante la primera parte de la meditación se te guiará a hermanarte con el cuerpo y a apreciarlo, a preguntarle por sus necesidades y a escuchar sus respuestas. En la segunda parte entrarás en comunicación con tu mente no consciente. Principalmente nos identificamos con la mente consciente, pero la mente inconsciente es mucho más fuerte y ejerce una mayor influencia.

En muchos casos, nosotros mismos creamos los síntomas de nuestras enfermedades. Dado que esto no lo hacemos a propósito, quizá sea nuestra mente inconsciente la que pueda crearlos. Así lo ha hecho normalmente para podernos ayudar de una manera o de otra, llamando la atención respecto de algún desequilibrio que necesita ser tratado. Así, en la segunda parte de la meditación, se invita a la mente inconsciente a que abra nuevos canales de ayuda, por ejemplo, diciéndole al cuerpo que abandone antiguos dolores o síntomas y recupere de nuevo la salud y el equilibrio.

Sin embargo, antes de empezar a usar la técnica, ciertos puntos deben quedar claros.

Primero:

Es importante recordar que el dolor y otros síntomas recurrentes de malestar físico pueden ser indicios de una enfermedad grave. Esta técnica se facilita presuponiendo que se ha consultado al médico para determinar si éste era o no el caso.

Segundo:

Osho afirma que esta técnica de hablar con la mente y el cuerpo puede usarse para lo que entra dentro de la capacidad del cuerpo. Si le pides hacer algo imposible, la confianza se romperá y dejará de funcionar. Si no tienes ojos, te dice: "¿Cómo le vas a decir al cuerpo que vea?". Pero para cosas corrientes, como migrañas, dolores corporales y demás molestias que entran dentro de la capacidad del cuerpo de curarse a sí mismo, entonces este método puede resultar de mucha ayuda.

Tercero:

No hables directamente con la molestia o con la enfermedad. Ésta no forma parte del organismo, es algo exterior, en realidad es algo contra el mismo organismo. Debes hablar con el cerebro y con el cuerpo, no con la molestia en sí misma. Cuando haya desaparecido, dale las gracias al cerebro y al cuerpo por erradicar la molestia. Básicamente, estamos hablando con el cerebro, y éste le habla al cuerpo, pero no conocemos el lenguaje. Sabemos que si le decimos al brazo que se levante, podemos levantarlo; sigue las instrucciones de la mente. Pero para los mecanismos internos del conjunto cuerpo/mente, no sabemos exactamente en qué consiste la orden

para que el cuerpo la ejecute. Osho afirma: "Ésta es la verdadera trinidad: el alma, la mente y el cuerpo. El alma no puede hacer nada directamente; es la que le está pidiendo al dolor que desaparezca. El cerebro debe hablarle al cuerpo".

Osho ofrece las siguientes sugerencias a las personas que están experimentando con esta meditación, las cuales pueden servir de gran ayuda:

Pérdida de peso:

"Primero dile al cerebro que estás enviando un mensaje al cuerpo, y que aquél es el que debe enviarlo. Entonces sencillamente le dices al cuerpo que perder cinco kilos sería algo ideal y que tú digieres normalmente. No metas la comida en el asunto. Sólo dile al cuerpo que unos kilos de menos es lo conveniente. Cuando llegues a ese punto, dile al cuerpo que se quede así, que no hay necesidad de perder más peso o de ganar más".

Migraña:

"Háblale al cuerpo de dos maneras. Primero háblale al cuerpo entero, diciéndole que su ayuda es necesaria para alejar el dolor de cabeza. Explícale al cuerpo que el dolor no es su estado natural. No hay necesidad de tener que soportar este dolor. Luego habla con el cerebro directamente, con tus propias palabras, diciéndole: "Te quiero, pero este dolor no forma parte de tu naturaleza y ya es hora de deshacerse de él". Cuando se haya ido, recuérdale al cerebro que no debe volver a recibir el dolor".

Cómo Prepararse Para La Meditación

El aprendizaje más profundo de esta meditación sanadora consiste en convertirte en tu propio mejor amigo.

Antes de empezar el procedimiento, haz los preparativos necesarios para que en el curso de una hora nadie te moleste, y así puedas relajarte cómodamente sin ninguna interrupción. Ten a mano una manta, para que puedas abrigarte si lo necesitas.

Toma unos minutos para pensar en qué asuntos o síntomas de tu cuerpo te gustaría trabajar hoy. después ponte lo más cómodo posible, como mejor te encuentres, y pon el CD. No tienes nada más que hacer.

Para mayor información sobre este proceso y sobre Osho, visita

www.osho.com

Este proceso de tomar consciencia del cuerpo se ofrece como taller en el Resort de Meditación de Osho y en otros lugares del

mundo. Por lo general, este proceso dura siete días, una hora cada día. Si quieres más detalles sobre el taller, visita

www.osho.com/bodymindbalancing

El Autor

La mayoría de nosotros vivimos nuestras vidas en el mundo del tiempo, entre recuerdos del pasado y esperanzas del futuro. Sólo rara vez tocamos la dimensión intemporal del presente, en momentos de belleza repentina, o de peligro repentino, al encontrarnos con una persona amada o con la sorpresa de lo inesperado. Muy pocas personas salen del mundo del tiempo y de la mente, de sus ambiciones y de su competitividad, y se ponen a vivir en el mundo de lo intemporal. Y muy pocas de las que así lo hacen han intentado compartir su experiencia con los demás. Lao Tse, Gautama Buda, Bodhidharma... o, más recientemente, George Gurdjieff, Ramana Maharshi, J. Krishnamurti: sus contemporáneos los toman por excéntricos o por locos; después de su muerte, los llaman "filósofos". Y con el tiempo se hacen legendarios: dejan de ser seres humanos de carne y hueso para convertirse quizás en representaciones mitológicas de nuestro deseo colectivo de desarrollarnos dejando atrás las cosas pequeñas y lo anecdótico, el absurdo de nuestras vidas diarias.

Osho ha descubierto la puerta que le ha dado acceso a vivir su vida en la dimensión intemporal del presente, ha dicho que es "un existencialista verdadero", y ha dedicado su vida a incitar a los demás a que encuentren esta misma puerta, a que salgan de este mundo del pasado y del futuro y a que descubran por sí mismos el mundo de la eternidad.

Osho nació en Kuchwada, Madhya Pradesh, en la India, el 11 de diciembre de 1931. Desde su primera infancia, el suyo fue un espíritu rebelde e independiente que insistió en conocer la verdad por sí mismo en vez de adquirir el conocimiento y las creencias que le transmitían los demás.

Después de su iluminación a los veintiún años de edad. Osho terminó sus estudios académicos y pasó varios años enseñando filosofía en la Universidad de Jabalpur. Al mismo tiempo, viajaba por toda la India pronunciando conferencias, desafiando a los líderes religiosos a mantener debates públicos, discutiendo las creencias tradicionales y conociendo a personas de todas las clases sociales. Leía mucho, todo lo que llegaba a sus manos, para ampliar su comprensión de los sistemas de creencias y de la psicología del hombre contemporáneo. A finales de la década de los 60, Osho había empezado a desarrollar sus técnicas singulares de meditación dinámica. Dice que el hombre moderno está tan cargado de las

tradiciones desfasadas del pasado y de las angustias de la vida moderna que debe pasar un proceso de limpieza profunda antes de tener la esperanza de descubrir el estado relajado, libre de pensamientos, de la meditación.

A lo largo de su labor, Osho ha hablado de casi todos los aspectos del desarrollo de la conciencia humana. Ha destilado la esencia de todo lo que es significativo para la búsqueda espiritual del hombre contemporáneo, sin basarse en el análisis intelectual sino en su propia experiencia vital.

No pertenece a ninguna tradición: "Soy el comienzo de una conciencia religiosa totalmente nueva", dice. "Os ruego que no me conectéis con el pasado: ni siquiera vale la pena recordarlo".

Sus charlas dirigidas a discípulos y a buscadores espirituales de todo el mundo se han publicado en más de seiscientos volúmenes y se han traducido a más de treinta idiomas. Y él dice: "Mi mensaje no es una doctrina, no es una filosofía. Mi mensaje es una cierta alquimia, una ciencia de la transformación, de modo que sólo los que están dispuestos a morir tal como son y a nacer de nuevo a algo tan nuevo que ahora ni siquiera se lo pueden imaginar... sólo esas pocas personas valientes estarán dispuestas a escuchar, porque escuchar será arriesgado.

"Al haber escuchado, habéis dado el primer paso hacia el renacer. De manera que esta filosofía no podéis echárosla por encima como un abrigo para presumir. No es una doctrina en la que podréis encontrar el consuelo ante las dudas que os atormenta. No, mi mensaje no es ninguna comunicación oral. Es algo mucho más arriesgado. Trata nada menos que de la muerte y del renacer". Osho abandonó su cuerpo el 19 de enero de 1990. Su enorme comuna en la India sigue siendo el mayor centro de desarrollo espiritual del orbe y atrae a millares de visitantes de todo el mundo que acuden para participar en sus programas de meditación, de terapia, de trabajo con el cuerpo, o simplemente para conocer la experiencia de estar en un espacio búdico.

OSHO COMMUNE INTERNATIONAL

17 Koregaon Park
Pune 411 011 (MS)
India
Te: + 91 (212) 628 562
Fax: + 91 (212) 624 181
Email: Osho-commune@osho.org

Osho Internacional

570 Lexington Ave
New York. N.Y. 10022 USA

Email: Osho.int@osho.org
Phone: 1 800 777 7743 (USA only)
www.osho.org

AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría expresar nuestros más sinceros agradecimientos por su colaboración a tantos amigos que hicieron posible el proyecto del CD *Cómo recordar el lenguaje olvidado para hablarles a la mente y al cuerpo*.

Un agradecimiento especial al compositor Veet Marco, por su maravillosa e intuitiva composición musical.

A Dhyan Prana, por la traducción y grabación del audio en español.

Anando y Madita coordinadora con increíble creatividad el desarrollo y la producción de este proyecto en muchos idiomas. Muchas gracias a ellos y a todos los demás que contribuyeron con él.