

OSHO

El libro de la Sabiduría

*Los siete puntos
del entrenamiento mental, de Atisha*



EL LIBRO DE LA SABIDURIA

Los Siete Puntos
del entrenamiento mental
de Atisha

OSHO



SUMARIO

PREFACIO EDITORIAL

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. Atisha, el tres veces Grande

CAPÍTULO 2. Sembrando semillas blancas

CAPÍTULO 3. Observando al observador

CAPÍTULO 4. No hagas chistes maliciosos

CAPÍTULO 5. Despierta al esclavo

CAPÍTULO 6. Vagabundos del alma

CAPÍTULO 7. Somos peregrinos antiguos

ACERCA DE OSHO



PREFACIO EDITORIAL

EL PRÍNCIPE Dipamkara Shrijnan, más conocido como Atisha, nació en Bengala en torno al año 980. Tras vivir en Afganistán y Birmania, se convirtió al budismo vajrayana, haciéndose monje a la edad de treinta años. Fue profesor en la Universidad de Vikramashila, y algunos de sus biógrafos afirman que pasó doce años en Sumatra, estudiando con el maestro Serlingpa. Otras fuentes aportan que tuvo como maestros a los místicos budistas Dharmakirti, Dharmarakshita y el Yogin Maitreya.

Hacia el año 1039 se trasladó al Tíbet para dar impulso al budismo. Allí completó las enseñanzas tántricas introducidas por Padma Sambhava, falleciendo en torno al año 1052.

Se le atribuyen las obras *El precioso rosario de un guerrero del despertar*, *Notas sobre el kalachakra* y *La lámpara para el camino de la iluminación*. No obstante, su obra fundamental es *La transformación espiritual en la tradición mahayana*, también conocida como *Los siete puntos del entrenamiento mental*.

El libro de la sabiduría recoge los discursos de Osho sobre esta joya de la literatura budista. Se trata de unas charlas espontáneas que Osho impartió en febrero de 1979 a sus discípulos, amigos y visitantes en el auditorio Gautama el Buda, en Puna (India). A lo largo de las charlas, Osho describió y comentó extensamente las enseñanzas de Atisha, salpicando sus explicaciones con agudas observaciones, chistes y anécdotas.



INTRODUCCIÓN

EL ÚNICO PAÍS del mundo que ha dedicado todo su genio a la exploración interna es Tíbet. Pero, desgraciadamente, Tíbet ha entrado en un período de oscuridad. En Tíbet han cerrado los monasterios y han forzado a los buscadores de la verdad a trabajar en campos de concentración. Tíbet, el único país del mundo que dirigía su genio a un solo objetivo, que aplicaba toda su inteligencia a la búsqueda de la interioridad de la persona y de sus tesoros, ha sido detenido en su proceso por la invasión comunista.

Y el mundo en que vivimos es tan indigno que nadie ha hecho la menor objeción. Al contrario, al ser China grande y poderosa, incluso países que son más poderosos de lo que pueda serlo jamás China, como Estados Unidos, han aceptado que Tíbet pase a pertenecerle. Esto es inadmisible... y tan sólo porque China es poderosa y todo el mundo quiere tenerla a su lado. ¡Ni siquiera India ha objetado! Tíbet era un experimento tan hermoso... y no tenía armas con las que luchar, no tenía ejército, nunca había pensado en tenerlo. El país entero era un peregrinaje de introversión.

En ningún otro lugar se ha llevado a cabo un esfuerzo tan concentrado para descubrir el ser del hombre. Las familias en Tíbet solían entregar su hijo mayor a un monasterio donde se dedicaba a meditar y a crecer hacia el despertar. Para las familias tibetanas era una alegría saber que al menos uno de ellos estaba trabajando con todas sus fuerzas, veinticuatro horas al día, en su ser interno. Las familias también trabajaban en el mismo sentido, pero no podían emplear todo su tiempo; tenían que proveer alimento y ropa y cobijo. Y en Tíbet esto es difícil. El clima no ayuda mucho; vivir en Tíbet es una lucha tremenda. Pero aun así, todas las familias entregaban su primogénito al monasterio.

Había cientos de monasterios... y estos monasterios no se pueden comparar con ningún monasterio católico; los monasterios tibetanos no tienen parangón en el mundo entero. Esos monasterios se preocupaban sólo de una cosa: de hacer que te vuelvas consciente de ti mismo. A lo largo de los siglos se han creado miles de métodos para que las personas puedan florecer y encontrar el tesoro supremo.

Pero la destrucción de Tíbet tendrá que conocerse en la Historia, particularmente cuando el hombre se vuelva un poco más consciente y la humanidad se vuelva un poco más humana... El que Tíbet haya caído en manos de materialistas, que no creen que



haya nada dentro del ser humano, es la calamidad más grande del siglo XX. Los materialistas creen que eres sólo materia y que tu conciencia es sólo un producto derivado de la materia. Y llegan a esta conclusión sin tener ninguna experiencia de lo interno... tan sólo filosofando lógicamente, racionalmente.

En el mundo no hay ni un solo comunista que haya meditado; pero es extraño, todos niegan lo interno. Nadie piensa en cómo podría existir lo externo si no existiera lo interno. Lo interno y lo externo existen juntos, son inseparables. Lo externo es sólo la protección de lo interno, porque lo interno es muy delicado y tierno. Pero se acepta lo externo y se rechaza lo interno. E incluso si algunas veces se acepta lo interno, el mundo está dominado por políticos tan corruptos, que hasta las experiencias internas las usan para fines repugnantes.

Estados Unidos adiestra ahora a sus soldados en la meditación para que puedan luchar sin ataques de nervios, sin volverse locos, sin sentir ningún miedo; para que puedan tenderse en las trincheras silenciosamente, serenos, tranquilos, centrados. Ningún meditador habría pensado jamás que la meditación puede usarse también para luchar en la guerra; pero en manos de los políticos todo se envilece, incluso la meditación. Ahora en los campamentos del ejército de Estados Unidos se enseña la meditación para que los soldados puedan estar más tranquilos y serenos mientras matan a la gente.

Pero quiero advertir a Estados Unidos: estáis jugando con fuego. No entendéis exactamente lo que es la meditación. Vuestros soldados se volverán tan tranquilos y serenos que arrojarán sus armas y se negarán a matar. Un meditador no puede matar; un meditador no puede ser destructivo. Así que un día se sorprenderán de que sus soldados no van a estar interesados en luchar. Guerra, violencia, asesinatos, masacre de millones de seres humanos... Esto no es posible si un hombre conoce algo de la meditación. El hombre de meditación no se conoce sólo a sí mismo, sino que conoce también al que va a matar. El otro es su hermano, todo el mundo pertenece a la misma existencia oceánica.

En otros países también existe interés por la meditación. Pero la razón es la misma; no se trata de que llegues a conocerte, sino de que te hagas más fuerte para que puedas matar y bombardear y usar armas nucleares y misiles para aniquilar naciones enteras.

Pero todos ellos van por un peligroso camino, sin saberlo. Eso es bueno. ¡Hay



que ayudarles! Una vez que la meditación se extienda entre sus soldados, esos soldados se harán místicos. Así que estoy muy contento de que tengan otra idea, de que no sepan nada acerca de la meditación. Tan sólo han oído que la meditación vuelve a las personas tranquilas y serenas para así poder luchar sin miedo, sin mirar hacia atrás. La meditación crea un sentimiento de inmortalidad, por eso el miedo desaparece.

Pero la meditación no sólo les traerá la experiencia de la propia inmortalidad, sino que también les traerá la experiencia de que todo el mundo es inmortal. La muerte es una ficción. ¿Por qué acosar a la gente inútilmente? La gente vivirá, no puedes matarla. Ni siquiera vuestras armas nucleares pueden matarla.

Krishna, en el Gita, hace una bella declaración: *Nainam chhindanti shastrani; naham dahati pavakahr.* «No me puede destruir ningún arma, ni me puede quemar ningún fuego.» Sí, el cuerpo se quemará, pero yo no soy el cuerpo...

La meditación te da la comprensión, por vez primera, de tu verdadera realidad.

Si la humanidad fuera un poco más consciente tendría que liberar a Tíbet, porque Tíbet es el único país que ha dedicado casi dos mil años tan sólo a profundizar en la meditación. Y puede enseñar al mundo entero algo que se necesita absolutamente.

Pero la China comunista está intentando destruir todo lo que ha sido creado en Tíbet en estos dos mil años.

Están contaminando, están envenenando todas sus prácticas, todos sus métodos, todo su clima espiritual. Y los tibetanos son gente sencilla; no se pueden defender. No tienen nada con lo que defenderse... ni tanques, ni bombas, ni aviones, ni ejército. Una raza inocente, que ha vivido sin guerras durante dos mil años... Tíbet no molesta a nadie, está tan lejos de todo el mundo... Incluso llegar hasta allí es tarea difícil. Los tibetanos viven en el techo del mundo. Las montañas más altas, las nieves eternas, son su casa. ¡Dejadlos en paz! China no perdería nada, pero el mundo entero se beneficiaría de su experiencia.

Y el mundo va a necesitar su experiencia. El mundo se está cansando del dinero, del poder, del prestigio, de todo lo que la tecnología científica ha creado... La gente se está cansando. La gente ya no quiere estas cosas. La gente, en los países adelantados, ya no está interesada en el sexo, ya no está interesada en las drogas. Hay cosas que están perdiendo su atractivo, y una desesperación extraña, una nube oscura está descendiendo en los países avanzados... una nube oscura de profunda



frustración, de falta de sentido, de angustia. La gente necesita un clima diferente, un clima de meditación que disperse todas estas nubes y traiga un nuevo día a sus vidas, un nuevo amanecer, una nueva experiencia de sí misma, un descubrimiento de su ser original.

A Tíbet hay que permitirle que siga como laboratorio experimental de la búsqueda interna del hombre. Pero ni una sola nación en el mundo ha levantado la voz oponiéndose a este vil ataque contra Tíbet. Y China no sólo ha atacado Tíbet, sino que lo ha incluido en su mapa. Ahora, en el mapa moderno de China, Tíbet es su territorio.

Y pensamos que este mundo es civilizado... Un mundo donde se destruye a seres humanos inocentes que no están haciendo mal a nadie. Y con ellos también se destruye algo de gran importancia para toda la humanidad. Si existiera algo civilizado en el hombre, todas las naciones se habrían levantado contra la invasión china de Tíbet. Es la invasión de la materia contra la conciencia; es la invasión del materialismo contra las alturas espirituales.

Puede que tengas todos los placeres, todas las comodidades y lujos del mundo, pero a no ser que te conozcas a ti mismo, a no ser que tu loto interno se abra, seguirás echando algo de menos. Quizá no sepas con certeza lo que echas de menos, pero tendrás un sentimiento de que algo te falta, de que «no estoy completo», de que «no estoy entero», de que «no soy lo que la existencia quería que fuese». Este sentimiento de «echar algo de menos» es una molestia continua en todo el mundo. Solamente la expansión de tu conciencia te ayudará a liberarte de ese sentimiento, de esa molestia, de esa angustia, de esa ansiedad.

Jaspers, Kierkegaard, Heidegger, Marcel, Jean-Paul Sartre, los genios más grandes de Occidente, están de acuerdo en unas pocas cosas. Todos ellos dicen que la vida no es sino aburrimiento, que la vida no es sino ansiedad, angustia; que la vida es accidental, que no tiene sentido, que la búsqueda de cualquier estado de dicha es absolutamente inútil, que esos estados no existen. Y cuando grandes filósofos como éstos están de acuerdo en cuestiones tales, las masas simplemente les siguen.

Lo que están diciendo está absolutamente equivocado, porque ninguno de ellos ha meditado nunca; ninguno de ellos ha entrado en su propia subjetividad. Son personas que están en la cabeza. Ni tan siquiera han ido a su corazón, así que ¿cómo van a ir hasta su ser?, y ¿cómo van a desaparecer en lo universal?

A no ser que desaparezcas como una gota de rocío en el océano universal, no



encontrarás ningún sentido. No encontrarás tu verdadera dignidad. No verás que la existencia vierte sobre ti tanta alegría y tanta celebración que no puedes contenerlas, que tienes que compartirlas.

Cuando desapareces en lo universal te conviertes en una nube rebosante, una nube tan cargada de lluvia que tiene que rociar. El hombre de profunda comprensión, el hombre de intuición, el hombre que ha llegado a su ser, se convierte en una nube rebosante. Este hombre no es sólo una bendición para sí mismo, es bendición para el mundo entero.

Osho, Om mani padme hum.



CAPÍTULO 1

Atisha, el tres veces grande

Primero aprende los preliminares.

Piensa que todos los fenómenos son como sueños.

Examina la naturaleza de la conciencia nonata.

Deja incluso que el remedio se vaya libremente por sí mismo.

Asiéntate en la naturaleza de la cognición básica, la esencia.

Entre sesiones, considera los fenómenos como fantasmas.

Ejercita la unión, enviando y tomando sucesivamente.

Haz esto cabalgando sobre la respiración.

Tres objetos, tres venenos, tres pilares de virtud.

Ejercita frases en todo tipo de conductas.

LA RELIGIÓN NO es una ciencia... la Religión no es una ciencia como la Física, las Matemáticas o la Química. Pero aun así, es una ciencia, porque la Religión es el saber supremo. La palabra ciencia significa saber. Y si la Religión no es una ciencia, ¿qué otra cosa podría serlo? La Religión es el saber más elevado, es el saber más puro.

La ciencia común es acumulación de conocimientos; no es saber. La Religión es el saber mismo. La ciencia común está orientada hacia el objeto, la ciencia común conoce cosas, posee conocimientos.



La Religión no está orientada hacia el objeto; no tiene objeto, no conoce nada. El saber se sabe a sí mismo. Como un espejo que se reflejara a sí mismo.

La Religión está absolutamente depurada, libre de todo contenido. Por eso la Religión no son los conocimientos, sino el saber.

La ciencia es un modo inferior de conocimiento, la Religión es un modo superior. La Religión es *philosophia ultima*, el saber último. La diferencia entre las dos no está en su espíritu. Su espíritu es el mismo. La diferencia está en la pureza.

La ciencia es una mezcla con mucho barro. La Religión es pura esencia, es pura fragancia. El barro ha desaparecido, el loto ha aparecido. Y en la última fase incluso el loto desaparece, sólo la fragancia pervive. Estas son las tres fases del saber: el barro, el loto y la fragancia.

La Religión no se puede aprehender, porque carece de objeto. Pero a pesar de ello, se puede comprender. No se puede explicar, pero se puede experimentar. No hay modo de ofrecerte información sobre la Religión, porque la Religión no puede ser reducida a información. Pero se te puede mostrar el camino, la senda hacia ella... Dedos señalando a la luna. Los dedos no son la luna, naturalmente; pero los dedos pueden señalar a la luna.

Estos «Siete Puntos para el Adiestramiento de la Mente» del gran maestro Atisha son dedos. Siete dedos señalando a la luna. No te dejes atrapar por los dedos, no te obsesiones demasiado con los dedos. No se trata de ellos. No te equivoques. Saca provecho de los dedos y déjalos; y mira a dónde señalan. Porque cuando estás viendo la luna, ¿a quién le importan los dedos? ¿Quién se acuerda de ellos? Automáticamente dejan de ser esenciales; desaparecen.

Por eso, para aquellos que han experimentado la Religión, todas las escrituras son absolutamente inútiles. Ningún método es ya esencial. Cuando se alcanza la meta se olvida el camino.

Atisha es uno de esos raros maestros. Raro, en el sentido de que recibió enseñanzas de tres maestros iluminados. Esto jamás había sucedido, y jamás ha vuelto a suceder. El ser discípulo de tres maestros iluminados es simplemente increíble, porque un maestro iluminado es suficiente. Pero la historia de que recibió enseñanzas de tres maestros iluminados tiene además un significado metafórico. Y es verdadera. Es también un hecho histórico.



Los tres maestros con los que permaneció Atisha durante muchos años fueron:

Primero, Dharmakirti, un gran místico budista. Él le adiestró en la no-mente, le adiestró en el vacío, le enseñó a vivir sin pensamientos, le enseñó a dejar el contenido completo de la mente, a vivir sin contenidos. El segundo maestro fue Dharmarakshita, otro místico budista. Él le mostró el amor, el amor compasivo. Y el tercer maestro fue Yogin Maitreya, otro místico budista. Él le instruyó en el arte de tomar el sufrimiento ajeno y absorberlo en el corazón propio: el amor en acción.

Esto pudo suceder porque los tres maestros eran grandes amigos. Habían comenzado su exploración juntos; permanecieron juntos mientras recorrían sus caminos y siguieron juntos después de alcanzar la meta.

Atisha se hizo discípulo de Dharmakirti. Dharmakirti le dijo: «Yo te instruiré en el primer principio, en el segundo lo hará Dharmarakshita y para el tercero ve a Yogin Maitreya. De esta manera conocerás las tres facetas de la realidad última, las tres facetas de Dios, la trinidad, la trimurti. Así aprenderás cada faceta de aquel que es más perfecto en ella.»

Éstas son las tres maneras de alcanzar lo supremo. Si lo alcanzas mediante el camino del vacío también llegas a conocer las otras dos, pero tu camino será básicamente el del vacío. Sabrás más sobre el vacío, así que en tus enseñanzas pondrás énfasis en el vacío. Eso es lo que sucedió en el caso de Buda. Él llegó mediante el vacío, por eso todas sus enseñanzas estaban orientadas al vacío. En las enseñanzas de Buda no hay Dios, porque Dios es un pensamiento, un contenido, un objeto. Dios es el otro; y Buda llegó a la cima dejando a un lado al otro. Buda llegó vaciando su mente totalmente, por eso en su camino no hay lugar para Dios. No hay lugar para nada en absoluto. Su camino es el más puro: vía negativa.

Ése fue también el caso de Dharmakirti. Él fue un maestro perfecto del vacío, un maestro por excelencia del vacío. Y cuando Atisha aprendió a estar vacío, Dharmakirti le dijo: «Para el siguiente paso será mejor que vayas a Dharmarakshita, porque él ha llegado a lo supremo por un camino totalmente diferente. Puedes llegar a la cima del Everest por distintas vías; él ha llegado por otra vía totalmente diferente: la vía del amor compasivo. Yo también puedo enseñarte el camino de la compasión, pero mi conocimiento de ese camino es tan sólo un saber desde la cima.»

«Yo he llegado mediante el camino del vacío. Una vez que llegas a la cima, puedes mirar desde allí a todos los caminos, ninguno escapa a tu visión. Pero seguir



un camino en sus diferentes dimensiones, seguir un camino en todos sus detalles, pequeños detalles, es una cosa totalmente diferente. Y mirarlo desde un helicóptero o desde la cima de una montaña es naturalmente una visión diferente; es mirarlo a vista de pájaro.»

Y Dharmakirti dijo: «Si no hubiera habido nadie apropiado, yo te habría enseñado también el otro camino. Pero cuando un hombre como Dharmarakshita se encuentra por aquí, en la vecindad, viviendo en otra cueva en las proximidades, es mejor que vayas a él.»

Primero tienes que llegar a estar vacío, absolutamente vacío. Pero sin aferrarte a esa vacuidad; de lo contrario, tu vida nunca conocerá la expresión positiva de la Religión. A tu vida le faltará la poesía, la alegría de compartir. Permanecerás vacío. Tendrás una especie de libertad, pero tu libertad será sólo una *libertad de*, no será una *libertad para*. Y a no ser que la libertad sea ambas, *libertad de* y *libertad para*, algo falta, algo se echa de menos; tu libertad será pobre. Ser tan sólo *libre de* es una clase de libertad pobre.

La verdadera libertad empieza cuando eres *libre para*. Entonces puedes cantar, puedes bailar y puedes celebrar y tu energía puede rebosar. Eso es la compasión amorosa.

El hombre vive en la pasión. Cuando la mente desaparece, la pasión se transforma en compasión. Pasión significa que eres un pordiosero ¡con tu cuenco de mendigar! Estás pidiendo y pidiendo más y más a todo el mundo; estás explotando a los demás. Tus relaciones no son otra cosa que explotación, engaños astutos para poseer al otro, hábiles estrategias para dominar. Cuando vives en la mente, en la pasión, tu vida entera es una política de fuerza. Incluso tu amor, incluso tu servicio social, incluso tus trabajos humanitarios, no son sino política de fuerza. En lo profundo existe el deseo de ejercer tu poder sobre los demás.

Cuando se deja la mente, esa misma energía se vuelve compasión amorosa. Y se convierte en algo completamente diferente. Ya no es mendigar. Te conviertes en un emperador. Empiezas a dar. Ahora tienes algo, siempre lo has tenido, pero a causa de la mente no eras consciente de ello. La mente funcionaba como una oscuridad envolvente y no eras consciente de tu luz interior. La mente estaba creando la ilusión de que eras un mendigo, cuando siempre has sido un emperador. La mente estaba creando un sueño. En realidad nunca necesitaste nada. Todo se te había dado ya.



Todo lo que necesitas y todo lo que puedas necesitar ya estaba ahí.

Dios está dentro de ti, pero a causa de la mente... Mente significa, soñar, desear. Nunca miras hacia dentro, te diriges apresurado hacia afuera. Te mantienes a ti mismo en un segundo plano, tus ojos miran hacia el exterior, se han quedado enfocados ahí. La mente es eso: tener los ojos enfocados hacia el exterior.

Y uno tiene que aprender cómo retirar el foco de ahí, a que los ojos se distiendan, a que se vuelvan menos rígidos, más fluidos. Para que puedan mirar hacia dentro. Una vez que has visto quién eres, el mendigo desaparece; de hecho, nunca ha existido, se trataba de un sueño, de una idea.

La mente te crea todos los sufrimientos. Cuando la mente se va, los sufrimientos se van, y de repente te encuentras lleno de energía. Y la energía necesita expresión, quiere compartirse, hacerse canción, baile, celebración. Comienzas a compartir: ésa es la compasión.

Atisha se adiestró en la compasión con Dharmarakshita. Pero la compasión tiene dos caras. Una es la compasión inactiva: el meditador se sienta en silencio en su cueva, inundando la existencia entera con su compasión. Pero esa clase de compasión es muy inactiva. Tendrás que ir a él para compartir. El no va a venir a ti.

Tendrás que ir a las montañas, donde está su cueva, para compartir su alegría; él no va a venir a ti. El no se moverá en absoluto, no dará ningún paso de forma activa. No fluirá hacia los demás, no buscará gente aquí y allá con la que compartir su danza. El esperará.

Esta compasión es de carácter femenino: espera, como espera una mujer. La mujer nunca toma la iniciativa, nunca va al hombre. Quizá le ame, pero nunca será la primera en decir «te quiero». Ella esperará, mantendrá la esperanza de que un día u otro, tarde o temprano, el hombre la solicite. La mujer es amor inactivo, amor pasivo. El hombre es amor activo, el hombre toma la iniciativa.

Y de la misma manera la compasión tiene dos posibilidades: la femenina y la masculina. De Dharmarakshita, Atisha aprendió el arte femenino de amar a la existencia. Se necesitaba un paso más; Dharmarakshita le dijo: «Ve a Yogen Maitreya... —estos tres maestros vivían el uno cerca del otro, eran vecinos—, ve a Yogen Maitreya y aprende a transformar la energía básica en energía activa. Para que el amor se vuelva activo.»



Y una vez que el amor es activo, la compasión es activa. Has pasado por las tres dimensiones de la verdad, lo has conocido todo. Has conocido el vacío absoluto, has conocido el surgir de la compasión y has conocido el irradiar de la compasión. La vida sólo es dichosa cuando estas tres cosas han sucedido.

Atisha aprendió de estos tres maestros iluminados, por eso se le llama el tres veces Grande. No se tienen muchos datos de su vida, no se sabe cuándo y dónde nació exactamente. Su existencia transcurrió allá por el siglo IX. Nació en India, pero en el momento en que su amor se hizo activo se encaminó hacia Tíbet. Como si un gran imán le atrajera hacia allá. Alcanzó lo supremo en el Himalaya; y nunca más volvió a India.

Se dirigió hacia Tíbet. Su amor inundó Tíbet. Atisha transformó completamente la cualidad de la conciencia tibetana. Fue un hombre milagroso, lo que tocaba lo transformaba en oro. Fue uno de los alquimistas más grandes que el mundo haya conocido jamás.

Estos «Siete Puntos para el Adiestramiento de la Mente» son la enseñanza fundamental que Atisha entregó a Tíbet. Un regalo de India a Tíbet. India le ha entregado grandes regalos al mundo. Atisha es uno de esos grandes regalos.

India le dio Bodhidharma a China, y a Tíbet le ha dado Atisha. Tíbet ha contraído una deuda infinita con este hombre.

Estos siete puntos —el tratado más pequeño que puedes encontrar— son de inmenso valor. Tendrás que meditar sobre cada frase. Estos siete puntos son la Religión entera condensada: tendrás que descifrar cada frase. Estos siete puntos son como semillas, es mucho lo que contienen. Puede que no lo aparenten, pero cuando vayas a lo profundo de ellos, cuando contemples y medites y empieces a experimentar con ellos, te sorprenderás. Te verás envuelto en la mayor aventura de tu vida.

El primero:

En primer lugar, aprende los preliminares

¿Cuáles son los preliminares? Estos son los preliminares. Primero: **la verdad es**. A la verdad no hay que crearla, la verdad no es algo que esté muy lejos. La verdad está aquí y ahora, la verdad te envuelve como el océano envuelve al pez. Quizá el pez



no sea consciente. Una vez que el pez se hace consciente del océano se ilumina. El pez no es consciente, no puede tener conciencia, porque el pez nace en el océano, ha vivido siempre en el océano; el pez es parte del océano como lo es la ola. El pez es también una ola. Una ola más sólida, pero nacida del océano. El pez vive en el océano y un día desaparecerá en el océano. El quizá nunca llegue a saber nada del océano. Para saber algo se necesita un poco de distancia. Para saber algo se necesita perspectiva. Y el océano está tan cerca... Quizá por eso el pez no tenga conciencia de él.

Y así es con la verdad —o si lo prefieres, puedes usar la palabra Dios—, así es con Dios. No sabemos de él, pero no porque esté lejos; no sabemos de él porque está muy cerca. Incluso decir que está cerca no es correcto, porque tú eres Él. Dios está dentro y fuera de ti: Dios es todo. Esto es lo primero. Deja que cale profundo en tu corazón: la verdad ya es, nosotros existimos en ella. Esto es lo más fundamental para empezar. No tienes que descubrirlo. No está cubierto. Lo único que se necesita es un nuevo tipo de conciencia. Un tipo de conciencia que no tienes. La verdad está ahí, pero tú no eres consciente, no estás atento, no estás alerta. No sabes cómo contemplar, cómo observar, no sabes cómo mirar y ver. Tienes ojos, pero todavía estás ciego, tienes oídos pero estás sordo. El primer preliminar es: *la verdad es*.

El segundo preliminar es: *la mente es la barrera*. Ninguna otra cosa te impide el acceso a la verdad, sólo tu propia mente. La mente te envuelve como un filme, como una película que se proyecta una y otra vez. Y tú estás absorto en ella, fascinado por ella. Se trata de una fantasía que te envuelve, una historia continua que sigue y sigue. Y al estar tan fascinado por ella, te pierdes aquello que es. Y la mente no es. La mente es sólo fantasía, es la facultad de soñar.

La mente no es sino sueños y sueños. Sueños del pasado, sueños del futuro, sueños acerca de cómo deberían ser las cosas, sueños de grandes ambiciones, grandes logros. Sueños y deseos, ése es el material del que está hecha la mente. Pero la mente te rodea como una muralla china. Y por eso el pez no tiene conciencia del océano.



Así que el segundo preliminar es: *la mente* es *la única barrera*.

Y el tercero: *la no-mente es la puerta*. Atisha llama a la no-mente *bodhichitta*; ésa es su palabra para la no-mente. Se puede traducir también como mente bídica, como conciencia bídica. O si quieras, puedes llamarle conciencia crística, o conciencia kríshnica. No importa qué nombre se use, pero la cualidad básica de *bodhichitta* es ser no-mente. Parece paradójico: la mente en el estado de no-mente. Pero el significado es muy claro: mente sin contenido, mente sin pensamientos. Eso es lo que se quiere decir, lo que se quiere indicar.

Recuerda la palabra *bodhichitta*, porque Atisha dice que el empeño de la Religión, el todo de la ciencia de la Religión, no es otra cosa que la tarea de crear *bodhichitta*, la conciencia bídica. Crear una mente que funcione como no-mente, una mente que haya dejado de soñar, de pensar. Una mente que sea sólo conciencia, conciencia pura.

Estos son los preliminares.

El segundo sutra:

Piensa que todos los fenómenos son como sueños...

Ahora empieza el trabajo. Los sutras de Atisha son muy condensados, como semillas. Un sutra es eso: sólo un hilo, sólo una pista. Y tienes que descifrarlo.

Piensa que todos los fenómenos son como sueños...

«Fenómenos» significa todo lo que ves, todo lo que experimentas. Todo lo que se puede experimentar son fenómenos. Recuerda, no sólo los objetos del mundo son fenómenos y sueños, sino también los objetos de la conciencia.

Los fenómenos pueden ser objetos del mundo o pueden ser objetos de la mente. Pueden ser fabulosas experiencias espirituales. Quizá observes cómo la kundalini se eleva dentro de ti: eso también es un fenómeno. Un sueño hermoso, un sueño muy dulce, pero no deja de ser un sueño. Quizá veas una luz extraordinaria inundando tu cuerpo, pero esa luz es también un fenómeno. Quizá veas lotos floreciendo en tu interior y percibas una deliciosa fragancia emanando de tu ser. Esos son también fenómenos. Porque tú siempre eres el que ve y no lo visto, siempre eres el



experimentador y nunca lo experimentado, siempre el testigo y nunca lo observado. Todo lo que se puede observar, ver, mirar, son fenómenos. Fenómenos materiales, fenómenos psicológicos, fenómenos espirituales. Todo es lo mismo.

No hay necesidad de hacer distinciones. Recuerda lo básico: aquello que pueda ser visto es un sueño.

Piensa que todos los fenómenos son como sueños...

Ésta es una técnica absolutamente poderosa. Empieza a contemplar de esta manera: si andas por la calle, piensa que las personas que pasan son sueños. Que las tiendas y sus comerciantes y los clientes y la gente que viene y que va son todos sueños. Las casas, los autobuses, el tren, el avión, son todos sueños.

Te sorprenderás inmediatamente. Algo de tremenda importancia sucede en tu interior. En el momento en que piensas que «todo son sueños», de repente, como un destello, algo se hace patente: «Yo también soy un sueño.» Porque si lo visto es un sueño, ¿quién es el «yo»? Si el objeto es un sueño, entonces el sujeto es también un sueño. Si el objeto es falso, ¿cómo puede el sujeto ser la verdad?

Imposible.

Si lo observas todo como si fuera un sueño, de repente descubrirás que algo se está escapando de tu ser: la idea del ego. Esta es la mejor manera de dejar el ego, y la más fácil. Inténtalo. Medita de esta manera. Meditando así, una y otra vez, un día sucede el milagro: miras hacia adentro y ya no encuentras al ego allí.

El ego es un producto derivado, un producto derivado de la ilusión de que lo que ves es verdadero. Si piensas que los objetos son verdaderos, entonces el ego puede existir. Se trata de un producto derivado. Si piensas que los objetos son sueños, el ego desaparece. Y si piensas continuamente que todo es un sueño, entonces un día, una noche, mientras duermes, te sorprenderás: de repente, en el sueño, recordarás que ¡éste es también un sueño! E inmediatamente, cuando venga el recuerdo, el sueño desaparecerá. Y por primera vez tendrás la experiencia de encontrarte profundamente dormido y al mismo tiempo despierto. Una experiencia muy paradójica, pero extraordinariamente benéfica.

Una vez que has visto desaparecer al sueño —como consecuencia de haberte vuelto consciente de él—, la cualidad de tu conciencia tiene una nueva fragancia. A



la mañana siguiente te despertarás con una cualidad totalmente diferente y desconocida. Despertarás por primera vez. Ahora sabrás que todas las otras mañanas eran falsas. No estabas verdaderamente despierto. Los sueños seguían. La única diferencia era que por la noche soñabas con los ojos cerrados y por el día con los ojos abiertos.

Pero si el sueño ha desaparecido por el surgir de la conciencia, ¡te has vuelto consciente en el sueño...! Y recuerda, conciencia y sueño no pueden existir juntos. Aquí surge la conciencia y ahí desaparece el sueño. Cuando duermes y permaneces despierto a la vez... ¡La mañana siguiente será tremadamente importante! ¡Será incomparable! ¡Nunca te habrá sucedido nada parecido! Tus ojos estarán tan claros, tan transparentes... y todo tendrá un aspecto tan psicodélico, tan lleno de color, tan vivo... incluso percibirás que las rocas respiran, que pulsan, que hasta poseen un corazón latente. Cuando te vuelvas despierto, la existencia entera cambiará su cualidad.

Vivimos en un sueño. Estamos dormidos, incluso cuando pensamos que estamos despiertos.

Piensa que todos los fenómenos son como sueños...

Primero, los objetos perderán su objetividad. Y segundo, el sujeto perderá su subjetividad. Y eso te lleva a la transcendencia. El objeto carece ya de importancia, el sujeto tampoco importa ya; entonces, ¿qué es lo que queda? Una conciencia transcendental: *bodhichitta*, un observar puro, un observar sin la idea del «yo» o del «tú»; tan sólo un espejo limpio que refleja aquello que es.

Y Dios es aquello que es.

Examina la naturaleza de la conciencia nonata.

Ahora ya sabes qué es la conciencia. Has conocido esa conciencia transcendental en donde los objetos y los sujetos ya no existen. Por vez primera has conocido esa pureza, ese espejo cristalino. Ahora examina su naturaleza. Mírala, examínala profundamente. Vibra, sacúdete, vuélvete tan alerta como sea posible. ¡Despierta y ve! Y empezarás a reír. Porque ahora podrás ver que nunca ha habido nacimiento y que



nunca habrá muerte.

Ésta es la conciencia sin nacimiento y sin muerte. Siempre ha estado ahí. Es eterna. No tiene edad. ¡Y tenías tanto miedo de la muerte!, ¡y tenías tanto miedo de envejecer!, ¡y tenías tanto miedo de miles de cosas! Y nada ha sucedido jamás: todo era un sueño.

Viendo esto, uno sonríe, uno se ríe. Tu vida ha sido hasta ahora ridícula, absurda. Tenías miedo sin motivo, eras avaricioso sin motivo, sufrías sin motivo. Estabas viviendo en una pesadilla y todo era tu propia creación.

Examina la naturaleza de la conciencia nonata.

Y te liberarás de todas las desdichas, de todo el sufrimiento, de todo el infierno.

Deja incluso que el remedio se vaya libremente por sí mismo.

Y ahora no empieces a aferrarte al remedio, al método. Esa tentación surge. Es la última tentación, el ultimísimo esfuerzo de la mente para sobrevivir. La mente vuelve por la puerta de atrás, lo intenta una vez más. Hace un esfuerzo una vez más antes de desaparecer para siempre; y el esfuerzo consiste en aferrarse al método. El método de pensar que todos los fenómenos son sueños.

Te ha aportado tanta dicha, ha sido una experiencia tan intensa de la realidad, que naturalmente te gustaría aferrarte a él. Y una vez que te aferras, vuelves a la vieja rutina: ¡La mente viene de nuevo, disfrazada! Aférrate a cualquier cosa y la mente volverá, porque el aferrarse es mente. Agárrate a cualquier cosa, hazte dependiente de cualquier cosa, y la mente volverá. Porque la mente es dependencia, es esclavitud. Posee cualquier cosa, incluso un método espiritual, incluso un método de meditación, hazte poseedor y serás poseído. Da lo mismo que poseas dinero o que poseas un método de meditación tremadamente significativo. Lo que poseas te va a poseer. Y tendrás miedo de perderlo.



Una vez trajeron hasta mí a un místico sufí. Continuamente, durante treinta años, había estado utilizando el método zikr de los sufíes y había llegado a tener elevadas experiencias. Se le notaba, incluso la gente corriente se daba cuenta de que este hombre vivía en un mundo completamente diferente. Lo podías apreciar en sus ojos. Le brillaban de dicha. Su ser mismo vibraba con algo del más allá.

Sus discípulos le trajeron a mí y dijeron:

—Nuestro maestro es un alma iluminada, ¿cuál es tu opinión sobre él?

Yo dije:

—Dejadle conmigo durante tres días y después volved.

El maestro permaneció conmigo durante tres días. Al tercer día estaba lleno de ira y dije:

—¡Has destrozado mis treinta años de trabajo!

Porque le propuse algo muy simple... tan sólo este sutra de Atisha: *Deja incluso que el remedio se vaya...*

Le dije:

—Durante treinta años has estado recordando una cosa: que todo es divino. El árbol es Dios, la roca es Dios, las personas son Dios, el perro es Dios, todo es Dios. Durante treinta años has estado recordándolo continuamente.

Y realmente había hecho un esfuerzo sincero.

El dijo:

—Así es.

Le dije:

—Deja ya de recordar. ¿Cuánto tiempo vas a recordar? Si la iluminación ha sucedido, entonces deja de recordar y veamos lo que pasa. Si de verdad ha sucedido, entonces, hasta dejando de recordar, permanecerá.

El argumento era tan lógico que estuvo de acuerdo.

Dijo:

—¡Ha sucedido!

Y le respondí:

—Entonces, hagamos la prueba. Durante tres días deja de recordar, ¡para de recordar!

El me contestó:

—No puedo parar, se ha vuelto algo automático.



Yo le dije:

—Inténtalo y espera.

Le llevó al menos dos días conseguir parar, cuarenta y ocho horas. Resultaba difícil, se había vuelto algo automático. Sucedía por sí solo. Durante treinta años había estado recordando y el recuerdo seguía ahí, como una corriente subterránea. Pero después de cuarenta y ocho horas paró.

Y a la mañana del tercer día el sufí estaba lleno de ira.

Dijo:

—¿Qué es lo que has hecho? Toda mi dicha ha desaparecido. Me siento muy normal. Me siento igual que cuando emprendí mi camino hace treinta años.

Empezó a gritar de rabia y de tristeza; se le saltaban las lágrimas.

Y me dijo:

—¡Devuélveme mi método, por favor, no me lo arrebates!

Yo le contesté:

—Si la iluminación es tan dependiente del método, entonces es que no ha sucedido nada. Se trata tan sólo de una ilusión creada por el continuo recordar. Eso es tan sólo autohipnosis.

Todos los grandes maestros dicen esto, que un día tendrás que dejar el método.

Y cuanto antes lo dejes, mejor.

Cuando llegues a lo supremo, cuando se libere la conciencia, deja el método inmediatamente.

Mira, éste es sólo el cuarto sutra. En el tercero Atisha dice:

Examina la naturaleza de la conciencia nonata

Y en el cuarto, inmediatamente:

Deja incluso que el remedio se vaya...

Ahora ya no examines, deja de estar pendiente, deja de recordar que todo es un sueño. En cuanto tu lengua perciba el sabor de la conciencia, sé rápido. Porque la mente es muy astuta. La mente puede empezar a decirte: «Ya no eres una persona vulgar,



eres extraordinario. Has llegado. Te has convertido en un buda, te has iluminado. Esa es la meta de todos los seres humanos y muy raramente, uno entre un millón, llega. Tú eres ese uno entre el millón.»

La mente te dirá todas esas tonterías, y por supuesto el ego puede volver. Quizá empieces a sentirte muy bien, mejor que los demás. Quizá empieces a sentirte especial, espiritual, santo. Y así se pierde todo. Mediante el remedio vuelve la enfermedad. Aférrate al remedio y volverá la enfermedad.

Uno tiene que estar muy alerta en lo que respecta a dejar el método. Una vez que logres algo, deja el método de inmediato; de lo contrario la mente empezará a aferrarse a él. La mente te hablará de manera muy lógica, te dirá: «El método es lo importante.»

Buda solía contar una historia una y otra vez: cinco idiotas pasaron por un pueblo; al verlos, la gente se sorprendió, porque cargaban una barca sobre sus cabezas. La barca era verdaderamente grande, les estaba aplastando; estaban a punto de morir por el peso. Y la gente les dijo:

—¿Pero qué estáis haciendo?

Ellos respondieron:

—No podemos dejar la barca. Esta barca nos ha ayudado a venir desde la otra orilla, ¿cómo vamos a dejarla? Gracias a ella hemos llegado hasta aquí. Allí hubiéramos muerto. Se acercaba la noche y había animales salvajes. Antes del amanecer hubiéramos muerto con toda seguridad. Nunca dejaremos esta barca, hemos contraído una deuda de por vida con ella. La seguiremos llevando sobre nuestras cabezas en señal de gratitud.

Esto sucede porque todas las mentes son idiotas. La mente como tal es idiota.

Es bueno recordar el origen de la palabra idiota. Idiolez significa algo privado, algo especial, algo que te es propio, algo excéntrico. Ése es el significado básico de la idiotez: funcionar de una manera excéntrica.

La mente siempre funciona de una manera excéntrica, la mente siempre es idiota. La persona verdaderamente inteligente no tiene mente. La inteligencia surge de la no-mente, la idiotez surge de la mente. La mente es idiota, la no-mente es sabia. La no-mente es saber, inteligencia.

La mente necesita los conocimientos, los métodos, el dinero, la experiencia, esto y lo de más allá. Siempre necesita apoyos, soportes; no puede existir por sí misma.



Por sí misma, se desploma.

Así que, cuando consigas cierto grado de conciencia, la mente hará el esfuerzo supremo. Te dirá: «¡Mira!, ¡hemos llegado!»

Cuando algo dentro de ti diga: «Hemos llegado», ¡ten cuidado! A partir de ahora sé muy cauto. Ahora cada paso debe ser dado con extrema precaución.

Deja incluso que el remedio se vaya libremente por sí mismo

Ahora, por favor, no te aferres al remedio, al método. Éste es el énfasis de J. Krishnamurti. Pero este sutra es el primero para él. Y debería ser el cuarto. Ahí es donde se equivoca. Éste no puede ser el primer sutra. ¿Cómo vas a dejar el método si no lo has usado nunca? Solamente puedes dejar un método que hayas usado.

Atisha es mucho más lógico, mucho más científico que J. Krishnamurti. Pero puedo entender el énfasis de J. Krishnamurti: tiene miedo de que si te aplicas a los tres primeros sutras nunca llegues al cuarto. Quizá te pierdas en los tres primeros. Muchos están perdidos en los preliminares, muchos están perdidos en los métodos. Así que él se ha vuelto demasiado cauteloso, extremadamente cauteloso.

Aquellos cinco idiotas acarreaban la barca, y J. Krishnamurti se encuentra en la otra orilla diciendo a la gente: «No os metáis en la barca porque si entráis en ella, quién sabe, quizás empecéis a llevarla sobre vuestras cabezas. Así que, por favor, no os metáis en ella.» Demasiado cauteloso.

Y muchos tienen miedo de meterse en la barca. Pero tener miedo de meterse en la barca es la misma idiotez que llevarla; no hay diferencia. El que tiene miedo de meterse en la barca es el mismo que va a acarrearla; si no, ¿de qué tener miedo?

Hay viejos amigos míos, seguidores de J. Krishnamurti de toda la vida, que vienen a mí y me dicen:

—Nos gustaría estar contigo, pero tenemos miedo de tus métodos. Los métodos son peligrosos.

Los métodos son peligrosos sólo si eres inconsciente; si no lo eres, puedes usarlos tranquilamente. ¿Crees que una barca es peligrosa? Es peligrosa si piensas que, en señal de gratitud, tienes que transportarla sobre la cabeza durante toda la vida. Si no, se trata de un bote para usarlo y después dejarlo. Todos los métodos son botes para usarlos y después dejarlos, para usarlos y abandonarlos, para usarlos y jamás



volver la vista hacia ellos. No hay necesidad. No tiene sentido.

Hay dos extremos. En un extremo están esos cinco idiotas, y en el otro extremo están los seguidores de J. Krishnamurti. No hay por qué estar en ninguno de los dos. Mi posición es: usa la barca, usa hermosas barcas, usa tantas barcas como puedas; con esta conciencia: al llegar a la orilla abandonaré la barca sin apego.

Mientras estés en la barca, disfrútala, muéstrate agradecido. Cuando salgas de ella, di gracias y sigue adelante.

El quinto sutra:

Asiéntate en la naturaleza de la cognición básica, la esencia

Si dejas el remedio, automáticamente empezarás a asentarte en tu ser. La mente se apega, nunca te permite que te asientes en el ser. Te mantiene interesado en algo que tú no eres: las barcas.

Cuando no te aferras a nada, no hay dónde ir. Has abandonado todas las barcas, no puedes ir a ninguna parte. Han desaparecido todos los sueños, todos los deseos, no hay forma de desplazarse.

La relajación se produce por sí misma. Piensa en la palabra relajación. Asiéntate, has llegado a casa.

Asiéntate en la naturaleza de la cognición básica, la esencia

Y cuando te asientas, hay conciencia pura, sin esfuerzo, sin método. Si la conciencia necesita un método es que todavía no es verdadera conciencia, todavía no es la conciencia esencial, no es la conciencia natural y espontánea. Todavía es un producto derivado. Todavía es cultivada, creada. Es un producto derivado de la mente. Todavía no es la verdad.

Asiéntate en la naturaleza de la cognición básica, la esencia

Ahora ya no hay que hacer nada. Abre los ojos y ve, sé, disfruta: sólo existe este momento. Este ahora, este aquí, este graznar de los cuervos... ¡Y todo es silencio!



Experimentar esta serenidad es saber quién eres, saber qué es la existencia entera. Esto es samadhi, en palabras de Patanjali. Esto es sambodhi, en palabras de Gautama el Buda. Esto es bodhichitta, en palabras de Atisha.

Entre sesiones, considera los fenómenos como fantasmas

Ahora Atisha es verdaderamente consciente del discípulo. El sabe que, al principio, las experiencias de asentarse en el ser serán sólo momentáneas.

Por un momento te encontrarás relajado en tu ser, y después ya no lo estarás. Al principio va a ser así: por un momento te verás inundado por lo desconocido, por lo misterioso, y después ya no lo estarás. Por un momento todo es fragancia, y después la buscas y no puedes saber dónde se ha ido.

Al principio sólo sucederán destellos. Poco a poco, esos destellos se vuelven más y más sólidos, se afirman más y más. Poco a poco, lentamente, muy lentamente, se asientan para siempre. Hasta que eso suceda, no puedes darlo por seguro. Sería un error. Por eso Atisha dice: «Entre sesiones...»

Cuando estés en meditación, en una sesión de meditación, el asentamiento sucederá. Pero desaparecerá. Entonces, ¿qué hacer entre sesiones?

Entre sesiones, considera los fenómenos como fantasmas

Entre sesiones, continúa usando el método. Deja el método cuando estés en profunda meditación. Cuando la conciencia se vuelve más y más pura, llega el momento en que, de repente, es absolutamente pura. Entonces deja el método, abandona el método, olvídate completamente del método; asiéntate y sé.

Pero eso, al principio, sólo sucederá por momentos. A veces sucede aquí, mientras me estás escuchando. Por un momento, como una brisa, te transportas a otro mundo, el mundo de la no-mente. Sólo por un momento. Y de nuevo la oscuridad se acumula, y la mente vuelve con todos sus sueños, con todos sus deseos y todas sus estupideces.

Por un momento se separaron las nubes y viste el sol. Ahora las nubes han vuelto, todo está oscuro y el sol ha desaparecido. Ahora, incluso creer que el sol existe resultará difícil. Ahora, incluso creer que lo que acabas de experimentar fue verdadero



será difícil. Quizá fuera una fantasía. La mente puede decir que tal vez fue tu imaginación.

Lo sucedido es tan increíble, parece tan imposible que haya podido ocurrirte a ti... con todas esas estupideces en la mente, con todas esas nubes y oscuridades... ¡Te ha sucedido a ti! ¡Viste el sol por un momento! No parece probable. Lo debes haber imaginado; quizás te quedaste dormido y lo has soñado.

Entre sesiones empieza de nuevo, entra en la barca, usa la barca de nuevo.

Considera los fenómenos como fantasmas

Atisha es muy considerado con los discípulos. Si no, el cuarto hubiera sido el último sutra, o como máximo, el quinto:

Asiéntate en la naturaleza de la cognición básica, la esencia

Si Atisha hubiera sido una persona como Bodhidharma, el tratado hubiera acabado en el quinto sutra, o incluso en el cuarto:

Deja incluso que el remedio se vaya libremente por sí mismo

Entonces el asentamiento se produce por sí solo. Bodhidharma era muy miserable, él no habría usado el quinto sutra; pero Atisha es muy considerado con el discípulo. Atisha ha sido discípulo, así que conoce las dificultades del discípulo. Y ha sido discípulo de tres grandes maestros, así que conoce todas las dificultades que tiene que afrontar un discípulo. Ha sido un peregrino; conoció todos los problemas. Y ha sido un peregrino de tres caminos, de los tres caminos posibles; así que es consciente de todos los problemas y dificultades, y de todos los peligros y todos los obstáculos que van a surgir en la senda del discípulo. De ahí su consideración.

Él dice: «Entre sesiones...»

Entre esos momentos meditativos, entre esos momentos de completa alegría; de completo vacío y pureza. Entre esos momentos del ser, recuerda que todo son sueños, que todo fenómeno es un fantasma. Sigue usando este método hasta que el



asentamiento se haya producido para siempre.

Ejercita la unión, enviando y tomando sucesivamente

Haz esto cabalgando sobre la respiración

Ahora el vacío se ha experimentado. Esto es lo que Atisha ha aprendido. Hasta este sutra ha estado con el primer maestro, Dharmakirti. Ahora con este sutra, el segundo maestro, Dharmarakshita.

Ejercita la unión, enviando y tomando sucesivamente

Haz esto cabalgando sobre la respiración

Ahora dice: comienza a ser compasivo. Y el método es: cuando inspires... — escucha atentamente, éste es uno de los métodos más valiosos— cuando inspires, piensa que estás inhalando las miserias del mundo entero.

Toda la oscuridad, toda la negatividad, todo el infierno que exista en cualquier parte, lo estás inhalando. Y deja que tu corazón lo absorba.

Habrás oído hablar, o habrás leído sobre los llamados pensadores positivos de Occidente. Ellos propugnan justamente lo contrario; no saben lo que están diciendo. Dicen: cuando expires, expulsa todas tus miserias, toda tu negatividad; y cuando inspires, inhala dicha, positividad, felicidad, alegría.

El método de Atisha es justamente lo opuesto: cuando inspires, inhala toda la miseria y todo el sufrimiento de todos los seres del mundo, del pasado, del presente y del futuro.

Y cuando expires, exhala toda la alegría que poseas, toda la dicha que poseas, toda la bendición que poseas. Exhala, viértete en la existencia. Este es el método de la compasión: bebe todo el sufrimiento y vierte todas las bendiciones.

Y quedarás admirado si lo haces. En el momento en que absorbes dentro de ti todos los sufrimientos del mundo, ya no son sufrimientos. El corazón transforma la energía de inmediato. El corazón es una fuerza transformadora: bebe la miseria y ésta quedará transformada en dicha... a continuación, viértelo.



Una vez que has aprendido que tu corazón es capaz de realizar esta magia, este milagro, querrás hacerlo una y otra vez. Inténtalo. Es uno de los métodos más prácticos. Es simple, y trae resultados inmediatos. Hazlo hoy y ve con tus propios ojos.

Ésta es una de las prácticas de Buda y de sus discípulos. Atisha es uno de ellos, de la misma tradición, de la misma línea. Buda dice una y otra vez a sus discípulos, *ihi passiko*: «¡Ven y ve con tus propios ojos!» Gente muy científica. El budismo es la religión más científica de la tierra; por eso, el budismo está ganando día a día más terreno en el mundo. A medida que el mundo se haga más inteligente, Buda cobrará más importancia. A medida que aumente el número de personas que saben de ciencia, Buda tendrá más atracción.

Buda convencerá a la mente científica, porque lo que mantiene es: «Todo lo que digo se puede practicar. No te pido que lo creas, te digo que lo experimentes, que hagas la experiencia, y que sólo si es verdad para ti confíes en ello. Si no, no tienes por qué creerlo.»

Prueba este hermoso método para la compasión: aspira todas las miserias y vierte todo la dicha.

Ejercita la unión, enviando y tomando sucesivamente

Haz esto cabalgando sobre la respiración

Tres objetos, tres venenos, tres pilares de virtud

Hay tres objetos, que pueden operar como venenos o que pueden convertirse en pilares de infinita virtud. Atisha está hablando de la alquimia interna. El veneno puede convertirse en néctar, el metal básico puede transformarse en oro.

¿Cuáles son estos tres objetos? El primero es la aversión, el segundo el apego y el tercero la indiferencia. Así es cómo funciona la mente: sientes aversión por aquello que no te gusta, sientes apego por aquello que te gusta, y sientes indiferencia por las cosas que ni te gustan ni te disgustan. Éstos son los tres objetos. La mente está entre ellos tres. Éstas son las tres patas del trípode llamado mente: aversión, apego e indiferencia. Y si vives en estos tres objetos tal y como son, estás viviendo en el veneno.



Así es como hemos hecho de la vida un infierno. Aversión, rechazo, odio, repulsión; eso crea un tercio de tu infierno. Apego, atracción, aferramiento, posesión; eso crea el segundo tercio de tu infierno. Y la indiferencia a todo aquello que ni te atrae ni te repele crea el tercero.

Tan sólo observa tu mente; así es como la mente funciona, siempre está diciendo: «Me gusta esto, no me gusta lo otro, y soy indiferente a aquello.» Estas son las tres maneras de operar de la mente. Éste es el hábito, la rutina.

Atisha dice: éos son los tres venenos; pero pueden convertirse en tres pilares de virtud. ¿Cómo pueden convertirse en tres pilares de extraordinaria virtud?

Si aportas la cualidad de la compasión, si aprendes el arte de absorber el sufrimiento —de absorber todo el sufrimiento del mundo— imaginando que entra como a caballo sobre la respiración, entonces, ¿cómo vas a repudiar?, ¿cómo vas a rechazar algo?, ¿cómo vas a ser indiferente a algo? Y, ¿cómo vas a apegarte a algo?

Recibe de manera incondicional todo el sufrimiento del mundo, bélalo, absórbelo en tu corazón, y después vierte bendiciones sobre la existencia entera, incondicionalmente. No a alguien en particular, recuerda. No sólo a la humanidad, sino a la existencia entera, a lo material, a lo inmaterial... cuando viertes bendiciones incondicionalmente, ¿cómo vas a apegarte?

Apego, aversión, indiferencia, todo desaparece con esta pequeña técnica. Y con su desaparición, el veneno se transforma en néctar, y la esclavitud se convierte en libertad y el infierno deja de ser infierno; se vuelve cielo.

En esos momentos llegas a saber: «Este cuerpo es el buda; esta tierra es el paraíso del loto.»

Y el último sutra:

Ejercita frases en todo tipo de conductas

Atisha no es un escapista. No enseña escapismo, no te dice que huyas de situaciones que no te gusten. El dice: tienes que aprender a operar con *bodhichitta* —la conciencia bódica— en todo tipo de situaciones. En el mercado, en el monasterio. Con gente de la multitud, o solo, en una cueva. Con amigos y con enemigos. Con la familia, con gente conocida y con extraños. Con personas y con animales. En todo tipo de situaciones, en todo tipo de desafíos, tienes que aprender a operar con compasión, con



meditación. Porque todas estas experiencias, en diferentes situaciones, harán que tu *bodhichitta* madure cada vez más.

No escapes de ninguna situación. Si escapas, algo de ti quedará incompleto. Tu *bodhichitta* no alcanzará la madurez, no se enriquecerá. ¡Vive la vida en su multidimensionalidad!

Y eso es también lo que yo te enseño: vive la vida totalmente. Y viviendo en el mundo, no seas del mundo. Vive en el mundo como el loto en el agua: el loto vive en el agua, pero el agua no le toca. Sólo entonces *bodhichitta* brotará, florecerá. Sólo entonces llegarás a conocer la conciencia última, que es libertad, que es dicha; dicha eterna, bendición.

No llegar a conocer esto es perderse el sentido de la vida; llegar a conocerlo es la única meta. La única, recuerda.

Los sutras de Atisha no son filosóficos, ni especulativos, ni abstractos. Son experimentos comprobados, son científicos.

Dejadme repetirlo de nuevo: la Religión es una ciencia porque es el saber más puro. Pero no es una ciencia como la Física y la Química. No es la ciencia de lo externo; es la ciencia de lo interno. Es la ciencia que te lleva más allá, es la ciencia que te lleva a lo desconocido y a lo incognoscible. Es la mayor aventura que existe. Es una llamada y un reto a todos los que tengan algo de coraje, de agallas, de inteligencia.

La Religión no es para cobardes; es para aquellos que quieren vivir peligrosamente.

Por hoy es suficiente.

CAPÍTULO 2

Sembrando semillas blancas

Empieza el desarrollo del tomar contigo mismo.

*Cuando el mal llene los universos animados e inanimados,
transforma las malas circunstancias en Camino Bodhi.*



Conduce toda la responsabilidad hacia uno.

Sé agradecido con todos.

La insuperable protección del vacío es: ver las manifestaciones de la confusión como los cuatro kayas.

Un medio excelente es: tener las cuatro provisiones.

Para conducir al camino rápidamente cualquier situación, tan pronto como se dé, únela con meditación.

El conciso compendio de instrucciones sobre el corazón es: trabaja con las «Cinco Fuerzas».

Las instrucciones para la transferencia en el Mahayana son: las «Cinco Fuerzas». La conducta es importante.

El propósito de todo el Dharma está contenido en un punto.

LA MEDITACIÓN ES la fuente, la compasión es el rebosar de la fuente. El hombre sin meditación no tiene energía para el amor, para la compasión, para la celebración. La persona sin meditación está desconectada de su fuente de energía, no está en contacto con el océano. Tiene la poca energía creada por la comida, el aire, la materia... Vive de la energía física.

La energía física tiene limitaciones. Nace en un momento determinado del tiempo y muere en otro momento del tiempo. La energía física existe entre el nacimiento y la muerte. Es como una lámpara que arde por el aceite que contiene. Una vez que el aceite se acaba, la llama se apaga.

La persona meditativa llega a conocer algo del infinito, entra en contacto con la fuente de energía inagotable. Su llama sigue y sigue, no cesa. Su llama no puede desaparecer, porque en realidad nunca aparece; su llama no puede morir, porque no



ha nacido.

¿Cómo conectarse con esta fuente inagotable de vida, de abundancia, de riqueza?

A esa fuente inagotable puedes llamarle Dios, o puedes llamarle verdad o darle el nombre que deseas. Pero una cosa es absolutamente cierta, que el hombre es una ola de algo infinito.

Si la ola mira hacia adentro encontrará el infinito. Si sigue mirando hacia afuera, se queda desconectada. Desconectada de su propio reino, desconectada de su propia naturaleza. Jesús, a esta naturaleza, le llama el reino de Dios. Él dice una y otra vez: «El reino de Dios está dentro de ti. Ve hacia adentro.»

La meditación es tan sólo un puente para ir hacia adentro. Una vez que la meditación sucede, lo único que falta por suceder es la compasión.

Buda —el maestro original de la línea de Atisha— dice que, a no ser que suceda la compasión, no te des por satisfecho con la meditación. Has andado la mitad del camino, tienes que ir un poco más lejos. La meditación, si es verdadera, rebosará hasta hacerse compasión. Como cuando enciendes una lámpara: inmediatamente empieza a radiarse la luz, inmediatamente comienza a dispersarse la oscuridad. Una vez que la luz interna está encendida, la compasión es su radiación.

La compasión es la prueba de que la meditación ha sucedido. El amor es la fragancia que prueba que la-flor-de-los-mil-pétalos se ha abierto en el fuero más interno de tu ser. El amor es la prueba de que la primavera ha llegado, de que ya no eres la misma persona que solías ser, de que la personalidad ha cesado y de que la individualidad ha nacido. El amor es la prueba de que ya no vives en la oscuridad, de que eres luz.

Estos sutras son instrucciones prácticas, recuérdalo. Atisha no es un filósofo, ningún hombre sabio lo es. No es un pensador. El pensar es sólo para los mediocres, para los necios. El hombre sabio no piensa, el sabio sabe. El pensar es un esfuerzo para saber, es hacer suposiciones, es andar a tientas en la oscuridad, es disparar flechas en la oscuridad.

La sabiduría es saber. Y cuando sabes, no necesitas hacer suposiciones.

Tú no supones que ahora es por la mañana, que los pájaros están cantando y que a los árboles les baña la luz del sol. Tú no supones estas cosas, no piensas que esto es así. Si alguien hace suposiciones sobre esto debe estar ciego, o como mínimo



ebrio... se trata de una experiencia, y toda experiencia se valida a sí misma.

Atisha no es un pensador especulativo. Lo que él dice no es una filosofía o un sistema de pensamiento. Él cuenta cómo ha llegado; te muestra el camino. Los budas sólo pueden mostrar el camino. Tú tendrás que andarlo, nadie puede andar por ti. Nadie puede hacerlo por ti; la existencia no admite a representantes en tu nombre.

Sí, los otros pueden comunicar cómo lo han conseguido, qué dificultades hay que evitar, cómo juzgar si vas o no en la dirección correcta, qué energías utilizar y cuáles descartar, qué es lo que ayuda y qué obstaculiza. Pueden darte pequeñas pistas acerca del camino. Y digo «pequeñas pistas», tampoco pueden darte un mapa completo, porque cada individuo tendrá que seguir un camino un poco diferente, y cada individuo irá a través de experiencias únicas. Experiencias que nadie ha tenido antes y que quizá nadie vaya a tener jamás.

Cada individuo es tan único, que no se puede ofrecer un mapa absoluto; tan sólo se pueden ofrecer pistas, pistas vagas, indicaciones.

No tienes que aferrarte a esas indicaciones. Sólo entiéndelas, absóbelas y no seas fanático. No digas: «Esto tiene que ser así; y si no es así, no voy a hacerlo, algo está mal.» Será algo parecido a eso, pero de una manera muy vaga. Tendrá una fragancia similar pero no será exactamente lo mismo. Uno tiene que ser consciente de esto. Si no lo eres, entonces te vuelves fanático. Y los fanáticos no han llegado nunca. Su mismo fanatismo se lo impide.

Estas son pequeñas pistas. No son algo matemático, no son como el dos y dos son cuatro. En el mundo de lo misterioso, algunas veces dos más dos son tres, otras veces dos más dos son cinco. Es muy raro que dos más dos sean cuatro, muy raro. Es una excepción, no es la regla. No son matemáticas, es música. No es lógica, es poesía.

Cuando lees un tratado lógico, lo lees con un tipo de mente. Si lees poesía necesitas otro acercamiento totalmente diferente. En la lógica hay un proceso claro, el proceso del silogismo. Sabes que esto es así, que lo otro es así, y que por consiguiente lo de más allá será así. Hay un «por consiguiente».

En la poesía no hay ningún «por consiguiente». La poesía da saltos cuánticos. La poesía es una visión, no un proceso lógico; una canción, no un silogismo. Sí, incluso la canción posee cierta lógica intrínseca, pero esa lógica no está en la superficie. Y esa lógica no la perciben los que recorren el camino, la perciben los que han llegado.



Una vez que has llegado verás la lógica de cada paso que hayas dado, pero no antes de ello. Verás por qué tuviste que saltar, por qué tuviste que dar un determinado paso. Cuando lo diste, nada estaba claro, nada era absolutamente cierto ni estaba garantizado. Diste el paso de acuerdo con lo que sentías, no de acuerdo con lo que pensabas. Pero más tarde, recapitulando, mirando hacia atrás, se puede revivir el pensamiento. Ahora puedes buscar la corriente lógica subyacente.

Los que han llegado son muy lógicos. Pero si los que están en el camino intentan ser lógicos, nunca sobrevivirán. Ésta es una de las paradojas a comprender. Por eso los aforismos de Buda, Tilopa, Saraha y Atisha son verdaderamente lógicos, pero sólo para aquellos que han llegado. La lógica sólo pude sentirse mirando hacia atrás.

Cuando progresas hacia la meta, lo supremo, todo es vago, todo está oculto en una nube. Es como la niebla matinal. Más tarde, en la plenitud del mediodía, la niebla habrá desaparecido. Pero ese mediodía pleno tiene todavía que suceder.

Así que estas instrucciones tienen que ser pensadas, meditadas, sentidas. Pero no las tomes con una seriedad de muerte.

Habrá algunas diferencias. Algunas cosas sucederán en tu camino que no le sucedieron a Atisha en el suyo. Algunas cosas sucederán en tu camino que no sucedieron en el mío. En el mundo existen tantos caminos como personas. Nadie puede estar en tu lugar, incluso aquellos que están muy cerca de ti no están exactamente en el mismo lugar que tú. Tu ángulo de visión será un poco diferente al ángulo de visión de alguien que se encuentra a tu lado, dándote la mano. No hay dos personas que puedan ver el mundo exactamente de la misma manera, es imposible. Y todos tienen que operar desde su lugar, desde su estado.

Atisha existió hace mil años. Debe haber visto un mundo totalmente diferente, debe haber transitado por un mundo totalmente diferente, con un lenguaje diferente. Un mundo donde prevalecía un tipo de comprensión diferente, donde todavía eran válidas cierto tipo de actitudes, de posiciones.

Ahora éstas ya no son válidas, ya no son pertinentes, aquel mundo ha desaparecido. El mundo de Atisha ya no existe.

Aun así, sus instrucciones, si no se toman fanáticamente, son de tremenda importancia. Si las tomas fanáticamente no has entendido su propósito. Uno tiene que estar muy suelto y relajado.

Cuando pienses en los budas del pasado, estate a su disposición, ábrete a ellos;



pero sin aferrarte, con distancia, sabiendo muy bien que «Yo no soy Atisha, así que ¿cómo puedo seguir esas instrucciones absolutamente?».

Pero Atisha no te dice que sigas sus instrucciones absolutamente. Él simplemente te ofrece un destello de su visión y de la manera en que ha llegado a ella. El sólo comparte contigo su poesía, su compasión.

Recuérdalo. De lo contrario, es muy fácil volverse fanático. ¿Por qué se vuelven fanáticas millones de personas? Por una sencilla razón: al hacerte fanático evitas el experimentar, al hacerte fanático evitas el pensar por ti mismo, el sentir por ti mismo. Al convertirte en un fanático dejas toda la responsabilidad sobre los hombros de otro: Jesús, Buda, Krishna, Atisha.

Recuerda: tu responsabilidad es tal, que no la puedes pasar a ningún otro, no la puedes arrojar sobre ningún otro. Tu responsabilidad es absolutamente tuya. Tú tendrás que pensar, tú tendrás que sentir, tú tendrás que meditar, tú tendrás que andar. Y déjame que te recuerde de nuevo: quizás te encuentres en situaciones en las que Atisha nunca se encontró.

Si vais al Himalaya y queréis escalar el Everest, existen muchas maneras de hacerlo, muchos caminos. Por un camino quizás os encontréis con hermosos valles y ríos y árboles. Por otro camino quizás no os crucéis con ningún río, quizás no veáis ni tan siquiera un árbol, quizás sólo halléis rocas y más rocas. Por un tercer camino quizás atraveséis glaciares, nieve virgen que jamás se ha derretido. Y todos llegaréis a la cima.

Aquellos que han alcanzado la cima siempre serán liberales y considerados. No es posible que sean testarudos, no es posible que digan: «Éste es el único camino», porque desde la cima pueden ver que hay muchos caminos. Pueden ver a muchos peregrinos que llegan, viniendo de diferentes rutas. Y toda ruta tiene su propio mundo. Atisha siguió un cierto camino. Pero él fue muy afortunado al tener tres maestros iluminados. Atisha alcanzó el Everest al menos por tres rutas. Su visión es de conjunto, amplia. No es estrecha.

Jesús dice: «Mi camino es estrecho pero recto.» El siguió sólo a un maestro. Naturalmente, su camino es muy estrecho y recto. No es el caso de Atisha; su camino es muy zigzageante y muy amplio. Su camino contiene muchos caminos, es una gran síntesis.



El primer sutra:

Empieza el desarrollo del tomar contigo mismo

Déjame que te recuerde. En el último sutra, Atisha decía: cuando inspires, permite que sea tu meditación, el que el sufrimiento de todos los seres del mundo entre como a caballo en esa inspiración y llegue hasta tu corazón. Absorbe todo ese sufrimiento, ese dolor, esa miseria, en tu corazón, y observa cómo sucede un milagro...

Cuando absorbes la miseria de alguien, su dolor, su sufrimiento... En el momento en que lo haces... ¡Todo se transforma!

La tendencia natural es evitarlo, la tendencia natural es protegerse contra el sufrimiento. La tendencia natural es mantenerse separado, no simpatizar, no entrar en los sentimientos del otro. La gente, incluso cuando simpatiza, simpatiza sólo formalmente. Dicen cosas que no sienten. Lo que dicen, no lo dicen de verdad. Si lo dijieran de verdad, podrían haber ayudado a esa persona. Podrían haber absorbido su sufrimiento, podrían haber embebido su sufrimiento.

Y a veces sucede, y tú lo sabes: hay personas en cuya presencia te sientes aliviado. Cuando se han ido, te sientes ligero, te sientes fluir, te sientes más vibrante, más vivo, como si te hubieran quitado una gran carga de la cabeza, o del pecho. Como si hubieran vertido algún tipo de néctar en tu ser. Cuando se van, sientes como si tu corazón estuviera danzando. Esperas una y otra vez que esas personas vuelvan a ti, buscas su compañía, disfrutas de su compañía, porque su presencia te nutre.

También existe el tipo opuesto de personas. Si te encuentras con ellas te dejan más agobiado de lo que jamás hayas estado. Te dejan en una especie de desesperación, de angustia. Sientes que te han chupado. Tu energía es ahora menor. Han tomado algo de tu energía y no te han dado nada. Ésta es una experiencia común.

Si la gente te evita, recuerda, ellos no son responsables. Algo en ti les hace que te eviten. Si la gente no quiere verte, si buscan excusas para escapar de ti, recuerda, ellos no son responsables. Tú debes estar provocando algo negativo en su energía.

Si la gente te busca, si la gente se vuelve amiga inmediatamente, si la gente siente una cierta afinidad, si incluso personas desconocidas quieren venir y sentarse a tu lado, quieren tomar tu mano, quieren simplemente estar contigo, eso significa que debes estar ayudándoles sabiéndolo o sin saberlo.



Todo el mundo lleva una gran carga de miseria, todo el mundo padece un gran sufrimiento, a todo el mundo le duele el corazón. Hay mucho dolor.

Atisha dice que antes de que puedas absorber el sufrimiento de la existencia entera, primero tendrás que empezar contigo mismo. Este es uno de los secretos fundamentales del crecimiento interno. No puedes hacer nada con los demás que no hayas hecho primero contigo mismo. No puedes herir a los demás si no te has herido a ti mismo. Serás insoportable para los demás si eres insoportable para contigo mismo. Sólo puedes ser una bendición para los demás, si eres una bendición para ti mismo.

Todo lo que puedas hacer con los demás debes haberlo hecho antes contigo mismo, porque eso es lo único que puedes compartir. Sólo puedes compartir aquello que tienes; no puedes compartir lo que no tienes. Atisha dice:

Empieza el desarrollo del tomar contigo mismo

En lugar de empezar por tomar toda la miseria del mundo y absorberla en el corazón, empieza con tu propia miseria. No te metas en la mar profunda tan aprisa. Aprende primero a nadar en aguas poco profundas. Y si empiezas inmediatamente a tomar la miseria de la existencia entera será un simple experimento especulativo. No será real, no puede ser real. Será sólo verbal.

Puedes decirte a ti mismo: «Sí, estoy tomando la miseria del mundo entero», pero, ¿conoces la miseria del mundo entero? No has experimentado ni siquiera tu propia miseria.

Evitamos nuestra miseria de continuo. Si te sientes miserable, pones la radio o la televisión para estar entretenido. Empiezas a leer el periódico para poder olvidar tu miseria, o te vas al cine, o buscas a tu mujer o a tu hombre. Te vas a la asociación, te vas de compras. De alguna manera te mantienes lejos de ti mismo, para no tener que ver la herida, para no tener que mirar cuánto duele dentro.

La gente se evita a sí misma de continuo. ¿Qué sabe la gente de la miseria? ¿Cómo puede pensar la gente en la miseria del mundo entero?

Primero tienes que empezar contigo mismo. Si te sientes miserable, deja que ello se convierta en una meditación. Siéntate en silencio, cierra las puertas. Primero siente la miseria con tanta intensidad como te sea posible. Siente la herida. Alguien te ha insultado. Ahora, la mejor manera de evitar la herida es ir e insultarle a él, así te



mantienes ocupado con él. Eso no es meditación.

Si alguien te ha insultado, estate agradecido porque te ha dado la oportunidad de sentir una profunda herida. Ha abierto una herida en ti. La herida quizá haya sido creada por muchísimos insultos sufridos a lo largo de la vida; quizá él no sea la causa de todo el sufrimiento, pero ha disparado el proceso.

Enciérrate en tu habitación, siéntate en silencio, sin ira hacia la persona, pero con una conciencia total sobre el sentimiento que está apareciendo en ti: el dolor de haber sido rechazado, de haber sido insultado. Y te sorprenderás de que no sólo está ese hombre ahí: todos los hombres y todas las mujeres y todo el mundo que te haya insultado alguna vez empezarán a pasar por tu memoria.

No sólo comenzarás a recordarlos, sino que comenzarás a revivirlos. Pasarás por una especie de situación primal. Siente la herida, siente el dolor, no lo evites. Por eso en muchas terapias se le dice al paciente que no debe tomar ninguna droga antes de empezar, por la sencilla razón de que las drogas son una manera de escapar de la miseria interna. Las drogas no te permiten ver las heridas, las drogas las reprimen. Las drogas no te dejan entrar en el sufrir. Y a no ser que penetres en él, no puedes liberarte de su prisión.

Es científicamente correcto el dejar todas las drogas antes de hacer un grupo de terapia. Si es posible, deja incluso drogas como el café, el té, el tabaco; porque todas ellas son modos de escapar.

¿Lo has observado? Cuando te sientes nervioso, inmediatamente empiezas a fumar. Fumar es una forma de evitar el nerviosismo; te mantienes ocupado con el fumar. En realidad se trata de una regresión. El fumar hace que te sientas de nuevo como un niño. Sin preocupaciones, sin responsabilidades. Porque el fumar no es otra cosa que un pecho simbólico. El humo caliente, al ir hacia dentro, te devuelve a aquellos días en que te amamantabas del pecho de tu madre y la leche cálida iba dentro de ti. El pezón ahora se ha convertido en el cigarrillo. El cigarrillo es un pezón simbólico.

Con la regresión evitas las responsabilidades y el dolor de ser adulto. Y esto es lo que sucede con muchas drogas. El hombre moderno está drogado como jamás lo ha estado, porque el hombre moderno vive en gran sufrimiento. Sin drogas sería imposible soportarlo. Esas drogas crean una barrera, te mantienen dopado, no te permiten la sensibilidad suficiente para conocer tu dolor.



Lo primero que hay que hacer es cerrar las puertas y dejar cualquier clase de ocupación: mirar la televisión, escuchar la radio, leer un libro. Deja toda ocupación, porque eso también es una droga sutil. Estate en silencio, completamente solo. Ni siquiera reces, porque eso también es una droga: te mantienes ocupado, empiezas a hablarle a Dios, empiezas a suplicar; te escapas de ti mismo.

Atisha dice: Sé tú mismo. Cueste el dolor que cueste, cueste el sufrimiento que cueste, déjalo ser. Primero experimentalo en su total intensidad. Va a ser difícil. Te va a partir el corazón. Quizá empieces a llorar como un niño, quizá empieces a rodar por el suelo de dolor, quizá te contorsiones. Quizá, de repente, te des cuenta de que el dolor no es sólo en el corazón, que es en todo el cuerpo, que te duele todo, que tienes dolor por todas partes, que tu cuerpo no es sino dolor.

Si puedes experimentarlo —esto es de tremenda importancia—, entonces comienza a absorberlo. No la arrojes. Se trata de una energía muy valiosa, no la arrojes. Bébela, acéptala, dale la bienvenida, muéstrate agradecido con ella. Y di para ti: «Esta vez no la voy a evitar, esta vez no la voy a rechazar, esta vez no la voy a arrojar: esta vez la beberé y la recibiré como a un invitado. Esta vez la digeriré. »

Puede que pasen algunos días hasta que seas capaz de digerirlo, pero el día que suceda habrás encontrado una puerta que te conducirá verdaderamente muy lejos. Habrás emprendido un nuevo periplo en tu vida, irás hacia un nuevo tipo de ser. Porque, en el momento en que aceptas el dolor, sin rechazar nada, inmediatamente su energía y sus cualidades cambian. Ya no es dolor. De hecho uno queda sorprendido, uno no puede creerlo, es tan increíble... uno no puede creer que el sufrimiento pueda transformarse en éxtasis, que el dolor pueda convertirse en alegría.

Pero en la vida normal eres consciente de que los opuestos están siempre conectados, que no son opuestos, sino complementarios. Sabes perfectamente bien que tu amor puede convertirse en odio en cualquier momento y que tu odio puede convertirse en cualquier momento en amor.

De hecho, si odias demasiado, intensamente y totalmente, el odio se convertirá en amor.

Eso es lo que le pasó a Saúl, que después se convirtió en Pablo y fundó ese desagradable fenómeno, la Iglesia cristiana. Jesús no es el fundador de la Iglesia cristiana, el fundador de la Iglesia cristiana es san Pablo. Y merece la pena recordar la historia.



Cuando Pablo nació, le pusieron de nombre Saúl. Y él estaba tan en contra de Cristo que toda su vida la dedicó a destruir a los cristianos y al cristianismo. A lo único que se dedicaba era a perseguir cristianos, a destruir cualquier posibilidad de futuro para el cristianismo, a hacer desaparecer el nombre de Cristo.

Pablo debe haber odiado tremadamente, su odio no puede haber sido un odio normal. Cuando dedicas tu vida al objeto de tu odio, éste tiene que ser total. Si no, ¿quién se toma la molestia? Si le tienes odio a algo, no le dedicas toda tu vida. Pero si odias totalmente, entonces se convierte en una cuestión de vida o muerte.

Un día, mientras Pablo perseguía a los cristianos, mientras les destruía; mientras destruía sus áreas de influencia, argumentaba con ellos, les convencía de que aquello era una estupidez, de que ese hombre, Jesús, estaba loco, de que era un neurótico, un farsante, un hipócrita... ¡Sucedió! ¡El milagro sucedió!

Pablo se dirigía a otra ciudad a perseguir más cristianos. En el camino estaba solo, y de repente vio cómo Jesús se le aparecía y le preguntaba: «¿Por qué me persigues?»

De la conmoción, del terror, cayó al suelo, suplicando, llorando lágrimas de arrepentimiento. Para recordar este hecho cambió su nombre por el de Pablo. El viejo hombre murió y un hombre nuevo nació. Y Pablo se convirtió en el fundador de la Iglesia cristiana. Se convirtió en gran amante de Jesús, el más grande que el mundo haya conocido.

El odio puede convertirse en amor.

Jesús no se le apareció; fue tan sólo la intensidad de su odio la que proyectó a Jesús. No fue Jesús el que le preguntó: «¿Por qué me persigues?» Fue su propio inconsciente que estaba sufriendo de manera extrema por el odio a Jesús. Fue su propio inconsciente el que le preguntó: «¿Por qué me persigues?» Fue su propio inconsciente el que se personificó en la visión de Jesús. El milagro sucedió porque el odio era total.

Cuando una cosa es total se torna en su opuesto. Éste es un gran secreto a recordar. Cuando algo es total se convierte en su opuesto, porque no hay manera de ir más lejos, se ha llegado a un callejón sin salida.

Observa un viejo reloj de péndulo. El péndulo sigue y sigue: va hacia la izquierda, hasta su extremo, hasta el punto donde no puede ir más allá, entonces se dirige hacia la derecha.



Los opuestos son complementarios. Si puedes sufrir tus padecimientos con gran intensidad, te sorprenderás. Saúl se convierte en Pablo. No podrás creerlo cuando suceda por primera vez: tu propio sufrimiento, absorbido voluntariamente, acogido, se convierte en gran bendición.

La misma energía que se vuelve odio se transforma en amor; la misma energía que se vuelve dolor se transforma en placer; la misma energía que se vuelve sufrimiento se transforma en dicha.

Pero empieza contigo mismo.

Haz un pequeño experimento con tus propios dolores, con tus propios sufrimientos, con tu propia miseria. Y una vez que hayas encontrado la clave, entonces puedes compartir tu energía con toda la existencia. Entonces puedes tomar todo el sufrimiento del mundo, o de los mundos.

Cabalga sobre la inspiración, y tu pequeño corazón será más grande que el universo entero, si sabes de los milagros que puede hacer. Y luego vierte tus bendiciones —se trata de la misma energía, que una vez que ha pasado por tu corazón se convierte en dicha, se hace bendición—, luego deja que las bendiciones cabalguen en tu exhalación hacia todos los rincones de la existencia.

Atisha dice: Esto es compasión. Compasión es convertirse en una fuerza transformadora en la existencia: transformar lo feo en hermoso, besar la rana y transformarla en príncipe, transformar la oscuridad en luz. El convertirse en un medio tal de transformación es compasión.

Empieza el desarrollo del tomar contigo mismo

*Cuando el mal llene los universos animados e inanimados
transforma las malas circunstancias en Camino Bodhi*

Esta es la alquimia budista: todo el mal puede transformarse en Camino Bodhi, el camino de convertirse en un buda. El mal no está en tu contra, solamente no sabes cómo usarlo.

El veneno no es tu enemigo, solamente no sabes cómo hacer de él medicina. En manos sabias, el veneno se vuelve medicina; en manos ineptas, la medicina puede hacerse veneno. Todo depende de ti, de tu ingenio.



¿Te has fijado alguna vez en la palabra mal *? Leído al revés es vida. La vida puede convertirse en mal, el mal puede convertirse en vida; todo depende de cómo lo leas.

En este sutra hay que comprender tres cosas para poder transformar las condiciones adversas en Camino Bodhi y poder alcanzar *bodhichitta*, la mente, la mente de un buda.

La primera es: no opongáis resistencia al mal. Este es un proverbio de Jesús. Jesús, con toda probabilidad, lo debió tomar de fuentes budistas. Jesús viajó a India, vivió en India antes de comenzar su misión en Israel.

Por eso en la Biblia no se dan pormenores de su vida. Sólo se menciona que una vez fue al gran templo con sus padres y argumentó allí con los rabinos. Debía tener doce años por aquel entonces. Después de ese incidente la historia de su vida no aparece en la Biblia.

Durante dieciocho años Jesús desapareció de Israel, y después, de repente, a la edad de treinta, aparece de nuevo. Su ministerio duró sólo tres años. A la edad de treinta y tres fue crucificado.

¿Dónde ha estado Jesús durante dieciocho años? Es un largo período de tiempo. Y ¿por qué la Biblia no menciona nada de él?

En Tíbet todavía se encuentran libros que relatan todo lo ocurrido en esos dieciocho años. Jesús estuvo en Oriente. De hecho, ésa fue una de las razones por las que los judíos no le aceptaban, porque él les trajo algo muy extraño y ajeno. Aunque Jesús citaba a los profetas del Antiguo Testamento, a los viejos proverbios les otorgaba significados nuevos, que nunca se habían oído antes. Jesús traía algo extraño al mundo judío.

Por ejemplo, este proverbio: no opongáis resistencia al mal. Esto no es judío en absoluto. El dios judío está muy en contra del mal; está tan en contra, que incluso hay historias como el caso de la destrucción de Sodoma y Gomorra. El dios judío destruyó ciudades enteras porque habían caído en el mal. También existía allí buena gente, pero para destruir a la mala gente incluso la buena fue destruida.

El dios judío dice: «Soy un dios muy celoso; si no me obedeces, te destruiré.» Es un dios muy despótico. Y el viejo testamento dice que el mal tiene que ser castigado, ojo por ojo.



Jesús repite una y otra vez: «Habréis oído que se dijo: si alguien te arroja un ladrillo, arrójale un pedrusco o una roca; pero yo os digo, si alguien te golpea en una mejilla, ofrécele la otra también.»

Esto es extraño, es ajeno al pensamiento judío. Pero no es ajeno al pensamiento budista; se trata de puro budismo. No opongas resistencia al mal. Esto es lo primero si quieres absorber el mal en tu corazón y transformarlo. Si resistes, ¿cómo vas a transformarlo?, acéptalo.

Jesús dice: «Ama a tus enemigos.» El dios judío no puede amar a sus enemigos, así que ¿por qué va a hacerlo el hombre? Si Dios es incapaz de amar a sus enemigos, ¿cómo puedes esperar que el pobre hombre lo haga?

«Y ama a tus enemigos», dice Jesús, «como a ti mismo.» De nuevo esto lo toma de fuentes desconocidas para los judíos. Este es un enfoque budista, ésta es la contribución de Buda al mundo —una de las contribuciones más grandes de todos los tiempos—, porque ésta es la alquimia interna. Acepta el mal, no le opongas resistencia, no luches contra él, no te enojes con él; absórbelo, porque el mal puede ser transformado en bien.

* Mal, en inglés, evil. Leído al revés se convierte en Live, que significa «vida». (N. del T.)

El arte de transformar el sufrimiento, el dolor, el mal, en algo bueno, es el arte de ver la necesidad de lo opuesto. La luz puede existir sólo si la oscuridad existe. Entonces ¿por qué odiar la oscuridad? Sin la oscuridad no habría luz, así que aquellos que aman la luz y odian la oscuridad están en un dilema; no saben lo que están haciendo.

La vida no puede existir sin la muerte. Entonces ¿por qué odiar la muerte? Porque es la muerte la que crea el espacio para que exista la vida. Esta es una gran comprensión: que la muerte es el contraste, el fondo, la negra pizarra en la que se escribe la vida con tiza blanca. La muerte es la oscuridad de la noche en la que la vida empieza a titilar, como lo hacen las estrellas. Si destruyes la oscuridad de la noche, las estrellas desaparecerán. Eso es lo que sucede por el día. Las estrellas siguen ahí



¿o piensas que desaparecen? Siguen ahí, pero como hay demasiada luz, no puedes verlas. Sólo se dejan ver en el contraste.

El santo es posible sólo por el pecador. Por eso, Buda dice no odies al pecador, él hace posible la existencia del santo. Son dos caras de la misma moneda.

Viendo esto, uno ni se apega a lo bueno ni se separa de lo malo. Uno acepta los dos como parte integrante de la vida. En esa aceptación puedes transformar las cosas. Sólo mediante esa aceptación es posible la transformación.

Y antes de que puedas transformar el sufrimiento tendrás que convertirte en el testigo; ése es el tercer punto. Primero: no opongas resistencia al mal. Segundo: sabe que los opuestos no son opuestos, sino complementarios inevitablemente unidos. Así que no hay elección. ¡No elijas! Y el tercero es: sé el testigo, porque si eres el testigo de tu sufrimiento serás capaz de absorberlo. Si te identificas con él no podrás absorberlo.

En el momento en que te identificas con tu sufrimiento quieres desecharlo, quieres quitártelo de encima; es tan doloroso... pero si eres el testigo, entonces el sufrimiento pierde todas las espinas, todos los agujones. Entonces hay sufrimiento y tú eres el testigo de ese sufrimiento. Eres sólo un espejo. Lo que sucede no tiene que ver contigo. La felicidad viene y se va, la infelicidad viene y se va; se trata de un espectáculo cambiante; tú simplemente estás ahí, reflejándolo como un espejo. La vida viene y se va, la muerte viene y se va; al espejo no le afecta ninguna de las dos. El espejo refleja sin quedar afectado. En el espejo no quedan impresiones de ninguna de las dos.

Cuando eres el testigo surge una gran distancia. Y sólo en ese observar te vuelves capaz de transformar el metal básico en oro. Sólo cuando eres el testigo te conviertes en un científico de lo interno, en un observador desapegado. Ahora ya sabes que los opuestos no son opuestos, así que uno puede convertirse en el otro. Entonces no es una cuestión de destruir el mal del mundo, sino de transformar el mal en algo beneficioso; de transformar el veneno en néctar.

Conduce toda la responsabilidad hacia uno

El tercer sutra. La mente común siempre hace a algún otro responsable. Es siempre el otro el que te está haciendo sufrir. Tu mujer te hace sufrir, tu marido te hace sufrir, tus padres te hacen sufrir, tus hijos te hacen sufrir, o el sistema financiero, o la



sociedad, el capitalismo, el comunismo, el fascismo, la ideología política dominante, la estructura social; o el destino, el karma, Dios... Cualquier cosa.

La gente elude la responsabilidad de millones de formas. Pero en el momento en que dices que otra persona —x, y, z— es la que te hace sufrir, no puedes hacer nada para cambiarlo. ¿Qué puedes hacer? Cuando la sociedad cambie y venga el comunismo y haya un mundo sin clases, entonces todo el mundo será feliz. Antes de que eso suceda, la felicidad es imposible. ¿Cómo vas a ser feliz en una sociedad que es pobre? Y ¿cómo vas a ser feliz en una sociedad que está dominada por los capitalistas? ¿Cómo vas a ser feliz en una sociedad que es burocrática? ¿Cómo vas a ser feliz en una sociedad que no permite la libertad?

Excusas y excusas y excusas. Excusas sólo para evitar la simple percepción intuitiva de que: «Soy responsable de mí mismo. Ningún otro es responsable por mí; es mi responsabilidad, es absolutamente mi responsabilidad. Lo que yo soy, es mi propia creación.» Éste es el significado del tercer sutra:

Conduce toda la responsabilidad hacia uno

Y ese uno eres tú. Una vez que se asienta esta percepción: «Soy el responsable de mi vida, de todos mis sufrimientos, de mi dolor, de todo lo que me ha sucedido y de todo lo que me está sucediendo. Lo he escogido así. Éstas son las semillas que sembré y ahora recojo la cosecha; soy responsable»... Una vez que esta percepción se convierte en una comprensión natural, todo lo demás es simple. Entonces la vida empieza a dar un giro nuevo, empieza a cobrar una nueva dimensión. Esa dimensión es conversión, revolución, mutación. Porque una vez que sé que soy responsable, sé también que puedo dejar lo que quiera, en cualquier momento, si así lo decido. Nadie puede impedirme que lo deje.

¿Puede alguien impedirme que deje mi miseria? ¿Puede alguien impedirme que transforme mi miseria en dicha? Nadie. Incluso si estás en la cárcel, encadenado, preso, nadie puede aprisionarte; tu alma permanece todavía libre.

Por supuesto, tienes una situación con muchas limitaciones, pero incluso en esa limitada situación puedes entonar una canción. Puedes escoger entre derramar lágrimas de impotencia o entonar una canción. Incluso con cadenas en los pies puedes bailar, así hasta el sonido de las cadenas tendrá una melodía.



El cuarto sutra:

Sé agradecido con todos.

Atisha es verdaderamente científico. Primero dice: carga con toda la responsabilidad. En segundo lugar dice: sé agradecido con todos. Ahora que ya nadie, excepto tú, es responsable de tu miseria; si todo es tu propia creación, entonces, ¿qué queda?

Sé agradecido con todos.

Porque todo el mundo está contribuyendo a crear la situación para que tú te transformes; incluso aquellos que piensan que te están poniendo trabas, incluso aquellos que piensan que son tus enemigos. Tus amigos, tus enemigos, la buena gente y la mala gente, las circunstancias favorables, las circunstancias desfavorables, todo junto está creando el contexto en el que puedes transformarte y convertirte en un buda. Sé agradecido con todos.

En una ocasión, un hombre vino a Buda y le escupió a la cara. Sus discípulos, por supuesto, estaban enfurecidos. Ananda, el discípulo más cercano, dirigiéndose a Buda, dijo:

—¡Esto pasa de la raya! —Ananda estaba rojo de ira.

Y prosiguió:

—¡Dame permiso para que le enseñe a este hombre lo que acaba de hacer!

Buda se limpió la cara y dijo al hombre:

—Gracias. Has creado un contexto en el que he podido comprobar si todavía puede invadirme la ira o no. Y no puede. Y te estoy tremadamente agradecido. Y también has creado un contexto para Ananda: esto le permite ver que todavía puede invadirle la ira. ¡Muchas gracias! ¡Te estamos muy agradecidos! Y de vez en cuando, estás invitado a venir. Por favor, siempre que sientas el imperioso deseo de escupirle a alguien, puedes venir a nosotros.

Fue una conmoción tal para aquel hombre... No podía dar crédito a sus oídos. No podía creer lo que estaba sucediendo. Había venido para provocar la ira en Buda. Y



había fracasado.

Aquella noche no pudo dormir, estuvo dando vueltas en la cama y no pudo conciliar el sueño. Los pensamientos le perseguían continuamente: el escupir a Buda —una de las cosas más insultantes—, y el que Buda permaneciese tan sereno, tan en calma como lo había estado antes, como si no hubiera sucedido nada... el que Buda se limpiase la cara y dijera: «Gracias, y cuando sientas el imperioso deseo de escupir a alguien, por favor, ven a nosotros.»

Se acordaba una y otra vez... aquella cara, aquella cara tranquila, serena, aquellos ojos compasivos. Y cuando Buda le dio las gracias, no fue una formalidad, le estaba verdaderamente agradecido. Todo su ser decía que estaba agradecido, Buda desprendía una atmósfera de agradecimiento.

De la misma manera que pudo ver que Ananda estaba rojo de ira... Buda estaba tan sereno, con tanto amor, tan compasivo... ahora él no se lo podía perdonar a sí mismo, ¿qué había hecho? Escupirle a este hombre; un hombre como Buda...

A la mañana siguiente, muy temprano, volvió precipitado, se postró a los pies de Buda y dijo:

—Por favor, perdóname. No he podido dormir en toda la noche.

Buda respondió:

—No tiene la menor importancia. No necesitas pedir perdón por algo que ya no tiene existencia. ¡Ha pasado tanta agua por el Ganges!

Buda estaba sentado a la orilla del Ganges, bajo un árbol. Y le mostró al hombre:

—Mira: ¡discurre tanta agua a cada momento! Han pasado veinticuatro horas; ¿por qué cargas con algo que ya no existe? No pienses más en ello. Y además, yo no te puedo perdonar, porque, en primer lugar, no llegué a enojarme contigo. Si me hubiera enojado, te podría perdonar. Si necesitas perdón, pídeselo a Ananda. Échate a sus pies. Él lo disfrutará.

Sé agradecido con todos.

Con aquellos que te han ayudado, con aquellos que te han puesto obstáculos, con aquellos que han sido indiferentes contigo. Sé agradecido con todos, porque todos juntos están creando el contexto en el que nacen los budas, en el que tú puedes convertirte en un buda.



*La insuperable protección del vacío es: ver las manifestaciones
de la confusión como los cuatro kayas*

Atisha habla de los cuatro cuerpos. Es importante entender estos cuatro cuerpos. El primero se llama *dharmakaya*, el cuerpo de la ley última. Y ¿cuál es la ley última? El vacío es la ley última: todo está vacío.

Si de verdad quieres crecer, tendrás que dejar que esta comprensión cale dentro de ti: todo está vacío. La vida está vacía, la muerte está vacía, todos los fenómenos están vacíos. Porque nada pervive, todo pasa, todo es material onírico. El entender esto te protegerá. ¿Cómo te pueden insultar si todo está vacío? ¿Cómo vas a ser miserable si todo está vacío? ¿Cómo puede haber dolor si todo está vacío? Tú estás vacío, el otro está vacío, así que debes haber visto un sueño, el sueño de que el otro te insultó, de que el otro te escupió.

Si de verdad quieres proteger tu comprensión, éste es el primer cuerpo a desarrollar en torno a ti, el cuerpo del vacío, el clima del vacío. Todo está vacío.

Buda solía mandar a sus discípulos a las piras funerarias para que meditaran. Los recién llegados tenían que estar donde se queman los cuerpos, durante tres meses al principio. Simplemente, se sentaban y observaban, día tras día.

Allí llevaban a gente, la quemaban; y después los amigos abandonaban el lugar. ¿Qué clase de vida es ésta? ¿Dónde está su sustancia?

Unos días atrás, aquel hombre era tan altanero, tan orgulloso, tan egoísta, que si hubieras dicho algo inapropiado hubiera saltado sobre ti. Y ahora ¿dónde está? Desaparecido entre las llamas. La vida es esto: «Tarde o temprano, yo también voy a estar en la pira funeraria y todo se quemará. Así que ¿para qué preocuparse?, ¿para qué armar tanto alboroto? Se trata de un sueño que dura unos pocos días. Y esos días no son mucho en la eternidad del tiempo, son tan sólo algo fugaz.»

Permite que este cuerpo de vacío crezca en torno a ti; te protegerá.

El segundo cuerpo es *nirmankaya*, el surgir primero de la compasión.

Cuando todo está vacío, cuando todo el mundo está en la pira funeraria, entonces surge la compasión. Este cuerpo no hay que cultivarlo, recuerda; surge del primero. Si lo cultivas es que todavía crees en el ego. Si lo cultivas es que todavía crees en el



carácter, si lo cultivas es que todavía crees en la virtud. Y si no hay yo, ¿qué es la virtud? Si no hay yo, ¿qué es el carácter? Si no hay yo, entonces ¿qué es el bien?

Primero asíéntate en el ser nadie y entonces surge el segundo cuerpo por sí mismo. *Nirmankaya* significa el cuerpo de la creación. Es extraño, el primer cuerpo es el cuerpo del vacío y el segundo cuerpo es el cuerpo de la creación. Pero ésta es la comprensión de todos los grandes budas, que si te conviertes en nadie, surge una gran creación en ti. El todo comienza a fluir a través de ti; te conviertes en un vehículo, en un pasaje, en un medio, en una voz para el todo.

Y con el surgir del segundo cuerpo, la primera experiencia será una gran compasión. Naturalmente, al principio ésta será parcial, condicional, provocada por el sufrimiento de los demás. Ves a una anciana muriendo en el camino y surge la compasión, ves a alguien que no tiene qué comer y surge la compasión. La compasión tiene una causa en el exterior. Si nadie se muere, si a nadie le falta la comida, no habrá compasión. En el segundo cuerpo, la compasión viene y se va; aparece en ciertas ocasiones y desaparece en otras.

Sobre la base de este segundo cuerpo, cristaliza el tercero. El tercer cuerpo se llama *sambhogkaya*, el cuerpo de la dicha. En el tercer cuerpo la compasión es incondicional. Ni surge ni desaparece, sino que permanece, pervive. No es cuestión de que alguien sufra o no; en el tercer cuerpo, uno es sencillamente compasión.

En el segundo cuerpo, la compasión es una relación; cuando hay necesidad, sucede. En el tercer cuerpo, la compasión se convierte en tu estado de ser: está ahí, haya o no haya necesidad. Es como una luz encendida por la noche; sigue irradiando tanto si hay alguien como si no hay nadie en la habitación. La luz sigue irradiando independientemente de si alguien la necesita o no.

En el tercer cuerpo —el cuerpo de la dicha— la compasión es un fenómeno natural. Al igual que sigues respirando incluso cuando estás dormido, un buda es compasivo incluso cuando duerme. Un buda es sencillamente compasivo. Su compasión no es algo que surge y desaparece como una ola. Ahora la compasión es oceánica.

Y el cuarto cuerpo se llama *swabhavakaya*, el cuerpo de la naturaleza última, de la espontaneidad, de tu ser más interno tal como es. En el cuarto cuerpo todas las distinciones desaparecen, las dualidades se trascienden. Bueno/malo, yo/no-yo, mente/no-mente, samsara/nirvana, Dios/demonio, todas las dualidades se



transcinden. Uno sencillamente es, sin distinciones, sin categorías, sin divisiones. Este es el cuerpo existencial, esto es lo que de verdad hay que alcanzar.

Todo explorador de la verdad pasa por estos cuatro cuerpos.

Un medio excelente es: tener las cuatro provisiones.

¿Cómo conseguir estos cuatro cuerpos? Éstas son las cuatro provisiones. La primera es: observa. Observa sin evaluar, obsérvalo todo, no pierdas ninguna oportunidad de observar, porque la cuestión no es qué observas; se trata de que la observación crezca. Obsérvalo todo, los árboles, los pájaros, los animales, la gente, el tráfico, tu mente y su tráfico, tus reacciones, las reacciones de los demás... Usa todas las situaciones para observar, para que la observación se enraíce profundamente en ti.

Y la segunda es: analiza, pero sólo después de que hayas observado, no las mezcles. Al principio, la observación tiene que ser simple observación, sin análisis, sin juicio, sin evaluación. Una vez que hayas observado, entonces analiza, entonces ve a los detalles, entonces examina minuciosamente. Entonces mira sus partes, mira de qué se compone, porque toda experiencia es muy compleja. Si quieres de verdad entenderla tendrás que separar y examinar sus partes.

Y la tercera es: escoge aquello que te aporte más y más dicha, más y más silencio, serenidad y calma.

Y la cuarta es: desecha todo lo que te traiga tensión, ansiedad, angustia e infierno.

Éstas son las cuatro provisiones. Si sigues estas cuatro provisiones, surgirán en ti cuatro cuerpos.

*Para conducir al camino rápidamente cualquier situación,
tan pronto como se dé, únela con meditación*

Y recuerda, cada situación tiene que convertirse en una oportunidad para meditar. ¿Qué es la meditación? Volverse consciente de lo que estás haciendo, volverse consciente de lo que te sucede.

Alguien te insulta, vuélvete consciente. ¿Qué te sucede cuando llega el insulto? Medita sobre ello; hacerlo es cambiar por completo la situación.

Cuando alguien te insulta te concentras en la persona: «¿Por qué me insulta?



«¿Qué piensa de mí? ¿Quién se ha creído que es? ¿Cómo puedo vengarme?» Si el otro es fuerte, te rindes, empiezas a menear el rabo. Si no es fuerte, si ves que es débil, saltas sobre él. Pero con todo esto, te olvidas de ti completamente; el otro se convierte en el foco.

Así desperdicias una oportunidad para la meditación. Cuando alguien te insulte, medita.

Gurdjieff relata que:

Cuando mi padre se estaba muriendo, yo contaba sólo nueve años. Él me llamó para que me acercara a su cama y me susurró al oído:

—Hijo mío, no te puedo dejar mucho, no en cosas mundanas. Pero tengo algo que comunicarte, algo que mi padre me dijo cuando estaba en su lecho de muerte. A mí me ha ayudado tremadamente; ha sido mi tesoro. Tú eres todavía muy joven, quizás no entiendas lo que te voy a decir, pero guárdalo, recuérdalo. Un día, cuando seas mayor, quizás puedas entenderlo. Se trata de una llave: abre las puertas de grandes tesoros.

Gurdjieff, por supuesto, en ese momento no pudo entenderlo, pero aquello cambió toda su vida. Y su padre le dijo algo muy sencillo.

Dijo:

—Cuando alguien te insulte, hijo mío, dile que por veinticuatro horas meditarás sobre ello y después volverás y le responderás.

Gurdjieff no podía creer que aquella fuera una llave tan maravillosa. No podía creer que: «Esto es algo tan valioso que haya que recordarlo.» Y a un niño de nueve años se le puede perdonar... pero como aquello se lo dijo su moribundo padre, y Gurdjieff le había amado tremadamente; y como inmediatamente después de decírselo exhaló su último suspiro... se le quedó grabado, no pudo olvidarlo. Cuando recordaba a su padre, recordaba lo que le había dicho.

Sin comprenderlo verdaderamente, Gurdjieff empezó a practicarlo. Si alguien le insultaba decía:

—Durante veinticuatro horas tengo que meditar sobre ello, eso es lo que me dijo mi padre. Y él ya no está aquí. No puedo desobedecer a un anciano que está muerto. Él me amó tremadamente, y yo le amé tremadamente, y ahora no hay manera de desobedecerle. Puedes desobedecer a tu padre cuando está vivo, pero cuando está muerto, ¿cómo vas a desobedecerle? Así que, por favor, perdóname, cuando pasen



veinticuatro horas volveré y te responderé.

Y Gurdjieff cuenta que: «El meditar en ello durante veinticuatro horas me ha aportado las más grandes percepciones sobre mi ser. A veces encontraba que el insulto era correcto, que eso es lo que yo soy. Así que iba a la persona y le decía: "Gracias, tenías razón. Lo de ayer no fue un insulto, fue la mención de un hecho. Me llamaste estúpido. Lo soy".»

«O algunas veces sucedía que meditando veinticuatro horas llegaba a saber que aquello era una mentira absoluta. Pero cuando algo es mentira, ¿por qué ofenderse? Así que ni siquiera iba a decirle a la persona que aquello era mentira. Una mentira es una mentira. ¿Para qué molestarse?»

Pero observando, meditando, Gurdjieff poco a poco fue haciéndose más y más consciente de sus reacciones, dejando a un lado las acciones de los demás.

Eso es lo que dice Atisha:

*Para conducir al camino rápidamente cualquier situación,
tan pronto como se dé, únela con meditación*

Pase lo que pase —bueno, malo, éxito, fracaso—, hazte inmediatamente consciente de lo que sucede. No desperdices ni un solo segundo. No te quedes atrás, permanece presente; y te sorprenderás: los errores empiezan a desaparecer de tu vida. Y entonces, hagas lo que hagas, será correcto.

La gente me pregunta qué es lo correcto y qué es lo incorrecto, y mi respuesta es: si algo surge de la conciencia, es correcto. Si algo surge de la inconsciencia es incorrecto. El que algo sea correcto o incorrecto depende de cómo lo haces no de qué haces. No es una cuestión del qué sino del cómo: meditativamente o sin meditación; alerta, despierto; o haciendo las cosas como un sonámbulo.

*El conciso compendio de instrucciones sobre el corazón es:
trabaja con las «Cinco Fuerzas»*

Estas son las cinco fuerzas. La primera fuerza es la intensidad, la totalidad; si de verdad quieras transformar tu vida, si de verdad quieras convertirte en una luz para ti mismo, si de verdad quieras saber el misterio último de la existencia y el éxtasis último de estar vivo, entonces la primera fuerza es la intensidad, la totalidad.

Lo que hagas, hazlo con intensidad, óptimamente. No seas descuidado, no seas



vago, no lo hagas a medias. Métete en ello completamente, deja que se convierta en una absorción total.

Si bailas, baila tan totalmente que el que baila desaparezca y sólo quede el baile, y entonces habrá transformación. Si amas, ama totalmente, tan totalmente que no se encuentre al que ama. Sólo se encuentra al que ama si estás reteniendo algo; eso que retienes se convierte en el que ama. Si estás reteniendo algo, lo que estás reteniendo se convierte en el que baila, en el que canta. Si estás totalmente en el baile, en la canción, en el amor, ¿quién queda ahí para decir, «soy el que ama, soy el que baila»? No queda nada.

Y la totalidad transforma.

Sólo a los cien grados de intensidad se evapora uno de lo material a lo espiritual, de la tierra al cielo, de lo ordinario a lo extraordinario.

La segunda fuerza es familiarización: haz lo que de verdad quieras hacer y sé lo que de verdad quieras ser. La vida se vive de acuerdo a estructuras que has creado a tu alrededor. Si de verdad quieras ser otra cosa, entonces familiarízate con esa otra cosa. Si quieres tocar la guitarra, practica. Si quieres bailar, practica. Si quieres que algo suceda en tu vida, embébete más y más de ello y deja todo lo que está en su contra. Y la forma de dejarlo es no usarlo, porque usándolo creas caminos para que venga a ti una y otra vez.

La tercera fuerza es la fuerza de las semillas blancas. «Semillas blancas» es una metáfora. Atisha quiere decir deja todo lo que sea negro. Deja de cultivar las semillas negras de la ira, de la envidia, del odio, de la posesión, de la dominación. Deja todas las semillas negras. Incluso si surgen, absórbelas en el corazón y se convertirán en semillas blancas. Y ¿cuáles son las semillas blancas? El amor, la compasión, el servicio, la sinceridad, la sensibilidad, la conciencia, éstas son las semillas blancas. Si un día quieras que tu vida tenga flores blancas, tendrás que sembrar semillas blancas.

Y la cuarta fuerza es la desaprobación, el abjurar completamente de los pensamientos orientados al ego. Observa. Desconéctate inmediatamente de todo lo que sea envanecimiento, de todo lo que emerja del ego. Incluso demorarse en dejarlo es peligroso. Demorarse le dará energía. En el momento en que sepas que proviene del ego, desconéctate de inmediato.

Y todo el mundo sabe cuándo está siguiendo un camino de ego. No es un arte que haya que aprender, todo el mundo ha nacido sabiéndolo. Tú lo sabes. Puedes



seguir un camino del ego a pesar de saberlo —ésa es otra cuestión—, pero lo sabes. Cuando el ego asome la cabeza. ¡Corta esa cabeza inmediatamente de un solo tajo!

Y la quinta fuerza es la fuerza del dedicar toda virtud al bienestar de los demás. Comparte de inmediato todo lo bueno que te suceda. Esta es una de las cosas más fundamentales en el budismo. No acumules, no seas avaro. Si surge el amor, compártelo, viértelo. Si no te es posible encontrar a gente, viértelo sobre los árboles, sobre las rocas, pero viértelo. No lo acumules, porque si lo acumulas se vuelve veneno; si lo acumulas se amarga y se agria. Compártelo.

Y cuanto más compartas, más llegará a ti de fuentes desconocidas. Poco a poco, serás capaz de saber los caminos de la economía interna. La economía externa es: acumula si quieras tener cosas. Y la economía interna es justamente lo opuesto: acumula y no tendrás. Da y tendrás, da más y tendrás más.

El sutra:

*Las instrucciones para la transferencia en el Mahayana
son: las «Cinco Fuerzas». La conducta es importante*

Todas estas fuerzas pueden tener transcendencia sólo si te comportas de acuerdo con ellas, si actúas en concordancia con ellas. Si nada más las contemplas, son intranscendentales, serán impotentes. Hazlas realidad en tu vida.

Y el último sutra:

El propósito de todo el Dharma está contenido en un punto

Ese punto es el ego. El ego es falso. Si vives de acuerdo al falso ego, tu vida entera será falsa. Si vives sin ego, tu vida entera tendrá el sabor de la realidad, de la verdad y de la autenticidad.

Piensa, medita, practica.

Por hoy es suficiente.



CAPÍTULO 3

Observando al observador.

Capta el principio de los dos testigos.

Confía siempre en un estado mental dichoso.

Aunque estés distraído, si puedes hacerlo, es todavía adiestramiento de la mente.

Siempre observa los tres puntos generales.

Cambia tu inclinación y mantenla.

No discutas defectos.

No pienses en nada que sea asunto de los demás.

Adiéstrate primero contra la mayor mácula.

Abandona toda esperanza de resultados.



El primer sutra:

Capta el principio de los dos testigos.

Este es uno de los sutras más importantes, uno muy fundamental en la alquimia interna. Deja que cale profundo en tu corazón. Puede transformarte, puede traerte un nuevo nacimiento, una nueva visión, un nuevo universo. Este sutra tiene dos significados. Ambos hay que entenderlos.

El primer significado: hay dos clases de testigos. Una clase es la gente que te rodea. Eres constantemente consciente de que te observan, de que hay testigos. Esto te crea una autoconsciencia. De ahí el miedo cuando estás en un escenario, enfrentado a un gran número de público. Ese miedo lo sienten los actores, lo sienten los poetas, lo sienten los oradores. Y no sólo los principiantes, sino incluso aquellos que han consumido toda su vida actuando. Cuando suben al estrado les surge un gran temblor, un gran miedo, ¿saldrán airoso del trance o no?

Con tantos ojos observándote, quedas reducido a un objeto. Ya no eres una subjetividad, te has convertido en una cosa. Y tienes miedo porque puede que no te aprecien. Puede que no alimenten tu ego, puede que no les gustes, puede que te rechacen. Ahora estás en sus manos. Quedas reducido a esclavo dependiente. Ahora tienes que actuar de tal manera que obtengas su aprecio. Tienes que reforzar sus egos con la esperanza de que ellos en respuesta refuerzen el tuyo.

Cuando estás con amigos no tienes tanto miedo. Los conoces, son predecibles, ellos confían en ti y tú confías en ellos. Pero cuando te enfrentas a un público anónimo, surge un miedo mayor. Todo tu ser empieza a temblar, tu ego entero está en juego. Puedes fracasar. ¿Quién sabe? El éxito no está garantizado.

Esta es la primera clase de testigo. Los otros son testigos, y tú eres tan sólo un mendigo. Esta es la situación en la que viven millones de personas. Viven para los demás, por eso viven sólo en apariencia; en realidad no viven. Están siempre ajustándose a los demás, porque sólo son felices si los demás están contentos con ellos. Hacen concesiones de continuo, venden sus almas, con un sencillo propósito: que sus egos salgan fortalecidos, que puedan hacerse famosos, conocidos.

¿Has observado algo de inmenso valor? ¿Has observado que inmediatamente después de que un poeta, un novelista o un científico obtiene el Premio Nóbel su



creatividad declina? Ningún laureado con el Nóbel ha sido capaz de producir algo tan valioso como lo que creaba antes de recibirlo. ¿Qué es lo que sucede?

Ahora has alcanzado la meta del ego, ya no puedes ir más allá, así que ya no hay necesidad de que te ajustes a la gente. Una vez que el libro se hace famoso, el autor muere.

Eso es lo que pasó con El profeta de Jalil Gibran. Eso es lo que pasó con Gitanjali de Rabindranath. Y esa es casi siempre la regla, no la excepción. Una vez que eres famoso dejas de hacer concesiones. ¿Para qué? Ya eres famoso. Y cuando dejas de hacer concesiones, la gente empieza a rechazarte, a no hacerte caso. Tu creatividad entera estaba enraizada en el deseo del ego; ahora el ego se siente tranquilo y toda la creatividad desaparece.

Esta es la situación en la que vive el 99,9 por 100 de la gente. Conoces sólo una clase de testigo: el otro. Y el otro siempre te crea ansiedad.

Jean-Paul Sartre dice correctamente: «El otro es el infierno.» El otro no te deja relajarte. ¿Por qué te sientes tan relajado en el cuarto de baño, en tu bañera? Porque el otro no está ahí. Pero si cuando estás relajado en la bañera, de repente ves que alguien te mira por el ojo de la cerradura, en un instante toda la relajación desaparece. De nuevo estás tenso. ¡Te están observando!

Para crear miedo en la gente, los sacerdotes a lo largo de los tiempos han dicho que Dios te vigila constantemente. Dios está constantemente vigilándote, día tras día. Quizá tú duermas, pero él no duerme; él sigue sentado en tu cama y vigila. No sólo te vigila a ti, sino que vigila tus sueños y tus pensamientos. Así que no sólo serás castigado por tus actos, sino también por tus sueños, por tus pensamientos. Por tus deseos y sentimientos.

Los sacerdotes han creado mucho miedo en la gente. Sólo tienes que imaginarte a Dios vigilándote continuamente. Ni un momento, no se te permite ni un solo momento en el que puedas ser tú. Esta ha sido una gran estrategia para reducir las personas a cosas.

¿Por qué ansiamos la atención de los demás? Porque tal y como somos nos encontramos vacíos. Tal y como somos, no somos. Tal y como somos no tenemos el centro del ser. Sólo somos ruido, multitud. Una casa llena de sirvientes discutiendo uno con el otro, porque el dueño no está, o se ha quedado dormido.

Ansiamos la atención de los otros para, al menos, poder crear un seudocentro. Si



el centro verdadero no está, al menos podemos valernos de un seudocentro. Con él podemos aparentar que estamos centrados, él te hará una persona.

No eres un individuo. La individualidad es la fragancia de un ser verdaderamente centrado, de uno que sabe quién es.

Pero si no eres un individuo, al menos puedes ser una persona, puedes conseguir una personalidad. Y la personalidad hay que mendigarla. La individualidad es tu crecimiento más íntimo, es un crecimiento; no necesitas mendigarlo de nadie, y nadie puede dártelo. La individualidad es tu desarrollo. Pero la personalidad se puede mendigar, la gente puede dártela. De hecho, sólo los otros pueden dártela.

Si te encuentras solo en el bosque no tendrás ninguna personalidad, recuerda. Tendrás individualidad pero ninguna personalidad en absoluto. Si te encuentras solo en el Himalaya, ¿quién eres tú?, ¿un santo o un pecador? No hay nadie para apreciarte o para condenarte, no hay nadie para hacerte famoso, notorio. No hay nadie excepto tú mismo. En tu soledad total, ¿quién eres?, ¿un santo o un pecador? ¿Una persona muy importante, un *vip*? ¿o simplemente un don nadie?

No eres ninguna de las dos cosas. No eres ni una persona muy importante, ni un don nadie, porque para ser cualquiera de las dos cosas se necesita al otro. Se necesitan los ojos del otro para reflejar tu personalidad. Tú no eres una cosa ni la otra. Tú eres, pero tú eres en tu realidad; a ti no te crean los otros. Eres como eres, en tu completa desnudez, en tu autenticidad.

Esta es una de las razones por las que mucha gente pensó que es sabio escapar de la sociedad. En realidad no era escapar de la sociedad, en realidad no era contra la sociedad, era solamente un esfuerzo de renuncia a la personalidad.

Buda dejó su palacio. Buda no es un cobarde ni tampoco un escapista, así que ¿por qué deja el palacio?

Rabindranath ha escrito un hermoso poema sobre ello; durante doce años Buda vagó por los bosques, haciendo diferentes prácticas y meditando. Y al final llegó el día del regocijo supremo, se iluminó.

Naturalmente, lo primero que recordó fue que tenía que volver a palacio para comunicar la buena noticia a la mujer que había amado, al hijo que había dejado atrás y al anciano padre que todavía esperaba que volviera.

Estas son cosas tan humanas que se llevan en el corazón.



Después de doce años Buda regresó. Su padre estaba enojado, como cualquier padre lo estaría. No pudo ver quién era Buda, no pudo ver aquello en lo que Buda se había convertido, no pudo ver su individualidad, que era tan patente y tan clara.

El mundo entero se daba cuenta de ello, pero su padre no podía verlo. Su padre le recordaba con la personalidad. Y esa personalidad ya no estaba ahí. Buda había renunciado a ella el día en que dejó el palacio.

De hecho Buda tuvo que dejar el palacio precisamente para renunciar a su personalidad. Quería conocerse a sí mismo tal y como era. No estaba interesado en saber lo que los otros pensaban de él. Pero su padre le miraba ahora a la cara con los ojos de hace doce años. Y le dijo:

—Soy tu padre, aunque me hayas hecho mucho daño, aunque me hayas herido profundamente, te quiero. Soy un anciano y estos doce años han sido una tortura. Tú eres mi único hijo, y he intentado seguir vivo hasta que regresaras. Ahora estás aquí, ¡toma el cargo de palacio, sé el rey! Ahora déjame descansar. Ha llegado el momento de que descanse. Has cometido un pecado contra mí, casi me has asesinado, pero te perdono y te abro las puertas.

Buda se rió y dijo:

—Padre, date cuenta con quién estás hablando. El hombre que dejó el palacio ya no está aquí. Murió hace mucho tiempo. Yo soy otra persona. ¡Mírame!

Y su padre se enojó todavía más. Dijo:

—¿Quieres engañarme? ¿Es que no te conozco? ¡Te conozco mejor de lo que tú te puedes conocer! Soy tu padre, te he traído al mundo; en tu sangre circula mi sangre y ¿no te voy a conocer?

Buda dijo:

—Aun así, padre, por favor... Ciertamente me has traído al mundo. He venido por medio de ti, es verdad, pero tú has sido tan sólo un vehículo. Y sólo porque alguien haya venido montado en un caballo no significa que el caballo conozca al jinete. He pasado por las puertas de tu cuerpo, pero eso no significa que me conozcas. De hecho, hace doce años, ni siquiera yo sabía quién era. ¡Ahora lo sé! Mírame a los ojos. Por favor, olvida el pasado, estate aquí y ahora.

Pero el padre era incapaz. Con sus viejos ojos, llenos de lágrimas de ira y de alegría, no podía ver lo que le había sucedido a Buda. «¿Qué tonterías está diciendo?, ¿que ha muerto y que ha renacido?, ¿que es una individualidad totalmente diferente?,



«¿que ya no es la personalidad?, ¿que es una individualidad?»

En los diccionarios, «personalidad» e «individualidad» son sinónimos. En la vida no lo son. La personalidad es falsa, una simulación, una fachada. La individualidad es tu verdad.

¿Para qué queremos que un gran número de personas nos preste atención? ¿Para qué ansiamos eso? Para crear la personalidad. Y cuanto más personalidad crees en torno a ti, menor es la posibilidad de conocer tu individualidad.

Y cuando Buda fue a ver a su mujer, ella estaba todavía más enojada. Su mujer le hizo sólo una pregunta, una pregunta muy importante. Dijo:

—Sólo tengo una pregunta que hacerte. He esperado durante todos estos años y sólo quiero hacerte una pregunta. La pregunta es simple, pero sé sincero —ella todavía piensa que Buda puede ser insincero—. Sé sincero, di la verdad y respóndeme tan sólo a una cosa. Lo que hayas alcanzado en el bosque ¿no hubiera sido posible alcanzarlo aquí, en palacio? ¿Sólo se encuentra a Dios en el bosque y no aquí donde está la gente?

Su pregunta es de tremenda importancia.

Buda dijo:

—Sí, la verdad está tanto aquí como allí. Pero hubiera sido muy difícil para mí llegar a conocerla aquí, porque me encontraba perdido en la personalidad. La personalidad de un príncipe, la personalidad de un marido, la personalidad de un padre, la personalidad de un hijo. La personalidad era algo desbordante. En realidad no fue el palacio lo que abandoné, sólo estaba dejando atrás mi personalidad, para que no hubiera nadie que me recordara quién era yo. Para poder responder a la pregunta «¿quién soy yo?» por mí mismo. Quería confrontarme conmigo mismo. No estaba interesado en las respuestas de los demás.

Pero todo el mundo está interesado en las respuestas de los demás. ¡Cuánto te gusta el que alguien te diga: «Eres muy hermoso»!

Sarvesh le decía a Mukta: «Me siento un poco perdido.» Por supuesto. Sarvesh es uno de los mejores ventrílocuos que ha dado el mundo. Vive la vida del artista, siempre en el escenario, luces enfocándole desde todas partes, miles de personas



absolutamente alerta, mirando lo que él hace con gran reconocimiento. Sarvesh tiene talento, tiene genio, y ha vivido inundado por la atención de los demás.

Naturalmente, en esta comuna nadie va a decirle: «Sarvesh, eres magnífico. Sarvesh eres esto, eres lo otro.» El debe sentirse un poco perdido. Este es un problema para las personas que son figuras públicas. Les resulta muy difícil dejar la personalidad.

Pero Sarvesh lo está intentando, y estoy seguro de que tendrá éxito. Lo conseguirá. Por un lado, Sarvesh ha ansiado la atención de los demás; por otro, tarde o temprano uno se cansa de eso también, porque se trata de comida artificial. Quizá tenga buen sabor, quizás tenga un agradable aroma, pero no nutre, no te da vitalidad.

La personalidad es una obra modelo. Puede engañar a los demás, pero no puede engañarte a ti, al menos no por mucho tiempo. Por eso Sarvesh ha venido aquí, cansado, exhausto de toda esa atención. Pero los viejos hábitos persisten un poco más. Tarde o temprano empezará a sentirse bien, tarde o temprano empezará a disfrutar de su individualidad.

Y el día en que disfrutas de tu individualidad, eres libre. Libre de tu dependencia de los demás. Si les pides su atención tienes que corresponderles pagando por ello. Es una dependencia. Cuanta más atención pides a la gente, más te conviertes en una cosa, en un bien en el mercado que se puede comprar y vender.

Eso es lo que les sucede a todas las figuras públicas, a los políticos, a la gente del espectáculo.

Esta es una clase de testigo; quieres que te dirijan atención. Eso te da respetabilidad, y para tener respetabilidad tendrás que crear carácter y moralidad. Pero todo ese carácter y toda esa moralidad es sólo hipocresía. Lo creas con un motivo: el que los otros sientan atracción por ti.

Si quieres respetabilidad tendrás que ser un conformista; tendrás que ser obediente con la sociedad y sus demandas. Tendrás que vivir de acuerdo a los falsos valores, porque la sociedad está formada por gente profundamente dormida... Sus valores no pueden ser verdaderos.

Sí, una cosa es posible: puedes convertirte en un santo. Eso es lo que han hecho miles de personas a las que respetas, lo han sacrificado todo en el altar de la respetabilidad. Se han torturado, se han comportado de manera suicida, pero han ganado algo: se han convertido en santos; la gente les adora.



Si lo que quieres es esa clase de adoración, respetabilidad, santidad, entonces te volverás más y más falso, más y más seudo, más y más de plástico. Nunca serás una rosa de verdad. Y esa es la mayor calamidad que le pueda suceder a un hombre: ser una rosa de plástico, no ser una rosa de verdad.

La segunda clase de testigo es totalmente diferente, justo su polo opuesto. No ansias la atención de los otros; al contrario, empiezas a prestarte atención a ti mismo. Te conviertes en testigo de tu propio ser. Empiezas a observar tus pensamientos, deseos, sueños, motivaciones, avaricias y envidias. Creas una nueva clase de conciencia dentro de ti. Te conviertes en un centro, un centro silencioso que observa todo lo que sucede.

Aparece en ti la ira, y la observas. No estás tan sólo enojado, sino que a dicho fenómeno le introduces un nuevo elemento: lo estás observando. Y el milagro es que si observas la ira, ésta desaparece sin que sea reprimida.

La primera clase de santo tendrá que reprimirla. Tendrá que reprimir su sexualidad, tendrá que reprimir su avaricia. Y cuanto más reprimes algo, más profundo va en tu inconsciente. Se vuelve parte de tus cimientos y empieza a afectar tu vida desde ahí. Es como una herida supurante; pero la has tapado. Simplemente por taparla no recobras la salud, la herida no se cura. En realidad, cubriéndola estás haciendo que crezca más y más.

Tus santos apestan; apestan a toda clase de represiones.

La segunda clase de testigo crea un tipo de persona completamente diferente. Crea al sabio. El sabio es aquel que sabe quién es. No por medio de los demás. El sabio es aquel que vive la vida de acuerdo a su propia naturaleza, no de acuerdo a los valores de los demás. El sabio tiene su propia visión y el coraje de vivirla.

El sabio es rebelde. El santo es obediente, ortodoxo, convencional, tradicional, conformista. El sabio es inconformista, no es tradicional, no es convencional, es rebelde. La rebelión es el sabor mismo de su ser. El no depende de los demás. El sabe qué es la libertad, y sabe del júbilo de la libertad. Al santo le seguirá una gran multitud. El sabio tendrá sólo la poca gente escogida que sea capaz de entenderle.

Al sabio no le comprenderán las masas; el santo será adorado. El sabio será condenado por las masas, quizás incluso asesinado. Jesús es crucificado y el papa es adorado. Jesús es sabio y el papa es santo.



El santo tiene carácter y el sabio tiene conciencia. Y entre estas dos cosas hay una tremenda diferencia. Son tan diferentes como el cielo y la tierra. El carácter se impone por algún motivo ulterior: ganar respetabilidad en este mundo y tener más y más placeres celestiales. La conciencia no tiene futuro, no tiene motivación, es un gozo por sí misma. No es un medio para algún fin. Es un fin en sí misma.

Estar con un santo es estar con un imitador. Estar con un sabio es estar con algo verdadero y auténtico. Estar con un santo es estar con un profesor, como mucho. Estar con un sabio es estar con un maestro. Estos son los dos testigos.

Atisha dice:

Capta el principio de los dos testigos

¡Evita el primero y lánzate al segundo!

Este sutra tiene también otro significado. El otro significado es: primero sé testigo de los objetos de la mente. Este es un significado más elevado que el anterior.

Sé el testigo de los objetos de la mente.

Patanjali lo llama *dhyana*, meditación. De la misma palabra viene *Zen* y *ch'an*. Sé testigo de los objetos, sé testigo de los contenidos de la mente. Observa todo lo que pase ante ti. Sin evaluación, sin juzgar ni condenar. No estés a favor ni en contra; y de esta forma se creará *dhyana*, meditación.

Y en segundo lugar, sé testigo del testigo mismo. Y se creará *samadhi*, se creará *satori*, se creará el éxtasis último. Lo primero conduce a lo segundo. Empieza observando tus pensamientos, pero no te quedes ahí. Cuando los pensamientos hayan desaparecido, no pienses que has llegado. Hay que hacer una cosa más, hay que dar un paso más. Ahora observa al observador. Ahora sé testigo del testigo.

Nada queda, sólo tú eres. Vuélvete de pronto consciente de la conciencia misma, y *dhyana* se transformará en *samadhi*. Observando la mente, la mente desaparece. Observando al testigo, el testigo se expande y se vuelve universal.

El primer paso es un paso negativo, para liberarse de la mente. El segundo es un paso positivo, para enraizarse en la conciencia última. Llámalo Dios, o *nirvana*, o lo que deseas.



El segundo sutra:

Confía siempre en un estado mental dichoso.

Si eres infeliz, eso significa sencillamente que has aprendido trucos para ser infeliz y nada más. La infelicidad depende del estado de tu mente. Hay personas que son infelices en todo tipo de situaciones. Tienen una cierta cualidad en su mente, que lo transforma todo en infelicidad. Si les hablas acerca de la belleza de la rosa, inmediatamente empiezan a contar las espinas. Si les dices: «¡Qué mañana tan hermosa!, ¡qué día tan soleado!», te mirarán como sorprendidos por lo que has dicho. Te dirán: «¡Bueno y qué! ¡Un día entre dos noches oscuras! Se trata sólo de un día entre dos noches oscuras, ¿dónde está la maravilla? ¿Por qué estás tan entusiasmado?»

Lo mismo puede mirarse desde una referencia positiva; entonces de repente cada noche está rodeada de dos días. Y de repente, resulta un milagro el que la rosa sea posible, el que una flor tan delicada sea posible entre tantas espinas.

Todo es lo mismo. Todo depende de la clase de estado mental que lleves en la cabeza. Millones de gente llevan cruces; naturalmente, obviamente, están agobiados. Su vida es una pesadez. Su estado mental es tal, que inmediatamente quedan enfocados en todo lo que sea negativo; magnifican lo negativo. Miran la vida de una manera mórbida, patológica. Pero siguen pensando: «¿Qué podemos hacer? El mundo es así.»

¡No, el mundo no es así! El mundo es absolutamente neutro. Tiene espinas, tiene rosas, tiene noches y tiene días. El mundo es absolutamente neutro, equilibrado; lo tiene todo. Depende de ti, de lo que escojas. Si has decidido escoger sólo lo malo, vivirás en un mundo malo, porque vivirás en el mundo que tú mismo has escogido.

Así es como la gente crea el cielo y el infierno en la misma Tierra. Pero parece increíble que Buda viviera en esta Tierra con aquel tipo de gente, y estuviera en el paraíso; y tú vivas en la misma Tierra con el mismo tipo de gente, y estés en un infierno...

Así que hay dos posibilidades. La mente política dice: «Cambia el mundo.» La mente religiosa dice: «Cambia tu estado mental.»

La religión y la política son diametralmente opuestas. Hay una posibilidad de que la ciencia y la religión se encuentren un día. Tarde o temprano, la ciencia y la religión se van a encontrar, porque su enfoque es muy similar. Quizá la dirección sea diferente:



la ciencia busca en lo externo, y la religión en lo interno; pero la búsqueda, la cualidad de la búsqueda, es la misma. El espíritu de la búsqueda es el mismo.

Aunque no veo ninguna posibilidad de que la política y la religión se encuentren. La política piensa siempre que el mundo está mal. Cambia la sociedad, la economía, la estructura, esto y lo otro, y todo estará bien. Y la religión dice: el mundo siempre ha sido el mismo y lo seguirá siendo; sólo puedes cambiar una cosa: el contexto de tu mente, la condición de tu mente.

Confía siempre en un estado mental dichoso.

Deja que esto se convierta en una de las leyes fundamentales de tu vida. Incluso si te tropiezas con lo negativo, encuentra algo positivo en ello. Siempre serás capaz de encontrar algo. Y el día en que aprendas el arte de encontrar lo positivo en lo negativo danzarás de alegría.

Inténtalo, prueba esta nueva forma de ver la vida. Piensa en términos optimistas, no seas pesimista. El pesimista crea el infierno a su alrededor y vive en él. Vives en el mundo que creas.

Recuerda, no hay solamente un mundo. En el mundo hay tantos mundos como mentes. Yo vivo en mi mundo. Tú vives en tu mundo. Los mundos no sólo son diferentes, sino que no coinciden ni tan siquiera parcialmente. Son absolutamente diferentes, existen en planos diferentes.

Atisha hace regla fundamental para sus discípulos vivir en un estado mental dichoso. Entonces comienzas a transformar toda oportunidad en un desafío para el crecimiento. Por ejemplo, alguien te insulta, está tan claro que te han insultado, y ahora, ¿cómo vas a practicar un estado mental dichoso? Sí, se puede practicar. Insulta a un buda y lo sabrás.

A Gautama Buda le insultaron en una ocasión. Él pasaba por un pueblo, y la gente del lugar estaba muy en su contra. Les era imposible comprender lo que Buda estaba enseñando. Comparado con los budas, el mundo entero es siempre muy primitivo, muy burdo, muy estúpido. La gente se juntó y le insultó a placer.

Buda escuchó muy en silencio y después dijo:

—Si habéis terminado, ¿puedo marcharme? Porque tengo que ir a otro pueblo y



me deben estar esperando. Si no habéis acabado, cuando venga mañana, podéis volver y terminar el trabajo.

Un hombre entre la multitud dijo:

—¿No nos has oído? Te hemos estado insultando, injuriando. Hemos usado todo tipo de palabras groseras, todo lo que nos ha venido a la cabeza.

Buda se rió. Dijo:

—Habéis llegado un poco tarde. Teníais que haber venido diez años antes. Entonces yo estaba en el mismo estado mental que estáis vosotros. Entonces os hubiera contestado, y os hubiera contestado bien. Pero ahora esto es para mí una oportunidad de ser compasivo, de ser meditativo. Os estoy agradecido por concederme esta oportunidad. Esto es una prueba. Una prueba para ver si tengo oculto algo negativo en algún lugar de mi mente inconsciente. Y, queridos amigos, me alegra poder deciros que ni tan siquiera una sombra de lo negativo ha pasado por mi mente. He seguido siendo absolutamente dichoso; no me habéis afectado en absoluto. Me alegro tremadamente de que me hayáis brindado esta extraordinaria oportunidad. Muy poca gente es tan complaciente como vosotros.

Así es como uno debería usar las situaciones, así es como un *sannyasin* debería usar las oportunidades negativas para el crecimiento interno, para la comprensión interna, para la meditación, para el amor, para la compasión. Y una vez que has aprendido este estado dichoso de la mente, esta forma de ver la vida positivamente, te sorprenderás de que toda la existencia empieza a funcionar de una forma totalmente diferente. La existencia empieza a cuidarte como lo hace una madre. Empieza a ayudarte de todas las maneras posibles. La existencia se convierte en gran amiga.

Y conocer esto es conocer a Dios. Conocer esto: que la existencia te cuida como una madre, es conocer a Dios. No existe otro Dios. Sólo este sentimiento, este tremendo sentimiento, este sentimiento penetrante de que la existencia te ama, te protege, te ayuda y vierte innumerables bendiciones sobre ti. El sentimiento de que la existencia muestra su gracia para contigo, de que no te encuentras separado, de que no eres un extraño, de que ésta es tu casa.

El sentir que «esta existencia es mi casa» es conocer a Dios.



El tercer sutra:

Aunque estés distraído, si puedes hacerlo, eso es todavía adiestramiento de la mente.

Sí; algunas veces estarás distraído. Todavía no sois todos budas. Habrá veces en las que estéis distraídos, habrá veces en las que te veas arrastrado por lo negativo, aspirado por los viejos hábitos. Y cuando quieras darte cuenta, ya habrá sucedido: eres infeliz. La sombra ha caído sobre ti, la cima soleada ha desaparecido, has caído en el oscuro valle.

Entonces, ¿qué hacer en esos momentos? Atisha dice:

Aunque estés distraído, si puedes hacerlo, eso es todavía adiestramiento de la mente

¿Qué quiere decir Atisha con «si puedes hacerlo»? Esto es de gran importancia. Si puedes estar atento a esa falta de atención. Si puedes ser consciente de que has caído en la trampa de lo negativo, eso es todavía meditación, eso es todavía adiestramiento de la mente, todavía estás creciendo.

Sí, muchas veces caerás, es natural. Y muchas veces te olvidarás, es natural. Y muchas veces estarás atrapado y te llevará tiempo el recordar. Pero en el momento en que te acuerdes, ¡recuerda totalmente! Despierta totalmente y di: «He caído.»

Y ve la diferencia.

Si preguntas al tipo normal de persona religiosa te dirá: «Arrepiéntete, castígate.» Pero Atisha dice: Si estás atento, eso es suficiente. Estate atento a tu falta de atención; sé consciente de que no has sido consciente, eso es todo. No se necesita ningún arrepentimiento. No te sientas culpable; olvidarse es natural, olvidarse es humano. No tienes por qué sentirte culpable, aunque hayas caído muchas veces. El cometer errores, el extraviarse, es parte de nuestra fragilidad humana y sus limitaciones. Así que no hay necesidad de arrepentirse.

El arrepentimiento es algo feo. Es como jugar con tu herida, es meter el dedo en tu llaga. No hay necesidad de hacerlo, y no sólo no hay necesidad de hacerlo, sino que el hacerlo es dañino: la herida puede infectarse; y el meter el dedo en la llaga tampoco ayudará a la curación.

Si has caído, simplemente sabe que has caído, sin culpa, sin arrepentimiento. No



hay necesidad de ir a ninguna parte a confesarlo. El saberlo es suficiente. Y al saberlo, estás ayudando a tu conciencia a crecer. Caerás cada vez menos, porque ese saber se hará cada vez más fuerte en ti.

El cuarto sutra:

Siempre observa los tres puntos generales.

¿Cuáles son estos tres puntos generales? El primero es: regularidad en la meditación. Recuerda, es muy difícil crear la meditación, es muy fácil perderla. Crear cualquier cosa que sea superior cuesta un esfuerzo arduo, pero lo creado puede desaparecer en un momento. Perder contacto con la meditación es muy fácil.

Esa es una de las cualidades de lo superior. Es como cuidar del crecimiento de una flor: un viento un poco fuerte y la rosa se marchita, y los pétalos se caen; o entra algún animal en el jardín y se la come. La meditación se pierde muy fácilmente y ¡fue un camino tan largo el crearla...!

Y cuando haya un conflicto entre lo superior y lo inferior, recuérdalo siempre, "lo inferior gana fácilmente. Si provocas un choque entre la rosa y la roca, la rosa es la que va a morir, no la roca. La roca puede que ni siquiera se dé cuenta de que ha habido un choque.

Todo tu pasado está lleno de rocas, y cuando empiezas a cultivar dentro de ti la rosa de la conciencia hay mil y una posibilidades de que tus antiguas rocas la destrocen: hábitos, hábitos mecánicos. Tendrás que estar muy alerta, tendrás que ser muy cuidadoso. Tendrás que andar como una mujer embarazada. Por eso el hombre de conciencia anda cuidadosamente, vive cuidadosamente.

Y esto tiene que ser un fenómeno regular. No se trata de meditar un día un poco, después por unos días olvidarse de ello, y después otro día volver a meditar... La meditación tiene que ser tan regular como el sueño, como el alimento, como el ejercicio, como el respirar. Sólo entonces la gloria infinita de Dios te abrirá sus puertas.

Así que el primer punto general es: sé regular.

El segundo punto general es: no desperdices tu tiempo con lo que no sea esencial. No pierdas el tiempo. Millones de personas desperdician el tiempo con cosas que no son esenciales, y la ironía es que saben que no son esenciales. Pero dicen: «¿Qué otra cosa vamos a hacer?» No tienen conciencia de nada más significativo.



La gente juega a las cartas, y si les preguntas que qué están haciendo, dicen que están matando el tiempo. ¿Matando el tiempo? ¡El tiempo es vida! Así que estás matando la vida. Y el tiempo que estás matando ya no lo puedes recuperar. Una vez que se ha ido, se ha ido para siempre.

El hombre que quiere convertirse en un buda tiene que dejar lo que no es esencial, para que haya más energía disponible para lo esencial. Fíjate en tu vida: ¿cuántas cosas haces que no son esenciales, y para qué? Y ¿cuánto tiempo las has estado haciendo?, y ¿qué es lo que has sacado de provecho? ¿Vas a repetir el mismo estúpido patrón de conducta durante toda tu vida? ¡Basta ya!

Míralo, medita sobre ello. Habla sólo lo que sea esencial, haz sólo lo que sea esencial, lee sólo lo que sea esencial. Y ahorrarás mucho tiempo, ahorrarás mucha energía; y toda esa energía y todo ese tiempo pueden canalizarse fácilmente hacia la meditación, hacia el crecimiento interno, hacia la observación.

Jamás he visto a un hombre que fuera tan pobre que no pudiera meditar. Pero la gente está ocupada en cosas tontas, completamente tontas. No parecen tontas, porque los demás están también haciendo lo mismo.

Pero el que busca tiene que estar alerta. Fíjate más en lo que estás haciendo, en qué estás haciendo con tu vida, porque para cultivar las rosas de la conciencia se necesitará mucha energía, se necesitará un depósito de energía. Y todo lo que es importante viene sólo cuando tienes energía de más. Si desperdicias toda tu energía con lo mundano, no entrarás en contacto con lo sagrado.

Y el tercer punto general es: no racionaices tus errores y equivocaciones.

La mente tiende a racionar. Si cometes algún error, la mente dice: «Tenía que ser así. Es así por alguna razón. No soy responsable, la situación misma lo ha provocado.» Y la mente tiene gran habilidad para racionar cualquier cosa.

Evita racionar tus errores y equivocaciones, porque al racionar los proteges. Y entonces los repetirás. Evita racionar los errores. Para de racionar completamente. Razonar es una cosa, racionar es otra totalmente diferente. El razonar podemos utilizarlo para algunos propósitos positivos, pero el racionar nunca puede ser usado para ningún propósito positivo.

Y cuando racionaices verás que puedes engañar a los demás pero que no puedes engañarte a ti mismo. Sabes que has caído. En lugar de malgastar el tiempo en racionar y en convencerte de que no ha pasado nada malo, pon toda la energía



en ser consciente.

Todos estos puntos generales son para ayudarte a tapar los escapes de energía. Porque si no los tapas, Dios vierte energía en ti, y tú tienes tantos escapes que nunca estás lleno. La energía viene, pero se escapa.

El quinto sutra:

Cambia tu inclinación y manténla.

Cambia tu inclinación, de la mente al corazón. Este es el primer cambio. Piensa menos, siente más. Intelectualiza menos, intuye más. El pensar es un proceso muy engañoso, te da la impresión de que estás haciendo grandes cosas. Pero tan sólo estás haciendo castillos en el aire. Los pensamientos no son sino castillos en el aire.

Los sentimientos tienen más materia, más sustancia. Los sentimientos te transforman. El pensar en el amor no te ayudará, pero el sentir amor te cambiará. El pensar es algo muy querido por el ego, porque el ego se nutre de ficciones. El ego no puede digerir ninguna realidad. Y el pensar es un proceso ficticio. El pensar es como soñar, es un soñar sofisticado. Los sueños son pictóricos y el pensar es conceptual, pero el proceso es el mismo. El soñar es una forma primitiva de pensar, y el pensar es una forma civilizada de soñar. Cambia de la mente al corazón, del pensar al sentir, de la lógica al amor.

Y el segundo cambio es del corazón al ser, porque todavía hay una capa más profunda en ti donde no pueden llegar los sentimientos. Recuerda estas tres palabras: mente, corazón, ser. El ser es tu naturaleza pura. Circundando al ser está el sentir, y circundando al sentir está el pensar. El pensar está muy lejos del ser, pero el sentir está un poco más cerca. El sentir refleja cierta gloria del ser. Es como cuando al atardecer las nubes toman bellos colores al reflejar la luz del sol. Las nubes no son el sol, pero reflejan la luz del sol.

Los sentimientos están cerca del ser, así que reflejan algo del ser. Pero uno también tiene que ir más allá de los sentimientos. Entonces, ¿qué es el ser? El ser no es ni pensar ni sentir. Es puramente ser. Uno simplemente es.

El pensar es muy interesado y egoísta. El sentir es más altruista, menos egoísta. El ser es no-ego, el estado sin ego. El ser no es ni egoísta ni altruista, es una



espontaneidad, un responder momento a momento. Uno no vive de acuerdo a uno mismo, sino que vive de acuerdo a Dios, de acuerdo al todo.

El sentimiento es la mitad, y ninguna mitad puede jamás satisfacerte. El pensamiento y el sentimiento son mitades y con esas mitades seguirás dividido. El ser es total, y sólo lo total puede satisfacerte.

Y lo supremo, el cuarto cambio, es del ser al no-ser. Esto es nirvana, la iluminación: uno simplemente desaparece, uno simplemente no es. Dios es, la iluminación es. La luz es, el regocijo es, pero no hay nadie que se regocijke. *Neti neti*, ni esto ni lo otro, ni la existencia ni la no-existencia. Este es el estado último. Atisha poco a poco va llevando a sus discípulos hacia él.

Déjame repetirlo: desde el pensar al sentir, desde el sentir al ser, desde el ser al no-ser, y uno ha llegado. Uno ha desaparecido y uno ha llegado. Por primera vez, uno ya no es. Y por primera vez, uno verdaderamente es.

El sexto sutra:

No discutas defectos.

La mente tiende a discutir los defectos de los demás. Eso ayuda al ego a sentirse bien. Todo el mundo es un gran pecador. Si todo el mundo es un gran pecador, comparativamente uno se siente como un santo. Si todo el mundo está haciendo el mal, uno se consuela con que: «Al menos yo no estoy haciendo tanto mal.»

Por eso la gente habla de los defectos de los demás, no sólo hablan de ellos, sino que los magnifican. Por eso se disfruta tanto al murmurar. Cuando la murmuración pasa de uno a otro se enriquece. Y cuando venga de vuelta traerá algo añadido. Por la tarde, si llega a tus oídos el chisme que iniciaste por la mañana, te sorprenderás. Por la mañana era tan sólo un montoncito de tierra, ahora es una montaña.

La gente es muy creativa, verdaderamente creativa e inventiva.

¿Por qué la gente tiene tanto interés en murmurar sobre los demás, en encontrar faltas en los demás, en mirar a las imperfecciones y defectos de los demás? ¿Por qué la gente está constantemente intentando mirar por el ojo de la cerradura de los demás? La razón es: el hacerlo les ayuda a sentirse mejor con ellos mismos. Se vuelven fisgones, sólo para sentirse bien: «Yo soy mucho mejor.» Hay un motivo, y el motivo no es ayudar a los demás. No es eso. Digan lo que digan y a pesar de lo que digan. La



razón básica es: «Si los otros son muy feos, entonces yo soy hermoso.» Siguen la ley de la relatividad de Albert Einstein.

Me contaron que Mulla Nasruddin se encontraba en un hotel y recibió un telegrama: debía volver urgentemente a casa.

Comenzó a darse prisa para no perder el tren y se dirigió a la calle disparado. Pero cuando llegó a la planta baja y miró a su equipaje se dio cuenta de que le faltaba el paraguas. Ahora tenía que subir de nuevo a la habitación.

Cuando pudo llegar al decimocuarto piso vio que su habitación ya había sido entregada a otras personas: una pareja de recién casados.

Aunque Mulla tenía prisa y arriesgaba perder el tren si se demoraba, la tentación era grande.

Miró por el ojo de la cerradura para ver qué estaba sucediendo dentro.

Una pareja de recién casados...

Ellos también tenían prisa, ya habían esperado demasiado; la ceremonia nupcial, la iglesia, los invitados y todo lo demás.

Finalmente, habían conseguido liberarse de todo y de todos, y ahora estaban desnudos, tumbados en la cama, diciéndose cosas dulces. El le estaba diciendo a ella:

—Tienes unos ojos tan hermosos... ¡Nunca he visto unos ojos tan bellos! ¿De quién son esos ojitos?

Y ella le respondía:

—¡Tuyos, tuyos y sólo tuyos!

Y así sucesivamente...

—Estas bellas manos, estos pechos hermosos, y esto y lo demás allá —la lista seguía y seguía. Y Mulla se había olvidado completamente del tren y del taxi que le estaba esperando abajo. Pero de repente se acordó del paraguas.

Y la lista estaba a punto de completarse, así que Mulla dijo:

—¡Espera! Cuando llegues al paraguas amarillo, ése es mío.

La gente hace muchas cosas inconscientemente. Si se volvieran conscientes, dejarían de hacerlas.

Atisha dice: No reflexiones sobre los defectos de los demás, no es asunto tuyo. No interfieras en las vidas de los demás, no es asunto tuyo.



Pero hay grandes moralistas cuyo único trabajo es ver quién está obrando mal. Desperdician su vida entera, son como perros policías olisqueando aquí y allá. Su único oficio en la vida es saber quién está obrando mal.

Atisha dice: Ese es un feo atributo y un desperdicio de tiempo y energía. No sólo es un desperdicio, sino que con ello se fortalece y se gratifica al ego. Y un ego más gratificado se convierte en una barrera mayor.

Y recuerda, la cuestión no es sólo no discutir los defectos de los demás. Ni siquiera te preocupes demasiado por tus propios defectos. Toma nota, sé consciente, y deja que el asunto quede zanjado inmediatamente.

También hay personas, aunque son menos, que hacen alarde de sus defectos...

Los psicoanalistas sospechan que la autobiografía de san Agustín, sus confesiones, no son verdaderas. San Agustín hace alarde de sus defectos. Él no era una persona tan mala. Pero el ser humano es verdaderamente increíble. Si empiezas a alardear de tus cualidades, te vas a los extremos. Si empiezas a alardear de los pecados también te vas al extremo. Y en ambos casos estás haciendo la misma cosa.

Lo que san Agustín está haciendo es simple. Al alardear de sus defectos y de sus pecados y de todo tipo de cosas reprobables, está preparando un contexto: consiguió elevarse de tal infierno y convertirse en un gran santo. Ahora su santidad aparenta ser más significativa de lo que hubiera aparentado de haber sido una buena persona desde un principio.

Y el mismo caso lo tenemos con Mahatma Gandhi en India. En su autobiografía simplemente exagera sus defectos y habla continuamente de ellos. Esto le ayuda de una manera indirecta: había caído muy bajo, estaba en un séptimo infierno, y desde ahí comenzó a elevarse y se convirtió en un gran mahatma, un gran santo. El camino fue muy arduo.

Esto satisface enormemente al ego.

No discutas los defectos de los demás, no discutas tus defectos. Toma nota y nada más. Atisha dice que la conciencia es suficiente, no se necesita nada más. Si eres totalmente consciente de algo, el fuego de la conciencia lo quema. No se necesita ningún otro remedio.



No pienses en nada que sea asunto de los demás

Y eso es en lo que tú piensas continuamente. El 99% de las cosas que piensas es asunto de los demás. ¡Déjalos!, ¡déjalos inmediatamente!

Tu vida es corta, se te está escapando entre los dedos. Cada momento eres menos, cada día eres menos, y cada día estás menos vivo y más muerto.

Con cada cumpleaños te acercas un año más a la muerte; un año más se te ha ido de las manos. Sé un poco más inteligente.

No pienses en nada que sea asunto de los demás.

Adiéstrate primero contra la mayor mácula.

Gurdjieff solía decir a sus discípulos: lo primero, la primerísima cosa es: «Averigua cuál es tu característica más significativa, tu mayor extravío, tu característica central de inconsciencia.»

Para cada uno es diferente. Hay quien está obsesionado con el sexo. En un país como India, donde durante siglos se ha reprimido el sexo, esto se ha convertido casi en la característica universal; todo el mundo está obsesionado con el sexo. Hay quien está obsesionado con la ira, hay quien está obsesionado con la avaricia. Tienes que observar cuál es tu obsesión básica.

Así que primero averigua la característica fundamental sobre la que el edificio entero de tu ego descansa. Y después sé constantemente consciente de ella, porque sólo puede existir si eres inconsciente. Con el fuego de la conciencia la quemas.

Y recuerda, recuérdalo siempre, que no tienes que cultivar su opuesto. Si no, lo que sucede es que, si una persona se vuelve consciente de que «mi obsesión es la ira», dice: «¿Qué tengo que hacer?, ¡tengo que cultivar la compasión!» o, «mi obsesión es el sexo, ¿qué tengo que hacer?, ¡Tengo que practicar *brahmacharya*, el celibato!»

La gente va de una cosa a su opuesto. Así no es como sucede la transformación. Es el mismo péndulo el que se mueve de la izquierda a la derecha, de la derecha a la izquierda. Y así es como tu vida ha estado moviéndose durante siglos; se trata del mismo péndulo.

Hay que detener el péndulo en el medio. Y ése es el milagro de la conciencia. Simplemente sé consciente de que «este es mi mayor escollo, aquí es donde tropiezo



una y otra vez, esta es la raíz de mi inconsciencia».

No intentes cultivar su opuesto; en lugar de ello, vierte ahí toda tu conciencia. Crea una gran hoguera de conciencia y ese escollo será abrasado. Y entonces el péndulo se detiene en el medio.

Y al detenerse el péndulo, se detiene el tiempo. De repente entras en un mundo sin tiempo, sin muerte, entras en la eternidad.

Y el último sutra:

Abandona toda esperanza de resultados.

El ego está orientado hacia los resultados, la mente siempre ansia resultados. La mente nunca está interesada en el acto en sí mismo, su interés es en el resultado. «¿Qué es lo que voy a ganar con ello?» Si la mente puede obtener ganancia, sin pasar por la acción, entonces elegirá el atajo.

Por eso la gente que ha recibido una educación se hace muy astuta, porque son capaces de encontrar atajos. Si ganas dinero de una manera legal, puede que te lleve toda tu vida. Pero puedes ganar dinero con el contrabando, con el juego, o de otra manera —convirtiéndote en líder político, en primer ministro, en presidente—, entonces todos los atajos están a tu disposición. La persona educada se hace astuta. No se hace sabia, simplemente se vuelve lista. Se hace tan astuta que quiere tenerlo todo sin tener que hacer nada por ello.

La mente, el ego, están orientados hacia los resultados. El ser no está orientado hacia los resultados. Y ¿cómo puede jamás el no-ser estar orientado hacia los resultados? En primer lugar, no es.

La meditación les sucede sólo a aquellos que no están orientados hacia los resultados.

Hay una antigua historia:

Un hombre estaba muy interesado en conocerse a sí mismo, en iluminarse. Toda su vida había buscado un maestro que le enseñara la meditación. Había ido de maestro en maestro, pero no sucedía nada.

Pasaron los años, y estaba ya cansado, exhausto. Entonces alguien le dijo:

—Si de verdad quieras encontrar a un maestro tendrás que ir al Himalaya. Allí



vive uno, en una parte incógnita; tendrás que buscarle. Una cosa es cierta, el maestro se encuentra allí. Nadie sabe exactamente dónde, porque cuando alguien llega a dar con su paradero, él se adentra todavía más en las cordilleras himalayas.

El hombre se estaba haciendo viejo, pero hizo acopio de valor. Durante dos años trabajó para ganar el dinero del viaje y se puso en camino; se trata de una vieja historia. Así que tuvo que viajar en camellos, en caballos y después seguir a pie hasta alcanzar el Himalaya. La gente le decía:

—Sí; conocemos al anciano, es muy viejo; uno no puede saber qué edad tiene, quizá trescientos años, o incluso quinientos años, nadie lo sabe. Vive por aquí, pero el sitio exacto no lo sabemos. Nadie sabe exactamente por dónde para, pero anda por aquí. Si buscas con empeño le encontrarás.

El hombre buscó y buscó y buscó. Durante dos años estuvo vagando por el Himalaya. Estaba cansado, exhausto, absolutamente exhausto; viviendo sólo de frutos salvajes, hojas y hierbas. Había perdido mucho peso. Pero estaba determinado a encontrar a ese hombre. Merecía la pena, aunque le costara la vida.

Y ¿puedes imaginártelo? Un día vio una pequeña cabaña, una cabaña de paja. No tenía puerta. Miró dentro, pero allí no había nadie. Y no sólo no había nadie, sino que todo indicaba que durante años no había habido nadie.

Puedes hacerte una idea de lo que le pasó a aquel hombre. Cayó al suelo. De puro cansancio dijo:

—¡Me rindo!

Se encontraba allí, tumbado bajo el sol, con la fresca brisa del Himalaya.

Y por primera vez, empezó a sentirse tan feliz... ¡Nunca había sentido tal dicha! De repente se sintió lleno de luz. De repente todos los pensamientos desaparecieron, de repente se transportó; y sin razón alguna, porque no había hecho nada.

Y entonces se dio cuenta de que alguien se inclinaba hacia él. Abrió los ojos. Allí estaba. Un hombre muy anciano. Este, sonriendo, dijo:

—Así que has venido. ¿Tienes algo que preguntarme?

Y el hombre contestó:

—No.

Y el anciano se rió, dio grandes carcajadas que resonaron en el eco de los valles.

—¿Sabes ahora qué es la meditación?



Y el hombre dijo:

—Sí.

¿Qué había sucedido?

Aquella exclamación que salió del núcleo más interno de su ser: «¡Me rindo!» En ese rendirse, todos los esfuerzos mentales orientados a una meta desaparecieron, todas las tentativas desaparecieron. Y la dicha se vertió sobre él. Se quedó en silencio, ya no era nadie, y tocó el último estrato del no-ser. Entonces supo lo que era la meditación.

La meditación es un estado mental sin metas.

Este último sutra es tremadamente significativo:

Abandona toda esperanza de resultados.

Y entonces no hay necesidad de ir a ninguna parte, Dios vendrá a ti. Exclama desde muy dentro: «Me rindo.» Y el silencio descenderá, la bendición te rociará.

Estos sutras son sólo para meditadores, medita sobre ellos. Atisha no es un filósofo, Atisha es un *siddha*, un buda. Lo que está diciendo no son especulaciones. Son instrucciones concretas dadas sólo a aquellos que están dispuestos a viajar, a emprender un peregrinaje hacia lo desconocido.

Por hoy es suficiente.



CAPÍTULO 4

No hagas chistes maliciosos.

Abandona el alimento tóxico.

No seas coherente.

No hagas chistes maliciosos.

No esperes a que se dé la oportunidad.

No golpees al corazón.

No traslades la carga de la vaca al toro.

No apoyes al favorito.

No mantengas puntos de vista equivocados.

No caigas en la trampa del demonio celestial.



El primer sutra:

Abandona el alimento tóxico.

Para las tradiciones místicas orientales, todo lo que tú crees que eres, no es sino alimento. Tu cuerpo es alimento, tu mente es alimento, tu alma es alimento. Más allá del alma hay ciertamente algo que no es alimento. A ese algo se le conoce como *anatta*, el no-yo. Anatta es el vacío absoluto. Buda lo llama *shunya*, el vacío. Ese vacío es puro espacio. No contiene nada, sólo se contiene a sí mismo. Ese vacío es conciencia sin contenidos.

Mientras el contenido persista, el alimento persiste. «Alimento» quiere decir aquello que se toma del exterior. El cuerpo necesita alimento físico; sin él, empezaría a decaer. Así es como sobrevive; el cuerpo no contiene otra cosa que alimento físico.

Tu mente contiene recuerdos, pensamientos, deseos, envidias, ansias de poder y mil y una cosas. Todo eso es también alimento. Todo eso, en un plano un poco más sutil, es alimento. El pensamiento es alimento. Por eso, cuando tienes pensamientos reconfortantes, tu pecho se expande. Cuando tienes pensamientos que te aportan energía te sientes bien. Alguien dice algo bueno de ti, un cumplido... Y comprueba lo que te sucede: te sientes pletórico. Alguien dice algo malo de ti y observa: es como si te hubieran arrebatado algo; te quedas más débil.

La mente es alimento en forma sutil. La mente no es sino la parte interna del cuerpo; por eso lo que comes afecta a la mente. Si ingieres comida no vegetariana tendrás un tipo particular de mente; si ingieres comida vegetariana tendrás ciertamente otro tipo de mente diferente.

Hay un hecho inmensamente importante en la historia de India. ¿Sabías que este país nunca ha atacado a ningún otro en sus diez mil años de existencia? ¡Nunca! No ha cometido ni siquiera un solo acto agresivo. ¿Cómo es esto posible? ¿Por qué? Aquí existe el mismo género humano que en cualquier otra parte. La razón es: un tipo de cuerpo diferente crea una mente diferente.

Puedes observarlo tú mismo. Come una cosa y observa, come otra y observa. Toma notas y te sorprenderás, te darás cuenta de que lo que digieres no es sólo físico, sino que tiene también un componente psicológico. Esto hace que tu mente sea vulnerable a ciertas ideas, a ciertos deseos.

Por eso a lo largo de los tiempos ha existido la búsqueda de un tipo de alimento



que no fortalezca la mente sino que ayude a disolverla definitivamente; un tipo de alimento que, en lugar de fortalecer la mente, fortalezca la meditación, fortalezca la no-mente. No se pueden dar reglas fijas y ciertas, porque cada persona es diferente y cada uno tiene que decidir por sí mismo.

Y vigila qué admites en tu mente. La gente es completamente inconsciente; lo lee todo, no importa lo que sea. La gente mira constantemente la televisión, mira cualquier cosa ridícula y estúpida; escucha constantemente la radio, parlotea constantemente, habla por los codos con otra gente, y unos a otros se llenan la cabeza con tonterías. Tonterías es lo único que poseen.

Evita las situaciones en las que, sin tener por qué, te llenas de tonterías. Tú ya tienes demasiado con lo que tienes, lo que necesitas es quitártelo de encima. Y por el contrario lo vas recolectando como si se tratara de algo precioso.

Habla menos, escucha sólo lo esencial, sé telegráfico al hablar y al escuchar. Si hablas menos, si escuchas menos, poco a poco verás que algo empieza a surgir en ti, una cierta sensación de limpieza, una cierta pureza, como si acabaras de tomar un baño. Ese es el terreno necesario para el surgir de la meditación. Deja de leer todo tipo de tonterías.

Durante un tiempo tuve por vecino a un loco que estaba muy interesado en los periódicos. Venía a mi casa todas las tardes a recoger el diario. Cuando él estaba enfermo o yo no estaba en casa volvía en otra ocasión.

Y una vez me ausenté durante diez días y cuando volví vino para recoger todos los periódicos. Le dije:

—Pero esos diarios son todos atrasados.

El dijo:

—¡Qué importa! Contienen las mismas tonterías. Sólo la fecha cambia.

Debe haber sido un momento muy cuerdo en la vida de aquel loco. Sí, hay momentos de locura en la vida de la gente que llamamos cuerda, y viceversa. Dijo la verdad:

—Contienen las mismas tonterías de siempre. ¡Qué importa! A mí me sobra el tiempo, tengo que ocuparme en algo.

Y le pregunté:



—¿Qué has hecho durante estos diez días?

El respondió:

—Estuve leyendo los periódicos atrasados. Los leí una y otra vez.

Deja algunos espacios desocupados en tu mente. Esos momentos de conciencia desocupada son los primeros vislumbres de la meditación, las primeras penetraciones del más allá, los primeros destellos de la no-mente. Y después, si puedes alcanzar esto, hay que escoger comida física que no apoye la agresividad y la violencia, comida que no sea tóxica.

Ahora incluso los científicos están de acuerdo en que cuando matas a un animal, a causa del miedo, éste libera toda clase de venenos. La muerte no es fácil.

Cuando matas a un animal, a causa del miedo, surge en él un gran temblor. El animal quiere sobrevivir y libera todo tipo de venenos.

Cuando tienes miedo tú también liberas venenos en tu cuerpo. Esos venenos son útiles; te ayudan a luchar o a huir. A veces sucede que con la ira eres capaz de hacer cosas que no te hubieras ni imaginado. Puedes levantar una roca que en condiciones normales no podrías ni haber movido. Pero la ira está ahí y el veneno se ha liberado.

Con el miedo puedes correr tan deprisa que incluso dejarías atrás a corredores olímpicos. Imagínate corriendo cuando alguien va detrás de ti con un puñal para matarte. Te emplearás al máximo, tu cuerpo entero se ajustará para funcionar óptimamente.

Cuando matas a un animal hay rabia, hay ansiedad, hay miedo. La muerte está frente a él y las glándulas del animal liberan todo tipo de venenos. De ahí la idea moderna de que antes de matarlo se le vuelva inconsciente, se le dé anestesia. En los mataderos modernos se usa anestesia. Pero esto no cambia las cosas, esto es sólo un cambio en la superficie, porque la muerte ha de ser enfrentada en el centro más profundo y allí no llega ninguna anestesia.

El animal quizás no se dé cuenta de lo que le sucede porque le sucede como en un sueño. El animal sufre una pesadilla.

Comer carne es comer alimento tóxico.

Evita todo lo que sea tóxico en el plano físico, evita todo lo que sea tóxico en el plano mental. Y en el plano mental las cosas son más complicadas. Si piensas que eres hindú, estás intoxicado; si piensas que eres mahometano, estás intoxicado. Si



piensas que eres cristiano, jainista, budista, estás intoxicado.

Y te han intoxicado lentamente, tan lentamente que te has sintonizado con el veneno. Te has hecho adicto al veneno.

Te han dado el condicionamiento a cucharadas desde el primer día. Te han envenenado desde el pecho de tu madre. Todo tipo de condicionamiento es un veneno. Si te consideras hindú, te consideras opuesto a la humanidad. Si te consideras alemán, chino, te consideras opuesto a la humanidad; piensas en términos de enemistad, no de amistad.

Considérate tan sólo un ser humano. Si tienes algo de inteligencia, considérate tan sólo un simple ser humano. Y cuando tu inteligencia crezca un poco más, dejarás incluso el adjetivo «humano», te considerarás un ser. Y el ser lo incluye todo: los árboles y las montañas y los ríos y las estrellas y los pájaros y demás animales.

Vuélvete más grande, vuélvete enorme. ¿Por qué vives en túneles? ¿Por qué vives reptando en pequeños agujeros oscuros, negros?

Pero pensáis que vivís en magníficos sistemas ideológicos.

No vivís en magníficos sistemas ideológicos, porque no hay sistemas ideológicos magníficos. Ninguna idea es tan magnífica que pueda contener a un ser humano. Al ser no lo puede contener ningún concepto. Todos los conceptos mutilan y paralizan.

No seas católico y no seas comunista; sé tan sólo un ser humano. Esas cosas son sólo venenos, esas cosas son sólo prejuicios. Y a lo largo de los tiempos te han hipnotizado con esos prejuicios. Esos prejuicios se han convertido en parte de tu sangre, de tus huesos, de tu médula misma. Tendrás que estar muy alerta para liberarte de todo ese veneno.

Tu cuerpo no está tan intoxicado como tu mente. El cuerpo es un fenómeno simple, se le puede limpiar fácilmente. Si has estado ingiriendo comida no vegetariana puedes dejar de hacerlo. Eso no es gran cosa. Y si dejas de comer carne, en cuestión de tres meses tu cuerpo se habrá librado completamente de todos los venenos creados por la comida no vegetariana. Es simple. La fisiología no es muy complicada.

Pero el problema surge con la psicología. El monje jainista nunca ingiere comida tóxica, nunca come nada que no sea vegetariano. Pero su mente está contaminada e intoxicada, a causa del jainismo, como ninguna otra.

La verdadera libertad consiste en ser libre de cualquier ideología. ¿Es que no puedes vivir sin ideología? ¿Se necesita una ideología? ¿Por qué es tan necesaria la



ideología? Es necesaria, porque te ayuda a seguir siendo estúpido; es necesaria, porque te ayuda a seguir siendo ininteligente. Es necesaria, porque te provee de respuestas prefabricadas para que no tengas que buscarlas tú mismo.

El verdadero hombre de inteligencia no se aferrará a ninguna ideología; ¿para qué? El hombre de inteligencia no llevará una carga de respuestas prefabricadas. El sabe que tiene la suficiente inteligencia para responder a cualquier situación que surja. ¿Por qué llevar cargas innecesarias del pasado? ¿Qué sentido tiene el llevarlas?

Y de hecho, cuanto más acarrees del pasado, menos capaz serás de responder al presente, porque el presente no es una repetición del pasado. El presente es siempre nuevo; siempre y siempre es nuevo. El presente no es nunca lo viejo; algunas veces puede tener el aspecto de lo viejo, pero no es viejo. Existen diferencias básicas.

La vida nunca se repite. La vida es siempre fresca, siempre nueva; la vida es estar siempre creciendo, siempre explorando, siempre yendo hacia nuevas aventuras. Tus respuestas prefabricadas no te van a ayudar. De hecho te van a obstaculizar. Las respuestas prefabricadas no te permitirán ver la nueva situación. La situación será nueva y la respuesta será vieja.

Por eso, en la vida, tienes una apariencia muy estúpida. Pero mantenerse estúpido parece ser más fácil. El ser inteligente requiere esfuerzo, ser inteligente significa que tienes que crecer. Y el crecimiento es doloroso. Ser inteligente significa que tienes que estar continuamente alerta y consciente; no puedes quedarte dormido, no puedes vivir como un sonámbulo.

Y ser inteligente implica unos pocos peligros más. Ser inteligente es muy difícil porque tienes que vivir con la multitud estúpida. Vivir con gente ciega y tener ojos es una situación peligrosa. Terminarán destrozándote los ojos. No pueden tolerarte, eres una ofensa.

Por eso crucificaron a Jesús, por eso envenenaron a Sócrates, por eso mataron a Al-Hillaj, por eso le cortaron la cabeza a Sarmad. Estos son los seres humanos más inteligentes que han pisado la Tierra. Y ¿cómo nos hemos comportado con ellos? ¿Por qué hay que matar a un hombre de la inteligencia de Sócrates?

Sócrates se les hizo intolerable. Su presencia se convirtió en una gran ofensa. Mirarle a los ojos significaba mirarse al espejo. Y somos tan feos, que en lugar de aceptar el hecho de que somos feos, el camino más fácil es destrozar el espejo y olvidarte completamente de tu fealdad, y empezar a vivir de nuevo con el viejo sueño



de que eres la persona más bella del mundo.

Destruimos a Sócrates porque era un espejo. Por eso la gente ha decidido que es mejor seguir siendo mediocre, que es mejor seguir siendo ininteligente.

El otro día estaba leyendo un informe. Unos pocos psicólogos en Inglaterra han descubierto que los grandes políticos cuando finalmente consiguen llegar a los más altos puestos ya no se encuentran en su mejor momento. Su inteligencia ha empezado a marchitarse.

Piensa tan sólo en un hombre de ochenta y cuatro años que llegue a primer ministro... Esos psicólogos han advertido al mundo entero de lo peligroso de la situación: personas que han pasado los sesenta, setenta, ochenta años, que se convierten en primeros ministros y en presidentes. Esto es peligroso para el mundo, porque tienen muchísimo poder y les queda muy poca inteligencia.

Pero esos psicólogos no son conscientes de otra cosa que me gustaría decirte. De hecho la gente los elige como primer ministro o como presidente porque ya no son inteligentes. A la gente no le gustan las personas inteligentes. A la gente le gusta la gente que se parece a ella, que es como ella. Porque estas personas no le son extrañas. La gente inteligente le será extraña.

No veo ningún país que pudiera escoger a Sócrates como primer ministro. Imposible. Sócrates es tan diferente, su forma de ver la vida es tan diferente, sus percepciones sobre las cosas son tan profundas... ningún país podría permitírselo, o ningún país tendría tanto valor como para nombrarle primer ministro; porque Sócrates traería el caos. Empezaría a cambiar todas y cada una de las cosas, porque hay que cambiar todas y cada una de las cosas.

Hay que destruir completamente la podrida sociedad; sólo entonces se puede crear una nueva. La renovación no sirve. Hemos estado renovando las mismas viejas ruinas durante siglos. ¡Basta de apuntalamientos, basta de renovaciones, basta de repintar de blanco! Lo que hay que hacer es demoler la sociedad. Y originemos una nueva. Traigamos un nuevo ser humano, homo novus. Alumbremos algo nuevo, una nueva mente, una nueva conciencia.

La gente elige a personas insulsas y muertas para estar en el poder porque con ellos pueden estar seguros. India está muy segura con Morarji Desai; él no va a hacer nada. Él lo mantendrá todo intacto, mantendrá la lamentable burocracia de este país tal y como está. No va a cambiar nada. Su esfuerzo será el detener cualquier cambio.



Jaiprakash Narayan pensaba traer una revolución total y lo que sucedió fue un fracaso total.

La gente en sus países escoge a mediocres para estar en el poder, porque ellos salvaguardarán su tradición, sus convencionalismos, sus prejuicios. Esos mediocres protegerán sus venenos. En lugar de destruirlos, los realzarán y los fortalecerán.

Es ciertamente peligroso el tener a gente ininteligente en posiciones de poder. Y cada vez se vuelve más peligroso, porque esa gente tiene más y más poder y menos inteligencia.

Pero ¿por qué sucede esto? Tiene su lógica sutil. La gente no quiere cambiar. El cambio es arduo, el cambio es difícil.

Si cambias tu comida tóxica te sorprenderás; se liberará en ti una nueva inteligencia. Y esta nueva inteligencia hará posible el que dejes de atiborrarte de tonterías. Esta nueva inteligencia te hará capaz de dejar el pasado y sus recuerdos, de dejar deseos y sueños innecesarios, de dejar envidias, iras, traumas y todo tipo de heridas psicológicas.

El no dejar las heridas psicológicas te convierte en víctima de los fraudes psicológicos. El mundo está lleno de psicoanalistas de todo tipo, los hay de todos los gustos y colores. El mundo está lleno de todo tipo de psicoterapias. Pero ¿por qué se necesitan tantas terapias? Las terapias son necesarias porque no eres lo suficientemente inteligente como para sanar tus propias heridas. En lugar de sanarlas, en lugar de exponerlas a los vientos y al sol, sigues escondiéndolas. Necesitas psicoterapeutas para que te ayuden a exponerlas al sol, para que puedan curarse, para que se les permita curarse.

Pero es muy difícil encontrar un verdadero psicoterapeuta. De 100 psicoterapeutas, 99 son psicofraudes, no psicoterapeutas.

Te sorprenderá saber que los psicoterapeutas y psicoanalistas , cometan más suicidios que la gente de otras profesiones. El número de casos es casi el doble. ¿Qué tipo de personas son éstas? Y ¿cómo iban a ayudar a los demás? ¿Qué han estado haciendo durante toda su vida al ayudar a la gente?

En la profesión psicoanalista hay más individuos que se vuelven locos, que se enajenan, que en cualquier otra profesión del mundo. El número de casos es casi el doble. ¿Por qué?

Y estaban ayudando a la gente a recobrar la cordura, cuando ellos mismos



estaban locos...

Con toda probabilidad, la razón por la que se interesaron en primer lugar por la psicoterapia, es su propia locura. Estaban tratando de encontrar una cura para ellos mismos.

Y te sorprenderá saber que los psicoterapeutas de un tipo van a recibir psicoterapia de los psicoterapeutas de otro tipo. Los freudianos van a los jungianos, los jungianos van a los freudianos, y así sucesivamente. Esta es una situación extraña.

Si se libera la inteligencia en ti serás capaz de hacer todo lo que sea necesario.

Serás capaz de curar tus heridas, serás capaz de ver tus traumas... No necesitas ir a un terapeuta de primal.

Yo permito todo tipo de terapias en mi comuna. De hecho en ninguna parte del mundo hay tantos psicoterapeutas a tu disposición. Sesenta en total. ¿Por qué permito esas terapias? Por ti. Porque todavía no estás listo para liberar tu inteligencia.

Cuando la comuna haya profundizado más en el descubrimiento interno, las terapias se pueden dejar. Cuando la comuna haya florecido de verdad no habrá necesidad de ninguna terapia. Entonces el amor es terapia, la inteligencia es terapia. Entonces el vivir día a día, momento a momento, consciente y alerta, es terapia.

Entonces todas las cosas que haces durante el día, limpiar y cocinar y fregar, todo es terapia.

Las terapias están aquí sólo de paso. El día en que esté convencido de que la mayor parte de vosotros ha ido más allá de las terapias, éstas desaparecerán, porque entonces la parte mayor será capaz de arrastrar a la parte restante hacia la inteligencia.

Estamos intentando crear un tipo de vida inteligente. Yo no tengo mucho de persona religiosa. No soy un santo. No tengo nada que ver con la espiritualidad. A mí no me puedes aplicar todas esas categorías. No me puedes clasificar, no me puedes encasillar. Pero una cosa sí que se puede decir: que mi único esfuerzo es ayudarte a liberar la energía de amor e inteligencia. Si se libera el amor-inteligencia, estás curado.

Y el tercer tipo de comida tóxica es espiritual. En eso consiste el yo. El yo necesita atención continua. El yo se nutre de atención, la atención es su alimento. No es sólo el político el que ansia atención —atención cada vez mayor y de más gente—, los que tú llamas santos hacen lo mismo.

No existe diferencia entre santos, políticos y actores. No hay diferencia en absoluto. Su necesidad básica es la misma: atención. «Más gente tiene que prestarme



atención, más gente tiene que levantar su mirada hacia mí.» Esto se convierte en alimento para el ego, y éste es el alimento tóxico más sutil.

Estos tres tipos de venenos están implicados en el primer sutra. Atisha dice:

Abandona el alimento tóxico.

Físico, psicológico, espiritual. Deja que tu cuerpo fisiológico se purifique de todos los venenos y toxinas, y deja que tu mente se libere de todo tipo de tonterías y porquerías. Y deja que el alma se libere de la idea del yo. Cuando el alma se libera de la idea del «yo» has llegado al estado interno llamado no-yo, *anatta*. Eso es libertad, eso es nirvana, eso es iluminación. Has llegado a casa. Ahora ya no hay que ir a ninguna parte; ahora puedes radicarte, descansar y relajarte. Ahora puedes disfrutar de la alegría a raudales que la existencia rocía sobre ti.

Cuando se dejan estos tres tipos de comida tóxica te vuelves vacío. Pero este vacío no es una forma negativa de vacío. Estás vacío en el sentido de que todos los venenos, todos los contenidos, se han ido. Pero estás lleno, lleno de algo que no puedes nombrar, lleno de algo que los devotos llaman Dios.

Atisha no puede usar esa palabra, Atisha no es un devoto, él es un *bhakta*. Atisha no puede usar ninguna palabra para designarlo, él guarda completo silencio al respecto. Atisha dice: deja esto, deja eso, deja aquello, y entonces lo que queda eres tú, el verdadero tú.

Y el segundo sutra es realmente significativo.

No seas coherente.

¿Has oído alguna vez algo parecido? «No seas coherente.» Cuando lo oigas por primera vez, o cuando lo leas por primera vez, pensarás que ha habido una equivocación, quizá un error de imprenta, una errata. Porque los que tú llamas santos te han dicho justo lo opuesto. «No seas incoherente», dicen, «sé coherente.»

Aquí es donde Atisha es soberbio. El dice:

¡No seas coherente!...

¿Por qué? ¿Qué es ser coherente? Ser coherente significa vivir de acuerdo al pasado. ¿Con qué vas a ser coherente? Si quieres ser coherente sólo puedes tener una referencia, y ésa es el pasado. El ser coherente significa vivir de acuerdo al



pasado, y vivir de acuerdo al pasado es no vivir en absoluto. Vivir de acuerdo al pasado es estar muerto. Entonces tu vida será tan sólo una repetición.

El ser coherente significa que has decidido que ya no hay más vida, que has llegado a un punto final. No le permites a la vida que tenga nada nuevo que ofrecerte. Has cerrado tus puertas. El sol saldrá, pero no permitirás que sus rayos entren en tu habitación. Y las flores se abrirán, pero tú no advertirás su fragancia. Las lunas pasarán pero tú permanecerás estancado. Has dejado de ser un río.

El río no puede ser un fenómeno coherente. Sólo una charca puede ser coherente, porque no fluye. El flujo por su propia naturaleza tiene que ser incoherente, porque tiene que afrontar nuevas situaciones, nuevos desafíos. Nuevas situaciones se acercan constantemente; el río tiene que responder con espontaneidad, no de acuerdo al pasado.

El hombre coherente es un hombre lógico, su vida es unidimensional. El hombre coherente vive en la aritmética, sigue la lógica. Si algo va en contra de la lógica, él simplemente evita el verlo; actúa como si eso no estuviera ahí, porque de lo contrario su lógica se ve perturbada.

Y el hombre lógico es el hombre más pobre del mundo, porque la vida no consiste sólo en lógica. También hay amor. Y el amor es ilógico. Sólo una pequeña parte de la vida es lógica, la parte superficial. Cuanto más profundo vas, más avanzas hacia lo ilógico, o para ser más exacto, hacia lo supralógico.

La lógica es buena en el mercado, pero no en el templo, no en la mezquita, no en la iglesia. La lógica es buena en la oficina, en la tienda, en la fábrica. La lógica no es buena cuando estás con amigos, cuando estás con la persona amada, cuando estás con tus hijos. La lógica es buena cuando tratas cosas de negocios. Pero la vida no es sólo negocios; hay algo en la vida que tiene más valor que cualquier negocio. Deja que haya cabida para ese algo también.

Un profesor de filosofía fue al médico a pedirle consejo para mejorar su vida sexual.

—Usted parece gozar de buena condición física —dice el doctor después de examinarle—. Corra diez kilómetros diarios durante una semana y después llámeme por teléfono.

Una semana más tarde llama el profesor.



—¿Y bien? —dice el médico—, ¿ha mejorado su vida sexual con el correr?

—No lo sé —responde el profesor—, ¡ahora estoy a setenta kilómetros de casa!

Así es como funciona la mente lógica. Es unidimensional. La vida es multidimensional. No la confines. No la hagas lineal, no vivas como una línea. Vive las multidimensiones de la vida, las multifases de la vida; y así no podrás ser coherente, porque la vida es paradójica. Un momento es alegría, otro momento es tristeza. Si eres muy coherente, entonces tienes que sonreír de continuo; el que tu corazón esté llorando o riendo, no importa, tienes que ser coherente. Tienes que ser Jimmy Carter y seguir sonriendo.

Me contaron que la mujer de Jimmy Carter tenía que cerrarle la boca todas las tardes porque seguía sonriendo durante la noche.

Si practicas la sonrisa durante todo el día, naturalmente, ¿cómo te vas a relajar de repente por la noche? Sigues con el patrón fijo de conducta.

La vida también consta de tristeza. Y la tristeza también es hermosa; la tristeza tiene su propia profundidad, su propia delicadeza, su propia exquisitez, su propio sabor. Un hombre que no conoce la tristeza es pobre; vive pobemente, muy pobemente. Su risa será superficial, su risa no tendrá profundidad, porque la profundidad la da la tristeza. Si un hombre que conoce la tristeza ríe, su risa tendrá profundidad. Su risa tendrá algo de su tristeza también, su risa tendrá más colorido.

El hombre que vive la vida en todos sus aspectos es un arco iris; vive todo el espectro del arco iris. Y no puede ser coherente, tiene que ser incoherente.

Atisha te entrega algo de tremendo valor. Vive la vida en todos sus estados de humor. Todos son tuyos y cada uno tiene algo que contribuir a tu crecimiento. No te quedes confinado en un pequeño espacio. Aunque te parezca confortable y cómodo, no te quedes confinado en un pequeño espacio. Sé un aventurero. Indaga y busca todas las facetas de la vida, todos los aspectos de la vida.

Se dice que no se puede escribir una novela sobre un hombre bueno. Y es verdad; un hombre bueno no tiene vida en realidad. ¿Qué novela vas a escribir sobre él? Como máximo puedes escribir un certificado de buena conducta que diga que es bueno. Y eso es su vida entera. La vida del hombre bueno no merece la pena, porque no tiene multidimensionalidad.

¡Vive y permite tanto como te sea posible! Canta, baila, grita, llora, ríe, ama,



medita, relájate, permanece solo. Vive entre la gente, y de vez en cuando ve a las montañas.

La vida es corta. Vívela de la manera más rica posible, y no intentes ser coherente. El hombre coherente es un hombre muy pobre. Por supuesto, la sociedad respeta al hombre coherente, porque el hombre coherente es predecible. Sabes lo que va a hacer mañana, sabes cómo va a reaccionar. Al hombre coherente se le puede manejar, se le puede manipular fácilmente. Sabes qué botones hay que apretar para que actúe. El hombre coherente es una máquina, en verdad no es un hombre. Le puedes enchufar y desenchufar y se comportará a tu gusto. Un hombre así está en tus manos.

La sociedad respeta al hombre coherente. A esa coherencia la sociedad le llama «carácter». Y el hombre verdadero no tiene carácter. El hombre verdadero es sin carácter o, está más allá del carácter. El hombre verdadero no se permite tener carácter. No puede permitírselo, porque el carácter se gana sólo a costa de la vida. Si renuncias a la vida, puedes tener carácter. Si no renuncias a la vida, vivirás muchos caracteres, pero no tendrás carácter. Si no renuncias a la vida, ¿cómo vas a tener carácter? Cada momento la vida es nueva, y así eres tú.

La sociedad no te respetará, no serás un ciudadano respetable, pero ¿a quién le importa? Sólo la gente mediocre se preocupa por el respeto de la sociedad. Al hombre verdadero le interesa sólo una cosa: si estoy viviendo mi vida o no, si la estoy viviendo de acuerdo a mi propia visión o no. Se trata de mi vida y soy responsable ante mí mismo.

La responsabilidad más grande no es hacia la nación, hacia la iglesia o hacia nadie. La verdadera responsabilidad es hacia ti mismo. Y esa responsabilidad consiste en que tienes que vivir la vida de acuerdo a tu propia luz. Y tienes que ir a dondequieras que la vida te lleve, sin hacer ninguna concesión.

El hombre con carácter hace concesiones. Su carácter no es otra cosa que un esfuerzo para garantizar a la sociedad que «no soy peligroso», y declararle que «seguiré las reglas del juego, estoy totalmente a tu disposición».

El santo tiene carácter, por eso es respetado. El sabio no tiene carácter, por eso es muy difícil reconocerle. Sócrates es sabio, Jesús es sabio, Lao Tzu es sabio, pero es muy difícil reconocerlos, casi imposible, porque no dejan rastro. No se ajustan a ningún molde. Son pura libertad. Son como pájaros volando en el cielo, no dejan huellas.



El tener a un sabio por maestro es sólo para unas pocas almas sensibles, porque los mediocres siguen al santo. Solamente muy poca, poquíssima gente inteligente, se sintoniza con el sabio, porque el sabio no tiene carácter y no puede satisfacer ninguna de tus esperanzas. El sabio te va a ofender, te va a defraudar, te va a agitar y te va a hacer pedazos de muchas maneras. Poco a poco, te hará tan libre como lo es él.

Y ahora el tercer sutra, el más peligroso. De verdad que me ha estado preocupando.

No hagas chistes maliciosos

¿Qué es un chiste malicioso? Primero tendré que contaros tres de ellos para explicarlo. Y tres, porque es un número muy esotérico.

El primero:

Una insólita nave espacial desciende a la Tierra en medio de zumbidos, pitidos y chirridos. Dos extrañas criaturas salen flotando de ella y se posan en el suelo. Son una pareja de marcianos —los dos científicos— que están de visita exploratoria en nuestro planeta. Y deciden que la mejor manera de conocer la Tierra es comunicarse con alguno de sus habitantes. Así que comienzan a dar sus saltos en busca de candidatos. Entran en un edificio —de la forma misteriosa en que los marcianos hacen esas cosas— y eligen una pareja de recién casados: Everett y Gladys Sprinkle.

Naturalmente, Everett y Gladys están totalmente sorprendidos, pero se acomodan rápidamente a la situación. Los recién casados tienen una manera especial de adaptarse a las más asombrosas sorpresas.

Después de hablar un poco de esto y de aquello, la conversación gira hacia el tema de la reproducción.

El marciano asombra a los Sprinkle con la oferta de demostrar la manera que tienen de reproducirse en su planeta. Turbados, pero sin tener tiempo de protestar, los Sprinkle observan cómo el marciano agarra a la marciana y le pone en la frente los ocho dedos rechonchos de su única mano. El comienza a echar chispas, ella centellea y, de repente, aparece una abertura en el costado de la marciana... De ahí sale un bebé que comienza a dar saltitos por el cuarto de estar de Everett y Gladys.

Y ahora, naturalmente, el marciano pregunta que cómo es la reproducción en la Tierra. Los Sprinkle vacilan por unos instantes y finalmente deciden que sería muy difícil el describirlo. Así que, en interés de la cooperación interplanetaria, se quitan las ropas y ofrecen una demostración.



Los marcianos observan su ejecución cautivados. Y una vez que han terminado, la marciana pregunta:

—¿Cuándo vendrá el niño terráqueo?

Gladys, sacudiendo la cabeza, les cuenta que aún tardará nueve meses.

Los marcianos se quedan asombrados con la respuesta.

Y el extraterrestre pregunta:

—Pero si el niño no viene hasta dentro de nueve meses, ¿por qué estabais tan ilusionados tan sólo hace un instante?

El segundo:

Un hombre va al médico porque no se siente bien. Éste le hace las preguntas de rigor:

—¿Ha comido o bebido demasiado?

—No —dice el paciente.

—¡Bien!, ¿se ha estado usted acostando muy tarde últimamente?

—No —responde el paciente.

El médico piensa sobre el problema por un momento y finalmente dice:

—¿Y las relaciones sexuales?

—Raras... —musita el hombre con resignación.

—¡Aja! —dice el doctor— así que, ¡raras...! ¡Pues, amigo mío, tendrá usted que dejar esas perversiones si quiere mejorar!

Y el tercero:

Una mujer va al supermercado a comprar brécol. Se dirige al dependiente en el mostrador de las verduras y dice:

—Por favor, ¿tiene usted brécol?

El dependiente responde:

—No, señora. Hoy no me queda. Venga usted mañana.

Unas horas más tarde, la mujer vuelve de nuevo y le pregunta al mismo hombre:

—Por favor, ¿tiene usted brécol?

—Señora, ya le he dicho que hoy no tengo brécol.

La señora se va, pero vuelve un poco más tarde con la misma pregunta. El hombre ya estaba desesperado y le dice:



—Señora, voy a explicárselo con un juego gramatical: tomate tiene la palabra «toma» dentro, ¿correcto?

—¡Correcto! —dice la señora.

—Y plátano tiene la palabra «plata» dentro, ¿correcto?

—¡Correcto! —responde la señora.

—Ahora viene la pregunta interesante: ¿tiene la palabra «joder», brécol?

—¡No, joder, no tiene brécol! —responde ella con prontitud.

—¡Ésa es la verdad, señora! —dice el dependiente—. ¡Ahora repítalo hasta que usted misma se convenza!.

No sé si son chistes maliciosos o no, pero una cosa es cierta, Atisha hubiera disfrutado con ellos.

De hecho, con «chistes maliciosos» Atisha quiere decir algo totalmente diferente. Él se refiere a: no digas nada contra nadie, no hagas daño a nadie cuando no esté presente, no hagas daño a nadie a sus espaldas.

La traducción no es exacta. El significado de Atisha completo es: no murmures sobre la gente con la intención deliberada de hacerles daño, porque eso no es un chiste, eso no es divertido, eso no tiene humor. Atisha no puede estar en contra del sentido del humor. Es imposible. Ningún hombre de su inteligencia y de su conciencia puede estar en contra del sentido del humor. De hecho, personas como Atisha son las que han aportado el mejor humor religioso al mundo. Atisha viene de la tradición de Gautama Buda, del mismo linaje de la gente del zen. Y el zen es la única religión que ha aceptado el humor como oración. No es posible, es absolutamente imposible que Atisha no tuviera sentido del humor.

Entonces, el sutra no puede ir de verdad en contra de los chistes. El sutra está en contra de herir a la gente. Lo que Atisha hace es ir profundo a la psicología del chiste, a la razón que subyace bajo el chiste. Es lo que Sigmund Freud hizo mil años más tarde. Sigmund Freud piensa que cuando haces un chiste acerca de alguien hay muchas posibilidades de que seas agresivo, de que sientas ira, de que —de una forma indirecta, simulando humor— lo que verdaderamente quieras hacer es ofender.

Pero eso no puede decidirlo ningún otro desde fuera; sólo tú puedes ser el juez.

Si hay una intención deliberada de ofender a alguien en tu mente, de hacer daño a alguien, si se trata de violencia disfrazada de humor, evítalo.



Pero si no es violencia, si es tan sólo puro sentido del humor, sentido de la diversión, sentido de no tomarse la vida en serio, de no tomarse la vida demasiado en serio, entonces no hay problema.

Si me encuentro algún día con Atisha le voy a enseñar unos cuantos chistes. Y tengo la impresión de que disfrutará con ellos.

Los chistes pueden ser tan sólo puro humor, sin que contengan violencia alguna. A veces desde la superficie uno puede pensar que hay algo de violencia, pero no se trata de lo que los otros piensen, la cuestión es cuál ha sido tu intención. Es una cuestión de intención. Puedes sonreír con la intención de ofender; entonces sonreír se convierte en pecado. Cualquier cosa puede convertirse en pecado si en lo profundo el deseo es de ejercer violencia. Y cualquier cosa puede convertirse en virtud si en lo profundo existe el deseo de crear más alegría en la vida, más risa.

Mi propia comprensión es que no hay nada más valioso que la risa. La risa es lo que más te acerca a la oración. De hecho cuando eres total, lo único que queda en ti es la risa.

En cualquier otra cosa eres parcial; incluso en la relación sexual amorosa, eres parcial. Pero cuando una risa verdaderamente sincera te sale del vientre, todas las partes de tu ser —la fisiológica, la psicológica, la espiritual— vibran en un solo tono, todas vibran en armonía.

Por eso la risa relaja. Y la relajación es espiritual. La risa te trae a la tierra, te baja de tus estúpidas ideas de ser mejor que los demás. La risa te trae a la realidad tal y como es. El mundo es el juego de Dios, un chiste cósmico. Y a no ser que lo tomes como un chiste cósmico nunca serás capaz de entender el misterio último.

Estoy totalmente a favor de los chistes, estoy totalmente a favor de la risa.

A Atisha le han traducido mal. Lo que él quiere decir en realidad es: No seas violento, ni siquiera con las palabras. Incluso en las bromas, no seas violento, porque la violencia engendra más violencia, la ira trae más ira, y crea un círculo vicioso que no tiene fin.



El cuarto:

No esperes a que se dé la oportunidad.

Porque la oportunidad es ahora, la oportunidad es aquí. Decir: «Estoy esperando a que se dé la oportunidad» es un engaño, pero aquellos que lo dicen no están engañando a nadie excepto a sí mismos.

La oportunidad no va a venir mañana. Ya ha llegado. Siempre ha estado aquí. Estaba aquí incluso cuando tú no estabas. La existencia es una oportunidad; ser es la oportunidad.

No esperes a que se dé la oportunidad.

No digas: «Mañana voy a meditar, mañana voy a amar, mañana voy a bailar con la existencia.» ¿Por qué mañana? Mañana no viene nunca. ¿Por qué no ahora? ¿Por qué posponer? El posponer es un truco de la mente; posponer te deja a la espera, y mientras tanto, la oportunidad se escapa. Y al final llegarás al callejón sin salida: la muerte. Y ya no habrá oportunidad alguna.

Y esto ha sucedido muchas veces anteriormente. Tú no eres nuevo aquí, tú has nacido y has muerto muchísimas veces. Y en cada ocasión la mente te ha jugado la misma treta y todavía no has aprendido nada.

Atisha dice:

No golpees al corazón

Atisha está diciendo: critica la opinión de la gente, critica sus ideologías, critica sus sistemas de pensamiento, critícalo todo, pero nunca critiques el amor de nadie, nunca critiques la confianza de nadie. ¿Por qué? Porque el amor es tan valioso, la confianza es tan inmensamente valiosa... el destruirlos, el criticarlos, el hacerlos pedazos por el método que sea, es el mayor daño que se le puede hacer a cualquiera.

Puedes criticar la opinión —la opinión debe ser criticada—, pero no el corazón. Cuando veas algo que pertenece al corazón, evita la tentación de criticarlo.

La gente hace justo lo contrario. Pueden tolerar tu ideología, pueden tolerar tu opinión, pero en el momento en que ven tu amor, tu confianza, saltan sobre ti. No pueden tolerar tu confianza; no la pueden soportar.

Te dirán que eso es hipnosis, que te han hipnotizado, que te han engañado, que



vives en una ilusión; que el amor es locura, que el amor es ciego; que la lógica tiene ojos y el amor es ciego.

La verdad es justamente lo opuesto. La lógica es ciega, ¡críticala! El amor tiene ojos, sólo el amor tiene ojos, porque sólo el amor puede ver a Dios. Critica las creencias, porque las creencias no son nada excepto dudas escondidas detrás de bellas palabras. Critica las creencias, pero no critiques la confianza de nadie.

Y ¿cuál es la diferencia? La confianza tiene la cualidad del amor. La creencia es una forma de acercamiento racional. Si alguien dice: «Creo en Dios porque hay pruebas de su existencia», entonces críticale, porque las pruebas sólo demuestran la creencia. Pero no critiques a alguien que diga: «Amo a Dios. No sé por qué, sencillamente le amo. El amor me invade. No tengo pruebas; de hecho, todas las pruebas están en su contra, pero aun así le amo.»

Recuerda la famosa frase de Tertuliano, un gran místico cristiano: *credo quia absurdum...*

Alguien preguntó a Tertuliano: —¿Por qué crees en Dios?

Y él dijo:

—Porque Dios es absurdo. Porque no se puede creer en él, por eso creo en Dios.

Se puede creer en cualquier cosa, pero en Dios no se puede creer. Pero creyendo en aquello en lo que no se puede creer, uno crece. Eso es intentar alcanzar lo imposible.

Así que cuando veas a alguien que tenga amor, alguien que tenga confianza, evita la tentación de criticarle. Criticarlo es fácil, lanzar veneno a la historia de amor de alguien es fácil. Pero no sabes que así eres destructivo; no sabes que así destruyes algo de inmensa belleza. Has lanzado una roca contra una rosa.

No traslades la carga de la vaca al toro.

La gente está siempre tratando de encontrar chivos expiatorios. Como no pueden responder al fuerte, se vengan con el débil.

Hay una historia de Mulla Nasruddin. Mulla se encontraba en la corte de un gran rey. Era el bufón de la corte. Y dijo algo muy gracioso, pero el rey se sintió ofendido y le dio una bofetada. Ahora Mulla quería devolvérsela, pero hacerlo era arriesgado, hacerlo era peligroso, así que abofeteó al hombre que estaba de pie a su lado.



El hombre se quedó sorprendido y dijo:

—¿Qué haces? Yo no te he hecho nada.

Y Mulla respondió:

—¿Por qué discutes conmigo? Puedes sacudir al que está a tu lado. El mundo es grande, cuando la bofetada venga de vuelta, ya veremos. Ahora déjala fluir: pásasela al siguiente.

Esos son los que hace la gente, eso es en realidad lo que hace la gente. No es tan sólo una historia. El jefe humilla al marido y cuando éste llega a casa le lanza su ira a la mujer sin razón ninguna. O quizás encuentre una razón, siempre puedes encontrar una razón, es muy fácil encontrarla. Las verduras tienen demasiada sal o el *chapatti* está quemado, o cualquier otra cosa. ¡Cualquier cosa! El marido encontrará una razón y estará convencido de que su enojo se debe a esa razón.

La verdad es que está enojado con su jefe. Pero el jefe es un hombre poderoso. Si el empleado dice cualquier cosa, puede ser peligroso, puede costarle el puesto. Así que mientras el jefe le insultaba, él sonreía; se puso a menear el rabo. Ahora proyecta al jefe en su mujer.

Si la historia sucede en los países de Occidente, la mujer puede también saltar sobre el marido. Pero si sucede en Oriente, la mujer no puede hacer nada. En Oriente, los maridos les han inculcado a las mujeres que ellos tienen que ser tratados como dioses. La mujer no puede decir nada; tendrá que esperar a que el hijo venga del colegio para entonces hacer con él lo que quiso hacer con el marido. La madre golpeará al niño. El niño ha llegado tarde, ha vuelto a romper la ropa, ha vuelto a hacer esto y lo otro, ha vuelto a juntarse con malas compañías.

Y ¿qué puede hacer el niño? Se meterá en su habitación y golpeará o destrozará sus juguetes. Y así sigue la bola.

Atisha dice: por favor, no transfieras cosas; si lo haces, estarás toda la vida transfiriendo y transfiriendo. Responsabilízate, arriésgate. Responde a la situación, cueste lo que cueste. No traslades la carga de la vaca al toro.



No apoyes al favorito.

No tengas preferencias. Sé justo, sé imparcial, no decidas basándote en tus prejuicios, basándote en tus preferencias. Decide el caso estrictamente por los hechos, y tu vida tendrá la belleza de la verdad, tu vida tendrá la fuerza de la verdad.

No mantengas puntos de vista equivocados.

Todos los puntos de vista están equivocados. La vida tiene que vivirse sin puntos de vista, la vida hay que vivirla en contacto inmediato con la realidad. Pero si esto no es posible, entonces por lo menos no mantengas puntos de vista equivocados. ¿Cuáles son los puntos de vista equivocados? Puntos de vista que se basan en prejuicios, odio, ira, avaricia, ambición, violencia.

Lo primero es: no mantengas puntos de vista. Vive la vida sin filosofías. No se necesita ninguna filosofía para vivir la vida; de hecho, la mejor vida y la más gloriosa es la que se vive sin filosofías. Una vida simple, inocente, espontánea.

Pero si eso ahora mismo no es posible, entonces, empieza al menos abandonando los puntos de vista equivocados. No vivas con prejuicios, no vivas con ira, no vivas en un estado de odio, no vivas con avaricia y ambición, no vivas de sueños. Sé más real, sé más realista. Estate un poco más alerta, más atento, observando cada acto cuidadosamente, porque cada acto crea una cadena de acciones. Lo que hagas quedará en el mundo incluso después de que te hayas ido, porque la cadena continuará. Si no puedes hacer algo hermoso en el mundo, por lo menos no hagas algo feo. La posibilidad más elevada es vivir sin puntos de vista, simplemente vivir, simplemente ser. La segunda mejor es: por lo menos deja la parte negativa y sigue la positiva. Y poco a poco verás que si puedes dejar la parte negativa también la positiva se puede dejar. De hecho dejar la negativa es más difícil que dejar la positiva.

La persona que puede dejar el no, puede dejar el sí fácilmente, porque el no fortalece al ego más que el sí. La persona que puede dejar la ira, el odio y la avaricia puede dejar fácilmente los sentimientos positivos. Y la trascendencia de todas las dualidades es la meta última de Atisha y de todos los grandes maestros.



Y el último sutra:

No caigas en la trampa del demonio celestial.

Al ego se le llama el demonio celestial. Cada momento de tu vida tiene que convertirse en un recordatorio continuo de que el ego es muy sutil y de que regresa una y otra vez de la forma más astuta. Recuérdalo constantemente. El ego te sigue hasta el final, mantiene las esperanzas de que caigas en la trampa hasta el ultimísimo momento. Sé consciente de ello.

En las escrituras cristianas, mahometanas y judías al ego se le llama el demonio. Se trata de tu propia mente, el centro mismo de tu propia mente.

Al principio, prueba a vivir sin «yo» por algunos momentos.

Estás cavando un hoyo en el jardín, simplemente cava el hoyo, conviértete en el cavar y olvídate de que «yo lo estoy haciendo». Deja que se evapore el que lo hace. Sudarás bajo el sol, y no habrá quién lo baga; y el cavar continuará. Y te vas a admirar de lo divina que es la vida cuando el ego desaparece aunque sólo sea por un instante.

Al ducharte, deja que el agua caiga sobre ti, pero no te quedes ahí como «yo». Relájate, deja el «yo»; y te admirarás. La ducha no sólo refresca tu cuerpo, sino que refresca también tu núcleo más interno.

Y si buscas, en la vida diaria encontrarás muchos momentos en los que se puede dejar el ego a un lado. Y la alegría de ello es tan grande, que una vez que lo has probado querrás hacerlo una y otra vez. Y poco a poco, te vuelves capaz de desconectar el ego y de mantenerlo así a no ser que sea absolutamente necesario.

Y después, llega también el día dichoso en que sabes que el ego no es necesario en absoluto. Y le dices el último adiós. El día en que muere el ego, has alcanzado el punto del no-yo. Ése es tu verdadero ser. El no ser es tu verdadero ser. No ser es ser por primera vez.

Por hoy es suficiente.



CAPITULO 5

Despierta al esclavo.

No te causes dolor por deleites espurios.

Todas las absorciones se efectúan en una.

Un método corregirá todo lo incorrecto.

Al principio y al final hay que hacer dos cosas.

Sé paciente, ocurra una u otra cosa.

Observa dos preceptos, incluso si con ello arriesgas la vida.

Supera las tres dificultades.

Abraza las tres partes de la causa principal.

Medita sobre las tres cosas que no deben ser destruidas.

Haz que las tres sean inseparables de la virtud.



UNA ANTIGUA HISTORIA... Jesús, el hijo de María, se encontró en una ocasión con un anciano que vivía en las montañas al aire libre, sin cobijo del frío o del calor, y le preguntó que por qué no se había construido una casa.

—¡Ah, espíritu de Dios! —dijo el anciano—. Profetas antes de tu venida predijeron que yo viviría sólo setecientos años. No merece la pena el esfuerzo de asentarse.

La vida es un vagar, no es un hogar. La vida es la búsqueda del hogar, pero en sí misma no es el hogar. La vida es una exploración, una aventura. No está garantizado que vayas a tener éxito. El éxito es muy raro, porque la búsqueda es muy compleja y hay mil y una dificultades en el camino.

Deja que esta sea la primera comprensión sobre los sutras de hoy. Son sutras de gran valor. Cuando medites y te internes más y más en ellos, te sorprenderás: estos sutras son como océanos contenidos en gotas de rocío.

Mahoma dice: «Soy como un jinete que se cobija bajo un árbol y después sigue su camino.» Sí; esta vida es estancia para una noche, es un caravasar. No te asientes. Usa la oportunidad para llegar más y más alto, y mucho más alto; porque no hay límite para las alturas, para las profundidades. Pero siempre recuerda, no pienses que el estar aquí ya es suficiente: la vida es sólo una oportunidad... Con inmenso potencial e inmensas posibilidades.

Pero, si piensas que, puesto que has venido a la vida, ya has llegado, te equivocas absolutamente.

Jesús dice una y otra vez: «Este mundo es como un puente. No es un lugar para detenerse.» Úsalo como puente, puede llevarte hacia Dios. Cuando la vida se convierte en un puente hacia Dios, la vida es divina. Pero si no la usas como puente hacia Dios, se queda en algo mundano, espurio, ilusorio, imaginario, ficticio.

El primer sutra:

No te causes dolor por deleites espurios.

Todo el mundo busca la dicha, persigue la dicha; y casi todo el mundo consigue encontrar justo lo opuesto. Digo «casi», porque hay que dejar a algunas personas fuera de este recuento: Buda, Zarautstra, Lao Tzu, Atisha... Pero éstos son tan escasos... son excepciones; tan sólo confirman la regla. Así que digo que casi todo el mundo que busca la dicha encuentra la miseria y el sufrimiento. La gente intenta entrar en el Cielo



pero cuando consiguen llegar allí, de repente se dan cuenta de que se trata del Infierno.

En alguna parte debe haber un gran malentendido.

El malentendido es que aquellos que buscan placer encontrarán dolor; porque el placer es sólo un camuflaje, se trata del dolor mismo escondido detrás de una cortina. El placer es una máscara: lágrimas escondidas en sonrisas, espinas aguardándote en flores. Todo el mundo puede verlo, porque es muy obvio, todo el mundo lo experimenta una y otra vez. Pero el hombre es un animal que no aprende nunca.

Aristóteles ha definido al hombre como animal racional. ¡Esto es una solemne tontería! El hombre es el ser más irracional que puedas encontrar. El hombre podría ser racional, pero no lo es. Así que ésa no es la definición del hombre tal y como es; ésa es la definición del hombre tal y como debería ser. Buda, sí; Mahoma, sí; ellos son seres racionales. Racionales en el sentido de que viven inteligentemente, de que viven sabiamente; en el sentido de que usan toda oportunidad para crecer, para madurar, para ser.

Pero millones de seres humanos —el 99,9 por 100 de la gente— no son seres racionales, son seres absolutamente irracionales.

La primera irracionalidad es que la gente repite la misma experiencia una y otra vez y no aprende nada, sigue igual. ¿Cuántas veces te has enojado y qué has aprendido de ello? ¿Cuántas veces has sentido celos y qué experiencia has ganado? Vas pasando por experiencias, pero no te afectan en nada. Sigues siendo inmaduro. Tu modo de vida es muy irracional, muy ininteligente.

La persona inteligente será capaz de ver fácilmente que al buscar placer lo único que encuentras es dolor. Y ¿cuáles son en realidad esos placeres? Unos muy espurios. Alguien quiere hacer una gran casa, ¿y con cuántos problemas tiene que enfrentarse?, y ¿cuánto tiene que sufrir?, y ¿cuántas ansiedades?, y ¿cuántos ataques de nervios?

Dicen que si de verdad eres una persona con éxito tendrás un ataque al corazón entre los cuarenta y dos y los cuarenta y ocho años. Si no tienes un ataque al corazón antes de los cincuenta, has malgastado tu vida, eres un fracaso. No has intentado tener éxito, no has tenido la suficiente ambición.

La gente ambiciosa está condenada a tener ataques al corazón; los más ambiciosos tendrán ataques de nervios.

Si no necesitas un psiquiatra, eso significa simplemente que no has usado tu mente de manera ambiciosa. Y la sociedad entera tiene sus engranajes ajustados a la



ambición; el sistema educativo produce sólo mentes ambiciosas. Es decir, pacientes potenciales del psicoterapeuta. Parece que hubiera una conspiración. El sistema educativo sólo crea gente para los médicos, los sacerdotes y los psicoterapeutas.

El sistema entero parece estar enfermo; enfermo de muerte. No está creando un ser humano saludable, vivo, radiante; no está creando un ser alegre, celebrante, festivo. El sistema no te enseña cómo hacer de tu vida un festival. Aquello que te enseña te mete más y más adentro del Infierno. Y tú lo sabes... porque no estoy hablando de sistemas de pensamiento especulativos, estoy hablando simplemente de tu psicología, de tu estado de ser.

Atisha tiene razón. Dice:

No te causes dolor por deleites espurios.

¡Cuánto sufrimiento te has creado! ¿Y para qué?.

Unos quieren una casa un poco más grande, un saldo un poco mayor en el banco, un poco más de fama, un poco más renombre, más poder. Otros quieren llegar a ser presidente o primer ministro. Todas esas cosas son espurias, porque la muerte se las va a llevar. Esa es la definición de espurio.

Sólo lo que la muerte no se pueda llevar es verdadero. Todo lo demás es falso. Todo lo demás está hecho del mismo material del que están hechos los sueños. Si persigues cosas que la muerte se va a llevar, entonces tu vida es: «Un cuento contado por un idiota, lleno de ruido y furia, que no significa nada.» Nunca conseguirás nada significativo.

Y sin algo significativo, ¿cómo puede haber una canción? Y sin algo significativo, ¿cómo vas a decir que: «He vivido»? El árbol no ha florecido, el árbol no ha dado sus frutos. Para qué hablar de frutos y flores; ni siquiera las hojas le han salido.

Millones de personas nacen como semillas y mueren como semillas. De la cuna a la tumba. Su historia es la historia de una vida sin rumbo. Una historia accidental; y el resultado final es gran dolor. La idea del Infierno sólo simboliza el gran dolor que te creas mediante un modo de vida incorrecto.



Atisha dice:

No te causes dolor por deleites espurios.

Entonces, ¿qué es lo que hay que hacer? ¡Piensa en algo más elevado!, algo que esté más allá de la muerte, algo que no pueda ser destruido, algo que sea indestructible, algo que trascienda el tiempo... Y no se creará el dolor.

Si buscas lo supremo, cada momento de tu vida tendrá más y más paz, más y más calma, serenidad, frescor, fragancia. Si buscas lo supremo, si buscas la Verdad, o buscas a Dios, o el nirvana, o como quieras llamarlo... si vas en busca de lo más profundo y de lo más elevado de la vida, y no persigues cosas espurias, entonces la misma búsqueda traerá una nueva cualidad a tu ser. Te sentirás enraizado, integrado; te sentirás centrado. Y verás que una nueva alegría surge en tu corazón, una alegría que no viene de fuera.

La verdadera alegría nunca viene de fuera, es la alegría espuria la que viene de fuera. La muerte puede llevarte sólo lo que viene de fuera.

La muerte sucede fuera, nunca sucede dentro. La muerte sucede en el exterior, nunca sucede en el interior; el interior es eterno. Tu interioridad está más allá de la muerte. Siempre ha estado ahí, siempre estará ahí; pero tú no eres consciente de ello. Tú sigues persiguiendo sombras, mientras que lo verdadero espera a que mires dentro, a que te vuelvas hacia dentro, a que te sintonices con lo de dentro.

Así que, primero: busca aquello que es inmortal; y tarde o temprano llamarás a las puertas del Cielo.

Lo segundo es: ¿por qué, en primer lugar, persigues placeres espurios? ...una mujer, un hombre, ¿por qué persigues placeres espurios?, ¿cuál es la razón subyacente?

La razón es que ya vives con dolor. Quieres olvidar completamente ese dolor; quieres ahogar tus penas en el alcohol, en el sexo, en el dinero, en la política de fuerza... Quieres ahogar tus penas en algo.

Los políticos pueden decir tranquilamente que la prohibición es necesaria, porque ellos tienen a su disposición una droga mucho más peligrosa. Morarji Desai puede insistir en la prohibición, porque está bebiendo política de fuerza, él está ahogando sus penas en una droga muy sutil. De hecho, ningún alcohol es tan peligroso como la política.



Si algo tiene que prohibirse en el mundo no es el alcohol, sino la política. ¿Y cuántas personas beben alcohol en India? No más del siete por ciento. ¿Y no hay muchas más personas que son políticas? No creo que puedas encontrar ninguna persona que no sea política; muy difícil.

Tú quizá no te dediques a la política, pero la política es algo muy sutil. El marido trata de dominar a la mujer: eso es política. La esposa intenta, a su manera, manipular al marido: eso es política. El niño estalla en una rabieta, quiere el juguete inmediatamente: eso es política. Política significa un esfuerzo para dominar al otro. Y la política es muy embriagadora; es la peor clase de alcohol disponible en el mundo.

Unos pocos se drogan con política de fuerza, otros pocos buscan cobijo en la sexualidad, otros pocos van al bar; pero los más buscan continuamente nuevos deleites espurios, van de uno a otro. Cuando han obtenido uno, y se dan cuenta de que no les aporta nada, de que no les nutre, inmediatamente empiezan a buscar otra cosa. Su vida se convierte en una ocupación constante, para no tener que mirar la pena interna que se está acumulando como una nube, como una nube oscura.

Así que el segundo significado del sutra es: en lugar de buscar deleites espurios, entra en la pena. Medita, entra profundo en ella. No te evadas de tu miseria, porque evadiéndote, nunca aprenderás lo que es; y nunca aprenderás a trascenderla. Y lo maravilloso es que si realmente sabes la causa de tu miseria, en ese mismo saber la trasciendes; porque la causa es siempre y siempre, ignorancia y nada más.

Jesús dice: la Verdad libera. Esta es una de las declaraciones más importantes que jamás se hayan hecho; algo muy fundamental a entender por todo aquel que busca. La Verdad libera. No la verdad que tomas de las escrituras, sino la verdad que encuentras experimentando tú mismo.

Estás triste. Entra en tu tristeza. En lugar de evadirte en alguna actividad, en alguna ocupación; en lugar de ir a ver a un amigo, o a ver una película, o encender la radio, o el televisor... en lugar de escapar de la tristeza volviéndole la espalda, deja toda actividad, cierra los ojos, entra en ella, ve lo que es, por qué es. Ve la tristeza, sin condenarla; porque si la condenas, no serás capaz de verla en todos sus aspectos. Mira sin juzgar, mira sin condenar, sin evaluar. Obsérvala, observa qué es. Mírala, como si se tratara de una flor: triste; una nube: oscura; pero mira sin emitir juicios, para que puedas ver todas sus facetas.



Y te sorprenderás: cuanto más te internas en la tristeza, más se dispersa ésta. Si una persona puede internarse profundamente en su pena encontrará que todas las penas se evaporan. En esa evaporación de la pena está la alegría, está la dicha.

A la dicha no se la encuentra afuera, yendo contra la pena. A la dicha hay que encontrarla en lo profundo, escondida bajo la pena misma. Tienes que cavar en tus estados de aflicción; y así encontrarás un manantial de alegría.

El segundo sutra:

Todas las absorciones se efectúan en una.

Atisha dice: No hay necesidad de tener muchas metas; una meta es suficiente. Inquiere sobre la verdad de tu vida. Tan sólo una búsqueda es suficiente para liberarte de todas las miserias, sufrimientos, infiernos. Inquiere sobre la verdad de tu ser, ve todas sus facetas: la ira, la avaricia, la lujuria. Entra en cada una de ellas. Y entrando en cada una de ellas, siempre y siempre, encontrarás la misma fuente de alegría, el mismo manantial de alegría. Poco a poco, te convertirás en un festival. Desde fuera no se ha añadido nada, pero te has descubierto a ti mismo. Has entrado en el reino de Dios.

El tercer sutra:

Un método corregirá todo lo incorrecto

Una meta: La Verdad. Y un método. ¿Cuál es ese método? Yo lo llamo meditación, Atisha solía llamarlo conciencia, Buda solía llamarlo atención cuidadosa. Estas son diferentes palabras para la misma cualidad: la cualidad de mantenerte atento, alerta, despierto.

Atisha es muy matemático; ningún gran matemático puede ser tan matemático como lo es él. Atisha se mueve paso a paso. Primero dice: no busques deleites espurios; eso es extraviarse. No escapes de tu estado de aflicción; entra en él.

Deja que esto se convierta en tu única meta: la búsqueda de la verdad de tu ser. Atisha no está hablando de una verdad que habite en alguna parte del firmamento, no está hablando de ninguna verdad filosófica. Está hablando acerca de la verdad que tú eres; está hablando de ti. Atisha es completamente psicológico, no está hablando de cuestiones metafísicas.

A continuación, el método... Atisha es tan rápido... ni siquiera desperdicia una palabra, ni siquiera una palabra superflua. Atisha es tan telegráfico... ése es el



significado de la palabra sutra. Sutra significa muy telegráfico. En los días en que Atisha escribió estos sutras había gran necesidad de ser breve, condensado, telegráfico. La gente tenía que recordarlos, porque no había libros. Así que lo mejor era crear sutras muy condensados, fáciles de recordar.

Un método corregirá todo lo incorrecto

Ese método es la conciencia. Existen muchas enfermedades pero sólo existe una salud. La cualidad de la salud es una, siempre la misma. El bienestar que produce la salud es el mismo en todas las personas. Las enfermedades son millones, las cosas incorrectas muchas; pero la llave que abre todas las puertas, la llave maestra, es sólo una. Y en lugar de podar las ramas, en lugar de cortar las hojas, ¿por qué no cortar la raíz misma? Hay mucha gente que poda las ramas y corta las hojas constantemente; a éstos se les conoce como moralistas.

La persona moral es una persona un poco estúpida; estúpida en el sentido de que piensa que con cortar las hojas va a destruir el árbol. De esta manera no lo va a destruir. Cortas una hoja y el árbol te responde con tres hojas en su lugar; el follaje se hará más espeso. Cortas una rama y el árbol llevará su sabia y sus jugos a otra rama, y esa otra rama se hará más grande y más gruesa. Esto es lo que sucede en tu vida.

Alguien está en contra del sexo, alguien reprime el sexo, corta esa rama. Ahora toda la energía se convierte en ira. Puedes encontrar historias en las escrituras indias, como la de Durvasa, un llamado gran mahatma, que reprimió totalmente su energía sexual, y todo él se convirtió en ira, se volvió rojo de ira.

Y tiene que suceder así. No puedes destruir ninguna energía. Nunca. No es posible, por la naturaleza misma de las cosas. Las energías sólo se pueden transformar, nunca destruir. Si tapas una salida, la energía empezará a fluir por otra. Si cierras la puerta de delante, entonces sale por la de atrás... y por la puerta de atrás la energía es más peligrosa, porque hace de tu vida una vida hipócrita, hace que tu vida sea doble. Empiezas a vivir de una forma dual: dices una cosa y haces otra, muestras una cosa y eres otra. Cada vez estás más dividido.

Mi énfasis es exactamente el mismo que el de Atisha. Vienes a mí con mil y un problemas, pero mi respuesta es siempre la misma. Si vienes con ira digo: sé consciente de ella; si vienes con avaricia digo: sé consciente de ella; si vienes con lujuria digo: sé consciente de ella; porque la conciencia corta la raíz misma. Y ¿cuál es



la raíz? La inconsciencia es la raíz.

Uno puede enojarse sólo si es inconsciente. Intenta estar enojado y ser consciente al mismo tiempo y verás que es imposible. O eres consciente, y a la ira ya no se la encuentra, o estás enojado, y la conciencia ha desaparecido. Hasta ahora nadie ha sido capaz de hacer coincidir las dos cosas al mismo tiempo; y no creo que tú vayas a ser la excepción. Inténtalo. Es posible que creas que están sucediendo las dos cosas simultáneamente, pero si observas minuciosamente, lo verás: cuando la conciencia está ahí, la ira no está; cuando la ira está ahí, la conciencia no está. La falta de conciencia es la raíz de toda enfermedad, por eso la conciencia es la única medicina.

Buda dice: «Soy un médico.» Y en una ocasión alguien le preguntó: «Dices una y otra vez que eres un médico, pero no veo ninguna medicina por aquí, ¿qué medicinas aplicas?»

El dijo: «Mi medicina es solamente una: ser consciente. Prescribo conciencia.»

Y la conciencia no la puedes encargar en la farmacia; tienes que cambiar tu química interna para crearla.

Tienes que cambiar tu química interna. Ahora mismo tu química interna funciona de tal manera que produce ignorancia, inconsciencia. Pero esto puede cambiarse, puede desautomatizarse. En los sutras siguientes encontrarás cómo hacerlo.

Pero recuerda, un método es suficiente para corregir todo el mal. Ese método es ser consciente. ¿Y cómo sabrás que lo has conseguido? La conciencia es algo interno, está tan profunda que nadie puede verla. Aun así, si te haces consciente, todo el mundo que tenga un poco de inteligencia, que tenga ojos para ver, se dará cuenta de ello... porque cuando la conciencia sucede en el núcleo interno, la compasión empieza a irradiar, el amor empieza a irradiar.

Buda dice: enciende la vela de la conciencia en tu corazón, y todo tu ser irradiará compasión. La compasión es la prueba. Recuerda: a no ser que suceda la compasión, debes estar engañándote, debes estar haciendo alguna otra cosa en lugar de ser consciente.

Por ejemplo, puedes probar con la concentración. La concentración no es conciencia y la persona que la practica nunca mostrará compasión. La compasión no es consecuencia de la concentración. Concentración significa enfocar la mente, reducir su atención a un solo punto. La mente concentrada se vuelve muy poderosa. Pero



recuerda: la mente concentrada es mente, y muy poderosa; por eso es más peligrosa que nunca. La concentración es el método de la ciencia.

La conciencia es totalmente diferente; la conciencia no es enfocar. La conciencia es un estado de alerta sin foco. Por ejemplo, ahora mismo me estás escuchando; puedes escucharme de una manera concentrada, puedes enfocarte en mí; entonces no escucharás a los pájaros y su canción, entonces no escucharás el ruido de la calle. Entonces no eres consciente, entonces tu mente se ha estrechado mucho. La conciencia no es el estrechamiento de la mente sino la desaparición de la mente. El estrechamiento de la mente hace que la mente sea más mente; por eso la mente hindú es más mente, la mente mahometana es más mente, la mente comunista es más mente; porque todas ellas son estrechamientos. Unos están enfocados en El Capital, o en El Manifiesto Comunista; otros están enfocados en el Corán, o en El Dhammapada, otros en el Gita, otros en la Biblia. ¡Gente enfocada! Esta gente crea mentes estrechas en el mundo. Crea conflicto. Esta gente no aporta compasión.

Las religiones han existido durante miles de años, pero la compasión es todavía un sueño. No hemos sido capaces de crear un mundo que sepa lo que es el amor, que sepa lo que es la amistad, la hermandad. Sí, hablamos de ello, hablamos demasiado acerca de esas bellas cosas. De hecho, la charla se ha vuelto nauseabunda. Esa charla le pone a uno enfermo. Tendría que parar. ¡Basta de charlas sobre la hermandad y el amor y esto y lo otro...! Hemos hablado de ello durante miles de años sin que haya servido de nada.

La razón es que la mente concentrada se vuelve una mente estrecha, se vuelve más mente. Y el amor no es una función de la mente, el amor es una función de la no-mente; o llámalo corazón, que significa lo mismo. No-mente y corazón son sinónimos.

Ser consciente significa escucharme sin enfocarse; alerta, por supuesto, sin dormirse; pero alerta a estos pájaros, a su canto; alerta al viento que corre entre los árboles, alerta a todo lo que está sucediendo. La concentración excluye mucho, incluye poco. La conciencia no excluye nada, lo incluye todo.

La conciencia es un estado de no-mente. Eres, pero no estás enfocado. Eres tan sólo un espejo que lo refleja todo, que devuelve la vibración de todo, como un eco. Ve su belleza y su silencio y su quietud. De repente, eres pero no eres; y el milagro comienza a suceder. En este silencio, sentirás compasión; compasión por todos los seres que sufren. Y esto no es necesario practicarlo; viene por sí mismo.



Atisha dice: conciencia en el interior, compasión en el exterior. La compasión es la cara externa de la conciencia, lo exterior de la conciencia. La conciencia es tu interioridad, tu subjetividad. La compasión es el relacionarte con los demás, el compartir con los demás.

El cuarto sutra:

Al principio y al final hay que hacer dos cosas.

Con «principio» se quiere indicar la mañana; con «final», la noche. Por la mañana recuerda una cosa —dice Atisha—: que un nuevo día, una nueva oportunidad, te ha sido concedida de nuevo. Siéntete agradecido. La existencia es tan generosa... Has desperdiciado tantos días... Y se te ha concedido un día de nuevo. ¡La existencia tiene puestas en ti tantas esperanzas...! has estado desperdiciando y desperdiciando, sin hacer nada. Has desperdiciado tantas valiosas oportunidades... y tiempo y energía; pero la existencia todavía tiene esperanzas. Se te concede un día más.

Atisha dice: por la mañana recuerda, es un nuevo día, un nuevo comienzo. En lo profundo de tu corazón toma la decisión de que «hoy no voy a malgastar esta oportunidad. ¡Basta ya! Hoy voy a ser consciente, hoy voy a estar alerta, hoy voy a dedicar tanta energía como sea posible a una sola causa, la causa de la meditación. Meditaré en todos mis actos. Realizaré mis actividades, las actividades normales diarias, pero con una nueva cualidad: les aportaré la cualidad de la conciencia». Da la bienvenida al nuevo día. Siéntete agradecido, feliz de que la existencia todavía confíe en ti. Todavía hay una posibilidad, la transformación puede suceder todavía. Empieza el día completamente decidido.

Y por la noche siéntete de nuevo agradecido de que se te haya concedido este día. Y siente gratitud por todo lo que ha sucedido, por lo bueno y por lo malo, por la felicidad y por la infelicidad; porque todos esos acontecimientos son tus maestros. Todo es una oportunidad. Tomado correctamente, todo momento es una ayuda en el camino. El fracaso ayuda a crear conciencia tanto como el éxito; a veces, de hecho, el fracaso ayuda a crear más conciencia que el éxito. El éxito hace que te duermas. Con la felicidad la gente se olvida; con la felicidad nadie se acuerda de Dios. Con la infelicidad, de repente, viene el recuerdo.

El hombre que es capaz de recordar, incluso cuando es feliz, es un hombre afortunado. ¡Afortunado el hombre que es capaz de recordar cuando todo va bien y sin



problemas! Cuando la mar está brava, todo el mundo se acuerda de Dios; eso no tiene nada de particular, eso es simplemente a causa del miedo.

En una ocasión sucedió que un barco con muchos peregrinos surcaba los mares en dirección a La Meca. Iban de peregrinaje. Y estaban sorprendidos por una cosa: todos eran peregrinos que se dirigían al lugar más sagrado, todos rezaban cada día las cinco oraciones prescritas para los mahometanos; todos, excepto un místico sufí. Pero el místico irradiaba tanta alegría, que nadie se atrevía a preguntarle el porqué de su conducta.

Y un día que la mar estaba muy embravecida el capitán dijo:

—Todo parece indicar que no hay posibilidad de salvarse; así que, por favor, rezad vuestra última oración, el barco se hunde.

Y todo el mundo se puso a rezar, excepto el místico sufí. Esto ahora ya no se podía transigir. Entre todos le rodearon. Estaban llenos de ira y dijeron:

—Tú eres un hombre de Dios. Te hemos observado y nunca has rezado. Pero por respeto, porque te tenemos por hombre santo, no hemos dicho nada. Sin embargo, ahora esto es intolerable. El barco se está hundiendo y tú eres un hombre de Dios; si rezas, tu plegaria será escuchada. ¿Por qué no rezas?

El místico dijo:

—Si rezas por miedo, es que no has comprendido nada; por eso yo no rezo.

Y la gente le respondió:

—Entonces, ¿por qué no rezabas cuando no había razón para tener miedo?

El místico dijo:

—Yo vivo en oración, así que no puedo orar. Sólo aquellos que no viven en oración pueden orar. Pero ¿qué sentido tiene su plegaria? ¡Rituales vacíos! Yo vivo en oración; de hecho, yo soy oración. Cada momento es una oración.

Oración es la palabra sufí que designa la misma cualidad que Atisha llama conciencia.

Así que por la noche da gracias de nuevo, dale las gracias a la existencia entera. Para Atisha no existe Dios, recuerda. Aunque yo use la palabra Dios, ésta no es una palabra de Atisha. Para Atisha la existencia entera es divina, no existe Dios como algo personal. Esta ha sido siempre la actitud del meditador.



Si eres un hombre de oración, la existencia toma la apariencia de Dios, de algo personal. Si eres un hombre de meditación, la existencia es impersonal, la existencia es algo que tiene que ver con el todo, con la divinidad. Para el hombre de oración existe Dios; para el hombre de conciencia existe la divinidad, pero no existe Dios.

Se cuenta que H. G. Wells dijo que Gautama Buda fue el hombre más ateo y a la vez el más divino. Eso es verdad. El más ateo, porque Buda nunca creyó en ningún Dios, y a la vez el más divino, porque él mismo era divino. El mismo fue tan divino como jamás se pueda ser, o tener la esperanza de llegar a ser.

Así que a la noche, siéntete agradecido por todo lo que ha sucedido durante el día. Y dos cosas más: recuerda cuándo fracasaste durante el día en ser consciente y en ser compasivo; simplemente, recuerda. Atisha no dice que te arrepientes; simplemente, recuerda. Y ten en cuenta: en la Biblia Jesús dice una y otra vez «arrepíntete». Esta palabra es una falsa traducción del arameo. En inglés ha cobrado un significado totalmente diferente, un significado diametralmente opuesto. Se ha convertido en «arrepentimiento». Se ha convertido en «sentirse culpable».

En arameo, arrepentirse significa sencillamente volver, mirar hacia atrás; eso es todo. Haz recuento de lo ocurrido: el día ha terminado, mira hacia atrás. Simplemente, mira de nuevo, toma nota de cuándo dejaste de tener conciencia, eso te ayudará mañana, eso acrecentará tu conciencia. Y toma nota de cuándo no lograste ser compasivo, eso te ayudará mañana a ser más compasivo. Y también toma nota de cuándo lograste ser consciente y compasivo. No te sientas orgulloso por ninguna de las dos cosas. Sin culpa y sin orgullo. No es una cuestión de orgullo o de culpa; se trata simplemente de tener en cuenta el día que ha terminado antes de irte a dormir; simplemente, mirar hacia atrás, sin evaluar: ni condenarse como pecador, ni sentirse muy orgulloso de que: «Hoy he estado tan consciente, he sido tan compasivo, he hecho tantas buenas obras...» Nada de eso. Simplemente, repasar lo que sucedió desde la mañana hasta la noche. Éste es también un método para volverse más consciente.

Sé paciente ocurra una u otra cosa.

Recuerda, consigas o no consigas ser consciente, sé paciente. No seas impaciente; porque la impaciencia no te va a ayudar. Tan sólo observa pacientemente y espera con tremenda confianza en que si esto puede suceder, más es todavía



possible. Otra hoja nacerá mañana, otra flor nacerá mañana.

También recuerda que este cuerpo no es el único cuerpo. Tú ya tuviste muchos cuerpos, y vas a tener muchos más en el futuro. No hay prisa. Sé paciente, porque la prisa sólo altera las cosas. La prisa no te va a ayudar; te va a obstaculizar.

Observa dos preceptos, incluso si con ello arriesgas la vida.

Estos dos preceptos de la conciencia y la compasión son tan valiosos, que incluso si en alguna ocasión tienes que sacrificar tu vida por ellos merece la pena. La vida no es sino una oportunidad para lograr la conciencia y la compasión. Si no alcanzas la conciencia y la compasión, ¿para qué seguir viviendo? No tiene sentido.

Tan sólo medita sobre ello. Si uno está tan decidido, tan determinado, tan profundamente comprometido a ser consciente y compasivo, que está dispuesto a sacrificar su vida, ¿permanecerá mucho tiempo inconsciente? ¡Imposible! En este mismo momento, si existe esa intensidad, la conciencia surgirá; surgirá de esa intensidad. Esa intensidad estallará en una luz interna; y de esa luz, el resplandor de la compasión.

La vida en sí misma no tiene sentido. Sólo tiene sentido si puedes cantar la canción de lo eterno, si puedes liberar algo de la fragancia divina, de la fragancia de Dios; si puedes convertirte en una flor de loto que no conoce la muerte ni el tiempo. Si puedes convertirte en puro amor, si puedes embellecer esta existencia, si puedes llegar a ser una bendición para esta existencia; sólo entonces es significativa la vida. De lo contrario, no tiene sentido. Es como un lienzo en blanco. Puedes acarrearlo toda la vida y puedes morir aplastado por su peso, pero ¿qué sentido tiene? ¡Pinta algo en él! El sentido de la vida hay que crearlo; el sentido no viene dado. Se te entrega la libertad, se te entrega la creatividad, se te entrega la vida. Se te entrega todo lo que se necesita para darle sentido. Se te entregan todos los ingredientes esenciales para darle sentido; pero el sentido no se te da, el sentido tienes que crearlo tú. Tienes que convertirte en un creador por derecho propio.

Y cuando te conviertes en un creador por derecho propio, puedes participar en Dios, te conviertes en parte de Dios.



Supera las tres dificultades.

Hay tres dificultades en hacerse consciente. Entenderlas es esencial para todo el que busca. De hecho, todo el mundo se hace consciente, pero sólo cuando el acto ha terminado. Te enojaste, le diste una bofetada a tu mujer o le tiraste una almohada a tu marido. Después, cuando el acaloramiento ha pasado, cuando el momento ha pasado, te vuelves consciente. Pero ahora ya no tiene sentido, ahora ya no se puede hacer nada. Lo que se ha hecho ya no se puede deshacer, ahora es demasiado tarde.

Tres cosas hay que recordar, dice Atisha. Una es: hacerse consciente cuando el acto está sucediendo. Esa es la primera dificultad para la persona que quiere hacerse consciente: tomar conciencia en el acto mismo.

La ira se encuentra ahí, como humo dentro de ti. El hacerse consciente en su espesura es la primera dificultad, pero no es imposible. Sólo un poco de esfuerzo y lo lograrás.

Al principio, comprobarás: te haces consciente cuando la ira se ha ido y todo se ha calmado, te vuelves consciente a los quince minutos.

Sigue intentando... Te harás consciente a los cinco minutos. Sigue intentando... Y te harás consciente justo cuando la ira se está evaporando. Inténtalo un poco más... Y te harás consciente exactamente en la mitad del suceso. Y ése es el primer paso: sé consciente en el acto.

A continuación, el segundo paso, que es incluso más difícil, porque ahora te metes en aguas más profundas... el segundo paso, o la segunda dificultad, es lo que Atisha llama: recordar antes del acto. Cuando el acto todavía no ha sucedido pero es ya un pensamiento en tu interior; el acto todavía no se ha llevado a cabo, pero ya se ha convertido en un pensamiento en tu mente. Está ahí, potencialmente, como una semilla; se puede convertir en acto en cualquier momento.

Ahora vas a necesitar una conciencia un poco más sutil. El acto es una cosa tosca: golpeaste a la mujer. Puedes hacerte consciente cuando estás golpeando; pero la idea de golpear es mucho más sutil. Miles de ideas pasan continuamente por la mente, ¿quién les presta atención? Las ideas siguen y siguen, el tráfico continúa. Pero la mayoría de esas ideas nunca llegan a ser actos.

Esta es la diferencia entre el pecado y el crimen. Crimen es cuando algo se convierte en acto. Ningún tribunal puede castigarte por un pensamiento. Puedes pensar en asesinar a alguien pero ninguna ley te puede castigar por ello. Puedes



disfrutar, puedes soñar; pero sólo estás bajo ley cuando actúas, cuando haces algo y el pensamiento se transforma en acto; entonces ese acto se convierte en crimen.

Pero la Religión profundiza más. La Religión dice que una vez que piensas algo malo, ya es pecado. El que lo lleves a la práctica o no, no importa. Tú ya lo has llevado a cabo en tu fuero interno, y eso te afecta, eso te contamina, eso te mancilla.

La segunda dificultad, dice Atisha, es atrapar al pensamiento cuando está surgiendo en ti. Esto puede hacerse, y sólo puede hacerse cuando has cruzado la primera barrera, porque el pensamiento no es muy sólido. Pero aun así, es lo suficientemente sólido como para que lo veas; sólo tienes que practicar un poco. Sentado, en silencio, simplemente observa tus pensamientos. Mira todos los matices del pensamiento: cómo surge, cómo toma forma, cómo permanece, cómo se anida y cómo te abandona después.

El pensamiento se convierte en huésped, y después, llegado el momento, te abandona. Y muchos pensamientos vienen y van; tú eres el posadero en un lugar donde muchos pensamientos vienen y van. Observa nada más.

Al principio mismo no lo intentes con pensamientos difíciles, inténtalo con pensamientos simples. Eso lo hará más sencillo; porque el proceso es el mismo. Siéntate en el jardín, cierra los ojos y ve todo pensamiento que pase. Y los pensamientos siempre están pasando.

Un perro ladra en la vecindad, e inmediatamente un proceso de pensamientos sucede en tu interior. De repente, recuerdas un perro que tuviste cuando eras pequeño y ¡cuánto quisiste a aquel perro!, y después el perro murió, y ¡cuánto sufriste!

Entonces llega la idea de la muerte y olvidas al perro, pero recuerdas la muerte de tu madre. Y con la idea de la madre, de repente, recuerdas a tu padre. Y las cosas siguen y siguen.

Y todo el proceso lo desencadenó un perro estúpido que ni siquiera sabe que tú estás sentado en el jardín, que sencillamente ladra, porque no sabe qué otra cosa hacer para mantenerse ocupado. Su ladrar es una forma de hacer política: su política, su política de fuerza.

Por eso los perros están muy en contra de los uniformes. Un policía, un cartero, un sannyasin... Y el perro se pone muy furioso. Los perros no toleran los uniformes. ¿Cómo te atreves a andar con uniforme? ¿Estás intentando dominarlos? Los perros se ponen muy furiosos con los policías y la gente por el estilo.



El perro no sabía nada de ti, no te ha ladrado especialmente a ti; pero una cadena se ha disparado. Observa estas cadenas simples y después, poco a poco, intétalo con cosas más conectadas con las emociones.

Estás enojado, sientes avaricia, sientes celos... Atrápate en el medio del pensamiento. Esa es la segunda dificultad.

Y la tercera dificultad es atrapar el proceso que finalmente trae como resultado el acto antes de que se convierta en pensamiento. Esto es lo más difícil; ahora mismo ni siquiera puedes concebirlo.

Antes de que algo se convierta en pensamiento es un sentimiento. Estas son las tres cosas: el sentimiento viene primero, después viene el pensamiento y después viene el acto.

Quizá no seas consciente de que todo pensamiento es producido por un cierto sentimiento. Si no hay sentimiento, el pensamiento no aparece. El sentimiento toma cuerpo en pensamiento, el pensamiento toma cuerpo en acto.

Ahora tienes que hacer casi lo imposible: atrapar a un cierto sentimiento. ¿No lo has observado algunas veces? No sabes por qué te sientes molesto, no hay realmente ningún pensamiento que lo cause, pero te sientes molesto. Algo se está preparando de manera subterránea, algún sentimiento está ganando fuerza.

A veces te sientes triste. No hay razón para que te sientas así, y tampoco hay pensamiento que lo provoque; aun así, la tristeza está ahí, como una sensación generalizada. Eso significa que un sentimiento está tratando de emerger a la superficie, la semilla del sentimiento está enviando sus hojas desde el suelo.

Si eres capaz de hacerte consciente del pensamiento, entonces, tarde o temprano, serás consciente de los sutiles matices del sentimiento. Estas son las tres dificultades.

Atisha dice:

Supera las tres dificultades.

Y si puedes hacer estas tres cosas, de repente entrarás en el núcleo más profundo de tu ser.

La acción es lo más lejano del ser, después viene el pensamiento, después viene el sentimiento. Y en el sentimiento, escondido en el sentimiento, está tu ser. Ese ser es universal. Ese ser es la meta de todos los meditadores, la meta de todos aquellos que rezan. A ese ser puedes llamarle Dios, *atman*, yo, no-yo; llámalo como quieras,



pero ésa es la meta. Y hay que pasar estas tres barreras. Estas tres barreras son como tres círculos concéntricos alrededor del centro de tu ser.

Ahora un sutra muy importante. Los tres últimos sutras son sencillamente oro. Guárdalos en tu corazón: te van a nutrir, te van a fortalecer, te van a transformar. Particularmente para mis sannyasins esos sutras son de un valor inmenso.

Abraza las tres partes de la causa principal

¿Cuáles son esas tres partes de la causa principal? En la tradición de Buda hay tres cobijos famosos. *Buddham sharanam gachchhami*: me postro a los pies del buda, me entrego al buda. *Sangham sharanam gachchhami*: me postro a los pies de la comuna, me entrego al campo de energía del buda. *Dhammam sharanam gachchhami*: me entrego a la ley última; ley que está personificada por el buda y que es lo que la comuna persigue. Es la ley que se ha hecho manifiesta en el buda y es la indagación de la comuna. Estas tres cosas son las más importantes para el que busca: el maestro, la comuna y el *dhamma* o Tao, logos, ley última.

A no ser que estés en contacto con alguien que ha llegado es casi imposible que crezcas. Los obstáculos son millones, los peligros muchos; muchas son las puertas falsas, muchas las tentaciones. Con toda probabilidad te vas a extraviar. A no ser que estés en compañía de alguien que conoce el camino, que ha viajado por el camino, que ha llegado; es casi imposible que alcances la meta. A no ser que tus manos estén en las manos de alguien en quien confías, al que te puedas entregar, acabarás extraviándote. La mente crea tantas tentaciones... y son tan seductoras, su poder es tan magnético, que a no ser que estés en el campo de energía de alguien cuyo magnetismo es más poderoso que cualquier tipo de tentación, es imposible alcanzar la meta. Ese es el porqué de hacerse discípulo.

Buddham sharanam gachchhami: me postro a los pies del maestro.

El maestro es una fuerza magnética tal, que el entregarte a él se convierte en tu protección; por eso se le llama cobijo. Entonces estás seguro, entonces estás bajo custodia, entonces estás protegido. Entonces tu mano está en manos que saben dónde llevarte, qué dirección indicarte...

Lo segundo es la comuna. Todos los budas crean una comuna. Porque sin la comuna, un buda no puede funcionar. Una comuna significa su campo de energía; una



comuna significa la gente que se ha unido a él; una comuna significa una sociedad que sustituya a la sociedad mundana común y corriente que persigue deleites espirituales. Una comuna que está abierta a todo el mundo.

Un pequeño oasis en el desierto del mundo, eso es la comuna creada por un buda. Un pequeño oasis donde la vida se vive con una sensibilidad totalmente diferente, con una visión totalmente diferente, con una meta totalmente diferente. Donde la vida se vive con propósito, con significado; donde la vida se vive con método, aunque para los de afuera pueda parecer locura, pero esa locura lleva dentro su método. Donde la vida se vive con devoción, con alerta, con conciencia, despierto; donde la vida no es accidental, donde la vida empieza a ser más y más un crecimiento en una cierta dirección, hacia un cierto destino; donde la vida ya no es una madera a la deriva.

Y lo tercero es el dhamma. Dhamma significa verdad. Buda representa el dhamma de dos maneras: una, mediante su comunicación verbal, y otra, mediante su presencia, mediante su silencio, mediante su comunión: no-verbal.

La comunicación verbal es sólo una introducción a la no-verbal. La no-verbal es una comunicación de energía. La verbal es sólo preparatoria; te prepara para que puedas permitir que el maestro se comunique contigo por medio de la energía, porque con este tipo de comunicación se entra ciertamente en lo desconocido.

La comunicación por medio de la energía necesita gran confianza, porque no sabrás en absoluto adonde vas; serás consciente de que vas a alguna parte, serás consciente de que te están conduciendo a alguna parte, serás consciente de que algo de tremenda importancia está sucediendo; pero todavía no tienes el código para saber exactamente qué es, no tienes ninguna experiencia para reconocerlo. Viajarás a territorios que no figuran en el mapa.

El buda representa el dhamma, la Verdad, de dos maneras. Verbalmente se comunica con los estudiantes; no-verbalmente, mediante el silencio, mediante la energía, se comunica con los discípulos. Y después viene la unidad suprema, donde ni la comunicación ni la comunión se necesitan, porque se ha conseguido la unidad. Allí es donde el maestro y el discípulo se han vuelto uno, donde el discípulo es tan sólo una sombra, donde no hay separación. Estas son las tres etapas del crecimiento: estudiante, discípulo, devoto.



Medita sobre las tres cosas que no deben ser destruidas.

El buda, la sangha, el dhamma. Medita sobre estas tres cosas que no deben ser destruidas. El mundo estará muy en contra de estas tres cosas; el mundo tenderá a destruirlas. Aquellos que aman la Verdad, aquellos que realmente la buscan, que exploran, harán todo lo posible por proteger estas tres cosas.

Primero, el buda. ¿Por qué crea el mundo tantas dificultades para el buda? No importa dónde aparezca, no importa en qué forma aparezca: Krishna, Cristo, Atisha, Tilopa, Saraha.

El buda puede aparecer en cualquier forma. Con buda, con estado bídico, quiero decir, conciencia, despertar. Siempre que sucede el despertar, el mundo entero se convierte en su antagonista. ¿Por qué...? Porque el mundo entero está dormido.

Hay un proverbio árabe: No despiertes al esclavo, porque quizá esté soñando que es libre. No despiertes al esclavo; quizá esté soñando que es libre, que ya no es esclavo.

Pero el buda dirá: ¡Despierta al esclavo! Aunque esté teniendo sueños hermosos de libertad. Despiértale y hazle ver que es esclavo; porque sólo mediante esa conciencia puede de verdad liberarse.

El mundo está completamente dormido y la gente está disfrutando sus sueños. Está decorando sus sueños, está haciendo que sus sueños tengan más y más colorido, está haciendo que sus sueños sean psicodélicos. Entonces viene un hombre que empieza a gritar desde los tejados: «Despertad», y los dormidos se sienten ofendidos. No quieren despertar, porque saben que cuando el sueño desaparece se quedan solos con su miseria y su sufrimiento. Todavía no son conscientes de que, escondida en su miseria, hay una fuente de alegría; una fuente que se puede hallar. Siempre que les ha sucedido algo parecido a un despertar se han encontrado con la más absoluta de las miserias. Así que quieren permanecer metidos hasta el cuello en algo; lo que sea. Quieren permanecer ocupados.

La enseñanza de los budas es: encuentra tiempo y lugar para mantenerte desocupado. Eso es la meditación.

Encuentra al menos una hora cada día para sentarte en silencio y no hacer nada. Completamente desocupado, tan sólo mirando lo que pasa por tu interior. Al principio, mirando las cosas que hay dentro de ti, te pondrás muy triste; sentirás sólo oscuridad y nada más... y aparecerán cosas desagradables y todo tipo de agujeros negros.



Sentirás angustia. Ningún tipo de éxtasis en absoluto. Pero si persistes, si perseveras, el día llega en que todas esas angustias desaparecen y debajo de la angustia encuentras el éxtasis.

Así que lo primero: cuando el buda aparece, el mundo está en su contra. El mundo está completamente dormido, soñando; y el buda intenta despertar a la gente. Hay mil y una razones por las que el mundo quiere destruir al buda y por eso Atisha dice:

Medita sobre las tres cosas que no deben ser destruidas.

Si los discípulos de Jesús hubieran tenido conocimiento de esto hubieran intentado proteger a su maestro por todos los medios; pero no eran conscientes de ello en absoluto. Jesús pudo vivir sólo tres años como buda. Podría haber vivido hasta una edad avanzada; podría haber ayudado a millones de personas en el camino.

Pero los discípulos no eran conscientes de que tenían un tesoro en su poder y que había que protegerlo y custodiarlo.

Hay muchas razones. Una razón por las que la gente está en contra del buda es porque siempre que aparece el buda en el mundo, éste es único; no puede comparársele a ningún otro del pasado. Ese es el problema. La gente poco a poco se acostumbra a los budas del pasado, pero cuando llega un nuevo buda, éste es tan nuevo, tan único, tan diferente... la gente no puede creer que sea un buda, la gente tiene una idea preconcebida.

Aquellos que han conocido a Mahavira, ¿cómo van a reconocerme a mí como buda? Porque yo no permanezco de pie, ni estoy desnudo. Los que han visto a Jesús, ¿cómo van a reconocer a Atisha como buda? Porque Atisha no cura a los enfermos ni resucita a los muertos, ni hace que los ciegos recobren la vista. Atisha es un buda totalmente diferente, él no sirve a los pobres, su trabajo es en un plano totalmente diferente.

Los cristianos no pueden reconocer a Buda como a un buda. Pero para qué hablar de los cristianos... Mahavira y Buda eran contemporáneos, pero los jainistas no reconocen a Gautama Buda como a «alguien que ha despertado», y los budistas no reconocen a Mahavira como a «alguien que ha despertado». Eran contemporáneos, vivían en la misma provincia, incluso a veces vivieron en la misma ciudad; una vez se hospedaron en el mismo caravasar. Pero cada buda tiene una cualidad única, incomparable; por eso ninguno de los budas anteriores puede usarse como criterio.



Esto crea dificultades.

Los budas son irreconocibles, porque tu vida no posee la experiencia que se necesita para reconocer a un buda. La persona sexual puede reconocer lo sexual, la persona interesada en el dinero puede reconocer a aquel que tiene ese interés, pero ¿cómo vas reconocer a un buda? No tienes experiencia alguna de la conciencia. En el buda sólo verás tu propia mente reflejada. Es natural. El buda no hace concesiones; eso crea problemas. El buda no puede hacer concesiones. La Verdad no puede transigir con ninguna mentira... ¡Mentiras de conveniencia!

El buda no parece ser muy sociable y algunas veces parece ser antisocial. El buda nunca satisface las esperanzas de las multitudes. No puede. No está aquí para seguirte a ti. Sólo hay una manera: si quieres estar con él, puedes seguirle; si no, ¡fuera!

El buda no puede satisfacer tus esperanzas. Tus esperanzas son necias, tus esperanzas son tus esperanzas: nacidas de la falta de conciencia y la ceguera. ¿Qué valor pueden tener? El buda es siempre rebelde, antitradicionalista, inconformista. Eso crea problemas. El buda no pertenece al pasado; de hecho, el futuro le pertenece a él. El buda siempre se adelanta a su tiempo, el buda es un nuevo nacimiento de Dios.

Todo esto es suficiente para que una sociedad de ciegos, locos, hambrientos de poder, ambiciosos egoístas, todo tipo de neuróticos, psicópatas... Todo esto es suficiente para que esa multitud se agrupe y destruya cualquier posibilidad de que un buda exista.

Y también están en contra de la sangha; incluso todavía más en su contra. Pueden tolerar a un buda si está solo; ellos saben que solo, ¿qué puede hacer? Han tolerado a Krishnamurti más fácilmente de lo que me toleran a mí. ¿Qué puede hacer Krishnamurti? Puede venir y hablar, y la gente le escucha. Y le han estado escuchando durante cincuenta años y no ha sucedido nada... así que puede hablar unos pocos años más; con él no hay por qué preocuparse.

Yo también he estado solo, viajando por todo el país de un rincón a otro. Casi tres semanas al mes en el tren, en el avión; estaba continuamente viajando... Y no había gran problema. El día en que empecé sannyas, la sociedad se puso en estado de alerta. ¿Por qué...? porque crear un campo de energía búdica, crear una sangha, significa que ahora estás creando una sociedad paralela; no eres un simple individuo, estás ganando poder, puedes hacer algo. Ahora puedes crear una revolución.

Así que la gente quiere destruir todas las comunas. ¿Sabías que las comunas no



tienen una vida muy larga? Muy raramente sobrevive una comuna; muy raramente.

Se han creado comunas millones de veces, y la sociedad las destruye tarde o temprano; y más temprano que tarde. Pero unas pocas comunas han sobrevivido. Por ejemplo, la comuna de Buda todavía continúa. No con la misma pureza; le ha entrado mucha basura. No es la misma agua cristalina que puedes ver en Gangotri, donde nace el Ganges.

Ahora la comuna de Buda es como el Ganges en las proximidades de Benarés: sucio, con cadáveres flotando. Le han vertido todo tipo de basuras. Pero todavía está vivo. Muchas comunas han desaparecido completamente.

Por ejemplo, ninguna comuna de Lao Tzu ha sobrevivido, ninguna comuna de Zarautstra ha sobrevivido. Sí, unos pocos seguidores andan por ahí, pero no existen comunas. Ninguna comuna de Saraha, de Tilopa, de Atisha, ha sobrevivido. Todos ellos crearon comunas. Pero la sociedad es realmente grande, enorme, poderosa. Cuando el maestro está vivo quizá la comuna pueda sobrevivir, pero una vez que el maestro se ha marchado, la sociedad empieza a destruir la comuna desde todas las direcciones posibles.

Atisha dice:

Medita sobre las tres cosas que no deben ser destruidas

Y la tercera es el dhamma, la Verdad. El mundo está en contra de la Verdad, el mundo vive de mentiras. Las mentiras son muy cómodas, muy seguras, acogedoras. Y puedes crear mentiras a tu medida, de acuerdo a tus necesidades.

La Verdad nunca es a tu medida; tú tienes que hacerte a la medida de la Verdad, y eso es difícil. Mucha masa compacta de tu ser habrá que cortar para que encajes en la Verdad.

Tendrás que dejar tu ego para poder entrar en el templo de la Verdad.

Las mentiras son maravillosamente hermosas, no cuestan mucho, las hay por todas partes. Puedes ir de compras y adquirir montones de mentiras, tantas como quieras. Y lo mejor es que ellas se ajustan a ti, nunca requieren que tú te ajustes a ellas. Son muy amables, no requieren nada de tu parte; no te exigen, no te obligan a comprometerte. Están listas para servirte.

La Verdad no puede servirte, tú tendrás que servir a la Verdad.



Atisha te entrega una profunda comprensión. Particularmente, mis sannyasins tienen que recordarlo, tienen que meditar sobre ello. La comuna está aquí. La comuna ha empezado a suceder. La Verdad se está compartiendo. Ahora tú tienes que ayudarla a sobrevivir, ahora tú tienes que protegerla... para que pueda vivir mucho tiempo y servir a la humanidad durante mucho tiempo.

Y el último sutra:

Haz que las tres sean inseparables de la virtud.

Deja que esto sea tu virtud, tu religión: servir al buda, servir a la comuna, servir a la Verdad. Deja que esto sea tu única virtud, tu única religión.

Por hoy es suficiente.



CAPÍTULO 6

Vagabundos del alma.

*Ejercítate imparcialmente en todas las áreas;
es importante haberse ejercitado con gran intensidad
en todos los aspectos de todas las cosas.*

Medita siempre sobre objetos específicos.

No debes preocuparte por otros factores.

Así que aplícate a los asuntos importantes.

No hagas las cosas al revés.

No vaciles.

Adiéstrate en un modo de desconexión.



EN UNA OCASIÓN vino a verme un monje jainista. Y me preguntó:

—¿Es real el Infierno? ¿Existe de verdad el Infierno? En lugar de responderle, le pregunté:

—¿Y dónde crees tú que estás viviendo?

El hombre vive en el Infierno, porque el hombre está al revés. No necesitas ir a ningún estúpido profesor de yoga para aprender la postura cabeza abajo, porque ya la estás practicando. Todo está trastornado. Te han estado aturdiendo durante siglos; y en tu interior, en lugar de crearse un cosmos, se ha creado un caos. Eres una especie de locura. Todo lo que piensas que es normal no es normal en absoluto. Te parece normal porque has estado viviendo con gente desde tu niñez, y has comenzado a pensar que ésa es la única gente que existe, y que por consiguiente, debe ser gente normal.

Es como si alguien hubiera nacido en un manicomio y desde el principio sólo hubiera conocido a gente loca. Pensará que se trata de gente normal. De hecho, si alguna vez se encuentra a una persona que esté en su sano juicio se quedará perplejo, no podrá dar crédito a sus ojos. Pensará que esa persona se ha vuelto loca.

El hombre es un caos. Deja que esta idea penetre profundamente en tu corazón, porque sólo entonces surge el deseo de crear un cosmos a partir de ese caos.

En el momento en que te das cuenta de que estás cabeza abajo, sucede algo muy importante. Ahora ya no puedes seguir cabeza abajo: tienes que hacer algo, es inevitable. Tienes que actuar. Y ese mismo actuar se convierte en Religión.

La Religión está en contra de la sociedad, porque la sociedad se nutre de la llamada «locura normal» de la gente. La sociedad quiere que sus miembros sean anormales, sólo así pueden ser explotados, sólo así pueden ser reducidos a máquinas, sólo así pueden ser convertidos en esclavos... y lo son de buena gana, sin provocar ninguna revuelta.

Durante miles de años el hombre ha vivido preso. A esas prisiones les han puesto bellos nombres; les llaman iglesias, religiones, ideologías. Hay quien vive en la prisión católica y hay quien vive en la comunista; y todos alardean de que su prisión es mucho mejor.

Cualquiera que viva de acuerdo a una ideología es un prisionero porque toda ideología hace que tu conciencia sea más estrecha, toda ideología se convierte en cadenas para tu ser.



El que pertenece a un grupo —porque tiene miedo, porque ha recibido un condicionamiento, porque ha entrado en una especie de hipnosis— no es un hombre de verdad, no ha nacido todavía.

La oportunidad le ha sido dada, pero la está desperdiando.

Te han enseñado valores que no son valores de verdad; te han enseñado cosas que básicamente son venenos. Por ejemplo, te han enseñado a no amarte a ti mismo. Y te lo han repetido tantas veces, que la cuestión parece ser un simple hecho, una verdad. Pero un hombre que es incapaz de amarse a sí mismo será incapaz de amar a ningún otro. El hombre que no puede amarse a sí mismo no puede amar en absoluto.

Te han enseñado a ser altruista y a nunca ser egoísta. Y la cosa aparenta ser muy hermosa, pero sólo lo aparenta. En realidad, esa enseñanza está destrozando tus raíces.

Sólo una persona verdaderamente egoísta puede ser altruista; uno que no está enraizado en sí mismo, que no es egoísta, tampoco tiene interés en ningún otro. Si no puede quererse a sí mismo, ¿cómo va a querer a otro?

Una persona así es un suicida; naturalmente, se convertirá en homicida.

Tu sociedad entera, hasta ahora, ha sido una sociedad de asesinos. Unos cuantos cometen suicidio, se hacen santos; algunos más se dedican a cometer asesinatos, llegan a ser grandes políticos, grandes líderes: Genghis Khan, Hadir Shah, Tamerlán, Alejandro Magno, Napoleón, Adolf Hitler, Stalin, Mao. Pero los dos tipos de personas son neuróticos, los dos están enfermos.

Hay que enseñar nuevos valores. Los sutras de Atisha te ayudarán inmensamente. Atisha es un verdadero revolucionario, un verdadero hombre religioso, un hombre que sabe; no por las escrituras, sino por su propia experiencia; un hombre que ha mirado a lo profundo de la miseria del ser humano, un hombre que está tan lleno de compasión, que quiere ayudar, que quiere servir de ayuda a la humanidad sufriente. Y a la humanidad sufriente no se le ayuda creando más hospitales o proporcionando educación a más gente. A la humanidad sufriente se le puede ayudar solamente dándole una nueva alma.

Personas como la madre Teresa de Calcuta están sirviendo al statu quo. Por eso el statu quo les respeta. A esa gente le dan medallas de oro, premios, distinciones... Y la sociedad cree que la madre Teresa es el símbolo de la verdadera santidad. No es así. Ella está al servicio de esa sociedad podrida. Por supuesto, la sociedad podrida la respeta. La madre Teresa no es revolucionaria, no es una persona religiosa.



Y esto es algo que hay que entender: la sociedad respeta sólo a aquellos santos que en realidad no son sabios, sino agentes. Agentes que ayudan a que la sociedad siga siendo como es, agentes del orden establecido.

Atisha no está a favor del orden establecido. Atisha quiere crear un hombre nuevo, una nueva humanidad, el sueño de siempre de todos los budas. Los sueños de los budas todavía no se han hecho realidad.

Aquí estoy yo, soñando de nuevo el gran sueño de alumbrar un hombre nuevo. Tú eres mi esperanza. Atisha estaba esperanzado con sus discípulos de la misma manera.

Estos sutras no fueron escritos como se escribe un libro; estos sutras fueron entregados a sus discípulos para que meditaran sobre ellos.

El primer sutra:

***Ejercítate imparcialmente en todas las áreas; es importante
haberse ejercitado con gran intensidad en
todos los aspectos de todas las cosas.***

Lo primero es imparcialidad: uno no debe tener prejuicios; y todo el mundo los tiene. Y el no tener prejuicios es un requerimiento básico para llegar a tener una visión más grande.

Para salir de las prisiones, lo primero es dejar los prejuicios... prejuicios que se llaman hinduismo, prejuicios que se llaman islamismo, prejuicios que se llaman cristianismo. Uno tiene que dejar todos los prejuicios. ¿Cómo vas a saber jamás qué es la Verdad si ya has decidido lo que es?

Si operas desde una conclusión, nunca llegarás a la Verdad. ¡Nunca! Es imposible.

No empieces aceptando a priori que algo sea verdad, no empieces con una creencia. Sólo así emprenderás una búsqueda sincera. Pero todo el mundo empieza con una creencia... unos creen en la Biblia, otros en el Corán; unos creen en el *Gita*, otros en el *Dhammapada*. Y todos empiezan con la creencia.

Creencia significa que no sabes, pero no obstante, aceptas algo como verdad. Ahora tu único esfuerzo será demostrar que ese algo es verdad. Eso se convertirá en tu manía personal. Toda creencia se convierte en manía personal. Tienes que



demostrar que aquello en lo que crees es verdad. Si no lo es, vives en el error; si lo es, estás en el buen camino.

Y todo el mundo es un cúmulo de creencias y nada más.

Recuerda, *todas* las creencias son estúpidas. No estoy diciendo que esas creencias sean básicamente falsas; puede que no lo sean, puede que lo sean, pero creer es estúpido. *Saber* es inteligente. Quizá cuando llegues a saber, descubras que se trata de lo mismo que te habían dicho que creyeras; pero aun así, creer en ello es incorrecto, y saberlo es correcto. Porque una vez que crees en algo que no sabes, ya has empezado a acumular cierta oscuridad a tu alrededor que no te ayudará a saber, a ver. Ya has empezado a convertirte en alguien «bien informado». Y el saber no les sucede a aquellos que están «bien informados», sino a los inocentes. El saber sucede en aquellos ojos que están absolutamente limpios del polvo de la erudición.

Lo primero es, dice Atisha: sé imparcial, empieza sin ninguna conclusión, empieza sin ninguna creencia a priori. Empieza existencialmente, no intelectualmente; estas dos dimensiones son totalmente diferentes, no sólo diferentes, sino diametralmente opuestas.

Alguien puede empezar su camino en el amor estudiando sobre ello, yendo a la biblioteca, consultando la *Enciclopedia Británica* para aprender qué es el amor. Esta es una búsqueda intelectual.

Esa persona quizá reúna mucha información, quizá escriba un tratado, y quizá alguna universidad insensata le dé el título de doctor en Filosofía; pero ese doctor no sabrá nada del amor. Todo lo que escriba será intelectual, no vendrá de la experiencia. Y si no viene de la experiencia, no es verdadero.

La Verdad es una experiencia, no una creencia. A la Verdad nunca se la encuentra estudiándola: a la Verdad hay que confrontarla, a la verdad hay que encararla. La persona que estudia el amor es lo mismo que la persona que estudia el Himalaya mirando los mapas de las montañas. ¡El mapa no es la montaña! Si te obsesionas demasiado con el mapa, puede que la montaña esté justo enfrente de ti y que no seas capaz de verla.

Y así es en realidad. La montaña está enfrente de ti; pero tus ojos están llenos de mapas... mapas de la misma montaña, mapas acerca de la misma montaña, trazados por diferentes exploradores. Unos han escalado la montaña por la cara norte, otros por la cara este. Han trazado mapas diferentes: El Corán, la Biblia, el *Gita*... Mapas



diferentes de la misma verdad. Pero tú estás demasiado lleno de mapas, demasiado cargado con su peso; no puedes avanzar ni una sola pulgada. No puedes ver la montaña que se eleva justo enfrente de ti, no puedes ver sus nevadas cimas virginales, su relucir dorado al sol de la mañana... No tienes los ojos para verlo.

El ojo con prejuicios es ciego, el corazón lleno de conclusiones está muerto.

Demasiadas conclusiones a priori hacen que tu inteligencia pierda su agudeza, su belleza, su intensidad. Tu inteligencia se embota. Y a la inteligencia embotada se le llama intelecto.

La denominada *intelligentsia* no es realmente inteligente, es tan sólo intelectual. El intelecto es un cadáver. Puedes decorarlo. Puedes adornarlo con maravillosas perlas, con diamantes, con esmeraldas; pero aun así, un cadáver es un cadáver.

El estar vivo es una cuestión totalmente diferente. La inteligencia es la cualidad de estar vivo; la inteligencia es espontaneidad, es permanecer abierto, es vulnerabilidad, es imparcialidad, es la valentía de operar sin conclusiones. Y ¿por qué digo que es valentía? ¡Porque es valentía!, porque cuando operas basándote en conclusiones, la conclusión te protege, la conclusión te ofrece seguridad, garantía. Tú la conoces bien, sabes cómo llegar a ella, eres muy eficiente con ella. El operar sin conclusiones es operar con inocencia. Ahí no hay seguridad, te puedes equivocar, te puedes extraviar.

El que esté dispuesto a emprender la exploración llamada Verdad tiene también que estar preparado para cometer muchos errores, muchos fallos; tiene que ser capaz de arriesgar. Uno puede perderse; pero así es como se llega. Perdiéndose muchas veces, uno aprende a cómo no extraviarse. Cometiendo muchos errores, uno llega a saber lo que es un error y cómo no cometerlo. Sabiendo lo que es un error uno se acerca más y más a lo que es la Verdad. Se trata de una exploración individual; no puedes partir de las conclusiones de los demás.

Por eso Atisha dice:

Ejercítate imparcialmente en todas las áreas; es importante haberse ejercitado con gran intensidad en todos los aspectos de todas las cosas.



Lo segundo que él dice es: vive la vida de forma tan multidimensional como te sea posible, no vivas unidimensionalmente. Los monjes, las monjas y los llamados sacerdotes han vivido desde siempre unidimensionalmente. Viven una vida muy estrecha, marchan al igual que los trenes: sobre raíles fijos. Continuamente realizan el mismo ritual, continuamente rezan la misma oración, día tras días, año tras año, vida tras vida. Continúan repitiendo. Su vida entera se mueve en círculos. Y no son personas florecientes, no lo pueden ser. El florecimiento viene de vivir la vida en todas sus dimensiones.

La persona religiosa tiene que explorar de todas las maneras posibles, tiene que experimentar la vida en todos sus sabores: dulce y amargo, bueno y malo. La persona verdaderamente religiosa será muy experimentadora. Experimentará con la música, experimentará con el baile, experimentará con la poesía, con la pintura, con la escultura, con la arquitectura... la persona religiosa irá experimentando con todo, con lo que esté a su alcance; será un niño que lo explora todo. Y ese explorar hace que tu vida interna se enriquezca.

¿Sabías que todos los grandes descubrimientos los hace gente que no es unidimensional? La gente unidimensional no podrá nunca hacer descubrimientos, es imposible; porque el descubrimiento sucede sólo por hibridación. Un matemático comienza a escribir poesía: ahora puedes estar seguro de que algo va a suceder. Su formación es la de un matemático, su enfoque es el de un matemático, y empieza a escribir poesía... Ningún poeta podrá escribir poesía como la que él escriba. Su poesía será algo nuevo, porque en ella se filtrará algo de las matemáticas. Y el que las matemáticas y la poesía se encuentren es hibridación.

Los científicos dicen que los niños nacidos de padres de diferentes razas son más fuertes, más hermosos, más inteligentes. Pero el hombre es tan estúpido que nunca aprende. Todo el mundo sabe que es bueno cruzar un toro inglés con una vaca india; eso está perfectamente bien, y se lleva a cabo. Pero en lo que respecta al hombre seguimos siendo estúpidos. Sería hermoso que la gente de diferentes razas se casara entre sí; gente con diferentes orígenes, gente de diferentes culturas. Un siberiano que se case con alguien de África... ahí va a suceder algo, algún milagro.

Mi sugerencia es... como dentro de pocos años vamos a descubrir otros planetas, planetas donde la evolución habrá llegado casi hasta el punto en el que nos hallamos en la tierra, o donde la evolución haya superado la de la tierra... mi sugerencia es que



se celebren matrimonios interplanetarios. Entonces empezarán a suceder milagros. Un marciano que se case con una persona de Puna: ahí va a suceder algo; algo verdaderamente nuevo, algo que jamás había sucedido.

Atisha dice: experimenta; experimenta en todas las dimensiones que estén a tu disposición.

Hazte jardinero, hazte zapatero, hazte carpintero... Eso es lo que va a suceder en mi comuna. Todas las dimensiones tienen que estar disponibles; y la gente tiene que experimentar y disfrutar y explorar.

Cuando haces un trabajo científico, no solamente sucede algo en el mundo exterior. Cuando haces un trabajo científico, sucede algo dentro de tu conciencia: tu conciencia empieza a tomar forma, una forma científica. Si el científico empieza a pintar, entonces la pintura llevará algo de la ciencia. Y si el pintor se hace físico, ciertamente su visión alumbrará nuevas cosas.

Todos los grandes descubrimientos hasta ahora los ha hecho gente que había recibido una formación para otra cosa. Pero esa gente tuvo el suficiente coraje como para entrar en territorios nuevos, territorios donde no eran profesionales. Aquellos con menos coraje permanecen aferrados a las cosas que mejor saben hacer. Y siguen haciéndolas toda su vida. Y cuanto más las hacen, más eficientes se vuelven, y cuanto más eficientes se vuelven, menos capaces son de intentar algo nuevo.

Un país se mantiene vivo sólo si la gente es multidimensional. Estados Unidos es ahora el país más vivo del mundo, por la sencilla razón de que la gente lo intenta todo. Desde las matemáticas a la meditación; todo se intenta. Estados Unidos está a punto de dar un gran paso; si en alguna parte va a suceder un gran paso, va a ser en Estados Unidos. No puede ser en India. No puede ser, porque Morarji Desai y otros como él no van a permitir que suceda... gente rígida, mentes caducas; sin ninguna visión de futuro, sin tener ni idea de lo que realmente sucede hoy en día.

En Estados Unidos la gente cambia de trabajo. Cada tres años, por término medio, la gente cambia de trabajo. También cada tres años, por término medio, la gente cambia de ciudad. Y también cada tres años, por término medio, la gente cambia de pareja. El número tres es muy esotérico.

Cuando un hombre ha vivido con muchas mujeres, ha realizado muchos tipos de trabajo... ha sido zapatero, ha sido carpintero, ha sido ingeniero, ha sido pintor, músico... Naturalmente, se ha enriquecido. Cada mujer con la que ha vivido le ha



aportado un color diferente, y cada trabajo que ha hecho le ha abierto una nueva puerta hacia su ser. Poco a poco, muchas puertas de su ser se abren: su conciencia se expande, ese hombre se hace inmenso, enorme.

Eres tu experiencia. Así que experimenta más. Antes de asentarte, experimenta tanto como te sea posible. La persona de verdad nunca se asienta, vive siempre sin hogar; la persona de verdad es siempre un viajero, un vagabundo, un vagabundo del alma. La persona de verdad está continuamente a la búsqueda, sigue inquiriendo, aprendiendo. Nunca llega a ser alguien-que-ya-ha-aprendido. No tengas prisa por terminar de aprender, sigue aprendiendo. Ser alguien-que-ya-ha-aprendido es feo, seguir aprendiendo posee tremenda gracia y belleza, porque seguir aprendiendo es la vida misma.

Ejercítate imparcialmente en todas las áreas; es importante haberse ejercitado con gran intensidad en todos los aspectos de todas las cosas

Lo que estés aprendiendo, apréndelo totalmente. No dejes que se convierta en un asunto de «llegar y salir corriendo», métete en lo que estés aprendiendo como si aquello fuera tu vida entera. ¡Juégate el todo por el todo! Sé total en todo lo que hagas, porque sólo al ser total se aprende. Sólo se te revelan los misterios cuando estás totalmente envuelto en algo. Si estás totalmente enamorado, entonces el amor revela sus misterios; si eres total en la poesía entonces el mundo de la poesía te abre su corazón.

Si amas algo totalmente... Esa es la única manera de tener una relación de afinidad con la dimensión a la que me refiero. Así que sé total, ve hasta lo más profundo. No sólo nades en muchos ríos, hazte buceador, ve hasta el fondo de todas las cosas... porque cuanto más profundo vayas en algo, más y más profundo te harás tú. Las profundidades atraen a las profundidades, las alturas llaman a las alturas. Lo que hacemos en el exterior sucede simultáneamente en el interior. Esta es ley fundamental de vida.

Atisha dice: disciplínate en muchas cosas, sé total, ve a lo profundo, ve hasta las raíces mismas de todo, porque los secretos están en las raíces, los secretos no están en las flores. Las flores son sólo expresiones de alegría, pero los secretos no están



ahí. Los secretos están escondidos en las raíces, los secretos están siempre escondidos en la oscuridad.

Tendrás que ir a las profundidades oscuras, sólo entonces conocerás los secretos. Y cuanto más experimentes la vida de manera multidimensional, más se enriquecerá tu alma. Está en tus manos: puedes enriquecer tu alma o llevar una vida pobre.

Millones de personas viven en la pobreza... Y no me refiero solamente a la pobreza externa. Conozco a ricos que son tan pobres que a veces hasta los mendigos son más ricos que ellos. Conozco a ricos que pueden costeárselo todo pero nunca han experimentado con nada. Ricos que están vegetando de manera confortable, que están sencillamente muriendo poco a poco, teniendo una existencia confortable, pero sin vivir. No tienen intensidad, ni chispa, ni llama, ni fuego... Una vida fría. Vivirán confortablemente y morirán confortablemente, pero de hecho nunca habrán vivido.

Y uno que nunca no ha vivido, ¿cómo puede morir?

La muerte es el misterio último. El regalo se entrega sólo a aquellos que han vivido intensamente, a aquellos que han hecho arder la antorcha de la vida por los dos extremos a la vez. Sólo entonces en algunas ocasiones sucede que en un simple momento de intensidad se revela la vida entera. En un simple momento de total intensidad, la eternidad entera te abre las puertas, Dios te da la bienvenida.

A Dios no se le encuentra rezando de rodillas. A Dios no se le encuentra en los templos y en las iglesias. A Dios se le encuentra viviendo intensamente: una vida con profundidad. Una vida con profundidad y con totalidad; y una muerte también con profundidad y con totalidad. Vive totalmente y muere totalmente... Y Dios será tuyo y la Verdad será tuya.

El segundo sutra:

Medita siempre sobre objetos específicos.

Lo primero: con meditación, Atisha nunca quiere significar concentración, recuerda. La concentración y la meditación son polos opuestos. La concentración reduce la mente; concentrarse es enfocarse en un punto. La concentración incluye tan sólo algo y excluye todo lo demás. La meditación lo incluye todo, no excluye nada. La meditación no es una reducción de la mente, es una expansión de la conciencia.

La concentración es de la mente, la meditación es de la conciencia. La



concentración es mente, la meditación es no-mente. La concentración es tensión: te hartarás de ella tarde o temprano. No puedes concentrarte por mucho tiempo, es un esfuerzo. Pero uno puede estar en meditación veinticuatro horas al día, porque la meditación es relajación.

Así que recuerda; Atisha dice:

Medita siempre —relajado siempre— sobre objetos específicos

¿Qué quiere decir Atisha con «objetos específicos»? La tristeza, la ira, la avaricia, la lujuria... son los negativos; el amor, la belleza, la alegría, la libertad... Son los positivos.

Empieza con lo negativo, porque tú vives en lo negativo. Cuando estés triste, medita sobre la tristeza. No tengas prisa en librarte de ella, no tengas prisa en ocuparte con alguna otra cosa para poder olvidarla. Eso sería desaprovechar una oportunidad, porque la tristeza tiene su propia profundidad, la tristeza tiene su propia belleza, la tristeza tiene su propio sabor. Vívela, relájate en ella, sé ella... y no hagas ningún esfuerzo para escapar, no hagas ningún esfuerzo para ocuparte con alguna otra cosa. Déjala que esté ahí. ¡Disfruta! Se trata de un florecer de tu ser. La tristeza es también un florecer de tu ser.

Y te sorprenderás: si puedes meditar sobre la tristeza, la tristeza te revelará sus secretos... Y sus secretos son de tremendo valor. La tristeza desaparecerá una vez que te los haya revelado. Su trabajo está acabado, su mensaje ha sido entregado. Y cuando la tristeza desaparece, aparece la alegría.

La alegría sólo aparece cuando, mediante la meditación, la tristeza desaparece. No puede suceder otra cosa. La alegría brota cuando rompes el hielo que la rodea. De hecho, la tristeza es como la cápsula que rodea a la semilla. La cápsula le sirve de protección, la cápsula no es el enemigo. Sólo cuando la semilla ha dejado su protección, cuando se ha entregado a la tierra y la cápsula ha muerto puede nacer el brote.

En tu interior sucede exactamente lo mismo. Medita sobre cualquier cosa negativa y te sorprenderás de ver que poco a poco, la tristeza se torna alegría, la ira se torna compasión, la avaricia se torna compartir, y así sucesivamente. Esta es la ciencia de la alquimia interna: cómo transformar lo negativo en positivo, cómo transformar el metal básico en oro.



Pero recuerda, nunca empieces con lo positivo, porque no sabes nada de lo positivo. Y muchos van enseñando por el mundo lo contrario... «pensadores positivos», les llaman. Ellos no saben nada de la alquimia interna. No se empieza con oro. Si ya tienes oro, entonces, ¿qué sentido tiene el empezar? No necesitas la alquimia.

Tienes que empezar con el metal básico; el metal básico tiene que transformarse en oro. Y el metal básico es lo que tú tienes, es lo que tú eres. Infierno es lo que eres; hay que transformarlo en cielo. Veneno es lo que hay disponible; hay que transformarlo en néctar. Empieza con lo negativo.

Todos los budas han insistido: Ve vía negativa, porque lo negativo trae lo positivo; y lo negativo trae lo positivo muy fácilmente. No necesitas forzarlo, no tienes que imponértelo. Si empiezas con lo positivo, como los denominados pensadores positivos enseñan, te volverás falso. ¿Qué vas a hacer? ¿Cómo vas a empezar con la alegría? Quizá comiences a sonreír, pero esa sonrisa será pintada: estará tan sólo en los labios, ni tan siquiera será superficial.

Empieza con lo negativo y no necesitarás pensar en lo positivo en absoluto. Si meditas en lo negativo, si entras profundamente en lo negativo, si vas hasta su raíz más profunda, de repente sucederá una explosión: lo negativo desaparece y lo positivo llega. De hecho siempre ha estado ahí, escondido detrás de lo negativo. Lo negativo era una protección. Lo negativo era necesario porque no habías hecho méritos suficientes; lo negativo era necesario para que hicieras los méritos suficientes para recibir lo positivo.

El mundo es el polo negativo de Dios. No necesitas renunciar al mundo, sólo tienes que estar en él de manera meditativa. Y un día verás que el mundo ha desaparecido y que en su lugar está Dios y sólo Dios.

Bayazid de Bistam, un místico sufí, solía contar en sus últimos años: «Al principio preguntaba a la gente, ¿dónde está Dios? Y un día el milagro sucedió y empecé a preguntar, ¿dónde no está Dios? Un día no existía Dios y yo iba preguntando que dónde se hallaba; al día siguiente sólo existía Dios y yo preguntaba ¿hay algún lugar donde Dios no esté?»

El mismo mundo, pero tus ojos son ahora diferentes; tú no eres el mismo.

Medita siempre sobre objetos específicos.



Empieza con lo negativo y encontrarás lo positivo. Cava un pozo. Al principio sólo encontrarás tierra, rocas, basura. Poco a poco llegas al agua. Al principio el agua está muy sucia, después se hace más y más pura. Exactamente de la misma manera, uno tiene que cavar un pozo en su propio ser. El principio tiene que ser negativo y el final es positivo por sí mismo. Tu trabajo tiene que ser con lo negativo; lo positivo es la recompensa.

El tercer sutra:

No debes preocuparte por otros factores.

Atisha dice: Cuando estés meditando sobre cualquier tema específico —la tristeza, por ejemplo— entonces sé tristeza, y no te preocupes de nada más, como si nada más existiera. Estate totalmente triste. Saborea la tristeza, pruébala, déjala calar en ti, deja que te empape. Sé tan sólo una esponja.

En eso consiste la meditación: sé una esponja. Y cuando un determinado estado emocional esté ahí, empápate de él al máximo, de manera óptima. Cuando medites sobre la tristeza, sé tristeza. Meditar significa sencillamente abandonar la distinción entre el observador y lo observado; deja que el observador pase a ser lo observado. Abandona la vieja dicotomía de objeto y sujeto; desaparece en el objeto de tu meditación. No te mantengas distante, no seas espectador. Los secretos no se revelan a los espectadores, los secretos se revelan sólo a los que dan el salto, a los que bucean profundamente en algo, a la gente que no se frena a sí misma.

Y si te encuentras completamente triste estás justo al borde de un descubrimiento: la tristeza se evaporará. Al llegar a cierta intensidad, al llegar a cierto punto, la tristeza se evapora como lo hacen las gotas de rocío al sol de la mañana. Una vez que el calor ha alcanzado una cierta intensidad, las gotas de rocío desaparecen. Exactamente de la misma manera, la tristeza desaparecerá. Y de repente, salida de ninguna parte, llega la alegría; la invitada ha llegado. Ahora recíbela en tu casa. Ahora medita sobre ella, hazte otra vez uno con ella. Ahora sé alegría. De nuevo, no te mantengas distante. No empieces a pensar: «Qué bella experiencia está sucediendo, estoy teniendo una experiencia de alegría.» No empieces a crear distancia entre la alegría y tú. Dánzala, cántala, manifiéstala, ¡sé alegría!



La vida es corta, y la energía limitada, muy limitada. Y con esta limitada energía tenemos que hallar lo ilimitado; con esta corta vida tenemos que encontrar lo eterno. Una gran tarea, ¡un gran desafío! Así que, por favor, no te ocupes de asuntos sin importancia.

¿Qué es importante y qué no es importante? De acuerdo a la definición de Atisha, o a la definición de todos los budas, aquello que la muerte te puede quitar carece de importancia y aquello que la muerte no te puede quitar es importante. Recuerda esta definición, deja que ésta sea la piedra de toque. Puedes enjuiciar cualquier cosa al instante con esta piedra de toque. ¿Has visto la piedra de toque donde se comprueba la calidad del oro? Deja que esto sea la piedra de toque para determinar lo que es importante: ¿te lo va quitar la muerte...? Entonces no es importante. El dinero entonces no es importante. Es útil, pero no importante; no tiene transcendencia. El poder, el prestigio, la respetabilidad... la muerte vendrá y hará desaparecer todo eso; así que, ¿para qué armar tanto jaleo por ello?, para los pocos días que vas a estar por aquí... esto es un caravasar, es estancia para una noche, y al llegar la mañana emprendemos viaje.

Recuerda, sólo es importante aquello que puedas llevarte cuando dejes el cuerpo. Esto significa, excepto la meditación, nada es importante. Excepto la conciencia, nada es importante; porque la conciencia es la única cosa que la muerte no te puede quitar. Todo lo demás te será arrebatado, porque todo lo demás viene del exterior. Sólo la conciencia nace de dentro; ésa no se te puede quitar. Y lo que acompaña a la conciencia... la compasión, el amor, no se te pueden quitar, son partes intrínsecas de la conciencia.

La conciencia que hayas logrado alcanzar es lo único que te llevaras contigo; ésa es tu única y verdadera riqueza. Todo lo demás es lo opuesto a la riqueza.

No hagas las cosas al revés

Este es un sutra muy significativo. Te decía al principio que la gente está al revés, practicando la postura cabeza abajo de manera permanente. La gente vive hacia atrás.

La vida avanza hacia adelante y la gente vive hacia atrás de muchísimas maneras.



El primer significado es: el corazón tiene que ser el amo y la cabeza el sirviente. Pero la gente está al revés: la cabeza se ha convertido en el amo y el corazón se ha convertido en el sirviente. La lógica rige. Al corazón ni siquiera se le tiene en cuenta. La personalidad se ha vuelto más importante que la individualidad. La personalidad es una concesión formal que te hacen los demás; la individualidad es lo que Dios te ha entregado.

La personalidad es tan sólo una máscara, una persona; la individualidad es la cualidad de ser único.

La sociedad quiere que tengáis hermosas personalidades. Personalidades gratas para la sociedad, cómodas para la sociedad. Pero la verdadera cuestión no es la persona; el individuo es la verdadera cuestión.

El individuo no es necesariamente grato para la sociedad. De hecho, el individuo es muy incómodo para la sociedad.

Jesús debe haberles sido muy incómodo; si no, la gente no mata, no asesina, no crucifica. Si Jesús hubiera sido una personalidad, no hubiera habido problema alguno. Habría sido un rabino respetado; las masas le habrían adorado, habría quedado en la memoria de los judíos como un gran santo. Pero Jesús era un individuo. Los individuos no encajan fácilmente con los demás, los individuos se armonizan sólo con otros individuos... y aun así, esa armonía no es impuesta, no es forzada; esa armonía es natural. Pero los individuos no encajan con las personalidades. La luz no puede avenirse con la oscuridad, ése es el problema.

Jesús debió ser un alborotador extremo, porque hizo su labor durante sólo tres años y en ese tiempo creó tanta ofensa en la gente que tuvieron que matarlo. Y los judíos no son gente peligrosa, los judíos son gente orientada a los negocios. De hecho, durante estos dos mil años han estado llorando y lamentándose en su fuero más interno; porque mataron a Jesús y perdieron la oportunidad de montar el mayor negocio posible. ¡El cristianismo es la empresa más grande de la Tierra! Los judíos deben haber sentido mucha envidia.

Pero ahora, antes de que sucediera de nuevo, han aprovechado la oportunidad. Sigmund Freud era judío y empezó otro negocio: el psicoanálisis. Esta vez han aprovechado la oportunidad... Todos los psicoanalistas importantes son judíos. Ahora el psicoanálisis es un gran negocio.

Jesús debió provocar terrible ofensa en la gente; no pudieron tolerarlo ni siquiera



por un día. Lo mismo sucedió con Sócrates, con Buda y con Mahavira. Todos los individuos han sufrido a causa de la sociedad hipócrita. La verdad se vuelve intolerable. Pero aunque quizá hayan sufrido en lo externo, en lo interno han vivido una vida llena de dicha; vivieron una vida orgásmica. Cada momento de su vida fue un orgasmo, una profunda historia de amor con la existencia.

A no ser que empieces a vivir siguiendo el orden correcto, no lograrás ser un individuo, nunca llegarás a ser auténtico. La cabeza es buena, pero sólo como sirviente, no como amo. El corazón tiene que ser el amo, los sentimientos deben dominar a los pensamientos. Y una vez que esto ha sucedido entonces se puede dar otro paso: el ser debe dominar a los sentimientos.

Estas son las tres capas: los pensamientos, la capa más externa; el ser, la más interna; y el sentir, entre medias, el puente. Ve de los pensamientos a los sentimientos, y de los sentimientos al ser, y empieza a vivir desde el ser. Eso no quiere decir que no vayas a tener sentimientos; tendrás sentimientos, pero esos sentimientos seguirán al ser, tendrán el sabor del ser, el latido del ser. Eso no quiere decir que no vayas a poder pensar, podrás pensar mucho más inteligentemente, pero ahora tu pensar tendrá la savia de tus sentimientos y la luz de tu ser; tus pensamientos serán luminosos.

Ahora mismo es justo al revés: los pensamientos dominan a los sentimientos. Y a causa de este dominio, todo se ha desordenado; a causa de este dominio no puedes llegar al ser, porque el pensamiento no tiene potencia para llegar al ser. Lo interior es capaz de llegar a lo exterior, pero no al revés. El centro puede tocar la circunferencia, pero no al contrario.

El futuro se ha vuelto para ti más importante que el presente. El presente debe ser lo central y todo debe girar a su alrededor. «Eso» se ha vuelto más importante que «esto», «después» se ha vuelto más importante que «ahora». Cambiad los valores. A no ser que cambiéis esos valores no sois *sannyasins*. Deja que «ahora» sea más importante, deja que «aquí» sea más importante, deja que «esto» sea más importante.

Los *Upanishads* dicen: «Tú eres eso.» Yo te digo: «Tú eres esto.» Porque «eso» significa lejos, como si Dios estuviese lejos. «Tú eres eso», ¡no!

«Tú eres esto»: este mismo momento, este aire que te rodea, estos pájaros que cantan, este tren que pasa, estos árboles, este sol, esta gente, tú y yo; este silencio donde ni yo soy, ni tú eres. Tú eres esto. Deja que «esto» se vuelva más importante que «eso», y tu vida tendrá una cualidad totalmente diferente.



La vida va hacia adelante, y tu mente está orientada hacia el pasado, así que mente y vida nunca se encuentran. La mente va hacia atrás, la vida hacia adelante. La mente es un espejo retrovisor. Úsala cuando sea necesario. Sí, el espejo retrovisor en un coche realiza una función importante. Pero si te obsesionas con el espejo retrovisor y sólo miras ahí y conduces el coche con los ojos fijos constantemente en él, entonces habrá peligro. Entonces ocurrirán accidentes y accidentes y nada más.

Y eso es lo que le ha sucedido a la humanidad. Echa un vistazo a los tres mil años de historia y sólo encontrarás accidentes, accidentes y más accidentes.

En tres mil años hemos hecho cinco mil guerras. ¿No son suficientes accidentes? Y en estos tres mil años, ¿qué hemos hecho con la Tierra, con la naturaleza? Hemos destrozado la ecología.

Ahora, si no se hace algo inmediatamente, la Tierra puede volverse inhabitable.

Hemos envenenado la Tierra; la estamos matando. Y tenemos que vivir en ella, ¡y la hemos convertido en un cadáver! En muchos lugares ya empieza a oler muy mal. Hemos hecho que la naturaleza y la Tierra contraigan cáncer: la naturaleza nos ha dado la vida y nosotros en pago le estamos dando la muerte. Y la razón básica, la causa básica, es el haber escuchado a la mente, que va hacia atrás.

Mente quiere decir pasado. La mente no conoce el presente, la mente no puede conocer el presente. Mente quiere decir tan sólo aquello que se ha vivido, conocido, experimentado: el pasado acumulado. La mente no puede tener ningún contacto con el presente; sólo tendrá contacto cuando el presente ya no lo sea, cuando se haya convertido en pasado. Y la vida va hacia adelante. Vivimos en el presente y vamos hacia al futuro, y la mente nunca vive en el presente y siempre se aferra al pasado. Ésta es la dicotomía, ésta es la más grande de las calamidades, éste es el nudo que hay que cortar.

Atisha dice:

No hagas las cosas al revés.

Otro significado de este sutra es: recuerda que la vida sólo se puede vivir si la vives naturalmente. Si le impones mandamientos artificiales, la destrozaráς.

Por ejemplo, te decía: a menos que te ames a ti mismo, no puedes amar a ningún otro. Por eso, sé egoísta, porque el altruismo nace sólo del egoísmo. Pero te han repetido miles de veces que no vales nada. Te han dicho que no tienes ningún valor,



que tal y como eres sólo mereces que se te condene, que si no cambias, acabarás en el Infierno.

Tienes que ser digno, tienes que cambiar, tienes que convertirte en un santo, y tienes que llegar a ser esto y lo otro. Una cosa es segura: que tal y como eres no tienes ningún valor. ¿Así que cómo vas a amarte a ti mismo?

Y cuando alguien no puede amarse a sí mismo, cuando se odia a sí mismo, odia a todos los demás, odia al mundo entero. Mediante el odio a uno mismo se adquiere una actitud negativa ante la vida; y la persona que tiene una actitud negativa ante la vida destruirá la vida.

Tus monjes y monjas han tenido todos una actitud negativa ante la vida; no le han dado un sí a la vida, no han contribuido al desarrollo de la vida, no han embellecido la vida, no han sido una bendición para el mundo. ¡Han sido una maldición! Tus monasterios deberían desaparecer; no necesitamos monasterios. Naturalmente que necesitamos *sannyasins*, pero éstos deben vivir en el mundo, ser parte del mundo. Los *sannyasins* deben transformar el mundo, pero la transformación básica que tiene que suceder es que se amen a sí mismos.

El que no se ama a sí mismo se convierte en masoquista, empieza a torturarse. Y a esos masoquistas se les ha venerado, se les ha considerado como santos a lo largo de los siglos. Y el que es masoquista no puede ser otra cosa que sádico también, porque como se tortura a sí mismo, le gustaría que se torturase a todo el mundo. La tortura se convierte en su sacrificio a Dios.

Así que ha habido masoquistas y ha habido sádicos. Y como en la vida no puedes encontrar ninguna condición pura no podrás encontrar a masoquistas y a sádicos por separado. Casi siempre sucede que la misma persona es las dos cosas: sadomasoquista. Todo el mundo es así. Has sido condicionado por tus religiones de tal modo que estás en contra de ti mismo y en contra de los demás. Por un lado te torturas con bellas rationalizaciones y por otro, torturas a los demás con bellas rationalizaciones también.

La vida se ha convertido en una cámara de tortura, en un campo de concentración; ya no es una celebración. La vida debería ser una celebración. Si a la naturaleza se le permitiera seguir su curso, la vida sería una celebración.



Así que lo último a recordar es:

No hagas las cosas al revés.

Ve con la naturaleza, no intentes ir contra corriente. Ve con la corriente de la vida. Ve con el río, no lo empujes. No intentes conquistar la naturaleza. No puedes; así sólo vas a destruirla y vas a destruirte a ti mismo en el intento. La idea misma de conquistar la naturaleza es violenta, repulsiva. La victoria no será posible en contra de la naturaleza, la victoria es posible sólo con la naturaleza.

No vaciles.

Tu mente vacilará. La mente es vacilación, la mente siempre está dudando, la mente siempre está en la situación de «ser o no ser». Si de verdad quieres crecer, madurar; si de verdad quieres saber lo que es la vida, no vaciles. ¡Comprométete! ¡Implícate! Implícate con la vida, comprométete con la vida, no seas un espectador. No sigas dudando entre hacer o no hacer.

¿Debería hacer esto o lo otro? Puedes seguir vacilando toda tu vida, y cuanto más lo hagas, más experto te volverás en vacilar.

La vida es para aquellos que saben cómo comprometerse, cómo decir sí a algo, cómo decir no a algo, con decisión, categóricamente. Una vez que has dicho categóricamente sí o no a algo, entonces puedes dar el salto, entonces puedes bucear profundamente en el océano.

La gente está sentada en la valla. Millones de personas se pasan la vida en la valla ¿aquí, o allá?, esperando a que venga la oportunidad. Y la oportunidad no va a venir nunca, porque ya ha venido, ya está ahí.

Mi sugerencia es que aunque a veces te equivoques al hacer algo es mejor hacerlo; porque el día en que sepas que se trataba de un error puedes dejarlo. Al menos habrás aprendido una cosa: que te has equivocado, y que nunca volverás a meterte en algo parecido. Es una gran experiencia; es una experiencia que te acerca a la verdad.

¿Por qué la gente vacila tanto? Porque desde la niñez te han dicho que no debes cometer errores. Esta es una de las enseñanzas más importantes en todas las sociedades del mundo. Y es una enseñanza muy peligrosa, muy dañina. Permite que los niños cometan tantos errores como sea posible, con sólo una condición: que no



cometan el mismo error de nuevo, nada más. Y así los niños crecerán, y experimentarán más y más, y no vacilarán. Si no, aparece el temblor... y el tiempo pasa, el tiempo se escapa de tus manos, y tú sigues vacilando.

Veo a muchos que permanecen en la orilla, vacilando; no saben si dar el salto o no. Aquí sucede todos los días.

Precisamente el otro día, un hombre joven vino a verme. Durante tres años había estado dudando si tomar sannyas o no. Le dije: «¡Decídate! Sí, o no; y acaba con ello. Y no te digo que decidas que sí, sólo te digo que *decidas*. El "no" es tan bueno como el "sí". Pero ¿desperdiciar tres años? Si hubieras tomado sannyas hace tres años», le dije, «ahora sabrías si sannyas merece la pena o no; al menos una cosa estaría decidida. Vacilando tres años, no se ha decidido nada. Estás en la misma situación, y han transcurrido tres años.»

Atisha dice:

No vaciles. Adiéstrate en un modo de desconexión.

Este es el secreto de la meditación, el **último sutra de hoy**.

Adiéstrate en un modo de desconexión.

La mente es vacilación. La disciplina de un meditador es llegar a estar tan alerta, a vigilar tanto la mente y sus estupideces —sus indecisiones, sus temblores, sus vacilaciones... —llegar a estar tan alerta que te desconectes.

Ese es el único propósito del observar: el observar te desconecta.

Observa cualquier cosa en la mente y te desconectarás. El observar es una espada.

Cuando un pensamiento se mueva en tu mente, obsérvalo. Y de repente verás que el pensamiento está ahí, tú estás aquí, y en medio no hay ningún puente. No observes, y te identificarás con el pensamiento, te convertirás en el pensamiento; observa, y no serás el pensamiento. La mente te posee porque has olvidado cómo observar. Apréndelo.

Cuando mires a una rosa, obsérvala. O cuando mires las estrellas, o a la gente que pasa por el camino; siéntate a la orilla y observa. Y después, poco a poco, cierra los ojos y ve cómo pasa el tráfico interno. Miles de pensamientos, deseos, sueños, van pasando. Ahí es siempre hora punta.



Observa, al igual que alguien observa el fluir del río sentado a la orilla.

Observa, y observando te harás consciente de que tú no eres el tráfico interno.

Mente es identificarse con el tráfico interno. No-mente es estar desidentificado con él.

No seas mente, porque de hecho tú no eres mente. Entonces, ¿quién eres tú? Tú eres conciencia. Tú eres ese estar alerta, ese «ser el testigo», esa pura observación; esa cualidad, que al igual que un espejo lo refleja todo, pero que nunca se identifica con nada.

Recuerda, no estoy diciendo: «Tú eres consciente.» Estoy diciendo: «Tú eres conciencia.» Esa es tu verdadera identidad. El día en que puedes decir «soy conciencia», porque lo has llegado a saber, has llegado a saber lo supremo, porque en el momento en que sabes que eres conciencia, también sabes que, en diferentes planos, todo es conciencia. La roca es consciente a su modo, y el árbol es consciente a su modo, y los animales y la gente. Todo el mundo es consciente a su modo. La conciencia es un diamante polifacético.

El día en que puedes decir «soy conciencia», porque lo has llegado a saber, has conocido la verdad universal, has alcanzado la meta.

Sócrates dice: «Hombre, conócete a ti mismo.» Esta es la enseñanza de todos los budas: Conócete a ti mismo. ¿Cómo vas a conocerte a ti mismo?

Si la mente sigue estando ahí en demasía y sigue vociferando a tu alrededor, si sigue haciendo demasiado ruido, nunca escucharás a esa voz delicada, a esa voz callada de dentro. Tienes que desidentificarte de la mente.

George Gurdjieff solía decir: «Mi enseñanza entera se puede condensar en una palabra, y esa palabra es desidentificación.» Gurdjieff tiene razón. No sólo sus enseñanzas pueden condensarse en una palabra, las enseñanzas de todos los maestros pueden condensarse en una palabra: desidentificación. No te identifiques con la mente.

Ese es el significado de Atisha. El dice:

Adiéstrate en un modo de desconexión.

Disciplínate en la conciencia profunda para desconectarte de la mente. Si llegas a experimentar tan sólo un momento de esta desconexión se producirá el primer satori. En el segundo satori te vuelves capaz de desconectarte de la mente siempre que quieras. En el primer satori, la desconexión sucede accidentalmente: meditando,



observando, un día sucede casi como por accidente. Andabas a tientas en la oscuridad y tropezaste con la puerta. El primer satori es un tropezar con la puerta.

El segundo satori es volverse perfectamente consciente de dónde está la puerta; cuando quieras, puedes ir hasta ella. ¡Siempre que quieras! Incluso en el mercado, rodeado de todo su criterio, puedes ir hasta la puerta. Sin mediar un instante puedes crear la desconexión.

Y el tercer satori es cuando estás absolutamente desconectado, tan desconectado que incluso si quieras unirte con la mente no puedes. Puedes usarla como una máquina, separada de ti, pero incluso en el sueño profundo no estás identificado con ella.

Estos son los tres satoris, los tres samadhis. El primero es accidental, es un tropezar; el segundo es más deliberado, es alcanzar la puerta de manera consciente; y el tercero es un armonizarse tan profundo con la puerta que nunca le pierdes la pista; la puerta siempre está ahí, siempre está abierta. En Japón a este estado se le llama satori; en India, samadhi. En inglés se ha traducido como éxtasis. Esta palabra es hermosa. Literalmente significa «colocarse afuera». Éxtasis significa colocarse afuera, colocarse fuera de la mente.

El último sutra de Atisha, *Adiéstrate en un modo de desconexión*, es exactamente lo mismo que el significado de la palabra éxtasis. Así que desconéctate de la mente de la que te mantienes afuera; esa mente está ahí, pero tú no eres ella. Algunos han empezado a traducir también samadhi no como éxtasis, sino como «íinstasis». Eso es bello también, porque samadhi no es colocarse afuera. Es colocarse fuera de la mente, si consideras la mente; pero si consideras la conciencia, entonces es colocarse *dentro*.

En lo que se refiere a la mente, éxtasis es la palabra correcta, pero en lo que se refiere a la conciencia, íinstasis es mucho mejor. Aunque los dos significados son aspectos de la misma cosa: colocarse fuera de la mente es colocarse en la conciencia, saber que «no soy la mente» es saber que «soy la conciencia, *Aham, Brahmasmi*». Ese es el significado del proverbio de los *Upanishads*: «Soy Dios, soy conciencia.»

Por hoy es suficiente.



CAPITULO 7

Somos peregrinos antiguos.

Encuentra la libertad mediante el examen y la investigación.

No alardees.

No dejes que te consuma la envidia.

No actúes caprichosamente.

No cuentes con la gratitud de la gente.

El elixir de quintaesencia de estos consejos, por el que el avance de los cinco procesos de descomposición se transforma en Camino Bodhi, lo transmite Dharmakirti.

Con el despertar de la energía kármica de adiestramientos previos y la virtud de mi intenso interés hice caso omiso del sufrimiento y la mala reputación, y busqué instrucción para controlar el aferramiento al ego.

Ahora, incluso cuando muera, no tendré pesar alguno.



EL ANHELO MAYOR del hombre es la libertad. El hombre es anhelo de libertad. La libertad es el núcleo esencial de la conciencia humana: el amor es su circunferencia y la libertad es su centro. Cuando se han conseguido la libertad y el amor, en la vida no hay pesar. Y ambas aspiraciones se hacen realidad juntas, nunca por separado.

La gente ha intentado satisfacer el amor sin la libertad. Pero entonces el amor trae cada vez más miseria, cada vez más subyugación. Entonces el amor no es lo que uno esperaba que fuese; se vuelve justo lo contrario. Entonces el amor hace pedazos todas las esperanzas, y la vida se convierte en un yermo, en un andar a tientas en la oscuridad sin encontrar nunca la puerta.

El amor sin libertad tiende naturalmente a ser posesivo. Y en el momento en que la posesión entra, empiezas a crear esclavitud para los demás y para ti mismo. Porque no puedes poseer a alguien sin ser poseído por ese alguien. No puedes convertir a alguien en esclavo sin convertirte tú mismo en esclavo. Lo que haces a los demás te lo haces a ti.

Este es el principio básico a comprender: que el amor sin libertad nunca satisface.

Y ha habido personas que han intentado el otro extremo, libertad sin amor: los monjes, los escapistas, la gente que ha renunciado al mundo. Temerosos del amor... temerosos del amor porque trae subyugación, renuncian a todas las situaciones donde el amor pueda fluir, crecer, suceder, ser posible. Escapan hacia la soledad. Su soledad nunca llega a ser solitud, se queda en soledad. Y la soledad es un estado negativo; la soledad está completamente vacía, la soledad es triste.

Uno puede permanecer solo, pero eso no trae la solitud. La soledad de permanecer solo es únicamente soledad física, la solitud es la soledad espiritual. Si te sientes solo... Y te sentirás solo si has renunciado al mundo... si has escapado del mundo por miedo, te sentirás solo. El mundo te perseguirá y te acosarán todo tipo de deseos. Sufrirás millones de pesadillas porque no se puede dejar tan fácilmente aquello a lo que se renuncia.

La renunciación es tan sólo represión. Cuanto más reprimas una cosa, más necesitarás reprimirla. Y si sigues reprimiéndola, más poderosa se hace. Lo que reprimas hará erupción en tus sueños, en tus alucinaciones. La gente que vive en los monasterios empieza a alucinar. Los que se van a las cuevas del Himalaya, tarde o temprano pierden el contacto con la realidad. Empiezan a crear su propia realidad, una



realidad privada, una realidad ficticia.

El cristiano hablará con Cristo, en la soledad de su cueva crea a Cristo; únicamente para poder tener a alguien, únicamente para no estar solo. Y estos monjes han desarrollado muchos métodos alucinatorios. Si ayunas, la alucinación se hace más fácil. El cuerpo se vuelve más débil, empiezas a perder el control de la realidad. Cuanto más débil sea el cuerpo, mayor es la posibilidad de alucinar. La gente, cuando tiene fiebre, cuando está enferma, empieza a alucinar. Se trata exactamente de la misma regla: tortura el cuerpo, debilita el cuerpo, mata de hambre al cuerpo, y las alucinaciones serán más fáciles.

Puedes tener a Jesucristo, a Krishna o a Gautama el Buda; puedes tener excelente compañía, pero todo es imaginación. El hindú nunca verá a Cristo, y el cristiano nunca verá a Krishna. Verás solamente aquello en lo que creas, verás sólo aquello que origines con tu creencia; se trata de una proyección.

En el mercado será difícil proyectarlo, porque allí habrá mucha gente que no admitirá tu proyección. Te llevarán al psiquiatra, pensarán que te falta un tornillo. Si empiezas a hablar a Cristo en el mercado acabarás en algún hospital.

Pero en la cueva del Himalaya no hay nadie más que tú; allí eres libre de crear lo que te plazca. La soledad es un sufrimiento tal que uno empieza a creer en sus propias alucinaciones para tener compañía. Pero esto es locura.

Por un lado está la persona que vive en el mundo, que ha intentado encontrar el amor sin libertad y ha fracasado. Su vida no es sino una larga, muy larga esclavitud. Es esclavo de muchísima gente, de muchísimas cosas. Está encadenado; de cuerpo, de mente, de alma. Esta persona ni tan siquiera tiene libertad para hacer un ligero movimiento.

Este es un tipo de fracaso. La mayor parte de la humanidad está atrapada en este extremo.

En el otro lado están los que escapan del mundo. Viendo el sufrimiento, empiezan a buscar el otro extremo: la libertad, *moksha*, nirvana. Pero se vuelven neuróticos, se convierten en psicópatas; empiezan a vivir en sus propios sueños. La soledad es tanto... Que uno tiene que crear algo con lo que estar.

Los dos intentos extremos han fracasado. Por eso la humanidad está ante una encrucijada. ¿Adonde ir? El pasado ha fracasado absolutamente. Todos los intentos del pasado han sido errores, nos han llevado a callejones sin salida. Ahora, ¿a dónde



ir?, ¿qué hacer?

Atisha te transmite un importante mensaje. Es el mensaje de todos los budas, de todos los iluminados del mundo. Ellos dicen: el amor y la libertad no son cosas separadas, no puedes escoger. O tendrás las dos o te verás obligado a dejar las dos. No puedes escoger, no puedes tener sólo una.

El amor es la circunferencia, la libertad es el centro.

Uno tiene que crecer en un equilibrio muy delicado, de manera que el amor y la libertad puedan florecer juntos. Y pueden hacerlo, porque en unos pocos singulares individuos ha sucedido. Y si le ha sucedido tan sólo a un individuo en toda la historia puede sucederle a todo ser humano. Ese florecimiento es tu potencial, tu derecho de nacimiento.

La meditación es el equilibrio.

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

Mi esfuerzo aquí, en este campo búdico, es daros las dos alas juntas: ama y sé libre, ama y no seas posesivo. Sé libre pero no te vuelvas frío, permanece cálido, permanece cálido con el amor.

La libertad y el amor tienen que crecer de la mano, en un profundo abrazo, en una especie de danza, ayudándose mutuamente. Y entonces nace el hombre total, el hombre que vive en el mundo y no es del mundo en absoluto. Entonces nace el hombre en el que los extremos se encuentran y se funden, y se hacen complementarios; entonces el hombre es rico. Amar sin libertad es empobrecedor; y ser libre sin amor es vivir solitariamente, tristemente, oscuramente. La libertad es necesaria para que crezca el amor, el amor es necesario para que la libertad pueda nutrirse.

Mi sannyasin tiene que recordar constantemente el no escoger entre estas dos cosas. Las dos tienen que absorberse juntas, tienen que digerirse juntas. El amor tiene que convertirse en tu circunferencia, en tu acción; y la libertad tiene que convertirse en tu ser, en tu centro, en tu alma.



El primer sutra:

Encuentra la libertad mediante el examen y la investigación.

La libertad puede ser de tres clases, y esas tres clases hay que entenderlas bien. La primera es *libertad de*, la segunda es *libertad para* y la tercera es simplemente libertad; ni de, ni para. La primera, *libertad de*, es una reacción. Está orientada hacia el pasado; estás luchando contra el pasado, quieres librarte de él, estás obsesionado con él.

El psicoanálisis intenta darte esta libertad, *libertad de...* de los traumas pasados, de las heridas de la niñez. La terapia primal se basa fundamentalmente en el pasado. Tienes que ir hacia atrás para liberarte del pasado, tienes que llegar al primer grito original, entonces serás libre. Así que libertad —para la terapia primal, para el psicoanálisis y para otras terapias— significa que hay que dejar el pasado. Tienes que luchar con el pasado; tienes que desenmarañarte del pasado de alguna manera, entonces serás libre.

En lo que se refiere a la libertad, Carlos Marx y Sigmund Freud no son opuestos, los dos están de acuerdo. Carlos Marx dice que uno tiene que liberarse del pasado, de todas las estructuras sociales y de todas las estructuras económicas del pasado. Su enfoque es político. El enfoque de Freud es psicológico, pero los dos están enraizados en la idea de la *libertad de*.

Todas las reformas políticas son reacciones, y cuando reaccionas nunca eres libre. Esto hay que entenderlo. La reacción te da tan sólo la apariencia de libertad, pero no es nunca verdadera libertad. Con la reacción no es posible una libertad total. Con la reacción no es posible la verdadera libertad. Y sólo la libertad total es verdadera libertad.

Puedes ir en contra del pasado, pero al estar en contra del pasado, éste te atrapa por la puerta de atrás. Por eso ha sucedido una y otra vez: te vuelves igual que aquel contra el que estás luchando. Escoge a tus enemigos muy cuidadosamente, ¡porque ellos van a determinar cómo eres! Al luchar contra ellos, obviamente, tendrás que aprender sus estrategias. Tendrás que aprender sus tácticas, tendrás que aprender sus modos. Poco a poco, dos que son enemigos terminan siendo muy parecidos el uno al otro, más parecidos entre sí, que los que son amigos.

Eso es lo que sucedió en la Rusia soviética. Cuando llegó la revolución y los



comunistas cambiaron la estructura social por completo y mataron al zar se creó un fenómeno muy extraño: los que le mataron resultaron ser zares más grandes que los propios zares. Josef Stalin demostró ser mucho más terrible que Iván el Terrible. Iván no fue nada en comparación con Josef Stalin.

Y es un fenómeno natural. No estoy culpando en absoluto a Josef Stalin; puedo entender lo que en realidad sucedió. Si luchas contra el zar, tienes que aprender sus modos, y cuando quieras proclamarte vencedor ya has aprendido esos modos tan perfectamente, tan eficientemente, que se han convertido en tus modos. Lo que han hecho contigo lo haces ahora con tus enemigos. Por eso han fracasado todas las revoluciones. Las personas cambian, pero las estructuras siguen siendo las mismas, porque la *libertad de* es una idea básicamente errónea.

La segunda idea es *libertad para*, es una idea orientada hacia el futuro. La primera es una idea política; la segunda es más poética, más visionaria, más utópica. Muchos han intentado esto también, pero tampoco es posible, porque cuando te orientas hacia el futuro no puedes vivir en el presente. ¡Y tienes que vivir en el presente! No vives en el pasado, ni vives en el futuro, tienes que vivir en el presente.

Los visionarios únicamente se dan a la imaginación. Se han imaginado bellas utopías, pero esas utopías nunca se hacen realidad, no pueden hacerse realidad.

Si reaccionas contra el pasado estás determinado por el pasado. Si te olvidas del pasado y miras al futuro todavía sigues gobernado por el pasado, sólo que no eres consciente de ello.

Mirando al futuro tienes hermosos sueños, pero esos sueños no pueden cambiar la realidad. La realidad sigue siendo la misma; los sueños son muy ineficaces, son impotentes.

La primera libertad, *libertad de*, es reacción. La segunda, *libertad para*, es revolución. La tercera, sencillamente libertad, es rebelión, está orientada al presente. La primera es política, la segunda es poética y la tercera es mística, religiosa.

¿Qué quiero decir con «sencillamente libertad»? Ni a favor ni en contra; ni pasado ni futuro, sólo estar aquí y ahora, sólo vivir momento a momento, sin ideología, sin utopía.

El sannyasin verdadero, el místico verdadero, ni está en contra del pasado ni está a favor del futuro. Está tan absolutamente absorbido en el presente que no tiene tiempo ni energía, ni para el pasado ni para el futuro. Así es como nace el rebelde.



El rebelde es el fenómeno más hermoso del mundo. Buda es un rebelde, y también lo es Jesús; Atisha es un rebelde, y también lo es Kabir. Ellos son rebeldes. Te equivocas si piensas que fueron revolucionarios; no lo fueron. Ni tampoco fueron reaccionarios. Su orientación es totalmente diferente, su orientación es hacia el ahora, hacia el aquí. Ellos no viven por un ideal, ni tampoco viven contra un ideal. No tienen ideas; en su conciencia no existe ninguna ideología.

La absoluta pureza de este momento... ellos la viven, ellos la disfrutan, ellos la cantan, ellos la danzan. Y cuando viene el siguiente momento, lo viven con la misma alegría, con el mismo júbilo. Ellos viven momento a momento, no planean por adelantado.

Por eso en Oriente, donde los místicos han sido una gran fuerza, no ha sucedido nada parecido al comunismo. La idea del comunismo es occidental, no se puede concebir que esa idea suceda en la conciencia oriental. Ni tampoco la idea de las utopías futuras, la utopía de Moro u otras utopías; hay tantos socialistas utópicos... En Oriente tampoco ha sucedido nada similar a eso.

Pero algo totalmente diferente ha sucedido: un Buda, un Atisha... individuos viviendo momento a momento, con una alegría tan pura que es contagiosa. Todo el que entra en contacto con ellos se siente profundamente conmovido, empieza a mirar a la realidad con nuevos ojos. Los budas te ofrecen una nueva forma de captar el aquí-ahora. Esto es sencillamente libertad. Medita sobre ello.

Tampoco se hace necesaria ninguna psicología, y por eso la psicología no ha surgido en Oriente. No hay necesidad de adentrarse en traumas pasados; de hecho, incluso aunque te adentres en los traumas pasados, nunca te liberas de ellos. Quizá llegues a ser más capaz de aceptar, más capaz de comprender, pero nunca te liberas de ellos.

Diga lo que diga Arthur Janov, el fundador de la terapia primal, acerca del hombre postprimal, él no ha sido capaz de crear un solo hombre postprimal. El mismo Janov no es un hombre postprimal, un hombre totalmente liberado del pasado, totalmente libre de las heridas pasadas... Eso no es posible. De la forma en que lo hacen el psicoanálisis y otras terapias similares, eso no es posible. El pasado no está ahí, ¿de qué intentas liberarte?

De hecho, bajo el impacto de un psicoterapeuta carismático, empiezas a crear un pasado a su medida. Esto sucede: si vas a un freudiano, creas un pasado freudiano, y



si vas a un jungiano creas un pasado jungiano. Ahora es un hecho bien sabido, que los pacientes comienzan a crear, a fantasear el pasado que el terapeuta requiere de ellos. El paciente jungiano entra en vidas pasadas muy fácilmente y aporta misterios maravillosos, esotéricos, ocultos. Eso nunca le sucedió a ningún paciente de Freud. El paciente freudiano aporta lo que Freud requiere: libido, fantasías sexuales, extrañas fantasías sexuales, incesto y todo tipo de heridas sexuales. Estas cosas nunca salen a la superficie en la terapia jungiana. El paciente de primal empieza a producir gritos que puede que no tengan ninguna base real.

Pero la gente es muy complaciente: si le das una idea, te complace llevándola a cabo. De hecho, los pacientes empiezan a sentir gran compasión hacia el terapeuta. Él hace un trabajo tan duro... Pobre hombre. Así que, tarde o temprano, los pacientes empiezan a complacerle. Ahora hay cientos de psicoterapias en Occidente, y todo psicoterapeuta se convence de que él está en lo cierto. Sus pacientes le engañan. Y esos mismos pacientes van a otro psicoterapeuta y le engañan también. Los pacientes fabrican una estupenda trama... Y esto sucede de manera inconsciente.

La mente es tan vasta que siempre puedes escoger algunos fragmentos que satisfarán una filosofía particular, una psicología particular, una terapia particular. El hombre es un continente vasto, no es un fenómeno pequeño. El hombre puede contener muchos Freuds, muchos Jungs, muchos Adlers. Y siempre puedes escoger... hay tanto dentro de ti, que siempre encuentras modos para escoger ciertos fragmentos que se ajusten a la terapia que estás realizando.

Oriente no ha creado nada similar al comunismo, y tampoco ha creado nada similar al psicoanálisis, por una cierta razón. La razón es que el místico no intenta liberarse del pasado, ni intenta ser libre para algo en el futuro. El esfuerzo del místico por la libertad —a la que llama *moksha*, libertad total— no tiene nada que ver con aquello que ya no es, ni tiene que ver con aquello que todavía no es. Su interés está en este momento, este pequeño momento, este momento claro, cristalino.

Y estar en este momento es estar en meditación.

Estar absolutamente en este momento es estar en meditación.

Y cuando la meditación sucede, crecen en ti dos alas: una es el amor —Atisha le llama compasión—, otra es la libertad. Y las dos comenzarán a crecer juntas. Esto trae felicidad completa. Entonces no hay resentimiento, ni pesar. Atisha tiene razón, dice:



Ahora, incluso cuando muera, no tendrá pesar alguno.

La vida está completa. He conocido todos los misterios. He amado, he vivido en libertad, he conocido todo lo necesario para ser feliz. Estoy absolutamente satisfecho. La vida ha sido fructífera. La vida no ha sido un desperdicio. Ha sido un continuo enriquecimiento; y he florecido, el loto se ha abierto.

Morir con el loto interno plenamente florecido, morir lleno de amor, lleno de libertad, es la prueba de que uno ha conocido la vida, es la prueba de que uno ha vivido de verdad. Los demás tan sólo realizan gestos vacíos; no están viviendo.

Encuentra la libertad mediante el examen y la investigación.

¿Cómo encontrar esta libertad? ¿Cómo encontrar este núcleo esencial de tu ser? Se encuentra con la meditación. Atisha llama a la meditación «consciencia». Y la conciencia hay que desarrollarla; la conciencia es sólo una semilla dentro de ti, puede convertirse en un árbol. Y Atisha sugiere dos cosas que servirán de ayuda: una es el examen y la otra la investigación.

Examen significa nunca permitas que pase nada por tu mente sin observarlo minuciosamente. Se le atribuye a Sócrates el haber dicho: «La vida no tiene valor si no la has vivido mediante el examen.» Una vida sin examinar es una vida sin valor.

El examen es el primer paso: estar alerta a lo que pasa por tu mente. Y ahí existe un tráfico continuo, por ahí pasan muchos pensamientos, muchos deseos, muchos sueños. Tienes que estar alerta; tienes que examinar todas y cada una de las cosas que pasan por la mente. Ni siquiera un simple pensamiento debe pasar sin que te des cuenta, porque eso significa que estabas dormido. Hazte cada vez más observador.

Y el segundo paso es la investigación. Primero observa, examina; y después empieza a mirar en las raíces. ¿Por qué una determinada cosa sucede una y otra vez? Te llenas de ira una y otra vez: el examen mostrará simplemente que la ira viene y se va. La investigación mostrará las raíces de la ira, de dónde viene. Porque puede ser —casi siempre es así— que la ira sea sólo un síntoma de otra cosa que está escondida. Quizá tu ego se sienta herido y te llenes de ira; pero el ego se mantiene escondido secretamente. Es como las raíces de los árboles: ves el follaje pero no ves las raíces.

Mediante el examen verás el árbol, mediante la investigación verás las raíces. Y



sólo viendo las raíces es posible la transformación. Trae las raíces a la luz y el árbol empezará a morir. Si puedes encontrar la raíz de tu ira, verás con sorpresa que la ira comienza a desaparecer. Si puedes encontrar la raíz de tu tristeza de nuevo te sorprenderás.

Primero examina y ve qué es lo que está constantemente en tu mente, qué es lo que se repite una y otra vez. No tienes muchos pensamientos. Si lo examinas minuciosamente verás que sólo tienes unos pocos pensamientos que se repiten una y otra vez; quizás de formas nuevas, con nuevos colores, nuevos vestidos, nuevas máscaras, pero sólo tienes unos pocos pensamientos.

Y si lo examinas minuciosamente te sorprenderás: sólo tienes un pensamiento básico.

Gurdjieff solía decir a sus discípulos: «Primero averigua tu característica fundamental.» Y cada persona tiene una característica fundamental. Puede ser la avaricia, puede ser la ira, puede ser el sexo, la envidia; puede ser alguna otra cosa. Averigua cuál es la característica fundamental, el centro alrededor del cual todos tus pensamientos y estados de ánimo giran. Si puedes encontrar el centro, has encontrado las raíces.

Y el milagro es que una vez que encuentras la raíz no necesitas cortarla, al encontrarla automáticamente queda cortada. Este es el secreto de la transformación interna.

Observa: te entristeces una y otra vez. De repente, sin motivo alguno... todo estaba yendo perfectamente bien, y algún dispositivo se dispara y te entristeces. Y de nuevo la tristeza desaparece, y por la noche vuelve a estar ahí, y así sucesivamente. ¿Por qué sucede esto?

Primero examina, luego investiga. Mediante el examen y la investigación nacerá en ti la cualidad llamada conciencia. Una vez que la conciencia está ahí, posees la espada que puede cortar todas las raíces y todas las enfermedades. Y una vez que nace la conciencia, poco a poco, te sales del pasado y del futuro y entras en el presente. Estás más presente en el presente. Alcanzas una especie de presencia hasta ahora desconocida; te vuelves luminoso. Y en esa presencia, cuando percibes cómo está pasando el momento, todos tus sentidos se vuelven tan puros, tan sensibles, tan sensitivos, tan despiertos y tan vivos, que tu vida entera cobra una nueva intensidad.

Estarás lleno de entusiasmo. El mundo será el mismo, pero a la vez será diferente:



los árboles te parecerán más verdes, las rosas más de color de rosa, la gente más viva, más hermosa... el mismo mundo, pero los guijarros de la orilla te parecen diamantes y esmeraldas.

Cuando la conciencia está muy profundamente enraizada, cuando estás presente en el momento presente, alcanzas una visión psicodélica de la vida. Por eso los místicos hablan de tanta belleza; pero tú no la encuentras. Los místicos hablan de que está sucediendo una inmensa celebración y tú no ves la celebración por ninguna parte. Los místicos hablan de música maravillosa, pero tú no oyes música alguna.

Y los místicos tienen razón; está sonando una música maravillosa, pero tú estás sordo. Hay enorme belleza por todas partes, pero tú estás ciego. La existencia entera está celebrando este momento tanto como lo celebraba cuando Atisha estaba vivo. La existencia es una celebración.

Pero tu corazón está muerto. Únicamente late tu corazón físico, tu corazón espiritual no funciona en absoluto. Y sin él no serás capaz de ver la celebración de la vida. ¿Cómo vas a sentir gratitud hacia Dios si no ves la celebración? ¿Cómo vas a sentir gratitud hacia Dios si no ves el regalo? ¿Gratitud de qué? Sólo tendrás montones de quejas, de pesares, de resentimientos. Sólo sentirás enojo hacia la existencia. ¿Por qué has sido creado, por qué este sufrimiento? Ves tan sólo sufrimiento, porque tus ojos sólo pueden ver sufrimiento. Pero la existencia es dicha, es bendición.

El segundo sutra:

No alardees.

Atisha es realmente hermoso; muy telegráfico. Parece que en sus sutras esté dando saltos cuánticos, parece como si no estuvieran relacionados. Pero no es así, existe una relación interna entre ellos; porque cuando esta visión psicodélica te suceda, empezarás a alardear. Cuando esta conciencia te suceda, vas a sufrir también el penúltimo de los asaltos del ego. Es inevitable. Empezarás a creerte mejor que los demás. Empezarás a comportarte como un santo, empezarás a sentir, empezarás a exhibir, que no eres un mortal común y corriente, que eres extraordinario, que no eres de este mundo, que eres transcendental.

Y aunque todas estas cosas son ciertas, Atisha dice: por favor, no alardees. No dice que estés mintiendo. Todas esas cosas son verdad; cuando la conciencia sucede,



los milagros empiezan a ocurrir. Cada momento se convierte en un milagro tal... y empiezas a volar alto, empiezas a alcanzar nuevas cimas en todo. Todo lo que haces se convierte en gran deleite y la vida adquiere un aspecto divino por dondequieras que vayas. Y comprobarás también que allí donde vas, aportas algo de lo sagrado. No es que estas cosas sean mentira, estas cosas te suceden. Pero si empiezas a alardear, todo eso desaparecerá, porque el ego habrá entrado de una manera sutil, sin que hayas podido examinarlo ni investigarlo.

Ahora el ego cabalgará sobre tus experiencias espirituales. Ahora uno tiene que ser muy cuidadoso. El que no medita puede descuidarse, se lo puede permitir, porque no tiene nada que perder. Pero el meditador no puede ser descuidado, tiene mucho que perder. Ahora hay tesoros y pueden perderse en un segundo.

Cuando empiezas a entrar en los reinos superiores puedes caer muy fácilmente, y la caída será espectacular. Si te caes andando por M. G. Road no hay mucho peligro, pero caerse desde el Everest es muy peligroso, quizás no logres sobrevivir.

Así que aquellos que empiezan a entrar en el mundo de la meditación tienen que aprender a ser muy cuidadosos. El camino es angosto, y justo a su orilla hay un gran abismo. Un simple paso en falso y caerás; y caerás de mala manera. Puede llevarte años, o incluso vidas, el alcanzar de nuevo la misma altura. Y si caes desde un cierto punto, la tendencia es a caer de nuevo desde el mismo punto; caer desde ahí se convierte en hábito.

Mi observación es ésta: que los meditadores crean hábitos para caer siempre desde una determinada etapa, de tal manera que cuando ese estado viene de nuevo, caen. Se necesita gran esfuerzo para llegar hasta ahí otra vez, pero ahora ese punto es el lugar donde la mente de repente da el paso en falso, de manera habitual, mecánica. Así que es mejor ser consciente cuando por primera vez te dirijas hacia arriba, para que no se cree en ti ningún hábito de caída.

No alardees.

Uno no debe hablar de las experiencias espirituales. Si te surge una gran necesidad de hablar de ellas puedes dirigirte a tu maestro, puedes contárselo a tu maestro. En eso no hay peligro, porque contárselo al maestro siempre te ayudará. En primer lugar, el maestro te hará sentir que lo que le cuentas no tiene ningún valor, sea lo que sea: «No seas estúpido, eso son sólo tonterías. No les prestes atención.»



Incluso si le cuentas que has experimentado el nirvana, él te dirá: «Eso no es nada, ¡deshazte de ello! Déjalo donde has dejado los zapatos», ¡incluso el nirvana!

Ese es uno de los secretos del maestro en su trabajo con el discípulo. El maestro nunca te da palmaditas en la espalda, nunca dirá: «¡Maravilloso! ¡Eres maravilloso, has llegado!»

En segundo lugar, el maestro siempre te hará ver que esas experiencias, por muy hermosas que sean, son tan sólo experiencias. Lo importante no es lo que se experimenta, sino el que lo experimenta. El énfasis del maestro siempre irá hacia el testigo, hacia la subjetividad interna, no hacia el objeto.

Alguien ve luces maravillosas... y verdaderamente es un gran gozo el ver la luz interna; no andas sobre la tierra, es tal el deleite que todo el peso desaparece, la gravedad ya no te afecta. Sientes, que si quisieras, serías capaz de volar.

Pero si vas al maestro te dirá: «¿Y qué? Eso le sucede a todo el mundo. Eso no es nada especial, otros están haciendo mayores progresos. Eso es sólo una experiencia, y experiencia significa algo de afuera. Recuerda al que experimenta, recuerda al que está experimentando la luz. Tú no eres la luz: tú eres el testigo de ella. Sí, la luz está ahí, pero tú no eres la luz. Tú eres el que ha visto la luz. Recuerda al que ve.»

Los maestros son grandes expertos en el arte de tomarte el pelo. Quizá estés de pie, tan derecho, y ellos te tiran de una pierna y te caes redondo al suelo. Y la próxima vez, cuando te suceda otra experiencia espiritual maravillosa, tendrás miedo incluso de ir a contárselo al maestro. Esto es algo muy esencial.

Y lo tercero: hay cosas, que si hablas de ellas, si empiezas a exhibirlas... La energía que se necesita para alimentarlas empieza a dirigirse hacia su exhibición.

La semilla necesita estar escondida en el suelo. No se la debe sacar una y otra vez; si la sacas, la matarás. Y estas experiencias espirituales son como semillas maravillosas. El discípulo tiene que aprender el arte de mantener secretos. Esta es una de las partes esenciales de estar con un maestro: el ser capaz de mantener secretos.

Oí una historia: un hombre buscaba a un maestro que hubiese alcanzado el secreto último. Llegó a conocer a muchos, pero al final se quedó frustrado, desilusionado.

Hasta que un día oyó que en un lugar muy lejano, en medio del desierto, se



encontraba un anciano que había alcanzado el secreto último. Pero el maestro era difícil de persuadir; no aceptaba discípulos fácilmente.

Eso era un desafío. El hombre vendió todo lo que tenía y viajó hasta el desierto. Le costó tres años llegar hasta allí. Absolutamente cansado, harto de tanta búsqueda... muchas veces había decidido volver, pero eso iba en contra de su ego, el ego de un buscador de la verdad... «¿Qué pensaría la gente?» Se reirían de él en su tierra y le dirían: «¡Ya te lo habíamos advertido!»

Así que persistió, perseveró, y finalmente llegó hasta el lugar. Efectivamente, el anciano poseía algo, estaba claro, era tan obvio... el hombre había visto a muchos maestros, pero todos eran falsos, palabrerros; este anciano poseía algo. Le miró a los ojos y vio una profundidad tal... Como nunca había visto.

El maestro estaba sentado bajo un árbol, y la energía alrededor del árbol era tan inmensa, que el hombre se sintió inundado por ella. Se quedó como embriagado. Cayó a los pies del anciano y dijo:

—Vengo en busca del secreto último. ¿Puedes decírmelo?

Y el maestro contestó:

—Si es así, durante tres años tienes que permanecer en silencio, no debes pronunciar ni una sola palabra. Sírveme durante tres años en absoluto silencio. Si consigues eso, podré decirte el secreto, porque el secreto tiene que mantenerse secreto. Si puedes permanecer en silencio durante tres años, eso será la indicación de que eres capaz de guardar algo dentro de ti.

El hombre estuvo de acuerdo. Aquellos tres años fueron verdaderamente largos, casi como tres vidas... el desierto, nadie más por allí, sólo el anciano, el silencio... el silencio del desierto, el silencio del anciano, y los tres años. Pareció como si muchos, muchísimos años hubieran pasado. Cuando llegó el final de los tres años, el hombre dijo:

—Maestro, ya han pasado los tres años. Dime el secreto.

El anciano contestó:

—Primero tienes que prometer que nunca le dirás este secreto a nadie. Nunca. Jamás. Se necesita una promesa absoluta.

El hombre dijo:

—¡Lo prometo! Te lo prometo, se lo prometo a Dios con todo mi corazón, que nunca revelaré este secreto a nadie.



El anciano comenzó a reír. Dijo:

—Eso está bien. Pero si tú puedes guardar un secreto de por vida, ¿piensas que yo no voy a poder hacerlo? Esta es la promesa que le hice a mi maestro: ¡No puedo revelar el secreto! Pero te diré una cosa —prosiguió— lo mismo me sucedió a mí con mi maestro. Permanecí durante tres años en silencio, y aquello fue tan largo como esto ha sido para ti. Y después llegó el día, y yo estaba tan feliz... Porque por tres años había guardado silencio. ¡Sucedió exactamente lo mismo! Le pregunté por el secreto y me dijo: Prométeme que nunca le revelarás el secreto a nadie. Yo se lo prometí y él se rió de la misma manera que yo me he reído, y dijo: Si tú puedes guardar un secreto, ¿piensas que yo no voy a poder hacerlo?

Así que, de hecho, no hay secreto. El arte consiste en *guardarlo*; no es cuestión del secreto. Mi propia comprensión es que esto mismo ha estado sucediendo una y otra vez. Esto debe haber sucedido con mi maestro y con su maestro; y así sucesivamente. Todo parece indicar que no hay secreto, ¡pero hemos aprendido muchísimo guardándolo!

Entiende la situación: si puedes mantener un secreto... No es cuestión de que el secreto merezca la pena o no. No es cuestión de que exista un secreto o no. Puede que el maestro te haya susurrado al oído que: «Dos más dos son cuatro. Ahora manténlo en secreto.» Eso mismo servirá. La cuestión no es de qué se trata, la cuestión es ¿puedes mantener algo en tu interior?

Precisamente la otra noche le decía a Radha:

—Ahora tienes que mantener esto en secreto.

No le he contado ningún secreto, pero ella me lo ha prometido.

—Sí —me respondió—; lo mantendré.

Le dije:

—Tú eres puro cotilleo, una de las chismosas más grandes de la comuna, así que tienes que mantenerlo en secreto.

Y ella lo ha prometido. No sé qué secreto ha prometido mantener, ¡pero ahora tiene que mantenerlo! El arte está en mantenerlo.

No alardees.

No te exhibas. Exhibirse es una tendencia natural de la mente. Y cuando posees algo especial, por ejemplo, puedes leer los pensamientos de otra persona, es muy



natural ir a mostrárselo a la gente.

Un vez un joven mahometano permaneció conmigo durante muchos años, un hombre muy tenaz... Ponía toda su energía en todo lo que yo le sugería. Entonces un día sucedió que empezó a leer los pensamientos de la gente. Me resultó muy difícil hacer que mantuviese silencio con respecto al suceso. Y leer los pensamientos de alguien es transgresión; es entrar en su intimidad.

Como le dije que lo mantuviera para él, que nunca lo practicara, lo mantuvo. Y al mantenerlo en secreto y no exhibirlo y no practicarlo surgió en él otra cualidad: se hizo capaz de introducir un pensamiento en la mente de una persona sin su conocimiento.

Y la persona actuaba de acuerdo a lo que él le había puesto en la mente. Este joven se convirtió en una especie de José Delgado; y sin electrodos. Lo había descubierto un día de repente...

Yo le había enviado de viaje; él estaba sentado en un autobús, y la idea... de repente *la idea* le vino a la mente: si puedo leer los pensamientos de la gente, ¿por qué no voy a poder introducir un pensamiento en la mente de alguien? Así, porque sí.

Como yo no le había dicho nada sobre eso en concreto, lo probó. Lo probó con la persona que estaba sentada en el asiento de delante: «Cáete de tu asiento.» ¡Y el hombre se cayó! El mismo se quedó conmocionado; pero luego pensó que quizás hubiese sido una coincidencia, que aquel hombre estaba a punto de caerse. Así que lo intentó con otra persona, y de nuevo volvió a suceder. Ahora le entró miedo, y una idea empezó a torturarlo: «¿Por qué no hacer que el autobús entero se despeñe montaña abajo?»

Tuvo que ir hasta el conductor, pedirle que se detuviese y abandonar el autobús en la mitad de camino.

Cuando volvió a mí me dijo:

—Esto de introducir pensamientos es muy peligroso. Lo he intentado con dos personas y ha funcionado, y después me vino la idea: «¿Por qué no intentarlo con el autobús entero?»

Si entras en el mundo de la meditación, éstas son las pequeñas cosas que empiezan a suceder. Evítalas, nunca las uses, nunca te exhibas; y no hables de ellas, porque si lo haces, la gente te dirá: «Ahora ofrécenos una prueba.» Si hablas de estas cosas te pedirán pruebas. Entonces empezarás a practicarlas y pronto perderás la energía.



La energía se necesita para la nutrición interna. Cuando algo crece en tu interior, toda la energía tiene que convertirse en abono. No la uses en el exterior de ninguna manera. La mejor forma de empezar es: *No alardees*.

El tercer sutra:

No dejes que te consuma la envidia.

Ahora no sabrás cómo encontrar la relación. Pero la relación está ahí. Atisha dice que quizás tú no alardees, pero los otros pueden que alardeen; entonces surgirá la envidia. Puede que otros empiecen a mostrar sus poderes espirituales, y mostrándolos quizás obtengan la adoración de la gente, el respeto de la gente; quizás logren que se les considere santos.

Tú mantienes un secreto en tu corazón y sabes que puedes hacer milagros más grandes que los que ellos puedan hacer. A ellos les venera la gente y de ti nadie sabe nada, tú eres un don nadie. La envidia puede surgir, y si la envidia surge, se trata de la parte negativa del alardeo. Entonces, tarde o temprano, empezarás a alardear.

Y hay que entender todavía una cuestión más... sucede que cuando por primera vez un meditador alcanza cierta energía psíquica, cierto poder psíquico, la tendencia, una tendencia natural, es el exhibirlo. Y si lo exhibe, tarde o temprano perderá el poder. Entonces surge un gran problema: ahora no tiene el poder, pero tiene respetabilidad. La gente le venera y espera que haga milagros. ¿Qué va a hacer ahora? Tendrá que desviarse hacia la magia, tendrá que empezar a aprender trucos para mantener su prestigio.

Eso es lo que le ha pasado a Satya Sai Baba y a gente como él. Las primeras cosas que hicieron eran verdaderas, los primeros experimentos que hicieron no eran falsos. Pero luego la energía desaparece. Y mientras tanto ha pasado el tiempo y ya eres famoso, y la gente se reúne a tu alrededor; gente necia, gente estúpida. Y esperan de ti milagros, y todo tu ego depende de la exhibición.

Ahora la única alternativa posible es aprender trucos de magia para que puedas mantener tu prestigio. Si alardeas, tarde o temprano serás víctima de los trucos de magia. Tendrás que aprenderlos y engañar a la gente.

No seas envidioso, porque si eres envidioso te será imposible mantener el secreto por largo tiempo.



Y el cuarto:

No actúes caprichosamente.

No irrites a las personas sin necesidad; no pretendas ser mejor que ellos, no pretendas ser un santo, no pretendas ser especial. No irrites a la gente. No actúes de esa manera. ¿Por qué? Porque las dificultades van a venir por sí solas; así que por favor, no las incremente.

Tu mera presencia te creará problemas, así que al menos evita tanto como sea posible el irritar a la gente. Si pretendes ser mejor que los demás, entonces crearás competidores. Si pretendes ser especial, entonces habrá otros que no lo admitan. Surgirán discusiones, innecesarias controversias, enemistades.

Atisha dice esto por una razón muy especial. La razón especial es que la mera presencia de una persona que tiene alguna cualidad espiritual va a crearle problemas. Porque a la gente ciega no le gustan aquellos que tienen ojos.

A aquellos que han vivido siempre en la oscuridad no les gustan las personas que les traen la luz; las odian. Porque la presencia de un hombre de luz es insultante; les hace sentirse inferiores.

Y esto sucede por sí solo. Así que por favor, no hagas nada que pueda intensificarlo. Incluso si lo mantienes todo en secreto, unos pocos llegarán a saberlo. La presencia de la luz es tal, que unos pocos te van a encontrar. Incluso si escapas al Himalaya. Unos pocos te buscarán y te encontrarán, porque son buscadores de la verdad. Hay gente que es muy sensible, hay gente que ha estado intentando durante vidas enteras que suceda algo en su vida. Llegarás a ser conocido. No hay necesidad de alardear, no hay necesidad de ser envidioso. Intenta esconderte lo mejor que puedas; aun así llegarás a ser conocido.

No puedes esconder una luz debajo de un arbusto; se dejará ver. No puedes esconder una luz, irradiará. Y cuando lleguen los que buscan y se reúnan a tu alrededor, y vengan discípulos y vengan devotos, la sociedad entera se irritará mucho contigo, la sociedad se enfurecerá contigo. La sociedad intentará destruirte y destruir completamente tu trabajo y tu comuna.

¿Por qué? Porque estás socavando la sociedad, estás cortando las raíces mismas. La sociedad vive de la ambición, y tú estás enseñando cómo vivir una vida sin ambición. La sociedad vive de manera maquiavélica, y tú estás enseñando la



manera de Buda. La sociedad vive mediante envidia, violencia, posesión; y tú estás enseñando el amor. Estás socavando sus cimientos, estás destruyendo sus raíces. La sociedad no puede perdonarte, se vengará. Así que es mejor ser muy cauto.

No cuentes con la gratitud de la gente.

Es natural, cuando te acercas más y más a Dios, es muy natural pensar que la gente te mostrará gratitud. Tú les estás llevando un regalo, el regalo más grande que existe, el regalo de Dios. Es muy natural pensar que la gente te va a mostrar gratitud. No cuentes con ello, cuenta con lo contrario, cuenta con que la gente nunca será capaz de perdonarte. Cuanto mayor sea el regalo que les lleves, más grande será su ira. Te van a crucificar, te van a envenenar. Cuenta con cosas como éstas.

Incluso Jesús no contaba con que le fueran a torturar tanto, con que fueran a causarle tanto sufrimiento. Desde la cruz le gritó a Dios: «¿Me has abandonado? ¿Por qué? ¿Por qué me sucede esto? ¿Qué mal he hecho?» En alguna parte de su feroz interno no contaba con que le fueran a crucificar.

Atisha es muy claro en su consejo a los discípulos:

No cuentes con la gratitud de la gente.

Al contrario, cuenta con que la gente se enfurezca, se irrite, se vengue. Todo el mundo se convertirá en tu antagonista. Espera lo mejor, pero cuenta con lo peor. Si no te matan, agradéceselo.

Un discípulo de Buda partía a difundir la palabra de su maestro. Buda le preguntó:
—¿Adonde irás, en qué dirección, a qué provincia?

Y el discípulo dijo que iba a un rincón remoto de Bihar, Sukha era el nombre, «porque ningún otro discípulo tuyo ha ido nunca a esa parte».

Buda dijo:

—Antes de que tomes una decisión, respóndeme a tres preguntas. La primera: ¿sabes que la gente de esa provincia es muy violenta, fácil de irritar, asesina? Es peligroso ir a ellos, por eso ningún otro discípulo ha pensado siquiera en ir allí. Si te insultan, y te van a insultar, ¿cómo vas a responder? ¿Qué sucederá en tu corazón?

Y el discípulo dijo:

—Tú sabes perfectamente bien qué sucederá en mi corazón, porque tú conoces



mi corazón, porque tú eres mi corazón. ¿Por qué estas preguntas tan innecesarias? Pero puesto que me has preguntado, tengo que responderte. Si me insultan, en lo profundo de mi corazón les estaré agradecido porque sólo me hayan insultado; me podrían haber golpeado.

Buda dijo:

—Ahora la segunda pregunta. Te golpearán, serás golpeado. Entonces, ¿qué pasará contigo? Entonces, ¿qué pensarás?

El discípulo dijo:

—Tú lo sabes perfectamente bien. Les estaré agradecido, porque pensaré que sólo me han golpeado, cuando podrían haberme matado.

Buda dijo:

—Ahora la tercera pregunta. Puede que te maten. Y si te matan, ¿qué pasará contigo? ¿Qué pensarás en tu corazón?

El discípulo dijo:

—Tú lo sabes perfectamente bien, no tienes necesidad de preguntarme. Pero puesto que me preguntas, tengo que responderte. Si me matan, mientras me estén matando les estaré agradecido, porque me habrán dado una hermosa oportunidad, habrán creado para mí el más grande de los desafíos.

—¿Puedes tener gratitud incluso para aquellos que te están matando? ¡El más grande de los desafíos!

—Les estaré agradecido porque me están matando y quitando la vida... Una vida en la que podría haber hecho algo incorrecto. Ahora ya no hay ninguna posibilidad. Nunca haré nada incorrecto. Una vida en la que pudiera haber caído por falta de conciencia... ahora me están quitando esa vida, ya no puedo caer por falta de conciencia. Les estaré agradecido, absolutamente agradecido, porque si puedes permanecer alerta cuando te están matando, habrás vivido tu última vida, ya no volverás a la Tierra. Pensaré que son mis amigos, porque me están liberando de la esclavitud. Siempre les recordaré con tremenda gratitud en mi corazón.

Buda dijo:

—Ahora tienes permiso para ir donde quieras, porque dondequiera que vayas podrás irradiar mi energía. Podrás compartir mi amor y mi compasión; y serás capaz de hacer que la gente esté alerta, consciente. Estás preparado.



Atisha dice: *No cuentes con la gratitud de la gente*. Por el contrario, siéntete agradecido si hacen algo para perjudicarte. Es natural. Debes saberlo bien, debes contar con ello. Si no intentan perjudicarte, es un milagro. Si Jesús no es crucificado, si Sócrates no es envenenado, si Mahavira no es golpeado una y otra vez, si no intentan acabar con la vida de Buda, si no atentan contra su vida en muchas ocasiones, será un milagro. Hay que contar con estas cosas. Así es como vive la mayor parte de la humanidad: en la oscuridad. En una oscuridad tal... De esa oscuridad no puedes esperar otra cosa.

*El elixir de quintaesencia de estos consejos,
por el que el avance de los cinco procesos de descomposición
se transforma en Camino Bodhi, lo transmite Dharmakirti.*

El maestro original es Gautama el Buda, pero el maestro de Atisha es Dharmakirti. El discípulo nunca olvida al maestro, incluso cuando él mismo se ilumina. Aun entonces, su gratitud permanece; de hecho, con la iluminación, su gratitud se hace total, absoluta. Atisha recuerda a su maestro, Dharmakirti. Dharmakirti fue quien le dijo que fuera a Dharmarakshita para aprender algo más, y Dharmakirti fue quien le dijo: «Después de Dharmarakshita ve a Yogin Maitreya para aprender algo más.» Pero Atisha seguía las instrucciones de su maestro, Dharmakirti.

Dharmakirti es uno de los maestros budistas más famosos. Muchos de sus discípulos se iluminaron. Atisha es sólo uno de sus discípulos, aunque el más famoso. Atisha dice:

El elixir de quintaesencia de estos consejos...

«El néctar que he vertido en los sutras previos no tiene nada que ver conmigo. Yo no soy el autor de esos sutras. Esos sutras han sido transmitidos por mi maestro, y fueron transmitidos a mi maestro por su maestro. Originalmente vienen de Gautama el Buda.»

«Esos sutras no son míos», dice Atisha, «esos sutras no llevan firma, yo soy tan sólo un vehículo, un medio, transmitiendo lo que me ha sido dado. Sirvo de instrumento.»

Ve la ausencia de ego de la persona, y recuérdalo. Y ¿cuál es el elixir de quintaesencia de todos estos consejos? El elixir es cómo transformar los cinco



procesos de descomposición en Camino Bodhi. ¿Cuáles son esos cinco procesos de descomposición?

Medita sobre dos estados. Uno es el estado de sueño, en el que se encuentra la mayor parte de la humanidad. La gente vive como sonámbula; su vida es mecánica, su conducta es inconsciente. Las personas no son conscientes de quiénes son, no son conscientes de lo que están haciendo, no son conscientes de adonde van. Su vida es accidental; una madera a la deriva.

En este estado también existe *bodhichitta*, la conciencia bódica, o la conciencia crística, o la conciencia kríshnica; no importa el nombre que elijas, puedes elegir. Incluso en aquellos que están completamente dormidos, sin tan siquiera haber vislumbrado la conciencia, también existe *bodhichitta*, también existe la conciencia del buda; pero se encuentra cubierta de basura. Y la basura viene de los cinco sentidos: los ojos, los oídos y los demás sentidos.

Los sentidos vierten constantemente dentro de ti todo tipo de impresiones del exterior. Todo lo que ves llega inmediatamente adentro; todo lo que lees llega adentro; todo lo que oyes llega adentro. Y tu *bodhichitta* es como un diamante cubierto con capas y capas de impresiones. Este es un estado.

Lo que estos sentidos te traigan, la muerte se lo llevará; porque la muerte te desconectará de todo lo que venga de afuera. Lo que venga de afuera nunca puede convertirse en parte de ti, permanece separado. Se queda dentro de ti como un elemento extraño, nunca se convierte en tu naturaleza.

El segundo estado es el estado del despierto, del buda, del iluminado, del que está absolutamente alerta. En el ser humano despierto ha sucedido una transformación. El también tiene cinco sentidos, pero ahora estos cinco sentidos funcionan de una manera totalmente diferente. Estos cinco sentidos comienzan a verter su compasión al mundo exterior.

A la persona que está dormida, los cinco sentidos le traen sólo impresiones del exterior. En la persona que está despierta, esos mismos sentidos operan vertiendo al mundo su amor, su energía, su compasión.

Cuando descubres *bodhichitta*, cuando llegas a conocer la conciencia interna, dejas de ser un mendigo. No tomas nada del exterior. Al contrario, te conviertes en un emperador, empiezas a verter tu ser hacia el mundo exterior; lo embelleces, te conviertes en una bendición para el mundo. Esta es la transformación.



Si estás alerta, le darás algo al mundo, serás dador. Recuerda, cuanto más des, más tienes; porque cuanto más viertas en el mundo, más y más sigue fluyendo a ti de desconocidas fuentes de la existencia. Estás conectado con lo oceánico. *Bodhichitta* es la puerta de lo oceánico.

Ese océano es Dios, de ese océano fluyen continuamente manantiales a ti. Tú simplemente compartes.

Jesús dice: «Aquellos que guarden, perderán; y aquellos que pierdan, guardarán.»

Comparte y tendrás más. Da y recibirás del más allá. La persona transformada está dando continuamente. Tiene tanto que dar... Está rebosando.

*El elixir de quintaesencia de estos consejos, por el que
el avance de los cinco procesos de descomposición se transforma
en Camino Bodbi, lo transmite Dharmakirti*

«Dharmakirti, mi maestro», dice Atisha, «me ha entregado el secreto de transformar las energías, de transformar su dirección. Ahora los cinco sentidos ya no acumulan basura innecesaria destinada a descomponerse y a apestar. Ahora se han convertido en pasajes de una energía divina desbordante.»

*Con el despertar de la energía kármica de adiestramientos
previos y la virtud de mi intenso interés hice caso omiso
del sufrimiento y la mala reputación, y busqué instrucción
para controlar el aferramiento al ego.*

Atisha está diciendo: «Pude encontrar a Dharmakirti sólo como consecuencia de mis búsquedas pasadas. He estado buscando durante vidas.»

Y yo te digo lo mismo: vosotros no sois nuevos, sois buscadores de la verdad antiguos. Porque hay gente que vive en la vecindad que ni tan siquiera me ha visto; personas que nunca verán y que nunca oirán, y que nunca sabrán lo que está sucediendo aquí. Viven a unos cuantos metros de este lugar, y nunca sabrán que algo de inmenso valor está sucediendo aquí.

Y vosotros habéis venido desde lejos, desde distantes rincones del mundo.



Debéis haber estado buscando durante muchas vidas. Habéis acumulado una cierta energía que sabe dónde se encuentra el campo búdico, y os sentís atraídos hacia él. Sabéis donde está el imán.

Con el despertar de la energía kármica de adiestramientos previos...

Atisha dice: «El haber acumulado una cierta energía kármica, el haber podido encontrar al maestro, el haber sido lo suficientemente afortunado para encontrar al maestro, debe ser como consecuencia de haberme estado disciplinando de muchas maneras en vidas pasadas.»

Y la virtud de mi intenso interés...

...Mi apasionado deseo de conocer la verdad. Sólo se necesitan dos cosas: energía para buscar y un interés apasionado para aplicar esa energía en una cierta dirección.

Hice caso omiso del sufrimiento y la mala reputación...

Cuando vas a un maestro, y el maestro es *verdaderamente* un maestro, la sociedad se pondrá en tu contra, la sociedad te creará sufrimiento. Tendrás que sufrir muchas cosas, mala reputación...

Hice caso omiso del sufrimiento y la mala reputación...

«Debe haber sido por mi energía kármica del pasado; debe haber sido porque durante muchas vidas he estado buscando y buscando.»

Todo el mundo es un peregrino antiguo.

Hice caso omiso del sufrimiento y la mala reputación...

Es muy difícil no prestarle atención al sufrimiento y a la mala reputación. Ahora estoy creando para mis *sannyasins* dificultades de mil y una clases. El mundo estará en tu contra: dondequieras que vayas tendrás mala reputación.

El solo hecho de estar asociado conmigo será suficiente para que la gente te



condene, te ridiculice; para que la gente piense que estás loco o algo por el estilo.

Sólo aquellos que buscan de verdad serán capaces de no prestar, atención a ese sufrimiento y a esa mala reputación. Aquellos que sólo son curiosos no serán capaces de hacerlo. Solamente los afortunados, solamente los valientes, sólo los que buscan de verdad, serán capaces de hacer caso omiso de todo, serán capaces de sacrificarlo todo, serán capaces de arriesgarlo todo.

Una vez que entras en contacto con un maestro vivo todo lo demás no tiene importancia; entonces se puede arriesgar todo, todo puede sacrificarse fácilmente.

Y busqué instrucción para controlar el aferramiento al ego

«Dejé a la gente, hice caso omiso de lo que la gente decía. En su lugar, vertí toda mi energía en una cosa: cómo dejar la idea del ego, cómo dejar el aferramiento al ego.»

Todos estos sutras no son sino la ciencia completa de la destrucción del ego. Una vez que el ego ya no está ahí, una vez que ya no estás separado de la existencia, una vez que dejas la idea de estar separado de la existencia, te iluminas inmediatamente. Aquí desaparece el ego, ahí aparece Dios; inmediatamente, instantáneamente.

Ahora, incluso cuando muera, no tendré pesar alguno

Espero que mis sannyasins puedan un día decir eso.

Ahora, incluso cuando muera, no tendré pesar alguno

Esto solamente es posible, si se alcanza *bodhichitta*. Es solamente posible si has llegado a conocer tu núcleo esencial más interno... que no es personal, que es universal, que no tiene nada que ver con el tiempo ni con el espacio, que es la eternidad misma.

Amritasya Putrah: somos hijos de la inmortalidad.

Una vez que sabes eso, la vida ya no es pesar.

La vida es dicha, es bendición.

Medita sobre Atisha, escucha sus consejos; son de un valor inmenso. Esta recopilación de su enseñanza no es una filosofía, es una manual para disciplinarse, es una guía de transformación interna. Es el libro que puede ayudarte a crecer en sabiduría. Yo le llamo *El Libro de la Sabiduría*.

Por hoy es suficiente.



ACERCA DEL AUTOR

Osho es un místico contemporáneo cuya vida y enseñanzas han influenciado a millones de personas de todas las edades y condiciones.

Ha sido descrito por el Sunday Times de Londres como uno de los "mil artífices del siglo XX" y por el Sunday Mid-Day (India) como una de las diez personas —junto con Gandhi, Nehru y Buda— que han cambiado el destino de India.

Acerca de su propio trabajo, Osho ha dicho que está contribuyendo a crear las condiciones para el nacimiento de un nuevo tipo de ser humano.

Él ha caracterizado a menudo a este ser humano como "Zorba el Buda": capaz de disfrutar de los placeres de Zorba el Griego y de la silenciosa serenidad de Gautama el Buda. Como un hilo conductor a través de todos los aspectos del trabajo de Osho se encuentra una visión que conjuga la sabiduría intemporal de Oriente con el potencial más elevado de la ciencia y tecnología occidentales.

También es conocido por su revolucionaria contribución a la ciencia de la transformación interna, con una perspectiva de la meditación que reconoce el ritmo acelerado de la vida contemporánea. Sus singulares "Meditaciones Activas" están diseñadas para liberar primero el estrés acumulado del cuerpo y la mente, y así facilitar la experiencia de la meditación, un estado meditativo relajado y libre de pensamientos.

