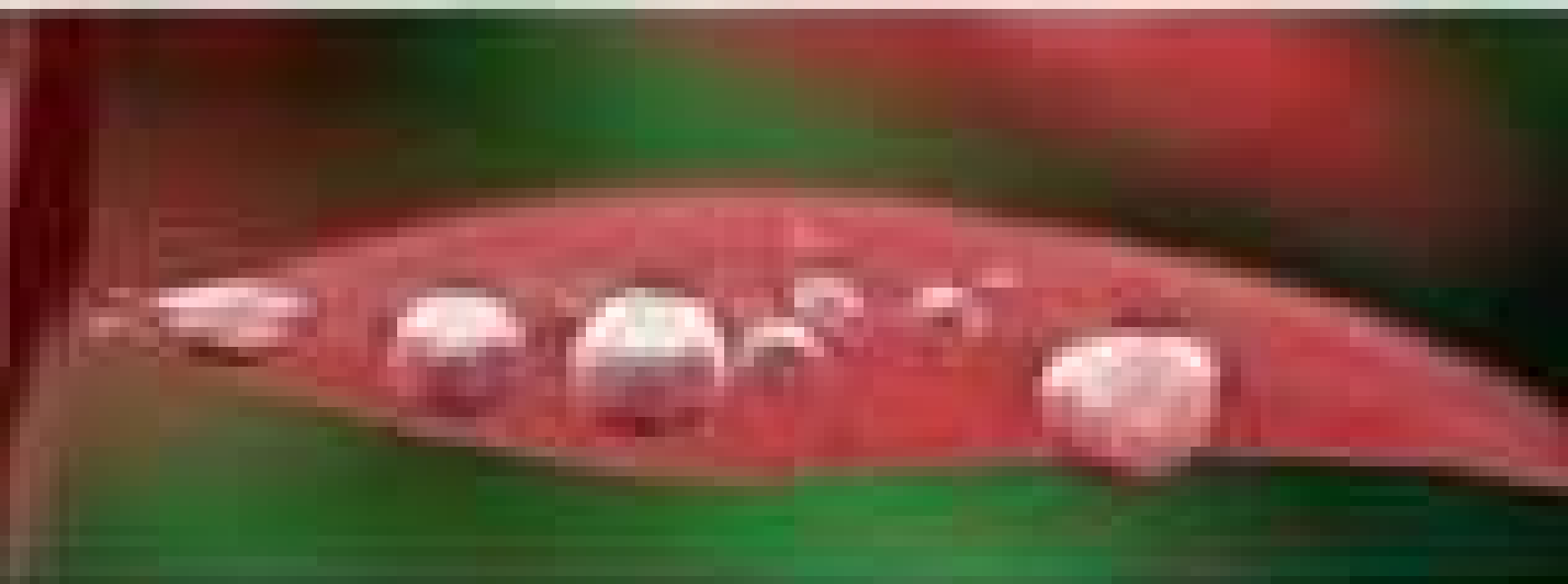


OSHO



Intimidad

La confianza en uno mismo y en otros

OSHO

Intimidad

La confianza en uno mismo y en el otro



Título original: *Intimacy: Trusting Oneself and the Other*

Sumario

PRÓLOGO	3
Lo primero es lo primero: el abecedario de la intimidad	7
Empieza donde estás	7
Sé auténtico	12
Escúchate a ti mismo	15
Confía en ti mismo	16
La intimidad con los otros: los siguientes pasos	
20	
Que te vean	21
La necesidad de una vida privada	22
Relacionarse, no relacionarse	25
Arriésgate a ser veraz	26
Aprende el lenguaje del silencio	28
Cuatro escollos	29
La costumbre de la reacción	29
Apegados a la seguridad	31
Adversarios imaginarios	35
Falsos valores	42
Instrumentos para la transformación	
45	
Acéptate como eres	45
Sé vulnerable	48
Sé egoísta	57
Una técnica de meditación	59
El camino hacia la intimidad	
62	
Respuestas a ciertas preguntas	62
¿Por qué me dan miedo las personas atractivas?	62
¿Por qué tengo conciencia de mi propia identidad?	67
Siento que me pierdo cuando me aproximo de verdad a las personas. ¿Cómo puedo seguir siendo yo?	69
¿Qué es dar y qué es recibir?	70
¿Cuál es la verdadera respuesta a vivir en intimidad?	74
Acerca del autor	75

Prólogo

A TODO el mundo le da miedo la intimidad, aunque no sea consciente de ello. La intimidad significa quedarse al descubierto ante un desconocido, y todos somos desconocidos: nadie conoce a nadie. Somos desconocidos incluso para nosotros mismos, porque no sabemos quiénes somos.

La intimidad te aproxima a un desconocido. Tienes que quitarte todas las defensas, porque solo así es posible la intimidad. Pero de eso tienes miedo: si te quitas todas las defensas, todas las máscaras, ¿quién sabe qué hará contigo el desconocido? Todos escondemos mil y una cosas, no solo de los demás, sino de nosotros mismos, porque nos ha educado una humanidad enferma con toda clase de represiones, inhibiciones y tabúes. Y el temor consiste en que con un desconocido —no importa haber convivido con esa persona treinta o cuarenta años: nunca deja de ser un desconocido— resulta más seguro mantener ciertas distancias, ciertas defensas, para que no se aprovechen de tu debilidad, de tu vulnerabilidad.

A todo el mundo le da miedo la intimidad.

El problema se complica aún más porque todo el mundo desea la intimidad. Todos desean la intimidad porque si no, te quedas solo en este universo, sin un amigo, sin un amante, sin nadie en quien confiar, sin nadie a quien abrir tus heridas. Y las heridas no pueden sanar a menos que estén abiertas. Cuanto más se esconden, más peligrosas son: hasta pueden llegar a ser cancerosas.

Por una parte, la intimidad es una necesidad esencial, y todo el mundo la desea. Queremos intimidad con la otra persona, para que abandone sus defensas, sus máscaras y la falsa personalidad, se haga vulnerable, y se muestre al desnudo, tal y como es. Por otra parte, todo el mundo teme la intimidad: deseas la intimidad con el otro, pero no abandonas *tus* defensas. Este es uno de los conflictos entre amigos, entre amantes: ninguno quiere abandonar sus defensas y presentarse completamente desnudo, con sinceridad, pero los dos necesitan la intimidad.

A menos que dejes a un lado tus represiones, tus inhibiciones —los regalos de las religiones, las culturas, las sociedades, los padres, la educación— jamás podrás intimar con nadie. Y tendrás que tomar la iniciativa.

Pero si no tienes represiones ni inhibiciones, tampoco tendrás heridas. Si has llevado una vida sencilla, natural, no sentirás temor a la intimidad, sino el enorme júbilo de dos llamas tan próximas que casi se convierten en una sola. Y el encuentro es increíblemente gratificante, satisfactorio, pleno. Pero antes de intentar alcanzar la intimidad, has de limpiar tu casa por completo.

Solo quien medita puede permitirse la intimidad. No tiene nada que ocultar. Ha abandonado cuanto temía que descubriese alguien. Solo tiene el silencio y un corazón lleno de amor.

Debes aceptarte en tu totalidad. Si no puedes hacerlo, ¿cómo esperas que te acepte el otro? Todos te han censurado y solo has aprendido una cosa: la autocensura. Continúas ocultándola; no es algo

hermoso para mostrar a los demás. Sabes que hay cosas feas, cosas malas ocultas en ti; sabes que en ti se esconde la animalidad.

A menos que cambies de actitud y te aceptes como uno de los animales que existen...

La palabra *animal* no es mala. Significa simplemente vivo: deriva de *anima*. Quien está vivo, es un animal. Pero os han enseñado lo siguiente: «No sois animales; los animales están muy por debajo de vosotros, los seres humanos.» Os han otorgado una superioridad falsa. La verdad es que la existencia no cree en lo superior y lo inferior. Para la existencia, todo es igual: árboles, aves, animales, seres humanos. En la existencia, todo se acepta tal cual es, sin censura.

Debes aceptar tu sexualidad sin condiciones, aceptar que el ser humano y todos los seres del mundo son frágiles, que la vida es un débil hilo que se puede romper en cualquier momento. Debes aceptarlo y desprenderte de los egos falsos —ser Alejandro Magno, o Mohamed Alí, tres veces grande—, limitarte a comprender que todo el mundo es hermoso dentro de su normalidad y que todo el mundo tiene debilidades, que forman parte de la naturaleza humana porque no estás hecho de acero.

Estás hecho de un cuerpo muy frágil. Tu vida varía, se extiende entre unos treinta y seis y unos cuarenta y un grados: unos cinco grados. Por debajo de esa temperatura, te mueres; por encima, también te mueres. Y se puede aplicar lo mismo a mil y una cosas de tu persona. Una de las necesidades más básicas es que te necesiten. Pero nadie quiere aceptar que «mi necesidad básica es que me necesiten, que me quieran, que me acepten».

Vivimos en medio de pretensiones, de hipocresías: de ahí que la intimidad dé miedo. No eres lo que aparentas. Tu apariencia es falsa. Puedes parecer un santo, pero por dentro, sigues siendo un humano con todos los deseos y anhelos.

El primer paso consiste en aceptarte en tu totalidad, a pesar de todas las tradiciones que han enloquecido a los seres humanos. Una vez que te hayas aceptado, desaparecerá el temor a la intimidad. No puedes perder tu respeto, ni tu grandeza, ni tu ego. No puedes perder tu piedad, ni tu santidad: ya lo has abandonado todo. Eres como un niño pequeño, totalmente inocente. Puedes abrirte porque, en tu interior, no estás lleno de feas represiones que se han convertido en perversiones. Puedes decir cuanto sientes auténtica y sinceramente. Y si estás dispuesto para la intimidad, alentarás al otro a que haga lo mismo. Tu sencillez ayudará a la otra persona a ser franca contigo. Tu sencillez sin pretensiones también ayudará al otro a disfrutar de la sencillez, la inocencia, la confianza, el amor y la franqueza.

Estás enjaulado entre absurdos conceptos, y temes que si alcanzas demasiada intimidad con alguien, ese alguien se dará cuenta. Pero somos seres frágiles, los más frágiles de toda la existencia. De niño, el ser humano es el más frágil de todos los animales. Los hijos de otros animales pueden sobrevivir sin la madre, sin el padre, sin una familia. Pero sin ellos, la criatura humana muere inmediatamente. De modo que no ha de condenarse esta fragilidad: supone la más elevada expresión de la conciencia. Una rosa tiene que ser frágil: no es una piedra. Y no hay ninguna necesidad de sentirse mal por ser una rosa y no una piedra.

Solo cuando dos personas intiman dejan de ser desconocidos. Y qué hermosa experiencia el descubrir que no solo tú eres pura debilidad, sino que el otro también, quizá todo el mundo. La más elevada expresión de cualquier cosa se debilita. Las raíces son fuertes, pero la flor no puede serlo. Su belleza reside en no ser fuerte. Por la mañana, abre sus pétalos para recibir el sol, danza durante todo el día al compás del viento, de la lluvia, del sol, y por la noche los pétalos empiezan a marchitarse: desaparece.

Todo lo bello, todo lo único, dura poco, pero quieres que todo sea permanente. Amas a alguien y le dices: «Te querré toda la vida.»

Y sabes perfectamente que no puedes tener ninguna certeza, ni siquiera sobre mañana: tu promesa es falsa. Lo único que puedes decir es: «Estoy enamorado de ti en este momento y me entrego totalmente a ti. Pero no sé qué pasará dentro de un momento. ¿Qué puedo prometer? Perdóname.»

Pero los amantes se prometen sin cesar cosas que no pueden cumplir. Entonces aparece la frustración, se acentúa la distancia, comienzan las peleas, los conflictos, y la vida que estaba destinada a ser más feliz se convierte en una prolongada desdicha.

Si comprendes que tienes miedo a la intimidad, puede resultar una gran revelación, e incluso una revolución si miras en tu interior y te despojas de cuanto te avergüenza y aceptas tu carácter tal y como es, no como debería ser. Yo no enseño el «debería ser». El «debería ser» solo sirve para que la mente humana enferme. Habría que enseñar la belleza del *es*, el prodigioso esplendor de la naturaleza. Los árboles no conocen los diez mandamientos, ni las aves las sagradas escrituras. El hombre ha creado esos problemas. Si censuras tu naturaleza, te desdoblas, te vuelves esquizofrénico.

Y no solo las personas normales y corrientes, sino de la categoría de Sigmund Freud, que tanto contribuyó a la comprensión de la mente humana. Su método era el psicoanálisis, consistente en que la persona debe tomar conciencia de su inconsciente: y ahí está el secreto, que una vez que algo inconsciente llega a la mente consciente, se evapora. Te limpias, te aligeras. A medida que se va descargando lo inconsciente, se agranda lo consciente, y a medida que disminuye lo inconsciente, se extiende el territorio de lo consciente.

Se trata de una gran verdad, conocida desde hace milenios en Oriente, pero a Occidente la llevó Sigmund Freud, sin saber nada sobre Oriente ni su psicología. Fue una contribución individual, pero sorprende que nunca consintiera en someterse a psicoanálisis. El fundador del psicoanálisis nunca se psicoanalizó. Sus colegas insistían una y otra vez: «Nos ha enseñado el método y todos nos hemos psicoanalizado. ¿Por qué se empeña en no someterse a psicoanálisis?» Y él contestaba: «Ni hablar.» Tenía miedo de quedar al descubierto. Era un gran genio, y quedar al descubierto lo rebajaría al nivel de un ser humano normal y corriente, con los mismos temores, deseos y represiones. No hablaba de sus sueños; escuchaba los sueños de los demás. Y sus colegas no dejaban de sorprenderse: «Conocer sus sueños supondría una gran contribución.» Pero jamás accedió a tenderse en el diván del psicoanalista a hablar sobre sus sueños, porque sus sueños eran tan normales como los de los demás: a eso le tenía miedo.

Gautama Buda no habría tenido miedo de hacer meditación: era su contribución, una forma especial de meditación. Y tampoco habría tenido miedo al psicoanálisis, porque los sueños de quien medita acaban por desaparecer. Durante el día, su mente permanece en silencio, sin el trasiego de los pensamientos. Y por la noche duerme profundamente, porque los sueños no son sino pensamientos, deseos y anhelos no vividos durante el día. Tratan de realizarse, al menos en los sueños.

Resulta muy difícil encontrar a un hombre que sueñe con su mujer, o a una mujer que sueñe con su marido, pero es muy corriente que sueñen con las mujeres y los maridos de sus vecinos. La esposa es accesible; el marido no reprime nada en relación con su esposa. Pero la mujer del vecino siempre es más guapa y la hierba más verde en la casa de al lado, y lo inaccesible despierta un vivo deseo de posesión. Durante el día no puede cumplirse, pero al menos en los sueños somos libres. Los gobiernos aún no han suprimido la libertad de soñar.

Pero no tardarán mucho, porque ya existen métodos, de modo que pueden sorprenderte cuando sueñas y cuando no sueñas. Y existe la posibilidad de que algún día los científicos descubran un aparato que permita proyectar los sueños en una pantalla, solo con unos electrodos acoplados a la cabeza. Estás profundamente dormido, soñando felizmente que haces el amor con tu vecina, mientras lo contempla una sala de cine llena hasta los topes. ¡Y pensaban que eras un santo!

Hasta esto se puede observar: cuando una persona duerme, si sus párpados no muestran movimiento de los ojos en el interior, no está soñando. Si sueña, se nota que los ojos se mueven.

Se pueden proyectar los sueños en una pantalla. También se pueden inducir ciertos sueños, pero al menos hasta el momento no se menciona en ninguna constitución que «Las personas son libres de soñar, es uno de sus derechos».

Gautama Buda no sueña. La meditación es una forma de sobrepasar la mente. Vive en absoluto silencio las veinticuatro horas del día: en el lago de su conciencia no hay ondas, ni pensamientos, ni sueños.

Pero Freud tenía miedo porque sabía lo que soñaba.

He oído contar una anécdota.

Tres grandes novelistas rusos —Chejov, Gorki y Tolstoi— estaban sentados en un banco de un parque, cotilleando: eran grandes amigos, los tres grandes genios, creadores de novelas que si contamos diez grandes novelas en todo el mundo, al menos cinco fueron escritas por novelistas rusos anteriores a la revolución.

Chejov les habló de la mujer de su vida, Gorki se animó y también contó algunas cosas. Pero Tolstoi guardaba silencio. Tolstoi era un cristiano ortodoxo sumamente religioso. Quizá resulte sorprendente que mahatma Gandhi reconociera a tres personas como sus maestros y que una de ellas fuera Tolstoi.

Y Tolstoi debió de reprimir muchas cosas. Era uno de los hombres más ricos de Rusia, formaba parte de la familia real, pero vivió en la pobreza porque «Bienaventurados sean los pobres, porque ellos heredarán el reino de Dios», y él no estaba dispuesto a renunciar al reino de Dios. No se trata de sencillez, ni de falta de deseos; todo lo contrario: es una codicia excesiva, un instinto desmesurado de poder. Sacrifica su vida y sus placeres porque es una vida demasiado corta, y disfrutará

eternamente del paraíso y el reino de Dios. Un buen trato: casi como la lotería, pero seguro.

Tolstoi fue toda la vida célibe y vegetariano. ¡Poco menos que un santo! Naturalmente, sus sueños debían de ser muy feos, y también sus pensamientos. Y cuando Chejov y Gorki le preguntaron: «¿Por qué no dices nada, Tolstoi? ¡Vamos, di algo!», él contestó: «No puedo decir nada sobre las mujeres. Solo cuando esté con un pie en la tumba. Entonces lo diré y saltaré a la tumba.»

Cualquiera puede comprender por qué tenía tanto miedo de hablar: estaba ardiendo en su interior. Y claro, no se puede tener intimidad con una persona como Tolstoi...

La intimidad significa sencillamente que se te abren las puertas del corazón: eres un invitado al que se le da la bienvenida. Pero eso solo será posible si tu corazón no apesta a sexualidad reprimida, no arde de perversiones, si es un corazón natural. Tan natural como los árboles, tan inocente como los niños: entonces no existe el temor a la intimidad.

Eso es lo que trato de hacer: ayudarte a descargar tu inconsciente, a descargar tu mente, a que seas normal y corriente. No hay nada más hermoso que ser sencillo, normal y corriente. Entonces tendrás tantos amigos íntimos y relaciones íntimas como sea posible, porque no temerás nada. Serás como un libro abierto, que cualquiera puede leer. No hay nada que ocultar.

Un club de caza iba todos los años a las montañas de Montana. Los miembros echaban a suerte quién iba a encargarse de la cocina con el método de las pajitas, y acordaban que quien se quejara de la comida sustituiría inmediatamente al cocinero. Al darse cuenta, al cabo de los años, de que nadie iba a arriesgarse a expresar su opinión, Sanderson decidió algo a la desesperada. Encontró excrementos de alce y puso dos puñados en el guiso de aquella noche. Tras las primeras cucharadas, se vieron muecas alrededor de la hoguera, pero nadie dijo nada. De repente, alguien rompió el silencio: «Esto sabe a mierda de alce, ¡pero está bueno!»

Tienes muchos rostros. Por dentro, piensas una cosa, pero expresas otra cosa al exterior. No eres un todo orgánico.

Relájate y destruye la dualidad que ha creado en ti la sociedad. Di solo lo que realmente piensas. Actúa espontáneamente, sin preocuparte por las consecuencias. La vida es corta, y no deberíamos estropearla pensando en las consecuencias ahora y en el futuro.

Deberíamos vivir total, intensa, jubilosamente, como un libro abierto, que pudiera leer cualquiera. Por supuesto que tu nombre no aparecerá en los libros de Historia, ¿pero qué importancia tiene aparecer en los libros de Historia?

Vive en lugar de pensar en que te recuerden. Estarás muerto.

En la tierra han vivido millones de personas cuyos nombres ni siquiera conocemos. Acepta un hecho tan sencillo: que estás aquí solo unos cuantos días y desaparecerás. No puedes desperdiciar esos pocos días en temores e hipocresías. Disfrútalos.

Nadie sabe nada sobre el futuro. Lo más probable es que tu paraíso, tu infierno y tu Dios sean simples hipótesis, indemostrables. Lo único que

tienes entre las manos es tu vida: enriquecela lo más posible.

Te enriqueces con la intimidad, el amor, el abrirte a muchas personas. Y si puedes vivir un amor, una amistad, una intimidad profundos, con muchas personas, vivirás como es debido, y dondequiera que estés, habrás aprendido el arte y serás feliz.

Si eres sencillo, cariñoso, abierto, y creas intimidad, crearás un paraíso a tu alrededor. Si te cierras, si estás continuamente a la defensiva, siempre preocupado porque alguien llegue a conocer tus pensamientos, tus sueños, tus perversiones, vivirás en el infierno. El infierno está dentro de ti, como el paraíso. No son lugares geográficos, sino espirituales.

Límpiate. Y la meditación no es sino limpiar toda la basura que se ha acumulado en tu mente. Cuando la mente guarda silencio y el corazón canta, estás listo para la intimidad, sin miedo, con alegría. Y sin la intimidad, te encuentras solo entre desconocidos. Con la intimidad te rodeas de amigos, de personas que te aman. La intimidad es una gran experiencia que no debes perderte.

LO PRIMERO ES LO PRIMERO: EL ABCEDARIO DE LA INTIMIDAD

Las personas van en busca de la meditación, la oración, nuevos modos de ser. Pero la búsqueda más profunda, y también la más básica, consiste en cómo volver a enraizarse en la existencia. Llamémoslo meditación, oración o lo que sea, pero lo esencial es cómo volver a enraizarse en la existencia. Nos hemos convertido en árboles desarraigados, y solo nosotros somos responsables, por nuestra absurda idea de conquistar la naturaleza.

Formamos parte de la naturaleza: ¿cómo puede la parte conquistar el todo? Ofrécele amistad, amor, confianza, y poco a poco, en la amistad, el amor y la confianza, surgirá la intimidad: te aproximarás. La naturaleza se aproxima a ti y empieza a revelar sus secretos. El secreto último es la divinidad. Solo es revelada a quienes son realmente amigos de la existencia.

Empieza donde estás

La vida es búsqueda, una búsqueda continua, desesperada, una búsqueda de no sabemos qué. Sentimos una intensa necesidad de buscar, pero no sabemos qué buscamos. Y existe cierto estado de ánimo en el que, encuentres lo que encuentres, no te sentirás satisfecho. Parece que el destino de la humanidad es la frustración, porque lo que se consigue carece de sentido en el mismo momento en que se tiene, y se reanuda la búsqueda.

La búsqueda continúa, tanto si se consigue algo como si no. Todos buscan algo: los pobres, los ricos, los enfermos, los sanos, los poderosos, los débiles, los tontos, los listos, y nadie sabe exactamente para qué.

Hemos de comprender la búsqueda misma, qué es y por qué existe. Parece haber un vacío en el ser humano, en la mente humana, como un

agujero negro en la estructura misma de la conciencia humana. No paramos de arrojar cosas a ese agujero, y no paran de desaparecer. Nada lo llena, nada contribuye a satisfacerlo. Es una búsqueda febril. Lo buscas en este mundo, en el otro mundo. Unas veces lo buscas en el dinero, el poder, el prestigio; otras veces en Dios, la dicha, la meditación, la oración... pero la búsqueda continúa. Es como si el hombre tuviera la enfermedad de la búsqueda.

La búsqueda no te permite estar aquí y ahora porque siempre te lleva a otro sitio. La búsqueda es una proyección, un deseo, la idea de que lo que se necesita está en otra parte, que existe, pero en otro lugar, no donde estás. Sin duda existe, pero no en este momento, ni ahora, sino en otro lugar. No para de incordiarte, de espolearte, de empujarte. Te precipita sin cesar a mayores locuras, y nunca encuentras la respuesta.

He oído hablar de una gran mística sufí, Rabia al-Adauia. Una tarde, la gente del pueblo la encontró en la carretera buscando algo. Era anciana y tenía mala vista. Así que los vecinos fueron a ayudarla. Le preguntaron:

—¿Qué estás buscando? Rabia respondió:

—Eso no tiene importancia. Estoy buscando. Si podéis ayudarme, ayudadme.

Se echaron a reír y dijeron:

—Pero Rabia, ¿te has vuelto loca? Dices que lo que preguntamos no tiene importancia, pero si no sabemos qué estás buscando, ¿cómo vamos a ayudarte?

Rabia replicó: —De acuerdo. Pero solo para contentaros: estoy buscando una aguja. La he perdido.

Se pusieron a ayudarla pero enseguida se dieron cuenta de que la carretera era muy grande y la aguja muy pequeña. De modo que le preguntaron:

—Por favor, dinos dónde la has perdido, el sitio exacto, porque si no, va a ser difícil. La carretera es grande y podemos andar buscando eternamente. ¿Dónde la has perdido?

Rabia contestó:

—Otra vez preguntándome cosas sin importancia. ¿Qué tiene eso que ver con buscar?

Los vecinos se detuvieron.

—¡Desde luego, has perdido el juicio!

Rabia dijo:

—Vale, solo por contentaros. La he perdido en mi casa.

Los vecinos preguntaron:

—Entonces, ¿por qué estamos buscando aquí?

Y se cuenta que Rabia respondió:

—Porque aquí hay luz y en mi casa no.

Se estaba poniendo el sol, y en la carretera aún quedaba un poco de luz.

Esta parábola es muy significativa. ¿Te has preguntado alguna vez qué buscas? ¿Te has propuesto en una meditación profunda averiguar qué buscas? No. Incluso si en algunos momentos, momentos de ensueño, se te ocurre una idea vaga, nunca es precisa, no has definido aún qué estás buscando.

Si intentas definirla, cuanto más se define más comprenderás que no hace falta buscarla. La búsqueda solo continúa en un estado de imprecisión, de ensoñación; cuando no tienes las cosas claras, sigues buscando, movido por un impulso interior, por una necesidad interior. Solo sabes una cosa: tienes que buscar. Se trata de una necesidad interior. Pero no sabes qué estás buscando. Y a menos que lo sepas, ¿cómo vas a encontrarlo?

Es algo indefinido: crees que está en el dinero, el poder, el prestigio, la respetabilidad. Pero ves a personas respetables, poderosas, que también buscan, personas inmensamente ricas que buscan, hasta el final de su vida. De modo que ni la riqueza ni el poder pueden ayudar. La búsqueda continúa a pesar de lo que poseas.

La búsqueda debe ser otra. Estos nombres, estas etiquetas —dinero, poder, prestigio— solo sirven para que se justifique la mente, para contribuir a que pienses que estás buscando algo. Ese algo sigue sin definir, es una sensación muy vaga.

Lo primero que ha de tener en cuenta el verdadero buscador —el buscador que ha tomado cierta conciencia— es definir la búsqueda, formular un concepto claro de lo que es, sacarlo de la conciencia del sueño, enfrentarse con ello directamente, mirarlo cara a cara. De inmediato empieza a producirse una transformación. Si empiezas a definir tu búsqueda también empezarás a perder interés por esa búsqueda. Cuanto más definida, menos se dejará notar. Una vez que sepas con claridad en qué consiste, desaparecerá de repente. Solo existe cuando no prestas atención.

Volvamos a repetirlo: la búsqueda existe únicamente cuando estás adormilado, existe solo cuando no prestas atención, solo en la inconsciencia, en la ignorancia.

Sí, Rabia tiene razón. Dentro no hay luz, y porque en el interior no hay luz ni conciencia, seguirás buscando en el exterior, ya que el exterior parece tener más claridad.

Todos nuestros sentidos funcionan hacia el exterior. Los ojos se abren hacia afuera, las manos se mueven, se extienden hacia afuera, también las piernas, los oídos escuchan los ruidos y los sonidos de fuera. Todo lo que te resulta asequible se abre al exterior; los cinco sentidos se mueven hacia afuera. Ahí empiezas a buscar: dónde ves, dónde tocas. La luz de los sentidos caen afuera, y el que busca está dentro.

Hay que comprender esta dicotomía. El que busca está dentro, pero como la luz está fuera, empieza a actuar con ambición, intenta encontrar algo externo que le satisfaga. No ocurrirá jamás; jamás ha ocurrido. No está en la naturaleza de las cosas que ocurra porque, a menos que hayas buscado al buscador, tu búsqueda será inútil. A menos que llegues a saber quién eres, todo lo que busques será en vano, porque no conoces al que busca. Sin conocerlo, ¿cómo puedes dirigirte en la dirección que debes, en la dimensión que debes? Es imposible. Lo primero es lo primero.

De modo que estas dos cosas son muy importantes: en primer lugar, saber con claridad en qué consiste tu objetivo, no ir dando tumbos en medio de la oscuridad. Céntrate en el objetivo: ¿Qué estás buscando realmente? Porque a veces quieres una cosa y te pones a buscar otra, de modo que incluso si lo consigues no te sentirás satisfecho. ¿Conoces a alguna persona que lo haya logrado? ¿Puedes encontrar mayor fracaso?

Conocerás el dicho: nada triunfa como el éxito. Grave error. Yo diría: nada fracasa como el éxito. El refrán debió de inventarlo alguien estúpido, porque nada fracasa como el éxito.

Se cuenta que, el día en que Alejandro Magno se vio conquistador del mundo, cerró las puertas de su habitación y se echó a llorar. No sé si ocurriría de verdad, pero a poco inteligente que fuera, seguramente ocurrió. Los generales de su ejército estaban muy preocupados: ¿qué pasaba? Jamás habían visto a Alejandro llorar. No era esa clase de hombre; era un gran guerrero. Le habían visto en medio de enormes dificultades, en situaciones en las que su vida corría peligro, en las que la muerte era inminente, y no había derramado ni una lágrima. Nunca le habían visto desesperado, impotente. ¿Qué le ocurría, si había triunfado, si había conquistado el mundo?

Llamaron a su puerta, entraron y le preguntaron:

—¿Qué te pasa? ¿Por qué lloras como un niño?

Alejandro contestó:

—Ahora que lo he conseguido, comprendo que es un fracaso.

Comprendo que me encuentro exactamente en el mismo sitio donde estaba cuando empecé esta estupidez de conquistar el mundo. Y lo veo con toda claridad ahora, porque no hay otro mundo que conquistar; si no, podría haber continuado el viaje, empezar a conquistar otro mundo. Ya no hay nada que hacer y me encuentro de repente conmigo mismo.

Al final, toda persona de éxito se encuentra consigo misma, y sufre mil torturas por haber desperdiciado su vida. Busca sin parar, arriesga cuanto tiene. Y al alcanzar el éxito, se encuentra con el corazón vacío, el alma sin sentido, sin fragancia, sin dicha.

De modo que el primer paso consiste en saber exactamente que se está buscando. Insisto una vez más, porque cuanto más centres la mirada en el objeto de tu búsqueda, más se desvanecerá ese objeto. Cuando tus ojos estén completamente enfocados, ya no habrá nada que buscar; se volverán hacia ti mismo. Cuando no existe objeto de búsqueda, cuando todos los objetos han desaparecido, se abre el vacío, y en ese vacío comienza la transformación: de repente, empiezas a mirarte a ti mismo. Ya no hay nada que buscar, y surge un nuevo deseo de saber quién es el buscador.

Si hay algo que buscar, eres mundano. Si no hay nada que buscar y te importa la siguiente pregunta: «¿Quién busca?», eres religioso. Así defino yo al mundano y al religioso. Si sigues buscando algo —quizá en la otra vida, la otra orilla, el cielo, el paraíso: da lo mismo— aún eres mundano. Si toda búsqueda ha cesado y de pronto te das cuenta de que solo queda una cosa por saber: «¿Quién es el buscador que hay en mí? ¿Qué es esta energía que quiere buscar? ¿Quién soy?», entonces se produce la transformación. Cambiarán todos los valores. Empezarás a moverte hacia adentro. Rabia ya no estará en la carretera buscando la aguja perdida en la oscuridad de su alma interior.

Cuando empiezas a moverte hacia adentro... Al principio está muy oscuro. Rabia tiene razón: está pero que muy oscuro. Porque durante vidas enteras jamás has estado en el interior, sino con la mirada centrada en el mundo exterior. ¿Lo has visto? ¿Lo has observado? A veces, cuando entras desde la calle, donde hace un sol fuerte y radiante y hay luz brillante, cuando entras en una habitación o en tu casa, está muy oscuro,

porque los ojos están acostumbrados a la luz del exterior, a mucha luz. Cuando hay mucha luz los ojos empequeñecen. En la oscuridad, los ojos tienen que relajarse, porque necesitan mayor apertura. A la luz, con una ligera apertura es suficiente. Así funciona una cámara fotográfica, como el ojo: la cámara fotográfica se inventó siguiendo el ojo humano.

Y cuando entras de repente en tu casa desde la calle, te parece oscura, pero si te quedas quieto un ratito, la oscuridad va desvaneciéndose. Empieza a haber más luz, los ojos se adaptan. Durante vidas enteras has estado al sol, en el mundo, y cuando vas al interior se te ha olvidado por completo cómo entrar y cómo readaptar tus ojos. La meditación no es sino una readaptación de la visión, una readaptación de la facultad de la vista, de los ojos.

En India se lo conoce como el tercer ojo. No es un ojo situado en ninguna parte, sino un reajuste total de la visión. Poco a poco, la oscuridad deja de ser oscura. Se empieza a difundir una luz sutil. Y si se sigue mirando hacia el interior —lleva tiempo—, se empieza a percibir, gradualmente, una maravillosa luz. No es una luz fuerte; no es como la del sol, sino más bien como la de la luna. No deslumbra; es tenue. No es ardiente, sino compasiva, como un bálsamo.

Cuando te hayas adaptado a la luz interior, verás que tú eres el foco. El buscador es lo buscado. Entonces verás que el tesoro está dentro de ti, y comprenderás que el problema consistía en que estabas buscando fuera. Lo estabas buscando en el exterior y siempre había estado en tu interior. Sencillamente, no lo habías buscado donde debías.

Puedes acceder a todo, como cualquier otra persona, como puede acceder un Buda, un Baal-Chem, un Moisés, un Mahoma. Puedes acceder a todo, si no buscas donde no debes. Con respecto al tesoro, no eres más pobre que Buda ni Mahoma: Dios nunca ha creado a una persona pobre. No puede ocurrir semejante cosa, porque Dios crea con su riqueza. ¿Cómo puede Dios crear a alguien pobre? Tú eres parte de su abundancia; formas parte de la existencia; ¿cómo puedes ser pobre? Eres rico, inmensamente rico, tanto como la propia naturaleza.

Pero vas buscando por donde no debes. Te equivocas de dirección. Y no es que no vayas a tener éxito en la vida: puedes tenerlo. Pero seguirás fracasando. Nada te satisfará porque en el mundo exterior no se puede obtener nada comparable con el tesoro interior, con la luz interior, con la felicidad interior.

SOLO PUEDES CONOCERTE A TI MISMO EN PROFUNDA SOLEDAD. Normalmente, lo que sabemos de nosotros mismos es la opinión de los demás. Si te dicen «eres bueno», crees que eres bueno. Si te dicen «eres guapo», crees que eres guapo. Si te dicen «eres malo», o feo... o lo que sea que te digan, lo vas acumulando, y se convierte en tu identidad. Es algo completamente falso, porque nadie puede conocerte, nadie puede saber quién eres excepto tú mismo. Sepan lo que sepan, se trata solo de ciertos aspectos, de aspectos muy superficiales. Sepan lo que sepan, se trata tan solo de situaciones momentáneas: no pueden llegar hasta el centro mismo de tu ser. Ni siquiera tu amante. Estás totalmente solo y solo tú puedes llegar a saber quién eres. Pasamos la vida creyéndonos lo que dicen los demás, dependientes de los demás, y por eso tememos tanto su opinión. Si piensan que eres malo, te haces malo. Si te censuran,

tú también te censuras. Si dicen que eres un pecador, empiezas a sentirte culpable. Porque dependes de sus opiniones tienes que ajustarte a sus ideas continuamente; si no, cambiarán de opinión. Esto genera una esclavitud, una esclavitud muy sutil. Si quieres que te consideren bueno, noble, guapo, inteligente, tienes que hacer concesiones, compromisos con las personas de las que dependes.

Y surge otro problema, porque tantas personas llenan tu mente de opiniones distintas, opiniones opuestas. Una opinión se contradice con otra, y eso te crea gran confusión. El uno te dice que eres muy inteligente, el otro que eres tonto. ¿Cómo decidir? Y así, te sientes dividido. Empiezas a albergar sospechas sobre ti mismo, sobre quién eres... la indecisión. Y la dificultad es grande, porque a tu alrededor hay miles de personas.

Te pones en contacto con muchas personas, y todas te meten esta idea en la cabeza. Y nadie te conoce —ni siquiera tú mismo—, de modo que todo se lía en tu interior. Para volverse loco, con tantas voces en tu interior. Siempre que preguntes quién eres, recibirás múltiples respuestas. Unas de tu madre, otras de tu padre, otras de tu profesor, y así sucesivamente: imposible decidir cuál es la correcta. ¿Cómo tomar una decisión? ¿Cuál es el criterio? Ahí es donde nos perdemos: en el desconocimiento de nosotros mismos.

Pero como dependes de los demás, te da miedo adentrarte en la soledad, porque en el momento en que te adentres en ella empezarás a tener miedo de perderte. En primer lugar, no te tienes a ti mismo, pero el ser que has creado con las opiniones de los demás, sea cual sea, tendrás que olvidarlo. Por eso da tanto miedo ir al interior. Cuanto más profundizas, menos sabes quién eres. De modo que te estás acercando al conocimiento de ti mismo, y antes de que ocurra tendrás que abandonar todas las ideas sobre tu ser. Surgirá una laguna, una especie de vacío, una nada. No serás nada. Te sentirás completamente perdido porque lo que sabes ya no tiene importancia y aún no sabes lo que sí la tiene.

Los místicos cristianos lo llaman «la noche oscura del alma». Hay que traspasarla, y una vez traspasada, llega el alba. Sale el sol y te conoces a ti mismo por primera vez. Con el primer rayo del sol, todo se realiza. Los primeros cantos de los pájaros por la mañana, y todo se alcanza.

Sé auténtico

LA VERACIDAD significa la autenticidad: ser veraz, no falso, no ponerse máscaras. Muestra tu auténtico rostro, sea cual sea y al coste que sea.

Recuerda que eso no significa que tengas que desenmascarar a otros; ellos decidirán si están satisfechos con sus mentiras. No desenmascaras a nadie, porque así piensa la gente: dicen que hay que ser veraz, auténtico, y lo que quieren decir es que hay que desnudar a todo el mundo: «¿Por qué escondes tu cuerpo? No se necesita la ropa.» No, recuérdalo, por favor: sé veraz contigo mismo. No hace falta que reformes a nadie más. Si puedes crecer tú, es más que suficiente. No intentes reformar ni enseñar a los demás, no intentes cambiarlos. Basta con que cambies *tú*.

La autenticidad significa mantenerse veraz con tu ser. ¿Cómo hacerlo? Hay que recordar tres cosas. Una: no escuches a los demás, lo que te dicen que debes ser. Escucha tu voz interior, lo que te gustaría ser; si no, desperdiciarás tu vida. Tu madre quiere que seas ingeniero, tu padre que seas médico, y tú quieres ser poeta. ¿Qué hacer? Por supuesto, tu madre tiene razón porque ser ingeniero resulta más ventajoso económicamente. Tu padre también tiene razón: los médicos se cotizan bien en el mercado. ¿Poeta? ¿Estás loco? Los poetas son seres malditos, nadie los quiere. No se los necesita, el mundo puede seguir existiendo sin la poesía, y no habría ningún problema si no hubiera poesía. El mundo no puede continuar sin ingenieros; los necesita. Si te necesitan, eres valioso. Si no te necesitan, no vales nada.

Pero si quieres ser poeta, sé poeta. Quizá seas un mendigo: bien. Quizá no te hagas rico, pero no te preocupes, porque podrías ser un ingeniero importante y ganar mucho dinero pero nunca sentirías satisfacción. Siempre sentirás anhelos; tu ser interior anhelará ser poeta.

He oído hablar de un gran científico, un médico que obtuvo el premio Nobel. Cuando le preguntaron: «¿Por qué no parecía muy contento cuando el otorgaron el premio Nobel?», contestó: «Yo quería ser bailarín. No quería ser médico, y no solo soy médico, sino de gran prestigio, y para mí es una carga. Solo quería ser bailarín, incluso mal bailarín. Ahí está mi dolor, mi angustia. Cuando veo bailar a alguien, me siento fatal, muy desgraciado. ¿Qué voy a hacer con este premio Nobel? No puede transformarse en danza, no puede.»

Recuérdalo: sé fiel a tu voz interior. Puede ponerte en peligro; pues acepta el peligro, pero mantente fiel a tu voz interior. Entonces existirá la posibilidad de que algún día llegues a un estado en el que puedas bailar con satisfacción interior.

Tenlo siempre en cuenta: lo primero es tu ser. No consientas que nadie te manipule ni te controle, y son muchos los que están más que dispuestos a controlarte, a cambiarte, a darte consejos que tú no has pedido, a darte una guía para tu vida. La guía existe en tu interior, llevas en ti el proyecto.

Ser auténtico significa ser fiel a uno mismo. Es un fenómeno sumamente peligroso que pocas personas pueden afrontar. Pero quienes lo hacen, lo consiguen: una belleza, una gracia y una satisfacción inimaginables.

La razón por la que todo el mundo parece tan frustrado es porque nadie escucha su propia voz. Querías casarte con una chica, pero es musulmana y tú brahmán hindú, y tus padres no lo consentían. La sociedad no lo aceptaba; era peligroso. La chica era pobre y tú rico, y acabaste casándote con una mujer rica, hindú, de la casta de los brahmanes, aceptada por todos excepto por tu corazón. Ahora llevas una vida odiosa, vas a las prostitutas, pero ni siquiera ellas pueden ayudarte, porque tú has prostituido tu vida, has desperdiciado tu vida.

Escucha siempre la voz interior y nada más. Te rodean mil y una tentaciones, porque hay muchas personas que venden sus productos. Este mundo es un supermercado, y a todos los que están en él les interesa venderte sus productos. Todo el mundo vende algo. Si haces caso a demasiados vendedores te volverás loco. No escuches a nadie; cierra los ojos y escucha tu voz interior. En eso consiste la meditación, en escuchar

la voz interior. Eso es lo primero. Lo segundo —solo si has hecho lo primero será posible lo segundo—: jamás te pongas una máscara. Si te enfadas, enfádate. Es arriesgado, pero no sonrías, porque eso equivale a la falsedad. Pero te han enseñado que cuando estás enfadado debes sonreír. Entonces tu sonrisa es falsa, una máscara, un simple ejercicio con los labios, nada más. El corazón lleno de cólera, de veneno, y los labios sonrientes: te conviertes en un fenómeno falso.

Entonces también ocurre lo contrario: que cuando quieres sonreír, no puedes. Tu mecanismo se ha vuelto del revés, porque cuando querías enfadarte no lo hacías, cuando querías odiar no odiabas. Ahora quieres amar, y descubres que el mecanismo no funciona. Quieres sonreír, y tienes que forzarte a ello. Tu corazón está lleno de sonrisas y quieres reírte en voz alta, pero no puedes. Algo se sofoca en el corazón, en la garganta. La sonrisa no aparece, o si aparece, es débil, está muerta. No te hace feliz, no estás contento, no estás radiante.

Cuando quieras enfadarte, enfádate. Enfadarse no es malo. Si quieres reír, ríe. Reír no es malo. Empezarás a ver que tu organismo funciona, y cuando realmente funcione, emitirá como un zumbido, como zumba un coche que funciona bien. El conductor que aprecia su coche sabe que todo funciona, que hay una unidad orgánica: el mecanismo funciona bien.

Se nota: cuando el mecanismo de una persona funciona bien se oye el zumbido a su alrededor. Camina, pero en sus pasos hay una especie de danza. Habla, y sus palabras contienen una sutil poesía. Te mira realmente, no con una mirada tibia, sino cálida de verdad. Cuando te toca, te toca de verdad; notas que su energía se transmite a tu cuerpo, que te transfiere una corriente de vida... porque su mecanismo funciona bien.

No te pongas máscaras, porque crearás disfunciones en tu mecanismo, bloqueos. Existen múltiples bloqueos en tu cuerpo. A una persona que lleva tiempo suprimiendo la cólera se le bloquea la mandíbula. La cólera asciende por la mandíbula y allí se queda. Se le ponen las manos feas: no tiene el movimiento grácil del bailarín, porque la cólera llega hasta los dedos, que se quedan bloqueados. Recuérdalo: la cólera tiene dos vías de escape, una en los dientes, la otra en los dedos. Cuando se enfadan, todos los animales muerden o desgarran. De modo que las uñas y los dientes son los dos puntos por donde se libera la cólera.

Sospecho que cuando una persona reprime la cólera tiene problemas con los dientes, porque se acumula demasiada energía que no se libera. Y quienes reprimen la cólera comen más: las personas enfadadas comen más porque los dientes necesitan ejercitarse. Y también fuman más. Las personas enfadadas también hablan más: pueden hablar de forma obsesiva, porque sus mandíbulas necesitan cierto ejercicio para liberar un poco la energía. Y sus manos se ponen feas, nudosas. Si liberasen la energía, sus manos serían preciosas.

Cuando reprimes algo, hay una parte del cuerpo que reacciona ante la emoción. Si no quieres llorar, los ojos perderán brillo, porque las lágrimas son necesarias: son un fenómeno vivo. Si lloras de vez en cuando, pero de corazón, y se te inundan los ojos de lágrimas, se te limpian los ojos, como si fueran nuevos y vírgenes.

Por eso las mujeres tienen los ojos más hermosos, porque aún son capaces de llorar. Los hombres han perdido esa belleza por la absurda

idea de que los hombres no deben llorar. Si un niño llora, todo el mundo, incluso sus padres, dicen: «¿Será posible? ¿Qué eres, una nena, un mariquita?» ¡Qué tontería! Dios os ha dado, a hombres y mujeres, las mismas glándulas lacrimales. Si los hombres no tuvieran que llorar, no tendrían glándulas lacrimales: simple cuestión de matemáticas. ¿Por qué en hombres y mujeres existe la misma proporción de glándulas lacrimales? Los ojos tienen necesidad de llorar, y es estupendo que puedas llorar de todo corazón.

Recuérdalo: si no puedes llorar de todo corazón, tampoco puedes reír, porque es el polo opuesto. Las personas capaces de reír también pueden llorar; quienes no son capaces de llorar, tampoco lo son de reír. Y tal vez lo hayas observado en los niños: si se ríen a carcajadas, también lloran, porque ambas cosas van juntas. En los pueblos he oído a mujeres que les decían a sus hijos: «No te rías mucho, porque después te echas a llorar.» Y es cierto, porque los dos fenómenos no son distintos: simplemente, la misma energía se mueve hacia polos opuestos. Y entonces llega lo segundo: no te pongas máscaras; sé sincero cueste lo que cueste.

Y lo tercero, hablando sobre la autenticidad... Mantente siempre en el presente, porque toda falsedad procede del pasado o del futuro. Lo pasado, pasado está; no te preocupes por ello y no lo lledes como una carga. Si no, no te permitirá ser auténtico con el presente. Y lo que no ha llegado todavía, simplemente no ha llegado. No te preocupes sin necesidad por el futuro, porque si no entrará en el presente y lo destruirá. Mantente fiel al presente y serás auténtico. Estar, ser, aquí y ahora, es lo auténtico. Ni pasado ni futuro: este momento. Este momento es la eternidad.

Con estas tres cosas alcanzarás la veracidad. Todo lo que digas a partir de entonces será veraz. Por lo general, piensas que has de tener cuidado con decir la verdad; yo no digo eso, sino que creas autenticidad, y todo lo que digas será verdad.

LA VERDAD NO ES ALGO LÓGICO. Con la verdad no me refiero a una conclusión a la que se llega por métodos lógicos, racionales, sino a la autenticidad de ser, sin imponer nada que no seas, simplemente siendo lo que eres a cualquier coste, sin hipocresía. Si estás triste, estás triste. Esa es la verdad en un momento dado; no lo ocultes. No esboces una sonrisa falsa, porque esa sonrisa falsa creará una división en ti. Te dividirás en dos: una parte que sonríe, y por supuesto, una parte pequeña, mientras que la mayor permanece triste. Se ha producido una división, y si lo haces una y otra vez...

Cuando estás enfadado y no muestras tu enfado... tienes miedo de que destruya tu imagen porque la gente piensa que eres muy comprensivo y nunca te enfadas. Aprecian esa cualidad, que resulta gratificante para el ego. Como enfadarte destruiría tu bonita imagen, prefieres reprimir la cólera. Hierve en tu interior, pero en la superficie te mantienes comprensivo, amable, educado, cariñoso. La división se pone en práctica. La gente la pone en práctica durante toda la vida, y entonces se asienta por completo. Incluso cuando estás a solas y no tienes necesidad de fingir, finges: se ha convertido en una segunda naturaleza. Las personas no son veraces ni en el cuarto de baño; son falsas incluso

estando a solas. Ya no se trata de ser o no veraz: se trata de una costumbre. Es algo que han puesto en práctica durante toda la vida, y cuanto más se pone en práctica, más se agranda la distancia entre las dos partes de la persona.

Cuando ya no se puede cubrir esa distancia se denomina esquizofrenia. Cuando no puedes conectar con la otra parte que hay en ti, cuando casi eres dos personas, no una sola, sufres una grave enfermedad mental. Pero todos estamos divididos, de modo que la diferencia entre el esquizofrénico y el normal es solo una cuestión de gradación, no de cualidad sino de cantidad. Con la palabra verdad me refiero a no fingir. Sé y está como eres y como estás: en un momento dado estás triste; pues estás triste. Y si al momento siguiente estás contento, no tienes por qué seguir estando triste, porque también te han enseñado eso, que hay que ser consecuente. Puedes observarlo, que estás triste, y de repente la tristeza desaparece, pero no puedes reír inmediatamente porque, ¿qué pensaría la gente? ¿Que estás loco? ¿Hace nada estabas triste y de repente te echas a reír? Eso solo lo hacen los locos o los niños pequeños, pero nadie piensa que tú podrías hacerlo. Tendrás que esperar a cierta situación en la que poco a poco te relajes y empieces a sonreír y a reír de nuevo.

De modo que no es solo que cuando estás triste finjas sonreír, sino que cuando quieres sonreír también finjes tristeza por esa estúpida idea de la coherencia. Cada momento tiene su forma de desarrollarse y ningún momento tiene por qué ser coherente con otro. La vida es un fluir, un río: cambia continuamente de estado. Por lo tanto, no hay que preocuparse por la coherencia. Quien se preocupe por la coherencia será falso, porque solo las mentiras pueden ser coherentes. La verdad cambia sin cesar. La verdad posee sus contradicciones, y en eso consiste su riqueza, su inmensidad, su belleza.

Si te sientes triste, ponte triste, sin censura, sin evaluar si es bueno o malo. No se trata de que sea bueno o malo: sencillamente, es así. Y cuando se pase la tristeza, que se pase. Cuando vuelvas a sonreír, no te sientas culpable, porque si hace un momento estabas triste, ¿cómo puedes sonreír? Esperar a que alguien cuente un chiste, a que alguien rompa el hielo, y entonces sonrías. Esperar el momento adecuado. También eso es una hipocresía. Cuando seas feliz, sé feliz; no hay necesidad de fingir nada.

Y recuerda que cada momento tiene una realidad atómica. Es discontinuo con respecto al momento anterior y no guarda relación con el siguiente. Cada momento es un átomo. No siguen una secuencia, no son lineales. Cada momento tiene su forma de ser, y tú tienes que ser nada más que lo que eres en cada momento. Ese es el verdadero significado de la verdad. La verdad significa autenticidad, sinceridad. No es algo lógico, sino un estado psicológico de ser veraz, no veraz según un ideal, porque si existe un ideal, te harás falso. Si crees que ser como un Buda es ser veraz, nunca lo serás, porque *no* eres un Buda y te impondrás ese Buda. Puedes sentarte como Buda, convertirte poco menos que en una estatua de mármol, pero en el fondo seguirás siendo el mismo: te limitarás a adoptar una postura. Y si tienes un ideal, no puedes ser sincero con el momento porque el ideal siempre está ahí y tienes que imitarlo.

La persona veraz carece de ideales. Vive momento a momento, vive

tal y como se siente en el momento. Respeta por completo sus sentimientos, sus emociones, sus cambios de humor. Y así deseo que sean las personas: auténticas, veraces, sinceras, respetuosas con su alma.

Escúchate a ti mismo

ESCUCHA TUS propios sentimientos; no hace falta que mires a tu alrededor. Y si miras a los demás, no ves exactamente qué les ocurre porque su rostro no es su realidad, como tampoco lo es tu rostro. Su aspecto exterior no es el interior, igual que te ocurre a ti.

Ahí radica la hipocresía de la sociedad: en no mostrar lo interno, el centro, el verdadero rostro, mostrarlo solo a quien es realmente íntimo y puede comprenderlo. Pero ¿a quién puede considerarse íntimo? Ni siquiera los amantes muestran sus verdaderos rostros. Porque nadie sabe nada, en este momento alguien es tu amante, y al momento siguiente no lo es. Por eso, cada cual es como una isla, algo cerrado.

No mires a los demás; mírate a ti mismo. Y deja que salga lo que hay en tu interior, aunque corras riesgos. No existe mayor riesgo que la represión. Si te reprimes, perderás todo entusiasmo, todo apetito por la vida. Perderás toda tu vida si sigues reprimiendo cosas. Es algo tóxico, que envenena al ser.

Escucha tu corazón, y haya lo que haya en él, sácalo al exterior. Al cabo de poco tiempo lo conseguirás y lo disfrutarás. Y una vez que aprendas a ser veraz, es tan hermoso que nunca estarás dispuesto a ser falso. Nos decidimos por la falsedad porque no hemos probado lo real. Reprimimos lo real desde la infancia. Antes de que un niño se dé cuenta de lo que es real, se le enseña a reprimirlo, y sigue suprimiéndolo de una forma mecánica, inconsciente, sin saber lo que hace.

Sé sincero contigo mismo: no existe otra responsabilidad. Hemos de ser responsables con nuestro ser. Tienes que responder ante tu ser, y Dios no va a preguntarte por qué no has sido otra persona.

Cuentan que cuando el místico hasid Josiah estaba moribundo, alguien le preguntó por qué no estaba rezando a Dios, y si tenía la certeza de que Moisés prestaría testimonio a su favor.

Contestó: «Voy a decirte una cosa. Dios no me va a preguntar por qué no soy un Moisés. Me va a preguntar por qué no soy un Josiah.»

En esto radica el problema, en cómo ser uno mismo. Y si puedes resolverlo, lo demás no será problemático. La vida es un hermoso misterio para ser vivido, no un problema para resolver. Sencillamente, vivir y disfrutar de ello.

Confía en ti mismo

LA CONFIANZA solo es posible si primero confías en ti mismo. Lo fundamental ha de ocurrir primero en tu interior. Si confías en ti mismo, podrás confiar en los demás, en la existencia, pero si no es así, no hay posible confianza en nada.

Y la sociedad destruye la confianza desde la raíz misma. No te

permite confiar en ti mismo. Enseña otro tipo de confianza: en los padres, en la iglesia, en el estado, en Dios... *ad infinitum*. Pero la confianza básica se destruye, y las demás son pura farsa, como flores de plástico, porque no tienes raíces reales para que crezcan flores de verdad.

La sociedad lo hace a propósito, porque una persona que confía en sí misma le resulta peligrosa: la sociedad depende de la esclavitud, ha invertido demasiado en la esclavitud. Quien confía en sí mismo es independiente. No se puede predecir qué va a hacer, porque actúa libremente. La libertad es su vida. Tendrá confianza cuando tenga sentimientos, amor, y su confianza será tremendamente intensa y verdadera, estará viva, será auténtica. Y entonces estará dispuesto a arriesgarlo todo por ello, pero solo cuando lo sienta, cuando sea verdadero, cuando mueva su corazón, cuando mueva su inteligencia y su amor. No se le puede obligar a creer sin más ni más.

Esta sociedad depende de las creencias. Su estructura se basa en la autohipnosis, en crear robots y máquinas, no personas. Necesita personas dependientes, hasta tal punto que siempre les hace falta ser tiranizadas, hasta tal punto que buscan y encuentran a sus tiranos, a sus Hitlers, Mussolinis, Stalins y Mao Zedongs. Esta tierra, esta maravillosa tierra, la hemos convertido en una gran prisión. Unas cuantas personas ansiosas de poder han reducido la humanidad a una masa. Solo se permite existir a quien adquiere compromisos estúpidos.

Decir a un niño que crea en Dios es una completa estupidez, no porque Dios no exista, sino porque el niño aún no ha experimentado la necesidad, el anhelo, porque aún no está preparado para ir en busca de la verdad, de la verdad última de la vida. Aún no tiene madurez suficiente para preguntarse sobre la realidad de la existencia. Esa historia de amor ocurrirá algún día, pero solo si no se le impone ninguna creencia. Si se le convierte antes de que haya aparecido su sed de conocer, de explorar, pasará toda su vida de una forma falsa, en una pseudo vida.

Sí, hablará de Dios, porque le han enseñado que Dios existe. Se lo han contado con gran autoridad personas que ejercieron gran influencia durante la infancia: sus padres, los sacerdotes, los profesores. Se lo han contado y tiene que aceptarlo; es una cuestión de supervivencia. No podía decir no a sus padres, porque sin ellos no habría sobrevivido. Corría demasiado peligro al decir no; tenía que decir sí. Pero sus ojos no dicen la verdad. ¿Cómo pueden decir la verdad? Dice que sí solo por una cuestión de política, de supervivencia. No has hecho de tu hijo una persona religiosa; lo has convertido en un diplomático, en un político. Has saboteado su potencial para que llegue a ser un auténtico ser humano. Lo has envenenado. Has destruido la posibilidad misma de su inteligencia, porque la inteligencia solo surge cuando surge el deseo de conocimiento. Y en este caso, ese deseo no surgirá, porque antes de que la pregunta se haya adueñado de su alma, ya se le ha dado la respuesta. Antes de que tuviera hambre, se le obligó a comer. Y ahora, sin hambre, no puede digerir esa comida que le metieron a la fuerza; no tiene hambre para digerirla. Por eso la gente vive como tuberías por las que pasa la vida como comida sin digerir.

Hay que ser muy pacientes con los niños, tener cuidado de no decir nada que obstaculice el surgir de su inteligencia, para no obligarlos a ser cristianos, hindúes o musulmanes. Se necesita una paciencia infinita. Un

buen día ocurre el milagro, cuando el niño empieza a preguntarse. No le des respuestas ya hechas. Estas respuestas no sirven de nada; son absurdas. Debes ayudarlo a ser más inteligente. En lugar de ofrecerle respuestas, ofrécele situaciones y retos, de modo que se agudice su inteligencia y plantee preguntas más profundas; así las preguntas llegarán al centro mismo, se convertirán en cuestiones de vida o muerte.

Pero eso no se permite. Los padres tienen miedo, y también la sociedad. Si se permite que los niños sean libres, ¿quién sabe? Quizá no vuelvan al redil al que pertenecían los padres, quizá no vayan nunca a la iglesia, católica, protestante o lo que sea. ¿Quién sabe qué puede ocurrir cuando sean inteligentes por sí mismos? Ya no estarán bajo tu control, y esta sociedad utiliza una política cada vez más complicada para controlar a todo el mundo, para poseer el alma de todo el mundo.

Por eso, lo primero que tienen que hacer es destruir la confianza: la confianza del niño en sí mismo, la seguridad en sí mismo. Tienen que hacerle miedoso e inestable. Si tiembla, se le puede controlar, mientras que si tiene confianza es incontrolable, tratará de imponerse y de seguir su camino. No querrá seguir el camino de otros. Realizará su propio viaje y no satisfará los deseos de viajar de otros. No será un imitador ni una persona aburrída, muerta. Tendrá tanta vida, tal pulsión de vida, que nadie podrá controlarlo.

Si destruyes su confianza, le castras. Le arrebatas su poder, y así siempre será impotente y necesitará a alguien que le domine, le dirija y le dé órdenes. Será buen soldado, buen ciudadano, buen nacionalista, buen cristiano, musulmán o hindú.

Sí, será todo eso, pero no un verdadero individuo. No tendrá raíces, vivirá desarraigado toda su vida. Y vivir sin raíces significa llevar una vida desgraciada, infernal. Los árboles necesitan raíces en la tierra, y las personas son como árboles que necesitan raíces en la existencia, pues si no llevarán una vida sin inteligencia.

Hace unos días, leí lo siguiente: tres médicos, viejos amigos, se encontraron cuando estaban de vacaciones. En la playa, al sol, se pusieron a fanfarronear. Uno dijo:

—Me trajeron a un hombre que había perdido las dos piernas en la guerra. Le puse piernas artificiales, y fue un milagro. ¡Es uno de los mejores corredores del mundo! Tiene muchas posibilidades de ganar en los próximos Juegos Olímpicos.

Otro dijo:

—Eso no es nada. A mí me trajeron a una mujer que se había caído del trigésimo piso de un edificio, y le quedó la cara completamente destrozada. Hice un trabajo excelente de cirugía estética. Y el otro día me enteré por la prensa de que es Miss Universo.

El tercer médico era un hombre modesto. Los otros dos le miraron y preguntaron:

—¿Qué has hecho últimamente? ¿Alguna novedad?

Respondió:

—Nada especial... y además, no se me permite hablar sobre ello.

A sus dos colegas les picó la curiosidad e insistieron:

—Pero somos amigos; guardaremos el secreto. No te preocupes, que no trascenderá.

Así que dijo:

—Vale. Si me lo prometéis... Me trajeron a un hombre que se había quedado sin cabeza en un accidente de tráfico. Yo no sabía qué hacer. Salí al jardín para pensar, y me encontré una col. Como no vi nada más, le puse al hombre la col en el lugar de la cabeza. ¿Y sabéis qué? Pues que ese hombre es ahora el presidente de Estados Unidos.

Se puede destruir a un niño, pero de todos modos puede llegar a presidente de Estados Unidos. No existe ninguna imposibilidad inherente de triunfar sin inteligencia. Aún más: resulta más difícil triunfar con inteligencia, porque la persona inteligente tiene inventiva. Siempre se adelanta a su tiempo, y se tarda tiempo en comprenderla.

Se entiende con facilidad a la persona no inteligente. Encaja en la *gestalt* de la sociedad, que tiene sus valores y criterios para juzgarla. Pero la sociedad tarda años en valorar a un genio.

No digo que una persona sin inteligencia no pueda alcanzar el éxito o la fama, pero seguirá siendo falsa. Y eso es lo triste: que puedes hacerte famoso, pero si eres falso, también serás desgraciado, no conocerás las bendiciones que te puede deparar la vida, nunca las conocerás. No tienes suficiente inteligencia como para saberlo. Nunca verás la belleza de la existencia, porque no tienes sensibilidad para conocerla. Nunca verás el auténtico milagro que te rodea, que se cruza en tu camino de millones de formas distintas cada día. Nunca lo verás, porque para verlo necesitas una enorme capacidad de comprender, de sentir, de ser.

Esta sociedad está dominada por el poder. Es una sociedad completamente primitiva, bárbara. Unos cuantos —políticos, sacerdotes, catedráticos— dominan a millones. Y esta sociedad está dirigida de tal manera que a ningún niño se le permite ser inteligente. Es pura casualidad que de vez en cuando aparezca un Buda en la tierra, pura casualidad. De vez en cuando, alguien escapa de las garras de la sociedad. De vez en cuando, una persona no es envenenada por la sociedad. Tiene que deberse a un error, a un fallo de la sociedad, porque normalmente la sociedad logra destruir tus raíces, la confianza en ti mismo. Y cuando eso ocurre, ya no podrás confiar en nadie.

Cuando eres incapaz de quererte a ti mismo, nunca podrás querer a nadie. Es una verdad absoluta, sin excepciones. Solo podrás querer a otros si puedes quererte a ti mismo. Solo quieres a los demás si eres capaz de quererte a ti mismo. Pero esto lo condena la sociedad. Dice que es puro egoísmo, narcisismo.

Sí, quererse a sí mismo puede llegar a ser narcisismo, pero no necesariamente. Será narcisismo si no va más allá, si se queda confinado en uno mismo. En otro caso, quererse a sí mismo significa el comienzo de querer a otros.

Tarde o temprano, una persona que se quiere a sí misma empezará a desbordar de amor. Una persona que confía en sí misma no puede desconfiar de nadie, ni siquiera de quienes la van a engañar, ni de quienes ya la han engañado. No puede desconfiar de ellos, porque sabe que la confianza vale más que ninguna otra cosa.

Puedes engañar a una persona, ¿pero con qué? Puedes quitarle dinero o cualquier cosa, pero quien conoce la belleza de la confianza no se molesta por tales pequeñeces. Seguirá queriéndote, confiando en ti. Y

entonces ocurre un milagro: si alguien confía realmente en ti, es imposible que lo engañes, prácticamente imposible.

Ocurre todos los días. Siempre que te fías de alguien es imposible que te engañe, que te defraude. Estás en un andén de ferrocarril, no conoces a la persona que está sentada a tu lado —no la conoces de nada— y le dices: «¿Puede echar un vistazo a mi maleta? Es que tengo que comprar un billete. Por favor, échelo un vistazo.»

Y te vas. Confías en alguien que no conoces en absoluto. Pero casi nunca te decepciona. Podría haberte decepcionado y engañado si no hubieras confiado en él.

La confianza encierra su magia. ¿Cómo puede engañarte alguien en quien has confiado? ¿Cómo puede llegar tan bajo? Si te engaña, jamás se perdonará a sí mismo.

En la conciencia humana existe una cualidad intrínseca, de confianza mutua. A todo el mundo le gusta que confíen en él. Supone el respeto de la otra persona, y cuando se trata de un desconocido, aún más. No existe razón alguna para confiar en un desconocido, y sin embargo, lo haces. Lo elevas a un pedestal tan alto, lo valoras tanto que le resulta casi imposible caer desde tales alturas. Y si cae, nunca podrá perdonárselo, tendrá que llevar la carga de la culpa toda la vida.

Una persona que confía en sí misma llega a conocer su belleza, a saber que cuanto mayor la confianza, más brilla, más tranquila y relajada se siente, más serena y en calma. Y es tan hermoso que empieza a confiar en más gente, ya que, cuanto más confía, más profunda es la calma, la tranquilidad, que llega a lo más profundo de su ser. Y cuanto más confía, más se eleva. La persona que confía conocerá, tarde o temprano, la lógica de la confianza. Y un día confiará en lo que no conoce.

Empezar a confiar en sí mismo: esa es la primera lección, la lección fundamental. Empezar a amarse a sí mismo. Si no te quieres tú, ¿quién va a quererte? Pero recuerda, que si *solo* te quieres a ti mismo, será un amor muy pobre.

Hillel, un gran místico judío, dice: «Si no eres para ti mismo, ¿quién será para ti?» Y: «Si solo eres para ti mismo, ¿qué significa do puede tener tu vida?» Una frase tremendamente importante. Recuerda: quíete a ti mismo, porque si no, nadie podrá quererte.

No se puede querer a alguien que se odia a sí mismo. Y en este desdichado mundo, casi todos se detestan y se desprecian a sí mismos. ¿Cómo puedes querer a alguien que se autocensura? No te creará. Si no se quiere a sí mismo, ¿cómo te atreves tú? Si no puede quererse a sí mismo, ¿cómo puedes tú? Sospechará que se trata de un juego, de un truco, que vas a engañarlo en nombre del amor. Actuará con cautela, y sus sospechas envenenarán tu ser. Si quieres a una persona que se odia a sí misma, intentas destruir el concepto que tiene de sí misma, y nadie abandona fácilmente ese concepto, el de su identidad. Luchará contigo, te demostrará que tiene razón y que tú te equivocas.

Eso es lo que ocurre en todas las relaciones amorosas, en las así llamadas relaciones amorosas. Ocurre entre esposo y esposa, entre el amante y el amado, entre el hombre y la mujer. ¿Cómo puedes destruir el concepto que tiene el otro de sí mismo? Es su identidad, su ego, como se conoce a sí mismo. Si se lo quitas, no sabrá quién es. Es demasiado arriesgado; no puede renunciar a ese concepto tan fácilmente. Te

demostrará que no merece el amor, sino el odio. Y lo mismo puede aplicarse a ti. Tú también te odias y no puedes permitir que nadie te quiera. Cuando se aproxima alguien con una energía de amor, te asustas, deseas huir, tienes miedo. Sabes perfectamente que no mereces amor, sabes que solo en la superficie pareces tan bueno, tan bello, y que en el fondo eres feo. Y si permites a esa persona que te quiera, tarde o temprano —más bien temprano— se enterará de cómo eres realmente.

¿Cuánto tiempo podrás fingir con una persona con quien tienes que vivir enamorado? Puedes fingir en la calle, en un bar: sonrisas, todo sonrisas. Puedes actuar y representar un papel magníficamente. Pero si vives con una mujer o un hombre veinticuatro horas al día, te cansarás de sonreír sin parar. Tanta sonrisa te cansa, porque es falsa. Es un simple ejercicio de los labios, y los labios se cansan. ¿Cómo puedes seguir siendo encantador? Tu amargura saldrá a la superficie. Cuando acabe la luna de miel, todo habrá acabado. Ambos conoceréis la realidad de cada uno, la falsedad de cada uno.

Se tiene miedo a la intimidad. La intimidad significa dejar a un lado el papel que representas. Y tú sabes quién eres. Una basura sin valor alguno: eso te han dicho desde el principio, tus padres, tus profesores, tus políticos, todos te lo han dicho. Nadie te ha aceptado jamás. Nadie te ha transmitido la sensación de ser querido y respetado, de que te necesitan, de que esta existencia te echará en falta, que esta existencia no será lo mismo, que sin ti se abrirá un agujero. Sin ti, este universo perderá poesía, belleza: faltará una canción, una nota, habrá un vacío, y eso no te lo ha dicho nadie.

Y en eso consiste mi trabajo: en destruir la desconfianza en ti mismo que te han creado, destruir la censura que te han impuesto, despojarte de ellas y proporcionarte la sensación de que eres amado y respetado, amado por la existencia. Dios te ha creado porque te amaba, tanto que no pudo resistir la tentación de crearte.

Cuando un pintor pinta, lo hace porque ama. Vincent van Gogh pintó continuamente el sol, durante toda su vida, el sol que tanto amaba. En realidad, fue el sol lo que le volvió loco. Se pasó un año entero pintando bajo el sol ardiente. Su vida giró alrededor del sol. Y el día en que se sintió satisfecho, al haber pintado el cuadro que siempre había querido pintar — y para llegar a eso había pintado muchos otros, pero no se sentía satisfecho—, el día en que al fin pudo decir: «Sí, esto es lo que quería pintar», se suicidó. Dijo: «Mi obra está hecha. He hecho lo que tenía que hacer. Mi destino se ha cumplido, y seguir viviendo es absurdo.»

¿Dedicó toda la vida a un cuadro concreto? Debía de estar locamente enamorado del sol. Lo contempló tanto tiempo que le destruyó, sus ojos, su vista, y le enloqueció.

Cuando un poeta compone una canción es porque la ama. Dios te ha pintado, te ha cantado, te ha bailado. ¡Dios te ama! Si la palabra *Dios* no significa nada para ti, no te preocupes; llámalo existencia, el todo. La existencia te ama, porque si no, no estarías aquí.

Relájate en tu ser; estás arropado por el todo. Por eso, el todo sigue respirando, latiendo en ti. En cuanto empieces a sentir el enorme respeto, amor y confianza del todo, empezarán a crecer las raíces en tu ser. Confiarás en ti mismo. Y solo entonces podrás confiar en mí, en tus amigos, tus hijos, tu marido, tu mujer. Solo entonces podrás confiar en

los árboles, los animales, la luna, las estrellas. Entonces, vivirás sencillamente con confianza. Ya no se trata de confiar en esto o en aquello; sencillamente, confiarás. Y confiar equivale a ser religioso. En eso consiste el *sannyas*. El *sannyas* consiste en deshacer todo lo que ha hecho la sociedad. No es casualidad que los sacerdotes estén en mi contra, y los políticos, y los padres, todo el sistema; no es casualidad. Comprendo perfectamente su lógica. Yo intento deshacer lo que ellos han hecho. Yo saboteo la estructura misma de esta sociedad esclavista.

Mi objetivo consiste en crear rebeldes, y el comienzo del rebelde es confiar en sí mismo. Si puedo ayudarte a que confíes en ti mismo, te he ayudado. No se necesita nada más; todo lo demás sigue por sí mismo.

LA INTIMIDAD CON LOS OTROS: LOS SIGUIENTES PASOS

Cuando dos amantes se abren realmente el uno al otro, cuando no se tienen miedo ni se esconden nada... eso es la intimidad. Cuando pueden decirlo todo sin temor a herir u ofender al otro... Si el amante piensa que el otro se sentirá ofendido, entonces la intimidad no es lo suficientemente profunda. Entonces es una especie de convenio, que cualquier cosa puede romper. Pero cuando dos amantes empiezan a sentir que no hay nada que ocultar y que se puede decir todo, y que la confianza ha llegado a tal grado que si uno no lo dice el otro lo sabrá, entonces empiezan a ser uno.

Que te vean

LA VIDA es un peregrinaje, y a menos que se alcance el amor, sigue siendo un peregrinaje, que no lleva a ninguna parte. Continúa en círculos, y jamás llega el momento de plenitud en que se puede decir: «He llegado. Me he convertido en aquello por lo que vine. La semilla se ha realizado en las flores.» El amor es la meta, la vida el viaje. Y un viaje sin meta es necesariamente neurótico, fortuito, carece de dirección. Un día irás hacia el norte y otro día hacia el sur; todo será casual, puedes llegar a cualquier parte o a ninguna. Serás como una madera a la deriva a menos que tengas clara la meta. Puede ser una estrella muy lejana, eso no importa, pero debe estar clara. Una meta lejana: eso está bien, pero debe estar allí.

Si mantienes la vista enfocada en ella, un viaje de diez mil kilómetros no es demasiado largo. Si sigues la dirección debida, incluso el más largo de los viajes no será problema, pero si sigues una dirección errónea, o no sigues ninguna dirección, o sigues todas las direcciones al mismo tiempo, la vida empezará a desmoronarse. En eso consiste la neurosis: un desmoronamiento de la energía, en no saber adonde ir, ni qué hacer, ni qué ser. No saber adonde ir, no saber qué ocurre, deja un vacío interno, una herida, un agujero negro, del que emanará un constante temor. Por eso viven temblando las personas. Pueden ocultarlo, pueden taparlo, no mostrarlo a nadie, pero viven atemorizadas. Por eso temen tanto la intimidad con otro: quizá el otro vea el agujero negro en su interior si le

permiten una intimidad demasiado estrecha.

La palabra *intimidad* tiene raíces latinas: deriva de *intimum*.

Intimum significa lo interior, el centro más profundo. A menos que tengas algo ahí, no podrás intimar con nadie. No puedes permitir que se dé la intimidad, porque los demás verán el agujero, la herida y el pus que sale de ella. Verán que no sabes quién eres, que estás loco, que no sabes adonde vas. Que ni siquiera has prestado oídos a tu propio canto, que tu vida es un caos, no un cosmos. De ahí el miedo a la intimidad.

Incluso los amantes raramente alcanzan la intimidad. Y el simple hecho de la relación sexual con alguien no equivale a la intimidad, porque el orgasmo genital no es lo único importante en la intimidad, sino tan solo la periferia. La intimidad puede existir o no sin eso. La intimidad está en una dimensión completamente distinta. Consiste en permitir que el otro entre en ti, que te vea como te ves tú, que te vea desde dentro, en invitarle a ver lo más profundo de tu ser. La intimidad está desapareciendo en el mundo actual. Ni siquiera los amantes tienen intimidad. Hoy en día, la amistad es una simple palabra; ha desaparecido. ¿Por qué razón? Porque no hay nada que compartir. ¿Quién está dispuesto a mostrar su pobreza interior? Todos quieren fingir: «Soy rico, he llegado a donde quería, sé lo que hago, sé adonde voy.» Nadie tiene el valor, ni está dispuesto a ello, de abrirse, de mostrar el caos interior y ser vulnerable. El otro podría explotarlo, y eso da miedo. El otro podría hacerse demasiado dominante, al ver que eres un caos. Al ver que necesitas un amo, que no eres, que no eres dueño de tu ser, el otro puede convertirse en amo. Por eso, todo el mundo intenta protegerse para que nadie conozca su desamparo interno, porque si no, podrían explotarlo. En gran medida, este mundo se basa en la explotación.

El amor es la meta, y una vez que tengas clara la meta, empezaras a desarrollar una riqueza interior. La herida desaparece y se transforma en un loto. Es el milagro del amor, la magia del amor. El amor es la mayor fuerza alquímica del mundo. Quienes saben utilizarla pueden llegar a la cima más alta, a Dios. Quienes no saben utilizarla siguen arrastrándose por los oscuros recovecos de la existencia, sin alcanzar jamás las cimas soleadas de la vida.

La necesidad de una vida privada

EL SER tiene dos partes: el interior y el exterior. El exterior puede ser público, pero el interior no. Si haces público el interior, perderás tu alma, tu rostro original, y vivirás como si no tuvieras ser interior. La vida se volverá gris, vana. Les ocurre a las personas que llevan una vida pública, como los políticos o los actores de cine. Pierden por completo su ser interior; no saben quiénes son salvo lo que la gente dice de ellos. Dependen de la opinión de los demás, no tienen sentido de su propio ser.

Una de las actrices más famosas de todos los tiempos, Marilyn Monroe, se suicidó, y muchos psicoanalistas han intentado analizar el porqué. Era una de las mujeres más bellas que hayan existido jamás, una de las de mayor éxito. Incluso uno de los presidentes de Estados Unidos, Kennedy, estaba enamorado de ella, y la adoraban millones de personas. ¿Qué más se puede pedir? Lo tenía todo.

Pero era una figura pública, y ella lo sabía. Incluso en la alcoba, con el presidente Kennedy, se dirigía a él como «señor presidente», como si estuviera haciendo el amor con una institución, no con un hombre.

Ella era una institución. Llegó a comprender que no tenía nada privado. En una ocasión alguien le preguntó —acababa de posar desnuda para un calendario—: «¿Tenía algo puesto cuando posó para la foto del calendario?»

Respondió: «Sí, la radio.»

Desnuda, expuesta ante todos, sin su ser íntimo. Yo creo que se suicidó porque era lo único que podía hacer en privado. Todo era público en su vida; el suicidio era lo único que podía hacer a solas, lo único completamente íntimo y secreto. Las figuras públicas siempre sienten la tentación del suicidio, porque es la única forma de vislumbrar quiénes son.

Todo lo bello está en el interior, y lo interior significa una vida privada. ¿Te has fijado en cómo hacen el amor las mujeres? Siempre cierran los ojos, porque saben algo. Un hombre hace el amor con los ojos abiertos: observa. No se entrega completamente en el acto, no está totalmente en él. Es como un mirón, como si otro estuviera haciendo el amor y mirando, como si se tratase de una película. Pero una mujer tiene más sentido, porque tiene una conexión más delicada con su interior. Siempre cierra los ojos, y el amor posee una fragancia completamente distinta.

Haz una cosa: abre el grifo del baño, enciende y apaga la luz. Cuando haya oscuridad oirás el correr del agua con más claridad, un ruido fuerte. Cuando enciendas la luz, el ruido no será tan fuerte. ¿Qué ocurre en la oscuridad? En la oscuridad desaparece todo, porque no ves nada. Ahí estáis, solos, el ruido y tú. Por eso, en todos los buenos restaurantes hay luz tenue, evitan la luz fuerte y ponen velas. En un restaurante iluminado solo con velas, el sabor es más intenso, se come bien y la comida sabe más. Te rodea la fragancia. Si hay luz fuerte desaparece el sabor. Los ojos lo hacen todo público.

En la primera frase de su *Metafísica*, Aristóteles dice que la vista es el sentido más elevado del hombre. No lo es. La vista se ha hecho demasiado dominante, ha monopolizado el ser y ha destruido los demás sentidos. Platón, maestro de Aristóteles, dice que existe una jerarquía de los sentidos: la vista en la cúspide, el tacto en la base. Se equivoca. No existe tal jerarquía. Todos los sentidos están en el mismo nivel y no debería haber jerarquía.

Pero se vive a través de los ojos: el ochenta por ciento de la vida está influida por la vista. No debería ser así; hay que restablecer el equilibrio. También habría que tocar, porque el tacto tiene algo que no ofrece la vista. Intenta tocar a la mujer o al hombre que quieres con luz fuerte y después en la oscuridad. En la oscuridad, el cuerpo se revela, mientras que con luz fuerte se esconde.

¿Has visto los cuerpos femeninos de los cuadros de Renoir? Tienen algo de milagroso. Muchos pintores han pintado el cuerpo femenino, pero no se les puede comparar con Renoir. ¿En qué radica la diferencia? Los demás han pintado el cuerpo femenino como aparece ante los ojos. Renoir lo pintó como se nota con las manos, de modo que el cuadro tiene calidez y proximidad, vida.

Cuando tocas, ocurre algo muy cerca. Cuando ves, hay algo lejano.

En la oscuridad, con discreción, se revela algo que no puede revelarse a plena luz del día. Hay otras personas que ven y observan; algo se encoge en tu interior, no puede aflorar. Es como poner semillas en la tierra para que todo el mundo las mire. No brotarán. Hay que ponerlas en el seno de la tierra, en una profunda oscuridad donde nadie las vea; allí empezarán a brotar y nacerá un gran árbol.

Al igual que las semillas necesitan oscuridad y vida privada en la tierra, las relaciones profundas e íntimas se mantienen en el interior. Necesitan vida privada, un lugar en el que solo existen dos. Entonces llega un momento en el que los dos se disuelven en uno solo.

Dos amantes en profunda sintonía se fusionan. Solo existe uno. Respiran juntos, están juntos y existe una unión que resultaría imposible si hubiera observadores. No podrían dejarse ir si fueran observados. Los ojos de los demás se convertirían en una barrera. Por eso, todo lo bello, todo lo profundo sucede en la oscuridad.

Se necesita la vida privada en las relaciones humanas. Y la discreción tiene sus motivos de ser. Recuerda, y recuérdalo siempre, que actuarás de una forma estúpida en la vida si te conviertes en una figura totalmente pública. Sería como quien se supone los bolsillos de los pantalones hacia afuera. Así será tu aspecto, de unos bolsillos vueltos hacia afuera. No hay nada malo en vivir hacia afuera, pero recuerda que es solo una parte de la vida, que no debe ser toda.

No quiero decir que haya que moverse para siempre en la oscuridad. La luz tiene su belleza y su razón de ser. Si la semilla permanece en la oscuridad para siempre y no sale nunca para recibir la luz del sol, morirá. Tiene que internarse en la oscuridad para brotar, para acumular fuerza, para cobrar vida y renacer, y después salir y enfrentarse al mundo, la luz, las tormentas y las lluvias. Tiene que aceptar el desafío del exterior, pero solo puede aceptar ese desafío con profundas raíces en el interior.

No digo que debemos ser escapistas, ni que cerremos los ojos, ni que nos encerremos en el interior y no volvamos a salir. Sencillamente digo: entra, para que puedas salir con energía, con amor, con comprensión. Entra, para que cuando salgas no seas un mendigo, sino un rey. Entra, para que cuando salgas tengas algo que compartir: las flores, las hojas. Entra, para que cuando salgas seas más rico, no más pobre. Y recuerda siempre que cuando sientas que se ha agotado, la fuente de la energía está en el interior. Cierra los ojos y entra.

Crea relaciones externas, y también internas. Por supuesto que hay que tener relaciones en el exterior —estás en el mundo, donde tendrás relaciones de negocios—, pero no debes limitarte a eso. Desempeñan su papel, pero tiene que haber algo completamente discreto y privado, algo que puedas considerar tuyo.

Eso es lo que le faltaba a Marilyn Monroe. Era una figura pública, con éxito, y sin embargo, un completo fracaso. Mientras estaba en la cúspide de la fama y el éxito, se suicidó. Sigue siendo un enigma el porqué de su suicidio. Lo tenía todo para vivir, no se puede concebir más fama, más éxito, más carisma, más belleza y salud. Lo tenía todo, no podía mejorar nada, y sin embargo le faltaba algo. El interior, lo interno, estaba vacío, y el suicidio era la única salida.

Quizá no tengas tanto coraje como Marilyn Monroe para suicidarte. Quizá seas muy cobarde y te suicides lentamente —a lo mejor tardas

setenta años—, pero seguirá siendo un suicidio. A menos que tengas algo dentro de ti, que no depende de nada exterior, que solo es tuyo —un mundo, un espacio propio en el que puedes cerrar los ojos, moverte y olvidar todo lo demás que existe— te estarás suicidando.

La vida surge de esa fuente interior y se extiende por el cielo exterior. Se necesita un equilibrio: yo siempre defiendo el equilibrio. Por eso no digo que tu vida deba ser un libro abierto. Unos capítulos abiertos, de acuerdo. Y unos capítulos completamente cerrados, un misterio. Si solo eres un libro abierto serás como una prostituta, desnuda en medio de la calle, con nada más que la radio puesta. No, eso no está bien.

Si tu libro entero está abierto, solo será el día sin noche, el verano sin invierno. ¿Dónde descansarás, dónde te centrarás, dónde encontrarás refugio? ¿Adónde irás cuando el mundo te resulte excesivo? ¿Adónde irás a rezar y meditar? No; lo perfecto es mitad y mitad. Que una mitad de tu libro esté abierto —para todo el mundo, que sea accesible a todos— y que la otra mitad sea un secreto que muy pocos huéspedes puedan conocer.

Raramente permites que se entre en tu templo, y así debe ser. Si la gente entra y sale sin cesar, dejará de ser un templo. Puede ser la sala de espera de un aeropuerto, pero no un templo. Muy raramente permites que alguien entre en tu ser. Eso es el amor.

SIEMPRE HEMOS VIVIDO CON OTROS Desde el momento en que el niño deja el seno materno, nunca está solo: está con su madre, la familia, los amigos, con gente. El círculo de amistades, conocidos y relaciones aumenta cada vez más, y se congrega una multitud a su alrededor. Eso es lo que llamamos la vida. Y cuantas más personas hay en tu vida, más piensas que tu vida es fructífera.

Cuando empiezas a moverte hacia el interior, todos esos rostros empiezan a desvanecerse, la multitud se dispersa. Tienes que decir adiós a todos, incluso a tu mejor amigo, a tu amante: tienes que despedirte de ellos. Llega un momento en el que ni siquiera tu amante puede estar contigo. Es el momento en el que vuelves a entrar en el mismo espacio en que estabas en el seno materno. Pero como entonces no conocías a aquella multitud, no te sentías solo. El niño es totalmente feliz en el seno materno porque no existe comparación posible; todo es júbilo. Como no conoce al otro no puede sentirse solo: no tiene idea de qué significa eso. Es la única realidad que conoce.

Pero después empieza a conocer a la gente, las relaciones, las alegrías y tristezas de las relaciones, y todo está allí. Al dirigirse de nuevo al interior, el mundo empieza a desaparecer, se convierte en un eco, y al cabo de poco tiempo, incluso ese eco se desvanece. Pero esto es una simple interpretación. Si eres capaz de continuar, te encontrarás de repente contigo mismo, te encontrarás contigo mismo por primera vez. Y qué sorpresa: estabas perdido en medio de la multitud, pero ya no. Estabas perdido en una jungla de relaciones y de repente llegas a casa. Y entonces puedes volver al mundo, pero siendo una persona completamente distinta.

Te relacionarás con otros pero no serás dependiente; amarás, pero tu amor no será una necesidad. Amarás, pero no poseerás; amarás pero no tendrás celos. Y cuando se ama sin celos, sin deseos de posesión, es algo divino. Estarás con la gente. Aún más: solo entonces puedes estar

con la gente, porque eres tú. Al principio no eras, y la idea de estar con ellos era una simple ilusión, una especie de sueño.

A menos que seas, ¿cómo puedes relacionarte? A menos que seas, ¿cómo puedes estar con el otro? Es una ilusión, algo que nos inventamos.

A menos que estés centrado, que sepas quién eres, no puedes relacionarte. Toda relación que se desarrolla sin el conocimiento de sí mismo es una ilusión. El otro cree que se está relacionando contigo, tú piensas que te estás relacionando con el otro, pero ni tú ni el otro os conocéis a vosotros mismos. Entonces, ¿quién se relaciona con quién? ¡Nadie! Solo dos sombras que juegan. Y como ambas son sombras, la relación carece de solidez. Es lo que observo continuamente: las personas se relacionan pero no existe nada sólido. Se relacionan porque tienen miedo de que, si no lo hacen, sufrirán la soledad y se sentirán perdidas, de modo que empiezan a relacionarse otra vez. Cualquier relación es mejor que no tener ninguna, incluso la enemistad: al menos estás ocupado. Tu así llamado amor no es sino un tipo de enemistad, una forma cortés de pelear, luchar, dominar, una forma civilizada de tortura mutua, de reñir.

Así que tienes que entrar en ese espacio, armarte de valor y entrar. Incluso si te sientes triste y solo, no te preocupes: es el precio que hay que pagar. Y una vez que hayas llegado a la fuente, todo cambiará completamente, y te convertirás en individuo. Esa es la diferencia que yo establezco entre un individuo y una persona: una persona es un fenómeno falso, un individuo una realidad. Las personas, las personalidades, son máscaras, sombras; la individualidad es sustancia, realidad. Y solo los individuos pueden relacionarse, pueden amar, mientras que las personas solo pueden jugar.

Relacionarse, no relacionarse

EL AMOR es un estado de conciencia en el que te sientes jubiloso, en el que tu ser baila. Algo empieza a vibrar, a irradiar desde tu centro; algo empieza a palpar a tu alrededor. Empieza a llegar a la gente: puede llegar a las mujeres, a los hombres, a las piedras, los árboles y las estrellas.

Cuando hablo del amor, me refiero a un amor que no es una relación sino un estado del ser. Recuérdalo: siempre que empleo la palabra «amor» me refiero a un estado del ser, no a una relación. La relación no es sino un aspecto secundario. Pero la idea que se suele tener del amor es básicamente la relación, y no se reduce a eso.

Necesitas las relaciones porque no puedes estar solo, porque aún no eres capaz de meditar. La meditación es imprescindible para que puedas amar de verdad. Deberíamos ser capaces de estar solos, completamente solos, y felices. Entonces se puede amar. Entonces tu amor ya no es una necesidad sino un compartir. Entonces compartirás, y compartir es maravilloso.

Pero lo que suele ocurrir en el mundo es lo siguiente: no tienes amor, la persona a la que tú crees amar tampoco tiene amor en su ser, y ambos os pedís amor mutuamente. ¡Dos mendigos mendigándose! De ahí derivan el conflicto, la lucha, la continua pelea entre los amantes, por

cosas triviales, absurdas. Pero así y todo, no paran de pelearse.

La pelea de la que procede todo es que el marido piensa que no recibe lo que tiene derecho a recibir, y lo mismo ocurre con la mujer. La mujer piensa que la han engañado y otro tanto piensa el marido. ¿Dónde está el amor? Nadie se molesta en dar, pero todos quieren recibir. Y si lo que buscan todos es recibir, nadie lo recibe y todos se sienten perdidos, vacíos, tensos.

No existen cimientos, y has empezado a construir el templo por el tejado. Se desmoronará en cualquier momento. Y sabes muy bien cuántas veces se ha desmoronado tu amor, pero sigues haciendo lo mismo una y otra vez.

¡Vives en tal inconsciencia! No ves lo que le has estado haciendo a tu vida y a la de los demás. Actúas de una forma automática, como un robot, repitiendo las viejas pautas, sabiendo perfectamente que ya lo has hecho antes. Y también sabes cuál es el resultado, y en el fondo sabes que va a pasar lo mismo, porque no hay ninguna diferencia. Te preparas para la misma conclusión, el mismo desmoronamiento. Si puedes aprender algo del fracaso en el amor, es ser más consciente, más meditativo. Y cuando hablo de meditación me refiero a la capacidad de ser feliz en soledad. Son muy pocos los que pueden sentirse contentos sin razón alguna, simplemente por estar sentados en silencio, felices. Los demás pensarán que estás loco, porque la idea de la felicidad consiste en que proviene de otra persona. Conoces a una mujer maravillosa, o a un hombre maravilloso y te sientes feliz. ¿A solas en tu habitación y tan contento, tan feliz? ¡Debes de estar loco! La gente pensará que te has drogado, que estás colocado.

¡Pues sí, la meditación es el LSD definitivo! Supone liberar tus propios poderes psicodélicos, desencadenar tu propio esplendor, que estaba preso. Y te sientes tan feliz, tan jubiloso en tu ser, que no necesitas ninguna relación. Puedes relacionarte con la gente... y esa es precisamente la diferencia entre relacionarse y una relación.

La relación es una cosa: te aferras a ella. Relacionarse es una corriente, un movimiento, un proceso. Conoces a una persona, la quieres, porque tienes tanto amor que ofrecer... y cuanto más das, más tienes. Has de entender esta extraña aritmética del amor, que cuanto más das, más tienes, algo contrario a las leyes económicas del mundo exterior. Una vez que lo hayas comprendido, si quieres recibir más amor y más alegría, das y compartes, y después simplemente compartes. Y te sientes agradecido a quienquiera que te permite compartir tu alegría, con ella o con él. Pero no es una relación; es como el fluir de un río.

El río pasa junto a un árbol, le dice hola, lo nutre, le da agua... y sigue su curso, su baile. No se aferra al río. Y el río no dice: «¿Adonde vas? ¡Estamos casados! Si pensabas abandonarme, ¿por qué has bailado así a mi alrededor? ¿Por qué me has alentado?» No; el árbol colma al río con sus flores, profundamente agradecido, y el río sigue fluyendo. Llega el viento y danza alrededor del árbol y sigue corriendo. Y el árbol le da su fragancia al viento.

En eso consiste relacionarse. Si la humanidad llega algún día a la edad adulta, madura, así será el amor: personas que se conocen, comparten, siguen andando, sin sentimiento de posesión, ni de dominación. En otro caso, el amor es simplemente una lucha de poder.

Arriésgate a ser veraz

NINGUNA RELACIÓN puede florecer realmente si te reprimes. Si te proteges, si te escudas, solo llegan a encontrarse las personalidades, y el centro, lo esencial, se queda a solas. Y entonces solo tu máscara se relaciona, no tú. Siempre que esto ocurre, en la relación hay cuatro personas, no dos. Dos personas falsas que se ven, y las dos personas reales cuyos mundos están completamente separados.

Ahí está el riesgo: si eres veraz, nadie sabe si tu relación será capaz de comprender la verdad, la autenticidad, si la relación podrá soportar la tormenta. Existe un riesgo, y por eso la mayoría de las personas actúa con suma precaución. Dicen las cosas que deben decirse, hacen lo que debe hacerse, y el amor se convierte casi en una obligación. Pero entonces la realidad sigue hambrienta, y no se sacia la esencia, que es cada día más triste. Las mentiras de la personalidad son una carga muy pesada para la esencia, para el alma. Existe un riesgo real y ninguna garantía, pero merece la pena correr ese riesgo.

Como máximo, lo que puede ocurrir es que se rompa la relación, pero más vale separarse y ser reales que seguir juntos e irreales, porque no resultará satisfactorio. De la relación nunca surgirá la dicha. Seguirás sintiendo hambre y sed, arrastrándote, esperando el momento en que se produzca el milagro.

Para que se produzca el milagro tienes que hacer algo: empezar a ser veraz. Incluso corriendo el riesgo de que la relación no sea suficientemente sólida y no puedas soportarla —la verdad puede resultar excesiva, insufrible—, porque entonces la relación no merece la pena. Y hay que pasar la prueba.

Arriésgalo todo por la verdad, porque en otro caso siempre te sentirás insatisfecho. Harás muchas cosas, pero en realidad no te pasará nada. Te moverás mucho, pero no llegarás a ninguna parte. Todo será absurdo, como si tienes hambre y solo fantaseas con la comida, una comida maravillosa, deliciosa. Pero la fantasía es la fantasía, no es real. No puedes comer comida irreal. Puedes engañarte en ciertos momentos, vivir en un mundo de sueños, pero un sueño no te dará nada. Te arrebatará muchas cosas y no te dará nada a cambio.

El tiempo que empleas en utilizar una personalidad falsa sencillamente lo desperdicias; nunca lo recuperarás. Esos mismos momentos podrían haber sido auténticos, reales. Incluso un solo momento de autenticidad es mejor que toda una vida de falsedad. Así que no tengas miedo. La mente te dirá que sigas protegiendo al otro y a ti mismo, para mantenerte a salvo. Así viven millones de personas.

En sus últimos días, Freud escribió una carta a un amigo en la que decía que había observado durante toda su vida, y había observado en profundidad, con una agudeza, una persistencia y un sentido científico inigualables. Pues bien, en la carta decía que, según sus observaciones, había llegado a una conclusión definitiva: que las personas no pueden vivir sin mentiras. La verdad es peligrosa. Las mentiras son muy bonitas, pero irreales. A tu amante le susurras naderías bonitas, y él o ella hace lo mismo: susurrar bonitas naderías. Y entretanto la vida se va escapando

de tus manos y todos se acercan más y más a la muerte.

Antes de que llegue la muerte, recuerda una cosa: hay que vivir el amor antes de que sobrevenga la muerte. En otro caso, vives en vano, y toda tu vida resultará inútil, como un desierto. Antes de que llegue la muerte, asegúrate de que ha habido amor. Pero eso solo es posible con la verdad, de modo que sé veraz. Arriésgalo todo por la verdad, y no arriesgues la verdad por ninguna otra cosa. Que sea esta la ley fundamental: incluso si tengo que sacrificar mi propia vida, la sacrificaré por la verdad, pero jamás sacrificaré la verdad. Y te invadirá una increíble felicidad, recaerán sobre ti dichas sin cuento.

Cuando eres veraz, todo lo demás es posible. Si eres falso —una simple fachada, un rostro maquillado, una máscara— nada es posible. Porque la falsedad solo produce falsedad, y la verdad, verdad.

Comprendo el problema, el problema de todos los amantes: que en el fondo tienen miedo. No paran de pensar si su relación será lo suficientemente fuerte como para soportar la verdad. Pero ¿cómo saberlo de antemano? No existe un conocimiento *a priori*. Hay que internarse en ello para saberlo. Metido en tu casa, ¿cómo vas a saber si podrás resistir la tormenta y el viento? Nunca has vivido la tormenta. ¡Sal a verla! La única forma que existe es el tantear. Sal a ver qué pasa; quizá sufras la derrota, pero incluso con esa derrota te harás más fuerte. Si una experiencia te derrota, y otra más, y otra más, el mismo hecho de atravesar la tormenta te hará cada vez más fuerte. Llega un día en el que sencillamente te deleitarás con la tormenta, bailarás en ella. Entonces, la tormenta no será el enemigo, sino una oportunidad de ser.

Recuerda que el ser nunca ocurre de una forma cómoda, porque si no, le ocurriría a todos. Recuerda también que el ser no puede ocurrir oportunamente, porque si no, todos *serían* sin problemas. El ser ocurre cuando te arriesgas, cuando te adentras en el peligro. Y el amor es el mayor peligro que existe. Lo exige todo.

De modo que no tengas miedo y adéntrate. Si la relación sobrevive a la verdad, será maravillosa. Si muere, también será algo bueno, porque habrá acabado una relación falsa y serás más capaz de adentrarte en otra relación, más verdadera, más sólida, más cercana a la esencia.

Pero recuerda que la falsedad nunca compensa. Parece que sí, pero no compensa. Solo la verdad, y al principio nunca parece que vaya a compensar. Parece que va a destruirlo todo. Vista desde fuera, parece terrible, peligrosa; pero solo desde fuera. Si te adentras, la verdad es lo único bello.

Y en cuanto empieces a probarla, a amarla, querrás más y más, porque proporciona satisfacción.

¿Te has fijado en una cosa? Que resulta más fácil ser veraz con los desconocidos. Los pasajeros de un tren se ponen a hablar y cuentan cosas que nunca han contado a sus amigos, porque con los desconocidos no hay compromiso. Al cabo de media hora llegas a tu parada y te bajas; te olvidas de lo que has dicho y el desconocido también. De modo que no importa lo que hayas contado. No hay nada en juego con un desconocido.

Las personas son más veraces cuando hablan con desconocidos y les abren su corazón. Pero al hablar con amigos, con familiares —padre, madre, esposa, marido, hermano, hermana— se produce inconscientemente una profunda inhibición. «No digas eso. A lo mejor se

siente herido. No hagas eso. No le va a gustar. No actúes así, padre es viejo. ¡Igual se asusta!» De manera que nos controlamos. Al final, la verdad cae al fondo de tu ser y te haces muy listo y astuto con la falsedad. Esbozas sonrisas falsas, que solo están pintadas en los labios. Dices cosas buenas, que no significan nada. Tu novio o tus padres te aburren, pero dices: «¡Cuánto me alegro de verte!» Y todo tu ser está diciendo: «¡A ver si me dejas en paz!» Pero sigues fingiendo verbalmente, y los demás hacen lo mismo. Nadie se da cuenta porque vamos todos en el mismo barco.

Una persona religiosa es la que baja de ese barco y arriesga su vida. «Quiero ser veraz o no ser. Pero no voy a ser falso.»

Cualesquiera que sean los riesgos, inténtalo, pero no sigas avanzando por un camino falso. Quizá la relación sea lo suficientemente fuerte como para soportar la verdad. Entonces será sumamente hermosa. Si no puedes ser veraz con la persona a la que quieres, ¿entonces con quién? ¿Dónde? Si no puedes ser veraz con la persona que crees que te quiere —si tienes miedo de revelar la verdad, de quedarte completamente desnudo espiritualmente, si incluso con eso te escondes—, ¿dónde encontrarás el lugar y el espacio donde puedas ser completamente libre?

Ese es el significado del amor, que al menos en presencia de una persona podamos quedarnos completamente desnudos. Sabemos que ama y que no lo interpretará mal. Sabemos que ama, y desaparece el temor. Podemos revelarlo todo, abrir todas las puertas, invitar a entrar a esa persona. Podemos empezar a participar del ser de otro.

El amor es participación; al menos con el amante no seas falso. No digo que tengas que ser veraz en la calle, porque eso creará problemas inmediatamente. Pero empieza con el amante, después con la familia y por último con personas más lejanas. Comprenderás que ser veraz es tan maravilloso que estarás dispuesto a perderlo todo por ello. Y después puedes decir la verdad en la calle, porque sencillamente se convierte en tu forma de vida. Hay que aprender el alfabeto del amor, la verdad, con quienes están muy próximos, porque ellos lo entenderán.

Aprende el lenguaje del silencio

SIEMPRE HAS mantenido relaciones sin importancia, y cuando estableces una relación más seria puedes seguir hablando de mil tonterías, porque en realidad no importa: es un simple pasatiempo.

Pero cuando empiezas a sentirte próximo a alguien y surge la intimidad, cada palabra que pronuncias es importante. Entonces no puedes jugar tan fácilmente con las palabras, porque todo tiene importancia. Por eso habrá momentos de silencio. Al principio te sientes incómodo porque no estás acostumbrado al silencio. Piensas que tienes que decir algo, porque si no, ¿qué va pensar el otro?

Cuando te sientes próximo a una persona, cuando existe alguna clase de amor, llega el silencio y no hay nada que decir, nada. Con un desconocido hay mucho que decir; con los amigos, nada. Y el silencio resulta agobiante porque no estás acostumbrado a él.

No sabes en qué consiste la música del silencio. Solo conoces una

forma de comunicación: la verbal, mediante la mente. No sabes comunicarte simplemente estando, con tu presencia. Estás creciendo, y se te queda pequeña la antigua forma de comunicación. Tendrás que desarrollar nuevas formas, no verbales. Cuanto más se madura más comunicación no verbal se necesita.

Necesitamos el lenguaje porque no sabemos comunicarnos. Cuando aprendemos, no lo necesitamos. El lenguaje es un medio como de enseñanza primaria. El medio real es el silencio. De modo que no adoptes una actitud errónea, porque dejarás de crecer. No se echa nada en falta cuando empieza a desaparecer el lenguaje; eso es un error. Ha surgido algo nuevo y la antigua forma no es suficiente para contenerlo. Estás creciendo, y la ropa se te queda pequeña. No es que falte nada, sino que se te está añadiendo algo todos los días.

Cuanto más medites, más amarás y más te relacionarás. Y finalmente llega un momento en el que solo ayuda el silencio. De modo que, la próxima vez que estés con alguien sin comunicarte con palabras y te sientas incómodo, debes sentirte feliz. Guarda silencio y deja que comunique ese silencio.

El lenguaje es necesario para comunicarse con las personas con las que no se mantiene una relación de amor. El no lenguaje es necesario para las personas con las que se mantiene una relación de amor. Hay que volver a ser inocente como un niño, y silencioso. Surgirán gestos: a veces sonreiréis y os cogeréis de la mano, a veces simplemente guardaréis silencio mientras os miráis a los ojos sin hacer nada. Las presencias se unen y se funden, y ocurre algo que solo tú comprendes. Solo tú, a quien te ha ocurrido; nadie más se dará cuenta: tal es su profundidad.

Disfruta de ese silencio; siéntelo y saboréalo. Pronto verás que tiene su propia comunicación, que es más grande, más elevada y más profunda. Y que esa comunicación es sagrada, pura.

CUATRO ESCOLLOS

La gente tiene miedo de la gran música, de la gran poesía, de la intimidad profunda. Las historias amorosas de las personas son fortuitas. No profundizan en el ser del otro porque tienen miedo, el temor a reflejarse en el estanque del ser del otro. Y en ese estanque, en ese espejo del ser del otro, si no te encuentras, si el espejo está vacío, si no refleja nada, ¿entonces qué?

La costumbre de la reacción

UNA REACCIÓN procede del pasado, una respuesta del presente. Reaccionas con formas del pasado. Alguien te insulta y el viejo mecanismo se pone en funcionamiento. En el pasado, cuando te insultaban actuabas de cierta manera, y ahora actúas igual. No respondes a ese insulto y esa persona, sino que repites una vieja costumbre. No has mirado a esa persona y el nuevo insulto —tiene un sabor distinto—; funcionas como un robot. Tienes cierto mecanismo en tu interior, aprietas el botón y dices: «Este hombre me ha insultado» y reaccionas. La reacción no es la

situación real, sino una proyección. Has visto el pasado en ese hombre.

Un día ocurrió lo siguiente: Buda estaba sentado bajo un árbol hablando a sus discípulos. Apareció un hombre y le escupió en la cara. Buda se limpió y preguntó al hombre:

—¿Qué más? ¿Qué más quieres decir?

El hombre se quedó desconcertado porque no esperaba que cuando le escupes a alguien en la cara te pregunte: «¿Qué más?» Nunca había tenido tal experiencia. Cuando insultaba a la gente, se enfadaban y reaccionaban. O si eran cobardes y débiles sonreían, para aplacarle. Pero Buda no era como ellos: no se enfadó, no se ofendió ni se acobardó. Como si tal cosa, dijo: «¿Qué más?» No hubo reacción por su parte.

Los discípulos de Buda se enfadaron, reaccionaron. Su discípulo más próximo, Ananda, dijo:

—Esto es excesivo, no vamos a consentirlo. Tú sigue enseñando, que nosotros le vamos a demostrar a este hombre que no puede hacer lo que ha hecho. Hay que castigarle. Si no, todo el mundo empezará a hacer lo mismo.

Buda dijo:

—Guarda silencio. Él no me ha ofendido, pero *tú* sí me estás ofendiendo. Es alguien nuevo, un desconocido. Y tal vez haya oído algo sobre mí, se haya formado una idea, un concepto de mí. No me ha escupido a mí, sino a su idea, a su concepto de mí, porque no me conoce. Entonces, ¿cómo puede escupirme? Seguramente habrá oído decir a algunos que «ese hombre es un ateo, un hombre peligroso que está sacando a la gente de sus casillas, un revolucionario, un corruptor». Seguramente habrá oído algo sobre mí y se ha formado una idea, un concepto de mí. Ha escupido en su propia idea.

Si pensáis en profundidad —continuó Buda—, comprenderéis que ha escupido en su propia mente. Yo no formo parte de eso, y veo que este pobre hombre debe de tener algo más que decir, porque esto es una forma de decir algo: escupir es una forma de decir algo. En ciertos momentos, piensas que el lenguaje es impotente: con un profundo amor, con una cólera intensa, con el odio, en la oración. Existen momentos muy intensos en los que el lenguaje es impotente, y entonces tienes que hacer algo. Cuando estás profundamente enamorado y besas o abrazas a la persona amada, ¿qué haces? Dices algo. Cuando estás enfadado, terriblemente enfadado, golpeas a una persona, le escupes, estás diciendo algo. Yo comprendo a quien lo hace. Debe de tener algo más que decir, y por eso yo pregunto: «¿Algo más?»

El hombre que le había escupido estaba aún más perplejo. Y Buda dijo a sus discípulos:

—Vosotros me ofendéis más porque me conocéis y lleváis años viviendo conmigo, y sin embargo reaccionáis.

El hombre volvió a su casa perplejo, confundido. No pudo dormir durante toda la noche. Resulta difícil, cuando ves a Buda, volver a dormir como dormías antes; mejor dicho, imposible. Aquella experiencia le obsesionaba. No podía explicarse qué había ocurrido. No paraba de temblar y sudar. Jamás se había topado con un hombre así: le había hecho añicos su mente y su forma de actuar, su pasado.

Volvió a la mañana siguiente y se echó a los pies de Buda. Buda volvió a preguntarle:

—¿Algo más? —También esto es una manera de decir algo que no se puede decir con el lenguaje. Cuando te arrojas a mis pies estás diciendo algo que no se puede decir normalmente, para lo que las palabras se quedan estrechas, no pueden contenerlo.

Y añadió—: Mira, Ananda, este hombre ha vuelto, y dice algo. Este hombre tiene profundas emociones.

El hombre miró a Buda y dijo:

—Perdóname por lo que hice ayer.

Buda replicó:

—¿Perdonarte? Pero si no soy el mismo hombre al que insultaste. El Ganges sigue fluyendo; nunca es el mismo Ganges. Toda persona es un río. El hombre al que escupiste ya no está aquí: me parezco a él, pero no soy el mismo. ¡Han pasado tantas cosas en veinticuatro horas! El río ha corrido tanto... No puedo perdonarte porque no te guardo rencor.

Y tú también eres distinto. Veo que no eres el mismo hombre que vino ayer, porque ese hombre estaba enfadado: ¡era pura cólera! Me escupió, y tú te arrodillas a mis pies, te arrojas a mis pies: ¿cómo puedes ser el mismo hombre? Como no eres el mismo hombre, vamos a dejarlo. Esas dos personas —la que escupió y la persona a la que escupió— ya no son. Acércate más. Hablemos de otra cosa.

Esto es responder.

La reacción surge del pasado. Si reaccionas por las antiguas costumbres, por la mente, no respondes. Responder significa vivir en el momento, aquí y ahora. La respuesta es un fenómeno hermoso, es vida. La reacción es algo muerto, feo, podrido, un cadáver. En el noventa y nueve por ciento de los casos lo que haces es reaccionar, pero lo llamas responder. Raras veces respondes en tu vida; pero cuando eso ocurre vislumbras algo: la puerta que se abre a lo desconocido.

Cuando vuelvas a casa, mira a tu esposa con una respuesta, no con una reacción. Conozco a hombres que han vivido con una mujer durante treinta, cuarenta años, ¡y han dejado de mirarla! Saben que es «su señora», la mujer a la que creen conocer. Pero el río ha estado fluyendo continuamente. Esa mujer no es la misma con la que ese hombre se casó. Eso es un fenómeno del pasado, esa mujer ya no existe: es una mujer completamente distinta.

Vuelves a nacer en cada momento. En cada momento mueres y en cada momento naces. Pero ¿has mirado últimamente a tu esposa, a tu madre, a tu padre, a tu amigo? Has dejado de mirar porque piensas que son viejos y que no vale la pena mirarlos. Vuelve a mirarlos con ojos nuevos, como si fueran unos desconocidos y te sorprenderá cuánto ha cambiado esa anciana.

Todos los días se producen enormes cambios. Es un flujo, todo fluye; nada permanece inmóvil. Pero la mente es algo muerto, es un fenómeno inmovilizado. Si actúas con la mente inmovilizada, llevas una vida muerta. En realidad no vives; ya estás en la tumba.

Deja a un lado las reacciones, y deja que se produzcan más y más respuestas. Responder equivale a ser responsable. Responder es lo mismo que ser sensible, pero sensible al aquí y el ahora.

Apegados a la seguridad

NINGUNA RELACIÓN es segura. No está en la naturaleza de las relaciones que haya seguridad, y si existe alguna así, perderá todo su atractivo. Por tanto, se trata de un problema para la mente. Si quieres disfrutar de una relación, tiene que ser insegura. Si se convierte en algo seguro, completamente seguro, no puedes disfrutarla: pierde todo el encanto, todo el atractivo. Como la mente no queda satisfecha ni con esto ni con lo otro, está siempre en conflicto, en estado de caos. Necesita una relación viva y segura, pero es imposible, porque una persona viva o una relación viva o cualquier cosa viva ha de ser impredecible. No se puede prever lo que va a ocurrir al momento siguiente. Y porque ese momento es impredecible, es intenso.

Has de vivir ese momento con la mayor intensidad posible, porque quizá no llegue otro momento. A lo mejor ya no estás ahí, o el otro no está ahí. O tal vez los dos estéis ahí, pero no la relación. Quedan abiertas todas las posibilidades. El futuro siempre está abierto; el pasado, siempre cerrado. Y entre medias está el presente, un solo momento del presente, siempre tembloroso, agitado. Pero así es la vida. Temblar y agitarse forman parte de la vida: la vacilación, la oscuridad, la vaguedad.

El pasado está cerrado. Todo ha ocurrido y ya no se puede cambiar nada, de modo que todo ha quedado cerrado. El futuro está abierto: no se puede predecir nada. Y entre medias está el presente, con un pie en el pasado y otro en el futuro. Por eso, la mente mantiene la dicotomía, una división. Siempre está dividida, esquizofrénica.

Has de entender que las cosas son así y que no se puede hacer nada. Si quieres mantener una relación muy segura, tendrás que amar a un muerto, pero no lo disfrutarás. Eso es lo que le ocurre a un amante cuando pasa a marido: un marido es un amante muerto, como una esposa es una amante muerta. El pasado lo es todo, y el pasado decide el futuro. Si eres la esposa de alguien, no tienes futuro: el pasado seguirá repitiéndose, con todas las puertas cerradas. Si eres el marido de alguien no tienes futuro; estás confinado, en una prisión.

Se busca sin cesar la seguridad, pero cuando se encuentra resulta aburrida. No hay más que ver las caras de los casados. Han encontrado la tan deseada seguridad, y todo ha ido a parar a su cuenta corriente, las leyes, y los abogados y los tribunales se encargarán de que todo quede asegurado. Pero se ha perdido todo el encanto, toda la poesía: ya no hay romanticismo. Están muertos: se limitan a repetir el pasado, a vivir de recuerdos.

No hay más que oír cómo hablan los que están casados. La mujer dice que su marido ya no la quiere como antes, y hablan de momentos pasados, de su luna de miel y tal. ¡Qué tontería! Aún estás viva. Este momento puede ser una luna de miel. Este momento se puede vivir, pero tú hablas del pasado e intentas repetirlo.

La seguridad jamás satisface, y en la inseguridad hay miedo, miedo a perder la relación, pero eso forma parte del estar vivo. Todo puede perderse, no hay nada cierto y por eso todo es tan hermoso. Y por eso no puedes retrasar nada ni un solo momento: si deseas amar a una persona, ámala aquí y ahora. Ámala, porque nadie sabe qué pasará dentro de un momento. Dentro de un momento quizá no exista ninguna posibilidad

para el amor, y te arrepentirás el resto de tu vida. Podrías haber amado, podrías haber vivido. Entonces te arrepentirás, sentirás remordimientos y una profunda culpa, como si te hubieras suicidado.

La vida es incierta, y nadie puede cambiar esto. No hay forma de que sea de otra manera. Y es bueno que nadie pueda hacerla segura, porque entonces estaría muerta. La vida es frágil, delicada, y se interna continuamente en lo desconocido: ahí reside su belleza. Hay que ser valiente, aventurero, apostar para moverse con la vida. De modo que apuesta. Vive este momento y vívelo plenamente. Dentro de un momento, ya se verá. Estarás allí para abordarlo —como estuviste en el pasado y lo estarás en el futuro— y serás más capaz porque tendrás más experiencia.

Por tanto, no se trata de si el otro estará allí en el momento siguiente, sino que, si está disponible para ti en este momento, ámalo. No desperdicies este momento pensando en el futuro y preocupándote por él, porque es una actitud suicida. No dediques ni un solo pensamiento al futuro, porque no se puede hacer nada al respecto y es una completa pérdida de energía. Ama a esta persona y que ella te ame.

Así lo veo yo: si vives el momento plenamente, existen todas las posibilidades de que al momento siguiente la persona siga estando disponible. Y digo que es posible: no puedo prometer nada. Pero hay más posibilidades, porque el momento siguiente procederá del momento presente. Si has amado a esa persona y se siente feliz y la relación ha sido una experiencia hermosa, un éxtasis, ¿por qué iba a dejarte?

Si no dejas de preocuparte, la estás obligando a dejarte. Y si has desperdiciado este momento, el momento siguiente surgirá de ese desperdicio: estará podrido. Así es como puedes predecirte: siempre se cumplen tus profecías. Al momento siguiente dices: «Ya decía yo desde el principio que esta relación no duraría. Ahora queda demostrado.» Entonces te sientes bien, en cierto modo; piensas que has sido listo y previsor. En realidad has sido estúpido, porque no es que hubieras predicho nada. Has forzado el acontecimiento porque has desperdiciado el tiempo y la oportunidad que se te habían concedido. De modo que ama a la persona y olvídate del futuro. Déjate de tonterías y no pienses en el futuro. Si puedes amar, ama. Si no puedes, olvida a esa persona, busca a otra, pero no pierdas el tiempo.

La cuestión no consiste en este amante o el otro, sino en el amor. El amor satisface, y las personas son excusas. Pero todo depende de ti, porque lo que hagas con una persona lo seguirás haciendo con otra.

Si haces feliz a una persona, ¿por qué habría de dejarte? Pero si la haces desdichada, ¿por qué no habría de dejarte? Si la haces desdichada, ¡yo la ayudaría a que te dejara! Pero si la haces feliz, nadie puede ayudarla a dejarte, porque no tendría sentido: lucharía contra el mundo entero por ti.

Así que sé más feliz. Emplea el tiempo de que dispones, sin pensar en el futuro; el presente es suficiente. Desde este mismo momento, intenta vivir este momento. Emplea este momento en no preocuparte, sino en vivir. Las pequeñas cosas pueden ser muy hermosas. Querer un poco, compartir un poco: eso es la vida.

TODA PERSONA CREA CIERTA SEGURIDAD PSICOLÓGICA,
inconsciente del hecho de que su seguridad es su cárcel. La gente está

rodeada de toda clase de inseguridades; de ahí el deseo de crear una protección. Esta protección aumenta a medida que prestas más atención a los peligros que vives. La celda de tu cárcel empequeñece y empiezas a vivir tan protegido que la vida se hace imposible.

La vida solo es posible con la inseguridad. Se trata de algo fundamental, que hay que comprender: la vida en su esencia misma es inseguridad. Mientras te protejas, estarás destruyendo tu propia vida. La protección es la muerte, porque solo quienes están muertos y enterrados están totalmente protegidos. Nadie puede hacerles daño; no puede pasarles nada. Ya no habrá muerte para ellos; ya les ha sobrevenido. No les va a ocurrir nada más.

¿Deseas la seguridad de una tumba? Sin saberlo, eso es lo que intenta hacer todo el mundo. Los medios son distintos, pero la meta la misma. Con el dinero, el poder, el prestigio, el conformismo social, la pertenencia a un rebaño —religioso, político—, a una familia, a una nación, ¿qué buscas? Te rodea un temor desconocido y empiezas a erigir la mayor cantidad de barreras posible entre el temor y tú. Pero esas mismas barreras te impedirán vivir. Una vez que lo hayas comprendido, conocerás el significado de *sannyas*. Consiste en aceptar la vida como es, en derribar todas las barreras y dejar que la vida tome posesión de ti. Es un paso peligroso, pero los que son capaces de darlo reciben una enorme recompensa, porque solo ellos viven. Los demás solo sobreviven.

Existe una diferencia entre vivir y sobrevivir. Sobrevivir es un simple arrastrarse, desde la cuna hasta la tumba, preguntándose cuándo llegará la hora de la tumba. En el espacio entre la cuna y la tumba, ¿por qué tener miedo? La muerte es algo cierto... y no tienes nada que perder. Llegas al mundo sin nada. Tus temores son simples proyecciones. No tienes nada que perder, y lo que tienes desaparecerá un día. Si la muerte no fuera segura, la idea de crear seguridad tendría cierto sentido. Si pudieras evitar la muerte, sería muy natural crear barreras entre ella y tú. Pero no la puedes evitar. La muerte está ahí; cuando lo has aceptado, desaparece el temor, porque no se puede hacer nada. Si no se puede hacer nada, ¿para qué preocuparse?

Es bien sabido que los soldados van a la guerra temblando. En el fondo, saben que no todos regresarán. No saben quiénes regresarán y quiénes no, pero es posible que ellos no vuelvan a casa. Pero los psicólogos han observado un fenómeno extraño: en cuanto llegan al frente de batalla, desaparecen todos sus temores. Empiezan a luchar alegremente. Una vez aceptada la muerte, ¿cómo puede herir? Una vez que saben que la muerte puede sobrevenir en cualquier momento, son capaces de olvidarla. Yo he estado con muchos soldados, tenía muchos amigos en el ejército, y resultaba extraño ver que la mayoría son de lo más alegre, de lo más relajado. Puede llegar la orden cualquier día —«Incorpórense a filas»—, pero juegan a las cartas, al golf, beben, bailan. Disfrutan plenamente de la vida. Uno de los generales venía a verme. Le pregunté:

—Está preparado para la muerte casi todos los días... ¿Cómo puede ser tan feliz?

Respondió:

—¿Y qué otra cosa puedo hacer? La muerte es una certeza.

Cuando se acepta la certeza, la inevitabilidad, en lugar de llorar,

lamentarse y arrastrarse hacia la tumba, ¿por qué no bailar? ¿Por qué no aprovechar lo mejor posible el tiempo que media entre la cuna y la tumba? ¿Por qué no vivir cada momento con tal plenitud que si el siguiente momento no llega no haya motivo de queja? Podrás morir con alegría porque has vivido con alegría.

Pero pocas personas han comprendido el funcionamiento interno de su propia psicología. En lugar de vivir, se protegen. La misma energía que podría haberse transformado en canto y baile se dedica a adquirir más dinero, más poder, más ambición, más seguridad. La misma energía que podría haberse transformado en una maravillosa flor de amor se queda en la cárcel del matrimonio.

El matrimonio es seguro: por la ley, las convenciones sociales, la idea que tenemos de la respetabilidad y lo que dicen los demás. Todo el mundo tiene miedo de todo el mundo, y todos siguen fingiendo. El amor desaparece. No está en tus manos. Llega como la brisa, y como la brisa se va. Quienes están atentos bailan con la brisa, saborean todo su potencial, disfrutan de su frescura y fragancia. Y cuando se va no lo lamentan ni se entristecen. Era un regalo de lo desconocido, que podría volver. Esperan, y regresa una y otra vez. Aprenden a esperar con paciencia. Pero en el transcurso de los siglos, la mayoría de los seres humanos ha hecho justo lo contrario. Temerosos de que se marche la brisa, cierran todas las puertas, las ventanas, todas las rendijas por donde puede escapar. Es su sistema para lograr la seguridad: se llama matrimonio. ¡Y les sorprende que cuando han cerrado puertas y ventanas y tapado incluso las rendijas más pequeñas, en lugar de recibir una brisa fresca, fragante, solo perciban aire viciado! Todo el mundo lo piensa, pero se necesita valentía para reconocer que has destruido la belleza de la brisa al encerrarla.

En la vida, no se puede encerrar ni capturar nada. Hay que vivir al aire libre, permitiendo todo tipo de experiencias y sintiendo un profundo agradecimiento mientras duren. Agradecimiento, pero no miedo al mañana. Si el día de hoy ha traído una hermosa mañana, un hermoso amanecer, el canto de los pájaros, grandes flores, ¿por qué preocuparse de mañana, si mañana será otro día? Quizá el amanecer tenga colores distintos. Quizá los pájaros cambien un poco su canto, quizá haya nubes y la danza de la lluvia. Pero eso tiene su propia belleza, su propio alimento.

Es bueno que las cosas cambien, que todas las noches no sean iguales, que no se repitan todos los días. Algo nuevo: en eso consiste lo excitante de la vida, su éxtasis, porque si no, nos aburriríamos. Y quienes han asegurado su vida por completo se aburren. Están aburridos de su mujer, de sus hijos, de sus amigos. Millones de personas experimentan el aburrimiento, aunque sonrían para ocultarlo.

Friedrich Nietzsche dice lo siguiente: «No penséis que soy un hombre feliz. Sonríe solo para evitar las lágrimas. Me empeño en sonreír para no llorar. Si no sonrío, brotarán las lágrimas.» A la gente se le han enseñado actitudes completamente erróneas: ocultar el llanto, mantener siempre la distancia. No permitir que otros se aproximen demasiado, porque entonces podrían ver tu infelicidad interior, tu aburrimiento, tu angustia, tu enfermedad.

La humanidad entera está enferma por la sencilla razón de que no hemos permitido que la inseguridad de la vida sea nuestra religión. Nuestros dioses, nuestras virtudes, nuestros conocimientos y nuestras

relaciones son la seguridad. Desperdiciamos toda la vida en acumular lazos de seguridad. Nuestras virtudes y austeridades no son sino un esfuerzo para estar seguros incluso después de la muerte, como una cuenta bancaria en el otro mundo.

Pero mientras tanto se nos escapa de las manos una vida enormemente hermosa. Los árboles son tan hermosos porque no conocen el temor de la inseguridad. Los animales salvajes poseen tal esplendor porque no saben que existe la muerte, que existe la inseguridad. Las flores pueden bailar al sol y en medio de la lluvia porque no les preocupa qué pasará por la noche. Se caerán sus pétalos, y al igual que surgieron de una fuente desconocida desaparecerán en la misma fuente desconocida. Pero mientras tanto, entre esos dos puntos, la aparición y la desaparición, tienes la posibilidad de bailar o desesperarte.

Una persona auténtica abandona la idea de la seguridad y empieza a vivir con absoluta inseguridad, porque tal es la naturaleza de la vida. No puedes cambiarla. Y lo que no puedes cambiar, debes aceptarlo, y aceptarlo con alegría. No te des cabezazos contra la pared sin necesidad; simplemente, pasa por la puerta.

Adversarios imaginarios

UNA PARÁBOLA de Chuang Tzu:

Érase una vez un hombre a quien le alteraba tanto ver su propia sombra y le disgustaban tanto sus propias pisadas que decidió librarse de ellas.

Se le ocurrió un método: huir. Así que se levantó y echó a correr, pero cada vez que ponía un pie en el suelo había otra pisada, mientras que su sombra le alcanzaba sin la menor dificultad.

Atribuyó el fracaso al hecho de no correr suficientemente deprisa. Corrió más y más rápido, sin parar, hasta caer muerto.

No comprendió que simplemente con ponerse en un lugar sombreado, su sombra se desvanecería, y que si se sentaba y se quedaba inmóvil, no habría más pisadas.

El hombre crea su propia confusión porque se rechaza a sí mismo, se autocensura, no se acepta. Y así se crea una cadena de confusión, de infelicidad y caos interior. ¿Por qué no te aceptas como eres? ¿Qué te pasa? La existencia entera te acepta tal y como eres, pero tú no.

Tienes un ideal que alcanzar. Ese ideal siempre está en el futuro: así ha de ser, porque un ideal no puede existir en el presente. Y el futuro no está en ninguna parte; está aún por nacer. Pero debido a ese ideal vives en el futuro, que no es sino un sueño. Debido al ideal no puedes vivir aquí y ahora. Debido al ideal te autocensuras.

Todas las ideologías, todos los ideales son condenatorios porque crean una imagen en la mente. Y cuando te comparas con esa imagen, siempre piensas que te falta algo, que has perdido algo. Ni te falta ni has perdido nada. Eres perfecto, si es que existe alguna posibilidad de perfección.

Trata de comprender esto, porque solo entonces podrás comprender la parábola de Chuang Tzu. Es una de las más hermosas parábolas jamás

contadas, y profundiza en el mecanismo de la mente humana. ¿Por qué te empeñas en llevar ideales en tu mente? ¿Por qué no eres suficiente tal y como eres? En este mismo momento, ¿por qué no eres como los dioses? ¿Quién te lo impide? ¿Quién se interpone en tu camino? ¿Por qué no puedes disfrutar de este momento y ser feliz? ¿Dónde está el impedimento?

El impedimento lo pone el ideal. ¿Cómo puedes disfrutar? Estás lleno de rabia, y la rabia tiene que desaparecer en primer lugar. ¿Cómo puedes ser dichoso? Estás lleno de sexualidad, y el sexo tiene que desaparecer en primer lugar. ¿Cómo puedes ser como dioses que festejan este momento? Estás lleno de avaricia, rabia, pasión: tienen que desaparecer, y después serás como los dioses.

Así se crea el ideal, y del ideal surge la censura. Compárate con el ideal, y nunca serás perfecto, porque es imposible. Si dices «Si...», la dicha resulta imposible, porque ese «si...» es la mayor preocupación.

Si dices: «Si se cumplen esas condiciones, seré dichoso», esas condiciones jamás se cumplirán. Y, en segundo lugar, incluso si llegaran a cumplirse las condiciones, habrías perdido la capacidad de disfrutar. Y además, cuando se cumplan esas condiciones —cosa rara, porque no es posible—, tu mente creará nuevos ideales.

Así es como pierdes la vida, en una y otra vida. Creas un ideal y quieres ser ese ideal; después te sientes inferior y censurado. Por los sueños de tu mente te condenas; los sueños te perturban.

Lo que yo te digo es justo lo contrario. Sé como los dioses en este mismo momento. Permite que haya rabia, sexo, codicia: ¡celebra la vida! Y después serás capaz de sentir más alegría, más dicha, menos codicia, menos sexo. Entonces habrás encontrado el camino. No puede ser de otro modo. Cuando una persona puede festejar la vida plenamente, todo lo malo desaparece, pero si primero intentas soluciones para que desaparezca lo malo, jamás desaparecerá.

Es como luchar con la oscuridad. Tu casa está llena de oscuridad y preguntas: «¿Cómo encender una vela? Antes de encender una vela hay que disipar esta oscuridad.» Eso es lo que has estado haciendo. Dices que primero ha de desaparecer la codicia, y entonces llegará el éxtasis. ¡Qué estupidez! Dices que primero tiene que desaparecer la oscuridad para encender una vela, como si la oscuridad pudiera ponerte trabas. La oscuridad no tiene entidad, no es nada, no tiene solidez. Es sencillamente una ausencia, no una presencia. Es sencillamente la ausencia de luz: enciende la luz y se disipará la oscuridad.

Disfruta, sé una llama dichosa, y todo lo malo desaparecerá. La cólera, la codicia, el sexo, lo que sea: no son nada sólido, sino la simple ausencia de una vida dichosa, extática. Porque no puedes disfrutar, te enfadas. No porque nadie te provoque el enfado; sencillamente, no puedes disfrutar, te sientes desgraciado y te enfadas. Los demás son simples excusas. Porque no puedes divertirte, no te llega el amor; de ahí el sexo. Eso es conformarse con las sombras. Y entonces la mente dice: «Primero destruye todo esto y después Dios descenderá.» Es una de las estupideces más evidentes de la humanidad, la más antigua, y sigue a todo el mundo.

Te resulta difícil pensar que en este mismo momento eres como los dioses, pero yo te pregunto: ¿qué falta? ¿Qué falla? Estás vivo,

respirando, consciente; ¿qué más necesitas? En este mismo momento, sé como los dioses. Incluso si sientes que es solo un «como si»; no te preocupes. Incluso si piensas: «Solo estoy fingiendo ser como un dios.» Empieza con el «como si», y pronto seguirá la realidad, en realidad eres. Y en cuanto empieces a existir como un dios, desaparecerá toda la desdicha, toda la confusión, toda la oscuridad. Transfórmate en luz, y en esa transformación no habrá condiciones que cumplir.

A continuación voy a comentar esta hermosa parábola.

Érase una vez un hombre a quien le alteraba tanto ver su propia sombra y le disgustaban tanto sus propias pisadas que decidió librarse de ellas.

Recuerda que tú eres ese hombre, que ese hombre existe en todos. Así has estado actuando, esta lógica es también la tuya: huir de la sombra. A ese hombre le alteraba ver su propia sombra. ¿Por qué? ¿Qué tiene de malo una sombra? ¿Por qué tendría que alterarte una sombra? Porque quizá hayas oído contar que los dioses no tienen sombra, que cuando caminan no aparece su sombra. A ese hombre le alteraban los dioses.

Se cuenta que el sol se eleva en el cielo y que cuando los dioses caminan no tienen sombras: son transparentes. Pero yo os digo: es solo como un sueño. En ninguna parte existe, ni puede existir, nada sin sombra. Si es, tiene sombra. Si no es, entonces la sombra desaparece.

Ser significa crear una sombra. Tu ira, tu sexo, tu codicia: todo son sombras. Pero recuerda que son sombras. Son en un sentido, y en otro no son: ese es el significado de una sombra. No tiene solidez. Una sombra es simplemente una ausencia. Tú estás de pie, los rayos del sol caen sobre ti, y debido a tu presencia, unos cuantos rayos no pueden pasar. Entonces se crea la figura, la figura de la sombra. No es sino una ausencia. Tú obstruyes el sol; por eso se crea la sombra.

La sombra no tiene solidez, y tú sí. Tú eres sólido. Tú eres sólido, y por eso se crea la sombra. Si fueras como un fantasma, no habría sombra. Y los ángeles del cielo no son sino fantasmas, soñados por ti y por tus ideólogos, los creadores de ideales. Ese hombre estaba alterado porque había oído decir que solo puedes convertirte en dios cuando desaparece la sombra.

Érase una vez un hombre a quien le alteraba tanto ver su propia sombra y le disgustaban tanto sus propias pisadas que decidió librarse de ellas.

¿Qué es lo que te altera? Si profundizas, no encontrarás sino el ruido de tus pisadas. ¿Por qué te altera tanto el ruido de tus pisadas? Tienes solidez, de modo que tiene que haber algún ruido, tienes que aceptarlo. Pero ese hombre había oído que los dioses no proyectan sombra, y que cuando caminan no suenan pisadas. Esos dioses no son sino sueños; solo existen en la mente. ¡Ese cielo no está en ninguna parte! Cuando algo existe, se crea el sonido a su alrededor: pisadas, sombras. Así son las cosas, y no se puede hacer nada para cambiarlas. Así es la naturaleza. Si se intenta hacer algo al respecto, irá mal. Si intentas hacer algo para

cambiarlo, desperdiciarás toda tu vida, y al final comprenderás que no has llegado a ninguna parte. La sombra sigue proyectándose, las pisadas haciendo ruido, y la muerte llama a tu puerta.

Antes de que la muerte llame a tu puerta, acéptate, y entonces se producirá un milagro. El milagro consiste en que, cuando te aceptas, no escapas de ti mismo. Ahora mismo, todos estáis escapando de vosotros mismos. Aun si acudís a mí, es como una parte de la huida. Por eso no podéis alcanzarme: existe una distancia. Si habéis acudido a mí como escapatoria no conseguiréis nada, porque mi trabajo consiste en ayudaros a que no escapéis de vosotros mismos. No lo intentéis; no podéis ser otros. Cada cual tiene un destino y una individualidad concretos.

El dedo pulgar de cada persona tiene una huella individual, única — jamás ha existido ni existirá el mismo pulgar; solo pertenece a una persona y no puede haber otro igual—, y lo mismo ocurre con tu ser. Tienes un ser único e individual, incomparable, que no ha « existido antes ni volverá a existir. ¡Celébralo! ¡A todo el mundo le ocurre algo único, porque Dios le ha dado un regalo único a cada uno, y tú lo censuras! ¡ Quieres algo mejor! Quieres ser más listo que la existencia, más sabio que el tao: pues te equivocas.

Recuerda que la parte nunca puede ser más sabia que el todo, y que lo haga el todo es definitivo y tú no puedes cambiarlo. Si te esfuerzas por hacerlo, simplemente desperdiciarás tu vida y no conseguirás nada.

El todo es inmenso; tú un átomo. El océano es inmenso; tú una gota en él. El océano es salado y tú intentas lo imposible, ser dulce. Pero el ego desea hacer lo imposible, lo difícil, lo que no puede hacerse. Y Chuang Tzu dice: «Lo fácil es bueno.» ¿Por qué no puedes hacer lo fácil y aceptarlo? ¿ Por qué no decir sí a la sombra? En cuanto dices sí, lo olvidas; desaparece, al menos de la mente, aunque se quede en el cuerpo.

Pero ¿cuál es el problema? ¿Cómo puede crear un problema una sombra? Ahora mismo estás creando un problema por todo. Ese hombre estaba confuso, alterado, por ver su sombra. Le habría gustado ser un dios, le habría gustado no tener sombra.

Pero tú ya eres como un dios y no puedes ser nada que ya no seas. ¿ Cómo? Solo puedes ser lo que eres: la transformación consiste en avanzar hacia el ser, que ya existe. Puedes ir de aquí para allá, llamar a las puertas de otros, pero solo estarás jugando al escondite contigo mismo. De ti depende a cuántas puertas llames. Al final llegarás a tu puerta, y comprenderás que tu puerta siempre ha estado allí. Nadie puede llevársela. Nadie puede quitarte la naturaleza, el tao.

A ese hombre le alteraba su sombra. El método que se le ocurrió fue huir de ella: lo que hace todo el mundo. Parece como si la mente tuviera una lógica depravada. Por ejemplo, estás enfadado. ¿Qué debes hacer? La mente te dirá: «No te enfades; promételo.» Y entonces, ¿qué ocurre? Reprimas la ira, y cuanto más la reprimas, más descenderá a las raíces de tu ser. Entonces, lo que ocurrirá no será que unas veces estés enfadado y otras no; si has reprimido demasiado, estarás *continuamente* enfadado. Se te meterá en la sangre, te envenenará, se extenderá a todas tus relaciones. Incluso si estás enamorado, la ira estará allí y el amor se hará violento. Incluso si intentas ayudar a alguien, la ayuda se envenenará porque el veneno está dentro de ti. Y lo llevarás en todos tus actos, serán un reflejo de ti. Cuando vuelvas a sentir lo mismo, la mente dirá: «No has

reprimido lo suficiente; reprime más.» La ira surge por la represión, y la mente dice: «¡Reprímela más!» Y entonces sentirás más ira.

Tu mente es sexual por la represión, y la mente dice: «Reprímelo más. Busca nuevos métodos, formas y medios para reprimirlo, de modo que florezca el celibato.» Pero así no puede florecer. Mediante la represión, el sexo no solo entra en el cuerpo, sino en la mente, y se convierte en algo cerebral. Entonces la persona no para de pensar en ello, una y otra vez, y de ahí que exista tanta pornografía en el mundo.

¿Por qué os gusta ver fotografías de mujeres desnudas? ¿Es que las mujeres no valen lo suficiente por sí mismas? ¡Sí, más que suficiente! Entonces, ¿qué necesidad hay? La fotografía es siempre más sexual que una mujer real. Una mujer real tiene un cuerpo y una sombra, y sus pisadas suenan, y se oye el ruido. Una fotografía es un sueño; es algo completamente mental, cerebral, sin sombra. Una mujer real suda y desprende olor corporal; una fotografía no suda. Una mujer real se enfada; una fotografía no. Una mujer real envejece, se hace vieja. Una fotografía siempre mantiene la juventud. Una fotografía es solo mental. Quienes reprimen el sexo en el cuerpo lo llevan a la mente; su mente se mueve en medio de la sexualidad y se convierte en una enfermedad.

Es normal que tengas hambre, pero si estás pensando en comida continuamente, eso es una obsesión y una enfermedad. Es normal comer cuando se tiene hambre, y se acabó, pero si nada te sacia, todo se va a la mente.

La esposa del mulá Nasruddin estaba enferma y la operaron. Al cabo de unos días salió del hospital y pregunté:

—¿Cómo está tu esposa? ¿Se ha recuperado de la operación?

Él respondió:

—No. Todavía sigue hablando de ella.

Si piensas en algo, si hablas de algo, está ahí. Y entonces es más peligroso porque el cuerpo se recuperará, pero la mente puede continuar sin cesar, hasta el infinito. El cuerpo puede recuperarse, pero la mente no.

Si reprimes el hambre en el cuerpo, se irá a la mente. No te has deshecho del problema; lo has empujado aún más adentro. Si reprimes algo, llegará hasta las raíces, y entonces la mente dirá que si no lo logras, algo anda mal, que no te esfuerzas lo suficiente, que debes esforzarte más.

Se le ocurrió un método: huir.

La mente solo tiene dos alternativas: luchar o huir. Siempre que se presenta un problema, la mente dice: lucha o escapa, y las dos soluciones son erróneas. Si luchas seguirás con el problema. Si luchas, el problema continuará. Si luchas, estarás dividido, porque el problema no se encuentra fuera, sino dentro.

Por ejemplo, si sientes ira y luchas, ¿qué ocurrirá? Que la mitad de tu ser estará con la ira y la otra mitad con la idea de luchar. Como si tus dos manos se pusieran a pelear. ¿Quién ganaría? Simplemente desaprovecharías tus energías. Nadie resultaría victorioso. Puedes engañarte a ti mismo y pensar que has reprimido tu ira, que le has bajado los humos, pero tendrás que hacerlo continuamente, sin un momento de respiro. Si lo olvidas un solo instante, perderás la victoria.

Por eso, quienes han reprimido algo tienen que estar continuamente pendientes de ello. Siempre sienten miedo y no pueden relajarse. ¿Por qué resulta tan difícil relajarse? ¿Por qué no puedes dormir? ¿Por qué no puedes relajarte? Por haber reprimido tantas cosas. Tienes miedo de que, si te relajas, vuelvan a aparecer. Las así llamadas personas religiosas no pueden relajarse; siempre están tensas, y esta es la causa de la tensión. Han reprimido algo, ¿y les dices que se relajen? Saben que si lo hacen volverá el enemigo. La mente piensa: lucha —y si luchas reprimes— o huye. Pero ¿adonde? Incluso si te vas al Himalaya te seguirá la ira: es tu sombra. Te seguirá el sexo: es tu sombra. Vayas a donde vayas, te acompañará tu sombra.

Se le ocurrió un método: huir. De modo que se levantó y echó a correr, pero cada vez que ponía un pie en el suelo sonaba una pisada, mientras que su sombra le alcanzaba sin la menor dificultad. ¡Qué sorpresa! Corría muy deprisa, pero la sombra no tenía dificultades para seguirle, sin siquiera sudar, sin jadear. La sombra no tenía ninguna dificultad porque una sombra no es sólida, no es nadie. El hombre sudaba y respiraba con dificultad, pero la sombra siempre iba a su lado. La sombra no puede dejarte así: ni luchando ni huyendo. ¿Adonde irás? Vayas a donde vayas, llevarás tu persona y tu sombra.

Atribuyó el fracaso a no correr suficientemente deprisa. De modo que corrió más y más rápido, sin parar, hasta que cayó muerto.

Hay que comprender la lógica de la mente. Si no la comprendes serás su víctima. La mente tiene una lógica viciada, es un círculo vicioso. Ese hombre es totalmente lógico; no se puede encontrar ningún error en su lógica, ningún fallo. Es un lógico tan perfecto como Aristóteles. Dice que si la sombra le sigue, se debe a que no corre lo suficientemente deprisa. Si corre cada vez más deprisa, llegará un momento en el que la sombra no pueda alcanzarle. Pero la sombra es la suya, y no es nadie. No es que nadie le siga: en ese caso, su lógica sería correcta.

Este hombre tendría razón si le siguiera alguien. Entonces tendría toda la razón del mundo: no corre lo suficientemente rápido y por eso el otro puede seguirle. Pero se equivoca, porque no hay nadie más. La mente resulta inútil.

La mente para los demás, la meditación para ti. La mente para los demás, para ti la no mente: en eso insisten Chuang Tzu, el zen, los sufíes, los hasids, todos aquellos que saben y todos los que han sabido: Buda, Jesús, Mahoma. Lo fundamental es que puedes usar la mente para los demás, y la no mente para ti.

Ese hombre tuvo problemas porque usó la mente para sí mismo, y la mente sigue sus propias pautas. La mente le decía: «¡Más deprisa, más deprisa! Si corres lo suficientemente rápido, la sombra no podrá seguirte.»

Atribuyó el fracaso a no correr lo suficientemente deprisa.

El fallo estaba allí desde el principio, por correr. Pero la mente no puede decir eso; no se la ha alimentado para eso. Es un ordenador, un mecanismo al que hay que alimentar. No puede darte nada nuevo, solo devolverte lo que le has metido. La mente no puede darte nada nuevo: lo que te dé es algo prestado. Y si eres adicto a escuchar lo que dice,

siempre tendrás problemas cuando quieras volver hacia ti mismo. Cuando se produce una transformación, un dirigirse a la fuente, se te presentarán dificultades. Entonces la mente resulta totalmente inútil; aún más: un obstáculo, algo nocivo. Tienes que olvidarte de ella.

Una cosa que he oído contar:

Un día, el hijo del mulá Nasruddin volvió a casa de su centro de estudios progresista con un libro de sexología. Su madre se sintió muy incómoda pero esperó a que llegara el mulá. Había que hacer algo: ¡ese centro progresista iba demasiado lejos! Cuando llegó el mulá Nasruddin, su mujer le enseñó el libro.

Nasruddin subió a buscar a su hijo. Le encontró en su habitación, besando a la criada. Le dijo:

—Hijo, cuando termines los deberes, baja a verme.

¡Es lógico! La lógica tiene sus pasos, y un paso va detrás de otro, y así sucesivamente. Ese hombre siguió a la mente, corrió cada vez más deprisa, sin parar, hasta caer muerto. Más y más deprisa, sin parar... Solo puede sobrevenir la muerte.

¿Te has parado a observar que aún no te ha sobrevenido la vida? ¿Te has parado a pensar que nunca has tenido un solo momento de *vida como tal*? No has experimentado ni un solo momento de la dicha de la que hablan Chuang Tzu y Buda. ¿Y qué va a ocurrirte? No te va a ocurrir nada, salvo la muerte. Y cuanto más te aproximas a la muerte, más deprisa corres, porque piensas que si vas más rápido escaparás.

¿Adonde vas, tan deprisa? Los seres humanos y la mente humana siempre han enloquecido por la velocidad, como si fuéramos a algún lado y tuviéramos que ir rápidamente, cada vez más rápidos. Pero ¿adonde vas? En último término, tanto si vas rápida como lentamente, llegas a la muerte. Y todo el mundo llega en el momento preciso, sin perder un solo instante. Todo el mundo llega allí en el momento preciso; nadie llega tarde. He oído decir que algunas personas han llegado a la muerte antes de tiempo, pero nunca que nadie haya llegado tarde. Algunos llegan antes de tiempo gracias a sus médicos...

Atribuyó el fracaso a no correr lo suficientemente deprisa. De modo que corrió cada vez más rápido, sin parar, hasta que cayó muerto. No comprendió que simplemente con ponerse en un sitio sombreado, su sombra se desvanecería.

¡Lo más fácil del mundo! Si te pones en un lugar sombreado, donde no hay sol, la sombra desaparece, porque es el sol lo que crea una sombra. Es la ausencia de los rayos del sol. Si estás bajo la sombra de un árbol, desaparece tu sombra.

No comprendió que simplemente con ponerse en un lugar sombreado, su sombra se desvanecería.

Ese lugar sombreado se llama silencio, se llama paz interior. No escuches la mente; entra en el lugar sombreado, en el silencio interior donde no penetran los rayos del sol.

Te mantienes en la periferia: ahí está el problema. Te quedas en medio de la luz del mundo exterior, donde existen las sombras. Cierra los

ojos y entra en la zona sombreada. En el momento en que cierras los ojos desaparece el sol. De ahí que toda meditación se realice con los ojos cerrados, porque te trasladas hacia tu propia zona umbría. En el interior no hay ni sol ni sombra. Fuera está la sociedad, y toda clase de sombras. ¿Te has parado a pensar que tu ira, tu sexo, tu codicia, tu ambición, forman parte de la sociedad? Si realmente te retiras al interior y dejas fuera la sociedad, ¿dónde está la ira? ¿Y el sexo? Pero recuerda que, al principio, cuando cierras los ojos no se quedan realmente cerrados. Llevas imágenes del exterior al interior, y te encontrarás con el reflejo de la misma sociedad. Pero si continúas avanzando hacia el interior, tarde o temprano la sociedad se quedará fuera. Tú estás dentro, la sociedad fuera: te has trasladado de la periferia al centro.

En este centro reina el silencio: ni ira ni no ira, ni sexo ni celibato, ni codicia ni no codicia, ni violencia ni no violencia, porque todo eso ha quedado fuera. Recuerda también que los opuestos están fuera; dentro de ti no eres ni esto ni aquello. Eres un ser simple, puro. A eso me refiero cuando hablo de ser como un dios. Un ser puro sin opuestos que luchan o huyen; simplemente un ser. Te has trasladado al lugar sombreado.

*No comprendió que con solo trasladarse a un lugar sombreado se desvanecería su sombra, y que si se sentaba y se quedaba quieto no habría más pisadas. Así de sencillo. Pero lo sencillo le resulta difícil a la mente, porque siempre le parece más sencillo correr, luchar, porque así hay algo que hacer. Lo más difícil es decirle a la mente: «No hagas nada.» La mente pedirá: «Dame al menos un *mantra*, para que pueda repetir con los ojos cerrados "Om, Om... Ram, Ram". Algo que hacer, porque, ¿cómo vamos a quedarnos sin hacer nada, sin nada por lo que correr, sin nada que perseguir?»*

La mente es actividad, y el ser absoluta inactividad. La mente es correr; el ser, quedarse quieto. La periferia se mueve; el centro no. Fíjate en una rueda: se mueve, pero el centro alrededor del que se mueve es completamente estático, inmóvil. Tu ser es eternamente inmóvil, y la periferia se mueve continuamente. Este es el punto que hay que recordar en la danza de los derviches, la meditación giratoria sufí. Cuando la practiques, deja que tu cuerpo sea lo periférico: el cuerpo se mueve, y tú te mantienes eternamente inmóvil. Conviértete en una rueda. El cuerpo es la rueda, la periferia, y tú el centro. Al cabo de poco tiempo te darás cuenta de que, aunque el cuerpo se mueve cada vez más deprisa, por dentro notas que no te mueves, y que cuanto más deprisa se mueve el cuerpo, mejor, porque entonces se crea el contraste. De repente, tú y tu cuerpo sois distintos.

Pero te mueves continuamente con el cuerpo, y no puede haber separación. Siéntate un momento. Es suficiente: sencillamente sentarte, sin hacer nada. Sentado, cierra los ojos, deja que las cosas se equilibren. Tardarás tiempo, porque has estado desequilibrado durante muchas vidas. Has intentado crear problemas de todo tipo. Es una cuestión de tiempo, solo de tiempo. No tienes que hacer nada: siéntate tranquilamente, y mira... Quienes creen en el zen lo llaman *zazen*, que significa quedarse sentado, sin hacer nada.

Esto es lo que dice Chuang Tzu:

No comprendió que simplemente con ponerse en un lugar sombreado, se habría desvanecido su sombra, y que si se hubiera

sentado, sin moverse, ya no habría más pisadas.

No había necesidad de luchar, ni de escapar. Lo único que hacía falta era adentrarse en la zona de sombra y quedarse quieto.

Y eso es lo que hay que hacer durante toda la vida. No luches contra nada y no intentes escapar de nada. Deja que las cosas sigan su curso. Mucho más sencillo: cierra los ojos y ve al centro, donde ni un solo rayo de sol puede penetrar. No existe la sombra, y ese es el significado del mito, que los dioses no proyectan sombras. No que existan dioses que no proyecten sombras, sino que el dios que está dentro de ti no proyecta sombra porque no penetra nada del exterior. No puede penetrar: está siempre en la zona umbrosa.

Chuang Tzu llama a ese lugar umbrío tao, la naturaleza más profunda de tu ser.

Entonces, ¿qué hacer? En primer lugar, no hagas caso a la mente. Es una buena herramienta para el exterior pero una barrera para el interior. La lógica es buena para otras personas, pero no para uno mismo. Para abordar las cosas, se necesitan la lógica y la duda. La ciencia depende de la duda, y la religión de la fe, de la confianza. Sencillamente, siéntate, con plena confianza en que predominará tu naturaleza interna. Siempre ocurre así; solo tienes que esperar, con paciencia. Y diga lo que diga tu mente, no hagas caso.

Escucha a tu mente para el mundo exterior, pero no para el interior; déjala a un lado. Y no hay necesidad de luchar con ella, porque si luchas, puede influirte. Sencillamente, déjala a un lado. En eso consiste la fe. La fe no consiste en una lucha con la mente: si luchas, el enemigo te impresiona. Y recuerda que ni siquiera los amigos ejercen tanta influencia como los enemigos. Si luchas continuamente contra alguien te influirá, porque tendrás que emplear las mismas técnicas para la lucha. Los enemigos llegan a parecerse. Resulta muy difícil mantenerse apartado del enemigo y guardar las distancias; acaba por influirte.

Y quienes empiezan a luchar con la mente se hacen grandes filósofos. Aunque hablen de la antimente, su discurso gira en torno a la mente. Pueden decir: «Ponte en contra de la mente», pero cualquier cosa que digan procede de la mente, incluso su enemistad. Tienes que seguir con el enemigo, y al final los enemigos llegan a un acuerdo y se hacen iguales.

Recuérdalo: no luches con la mente, porque si no, tendrás que doblegarte al acuerdo. Si quieres convencer a la mente tienes que discutir, y en eso radica el problema. Si quieres convencer a la mente tienes que valerte de las palabras. Sencillamente, déjala a un lado. No se trata de ir en contra de la mente, sino de dejarla a un lado, igual que cuando sales a la calle te pones los zapatos y al volver a casa te los quitas: ni lucha ni nada. No les dices a los zapatos: «Voy a entrar en casa y ya no os necesito, así que os voy a dejar»; sencillamente te los quitas porque ya no los necesitas.

Así de sencillo, sin peleas. Lo fácil es bueno: ni luchas ni conflictos. Sencillamente dejas la mente a un lado, te trasladas a la umbría interior y te sientas. Entonces no oyes pisadas, no te sigue ninguna sombra, eres como un dios. Y solo se puede llegar a ser lo que ya se es. Por eso te digo que eres como un dios, que eres un dios. No te conformes con menos.

Falsos valores

HAY QUE recordar algo fundamental: el hombre es muy listo para crear falsos valores. Los auténticos valores requieren todo tu ser; los falsos son baratijas. Parecen auténticos, pero no te requieren en tu totalidad; se trata de una formalidad superficial.

Pongamos un ejemplo. En lugar del amor, de la confianza, hemos creado el falso valor de la «fidelidad». La persona fiel solo se compromete superficialmente en el amor. Realiza todos los gestos del amor, pero esos gestos no significan nada: no pone su corazón en esos gestos formales.

Un esclavo es fiel, pero ¿crees que un esclavo, a quien han reducido en su humanidad, a quien le han arrebatado su orgullo y su dignidad, puede amar a la persona que le ha herido tan profundamente? ¡La detesta, y si se le presenta la oportunidad, la matará! Pero seguirá siendo fiel en la superficie; no le queda más remedio. No con alegría, sino por miedo. No por amor, sino por una mente condicionada que le dice que tiene que ser fiel a su amo, como la fidelidad del perro hacia su amo.

El amor requiere una respuesta más total. No surge del sentido del deber, sino de los latidos de tu corazón, de tu propia experiencia de la dicha, del deseo de compartirla. La fidelidad es algo feo, pero se ha considerado un valor respetable durante miles de años porque la sociedad ha esclavizado a las personas de diferentes maneras. Supuestamente, la esposa debe guardar fidelidad al marido, hasta el punto de que en India han muerto millones de mujeres a la muerte de su marido, arrojándose a la misma pira funeraria. Tan respetable se consideraba que cualquier mujer que no lo hiciera quedaba condenada de por vida, convirtiéndose en una marginada, tratada como una criada por su propia familia. Se llegaba a la conclusión de que si no podía morir con su marido, no le era fiel.

Démosle la vuelta: ¡ni un solo hombre se ha arrojado a la pira funeraria de su esposa! A nadie se le ha ocurrido plantearse: «¿Significa eso que ningún marido le ha sido fiel a su mujer?» Pero estamos en una sociedad de doble moral. Hay una moral para el amo, el poseedor, y otra para el esclavo.

El amor es una experiencia peligrosa porque eres poseído por algo mucho más grande que tú. Y es incontrolable; no puedes producirlo con una orden. Una vez que se marcha, no puedes recobrarlo. Lo único que puedes hacer es fingir, ser hipócrita.

La fidelidad es un asunto completamente distinto. La fabrica tu propia mente; no es algo que se encuentre fuera de tu alcance. Se trata de adiestrarse en una cultura concreta, como cualquier otro adiestramiento. Empiezas a representar un papel, y al final acabas creyéndote tu propia actuación. La fidelidad te exige que siempre, en la vida y la muerte, te dediques a una persona, tanto si tu corazón lo desea como si no. Es una forma psicológica de esclavitud.

El amor trae la libertad; la fidelidad, la esclavitud. En la superficie se parecen; en el fondo, son justo lo contrario, dos cosas diametralmente opuestas. La fidelidad consiste en representar un papel; te han educado para ello. El amor es libre, salvaje; en eso reside su belleza. Llega como una brisa fragante, te llena el corazón, y de repente, donde había un

desierto, florece un jardín. Pero no sabes de dónde viene, ni sabes que no hay ninguna forma de atraerlo. Llega solo y se queda todo el tiempo que quiere la existencia. Y al igual que un día llega, como un desconocido, como un invitado, otro día se marcha, de repente. No hay forma de sujetarlo, de aferrarlo.

La sociedad no puede depender de experiencias tan impredecibles, tan inestables. Necesita garantías, seguridades; de ahí que haya apartado el amor de la vida y lo haya sustituido por el matrimonio. El matrimonio reconoce la fidelidad, la fidelidad al marido, y porque es algo formal, está a tu alcance... pero no se puede comparar con el amor; no es ni una gota de agua en el océano del amor.

Pero la sociedad aprueba la fidelidad porque es algo en lo que se puede confiar. Tu marido puede confiar en ti, en que mañana serás tan fiel como hoy. No se puede confiar en el amor, y lo más extraño es que el amor supone la mayor confianza pero no se puede confiar en él. En el momento es total, pero al momento siguiente es algo abierto. Puede que crezca dentro de ti o que se evapore. El marido quiere que su mujer sea una esclava durante toda su vida. No puede depender del amor; tiene que crear algo que se parezca al amor, pero fabricado por la mente del hombre. La fidelidad goza de gran respeto no solo en la relación amorosa, sino en otros terrenos de la vida. Pero destruye la inteligencia. El soldado tiene que ser fiel a su nación. Al hombre que soltó las bombas atómicas sobre Hiroshima y Nagasaki... no se le puede considerar responsable, porque simplemente estaba cumpliendo con su deber. Le dieron una orden y él era fiel a sus superiores: en eso consiste el adiestramiento en el ejército. Te adiestran durante años enteros hasta que eres prácticamente incapaz de rebelarte. Incluso si ves que lo que te ordenan es terrible, tu entrenamiento ha calado tan profundo que dices: «Sí, señor. Lo haré.»

Me niego a suponer que el hombre que soltó las bombas sobre Hiroshima y Nagasaki fuera una máquina. También tenía mujer e hijos, y unos padres ya ancianos. Era un ser humano como cualquier otro, pero con una diferencia: le habían enseñado a aceptar órdenes sin plantearse nada, y cuando le dieron la orden, la cumplió sin más.

He pensado muchas veces sobre la mente de ese hombre. ¿Se puede concebir que no pensara que esa bomba mataría a casi doscientas mil personas? ¿No podría haber dicho: «¡No! Mejor que me mate el general por no obedecer sus órdenes que matar a doscientas mil personas»? Seguramente ni se lo planteó.

El ejército funciona de tal manera que crea fidelidad, y empieza por cosas pequeñas. Me pregunto por qué un soldado tiene que desfilar y obedecer órdenes absurdas —izquierda, derecha, adelante, atrás— durante horas, durante años enteros, sin ningún objetivo.

Pero existe un objetivo oculto: destruir su inteligencia, convertirle en un autómatas, en un robot. De modo que cuando oye «¡Izquierda!», su mente no pregunta por qué. Si alguien te dice: «¡Izquierda!», tú preguntas: «¿Por qué voy a torcer a la izquierda? Qué bobada, si voy hacia la derecha.» Pero el soldado no puede poner nada en duda, no puede cuestionar nada; tiene que obedecer órdenes. Ese es el condicionamiento básico de la fidelidad.

A los reyes y los generales les viene muy bien que los ejércitos sean

fieles hasta el extremo de que funcionen como máquinas, no como personas. A los padres les resulta cómodo que sus hijos sean fieles, porque un niño rebelde es un problema. Los padres pueden equivocarse y el niño tener razón, pero el niño tiene que obedecer a los padres: forma parte del adiestramiento que ha existido hasta ahora.

Yo enseño el nuevo ser humano, en el que no tiene cabida la fidelidad, sino la inteligencia, el preguntarse por qué, la capacidad de decir no. A mi entender, a menos que seas capaz de decir no, el sí no tiene ningún valor. Ese sí es como si estuviera grabado en un disco, en una cinta: no puedes hacer nada, tienes que decir sí simplemente porque no te sale el no.

La vida y la civilización habrían sido completamente distintas si hubiéramos entrenado a la gente para tener más inteligencia. No se habrían producido tantas guerras si la gente hubiera preguntado: «¿Por qué? ¿Por qué vamos a matar, matar a personas inocentes?» Pero son leales a un país y tú eres leal a otro país, y los políticos de los dos países luchan y sacrifican a sus pueblos. Si a los políticos les gusta tanto luchar, podrían librar una lucha entre ellos, y el pueblo lo disfrutaría como un partido de fútbol.

Pero ni los reyes ni los políticos, ni los primeros ministros ni los presidentes van a la guerra. La gente de a pie, la que no tiene nada que ver con matar a otras personas, esa es la que va a la guerra a matar y a que los maten. Los recompensan por su fidelidad: una cruz de tal o cual por ser inhumanos, por no usar su inteligencia, por comportarse como robots. La fidelidad no es sino la combinación de tres enfermedades: la creencia, el deber y la respetabilidad, todo lo que alimenta el ego.

Todo ello va en contra de tu desarrollo espiritual, pero en favor de los intereses creados. Los sacerdotes no quieren que preguntes nada sobre su sistema de creencias porque saben que no pueden ofrecer respuestas. Todos los sistemas de creencias son tan falsos que si se ponen en tela de juicio se desmoronan. Indiscutidos, crean grandes religiones con millones de personas en sus rebaños.

Al Papa le siguen millones de fieles, y ni uno solo pregunta: «¿Cómo puede una virgen dar a luz?» ¡Sería un sacrilegio! Entre tantos millones de personas, ni una sola pregunta: «¿Qué pruebas hay de que Jesús sea el Hijo unigénito de Dios?, porque cualquiera puede reclamar tal cosa. ¿Cuál es la prueba de que Jesús salvara a la humanidad? No pudo salvarse a sí mismo.» Pero estas preguntas son embarazosas y simplemente no se plantean. Incluso Dios no es sino una hipótesis, que las personas religiosas llevan miles de años intentando demostrar... pero todas las pruebas son falsas, sin solidez, sin apoyo, y nadie plantea la pregunta.

Desde el primer día de nuestra vida, se nos enseña a ser fieles al sistema de creencias en que nacemos. A los sacerdotes les conviene explotarte, como les conviene a los políticos; a los maridos les conviene explotar a sus esposas, los padres a sus hijos, los profesores a sus alumnos. Para cada interés personal, la fidelidad es sencillamente una necesidad, pero reduce a toda la humanidad a retrasados mentales. No permite cuestionar, dudar, no permite a las personas ser inteligentes. Y una persona incapaz de dudar, de cuestionar, de decir «No» cuando piensa que algo está mal, cae por debajo del nivel humano, se convierte en un animal subhumano.

Si el amor se pide, se convierte en fidelidad. Si el amor se da sin que lo hayan pedido, es un regalo, es gratis, y eleva tu conciencia. Si la confianza se pide, esclaviza. Pero si la confianza surge en tu interior, en tu corazón crece algo sobrehumano. Se trata de una diferencia muy pequeña, pero de enorme importancia: cuando el amor y la confianza se piden o se ordenan, se hacen falsos. Cuando surgen por sí mismos, poseen un inmenso valor intrínseco. No hacen de ti un esclavo, sino dueño de ti mismo, porque es tu amor, tu confianza. Sigues los dictados de tu corazón, no los de otra persona. Nadie te obliga a seguirlos. De tu libertad nace el amor, de tu dignidad la confianza, y ambos harán de ti un ser humano mucho más rico.

Así concibo yo la nueva humanidad. Las personas amarán pero no permitirán que se les ordene amar. Confiarán, pero por sí mismos, no según las escrituras ni las estructuras sociales, ni según los sacerdotes o los políticos.

Vivir tu vida según los dictados de tu corazón, siguiendo sus latidos, adentrarse en lo desconocido como un águila volando al sol en completa libertad, sin límites... eso no se puede ordenar. Es su propio júbilo, el ejercicio de la propia espiritualidad.

INSTRUMENTOS PARA LA TRANSFORMACIÓN

Es una de las verdades más difíciles de reconocer, que seguimos siendo los mismos, hagamos lo que hagamos. No existe ninguna «mejora». El ego se hace añicos, porque vive gracias a la mejora, a la idea de mejorar, de llegar a alguna parte, algún día. Quizá no sea hoy, pero sí mañana, o pasado mañana. Reconocer el hecho de que no existen mejoras en el mundo, que la vida es sencillamente una celebración, que no tiene nada de negocio: una vez comprendido esto, se detiene el viaje del ego y de repente vuelves a este momento.

Acéptate como eres

EN el momento en que te aceptas como eres, te abres, te haces vulnerable, receptivo. En el momento en que te aceptas a ti mismo ya no hay necesidad de un futuro, porque no hay necesidad de mejorar nada. Entonces todo es bueno tal y como es. La vida empieza a adquirir un nuevo color, surge una música nueva con esa experiencia.

Aceptarte a ti mismo equivale a empezar a aceptarlo todo. Si te rechazas, prácticamente rechazas el universo, la existencia. Si te aceptas, también aceptas la existencia, y lo único que tienes que hacer es disfrutar. No queda ninguna queja, ningún resentimiento; te sientes agradecido. Entonces la vida es buena y también la muerte, la alegría es buena y también la tristeza, como lo es estar con la persona amada y estar a solas. Entonces, ocurra lo que ocurra es bueno, porque surge del todo.

Pero llevamos siglos enteros condicionados para no aceptarnos a nosotros mismos. Todas las culturas del mundo han emponzoñado la mente humana, porque todas dependen de una cosa: mejorar. Todas te crean ansiedad, el estado de tensión entre lo que eres y lo que deberías

ser. Las personas siempre se sentirán angustiadas si existe un «deberías» en su vida. Si tienes que satisfacer un ideal, ¿cómo puedes estar tranquilo? ¿Cómo puedes sentirte a gusto? Resulta imposible vivir nada en su totalidad, porque la mente ansia el futuro. Y ese futuro nunca llega, no puede llegar. Por la naturaleza misma de tu deseo, es imposible: cuando llegue empezarás a imaginar otras cosas, a desear otras cosas. Siempre se puede imaginar una situación mejor, y estar siempre angustiado, tenso, preocupado: así ha vivido la humanidad durante siglos.

Solo muy raramente consigue una persona escapar de la trampa. Esa persona se llama Buda, Jesucristo. El hombre que despierta es el que se libra de la trampa de la sociedad, el que comprende que es un absurdo. No puedes mejorar. Y recuerda que no quiero decir que no se produzcan mejoras, sino que no puedes mejorarte a ti mismo. Cuando dejas de mejorarte a ti mismo, la vida te mejora. Al relajarte, al aceptarte, la vida empieza a acariciarte, a fluir dentro de ti. Y cuando no tienes resentimientos, ni quejas, empiezas a florecer.

Por eso quiero decirte que te aceptes tal y como eres. Y es precisamente lo más difícil del mundo, porque va en contra de tu educación, de tu cultura. Te han dicho desde el principio cómo deberías ser. Nadie te ha dicho que eres bueno tal y como eres; todos han instalado programas en tu mente. Te han programado tus padres, los sacerdotes, los políticos, los profesores, y te han programado solo para una cosa: mejorar. Estés donde estés, debes correr en busca de algo más, sin descansar, esforzándote hasta la muerte.

Lo que yo deseo enseñar es muy sencillo: no pospongas la vida. No esperes a mañana, porque nunca llega. ¡Vívelo hoy!

Jesús decía a sus discípulos: «Mirad los lirios del campo. No trabajan, no tejen, no hilan, y sin embargo, ni Salomón era tan bello como esos pobres lirios.» ¿Dónde reside la belleza de la pobre flor? En la aceptación absoluta. En su ser no hay ningún programa para mejorar. Está aquí y ahora, bailando al viento, tomando el sol, hablando con las nubes, durmiendo con el calor de la tarde, coqueteando con las mariposas... disfrutando, siendo, amando y siendo amada.

Y cuando te abres, la existencia entera empieza a derramar su energía sobre ti. Entonces los árboles serán más verdes de lo que te parecen ahora, el sol más brillante de lo que te parece ahora; todo te parecerá psicodélico, lleno de color. Si no, todo se vuelve gris y monótono.

Acéptate como eres: eso es rezar. Acéptate como eres: eso es gratitud. Relájate en tu ser; así es como Dios quería que fueses. No te quería de ninguna otra manera, porque si no, te habría hecho otra persona. Te ha hecho *tú* y no otra persona. Intentar mejorarte equivale prácticamente a intentar mejorar a Dios, una estupidez que solo te llevará a enloquecer cada día más. No llegarás a ninguna parte y habrás perdido una gran oportunidad.

Que este sea tu color: la aceptación. Que esta sea tu característica: la aceptación, la aceptación total. Y entonces te sorprenderás, porque la vida siempre está dispuesta a derramar sus dones sobre ti. La vida no es tacaña; la existencia siempre da en abundancia, pero no podemos recibirlo porque no nos consideramos dignos de recibirlo.

Por eso las personas se aferran a los sufrimientos, para adaptarse a

su programación, y se autocastigan de mil formas, a cual más sutil. ¿Por qué? Porque encaja en el programa. Si no eres como deberías ser, tienes que castigarte, crearte sufrimientos. Por eso las personas se sienten bien cuando sufren.

Tengo que decirlo: las personas se sienten felices cuando sufren, y se sienten muy incómodas cuando son felices. Es lo que he observado en miles y miles de personas: que cuando sufren, todo es como debería ser. Lo aceptan, porque encaja en su condicionamiento, en su mente. Saben que son terribles, pecadores.

Te han contado que naciste en pecado. ¡Qué estupidez! ¡Qué bobada! El hombre no nace en pecado, sino en un estado de inocencia. No existe el pecado original, sino la inocencia original. Todo niño nace inocente. Hacemos que se sienta culpable al decirle: «Esto no debería ser así. Tú deberías ser así.» Y el niño es inocente, natural. Lo castigamos por ser natural e inocente y lo recompensamos por ser artificial y astuto. Lo recompensamos por ser falso, porque recompensamos la falsedad. Si alguien es inocente, no le damos ninguna recompensa, no lo respetamos. Al inocente se le condena, se le tacha poco menos que de delincuente. Al inocente se le considera tonto; al astuto, inteligente. Se acepta al falso, porque encaja en esta sociedad de falsedades.

Entonces tu vida no será sino un esfuerzo por crearte más y más castigos. Y, como hagas lo que hagas, estará mal, tendrás que castigarte por cada alegría. Incluso cuando llega la alegría —eso sí, a tu pesar, cuando llega la alegría muy a tu pesar, cuando a veces Dios se topa contigo y no puedes evitarlo— empiezas a castigarte inmediatamente. Algo anda mal: ¿cómo puede pasarle una cosa así a una persona tan detestable como tú?

Anoche, un hombre me preguntó: «Osho, tú hablas del amor, de ofrecer amor. Pero ¿qué puedo darle yo a nadie? ¿Qué puedo ofrecerle a la persona que amo?»

Esto es lo que todo el mundo piensa en el fondo: «No tengo nada.» ¿Qué es lo que no tienes? Pero claro, nadie te ha dicho que tienes toda la belleza de todas las flores, porque el ser humano es la flor más grandiosa de la tierra, el ser más evolucionado. Ningún ave puede cantar como tú; los cantos de los pájaros son solo ruidos, aunque sean hermosos porque nacen de la inocencia. Tú puedes cantar mucho mejor, cantos de mayor significado, pero preguntas: «¿Qué tengo yo?»

Los árboles son verdes, hermosos, las estrellas y los ríos son hermosos, pero ¿has visto algo más hermoso que un rostro humano? ¿Has encontrado algo más bello que los ojos humanos? No existe nada sobre la faz de la tierra más delicado que los ojos humanos; ni siquiera una rosa o un loto pueden competir con ellos. ¡Y su profundidad! Pero sigues preguntando: «¿Qué tengo yo que ofrecer en el amor?» Debes de haber llevado una vida de autocensura, cargándote de culpa.

En realidad, cuando alguien te ama, no te lo puedes creer. «¿Cómo? ¿A mí? ¿Que alguien me quiere a mí?» Y surge la idea en tu mente: «Porque no me conoce, es por eso. Si llega a conocerme, si llega a ver cómo soy, no me querrá.» Por eso empiezan los amantes a ocultarse cosas. Se guardan muchas cosas para sí, no revelan sus secretos porque tienen miedo de que en el momento en que abran su corazón desaparecerá el amor, porque si no pueden amarse a sí mismos, ¿cómo

concebir que los quiera otra persona?

El amor empieza por amarse a sí mismo. No debes ser egoísta, pero sí llenarte de ti mismo: son dos cosas diferentes. No seas narcisista, no te obsesiones contigo mismo, pero amarse a sí mismo es algo natural y necesario, un fenómeno básico. Solo así podrás amar a otra persona.

Acéptate, ámate, porque eres una creación de Dios. Llevas impresa la firma de Dios, y eres especial, único. Nadie ha sido como tú y nadie lo será, porque eres único, incomparable. Acepta este hecho, ámalo, celébralo, y al celebrarlo empezarás a comprender la singularidad de los demás, la incomparable belleza de los demás. El amor solo es posible cuando existe una profunda aceptación de sí mismo, del otro, del mundo. La aceptación crea un entorno en el que crece el amor, un terreno en el que florece el amor.

Sé vulnerable

LAO Tzu dice lo siguiente: *Cuando el hombre nace, es tierno y débil; a la hora de la muerte, es duro y rígido. Cuando las cosas y las plantas están vivas, son blandas y flexibles; cuando están muertas, son quebradizas y secas. Por lo tanto, la dureza y la rigidez acompañan a la muerte, mientras que la blandura y la suavidad acompañan a la vida.*

Por tanto, cuando un ejército se empecina, perderá la batalla. Cuando un árbol está endurecido, lo talarán, porque lo grande y fuerte está debajo, mientras que lo delicado y débil está arriba.

La vida es un río, un fluir, una continuidad sin principio ni fin. No va a ninguna parte; siempre está ahí. No va de un sitio a otro, sino que siempre va de aquí a aquí. Para la vida solo existe el ahora, y el único lugar, aquí. No hay por qué luchar para llegar a ninguna parte, porque no hay nada que alcanzar. No existe una lucha para conquistar nada, porque no hay nada que conquistar. No hay nada que proteger. Solo existe la vida, completamente sola, hermosa en su soledad, majestuosa en su soledad.

Puedes vivir la vida de dos maneras. Puedes fluir con ella, y entonces también serás majestuoso, tendrás una gracia, la gracia de la no violencia, de la ausencia de conflicto, de la ausencia de lucha. Tendrás una belleza, como la de los niños, como la de las flores, delicada, incorrupta. Si fluyes con la vida serás religioso. Eso es lo que significa la religión para Lao Tzu, y para mí.

Por lo general, la religión significa luchar contra la vida, en el nombre de Dios. Suele significar que Dios es la meta y que hay que negar la vida y luchar contra ella. Hay que sacrificar la vida y alcanzar a Dios. Esta religión al uso no es religión, sino una parte de la mente ordinaria, violenta, agresiva.

No hay Dios más allá de la vida; la vida es Dios. Si niegas la vida niegas a Dios, si sacrificas la vida sacrificas a Dios. En todos los sacrificios, solo se sacrifica a Dios.

George Gurdjieff decía —parece paradójico pero es cierto— que todas las religiones están en contra de Dios. Si la vida es Dios, negarla, renunciar a ella, sacrificarla, equivale a estar en contra de Dios. Pero al

parecer, Gurdjieff no sabía mucho sobre Lao Tzu, o aunque lo hubiera sabido habría dicho lo mismo, porque Lao Tzu no es un hombre religioso corriente. Es más poeta, músico, artista, creador, que teólogo, sacerdote, predicador o filósofo. Es tan normal y corriente que no piensas que sea religioso. Pero en realidad, ser religioso significa ser tan extraordinariamente corriente en la vida que la parte no está en contra del todo, sino que fluye con el todo. Ser religioso significa no separarse del todo.

Ser irreligioso significa poner tu mente en el empeño de ganar, conquistar, llegar a alguna parte. Si tienes una meta eres irreligioso. Si piensas en el mañana, ya no sabes qué es la religión. La religión no conoce el mañana. Por eso dice Jesús: «No pienses en el mañana. Mira los lirios del campo, que están floreciendo ahora.» Todo lo que es, es ahora. Todo lo que está vivo, está vivo ahora. Ahora es el único tiempo, la única eternidad.

Existen dos posibilidades: luchar con la vida, tener metas personales contra la vida (y todas las metas son personales, privadas). En este caso, intentas imponer una pauta a la vida, algo tuyo. Intentas arrastrar la vida detrás de ti, cuando no eres sino una minúscula parte, infinitesimal, y tratas de arrastrar al universo entero contigo. Por supuesto, estás abocado al fracaso, a perder tu gracia, a endurecerte.

La lucha endurece. Solo con pensar en luchar, te rodea una sutil dureza. Solo con pensar en resistir, te recubres con un caparazón, que te envuelve como un capullo. La sola idea de tener una meta determinada te convierte en una isla y dejas de formar parte del extenso continente de la vida. Y cuando te separas de la vida eres como un árbol separado de la tierra. Puede vivir del alimento anterior, pero en realidad está moribundo. Necesita las raíces, estar en la tierra, unirse a ella, formar parte de ella.

Tienes que unirte al continente de la vida, formar parte de ella, enraizarte en ella. Cuando estás enraizado en la vida eres suave porque no tienes miedo. El miedo provoca el endurecimiento. El miedo crea la idea de la seguridad, la idea de la protección. Y no hay nada más mortífero que el miedo, porque con la idea misma del miedo te separas de la tierra, te desarraigas.

Entonces vives en el pasado: por eso piensas tanto en él. No es una coincidencia. La mente piensa continuamente en el pasado o en el futuro. ¿Por qué pensar tanto en el pasado? ¡Lo pasado, pasado está! No puede recobrase. ¡El pasado está muerto! ¿Por qué sigues pensando en él, si ya no existe y si ya no se puede hacer nada? No puedes vivirlo, no puedes estar en él, pero sí puede destruir tu momento presente. Tiene que haber una causa muy arraigada, y esa causa es que estás luchando contra el todo. Al luchar contra el todo, contra el río de la vida, te desarraigas. Te has convertido en algo minúsculo, en un fenómeno encapsulado, encerrado en sí mismo. Te has convertido en un individuo, que ya no forma parte del universo en expansión, de la inmensidad. No, ya no formas parte de él. Tienes que vivir como un avaro, de tu alimento anterior: por eso la mente no deja de pensar en el pasado.

Y tienes que recuperarte de algún modo si quieres prepararte para luchar: por eso no dejas de pensar en el futuro. El futuro te da esperanza, el pasado alimento, y entre ambos se extiende la eternidad, la vida misma, que tú te estás perdiendo. Entre el pasado y el futuro te mueres

en lugar de vivir.

Hay otra manera de ser, en realidad, la única, porque la anterior no es ser; luchar no es la manera de ser. La otra manera consiste en fluir con el río, fluir tan unidos que no notes que eres algo distinto, pero fluyendo con él. No, porque formas parte de él; y no solo formas parte, sino que te sumerges en él, te transformas en el río y no existe separación alguna. Cuando no luchas, te conviertes en vida. Cuando no luchas, te conviertes en la inmensidad, en el infinito. En Oriente, ese estado, el de no luchar, se conoce como rendición, confianza, lo que denominamos *shraddha*, confianza en la vida, no confiar en tu mente individual sino en el todo. No confiar en la parte, sino en el todo, no en la mente sino en la existencia. Al renunciar, de repente te suavizas, porque no tienes necesidad de ser duro. No hay lucha, no hay enemigo. No hay necesidad de protección ni de seguridad; te has fundido con la vida.

¡Y la vida es segura! Solo el ego individual es inseguro y necesita seguridad, protección, un blindaje. Tiene miedo, tiembla sin cesar... ¿Cómo se puede vivir así? Vives angustiado, es decir, no vives. Te pierdes el júbilo, la alegría de estar aquí, que es pura alegría. No tiene razón alguna; surge del hecho de ser, burbujea dentro de ti porque eres. Cuando te abres, cuando empiezas a fluir con la vida, rebotas de alegría, sin razón alguna. Sencillamente, empiezas a notar que *ser* significa ser feliz.

Por eso los hindúes llaman a lo supremo *satchitananda*: verdad, conciencia, dicha. Significa que *ser* equivale a ser dichoso, ser veraz a ser dichoso. No hay otra forma de ser. Lo que demuestra si eres desdichado es que has perdido contacto con el ser. La desdicha significa que, de una u otra forma, te has desarraigado de la tierra, que te has separado del río y te has transformado en un bloque helado, en un cubo de hielo que flota en el río pero no está *con* él. Luchar, incluso tratar de ir en contra de la corriente: el ego siempre quiere ir contracorriente, porque allí donde se presenta un reto, el ego se siente a sus anchas. El ego siempre va en busca de pelea. Si no encuentras a nadie contra quien luchar, te sientes fatal. Necesitas alguien a quien enfrentarte. Mientras luchas te sientes bien, *eres*. Pero eso es algo patológico, una forma neurótica de ser. La neurosis lucha contra el río. Si luchas, te endureces. Si luchas, te rodeas de un muro de muerte, y naturalmente, tu propio ser muere. Pierdes la suavidad, la lucidez, la gracia, la delicadeza, y no vives, sino que te limitas a arrastrarte.

Lao Tzu defiende la rendición. Dice: «Ríndete ante la vida. Deja que la vida te guíe y no intentes guiarla tú. No intentes manipular ni controlar la vida; que la vida te manipule y te guíe a ti. Que la vida te posea. Sencillamente, ríndete y di: "No soy." Le otorgas plenos poderes a la vida, y estás con ella.»

Resulta difícil, porque el ego dice: «Entonces, ¿qué soy yo? Si me rindo, ya no soy.» Pero cuando el ego deja de ser, *tú eres* por primera vez. Por primera vez no eres finito, sino infinito. Por primera vez no eres el cuerpo, lo corpóreo, sino lo incorpóreo, la inmensidad, que no para de extenderse, sin comienzo ni fin.

Pero el ego no lo reconoce. El ego siente miedo. Dice: «¿Qué haces? ¿Perderte? Si te pierdes, no serás nadie.» Si haces caso al ego, te llevará una y otra vez por el sendero de la neurosis, el sendero de ser «alguien».

Y cuanto más seas alguien, más desaparecerá la vida de ti. Fíjate en las personas que han triunfado en el mundo, que son alguien, cuyos nombres se pueden encontrar en el *Quién es quién*. Fíjate en ellas, obsérvalas: descubrirás que llevan una vida falsa. No son sino máscaras, con nada dentro, personas huecas, quizá como rellenas de serrín, pero no vivas. Vacías.

Fíjate en las personas que han triunfado en el mundo, que son alguien: presidentes, primeros ministros, los muy ricos, que han conseguido todo lo que se puede conseguir en el mundo. Obsérvalos, tócalos, míralos, y notarás la muerte. No encontrarás en ellos un corazón palpitante. Quizá siga latiendo, pero con un latido mecánico, que ha perdido la poesía. Te miran, pero con ojos apagados, sin el brillo de la vida. Te estrecharán la mano, pero no notarás que fluye nada por sus manos, no sentirás un intercambio de energía, no sentirás el calor de la bienvenida. Una mano muerta: notarás peso, pero no amor. Mira a su alrededor: viven en el infierno. Han triunfado, son alguien, pero están rodeados por el infierno. Tú seguirás el mismo camino si intentas ser alguien.

Lao Tzu dice lo siguiente: no seas nadie, y la vida fluirá infinitamente en ti. Para el fluir de la vida, ser alguien constituye una barrera. No ser nadie, solo un extenso vacío, lo permite todo. Las nubes pueden moverse, y las estrellas entrar en él. Nada lo perturba y tú no tienes nada que perder, porque ya has renunciado a todo lo que se puede perder.

En semejante estado del ser se es joven eternamente. Naturalmente, el cuerpo envejecerá, pero el centro más íntimo de tu ser se mantendrá joven, fresco. No envejece, no muere. Y según Lao Tzu, este es el camino de la verdadera religiosidad. Flota con tao, muévete con tao, no crees metas ni objetivos personales. El todo sabe más que tú; límitate a estar con él. El todo te ha creado, respira en ti, vive en ti. ¿Por qué preocuparte? Que el todo asuma la responsabilidad. Sencillamente, ve a donde te lleve. No intentes forjar un plan, ni pidas metas concretas, porque te sentirás frustrado, te endurecerás y perderás una oportunidad de estar vivo.

Y en eso consiste todo: si permites que entre la vida, tendrás más vida. Y si te permites estar vivo, tendrás aún más vida. Jesús decía continuamente: «Venid a mí y os mostraré el camino de la vida infinita, de la vida abundante, de la vida desbordante.» Pero vivimos como mendigos. Podríamos haber sido como emperadores, y nadie sino nosotros mismos somos los responsables. Tu empeño en ser tú mismo, en aterrarte al ego, es la única causa de tu desdicha.

Veamos los sutras.

Cuando el hombre nace, es tierno y débil.

Fíjate en un niño pequeño, un recién nacido. No tiene caparazón; es vulnerable, blando, la vida en toda su pureza. Ese estado no durará mucho; al poco tiempo empezarán a crecer las personalidades a su alrededor, lo enjaularán, lo encarcelarán la sociedad, los padres, los colegios, las universidades; la vida se transformará en un fenómeno lejano. Será un prisionero. La vida seguirá latiendo en las profundidades de su ser, pero ni siquiera él será capaz de oír su latido.

Pero fíjate en cuando nace un niño. El milagro se produce una y otra

vez. La vida te enseña una y otra vez el camino, cómo ser, te dice una y otra vez que se renueva todos los días. Mueren ancianos y nacen niños. ¿Qué sentido tiene? Salta a la vista que la vida no cree en la vejez. Si la vida dependiera de los economistas, parecería sumamente antieconómico, un desperdicio. A un anciano, ya adiestrado, con experiencia del mundo y de la vida, cuando ya está preparado, cuando cree que ha alcanzado la sabiduría, le sobreviene la muerte, que lo reemplaza por un niño, sin ningún conocimiento, sin ninguna educación, como una tabula rasa: hay que volver a escribirlo todo. Si se pregunta a los economistas dirán que es absurdo. Dios debería consultarles a ellos antes. ¿Cómo? ¡Si es un auténtico desperdicio! Muere un hombre preparado de ochenta años y le sustituye un crío sin ninguna preparación: tendría que ser justo al revés; resultaría más rentable económicamente.

Pero la vida no cree en la economía. Y menos mal, porque si no, el mundo entero se habría convertido en un gran cementerio. Cree en la vida, no en la economía. Sustituye continuamente a los mayores, a los muertos, por jóvenes, a las personas duras por las blandas. La señal es clara: la vida ama la blandura, porque puede fluir fácilmente a través de un ser blando.

Cuando el hombre nace, es tierno y débil.

Y Lao Tzu también insiste en el segundo punto: que la vida no cree en la fortaleza. La debilidad encierra su propia belleza, porque es tierna y blanda. Con una fuerte tormenta, los árboles grandes y fuertes se desploman. Las plantas pequeñas se doblan, y cuando amaina la tormenta vuelven a sonreír y a florecer. En realidad, la tormenta las ha refrescado, les ha quitado el polvo; nada más. Están más vivas, más jóvenes, más frescas, y la tormenta les ha proporcionado un buen baño. Y los viejos árboles, tan fuertes, se han caído porque han resistido. No se han doblado; son muy egoístas.

Dice Lao Tzu: «La vida ama la debilidad», y esto mismo significan las palabras de Jesús: «Bienaventurados los mansos, porque heredarán la tierra. Bienaventurados los pobres de espíritu. Bienaventurados los que lloran, porque serán consolados.» El cristianismo no descubre el verdadero significado de las palabras de Jesús, porque son de Lao Tzu. A menos que se relacionen con Lao Tzu, no pueden interpretarse correctamente. Las enseñanzas de Jesús consisten en lo siguiente: «Vive y sé débil.» Por eso dice que si alguien te abofetea en una mejilla, pongas la otra. Si alguien te quita la chaqueta, dale también la camisa. Y si alguien te obliga a recorrer con él un kilómetro, recorre dos. Eso dice Jesús: «Sé débil. Bienaventurados los mansos.»

¿Qué tiene la debilidad para ser bienaventurada? Porque normalmente, los así denominados dirigentes del mundo, los maestros del mundo dicen: «Sé fuerte», mientras que Jesús y Lao Tzu dicen: «Sé débil.» La debilidad tiene algo, porque no es dura. Para ser fuerte hay que ser duro. Para ser fuerte tienes que luchar contra la corriente, y solo así adquirirás fortaleza. Cuanto más tengas que esforzarte para salvar la corriente, más fuerte serás. Para ser débil, fluye con el río: a donde vaya, tú irás con él. Si el río te dice: «Acompáñame durante un kilómetro», acompáñalo dos kilómetros. Si el río te quita la chaqueta, dale también la camisa. Y si te da una bofetada, ofrécele la otra mejilla.

La debilidad encierra cierta belleza, la belleza de la gracia, de la no violencia, *ahimsa*. Es la belleza del amor, del perdón, de la ausencia de conflicto. Y a menos que se entienda bien a Lao Tzu y que la humanidad empiece a apreciarlo, la humanidad no podrá vivir en paz.

Si te enseñan que debes ser fuerte, tendrás que luchar y habrá más guerras. Los dirigentes políticos del mundo entero insisten en que desean la paz, mientras se preparan para la guerra. Aseguran defender la paz mientras acumulan armamento. Hablan de la paz y se preparan para la guerra, y todos aseguran que lo hacen por temor al otro. ¡Y el otro dice lo mismo! ¡Es todo tan absurdo, tan ridículo! China teme a India, India teme a China. ¿Es que no se dan cuenta? Rusia teme a Estados Unidos, y Estados Unidos a Rusia. Las dos naciones hablan sobre la paz y las dos se preparan para la guerra. Y, naturalmente, si te preparas para algo, ese algo acaba por ocurrir.

Y tanto hablar sobre la paz parece una tontería; no es sino la guerra fría. Los políticos necesitan tiempo para prepararse, y durante ese tiempo hablan de la paz para ganar tiempo para prepararse. Durante siglos enteros la humanidad solo ha vivido dos períodos: la guerra, la época de la guerra; y la de preparación para la guerra. Solo dos períodos. La historia parece pura neurosis.

Pero esto es así porque se ensalza la fuerza, se ensalza el ego. Si dos personas se pelean en la calle, una es más fuerte y la otra débil; la más débil ha caído y la más fuerte está encima de su pecho: ¿a quién valoras más? ¿A la que ha vencido? Pues entonces eres violento, estás a favor de la guerra, eres belicista, peligroso y neurótico. ¿O valoras más al débil? Pero nadie valora al débil, nadie quiere que se le relacione con los débiles porque en el fondo todos quieren ser como los fuertes.

Cuando valoras al fuerte, dices: «Sí, este es mi ideal. Así me gustaría ser.» Si se ensalza la fuerza también se ensalza la violencia. Si se ensalza la fuerza se ensalza la muerte, porque la fuerza mata: te mata a ti y a los demás. La fuerza es asesina y suicida.

Debilidad: la misma palabra parece condenatoria. Pero ¿qué es la debilidad? Una flor es débil. Una roca al lado de una flor es muy fuerte. ¿Qué preferirías, ser como una flor o como una roca? Recuerda que una flor es débil, muy débil, que con un simple vientecillo puede desaparecer. Los pétalos caerán a la tierra. Una flor es un milagro: su misma existencia es un milagro, tan débil, tan blanda. Parece imposible que exista. A las rocas les va bien; tienen su aritmética para existir, ¿pero una flor? No parece que tenga ningún apoyo, y sin embargo, existe: ese es el milagro.

¿Querías ser como una flor? Si preguntas a tu ego, en lo más profundo responderá: «Sé como una roca.» E incluso si insistes, porque una roca tiene un aspecto feo, el ego dirá: «Si quieres ser una flor, que sea de plástico. ¡Al menos sé fuerte! Los vientos no te perturbarán, no te destruirán las lluvias, y seguirás ahí para siempre jamás.» Una flor de verdad se abre por la mañana, ríe unos momentos, despliega su fragancia y desaparece. Una flor de mentira, de plástico, puede durar para siempre, pero es irreal, y fuerte, porque es irreal. La realidad es blanda y débil, y cuanto más elevada, más débil.

No puedes entender a Dios porque tu mente comprende la lógica de las rocas. No comprendes la lógica de una flor. Tu mente puede comprender las matemáticas, pero careces del sentido estético para

apreciar las flores. Solo una mente poética puede comprender la posibilidad de Dios, porque Dios es lo más débil y lo más delicado. También por eso es la flor más elevada, la absoluta. Florece, pero en una fracción de segundo, que se conoce como «el presente». Si dejas pasar ese instante —y es tan breve que has de estar muy atento— solo entonces serás capaz de verlo, porque si no te lo perderás. Florece continuamente, a cada momento, pero no puedes verlo, porque tu mente está demasiado ajetreada con el pasado y el futuro. Y el presente es un fenómeno tan reducido que desaparece en un abrir y cerrar de ojos. En ese breve instante florece Dios.

Es lo más elevado, lo absoluto, pero muy débil, muy delicado: así ha de ser. Es la cúspide, el último crescendo más allá del cual no existe nada. Solo comprenderás a Dios cuando comprendas la lógica de la suavidad y la debilidad. Si tratas de ser fuerte —como los conquistadores, los luchadores, los guerreros—, vivirás en el mundo rodeado de rocas, no de flores, y Dios te parecerá un fenómeno lejano. No podrás distinguir a Dios en ninguna parte.

Cuando el hombre nace, es tierno y débil; al morir, es duro y rígido.

Así debería ser tu vida: mantenerte blando, débil y tierno, sin intentar hacerte duro y rígido, porque así es como te aproximarás cada día más a la muerte. La muerte llegará algún día, pero no se trata de eso. La muerte no es el problema, ni el temor. Pero si estás vivo en una personalidad como muerta, ahí radica el problema. La muerte en sí es muy suave, más que la vida, muy tierna. Puedes oír los sonidos de la vida, pero no los de la muerte. Cuando la muerte llega es tan suave que no puedes saber ni un segundo antes que está llegando. Y es tan débil, tan tierna... El verdadero problema radica en la muerte que vives ahora mismo, en la muerte antes de la muerte, en vivir una vida muerta, dura, cerrada.

Leibnitz emplea el término *mónada*: significa estar encerrado en una prisión, en una cápsula sin ventanas por las que asomarse afuera ni para que el mundo exterior se asome adentro. Una mónada es una celda sin ventanas. Esta palabra tiene la misma raíz que monopolio, monasterio, monje y monogamia: significa estar completamente solo. Un monje vive solo, en un monasterio las personas viven solas. Cuando estás completamente encerrado, en una celda, estás en un monasterio. Vives en una cueva, a solas, no puedes llegar hasta los demás, los demás no pueden llegar hasta ti. Estás completamente encerrado.

Esa es la muerte rígida. Y entonces te sientes desdichado, e intentas encontrar medios para no sentirte así. Creas continuamente desdicha al ser rígido, duro, y sigues buscando métodos para no sentirte desdichado.

En realidad, si comprendes el fenómeno de cómo has empezado a ser desdichado, podrás acabar con él. Sé suave, fluye: nada más. Sé como un niño, y mantén siempre la pureza y la suavidad de la infancia. No pierdas el contacto con ella, y un día descubrirás con sorpresa que el niño que eras hace cincuenta años aún vive dentro de ti. Si sabes cómo establecer contacto con él, de repente volverás a ser niño.

El niño nunca se pierde porque esa es tu vida, y se mantiene. No es que muera el niño, tú te transformes en un joven, y a continuación muera

el joven y te hagas viejo, no. Se va acumulando una capa sobre otra, pero el núcleo más profundo se mantiene igual, el bebé continúa en tu interior como cuando naciste; a su alrededor se han acumulado muchas capas y si atraviesas esas capas, el niño estalla de repente en ti. A esta explosión yo la denomino éxtasis.

Jesús dice: «A menos que os hagáis como niños no entraréis en el Reino de los Cielos.» A eso se refiere Jesús, y yo también. Si traspasas esa dura concha, los muros que te rodean, las múltiples capas, el niño estallará de repente dentro de ti y volverás a ver el mundo con la inocencia de la infancia. Y ahí está Dios.

Dios no es un concepto muy filosófico; es este mundo visto por un niño. El mismo mundo —estas flores, estos árboles, este cielo y tú— adquiere de pronto una nueva cualidad, divina, cuando lo miras con los ojos de un niño. Solo se necesita un corazón puro, blando, tierno. No falta Dios, sino *tú*. Dios no está ausente; *tú* estás ausente.

Cuando el hombre nace, es tierno y débil; al morir, es duro y rígido. Cuando las cosas y las plantas están vivas, son blandas y flexibles; cuando están muertas, son quebradizas y secas.

Aprende. La vida te enseña de muchas maneras. La vida señala el camino para ser.

Por tanto, la dureza y la rigidez son las compañeras de la muerte, y la blandura y la delicadeza las compañeras de la vida. Si quieres estar más vivo, desbordar de vida, busca a las compañeras de la vida: la delicadeza, la suavidad.

Todo lo que te obstruye te endurece. Vive de tal forma que en cada momento estés libre del anterior. Ahora mismo, tu situación es la siguiente: tienes una casa grande con muchas habitaciones, y en todas ellas hay rompecabezas. La casa entera está llena de rompecabezas, repartidos por las mesas, las sillas, las camas, el suelo, colgados del techo: rompecabezas por todas partes, y no has sido capaz de componer ninguno. Intentas terminar uno; lo encuentras difícil y pasas a otro. Pero el primero te sigue rondando la cabeza, y no solo eso, sino que te llevas varias piezas al trabajo. Después intentas completar otro, pero no lo consigues porque tú mismo eres un rompecabezas. Vas a otra habitación, y así una y otra vez, dando vueltas.

Estás saturado de rompecabezas sin terminar, y acabarás neurótico. Ni un solo punto de la vida resuelto, y con los rompecabezas rondándote. Te hacen pagar peaje. Te matan.

No arrastres cosas del pasado: el pasado, pasado está. Líbrate de cada momento, resuelto o sin resolver. Como ya no se puede hacer nada, olvídalo, y no te lleves partes, porque esas partes no te permitirán resolver los nuevos problemas que se plantean en este momento. Vive este momento lo más plenamente posible, y de pronto comprenderás que si lo vives plenamente, queda resuelto. No hace falta resolverlo. La vida no es un problema para resolver, sino un misterio que vivir. Si la vives plenamente se resuelve, y sales enriquecido, con nuevos tesoros de tu ser ante ti y nada que te importune alrededor. Entonces entrarás en otro momento con frescura, con su plenitud e intensidad, de modo que vivirás

y resolverás otro momento.

No acumules momentos sin vivir, porque te endurecerás. Solo te mantendrás suave si no llevas nada del pasado. ¿Por qué son los niños suaves? Porque no llevan nada consigo. Así es el sabio. Si un niño se enfada, se enfada, y en ese momento le da igual lo que diga Buda sobre la ira. No le importan las enseñanzas de Mahavira sobre la ira: «No te enfades...» ¡Se enfada y ya está! Se enfada con tal intensidad, que esa intensidad resulta hermosa. Fíjate en un niño cuando está realmente enfadado: todo el cuerpo —un cuerpo tan pequeño, tan tierno, tan delicado— estremeciéndose de ira, con la cara y los ojos rojos, dando saltos, chillando, como si fuera a destruir el mundo entero. Un estallido de energía... Y al momento siguiente se esfuma la ira y el niño se pone a jugar... Fíjate en su cara: no puedes creerte que esa cara tuviera tal expresión de ira hace un momento. ¡Es todo sonrisas! Tan hermosa, tan feliz...

Así hemos de vivir. Vivir un momento, pero tan plenamente que no quede nada en el momento siguiente. El niño vive el momento de ira y después avanza. Cuando el mundo permita una educación mejor, no enseñaremos a los niños que no deben enfadarse. Les enseñaremos a enfadarse, plenamente, y a no arrastrar esa ira. La ira no es mala en sí misma, pero arrastrarla, acumularla, eso es peligroso. Los estallidos de ira son hermosos, incluso necesarios, porque le dan carácter a la vida, porque son la sal de la vida. En otro caso te sientes como flácido, blandengue. Es un buen ejercicio en sí mismo, y si te puedes adentrar plenamente en él y salir con la misma plenitud, ileso, no tiene nada de malo.

Y una persona que puede enfadarse plenamente también puede ser feliz y amar plenamente, porque no se trata de si estás enfadado, feliz o amas. Lo único que hay que aprender de todas las experiencias es ser pleno. Si no te permiten que te enfades te quedas a medias. Vives el momento parcialmente, y lo demás seguirá rondando tu mente. Después sonreirás, pero tu sonrisa no será pura; estará corrompida, porque la ira no te ha abandonado. Tus labios sonríen, pero la sonrisa está emponzoñada; la ira no te ha abandonado, el pasado no se ha ido, y no eres completamente libre de estar aquí y ahora. El pasado proyecta su sombra sobre ti, y así continuará. Te sientes confuso y tu vida se convierte en una resaca. No puedes vivir nada, no puedes amar, ni rezar, ni meditar.

Algunas personas vienen a mí y me dicen: «Cuando meditamos, de repente surgen millones de pensamientos. Esos pensamientos no surgen normalmente, pero sí cuando meditamos.» ¿Por qué ocurre? Son experiencias incompletas, porque cuando meditas estás desocupado y todos esos pensamientos se precipitan sobre ti: «Estás desocupado, al menos resuélvenos, termínanos, soluciónanos. No estás haciendo nada. La meditación es no hacer nada, solo estar sentado. ¡Haz algo! La ira sigue ahí: soluciónalo. El amor está ahí: satisfácelo. Este deseo está ahí: ¡ haz algo!»

Cuando estás ocupado, lo estás hasta tal punto que todas estas cosas te rodean pero no logras centrar tu atención en ellas. Pero cuando estás meditando, todo intenta distraerte: «¡Estamos incompletos!» Son fantasmas de tu pasado.

Vive cada momento plenamente. Y vívelo conscientemente, de modo

que no arrastres el pasado. Es fácil; solo se necesita un poco de conciencia, nada más. No vivas dormido, como un robot; sé un poco más consciente y podrás ver. Y entonces te harás tierno como un niño, flexible como una planta joven. Esta cualidad puede acompañarte hasta el momento de la muerte: te mantendrás flexible. Y si te mantienes flexible, joven, fresco, sobrevendrá la muerte, pero no a *ti*. Como llevas la vida en ti, no puede sobrevenirte la muerte. Solo mueren las personas que ya han muerto. Las personas que se han mantenido vivas... observan la llegada de la muerte: muere el cuerpo, muere la mente, pero no ellas. Se mantienen al margen, trascendentales.

Por tanto, cuando un ejército se empecina, perderá la batalla.

Lao Tzu parece absurdo. Dice que cuando un ejército se empecina perderá la batalla, mientras que tú piensas que si te empecinas en algo ganarás.

Cuando un árbol es duro, lo talarán. Lo grande y lo fuerte están debajo, lo delicado y débil, en la copa.

Las raíces son duras, y están abajo. Las flores son blandas, y están arriba. Y así es la estructura de la sociedad: las personas fuertes están en las raíces y las débiles en la copa. Los poetas y pintores deberían ocupar la copa, los santos y los sabios la cima más alta. Los soldados, políticos y hombres de negocios deberían ocupar el lugar más bajo, nunca subir a la cima. La historia del mundo está al revés, porque las personas duras quieren subir a la cima.

Es como si las raíces se hubieran transformado en políticos y trataran de subir a la copa del árbol y obligar a las flores a bajar a las raíces, al subsuelo. Cuando el mundo mantenía cierto equilibrio, por ejemplo en India, los brahmanes estaban en la cima, porque nosotros los habíamos situado allí. Los brahmanes son sabios, los que han conocido el *Brahma*. No es una casta; no tiene nada que ver con el nacimiento, sino con la resurrección interior. Quienes han conocido lo absoluto son los brahmanes. Ellos estaban en la copa del árbol, eran las flores. Incluso los reyes, los emperadores más poderosos, tenían que postrarse a sus pies. Así debía ser: por mucho poder que posea, un rey no es sino un rey. Un hombre mundano es neurótico, ambicioso, va en pos de su ego, y debe postrarse.

Sucedió que Buda iba a entrar en una ciudad y el rey de la ciudad dudaba si debía salir a recibirle. El primer ministro le dijo:

—Tienes que ir.

El primer ministro era un hombre muy anciano y sabio. El rey respondió:

—No lo veo necesario. Es un mendigo. ¡Que venga él aquí! ¿Qué sentido tiene que vaya yo a las fronteras de mi reino para recibirle? Yo soy rey, y él un mendigo.

El anciano primer ministro presentó su dimisión inmediatamente y dijo:

—Acepta mi dimisión, porque has caído tan bajo que no puedo continuar aquí. Has de recordar que eres rey y que él ha renunciado a

muchos reinos. No tiene nada. Tú posees un gran imperio, y lo único que posee él es nada. Él está en la cumbre. Y tú debes ir a inclinarte ante él. Si no, acepta mi dimisión. No puedo continuar en este palacio contigo. No es posible.

El rey accedió.

Se cuenta que cuando se inclinó ante Buda, Buda le dijo:

—No hacía falta. Me he enterado de que no estabas muy dispuesto a venir. No hacía falta, porque cuando alguien es reacto a algo, aunque venga, no viene. Y el respeto no se puede imponer. O comprendes o no comprendes. No hacía falta, porque yo iba a venir a verte. Yo soy mendigo, y tú emperador.

El rey se echó a llorar. Lo comprendió.

En Oriente, los brahmanes estaban en la copa del árbol. Así debería ser la estructura correcta de una sociedad. Hoy en día, los políticos han ascendido a la copa del árbol en el mundo entero, y de ahí la desdicha y el caos: así ha de ser. La copa del árbol pesa demasiado. Solo las flores deberían estar allí: los sabios, los poetas, los místicos, no los políticos.

Los grandes y fuertes deben estar debajo. Los delicados y débiles deben estar arriba.

Lao Tzu dice que si quieres estar arriba has de ser delicado y débil. Por tanto: sé delicado, suave y débil como la hierba, no fuerte como los árboles grandes.

A Lao Tzu le interesa todo lo inútil. Para él, ser inútil equivale a estar protegido. Ser útil resulta peligroso, porque si eres útil alguien te utilizará, te explotará. Si eres fuerte, te obligarán a ir al ejército.

Un día, Lao Tzu pasaba por un pueblo con sus discípulos. Vio a un hombre jorobado. Le dijo a sus discípulos:

—Id a ver a ese jorobado y preguntadle cómo se siente. Según creo, el pueblo tiene problemas, porque el rey ha obligado a todos los hombres jóvenes y fuertes a alistarse en el ejército. Los discípulos se acercaron al jorobado y le preguntaron. El jorobado contestó:

—¡Estoy encantado! No me han obligado a ir por lo de mi espalda. Por eso me he librado.

Los discípulos de Lao Tzu se lo contaron, y él les dijo:

—Pues bien, recordad esto. Sed inútiles, o si no acabaréis siendo pasto de la guerra.

En otra ocasión, al atravesar un bosque, llegaron ante un árbol enorme, bajo el cual podrían haber descansado mil carros de bueyes. Estaban talando el bosque entero, y había millares de carpinteros trabajando. Lao Tzu dijo:

—Preguntadles qué pasa, por qué no han talado ese enorme árbol.

Los discípulos le preguntaron al carpintero, y él respondió:

—Ese árbol no vale para nada. Las ramas no son rectas, no sirven para hacer muebles, y cuando se quema la madera sale tanto humo que tampoco sirve como combustible. Y las hojas son tan amargas que ni siquiera los animales quieren comérselas. Así que no vale para nada. Por eso no lo hemos cortado.

Lao Tzu se echó a reír y les dijo a sus discípulos:

—Sed como ese árbol, inútiles. Así nadie os cortará. ¡Y fijaos: con lo grande que se ha hecho y no sirve para nada!

Se puede ver la vida de dos maneras. La primera, desde el punto de vista utilitario, cuando algo sirve para algo; entonces, la vida pasa a ser un medio para alcanzar un fin. La segunda, cuando la vida se toma como disfrute, no como algo útil, y entonces ese momento lo es todo, no existen metas ni objetivos.

Hace pocos días leí un poema, y uno de los versos me impresionó enormemente. Dice lo siguiente: «Un poema no debe significar nada, sino ser.» Me encantó ¡La vida no debe significar nada, sino ser! Un fin en sí mismo, no ir a ninguna parte... disfrutar del aquí y el ahora, festejar. Solo así serás suave. Si intentas resultar útil, te endurecerás. Si intentas alcanzar algo, te endurecerás. Si intentas luchar, te endurecerás. Ríndete. Sé suave y tierno, y deja que el flujo de la vida te lleve. Deja que la meta del todo sea tu meta. No busques una meta personal; límitate a ser una parte, y te sobrevendrán una belleza y una gracia infinitas.

Intenta sentirlo, lo que digo. No es cuestión de comprensión, de capacidad intelectual. Siente lo que digo. Embébetete de mis palabras. Deja que se queden contigo, que se asienten en las profundidades de tu ser. La vida no debería significar nada, sino ser. Y de repente serás suave, porque la dureza desaparece, se disuelve. Vuelves a descubrir al bebé que eras, te vuelves niño, con los ojos transparentes de la niñez. Verás la vegetación de una forma completamente distinta, oirás el canto de los pájaros de una forma completamente distinta. Y entonces, el todo adquiere una significación distinta. No un significado, sino una significación. El significado se relaciona con la utilidad, la significación con el deleite.

Deléitate y serás suave. Fluye con el río. Transfórmate en el río.

Se egoísta

NADIE SINO los hipócritas no son egoístas. La palabra *egoísta* tiene connotaciones peyorativas, porque todas las religiones la condenan. Quieren que no seas egoísta. ¿Por qué? Para ayudar a los demás...

Recuerdo una cosa: un niño pequeño estaba hablando con su madre, y la madre le dijo:

—Recuerda que siempre debes ayudar a los demás.

Y el niño preguntó: —¿Y que harán los demás?

Por supuesto, la madre contestó: —Pues ayudar a los demás.

Y el niño replicó: —Pues qué raro. ¿Por qué no te ayudas a ti mismo en lugar de ir de acá para allá liándolo todo?

El egoísmo es algo natural. Sí, llega un momento en el que compartes siendo egoísta. Cuando te encuentras en un estado de júbilo desbordante, puedes compartir. En este mismo momento, muchas personas desdichadas ayudan a otros desdichados, como el ciego que guía a otros ciegos. ¿Qué ayuda pueden ofrecer? Es una idea muy peligrosa, que se ha impuesto durante siglos enteros.

La maestra de una pequeña escuela dijo a sus alumnos:

—Debéis hacer una buena obra al menos una vez a la semana.
Un niño preguntó:
—¿Podría ponernos algún ejemplo de buena obra, por favor? No sabemos qué es lo bueno.
La maestra dijo:
—Pues por ejemplo, una señora ciega que quiere cruzar la calle, y la ayudáis. Eso es una buena obra.
A la semana siguiente, la maestra preguntó a sus alumnos:
—¿Se ha acordado alguno de vosotros de hacer lo que os dije?
Solo tres niños levantaron la mano, y la maestra dijo:
—Vaya, vaya, casi nadie ha hecho nada. Pero, en fin, al menos, tres chicos han hecho algo bueno.
—Preguntó al primero—: ¿Qué has hecho tú?
El niño respondió:
—Justo lo que usted nos dijo: ayudar a una viejecita ciega a cruzar la calle.
La maestra dijo:
—Eso está muy bien, y Dios te bendecirá.
—Preguntó a otro niño—: ¿Y qué has hecho tú?
El niño respondió:
—Lo mismo, ayudar a una viejecita ciega a cruzar la calle.
La maestra se quedó un tanto perpleja. ¿De dónde habían sacado a tantas viejecitas ciegas? Pero como era una ciudad grande, a lo mejor habían encontrado dos. Preguntó al tercer niño, que contestó:
—Lo mismo que ellos, ayudar a una viejecita ciega a cruzar la calle.
La maestra dijo:
—¿Pero dónde encontrasteis a tres ciegas?
Y los niños respondieron:
—No lo entiende... No eran tres señoras ciegas, sino una. ¡Y menudo trabajo ayudarla a cruzar la calle! No paraba de dar golpes y de gritar, porque no quería cruzar la calle. Pero nos habíamos empeñado en hacer una buena obra, aunque la gente nos gritaba. Pero nosotros dijimos: «No se preocupen. Vamos a llevarla hasta la otra acera.»

Todos te dicen que ayudes a los demás, cuando ellos mismos están vacíos. Te dicen que ames a los demás, a tu prójimo, a tu enemigo, pero no que te ames a ti mismo. Directa o indirectamente, todas las religiones dicen a la gente que se detesten a sí mismos. Una persona que se detesta no puede amar a nadie, solo fingir.

Lo fundamental es quererte a ti mismo tan plenamente que el amor te desborde y llegue a los demás. No estoy en contra de compartir, pero sí rechazo el altruismo. Defiendo el compartir, pero en primer lugar hay que tener algo que compartir. Y entonces no haces un favor a nadie; por el contrario, le debes un favor a la persona que recibe algo de ti. Deberías sentirte agradecido, porque el otro podría haber rechazado tu ayuda, pero ha sido generoso.

Insisto en que el individuo debería ser tan feliz, tan dichoso, tan silencioso y agradecido como para empezar a compartir, porque está satisfecho. Tiene tanto como una nube que puede descargar la lluvia. Que se apague la sed de los demás, que se apague la sed de la tierra, es algo secundario. Si cada individuo está lleno de júbilo, de luz, de silencio, lo

compartirá sin que nadie tenga que decirle que lo comparta, porque compartir es una alegría. Darlo proporciona más alegría que recibirlo.

Pero para eso habría que cambiar toda la estructura. No habría que decirle a nadie que sea altruista. Si son desdichados... ¿qué pueden hacer? Están ciegos... ¿qué pueden hacer? Han desperdiciado su vida... ¿qué pueden hacer? Solo pueden dar lo que tienen. Y por eso las personas ofrecen tristeza, sufrimiento, angustia y ansiedad a cuantos entran en contacto con ellas. ¿Y eso es altruismo? No. Yo preferiría que todo el mundo fuera completamente egoísta.

Todo árbol es egoísta, porque lleva agua a sus raíces, savia a sus ramas, hojas, frutos y flores. Y cuando florece, despliega su aroma para todos, ya sean conocidos o desconocidos. Cuando está cargado de frutos, los comparte, los ofrece. Pero si enseñas a esos árboles a ser altruistas, morirán, como muerta está la humanidad, esos cadáveres andantes. ¿Y hacia dónde andan? Se dirigen a la tumba, a descansar en la tumba.

La vida debería ser una danza, y la vida de todos puede ser una danza. Una música, con la que puedes compartir algo, con la que tienes que compartir. No voy a insistir, porque esta es una de las leyes fundamentales de la existencia: cuanto más compartes tu dicha, más crece.

Pero yo enseñé el egoísmo.

Una técnica de meditación¹

*SIENTE LA conciencia de cada persona como tu propia conciencia.
Así, dejando a un lado toda preocupación por ti mismo, sé cada uno de los seres.*

Siente la conciencia de cada persona como la tuya: así es en realidad, pero no se siente así. Sientes tu conciencia como tuya, y no sientes la conciencia de los demás. Como mucho, deduces que hay otros que también son conscientes, y lo deduces porque piensas que, como tú eres consciente, otros seres como tú también deben de serlo. Se trata de una deducción lógica, pero no lo sientes como algo consciente. Es como cuando te duele la cabeza: lo sientes y tienes conciencia del dolor. Pero si le duele la cabeza a otra persona, lo deduces, pero no sientes su dolor. Simplemente deduces que, diga lo que diga, debe de ser verdad y parecerse a lo que tú sientes, pero en realidad no lo sientes.

La sensación solo se produce si te haces consciente de la conciencia de los otros; si no, se trata de una deducción lógica. Crees, confías en que los demás dicen algo honradamente y que merece la pena creerlo porque tú tienes experiencias similares.

Según cierta escuela filosófica, no se puede saber nada acerca del otro, es imposible. Como mucho se pueden hacer deducciones, pero no saber nada con certeza acerca del otro. ¿Cómo puedes saber que otros sienten dolor como tú, que tienen angustias como tú?

Los demás están ahí, pero no podemos entrar en ellos, solo rozar la superficie. Su ser interno permanece oculto, y todos estamos encerrados en nosotros mismos.

No sentimos el mundo que nos rodea, sino que lo deducimos

racional, lógicamente. La mente dice que está ahí, pero no llega al corazón. Por eso nos comportamos con los demás como si fueran cosas, no personas. Nuestra relación con las personas es igual que con las cosas. Un hombre actúa con su mujer como si fuera un objeto, porque la posee. La mujer posee a su marido, como un objeto. Si actuáramos con los demás como si fueran personas no intentaríamos poseerlos, porque solo se pueden poseer los objetos.

Una persona significa libertad. No se puede poseer a una persona. Si intentas poseerla, la matarás, se convertirá en un objeto. Nuestra relación con los demás no es de «yo-tú»; en el fondo es un «yo-ello». El otro es un simple objeto para manipular, usar, explotar. Por eso el amor resulta cada vez más imposible, porque amar significa considerar al otro como una persona, libre, tan valiosa como tú.

1. Este método y otros similares aparecen en *The Book of Secrets*, del mismo autor, Osho.

Si actúas como si todo fuera un objeto, tú eres el centro y los objetos están ahí para utilizarlos. La relación es utilitaria. Las cosas no tienen valor en sí mismas; el valor reside en que puedes utilizarlas, en que existen para ti.

Puedes tener un vínculo con tu casa: la casa existe para ti, es algo útil. El coche existe para ti, pero la esposa no existe para ti, ni el marido. El marido existe para sí mismo, y la esposa para sí misma. Una persona existe para sí misma: en eso consiste ser una persona. Y si dejas que la persona sea persona y no la reduces a la categoría de objeto, empezarás a sentirla. Si no, no podrás sentir, y tu relación se limitará a lo conceptual, lo intelectual, de mente a mente, de cabeza a cabeza, pero no de corazón a corazón.

Esta técnica dice: *Siente la conciencia de cada persona como tu propia conciencia*. Resulta difícil, porque en primer lugar hay que sentir a la persona como tal persona, como un ser consciente.

Jesús dice: «Ama a tu prójimo como a ti mismo.» Es lo mismo, pero en primer lugar, has de considerar al otro como una persona. Debe existir por derecho propio, no ser explotada, utilizada, manipulada; no como un medio, sino como un fin en sí misma. En primer lugar, el otro debe ser una persona, debe ser un «tú», tan valioso como tú mismo. Solo entonces puede aplicarse esta técnica. *Siente la conciencia de cada persona como tu propia conciencia*. En primer lugar, siente que el otro es consciente, y esto puede ocurrir, que sientas que el otro tiene la misma conciencia que tú.

Entonces, desaparece el «otro», y entre él y tú solo fluye la conciencia. Te conviertes en los dos polos de una sola conciencia que fluye, de una corriente.

En el amor profundo, las dos personas no son dos. Se crea algo entre las dos, una corriente que fluye, y se convierten en dos polos. Cuando surja esta corriente te sentirás dichoso. Si el amor concede la dicha, es solo por esta razón: que dos personas, durante un instante, pierden su ego: el «otro» se pierde y surge la unidad, solo durante un momento. Si ocurre, es el éxtasis, la dicha, como entrar en el paraíso. Solo un momento, pero puede transformarte.

Según esta técnica, puede ocurrirte con todas y cada una de las personas. En el amor, solo te ocurre con una persona, pero en la meditación has de hacerlo con todas. Quienquiera que se acerque a ti: disuélvete en ella y siente que no sois dos vidas, sino una sola, que fluye. Se trata de cambiar la *gestalt*. En cuanto sabes cómo hacerlo, en cuanto lo has hecho, resulta muy fácil. Al principio parece imposible, porque estamos demasiado apegados a nuestro ego. Resulta difícil desprenderse de ello, transformarse en una corriente. Por eso, al principio te vendrá bien intentarlo con algo que no te inspire mucho miedo.

Te resultará más fácil con un árbol, porque le tienes menos miedo. Sentado junto a un árbol, siéntelo y siente que te has hecho uno con él, que existe un flujo dentro de ti, una comunicación, un diálogo, una fusión. Sentado junto a la corriente de un río, siente la corriente, siente que el río y tú os habéis hecho uno. Tumbado bajo el cielo, siente que el cielo y tú os habéis hecho uno. Al principio tendrás que usar la imaginación, pero poco a poco sentirás que tocas la realidad con la imaginación.

Y después, inténtalo con las personas. Al principio resulta difícil por el miedo. Como has reducido a las personas a objetos, tienes miedo de que si dejas que alguien llegue a una gran intimidad contigo también te reduzca a un objeto. Ese es el miedo, y por eso nadie se permite una gran intimidad: siempre hay que mantener las distancias, mantenerse en guardia. La proximidad excesiva resulta peligrosa porque el otro puede convertirte en un objeto, intentar poseerte. Ese es el miedo. Tú intentas convertir a los otros en objetos, y los otros hacen lo mismo, pero nadie quiere ser un objeto, nadie quiere ser un medio, nadie quiere que lo utilicen. Es lo más degradante, que te reduzcan a un medio para alcanzar algo, sin valor por ti mismo. Pero todo el mundo lo intenta. Por eso existe un profundo temor, y resulta difícil iniciar esta técnica con las personas.

De modo que empieza con un río, una colina, las estrellas, el cielo, los árboles. Cuando conozcas la sensación de ser uno con el árbol, cuando conozcas la dicha de ser uno con el río, que sin perder nada ganas la existencia entera, entonces podrás intentarlo con las personas. Y si sientes tanta dicha con un árbol, con un río, imagínate la dicha con una persona, porque una persona es un fenómeno más elevado, un ser más evolucionado. Con una persona puedes alcanzar cimas de experiencia más elevadas. Si eres capaz de alcanzar el éxtasis incluso con una roca, con una persona puedes experimentar un éxtasis divino.

Pero empieza con algo que no te dé mucho miedo. O, si hay una persona a la que quieras, un amigo, un amante, alguien a quien no tengas miedo, con quien puedas tener auténtica intimidad sin sentir temor, con quien puedas perderte sin el miedo de que te convierta en un objeto. Si tienes a alguien así, prueba esta técnica. Piérdete, conscientemente, en esa persona. Cuando te pierdes conscientemente en alguien, ese alguien se pierde en ti; cuando te abres al otro y fluyes en él, el otro empieza a fluir en ti y se produce un profundo encuentro, una comunión, porque dos energías se funden en una. En tal estado, no existe el ego, el individuo; solo la conciencia. Y si esto es posible con un individuo, también lo es con el universo entero. Lo que los santos llaman éxtasis, *samadhi*, no es sino un fenómeno de profundo amor entre una persona y el universo.

Siente la conciencia de cada persona como la tuya. Y así, al olvidar toda preocupación por ti mismo, transfórmate en cada uno de los seres.

Conviértete en el árbol, en el río, en la esposa, en el marido, en el niño, en la madre, en el amigo: puede practicarse en cualquier momento de la vida. Pero al principio te resultará difícil, y debes practicarlo al menos una hora al día. Durante esa hora, transfórmate en cualesquiera personas o cosas que te rodeen. Te preguntarás cómo ocurre; no hay forma de saberlo, tienes que experimentarlo.

Siéntate con el árbol y siente que te has transformado en el árbol. Y cuando sople el viento y el árbol se ponga a temblar y estremecerse, siente el temblor y el estremecimiento; cuando salga el sol y el árbol cobre vida, siente esa vida; cuando caiga un chaparrón y el árbol se quede satisfecho y contento, tras la larga sed, tras una larga espera, siente la satisfacción y el contento del árbol. Y entonces te darás cuenta de los sutiles cambios de humor, de los matices de un árbol.

Llevas años enteros viendo ese árbol, pero no conoces sus cambios de humor. A veces está feliz, a veces se siente desdichado. Otras veces está triste, preocupado, frustrado, o dichoso, extático. Son cambios de humor. El árbol está vivo y siente. Si tú te haces uno con él, lo sentirás. Y entonces sentirás si el árbol es joven o viejo, si está insatisfecho o satisfecho con su vida, si está o no enamorado de la existencia, si está furioso, enfadado, contra algo, si siente violencia o una profunda compasión. El árbol cambia a cada momento, como tú: si sientes una profunda afinidad con él, lo que llamamos empatía. La empatía significa que comprendes tan bien al otro que os hacéis uno. Los cambios de humor del árbol, por ejemplo, se convierten en los tuyos. Y si llega a lo más profundo, puedes hablar, mantener comunicación con el árbol. Cuando empiezas a conocer sus cambios de humor, también comprendes su lenguaje, y el árbol compartirá su mente contigo, compartirá sus éxtasis y sus angustias.

Y esto puede ocurrir con todo el universo.

Intenta mantener empatía con algo al menos una hora al día. Al principio te parecerá que estás haciendo tonterías. Pensarás: «¡Qué estupidez!» Si miras a tu alrededor y te das cuenta de que alguien está mirando o de que hay alguien que conoces, pensarán que estás loco. Pero eso es solo al principio. En cuanto entres en este mundo de empatía, te parecerá que el mundo entero se ha vuelto loco, porque se pierden tantas cosas sin ninguna necesidad. La vida ofrece tanto, y la gente se lo pierde. Se lo pierden por su cerrazón, porque no permiten que la vida entre en ellos. Y la vida solo puede entrar en ti si tú entras en la vida, por muchísimos caminos, por muchos senderos, en múltiples dimensiones. Consigue la empatía al menos una hora al día. Este era el significado de la oración en los inicios de todas las religiones: una afinidad con el universo, una profunda comunicación con el universo. En la oración, se habla con Dios, y Dios significa la totalidad. A veces te enfadas con Dios, a veces le estás agradecido, pero hay una cosa cierta: que estás en comunicación. Dios no es un concepto mental, sino una relación profunda, íntima. En eso consiste la oración.

Pero nuestras oraciones se han podrido porque no sabemos comunicarnos con los seres, y si no puedes comunicarte con los seres, no puedes comunicarte con el Ser, el Ser con mayúscula. Si no puedes comunicarte con un árbol, ¿cómo vas a comunicarte con toda la existencia? Y si te sientes imbécil por hablar con un árbol, más imbécil te

sentirás hablando con Dios.

Deja una hora todos los días para que tu mente pueda orar, pero tu oración no tiene por qué expresarse verbalmente. Es una cuestión de sentimientos. No hables con la cabeza; siéntelo. Toca el árbol, abrázalo, bésalo; cierra los ojos y quédate con el árbol como si fuera la persona a la que amas. Siéntelo, y muy pronto comprenderás, en lo más profundo, lo que significa dejar tu propio ser y convertirte en el otro.

Siente la conciencia de cada persona como tu propia conciencia. Así, dejando a un lado toda preocupación por ti mismo, sé cada uno de los seres.

EL CAMINO HACIA LA INTIMIDAD

Respuestas a Ciertas Preguntas

Hay personas que preguntan cosas para sentirse muy listas. No es que quieran una respuesta, sino demostrar que saben un montón de cosas. Pero yo soy así: jamás contesto a esas preguntas. No me interesan. Solo contesto a las preguntas que abren vuestras heridas, porque cuando vuestras heridas están abiertas existe la posibilidad de curarlas. Cuando te muestras al exterior, entras en el camino de la transformación. Y a menos que muestres tu auténtico rostro, será imposible que se produzcan cambios en tu vida, ni transformaciones en tu conciencia.

¿Por qué me dan miedo las personas atractivas?

LAS PERSONAS atractivas dan miedo por muchas razones. En primer lugar, cuanto más atractiva te resulta una persona, mayor es la posibilidad de caer bajo su dominio: ese es el temor. El encanto, el magnetismo, la magia... Serás poseído, reducido a la esclavitud.

Las personas atractivas atraen pero también dan miedo. Son bellas; y a ti te gustaría relacionarte con ellas, pero relacionarte con ellas significa perder tu libertad. Relacionarte con ellas significa dejar de ser tú. Y como son atractivas, no podrás dejarlas; te colgarás de ellas. Conoces tu tendencia, que cuanto más atractiva sea una persona más te colgarás de ella, más dependiente serás. Ese es el temor.

Nadie quiere depender de nadie. La libertad es el valor supremo. Ni siquiera el amor es más elevado que la libertad. La libertad es el valor supremo, y a continuación, el amor. Y entre el amor y la libertad existe un conflicto constante. El amor intenta convertirse en el valor supremo, y no lo es. Intenta destruir la libertad; solo así puede ser el valor supremo. Y quienes aman la libertad tienen miedo al amor.

El amor significa sentirse atraído hacia una persona atractiva. Y cuanto más bella es la persona, más atraído te sientes, más miedo tienes, porque te estás metiendo en algo de lo que no te resultará fácil escapar. Puedes escapar más fácilmente de una persona normal, o feúcha. Y si la persona es fea, eres libre, no demasiado dependiente.

El mulá Nasruddin se casó con la mujer más fea de la ciudad. Nadie

daba crédito. La gente le preguntaba:

—Nasruddin, ¿qué te ha pasado?

Él respondía:

—Tiene su lógica. Es la única mujer de la que me puedo escapar en cualquier momento. Vamos, incluso sería difícil no escapar. Es la única mujer en toda la ciudad de quien me puedo fiar. No se puede uno fiar de las personas guapas. Pueden enamorarse fácilmente porque hay muchas personas que se sienten atraídas hacia ellas. De esta mujer puedo fiarme; siempre será sincera conmigo. No tengo que preocuparme por ella. Puedo marcharme de la ciudad meses enteros, sin temor. Mi mujer seguirá siendo mía.

Consiste en lo siguiente: si la persona es fea, puedes poseerla. Dependerá de ti. Si la persona es guapa, te poseerá a ti. La belleza tiene poder, un tremendo poder.

La persona fea será un esclavo, un siervo. La persona fea compensará en todos los sentidos la belleza de la que carece. La mujer fea será mejor esposa que la guapa: tendrá que serlo. Te cuidará mejor, será mejor enfermera... Porque sabe que, al no ser bella, ha de ofrecer algo a cambio. Se portará muy bien contigo; no te molestará ni se peleará contigo, no discutirá constantemente contigo, porque no puede permitírselo.

Las personas bellas son peligrosas. Pueden permitirse pelear. De modo que estas son las razones.

Me preguntáis: «¿Por qué me dan miedo las personas atractivas?»

Pues porque dan miedo. A menos que lo comprendáis y toméis conciencia de ello, el miedo continuará. La atracción y el miedo son dos aspectos del mismo fenómeno. Siempre os sentís atraídos por la persona que os inspira un gran temor. El temor significa que tú quedas en segundo plano.

En realidad, las personas desean lo imposible. Una mujer desea a un hombre, el más guapo, el más poderoso del mundo, pero también desea que él solo se interese por ella. Es algo imposible. La persona más guapa y más poderosa se interesará por muchas otras personas, como muchas otras personas se interesarán por ella. A un hombre le gustaría estar con la mujer más bella del mundo, pero también que ella le guardara fidelidad, que se dedicara exclusivamente a él. Resulta muy difícil, prácticamente imposible.

Y recuerda lo siguiente: si una mujer te parece muy hermosa, eso simplemente demuestra que tú no lo eres. Y eso también te da miedo: si la mujer, te parece tan bella, ¿qué ocurre desde el otro lado? A ella tú no le pareces tan guapo. Y surge el temor, porque a lo mejor te deja. Todos estos problemas están ahí, son reales. Pero estos problemas surgen únicamente porque tu amor no es amor real, sino un juego. Si es amor real, no se piensa en el futuro, no existe ningún problema con el futuro. El mañana no existe para el amor real, no existe el tiempo para el amor real.

Si amas a una persona, la amas sin más. ¿A quién le importa lo que ocurra mañana? El día de hoy es mucho, este momento es la eternidad. El amor real pertenece al presente.

Y no lo olvides: todo lo real ha de formar parte de la conciencia, parte del presente, parte de la meditación. ¡Y entonces no hay ningún

problema! Ni la atracción, ni el miedo.

El amor real comparte, no explota al otro, no posee al otro. Cuando quieres poseer al otro, surge el problema: el otro podría poseerte. Y si el otro tiene más poder, más magnetismo, naturalmente tú serás el esclavo. Si quieres ser el amo del otro, surge el temor de que «quizá me vea reducido a la condición de esclavo». Si no quieres poseer al otro, nunca surgirá el temor de que el otro pueda poseerte. El amor no es posesivo.

El amor ni posee ni puede ser poseído. El verdadero amor te lleva a la libertad. La libertad es la cima, el valor supremo. Y el amor es lo más cercano a la libertad; el paso siguiente al amor es la libertad. El amor no va contra la libertad; es un trampolín hacia la libertad. Eso es lo que te proporcionará la conciencia: que hay que utilizar el amor como trampolín para la libertad. Si amas, haces libre al otro. Y cuando haces libre al otro, el otro te hace libre.

El amor es un compartir, no una explotación. Y el amor nunca piensa en términos de fealdad o belleza. Sí, te sorprenderá, pero el amor no piensa en términos de fealdad o belleza. El amor únicamente actúa, reflexiona, medita, pero nunca piensa. Sí, puede ocurrir que encajes con alguien, y de repente, todo es armonía. No se trata de belleza o fealdad, sino de armonía, de ritmo.

Alguien me ha preguntado sobre lo que decía George Gurdjieff, que para cada hombre existe una mujer que le corresponde en la tierra, y para cada mujer un hombre que le corresponde en la tierra. Cada uno ha nacido con el polo opuesto. Si encuentras al otro, todo se armonizará inmediatamente. Todos sus centros funcionarán en armonía: eso es el amor, un fenómeno muy raro.

Raramente se encuentra a una pareja que encaje de verdad. Nuestra sociedad funciona con tales tabúes, tales inhibiciones, que resulta casi imposible encontrar al auténtico compañero, al auténtico amigo.

En la mitología de Oriente hay un mito, realmente hermoso. Cuando en el principio de los tiempos fue creado el mundo, cada niño no nacía solo, sino en pareja: un niño, una niña, los dos juntos, de la misma madre. Gemelos que encajaban perfectamente: esa era la pareja. Estaban sintonizados en todos los sentidos. Pero el hombre perdió la gracia —como en el pecado original—, y entonces las parejas dejaron de nacer de la misma madre. Gurdjieff tiene razón: así pienso yo también. Cada persona tiene una pareja divina en alguna parte. Pero resulta muy difícil encontrarla, porque a lo mejor tú eres blanco y tu polo opuesto negro; a lo mejor eres hindú y tu polo opuesto musulmán; a lo mejor eres chino y tu polo opuesto alemán.

En un mundo mejor, las personas buscarán, y a menos que puedas encontrar a la persona con la que realmente encajes, seguirás tenso, angustiado. Si estás solo te sientes angustiado; si encuentras a la otra persona te angustias si no se ajusta a ti. Según los resultados de ciertas investigaciones científicas, hay personas que encajan y personas que no encajan entre sí. Se pueden arreglar las cosas científicamente: cada persona muestra su carta astral, su ritmo... existen todas las posibilidades de encontrar a la persona que realmente encaja contigo. El mundo se ha hecho muy pequeño, y una vez que hayas encontrado a la otra persona... no es una cuestión ni de belleza ni de fealdad.

En realidad, nadie es guapo ni feo. Una persona fea puede encajar

con alguien, y entonces para ese alguien es guapa. La belleza es una sombra de la armonía. No es que te enamores de las personas bellas; el proceso es justo al contrario. Cuando te enamoras de alguien, ese alguien te parece bello. Es el amor lo que despierta la idea de la belleza, no al revés.

Pero raramente encuentras a una persona que encaje por completo contigo. Siempre que alguien tiene suerte, vive la vida con una melodía; entonces hay dos cuerpos y un alma. Esa es la verdadera pareja. Y cuando encuentras esa clase de pareja, ves gracia y música a su alrededor, un aura, una hermosa luz, un silencio. Y entonces, el amor lleva de una forma natural a la meditación.

Se debería permitir a las personas que se conocieran y se relacionaran para encontrarse, sin prisa para casarse. La prisa siempre es un peligro; no produce sino divorcios, o una vida de desdicha. Habría que dejar que los niños se conocieran, y olvidarse de las inhibiciones y los tabúes pretecnológicos, porque ya no tienen relevancia.

Vivimos en una época posttecnológica; el ser humano ha madurado y tiene que cambiar muchas cosas, porque hay muchas cosas que andan mal. Se desarrollaron en los viejos tiempos; entonces eran necesarias, pero ya no. Un ejemplo: ahora hombres y mujeres pueden vivir juntos, sin prisas por casarse. Y solo si has conocido a muchos hombres y muchas mujeres sabrás quién encaja contigo y quién no. No se trata de una nariz larga o de una cara bonita. A lo mejor alguien tiene una cara preciosa que te atrae, o unos ojos grandes y preciosos, o el color de su pelo... ¡pero eso no importa! Si vives con alguien, al cabo de dos días no te fijas en el color del pelo de la otra persona, al cabo de tres días no te fijas en el tamaño de la nariz, y al cabo de tres semanas, te habrás olvidado por completo de la fisiología del otro. Entonces es cuando la realidad se tropieza contigo, cuando lo auténtico pasa a ser la armonía espiritual.

Hasta ahora, el matrimonio ha sido un asunto bastante desagradable. Y a los sacerdotes les encantaba; no solo les encanta permitir el matrimonio, sino que fueron ellos quienes lo inventaron. Y existe una razón por la que todos los sacerdotes han favorecido esta odiosa idea del matrimonio que predomina sobre la tierra desde hace cinco mil años. La razón consiste en que solo si la gente se siente desdichada va a las iglesias, a los templos; solo si la gente se siente desdichada está dispuesta a renunciar a la vida. ¡Solo cuando la gente se siente desdichada se arroja en manos de los sacerdotes! Si la humanidad fuera feliz, no querría saber nada de los sacerdotes. Es algo que salta a la vista: si estás sano, no quieres ni ver a un médico. Si te sientes bien psicológicamente, para qué ir a un psicólogo. Si estás bien espiritualmente, para qué vas a acudir a un sacerdote.

Y lo que crea la mayor disonancia espiritual es el matrimonio. Los sacerdotes han traído el infierno a la tierra. Ese es su secreto, y la gente tiene que preguntarles qué han de hacer. ¡Qué vida tan asquerosa! Y entonces ellos les dicen cómo librarse de la vida. Os dan ritos y rituales para que no volváis a nacer, para que salgáis de la rueda de la vida y la muerte. Han convertido la vida en un auténtico infierno, y os enseñan a libraros de ello.

Lo que yo trato de enseñar es justo lo contrario: yo quiero crear el cielo aquí y ahora, para que nadie tenga que librarse de nada. No hay

ninguna necesidad de librarse ni del nacimiento ni de la muerte, ni nos hacen falta las antiguas religiones. Lo que se necesita es más música, más poesía, más arte y, desde luego, más misticismo. También más ciencia, y entonces nacerá una religión completamente diferente, una religión nueva, que no enseñará ideologías contrarias a la vida, sino que ayudará a llevar una vida de mayor armonía, más artística, más sensible, más centrada, enraizada en la tierra. Una religión que enseñará el arte de la vida, la filosofía de la vida, y que enseñará a tener un talante más festivo.

Me preguntáis: «¿Por qué me dan miedo las personas atractivas?»

Porque en el fondo, todos van en busca del polo opuesto, y no quieren complicarse con nadie que no sea su polo opuesto. Pero no hay otra forma de encontrar al polo opuesto si no es complicándose en múltiples amistades, en múltiples historias amorosas. Si de verdad queréis encontrar al amado, tendréis que vivir muchas historias amorosas. Es la única forma de aprender. Dejad a un lado los temores...

Y si empezáis a relacionaros con personas feas por miedo a las personas guapas, no os resultará satisfactorio.

Los Cohén querían alquilar un apartamento amueblado. El señor Cohén encontró la casa que se ajustaba a sus necesidades, pero su mujer vacilaba y al final dijo:

—No me gusta este piso.

—¿Por qué, Rachel? ¿No es un buen piso? Tiene los últimos adelantos: varios lavabos, buena iluminación, buena fontanería y agua caliente y fría. ¿Qué más quieres?

—Tienes razón, pero en el cuarto de baño no hay cortinas. Cada vez que me bañe, me verán los vecinos.

—No te preocupes, Rachel. Si te ven los vecinos, *ellos* comprarán las cortinas.

La fealdad puede resultar útil, pero no te proporcionará satisfacción, y si las personas bellas te dan miedo, recuerda que entonces realmente tienes miedo de entablar una relación profunda, íntima, que quieres mantener las distancias, para poder escapar en el momento en que surja la necesidad. Pero no es la manera de afrontarlo, no es la manera de conocer los secretos del amor. Hay que adentrarse en ello con completa vulnerabilidad. Hay que deshacerse de todas las armaduras y defensas.

Si te asusta, que te asuste, pero adéntrate, y desaparecerá el temor. La única forma de librarse de cualquier temor es meterse de lleno en lo que causa el temor. Si alguien viene a mí y me dice: «Tengo miedo a la oscuridad», siempre le sugiero lo siguiente: La única forma es internarse en la noche oscura, sentarse a solas bajo un árbol, fuera de la ciudad. ¡Tiembra! ¡Transpira, ponte nervioso, pero quédate allí sentado! ¿Durante cuánto tiempo puedes temblar? Poco a poco, las cosas se arreglarán. El corazón empezará a latir normalmente... y de repente te darás cuenta de que la oscuridad no es tan amenazadora. Y poco a poco tomarás conciencia de las bellezas de la oscuridad, que solo la oscuridad puede contener: la profundidad, el silencio, el tacto aterciopelado, la calma, la música de noche oscura, los insectos, la armonía. Y lentamente, a medida que desaparece el miedo, te sorprenderás al comprobar que la oscuridad no es tan oscura, que posee una luminosidad propia. Empezarás a ver

algo, vagamente, no con claridad. Pero la claridad tiñe las cosas de superficialidad, mientras que la vaguedad las tiñe de profundidad y misterio. La luz no puede ser tan misteriosa como la oscuridad. La luz es prosaica; la oscuridad, poética. La luz está desnuda, y entonces, ¿cuánto tiempo puede interesarte? Pero la oscuridad está velada, suscita gran interés, gran curiosidad, y deseas desvelarla.

Si te da miedo la oscuridad, intérrate en la oscuridad. Si te da miedo el amor, intérrate en el amor. Si te da miedo estar solo, ve al Himalaya y quédate solo. Esa es la única forma de superarlo. Y a veces, si eres capaz de hacer algo deliberadamente, se ensanchará tu conciencia.

En una ocasión me trajeron a un joven —era profesor universitario—, cuyo problema consistía en que andaba como una mujer. Ser profesor de universidad y andar como una mujer trae problemas. Estaba muy avergonzado, y lo había intentado todo. Yo le dije:

—Mira, esto que haces es imposible. Un hombre no puede andar como una mujer. ¡Es como un milagro! Porque si andas como una mujer significa que tienes el útero de una mujer, y es por esa redondez en el vientre por lo que las mujeres andan de una forma distinta, porque su cuerpo es distinto. Pero un hombre no puede hacer semejante cosa... si pudiera... ¡Sería algo de lo que sentirse orgulloso! Estás obrando un milagro. A ver, demuéstremelo.

El hombre dijo:

—¿Cómo que un milagro? No lo entiendo.

Yo repliqué:

—Anda aquí, delante de mí, como una mujer.

Lo intentó y le salió mal. No pudo andar como una mujer. Y le dije:

—Ahí está la clave. Vuelve a la universidad. Hasta ahora has intentado *no* andar como una mujer. A partir de ahora, esfuéstrate por andar como una mujer, a propósito. Tus esfuerzos por *no* andar como una mujer te han creado el problema, se ha convertido en una obsesión, una hipnosis. Te has autohipnotizado. La única forma de deshipnotizarte es hacerlo a propósito. Ve inmediatamente a la universidad, e intenta de todas las maneras posibles mostrar que eres una mujer.

Lo intentó y le salió mal, y desde aquel día no lo ha logrado.

Si tienes miedo —el miedo que te producen las personas atractivas—, es exactamente lo mismo. Si tienes miedo a que alguien te toque el ombligo, o a la oscuridad o a caminar como una mujer o a esto o lo otro, no hay diferencia. Hay que eliminar el miedo, porque el miedo es un proceso paralizante.

Y la única forma de eliminarlo es meterse en ello. La experiencia libera. Es mejor aprender, deshacerse del miedo y relacionarse con las personas. Y, si empiezas a relacionarte, descubrirás que cada persona tiene algo bello. Nadie viene al mundo sin belleza. La belleza tiene múltiples dimensiones: una persona tiene una cara bella, otra una voz hermosa, otra un cuerpo bello, otra una mente bella. Nadie viene al mundo sin belleza; la existencia nos da a todos un tipo de belleza. Existen tantas clases de belleza como personas.

Y la única forma de ponerse en contacto con la belleza de una persona es llegar a la intimidad, deshacerse del miedo, deshacerse de todas las defensas. Y te sorprenderá: Dios se expresa de diferentes formas, Dios es belleza.

En Oriente tenemos tres palabras para Dios: *satyam* (verdad), *shivam* (el dios absoluto) y *sundram* (la belleza absoluta). Y la belleza es lo supremo: Dios es bello, Dios es la belleza. Allí donde encuentres belleza, es un reflejo de la belleza de Dios. Y si tienes miedo al reflejo, ¿cómo te relacionarás con lo real? El reflejo existe para aprender la lección, de modo que algún día puedas relacionarte con lo real.

¿Por qué tengo conciencia de mí propia identidad?

LA LIBERTAD es la meta de la vida. Sin libertad, la vida no tiene sentido. No me refiero a las libertades políticas, sociales o económicas. Con «libertad» me refiero a la libertad del tiempo, de la mente, del deseo. En el momento en que deja de existir la mente, te haces uno con el universo, eres tan inmenso como el universo.

Es la mente lo que erige la barrera entre la realidad y tú, y debido a esa barrera te quedas aislado en una oscura celda donde jamás llega la luz y donde jamás entra la alegría. Vives en la desdicha porque no deberías vivir en un espacio tan pequeño, tan limitado. Tu ser desea extenderse hasta la fuente última de la existencia. Tu ser anhela el océano, y tú te has reducido a una gota de agua. ¿Cómo puedes ser feliz? ¿Cómo puedes ser dichoso? El ser humano vive en la desdicha porque vive prisionero.

Y Buda Gautama dice que *tanha* —el deseo— es la raíz de todas nuestras desdichas, porque el deseo crea la mente. El deseo significa crear el futuro, proyectarte en el futuro, traer el mañana. Trae el mañana y desaparece el día de hoy: ya no podrás verlo, porque el mañana te empañará los ojos. Trae el mañana y tendrás que llevar la carga de todos tus ayeres, porque el mañana solo puede existir si lo siguen alimentando los ayeres.

Todo deseo nace del pasado y todo deseo se proyecta en el futuro. Eso constituye la mente: el pasado y el futuro. Analiza la mente, examínala detenidamente, y solo encontrarás dos cosas: el pasado y el futuro. No encontrarás ni un ápice del presente, ni un solo átomo. Y el presente es la única realidad, la única existencia, la única danza.

Solo puede encontrarse el presente cuando cesa la mente. Cuando el pasado deja de adueñarse de ti y ya no te posee el futuro, cuando te desconectas de los recuerdos y las imaginaciones... ¿dónde estás en ese momento? En ese momento no eres nadie, y nadie puede hacerte daño cuando no eres nadie. No pueden herirte porque el ego siempre está dispuesto a recibir heridas. El ego casi va en busca de las heridas; existe gracias a las heridas, su existencia depende de la desdicha, del dolor.

Cuando no eres nadie, la angustia es imposible, la ansiedad sencillamente increíble. Cuando no eres nadie, se extiende un gran silencio, una calma en tu interior, sin ningún ruido. Sin pasado, con el futuro borrado, ¿qué va a producir ruido? Y se oye un silencio celestial, sagrado. Por primera vez en tu vida, en esos espacios de la no mente, tomarás conciencia de la fiesta eterna, que no termina. De eso está hecha la existencia.

Excepto el ser humano, toda la existencia es dichosa. Solo el ser humano se ha perdido, se ha extraviado. Solo el ser humano puede

hacerlo, porque tiene conciencia.

Pero la conciencia tiene dos posibilidades: transformarse en una brillante luz en tu interior, tan brillante que incluso el sol parecerá pálido en comparación... Buda dice que es como si hubieran salido de repente mil soles, cuando miras en tu interior sin la mente, todo luz, luz eterna. Es alegría pura, incontaminada. Es sencillamente la dicha, la dicha inocente, el gran prodigio. No se puede describir su majestad, ni expresar su belleza, y sus bendiciones no se agotan jamás. *Aes dhammo sanantano*: «tal es la ley suprema».

Si puedes dejar la mente a un lado tomarás conciencia del juego cósmico. Entonces solo serás energía, y la energía es siempre el aquí y el ahora. Esa es una posibilidad, si te conviertes en conciencia pura.

La otra posibilidad consiste en convertirte en la conciencia de la propia identidad. Entonces caes. Entonces te conviertes en una entidad separada del mundo. Entonces te conviertes en una isla, definida, bien definida. Y te aíslas, porque toda definición aísla. Estás en una celda, en un celda oscura de una prisión, completamente oscura. No hay luz, ni posibilidad de que entre la luz. Y la celda te paraliza.

La conciencia de la propia identidad se convierte en una esclavitud, y la conciencia en libertad.

¡Deshazte de la identidad y sé consciente! Ese es el mensaje de todos los Budas de todas las épocas, pasadas, presentes y futuras. El núcleo del mensaje es muy sencillo: deshazte de la identidad, del ego, de la mente, y sé.

Justo en este momento en que se extiende el silencio, ¿quién eres? No eres nadie, careces de entidad. No tienes nombre, ni forma. No eres ni hombre ni mujer, ni hindú ni musulmán. No perteneces a ningún país, a ninguna nación, a ninguna raza. No eres el cuerpo ni la mente.

¿Qué eres, entonces? En este silencio, ¿cuál es tu sabor? Solo una paz, un silencio... y de esa paz y ese silencio empieza a aflorar una gran alegría, por ninguna razón concreta. Es tu naturaleza espontánea.

El arte de dejar a un lado la mente constituye el secreto de la religiosidad, porque cuando dejas a un lado la mente tu ser estalla en miles de colores. Te conviertes en un arco iris, un loto, un loto de mil pétalos. De repente te abres y toda la belleza de la existencia —que es infinita— es tuya. Entonces todas las estrellas del cielo están dentro de ti; ni siquiera el cielo supone un límite, porque ya no tienes límites.

El silencio te ofrece la oportunidad de diluirte, de fundirte, de desaparecer, de evaporarte. Y cuando no eres, eres: eres por primera vez. Cuando no eres, Dios es, el nirvana, la iluminación. Cuando no eres, todo se encuentra. Cuando eres, todo se pierde.

El ser humano ha pasado a tener identidad de sí mismo, que equivale a extraviarse, a la caída original. Todas las religiones hablan de la caída original, de una u otra forma, pero la mejor historia es la del cristianismo. El pecado original se debió a que el hombre comió del árbol del conocimiento, de la ciencia del bien y del mal, y se creó la identidad de sí mismo.

Cuantos más conocimientos tienes, más egoísta te haces... de ahí el ego de los eruditos, los pandits, los maulvis. El ego se engalana con grandes conocimientos, escrituras, sistemas de pensamiento, pero no te hacen inocente, no te devuelven la cualidad infantil de la franqueza, la

confianza, el amor, la alegría. La confianza, el amor, la alegría, la capacidad de maravillarse: todo eso desaparece cuando adquieres demasiados conocimientos.

Y se nos enseña a adquirir muchos conocimientos. No se nos enseña a ser inocentes, ni a sentir la maravilla de la existencia. Nos enseñan los nombres de las flores, pero no a bailar a su alrededor. Nos enseñan los nombres de las montañas, pero no a comunicar con ellas, ni a comunicar con las estrellas, con los árboles, a armonizar con la existencia.

Si no armonizas, ¿cómo puedes ser feliz? Si no estás armonizado, vivirás angustiado, desdichado, con dolor. Solo puedes ser feliz cuando sigues la danza del todo, cuando eres simplemente una parte de la danza, cuando eres simplemente una parte de esta gran orquesta, cuando no cantas tú solo. Solo entonces, en esa fusión, puede ser libre el ser humano.

Siento que me pierdo cuando me aproximo de verdad a las personas. ¿Como puedo seguir siendo yo?

TODO EL mundo quiere ser especial. En eso consiste la búsqueda del ego: ser algo extraordinario, único, incomparable. Y ahí radica la paradoja, en que cuanto más intentes ser excepcional, más vulgar parecerás, porque todo el mundo anda detrás de lo excepcional. Y es un deseo muy corriente. Si te haces normal y corriente, la misma búsqueda de lo normal resulta raro, porque raramente se desea ser un don nadie, raramente se desea ser un hueco, un espacio vacío.

En cierto sentido, esto es extraordinario, porque nadie lo desea. Y cuando te haces normal y corriente, te haces extraordinario y, naturalmente, descubres de pronto que sin haber buscado nada eres único.

En realidad, cada persona es única. Si puedes dejar de perseguir constantemente metas, aunque sea un momento, te darás cuenta de que eres único. No hay nada que descubrir: ya está ahí. Es así: ser significa ser único. No hay otra forma de ser. Cada hoja de cada árbol es única, cada guijarro de una playa es único: no hay otra forma de ser. No encontrarás un guijarro igual en toda la faz de la tierra.

No existen dos cosas iguales, y por eso no hay necesidad de ser alguien. Sé tú mismo, y de pronto verás que eres único, incomparable. Por eso digo que es una paradoja: los que buscan fracasan, y los que no se molestan en buscar, triunfan.

Pero que no te confundan las palabras. Lo repetiré una vez más. El deseo de ser extraordinario es muy corriente, porque todo el mundo siente ese deseo. Y poseer la comprensión necesaria para ser normal y corriente es algo extraordinario, porque raramente ocurre: solo un Buda, un Lao Tzu, un Jesucristo. Todos intentan ser únicos, y no lo consiguen.

¿Cómo puedes ser más único de lo que ya eres? La unicidad ya está ahí; solo tienes que descubrirla. No tienes que inventarla, porque está oculta en tu interior. Lo único que tienes que hacer es sacarla a la existencia. No hay que cultivar esa unicidad. Es tu tesoro, que has llevado en tu interior desde siempre. Es tu ser, el núcleo mismo de tu ser. Solo tienes que cerrar los ojos y mirarte. Solo tienes que pararte un rato,

descansar y mirar. Pero corres tanto, tienes tanta prisa por lograrlo que lo perderás.

Uno de los grandes discípulos de Lao Tzu, Lieh Tzu, cuenta que una vez un idiota estaba buscando fuego con una vela en la mano. Si hubiera sabido lo que era el fuego, dice Lieh Tzu, se habría preparado el arroz antes. Pasó hambre toda la noche porque estaba buscando fuego pero no lo encontraba, y tenía una vela en la mano. ¿Cómo puedes buscar en la oscuridad sin una vela?

Buscas la unicidad y la tienes en la mano. Si lo entiendes, podrás cocinar antes el arroz. Yo he cocinado el arroz y lo sé. Pasas hambre sin necesidad: el arroz está ahí, la vela está ahí, y la vela es fuego. No hay necesidad de coger la vela y buscar. Si coges la vela y buscas por todo el mundo, no encontrarás fuego porque no comprendes qué es el fuego. Si no, lo habrías entendido, porque tenías la vela justo delante de ti, en tu mano.

Es algo que les ocurre a veces a quienes usan gafas, que las llevan puestas y las buscan. A lo mejor tienen prisa, y cuando tienen prisa buscan las gafas por todas partes olvidándose por completo de que las llevan puestas. Quizá hayas tenido ciertas experiencias como esta en tu vida: debido a la búsqueda te preocupas tanto y te entra tal preocupación que se te pone la visión borrosa, y no ves algo que tienes justo delante de ti.

Pues es lo mismo. No hace falta que trates de ser único, porque ya lo eres. No hay forma de que algo sea más único. Las palabras «más único» son absurdas. Único ya es suficiente. Sucede como con la palabra «círculo». Los círculos existen y ya está, pero no existe nada «más circular». Es absurdo. Un círculo es siempre perfecto, y no hace falta añadir más, porque no existen grados de circularidad. Un círculo es un círculo, y no hay que añadirle ni un más ni un menos.

La unicidad es la unicidad, sin más y sin menos, y tú siempre serás único. La paradoja consiste en que te darás cuenta cuando estés dispuesto a ser normal y corriente. Pero si lo comprendes, no hay ningún problema: la paradoja está ahí, y es hermosa, y no existe ningún problema. Una paradoja no es un problema. Lo parece si no la comprendes, pero si la comprendes es algo hermoso, un misterio.

Hazte normal y corriente, y serás extraordinario. Intenta ser extraordinario y seguirás siendo normal y corriente.

¿Qué es dar y qué es recibir?

AHORA COMPRENDO que solo he empezado a vislumbrarlo. Recibir me parece como morir, y automáticamente algo enciende la luz roja en mi interior. ¡Socorro! La existencia parece enorme...

Comprendo lo que te preocupa. Es lo mismo que preocupa a casi todo el mundo. Bien está que lo hayas reconocido, porque todavía puedes cambiar la situación. Desgraciados quienes sufren el mismo problema pero no son conscientes de lo que les ocurre, porque entonces no existe ninguna posibilidad de transformación.

Has tenido el valor de descubrirte, y me alegro enormemente. Deseo que toda mi gente tenga el valor de descubrirse, por feo que parezca.

El condicionamiento consiste en ocultar lo feo y fingir lo bello. Eso crea una situación de esquizofrenia, porque te empeñas en mostrarte, en mostrar lo que no eres, y en reprimirte, en reprimir lo que eres. Tu vida se convierte en una guerra civil. Luchas contra ti mismo, y cualquier lucha contra ti mismo te destruirá, porque no puede haber ningún ganador.

Si mi mano derecha y mi mano izquierda se ponen a pelear, ¿crees que ganará alguna de las dos? A veces, dejo que la mano derecha se sienta ganadora, y otras veces cambia la situación y dejo que la mano izquierda sea la que gane. Pero ninguna de las dos puede ser en realidad la vencedora, porque las dos manos son mías.

Casi todos los seres humanos sufren un desdoblamiento de personalidad. Y el hecho más significativo consiste en que se identifican con la parte falsa y niegan su realidad. En esta situación, no se puede crecer como ser espiritual.

Lo que preguntas reviste una enorme importancia. ¿Qué es dar? ¿Te has preguntado alguna vez qué es dar? Crees que ya estás dando mucho a tus hijos, a tu mujer, a tu novia, a la sociedad, a tu club... que estás dando mucho. Pero en realidad no sabes qué es dar. A menos que te des a ti mismo no das nada.

Puedes dar dinero, pero tú no eres el dinero. A menos que te des a ti mismo —y eso significa a menos que des amor— no sabes lo que es dar.

«...Y qué es recibir?» Casi todos creen saber qué es recibir. Pero quien me plantea la pregunta hace bien en admitir su ignorancia, en reconocer que no sabe qué es recibir. A menos que des amor no sabes qué significa dar, y lo mismo se aplica a recibir: a menos que seas capaz de recibir amor, no sabrás qué significa recibir. Quieres que te amen, pero ¿has pensado si eres capaz de recibir amor? Existen muchos obstáculos que no te permitirán recibirlo.

El primero, que no te respetas a ti mismo, y cuando te llegue el amor, no te sentirás digno de recibirlo. Pero tienes tal confusión que ni siquiera comprendes algo muy sencillo: que como nunca te has aceptado tal y como eres, nunca te has amado a ti mismo... ¿Cómo vas a recibir el amor de otro? Sabes que no lo mereces, pero no quieres aceptar ni reconocer esa absurda idea que te han metido en la cabeza, que no eres digno. Y entonces, ¿qué haces? Simplemente, rechazar el amor. Y para rechazar el amor, tienes que buscar excusas.

La primera y más destacada es que «no es amor, por eso no puedo aceptarlo». No te crees que alguien pueda quererte. Cuando no eres capaz de quererte a ti mismo, cuando no te has visto a ti mismo, tu propia belleza, tu gracia y tu esplendor, ¿cómo vas a creer a alguien que te diga: «Eres maravilloso. En tus ojos veo una profundidad insondable, una enorme gracia. En tu corazón oigo un ritmo, en sintonía con el universo»? No te lo crees; es excesivo. Estás acostumbrado a que te censuren, estás acostumbrado a que te castiguen, a que te rechacen. Estás acostumbrado a que no te acepten tal y como eres.

El amor tendrá una tremenda repercusión sobre ti, porque experimentarás una gran transformación antes de que puedas recibirlo. En primer lugar, tendrás que aceptarte a ti mismo sin sentimiento de culpa. No eres un pecador, como predicán la religión cristiana y otras.

Parece que no comprendes lo absurdo que es. Hace muchísimos años, un tipo llamado Adán desobedeció a Dios, un pecado que no es para

tanto. Aún más: estaba en su perfecto derecho de desobedecerlo. Si alguien cometió un pecado, fue Dios, al prohibir a su propio hijo y a su propia hija que comieran del árbol de la ciencia del bien y del mal, los frutos de la vida eterna. ¿Qué clase de padre es ese? ¿Qué clase de Dios, qué clase de amor?

Si hubiera habido amor, Dios les habría dicho a Adán y Eva: «Antes de que comáis ninguna otra cosa, debéis recordar estos dos árboles. Comed cuanto os plazca del árbol de la sabiduría y cuanto os plazca del árbol de la vida eterna, de modo que gocéis de la misma inmortalidad que yo.» Habría sido algo muy sencillo por parte de cualquiera que ama. Pero si Dios le prohibió a Adán la sabiduría, significa que quería que siguiera siendo ignorante. Quizá tuviera celos, o miedo, de que si Adán alcanzaba la sabiduría, fuera su igual. Quería que Adán fuera ignorante, es decir, inferior. Y si Adán comía el fruto de la vida eterna, se convertiría en dios.

Ese Dios que tanto les prohibió a Adán y Eva debía de ser muy envidioso, terriblemente feo, inhumano, despiadado. Y si todo eso no es un pecado, ¿en qué consiste el pecado? Pero las religiones enseñan a los judíos, los cristianos y los musulmanes que aún llevan el pecado que cometió Adán. Existe un límite a todas estas mentiras. Incluso si Adán hubiera cometido un pecado, los demás no tendríamos por qué llevarlo sobre nuestras espaldas. Según estas religiones, fuiste creado por Dios, pero resulta que no llevas en ti nada divino, sino la desobediencia de Adán y Eva.

Esta es la forma occidental de condena: eres un pecador. En la forma oriental se llega a la misma conclusión, pero a partir de diferentes premisas. Dicen que estás cargado de terribles pecados y acciones, cometidos en millones de vidas pasadas. Francamente, la carga de los cristianos, los judíos o los musulmanes es mucho más ligera. Solo llevan a sus espaldas el pecado que cometieron Adán y Eva, que al cabo de tantos siglos debe de haberse suavizado. No eres el heredero directo del pecado de Adán y Eva, porque ha pasado por millones de manos, y a estas alturas, prácticamente podría medirse en cantidades homeopáticas.

Pero el concepto oriental resulta aún más peligroso. No llevas a tus espaldas el pecado de otros... En primer lugar no puedes llevar sobre ti el pecado de otro. Tu padre comete un crimen, por ejemplo, ¿y vas a ir tú a la cárcel? El mínimo sentido común de los seres humanos dirá que si el padre ha cometido el pecado o el crimen, es él quien tiene que pagar, el que tiene que sufrir. No se puede encarcelar al hijo o al nieto porque el padre o el abuelo hayan cometido un asesinato.

Pero el concepto oriental es aún más peligroso, más nocivo: lo que llevas a tus espaldas es tu propio pecado, no el de Adán y Eva. ¡Y en qué cantidades, porque va aumentando con cada vida! Y si has vivido millones de vidas antes de la presente, has cometido muchos pecados, se te acumulan todos. Llevas una carga como el Himalaya: te puede aplastar.

Es una estrategia extraña para destruir tu dignidad, para reducirte a la categoría de subhumano. ¿Cómo puedes amarte a ti mismo? Puedes odiar, pero no amar. ¿Cómo vas a creer que alguien puede amarte? Es mejor rechazarlo, porque tarde o temprano la persona que te ofrece su amor descubrirá tu realidad, que es muy fea, nada más que una enorme carga de pecado. Y entonces esa persona te rechazará. Y para evitar el rechazo, lo mejor es rechazar el amor. Por eso no aceptan las personas el

amor.

Lo desean, lo anhelan, pero llega el momento en el que alguien quiere derramar su amor sobre ti, y te inhibes. Y se trata de una profunda cuestión psicológica. Tienes miedo: esto es maravilloso, ¿cuánto puede durar? Tarde o temprano mi realidad saldrá a la luz, así que más vale estar alerta.

El amor significa la intimidad, el amor significa la proximidad de dos personas, dos cuerpos pero solo un alma. Tienes miedo... ¿Tu alma? ¿El alma de un pecador cargado con las malas acciones de millones de vidas...? No, es mejor ocultarlo; es mejor no ponerte en situación de que la persona que quería amarte te rechace. Es el temor al rechazo lo que no te permite recibir el amor.

No puedes dar amor porque nadie te ha dicho que naciste como un ser amante. Te han dicho: «¡Has nacido en pecado!» No puedes amar ni puedes recibir amor, y todo eso ha disminuido tus posibilidades de crecimiento.

La persona que me plantea la pregunta añade: «Ahora comprendo que solo he empezado a vislumbrar todas estas cosas.» Tienes suerte, porque hay millones de personas en el mundo entero completamente ciegas a sus condicionamientos, a las terribles cargas que les ha impuesto la generación de sus mayores. Duele tanto que es mejor olvidarse. Pero con el olvido no puedes deshacerte de ello.

Si olvidas un cáncer, no ejerces ninguna acción sobre él. Si no lo reconoces, si lo mantienes en la oscuridad, corres el riesgo mayor y más innecesario contra ti mismo, porque continuará creciendo. Necesita la oscuridad, que no le hagas caso. Tarde o temprano cubrirá por completo todo tu ser. Y la responsabilidad no será más que tuya.

De modo que si piensas que has empezado a vislumbrar algo, se te abrirán algunas ventanas.

«Recibir me parece como morir.» ¿Os habéis parado a pensarlo? Recibir te parece como morir, y es verdad. Es así porque recibir parece una humillación. Recibir algo, sobre todo amor, parece como mendigar. Nadie quiere estar en el lado del que recibe porque te hace inferior al que da. «Recibir me parece como morir y automáticamente se me enciende la alarma roja.»

Esa alarma roja te la implanta la sociedad que siempre has respetado, las mismas personas que, según creías, te desean lo mejor. Y no digo que traten de hacerte daño a propósito. A ellos les han hecho daño, y sencillamente transmiten lo que han recibido de sus padres, sus profesores, de la generación anterior.

Cada generación transmite sus males a la siguiente generación, y naturalmente, la siguiente generación tiene más y más cargas. Eres el heredero de todos los conceptos supersticiosos y represivos de la historia. La alarma roja no salta con algo que sea tuyo, sino que tus condicionamientos hacen saltar la alarma roja. Son tus condicionamientos lo que disparan la alarma roja. Y tu última frase no es sino un esfuerzo por racionalizarlo. Ese es otro de los peligros de los que todo el mundo debería tomar conciencia.

No racionalices.

Ve a las raíces mismas de cada problema.

Pero no busques excusas, porque si las encuentras, no arrancarás las

raíces.

Lo último que plantea quien me pregunta es una racionalización. Quizá no haya sido capaz de comprender su cualidad intrínseca. Dice: «¡ Socorro! La existencia parece enorme.»

Piensa que tiene miedo a recibir porque la existencia es enorme, que tiene miedo de dar porque la existencia es enorme. ¿Qué sentido tiene dar un amor pequeño, como una gota de agua, al océano? El océano no se enterará, y entonces no tiene sentido darlo, como no tiene sentido recibirlo. Como el océano es tan grande, te ahogará en él. Por eso te parece como la muerte, pero es solo una racionalización.

No sabes nada sobre la existencia, no sabes nada sobre ti mismo, precisamente el punto de la existencia más próximo a ti. A menos que empieces desde tu propio ser, jamás conocerás la existencia. De ahí parte todo, y todo ha de empezar desde el principio.

Conociéndote a ti mismo, conocerás la existencia. Pero el sabor y la fragancia de tu existencia te infundirán valor para profundizar un poco en la existencia de los demás. Si tu propia existencia te ha hecho tan dichoso... es un anhelo natural penetrar en los otros misterios que te rodean: misterios humanos, misterios de los animales, de los árboles, de las estrellas.

Y cuando conozcas tu existencia ya no tendrás miedo a la muerte.

La muerte es pura ficción: es algo que no ocurre, sino que solo parece ocurrir... Así parece desde el exterior. ¿Has visto alguna vez tu propia muerte? Seguro que has visto a alguien muriéndose, pero ¿te has visto a ti mismo muriendo? Nadie ha tenido esa experiencia; si no, incluso este mínimo de vida resultaría imposible. Ves todos los días que alguien muere, pero no tú, no te ves morir a ti mismo.

En lo que escribió el poeta: «No preguntes por quién tañen las campanas; tañen por ti» hay mayor comprensión que la tuya. Debía de ser cristiano, porque cuando alguien muere en un pueblo cristiano la campana tañe para dar noticia a todo el mundo, a quienes han ido a sus campos, a sus huertos, a las gentes que han ido a trabajar. La campana de la iglesia les avisa de que alguien ha muerto, y todos van a dar el último adiós.

Pero qué agudeza la del poeta al decir: «No preguntes por quién tañen las campanas; tañen por ti.»

En la vida real las campanas nunca tañen por ti. Algún día sonarán, pero tú no estarás para oírlas. Nunca piensas en ti en el umbral de la muerte, y todos estamos en el umbral. Siempre verás a otro muriendo; por tanto, la experiencia es objetiva, no subjetiva.

El otro no está muriendo realmente, sino solo cambiando de casa. Su fuerza vital se traslada a una nueva forma, a un nuevo plano. Solo el cuerpo queda sin energía vital, pero el cuerpo nunca la tuvo.

Es como cuando en una casa oscura arde una vela y se ilumina todo. Incluso desde fuera se puede ver la luz en las ventanas, en las puertas, pero la luz no forma parte intrínseca de la casa. En el momento en que se apague la vela, la casa quedará a oscuras. En realidad siempre ha estado a oscuras, y solo tenía luz gracias a la vela.

Tu cuerpo ya está muerto. Lo que te da la impresión de que está vivo es tu fuerza vital, tu ser, que se difunde por el cuerpo, que llena el cuerpo de vida. Lo único que ves cuando muere una persona es que ha

desaparecido algo. No sabes adonde ha ido, si se ha ido a alguna parte o simplemente ha dejado de ser. La ficción de la muerte se crea desde el exterior.

Quienes se han conocido a sí mismos saben, sin lugar a dudas, que son seres eternos. Aunque han muerto muchas veces, siguen vivos.

El nacimiento y la muerte no son sino pequeños episodios en el gran peregrinaje del alma. El miedo a la muerte desaparecerá en cuanto entres en contacto contigo mismo, y entonces se abrirá un cielo totalmente nuevo para explorar. En cuanto comprendas que la muerte no existe, desaparecerá todo temor: el temor a lo desconocido, a la oscuridad... Bajo cualquier forma, los temores desaparecerán. Empiezas a ser un auténtico aventurero, a adentrarte en los distintos misterios que te rodean.

Por primera vez, la existencia empieza a ser tu hogar.

No hay nada que temer: es tu madre, formas parte de ella. No puede ahogarte, no puede destruirte.

Y cuanto más la conozcas, más abrigado te sentirás; cuanto más la conozcas, más dichoso te sentirás; cuanto más la conozcas, más serás. Entonces podrás dar amor porque lo tienes, y recibir amor porque no puede existir el rechazo.

Tu pregunta le resultará útil a todos. Te agradezco que hayas preguntado y que hayas tenido el valor de demostrar tu ignorancia. Todo el mundo necesita ese valor, porque sin él no puedes esperar ninguna transformación: en un nuevo mundo, en una nueva conciencia, en el auténtico ser, que constituye la puerta hacia la realidad y la dicha absolutas.

¿Cuál es la verdadera respuesta a vivir en intimidad?

PARA CONOCER la existencia has de ser existencial. Y no eres existencial, porque vives en medio de pensamientos. Vives en el pasado, en el futuro, pero nunca aquí y ahora. Y la existencia está aquí y ahora. La pregunta surge porque no estás aquí, y surge porque no te enfrentas a la existencia. Piensas que estás viviendo, pero no es así. Piensas que amas, pero no es así. Solo piensas sobre el amor, sobre la vida, sobre la existencia, y el pensar plantea la pregunta, erige la barrera. Deja a un lado todos los pensamientos y mira. No encontrarás ni una sola pregunta, porque solo existe la respuesta.

Por eso insisto una y otra vez en que la búsqueda no se dirige realmente a la respuesta, en que la búsqueda no va a proporcionar realmente las respuestas. No; la búsqueda se centra en realidad en cómo dejar a un lado las preguntas, en cómo ver la vida y la existencia con una mente que no plantee preguntas. Ese es el significado de *shraddha*, la confianza, la dimensión más profunda de la *shraddha* o confianza: contemplar la existencia con una mente que no plantea preguntas.

Sencillamente, tienes que mirar. No tienes ni idea de cómo mirarlo, no impones ninguna forma especial, no tienes prejuicios: sencillamente, miras, con los ojos limpios, libres de todo pensamiento, filosofía o religión. Contemplas la existencia con los ojos de un niño y de repente ves la respuesta, solo la respuesta.

No hay preguntas en la existencia. Las preguntas surgen en ti, y

seguirán surgiendo, y acumularás cuantas respuestas quieras, unas respuestas que no te servirán de nada. Tienes que llegar a la respuesta, y para ello tendrás que dejar a un lado todas las preguntas. Cuando la mente no plantea preguntas, la visión se hace clara, adquieres una percepción clara: se abren las puertas de la percepción, y todo se hace transparente. Entonces puedes llegar a lo más profundo. Mires a donde mires, tu visión penetra hasta lo más profundo, y de repente te encuentras a ti mismo.

Te encuentras a ti mismo en todas partes. Te encontrarás en una roca, si miras hasta lo más profundo. Y entonces el que mira, el observador, será lo observado, el que ve será lo visto, y el que conoce será lo conocido. Si llegas a suficiente profundidad, en una roca, en un árbol, en un hombre o una mujer, la mirada es un círculo. Empieza en ti, pasa a través del otro y vuelve a ti. Todo es transparente, nada estorba. El rayo entra, se convierte en un círculo y vuelve a caer sobre ti.

De aquí una de las grandes frases secretas de los Upanishads: *Tat Twamasi Swetaketu*, «Tú eres eso» o «Eso eres tú». El círculo se completa, y el devoto es uno con Dios, el que busca uno con lo buscado y el que pregunta se convierte en la respuesta.

En la existencia no hay preguntas. Yo ya llevo muchos años en ella y no me he topado ni siquiera con una pregunta, ni con media pregunta. Simplemente se vive.

Entonces la vida posee su propia belleza. No surge ninguna duda en la mente, no te asalta ninguna duda ni se plantea ninguna pregunta en tu ser: eres indiviso, completo.

ACERCA DEL AUTOR

RESULTA difícil clasificar las enseñanzas de Osho, que abarcan desde la búsqueda individual hasta los asuntos sociales y políticos más urgentes de la sociedad actual. Sus libros no han sido escritos, sino transcritos a partir de las charlas improvisadas que ha dado en público en el transcurso de treinta y cinco años. El londinense *The Sunday Times* ha descrito a Osho como uno de los «mil creadores del siglo xx», y el escritor estadounidense Tom Robbins como «el hombre más peligroso desde Jesucristo».

Acerca de su trabajo, Osho ha dicho que está ayudando a crear las condiciones para el nacimiento de un nuevo tipo de ser humano. A menudo ha caracterizado a este ser humano como Zorba el Buda: capaz de disfrutar de los placeres terrenales, como Zorba el griego, y de la silenciosa serenidad de Gautama Buda. En todos los aspectos de la obra de Osho, como un hilo conductor, aparece una visión que conjuga la intemporal sabiduría oriental y el potencial, la tecnología y la ciencia occidentales.

Osho también es conocido por su revolucionaria contribución a la ciencia de la transformación interna, con un enfoque de la meditación que reconoce el ritmo acelerado de la vida contemporánea. Sus singulares «meditaciones activas» están destinadas a liberar el estrés acumulado en el cuerpo y la mente, y facilitar así el estado de la meditación, relajado y

libre de pensamientos.

