

LIBRO NARANJA



OSHO

Compártelo.
MA GYAN DARSHANA

Todas las mañanas, a las 7,
Ma Amrit Saravasti,
discípula de Osho
Y antes su madre,
reverencia a su Maestro
con un largo Namasté
y se sienta en silencio.

Dedicamos esta publicación
a "ese momento"

...una flor de eternidad...

INDICE

INTRODUCCIÓN

EL ÚNICO CAMINO

AMANECER: RISA, MOVIMIENTO Y CATARSIS

MAÑANA: CELEBRACIÓN, TRABAJO Y JUEGO

TÉCNICAS PARA LA VIDA COTIDIANA

EN LA TARDE: SENTARSE, MIRAR Y ESCUCHAR

ATARDECER: SACUDIRSE, BAILAR Y CANTAR

NOCHE: FANTASÍA, ORACIÓN Y AMOR

ACERCA DE OSHO

GLOSARIO

PROLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN

Estoy sentada bajo un árbol...en el bosque Zen del Maestro. Aquí y ahora, siento que mis relaciones son bellas y santas, es uno de estos momentos transparentes en que el universo y yo somos amigos.

Me siento bendecida por el Altísimo. Todo es liviano y delicado... una claridad tornándose mi alma. Estoy en la Gloria.

En este momento puro "veo" el Sueño de Osho desplegándose. Personas de todas partes del Mundo, de todas las edades y diferentes condiciones, cobijadas en sus búsquedas en el Sueño del Maestro: este maravilloso campo búdico, que nos contiene y autoriza a la sagrada responsabilidad de participar en el plan divino.

Y todos nosotros aquí...sin atajos ni tácticas, cada Uno atravesando el camino que lo lleva al reencuentro Con su rostro original de alegría y libertad.

Recuerdo a René Char y su poesía: "Somos parecidos a esos sapos que en la austera noche de los pantanos, se llaman sin verse, doblegando con su grito de

Amor toda la fatalidad del Universo".

Este llamado del Maestro donde todos resonamos y somos absorbidos por su éxtasis...espejos de la luz. Ese grito de Amor de Osho que nos reúne para neutralizar esta "construcción del mundo" cada vez más fatal...

Sigo en el bosque Zen, pasa Ma Gramya+, se sienta junto a mí y pasamos rato mirando a dúo la generosidad de una hermosa florcita que está justo frente a nosotras, abriéndose. Tres presencias, el corazón que se derrite y una pregunta necesaria e incontestable:

-¿Cómo puedo agradecerle al Maestro todo lo que recibo?

Gramya me mira... y por nuestros ojos "algo" se junta Y comienza a brillar.

-¿Cómo puedo agradecerle al Maestro todo lo que recibo?

-Iluminándote-me contesta.

Nuestros brazos se abren...los cuerpos son dos copas...Nos reímos brindando con alegría y así abrazadas, recorreremos el jardín del Maestro...

...Vuelvo a Buenos Aires y me digo: Bueno, mientras tanto...hagamos la segunda edición del Libro Naranja que, frente al estupor de los representantes del negocio del libro, se ha agotado en tiempo récord...y con Ma Deva Kishori* Juntamos nuestras manos y nos ponemos a trabajar.

MA PREM NALINI ° (GRACIELA COHEN)

+Mujer inocente

*Mujer de Divina Juventud

°Mujer de Amor de Loto

PROLOGO

Falta muy poco para entrar en el próximo milenio... desde hace más de treinta años algunas conciencias están impregnadas de una proyección esperanzada de ese nuevo horizonte.

Indudablemente, el corazón de las personas que anhelan florecer está habitado por el sueño de un mundo más humano y civilizado.

Los que tenemos la dicha de seguir creciendo en compañía de Osho...de su inteligencia y amor, sabemos que su trabajo es una pieza insustituible en la creación de ese horizonte posible.

Hay sueños que no dejan huella en nuestra alma; son los sueños que nos compensan de tanta vida no vivida.

Hay otros sueños que atraviesas la barrera de lo personal y nos comunican con el alma de la especie...y hay seres excepcionales que viven para realizar estos sueños.

La calidad del trabajo de Osho se mueve en ese espacio, juntando como un hilo subterráneo el alma peregrina de los hombres y mujeres que buscan ese amanecer.

Al no pertenecer a la legalidad de un sistema temporal, su visión es una invitación a habitar un estado de ser que sigue las huellas de un despliegue eterno.

Palabras como: inocencia, responsabilidad, intensidad, amor o libertad salen de su letargo vivencial y recobran luminosidad.

El nos provoca con su palabra silenciosa y sus meditaciones...transforma, como el amor o la lluvia, todo lo que toca.

Con su guía, mi tarea como terapeuta ha ganado hondura y coraje, fortaleciendo un sentimiento de hermandad con mis seres queridos he ganado en valentía para entregarme a las permanentes despedidas y reencuentros que hilvanan la relaciones... enraizándome en un sentimiento de aceptación.

En relación a mí misma he crecido en autocompasión y en contacto con la existencia en dicha y en una espontaneidad celebrativa.

Como ciudadana planetaria, mi corazón está marcado por el impacto de haber testimoniado la presencia de Su trabajo en buscadores de todo el mundo.

Desde la cordillera de los Andes hasta la ciudad santa de Vrindavan en Mathura, desde Honolulu hasta Amsterdam. Sus enseñanzas y visión, están acompañando y potenciando a través de sus discípulos el trabajo de todos los Maestros que he encontrado, cuyas enseñanzas están vivas. Osho es el más grande jardinero de almas de este tiempo.

Hay un solo romance que no sabe de lejanía ni de separación, y es el que se produce cuando se llega al encuentro con un Amado del Alma, de esta calidad es mi conexión con Él.

Por todo esto, reeditar este libro ha sido por puro amor y agradecimiento.

Los trucos meditativos aquí publicados están extraídos de sus indicaciones como respuestas a preguntas realizadas en India durante la década del '70 en campos meditativos, con participación de hindúes, europeos y americanos. No son dogmas ni se basan en verdades generales, se ofrecen como flores nuevas para que experimentes su particular perfume en tu original existencia. Son producto de una íntima conexión basada en el amor, la libertad y el humor con la intencionalidad de liberar tu esplendor.

La primera edición del Libro Naranja fue en inglés en 1981. En este nuevo trabajo cambiamos algunas cosas de lugar y expresamos en una puntuación libre nuestra particular comprensión de Osho y su comunicación no verbal.

Hemos actualizado su biografía bajo la influencia de otras versiones, básicamente de discípulos japoneses, norteamericanos y alemanes.

Todos los que trabajamos en esta reedición nos hemos sentido reunidos por la dicha y el crecimiento, ése ha sido nuestro pago y ése es nuestro privilegio.

El trabajo de Osho es para todos aquellos que han participado de muchos banquetes y esto les da coraje para seguir reconociendo su hambre...hambre alimentado por la incansable sospecha de que sólo "somos esplendor aprisionado".

MA PREM NALINI (GRACIELA COHEN)

EL ÚNICO CAMINO

Es imposible encontrar un hombre que no tenga un sueño de utopía...de un mundo que sea mejor...más humano...más hermoso...más amoroso; un mundo sin conflictos, guerras, discriminaciones...un mundo sensible...compasivo...comprensivo.

Todo ser humano lleva el sueño en un rincón de su conciencia. Y esto no es un fenómeno nuevo.

Desde el principio el sueño ha estado presente en la humanidad, y se han fallado, no por una dificultad intrínseca sino por el vasto mundo que te rodea. Tus sueños no están en sintonía con los intereses creados del mundo, y estos son muy poderosos...inmensamente poderosos.

El soñador es muy delicado...muy frágil, igual que su sueño....

Es mejor continuar soñando con una humanidad mejor que instalarse en la tristeza y el pesimismo...

Tenemos que hacer todos los esfuerzos para cambiar el significado de la palabra utopía.

El significado de la palabra utopía es aquello que nunca sucede, y estamos decididos a cambiar su significado. Estamos comprometidos con la idea de que la utopía es aquello que puede suceder.

Debe cambiar totalmente la antigua definición.

La utopía es el verdadero corazón de los seres humanos.

Un hombre que no sueñe con un mundo mejor no es un hombre, es un desierto...

No estamos interesados en ir al paraíso; estamos interesados en hacer que el paraíso venga acá.

Todo depende de nuestro amor...de nuestro silencio...de nuestra paz...de nuestra meditación y de estar despiertos y alertas para no caer en la trampa de los intereses creados.

No estoy a favor de postergarlo, ni siquiera para mañana...

Lo que se pueda hacer, hay que hacerlo ahora.

No traiciones la tierra...no traiciones el presente.

No traiciones tu sueño...tu sueño es tu alma...

Sé claro en tu visión...sé consciente en tus esfuerzos.

El sueño está teniendo raíces y espero que pronto veamos las flores: no están lejos.

NO HAY ATAJOS

Hay algo que debe recordarse respecto a la meditación: *es un camino largo y no hay atajos.*

Es un viaje largo, porque el cambio es muy profundo y se le alcanza después de muchas vidas, muchas vidas de hábitos rutinarios...pensando...deseando...

Y la estructura de la mente: debes tirarla mediante la meditación. De hecho es casi imposible, pero sucede. Un hombre convirtiéndose en un meditador: es la responsabilidad más grande del mundo, no es fácil.

Esto no puede ser algo instantáneo.

De manera que desde el principio no comiences a esperar demasiado, y nunca te sentirás frustrado. Siempre estarás contento, por las cosas crecerán muy despacio.

La meditación no es una flor de estación que aparece en un plazo de seis semanas.
Es un árbol muy, muy grande...necesita tiempo para extender sus raíces.
Cuando la meditación florece, simplemente no hay nadie que tome nota de esto, nadie que reconozca este estado, nadie que diga: "Sí, esto ha ocurrido". Apenas dices: "Sí, esto ha ocurrido", ya se ha perdido.
Cuando la meditación está realmente ahí...un silencio te invade...sin ningún sonido...una gracia palpita...
Hay armonía. Pero no hay nadie para tomar nota de esto.

OBSERVA LOS OJOS DE LOS NIÑOS

Meditación es un estado de no-mente. Meditación es un estado de conciencia pura, sin contenido.

Por lo regular, tu conciencia está demasiado llena de basura, igual que un espejo cubierto de polvo.

La mente es un tráfico constante: los pensamientos se están moviendo...los deseos se mueven...los recuerdos se mueven...las ambiciones se mueven. ¡Es un tráfico constante...! Día tras día.

Aun cuando duermes sigue inmersa en los pensamientos, aún sigue inmersa en preocupaciones y ansiedades.

Se está preparando para el día siguiente: está ocurriendo una preparación subterránea.

Este es el estado de no-meditación.

Justo lo opuesto de lo que es la meditación: cuando no hay tráfico y el pensamiento se ha detenido...los pensamientos no se mueven...los deseos no se agitan y te encuentras en completo silencio.

Ese silencio es meditación. Y es en ese silencio que la verdad es conocida...nunca de otra manera.

La meditación es un estado de no-mente...no puedes encontrar la meditación a través de la mente, porque la mente se va a perpetuar a sí misma.

Sólo te será posible encontrar la meditación si colocas la mente a un lado...permaneciendo sereno...indiferente, sin identificarte con la mente; viendo la mente pasar, pero no identificándote con ella, no pensando que "Yo soy ella".

Meditación es la conciencia de que: "Yo no soy la mente".

Cuando esta conciencia entra más y más profundo en ti...lentamente, aparecen unos pocos momentos...momentos de silencio...momentos de espacio puro...momentos de transparencia...momentos en los que nada se agita en ti y todo está quieto...en estos momentos de quietud sabrás quién eres...y conocerás el misterio de esta existencia.

Llega un día ¡un día de grandes bendiciones! En el que la meditación se convierte en tu estado natural.

La mente es algo antinatural; nunca se transforma en tu estado natural. Pero la meditación es un estado natural, que has perdido. Es un paraíso perdido, pero el paraíso puede ser recuperado.

Observa los ojos de los niños...mira y encontrarás tremendo silencio e inocencia...

Cada niño viene en estado meditativo, pero debe ser entrenado en la forma de funcionar de la sociedad. Debe aprender cómo pensar, cómo calcular, cómo razonar, cómo discutir; debe aprender palabras, lenguaje, conceptos...y lenta...lentamente, pierde contacto con su propia inocencia.

La sociedad lo contamina, lo corrompe...se transforma en un mecanismo eficiente; deja de ser un hombre.

Todo lo que necesita es recuperar ese espacio una vez más.

Lo has conocido antes; así que cuando conozcas la meditación por primera vez te sorprenderás, pues surgirá en ti una clara sensación de haberla conocido antes. Y esa sensación es real: la has conocido antes...la has olvidado.

El diamante está perdido entre montones de basura...pero si puedes removerla, encontrarás el diamante nuevamente: es tuyo. En realidad, no se puede perder, sólo puede ser olvidado. Nosotros nacemos como meditadores, y después aprendemos las formas de obrar de la mente...pero nuestra naturaleza real permanece escondida en algún lugar, en lo profundo como una corriente subterránea.

Cualquier día, una pequeña excavación y vas a encontrar la fuente fluyendo...la fuente de aguas frescas. ¡Y la alegría más grande en la vida es encontrarla!

LA CONCENTRACIÓN ES HUMANA LA MEDITACIÓN ES DIVINA

Meditación no es concentración. En la concentración existe un Yo concentrándose y hay un objeto sobre el cual se ejerce la concentración. Hay una dualidad.

En la meditación no hay nadie adentro y nada afuera. No es concentración. No hay división entre lo de adentro y lo de afuera...lo interno fluye y fluye hacia lo externo, lo externo fluye y fluye hacia lo interno.

La demarcación, el límite, el borde, ya no existe.

Lo interno está afuera, lo externo está adentro: es una conciencia no dual.

La concentración es una conciencia doble; es por eso que produce cansancio; es por eso que cuando te concentras te sientes exhausto.

No te puedes concentrar durante las veinticuatro horas; tendrás que tomar vacaciones para descansar.

La concentración jamás se podrá convertir en tu naturaleza.

La meditación puede convertirse en algo constante durante veinticuatro horas, día tras día, año tras año...

Puede transformarse en la eternidad...Es la relajación en sí misma.

La concentración es un acto, un acto de la voluntad.

La meditación es un estado de no voluntad, un estado de inacción...es relajación.

Sencillamente, uno se ha dejado caer en su propio ser, y ese ser es el mismo que el ser del Todo.

En la concentración, tu mente funciona a partir de una conclusión: estás haciendo algo... la concentración surge del pasado.

En la meditación no hay una conclusión detrás, no estás haciendo algo en particular, estás simplemente siendo.

Esto no tiene pasado, el pasado no lo ha contaminado.

No tiene futuro, está desprovista de todo futuro...es lo que Lao Tzu ha llamado: wu wei: acción a través de la inacción.

Es lo que los maestros Zen han estado diciendo:

"Sentado en silencio
sin hacer nada,

Llega la primavera
y la hierba crece por sí sola”,

Recuerda: “por sí sola”, nada se está haciendo...no estás tironeando la hierba hacia arriba.
La primavera llega y la hierba crece por sí sola.

Ese estado, cuando permites que la vida siga su propio camino...cuando no lo quieres dirigir...cuando no quieres ejercer ningún control sobre ella, cuando no estás manipulando...cuando no estás forzando en ella ninguna disciplina...ese estado de pura espontaneidad indisciplinada es la meditación.

La meditación es en el presente, puro presente.

Meditación es inmediatez.

No puedes meditar: puedes estar en meditación...no puedes estar en concentración, pero te puedes concentrar.

La concentración es humana, la meditación es divina.

ELIGIENDO UNA MEDITACIÓN

La meditación no debiera ser algo forzado...si es forzado, se malogra desde el principio.
Algo forzado nunca te hará natural. No hay necesidad de crear un conflicto innecesario.

Esto debe entenderse, porque la mente tiene una capacidad natural para meditar si le das objetos que le sean atractivos.

Si estás orientado hacia el cuerpo, hay maneras en que puedes llegar a Dios a través del cuerpo, porque el cuerpo también pertenece a Dios.

Si sientes que estás orientado hacia el corazón, entonces la oración.

Si sientes que estás orientado hacia el intelecto, entonces la meditación.

Pero mis meditaciones son distintas. En cierto modo, he tratado de diseñar métodos que puedan ser usados por los tres tipos.

En ellas se utiliza mucho del cuerpo, mucho del corazón y mucho de la inteligencia.

Los tres están entrelazados y trabajan en distintas personas de manera diferente.

Cuerpo, corazón, mente: todas mis meditaciones se mueven de la misma manera.

Comienzan desde el cuerpo...se mueven a través del corazón...llegan a la mente y entonces van más allá.

Recuerda siempre: cualquier cosa que disfrutes puede llegar muy profundo en ti; solo eso puede entrar muy profundo en ti.

Disfrutarlo simplemente significa que se ajusta a ti.

Su ritmo se afina a ti...hay una sutil armonía entre tu ser y el método.

Una vez que disfrutes de un método, entonces no te vuelvas mezquino: lánzate en el método cuanto más puedas.

Lo puedes hacer una vez, o, si es posible, dos veces al día.

Mientras más lo haga, más lo vas a disfrutar.

Sólo abandona un método cuando el goce haya desaparecido; entonces su trabajo ha terminado.

Busca otro método.

Ningún método te puede llevar hasta el final... durante el viaje, tendrás que cambiar de tren muchas veces.

Un método determinado te llevará hasta cierto estado.

Luego de eso ya no será útil, se malgasta.

Así que hay que recordar dos cosas: cuando disfrutas de un método, profundiza en él cuanto te sea posible, pero nunca te vuelvas adicto a él, porque algún día tendrás que dejarlo.

Ya no lo disfrutas, no te está dando nada, sino que se ha convertido en un hábito. Entonces uno puede seguir practicándolo, pero te estarás moviendo en círculos, no te llevará más allá de eso.

Así que deja que el goce sea el criterio...si hay goce, continúa, sigue hasta el último fragmento de goce.

Hay que experimentar totalmente.

No debes dejar nada de jugo...ni una sola gota.

Y entonces sé capaz de dejarlo.

Escoge otro método que traiga el goce nuevamente.

La persona tiene que cambiar muchas veces; varía en distintas personas...es muy excepcional que un solo método te acompañe durante toda la jornada. No hay necesidad de hacer muchas meditaciones, porque puedes hacer cosas que te confundan, cosas que sean contradictorias, y entonces surgirá el dolor.

Escoge dos meditaciones y permanece en ellas.

De hecho, me gustaría que escogieras una; eso sería lo mejor.

Es mejor repetir muchas veces una meditación que se ajuste a ti. Entonces, irá más y más profundo.

Tú intentas muchas cosas, un día una cosa, otro día otra cosa, e inventas tus propias meditaciones, así que puedes crear mucha confusión.

En el libro del Tantra hay 112 meditaciones. Te puedes volver loco. ¡Ya estás loco!

Las meditaciones no son un chiste; en ocasiones pueden ser peligrosas. Estás jugando con el mecanismo sutil de la mente.

A veces, una cosa pequeña que no tenías conciencia de estar haciendo puede volverse peligrosa. Así que nunca trates de inventar, y no te fabriques tu propia mescolanza como meditación.

Escoge dos y simplemente pruébalas durante unas pocas semanas.

CREANDO UN ESPACIO PARA LA MEDITACIÓN

Si puedes crear un lugar especial...un pequeño templo o rincón en la casa donde puedas meditar diariamente...entonces no uses ese rincón para ningún otro propósito...porque cada propósito tiene su propia vibración.

Utiliza ese rincón sólo para meditar y nada más.

Entonces el rincón se cargará y esperará por ti diariamente...el rincón te será de ayuda.

El ambiente creará una vibración particular, una atmósfera particular en la cual podrás ir más y más profundo con mayor facilidad.

Esa es la razón por la cual los templos, las iglesias y las mezquitas fueron creadas: sólo para tener un lugar que existiera únicamente para la oración y la meditación.

Si puedes escoger una hora constante para meditar, eso también es muy beneficioso, porque tu cuerpo y tu mente son un mecanismo.

Si diariamente almuerzas a una hora determinada, tu cuerpo comienza a pedir comida a esa hora. A veces, hasta puedes jugarle trucos.

Si almuerzas a la una de la tarde y el reloj dice que ahora es la una, tendrás hambre aunque el reloj esté equivocado y sean sólo las once o las doce. Miras el reloj: este indica la una y de repente sientes hambre.

Tu cuerpo es un mecanismo

Tu mente es también un mecanismo.

Medita cada día en el mismo lugar, a la misma hora y crearás un hambre de meditación dentro de tu cuerpo y mente.

Cada día, en ese momento en particular, tu cuerpo y mente te pedirán que medites. Te será de ayuda...se crea en ti un espacio que se convertirá en hambre, en sed. Al principio es muy bueno.

A menos que llegues al punto en que la meditación se ha vuelto algo natural y puedes meditar en cualquier lugar...en cualquier sitio...a cualquier hora...hasta ese momento, usa esos recursos mecánicos del cuerpo y de la mente como ayuda.

Apagas la luz, has encendido un tipo determinado de incienso en el cuarto, tienes ropas determinadas, una atmósfera determinada, una suavidad determinada, tienes una alfombra determinada, asumes una determinada postura. Todo esto ayuda, pero no lo produce.

Si alguna otra persona hace estas mismas cosas, puede que se conviertan en un obstáculo.

Uno debe hallar su propio ritual. Un ritual tiene simplemente el propósito de ayudarte a estar relajado y a esperar. Y cuando estás relajado y a la espera, la cosa sucede. Tal como el sueño, Dios viene a ti...tal como el amor, Dios viene a ti. No te lo puedes proponer, no lo puedes forzar.

SE NATURAL Y RELAJADO

Uno puede obsesionarse con la meditación. Y la obsesión es el problema: estabas obsesionado con el dinero y ahora estás obsesionado con la meditación.

El dinero no es el problema: el problema es la obsesión.

Estabas obsesionado con el mundo material, ahora estás obsesionado con Dios.

El mundo material no es el problema, sino la obsesión.

Uno debe ser relajado y natural y no obsesionarse con nada, ni con la mente ni con la meditación.

Sólo entonces, despreocupado, sin obsesión, cuando simplemente fluyes, lo supremo te sucede.

AMANECER

Risa, movimiento y catarsis

MEDITACIÓN DE LA RISA

Cada mañana, al despertar y antes de abrir los ojos, estírate como un gato. Estira cada fibra de tu cuerpo. Después de tres o cuatro minutos, con los ojos aún cerrados, comienza a reír. Durante cinco minutos, solo ríe. AL principio lo estarás haciendo; pero pronto el sonido de tu esfuerzo te producirá una risa genuina. Piérdete en la risa. Puede demorar algunos días antes de que realmente suceda, debido a que estamos muy poco acostumbrados al fenómeno. Pero pronto será espontánea y cambiará la naturaleza completa de tu día.

Para aquellos que tengan dificultad en reírse totalmente, o que sienten que su risa es falsa. Osho ha sugerido esta simple técnica.

En la mañana, temprano, antes de haber comido nada, bebe un balde casi lleno de agua tibia con sal. Continúa tomándolo y hazlo rápido, de otra forma no te será posible tomar mucho. Inclínate hacia delante y entonces... haz gárgaras, de manera que el agua fluya hacia fuera. Será un vómito de agua y te limpiará el conducto. Nada más es necesario. Existe un bloqueo en el conducto que te detiene cada vez que quieres reírte.

En yoga, es necesario seguir este procedimiento. Ellos lo llaman *Purificación necesaria*... Purifica tremendamente, y deja un conducto muy limpio, todos los bloqueos se disuelven. Vas a disfrutarlo y vas a sentir el estado de limpieza durante todo el día. La risa las lágrimas, aún tu hablar, saldrán del centro más profundo.

¡Hazlo durante diez días y tendrás la mejor risa de los alrededores!

La primera cosa que hay que hacer es reírse, porque eso da la pauta para el día completo.

Si te levantas riéndote, pronto comenzarás a sentir lo absurda que es la vida.

Nada es serio: aun tus desilusiones son risibles, aun tu dolor es risible, incluso tú eres risible.

MEDITACIÓN DE LA LUZ DORADA

Este es un método simple para transformar tu energía y conducirla hacia arriba. Este proceso debe llevarse a cabo al menos dos veces al día.

La mejor hora es temprano en la mañana, justo antes de levantarte de la cama.

Apenas sientas que estás alerta, despierto, hazlo durante veinte minutos.

Hazlo en ese momento, inmediatamente, porque cuando estás saliendo del sueño te encuentras en un estado muy, muy delicado...receptivo.

Cuando estás saliendo del sueño, estás muy fresco y el impacto irá muy profundo. Cuando recién estás saliendo del sueño te encuentras menos que nunca en la mente; por lo tanto, hay allí algunas brechas a través de las cuales el método penetrará hasta tu fibra más profunda.

Y temprano en la mañana, cuando estás despertando y cuando la tierra entera está despertando, hay una gran ola de energía de despertar en todo el mundo. Aprovecha esa ola, no pierdas la oportunidad.

Todas las antiguas religiones solían rezar muy temprano en la mañana, al levantarse el sol, porque el surgimiento del sol es el surgimiento de toda la energía en la existencia. En este momento, puedes simplemente montar en esa ola de energía que se levanta; será más fácil.

En la tarde será difícil: las energías estarán retrocediendo; entonces estarás luchando contra la corriente. En la mañana, irás con la corriente.

Simplemente recuéstate de espaldas en tu cama. Mantén los ojos cerrados. Cuando inspires, visualiza una gran luz entrando a tu cuerpo a través de tu cabeza...como si un sol se hubiese levantado cerca de tu cabeza.

Estás hueco, y la luz dorada está derramándose en tu cabeza...entra profunda...profundamente, y sale a través de los dedos de tus pies. Cuando inspires, hazlo con esta visualización.

Esa luz dorada te ayudará; vas a limpiar tu cuerpo entero, y lo llenará totalmente de creatividad.

Esta energía es masculina. Y cuando exhales, visualiza otra cosa...la oscuridad entra a través de los dedos de tus pies...subiendo y saliendo por la cabeza.

Respira en forma lenta y profunda, de manera que puedas visualizar. Esta es la energía femenina.

Te suavizará, te hará receptivo, te calmará, te dará descanso, ve muy despacio, y si recién estás saliendo del sueño, podrás respirar en forma muy profunda y lenta, porque el cuerpo está descansado, relajado.

La segunda mejor hora es cuando te vas a dormir, en la noche. Acuéstate en la cama, relájate por algunos minutos. Cuando comiences a sentir que ya estás meciéndote entre el sueño y la vigilia, justo en ese equilibrio, comienza el proceso otra vez. Hazlo durante veinte minutos.

Si te duermes mientras lo haces, es lo mejor, pues el impacto quedará en el subconsciente y seguirá trabajando. Si practicas este sencillo método durante tres meses, te sorprenderás. No es necesario que reprimas la energía sexual, cuando esta comienza a subir a comenzado a ocurrir la transformación.

ESPERANDO EL AMANECER

Unos minutos antes de la salida del sol, cuando el cielo se está volviendo un poco más claro...sólo espera y observa, como cuando uno espera por el amado: tan tenso, en una espera tan profunda, tan esperanzado y excitado, y sin embargo silencioso.

Y sigue observando mientras el sol sale. No hay necesidad de mirar fijamente, puedes pestañear.

Ten simultáneamente la sensación de que algo dentro de ti también está levantándose...surgiendo. Cuando el sol aparezca en el horizonte, comienza a sentir que está cerca de tu ombligo.

Surge allá; y aquí dentro del ombligo, sube...sube lentamente. El sol está levantándose allá y aquí está surgiendo un punto interno de luz.

Sólo diez minutos bastarán. Entonces cierra los ojos. Cuando ves el sol con los ojos abiertos, se produce un negativo; así que cuando cierras los ojos, puedes ver el sol resplandeciendo en tu interior.

Esto te cambiará tremendamente.

CELEBRANDO EL SOL NACIENTE

Levántate antes de la salida del sol, a las cinco de la madrugada; y durante media hora, sólo canta, emite zumbidos, quejidos y gemidos. Estos sonidos no necesitan tener significado. Son existenciales, no significativos. ¡Disfrútalos! Eso es todo, ese es el significado. ¡Mécete! ¡Balancéate!

Deja que esto sea una alabanza al sol naciente, y detente sólo cuando el sol haya salido.

Esto va a mantener en ti cierto ritmo durante todo el día.

Estarás en sintonía desde muy de mañana, y verás que el día tiene una calidad diferente: estarás más amoroso...más cariñoso...más compasivo...más amistoso...menos violento...menos irritado...menos ambicioso...menos egoísta.

La meditación es sensibilidad total.

La meditación es tu derecho de nacimiento.

*Está allí, esperando que e relajes un poco
para poder cantar, transformarse
en una danza.*

*La meditación es deleitarte en
tu propia presencia.*

*La meditación es deleitarte
con tu propio ser.*

CORRIENDO, TROTANDO Y NADANDO

Es natural y fácil mantenerte alerta mientras estás en movimiento...cuando estás solo, sentado en silencio...lo natural es quedarse dormido.

Cuando estás tendido en tu cama es muy difícil mantenerte alerta, por la situación entera te ayuda a quedarte dormido. Pero en movimiento obviamente, no puedes quedarte dormido: funcionas en forma más alerta...el único problema es que el movimiento puede volverse mecánico.

Aprende a mezclar tu cuerpo, mente y alma.

Encuentra formas en que puedas funcionar como una unidad. Esto les sucede muchas veces a los corredores.

Puede que no concibas el correr como una meditación, pero los corredores han tenido a veces una experiencia tremenda de meditación; y se sorprendieron, porque no la estaban buscando.

¿Quién piensa que un corredor va a experimentar a Dios? Más esto ha sucedido.

Ahora, más y más, el correr se ha convertido en un nuevo tipo de meditación. Puede suceder cuando corres.

Si alguna vez has sido un corredor...si has disfrutado corriendo en la mañana temprano...cuando el aire está fresco y joven y el mundo entero está levantándose del sueño, despertando...

Estabas corriendo y tu cuerpo estaba funcionando hermosamente...el aire fresco...el mundo nuevo naciendo otra vez de la oscuridad de la noche, todo cantando alrededor, te estabas sintiendo tan vivo... Llega un momento en que el corredor desaparece y sólo queda el correr.

El cuerpo, la mente y el alma comienzan a funcionar al unísono: de pronto, un orgasmo interno es liberado.

Los corredores podrán alcanzar accidentalmente la experiencia del cuarto estado, Turiya, y no darse cuenta, creer que sólo fue por estar corriendo que disfrutaron el momento.

Era un hermoso día, el cuerpo estaba saludable y el mundo era hermoso: fue sólo un estado de ánimo determinado. Ellos no van a darse cuenta de esto, pero si se dan cuenta, mi propia observación es que un corredor puede acercarse a la meditación más fácilmente que cualquier otra persona.

Trotar puede ser de inmensa ayuda, nadar puede ser de inmensa ayuda. Todas estas cosas deben ser transformadas en meditaciones.

Abandona los viejos conceptos acerca de las meditaciones: que sólo es meditación estar sentado bajo un árbol en una postura yoga...esta es sólo una de las formas, que puede ser adecuada para unas pocas personas, pero no es adecuada para todos...para un niño pequeño esto no es meditación, es tortura...para un hombre joven que está vivo y vibrante, esto es represión, no es meditación.

Comienza a correr en el camino por la mañana: comienza con unos 800 metros, luego un kilómetro y medio y llega eventualmente a por lo menos cinco kilómetros.

Mientras corres, usa el cuerpo completamente. No corras como si estuvieras en una camisa de fuerza. Corre como un niño pequeño, utilizando todo el cuerpo, manos y pies, y corre...

Respira profundamente y desde tu vientre...entonces siéntate bajo un árbol, descansa, suda y deja que venga el fresco de la brisa; siéntate en paz. Esto te va a ayudar muy profundamente.

A veces, simplemente párate en la tierra sin zapatos y siente la frescura...la suavidad...la tibieza. Cualquier cosa que la tierra esté lista a dar en ese momento, sólo siéntelo y deja que fluya a través de ti. Y permite que tu energía fluya a la tierra. Conéctate con la tierra.

Si estás conectado con la tierra estás conectado con la vida...si estás conectado con la tierra, estás conectado con tu cuerpo...Si estás conectado con la tierra te volverás muy sensitivo y centrado, y eso es lo que es necesario.

Nunca te conviertas en un experto en correr; permanece un amateur, de manera que el estado de alerta se mantenga.

Si sientes alguna vez que el correr se ha vuelto automático, déjalo de lado; intenta la natación. Si eso se vuelve automático, entonces el baile.

Lo que debes recordar es que el movimiento es sólo una situación para crear un estado de alerta. Mientras produzca un estado de alerta, es bueno. Si deja de crear estado de alerta, deja de ser útil. Prueba otro movimiento, donde tengas nuevamente que estar alerta.

Nunca permitas que una actividad se vuelva automática.

"HE IDEADO UN MEDIO"

La mente es muy seria, y la meditación carece totalmente de seriedad. Cuando yo digo esto puede que tú te asombres, porque la gente habla muy seriamente acerca de la meditación. Pero la meditación no es una cosa muy seria...es como el juego, no serio...sincero, pero no serio.

Esto no es algo como el trabajo, es más como un juego. El juego no es una actividad...aun cuando no es activo, no es una actividad. El juego es sólo placer.

La actividad no va a ninguna parte, no tiene motivación alguna...más bien es solamente energía pura, fluyendo. Pero es difícil, porque estamos demasiado envueltos en actividad.

Hemos estado siempre tan activos que la actividad se ha convertido en una obsesión profundamente enraizada.

Incluso cuando dormimos estamos activos. Hasta cuando pensamos en relajarnos estamos activos.

Incluso a la relación la transformamos en una actividad; hacemos un esfuerzo para relajarnos. ¡Esto es absurdo! Pero sucede debido a los hábitos de robot de la mente.

Entonces ¿qué hacer?

Solamente la no-actividad te conduce a tu centro interno, pero la mente no puede concebir cómo no estar activa.

Entonces ¿qué hacer?

He ideado una forma. Y el medio es ser activo hasta tal extremo que la actividad simplemente cese; ser tan locamente activo, que la mente, que está añorando la actividad, sea expulsada de tu sistema...sólo entonces, después de una profunda catarsis, puedes caer en la no-actividad y tener un vislumbre de ese mundo que no es el mundo del esfuerzo.

Una vez que conoces este mundo, puedes moverte dentro de él sin ningún esfuerzo.

Una vez que has sentido cómo estar aquí y ahora, sin hacer nada, te puedes mover dentro de esto en cualquier momento; puedes permanecer en esto dondequiera.

Finalmente, puedes estar activo externamente y profundamente inactivo en tu interior.

Los métodos catárticos son invenciones modernas.

Estos no eran necesarios en los tiempos de Buda, porque la gente no estaba tan reprimida.

La gente era natural, la gente vivía vidas primitivas, vidas incivilizadas, espontáneas.

Es por eso que Buda entregó directamente el Vipassana a la gente. Vipassana significa súbita comprensión interna. Pero ahora no puedes practicar Vipassana directamente. Y los profesores que enseñan Vipassana directamente no pertenecen a este siglo; están atrasados en dos mil años.

Sí, puede que algunas veces ellos ayuden a una o dos personas entre un centenar, pero eso no puede hacer mucho.

Yo estoy introduciendo métodos catárticos, de manera que lo que la civilización te ha hecho pueda ser deshecho...de manera que puedas ser primitivo nuevamente.

Desde ese estado primitivo, desde esa inocencia primal, la súbita comprensión interna se vuelve de fácil acceso.

MEDITACIÓN DINÁMICA

Cuando el sueño se termina, la naturaleza entera adquiere vida: la noche se ha ido, la oscuridad ya no está, el sol está surgiendo y todo se pone consciente y alerta.

Esta es una meditación en la cual tienes que estar continuamente abierto, consciente,

despierto en cualquier cosa que hagas.

Mantén una actitud de testigo...no te pierdas. Es fácil perderse.

Mientras estás respirando, te puedes olvidar, puedes sumergirte tanto en la respiración que puedes olvidar el testigo, entonces pierdes el punto.

Respira tan rápido, tan profundo como sea posible, pon toda tu energía en esto, pero aun así permanece en actitud de testigo.

Observa lo que está sucediendo como si fueras sólo un espectador, como si todo esto le estuviera sucediendo a otra persona, como si todo estuviese sucediendo en el cuerpo, y la conciencia estuviese centrada y observando. Esta actitud de observación tiene que mantenerse durante las tres etapas.

Y cuando todo se detiene, en la cuarta etapa, te has vuelto completamente inactivo, congelado, entonces ese estado de alerta llegará a su culminación.

La meditación dinámica dura una hora y tiene cinco etapas.

Puede ser hecha solo, pero la energía es más poderosa si se realiza en grupo. Es una experiencia individual, de manera que debes abstraerte de la presencia de los demás a tu alrededor y mantener tus ojos cerrados durante toda la meditación, utilizando preferentemente una venda para los ojos.

Es mejor tener el estómago vacío y usar ropa suelta y confortable.

Primera etapa: 10 minutos.

Respira caóticamente a través de la nariz, concentrándote siempre en la exhalación; el cuerpo se hará cargo de la inhalación.

Haz esto tan rápido y tan intensamente como te sea posible, y luego un poco más intensamente, hasta que literalmente te conviertas en la respiración.

Utiliza los movimientos naturales de tu cuerpo para ayudarte a elevar tu energía. Siente cómo se levanta, pero no la dejes ir durante la primera etapa.

Segunda etapa: 10 minutos.

¡Explota! Deja salir todo lo que necesite ser arrojado fuera. Vuélvete totalmente loco: grita, chilla, llora, brinca, sacúdete, baila, canta, ríe, revuélcate. No retengas nada, mantén todo tu cuerpo en movimiento. Un poquito de actuación sirve a menudo de ayuda para comenzar.

Nunca permitas que tu mente interfiera con lo que está sucediendo. Involúcrate en forma total.

Tercera etapa: 10 minutos.

Con los brazos levantados, brinca hacia arriba y hacia abajo, gritando el mantra "ihul ihul ihul", tan profundamente como puedas.

Cada vez que te caigas en la planta de tus pies, deja que el sonido golpee profundamente en el centro del sexo.

Entrega todo lo que tiene, agótate totalmente.

Cuarta etapa: 15 minutos.

¡Detente! Quédate en cualquier posición en que te encuentres. No acomodes el cuerpo en forma alguna. Una tos, un movimiento, cualquier cosa va a disipar el fluir de la energía y el esfuerzo se perderá.

Sé un testigo frente a todo lo que te esté sucediendo.

Quinta etapa: 15 minutos.

Celebra y regójate con la música y el baile, expresando tu gratitud hacia el todo. Lleva tu alegría contigo a través del día.

Si tu espacio para meditar te impide hacer ruidos, puedes practicar esta alternativa silenciosa: en lugar de sacar el sonido, deja que la catarsis de la segunda etapa tenga lugar enteramente a través de movimientos corporales.

En la tercera etapa, el sonido "¡Hu!" puede ser martillado silenciosamente adentro y la quinta etapa puede convertirse en un baile expresivo.

Alguien ha dicho que la meditación que estamos haciendo aquí parece ser pura locura. Lo es. Y es de esta manera debido a un propósito.

Es locura con un método; está elegido conscientemente.

Recuerda: no puedes volverte loco voluntariamente.

La locura se apodera de ti. Sólo entonces puedes volverte loco.

El volverse loco voluntariamente es algo totalmente diferente. ¡Tú controlas la situación, y el que puede controlar aun su locura, nunca enloquecerá!

Si sientes dolor, dale tu atención, no hagas nada. La atención es la gran espada, corta todo. Simplemente presta atención al dolor.

Por ejemplo: estás en silencio, inmóvil, y sientes muchos problemas en el cuerpo.

Sientes que la pierna se está muriendo, que la mano te pica, sientes que las hormigas se trepan por tu cuerpo y muchas veces has mirado y no hay hormigas; el hormigueo es interno, no externo ¿qué hacer?

¿Sientes que la pierna se está muriendo? Pon atención, sólo presta atención a esto.

¿Sientes picazón? No te rasques; eso no ayudará; sólo pon atención. Ni siquiera abras los ojos. Sólo presta atención internamente. Sólo espera y observa: La picazón habrá desaparecido en cuestión de segundos.

Lo que sea que suceda: aun si sientes dolor, fuerte dolor en el estómago o en la cabeza.

Esto sucede porque en la meditación el cuerpo entero cambia. Su química es modificada. Comienzan a suceder nuevas cosas, y el cuerpo está en un caos.

A veces el estómago se verá afectado, porque has reprimido muchas emociones en el estómago, y ahora todas están revolviéndose. A veces vas a sentir ganas de vomitar, náuseas.

A veces sentirás un fuerte dolor de cabeza, porque la meditación está cambiando la estructura interna de tu cerebro. Al meditar, estás realmente en un caos. Pronto las cosas se asentarán. Más por el momento todo estará revuelto.

Entonces ¿qué tendrás que hacer? Tú simplemente mira el dolor en la cabeza, obsérvalo.

Sé un observador. Sencillamente olvida que eres un hacedor y, poco a poco, todo se apaciguará; y se apaciguará tan hermosamente y tan graciosamente que no podrás creerlo a menos que lo experimentes.

No sólo desaparece el dolor de cabeza, porque la energía que estaba produciendo dolor, si es observada, desaparece, sino que la misma energía se convierte en hacer. La energía es la misma.

El dolor o el placer son dos dimensiones de la misma energía. Si puedes permanecer sentado en silencio, prestando atención a la distracción, todas las distracciones desaparecen. Y cuando todas las distracciones desaparecen de pronto te darás cuenta que el cuerpo completo ha desaparecido.

MEDITACIÓN MANDALA

Esta es otra técnica moderna y catártica. Crea un círculo de energía que desemboca en un centramiento natural.
Hay cuatro etapas de quince minutos cada una.

Primera Etapa: 15 minutos

Con los ojos abiertos, corre sin moverte de donde estás parado, comenzando despacio y yendo más y más rápido gradualmente. Eleva tus rodillas lo más posible. La espiración profunda y uniforme moverá la energía adentro.

Olvida la mente y olvida el cuerpo. Continúa sin parar.

Segunda etapa: 15 minutos.

Siéntate con los ojos cerrados y la boca abierta y relajada. Haz rotar suavemente tu cuerpo desde la cintura como un junquillo meciéndose en el viento. Siente el viento moviéndote de un lado a otro: hacia atrás, hacia delante y en círculos. Esto traerá tus energías despiertas al centro del ombligo.

Tercera etapa: 15 minutos.

Tiéndete de espaldas, abre los ojos y, con la cabeza quieta, haz rotar los ojos en dirección de las manecillas del reloj. Gíralos totalmente en torno a las cuencas, como si siguieras la segunda manecilla de un enorme reloj, pero tan rápido como sea posible.

Es importante que la boca permanezca abierta y la quijada relajada y la respiración suave y uniforme. Esto traerá tus energías centradas al tercer ojo.

Cuarta etapa: 15 minutos.

Cierra los ojos y permanece quieto.

LA NECESIDAD DE CATARSIS

Durante sesenta minutos, todos los días, simplemente olvídate del mundo. Deja que el mundo desaparezca de ti y tú desaparece del mundo y sólo mira adentro.

Al comienzo, verás sólo nubes. No te preocupes por ellas: esas nubes son creadas por tus represiones.

Te cruzarás con la ira, el odio, la codicia y todo tipo de hoyos negros. Los has reprimido, de manera que están ahí.

Las mal llamadas religiones te han enseñado a reprimirlos, de manera que están allí como heridas.

Las has estado ocultando. Por eso mi énfasis está primero en la catarsis.

A menos que atraveses por grandes catarsis, tendrás que pasar a través de muchas nubes.

Será extenuante, y puede que estés impaciente, que quieras regresar al mundo. Dirás: "No hay nada. No hay flor de loto y no hay fragancia; hay sólo peste, basura".

Tú lo sabes: con qué te encuentras cuando cierras los ojos y comienzas a entrar en ti. No te encuentras con esas hermosas tierras de las que hablan los Budas. Te encuentras con infiernos y agonías que están allí reprimidos, esperando por ti. Ira acumulada de muchas viudas. Todo allí es un gran revoltijo, de manera que quieres permanecer afuera. Quieres ir al cine, al club, a encontrarte con gente y chismorrear. Quieres permanecer ocupado hasta cansarte y quedarte dormido. Esa es la forma en que estás viviendo, ese es tu estilo de vida. De manera que cuando comienzas a mirar adentro, naturalmente sientes mucha extrañeza. Los Budas dicen que hay gran bendición...gran fragancia, que ves el florecimiento de los lotos y tanta fragancia que es eterna. Y el color de las flores permanece constante; no es un fenómeno cambiante. Ellos hablan acerca de este paraíso, hablan acerca de este reino de Dios que está en tu interior. Y cuando tú entras, sólo te encuentras con el infierno. No ves la tierra de los Budas, sino los campos de concentración de Adolf Hitler. Naturalmente, comienzas a pensar que nada de esto tiene sentido, que es mejor permanecer fuera. Y ¿por qué seguir jugando con tus heridas?...esto también duele...y la pus comienza a salir de las heridas, y estás sucio. Y así la catarsis ayuda; si experimentas las meditaciones caóticas, arrojarás todas estas nubes fuera, y entonces la atención consciente se vuelve más fácil. Esa es la razón por la cual yo insisto en las meditaciones caóticas, en primer lugar; y después las meditaciones en silencio. Primero meditaciones activas, luego meditaciones pasivas. Puedes entrar en la pasividad sólo cuando toda la basura ha sido expulsada. La ira ha sido expulsada, la codicia ha sido expulsada...capa sobre capa, estas cosas están allí. Pero una vez que las has expulsado, podrás deslizarte fácilmente hacia adentro. No hay nada que te lo impida. Y pronto, la luz brillante del país de los Budas...de improvviso está en el mundo totalmente diferente...el mundo de la Ley del Loto...el mundo del Dharma, el mundo del Tao.

SIMPLEMENTE PERMÍTETE

Cuando sientas ira, no hay necesidad de estar enojado con alguien, simplemente permítete estar furioso.

Deja que eso sea una meditación.

Enciértrate solo en el cuarto, siéntate y deja que aparezca toda la ira que puedas.

Si sientes ganas de golpear, pégale a una almohada o a un cojín.

Haz cualquier cosa que quieras hacer: la almohada nunca va a objetar. Si quieres matar a la almohada, toma un cuchillo y máatala. Esto ayuda, esto ayuda tremendamente.

Uno nunca puede imaginar de cuánta ayuda puede ser una almohada. Pégale, muérdela, tírala.

Si tu ira apunta a alguien en especial, escribe sus nombres en la almohada o pega un retrato en ella.

Te sentirás ridículo, tonto, pero la ira es ridícula, no hay nada que puedas hacer respecto a eso. De manera que relájate y disfrútalo como un fenómeno de energía. Esto es un fenómeno energético. Si no estás hiriendo a nadie, no hay nada de malo en ello. Cuando pruebes esto, vas a ver que la idea de herir a alguien desaparece poco a poco.

Haz de esto una práctica diaria: sólo veinte minutos al día.

Entonces observa durante el resto del día.

Vas a estar más calmado, porque la energía que se convierte en ira ha sido expulsada, la energía que se transforma en veneno ha sido arrojada fuera del sistema.

Haz esto por lo menos durante dos semanas, y después de una semana te vas a sorprender al ver que, cualquiera sea la situación, la ira no está surgiendo. Sólo pruébalo.

JADEA COMO UN PERRO

Es difícil trabajar con la ira directamente, porque puede estar profundamente reprimida. Por lo tanto, trabaja indirectamente.

El correr ayudará a evaporar mucha ira y mucho miedo.

Cuando estás corriendo durante un tiempo largo y respirando profundamente, la mente deja de funcionar y el cuerpo toma las riendas.

Y un pequeño ejercicio será de mucha ayuda.

Cuando alguien no va más abajo del estómago, más abajo del vientre, y es, de alguna manera, superficial, puede caminar y jadear como un perro. Puede sacar la lengua y dejarla colgar hacia abajo, y actuar tal como un perro y jadear.

Cuando alguien no puede respirar, tiene un bloqueo allí, el jadeo puede ser muy significativo. Si jadea durante media hora, su ira fluirá muy hermosamente, su cuerpo completo se involucrará en ello.

De manera que puedes intentar esto en tu cuarto alguna vez.

Puedes usar un espejo y ladrarle y gruñirle. Dentro de tres semanas, sentirás que las cosas van más profundo. Una vez que la ira ha sido liberada, se ha ido, te sentirás libre.

MAÑANA

Celebración, juego y trabajo

MÚSICA Y DANZA

La música es meditación, meditación cristalizada en una dimensión determinada.

La meditación es música, música derritiéndose dentro de lo que no tiene dimensión.

No son dos cosas separadas.

Si amas la música, la amas sólo porque sientes que a su alrededor está ocurriendo la meditación...te absorbe...te emborrachas con ella.

Algo de lo desconocido comienza a descender a tu alrededor...Dios comienza a susurrar. Tu corazón late en un ritmo diferente, en el que estás en armonía con el universo...de pronto estás en profundo orgasmo con el todo.

Una sutil danza entra en tu ser, y comienza a abrirse puertas que habían permanecido cerradas por siempre.

Una nueva brisa pasa a través de ti; el polvo de los siglos se va con ella... te sientes como si hubieses dado un baño, un baño espiritual, has estado bajo una ducha, limpio, fresco, virgen.

La música es meditación, la meditación es música.

Estas son dos puertas para acercarse al mismo fenómeno.

BAILE SUFI

Si un hombre que está enojado, participa en el baile Sufi...la ira estará en su baile. Puedes observar a la gente, y puedes ver que sus bailes tienen diferentes cualidades.

El baile de alguien es una especie de enojo; el enojo se filtra a través de su baile, a través de sus gestos.

El baile de otra persona tiene gracia en sí mismo; el amor está fluyendo, cierto tipo de elegancia; el baile de otro tiene compasión, el baile de otro tiene éxtasis, el baile de otro es tan sólo rígido y tenso: sólo está haciendo gestos vacíos, no hay nadie detrás de ellos; gestos mecánicos. Observa.

¿Por qué esta diferencia? Porque ellos llevan diferentes capas de represión.

Cuando bailas, tu furia bailará si está presente.

¿Dónde puede ir? Mientras más bailes, más bailará la ira. Si estás lleno de amor, tu amor comenzará a desbordarse cuando comiences a bailar, bailará por todo tu alrededor, por todo el espacio.

Tu baile va a ser tu baile, va a contener todo lo que tú contengas. Si estás sexualmente reprimido, el sexo burbujeará cuando bailes.

Tienes que tener catarsis, no puedes ir directamente.

Sólo cuando todo el veneno se haya ido y el humo haya desaparecido, estarás capacitado para encontrar comprensión súbita o gozo divino en métodos como el baile Sufi.

MEDITACIÓN NATARAJ

La Nataraj es baile como meditación total. Hay tres etapas que duran un total de 65 minutos.

Primera etapa: 40 minutos.

Baila con los ojos cerrados como si estuvieras poseído. Deja que tu inconsciente asuma totalmente el control. No controles tus movimientos ni seas un testigo de lo que está sucediendo. Sólo entrégate totalmente al baile.

Segunda etapa: 20 minutos.

Manteniendo tus ojos cerrados, tiéndete de espaldas de inmediato. Permanece silencioso y quieto.

Tercera etapa: 5 minutos.

Baila en celebración y diviértete.

Olvida al bailarín, el centro del ego; conviértete en el baile. Esa es la meditación.

Baila tan profundamente que te olvides completamente de que "tu" estás bailando, y comienza a sentir que tú eres el baile.

La división debe desaparecer; entonces se convertirá en meditación.

Si la división está ahí, entonces esto es un ejercicio bueno, saludable, pero no se podrá decir que sea espiritual.

Es sólo un simple baile.

El baile es bueno en sí mismo; hasta donde llegue, es bueno. Al terminar, te sentirás fresco, joven.

Pero aún no es meditación. El bailarín debe irse, hasta que sólo permanezca el baile.

Entonces ¿qué hacer? Sé total en el baile, porque la división sólo puede existir si tú no estás totalmente en él.

Si estás parado a un lado mirando tu propio baile, la división seguirá presente: tú eres el bailarín y estás bailando.

Entonces el baile es sólo un acto, algo que tú haces; este no es tu ser.

Así que involúcrate totalmente, sumérgete en él. No te mantengas apartado, no seas un observador. ¡Participa!

Permite que el baile fluya por sí solo, no lo fuerces.

Más bien, síguelo; permite que suceda.

Este no es un hacer, sino un suceder.

Permanece en un ánimo festivo. No estás haciendo algo muy serio; lo estás jugando, jugando con tu energía vital, jugando con tu energía, permitiéndole moverse a su propio modo. Así como el viento sopla y el río fluye...tú estás fluyendo y soplando...siéntelo.

Y sé juguetón. Recuerda siempre esta palabra "juguetón". Conmigo esto es básico.

En este país, India, nosotros llamamos a la creación "El Leela de Dios", el juego de Dios.

KIRTAN

No tomes en serio la religión. Puedes cantar y bailar en ella; las caras largas no son necesarias.

Hemos vivido con caras largas durante demasiado tiempo. Si ves el viejo rostro de Dios, verás que es triste. Produce aburrimiento.

Ahora necesitamos un Dios que baile y ría.

Tienes que bailar en un estado de ánimo extático. Toda tu energía vital debe estar fluyendo, riendo, cantando.

Celebra la vida.

Como técnica de meditación, el Kirtan tiene tres etapas de 20 minutos cada una.

PRIMERA ETAPA: Con los ojos cerrados, baila, canta, golpea las palmas. Involúcrate totalmente.

SEGUNDA ETAPA: Recuéstate, permanece quieto y en silencio.

TERCERA ETAPA: Baila y canta nuevamente, en total abandono. Piérdete a ti mismo.

¿Cuál es la utilidad de la meditación...
qué obtienes de ella? ¿Cuál es la
utilidad del baile?...Ninguna.
No puedes comerlo, no puedes beberlo,
no puedes fabricarte un techo con él.
No parece ser algo utilitario.
Todo lo que es hermoso y verdadero
no es utilitario.

VIVE EN ESTE MOMENTO

A medida que profundizas en la meditación, el tiempo desaparece. Cuando la meditación realmente ha florecido, el tiempo desaparece. Esto sucede simultáneamente: cuando la mente desaparece, el tiempo desaparece. Por tanto, a lo largo de las edades, los místicos han dicho que el tiempo y la mente no son otra cosa que dos caras de la misma moneda. La mente no puede vivir sin el tiempo; el tiempo no puede vivir sin la mente...el tiempo es una forma a través de la cual la mente puede existir...por lo tanto, todos los Budas han insistido: "Vive en este momento". Vivir en este momento es meditación...estar simplemente aquí y ahora es meditación. Aquellos que están simplemente aquí y ahora conmigo...en este momento están en meditación. Esto es meditación: el pájaro cucú llamando desde lejos, y el aeroplano pasando y los cuervos y los pájaros y todo está en silencio, y no hay movimiento en la mente...no estás pensando acerca del pasado y no estás pensando en el futuro. El tiempo se ha detenido. El mundo se ha detenido. Detener el mundo es todo el arte de la meditación. Y vivir en el momento es vivir en la eternidad. Saborear el momento sin ideas, sin mente, es saborear la inmortalidad.

TÉCNICAS PARA LA VIDA COTIDIANA

¡DETENTE!

Comienza a practicar un método muy simple, por lo menos seis veces al día. Esto toma sólo medio minuto cada vez, así que son tres minutos al día. ¡Es la meditación más corta del mundo! Tienes que hacerla de improviso, esa es la clave.

Caminando en la calle...de pronto recuerdas. Detente completamente durante medio minuto...cualquiera sea la situación, detente completamente y sólo permanece presente frente a cualquier cosa que esté sucediendo.

Entonces comienza a moverte otra vez.

Seis veces al día.

Puedes hacerlo más veces pero no menos, esto te traerá mucha apertura. Tiene que hacerse de súbito.

Si tan sólo te haces presente de súbito, la energía completa cambia.

La continuidad que acontecía dentro de la mente se detiene. Y es tan repentino que la mente no puede crear un nuevo pensamiento en forma inmediata.

Toma tiempo; la mente es estúpida.

Donde quiera, en el momento en que recuerdes, sólo dale una sacudida a todo tu ser y detente. No solamente tú te volverás alerta.

Pronto sentirás que otros se han dado cuenta de que algo ha ocurrido: algo de lo desconocido está entrando en ti.

EL TRABAJO COMO MEDITACIÓN

Cuando quiera que sientas que no estás de buen humor y que no te sientes bien en el trabajo, haz lo siguiente: antes de comenzar a trabajar, sólo por cinco minutos, exhala profundamente.

Siente que con la exhalación estás arrojando fuera tu estado de ánimo negro, y te sorprenderás: en cinco minutos estarás repentinamente de regreso a la normalidad y el ánimo negro habrá desaparecido, la oscuridad se habrá ido.

Lo mejor, si puedes hacerlo, es transformar tu trabajo en meditación. Entonces la meditación nunca entra en conflicto con tu vida.

Cualquier cosa que hagas puede volverse meditativa...la meditación no es algo separado, es parte de la vida... Es tal como respirar; tal como inhalas y exhalas, meditas también.

Y esto es simplemente un cambio de énfasis; no es mucho lo que hay que hacer.

Cosas que has estado haciendo en forma descuidada, comienzas a hacerlas cuidadosamente...Cosas que has estado haciendo por algún resultado, por ejemplo, dinero...Esto está perfecto, pero puedes obtener muchos más placeres. ¿Por qué perdértelos? Son gratuitos.

Estarás haciendo tu trabajo, ya sea que lo ames o no, de manera que el hacerlo con amor te entregará muchas otras cosas que de otra manera te perderías.

El arte es meditación.

Cualquier actividad se convierte en meditación si estás absorto en ella. Así que no te limites a ser un técnico. Si sólo eres un técnico, entonces la pintura nunca se convertirá en una meditación.

Tienes que estar sumergido en ella en forma loca, insensata, ¡completamente absorto!, sin saber dónde vas, sin saber qué estás haciendo, sin saber quién eres... este estado de no saber será meditación; deja que suceda.

La pintura no debe ser pintada...sino que sólo se debe permitir que ocurra. Y no quiero decir que tú permanezcas inactivo, no: entonces nunca sucederá.

Tienes que ser un canal para ella, tienes que ser muy, muy activo y, sin embargo, no hacerlo. Esa es la treta, eso es lo esencial del asunto: tienes que ser activo y, aún así, no ser un hacedor.

Acércate a la tela. Durante algunos minutos, sólo medita: siéntate silenciosamente allí, frente a la tela.

Tiene que ser como la escritura automática.

Puedes tomar la pluma en tu mano y te sientas en silencio... De pronto, sientes una sacudida en la mano y no es que la hayas hecho, sabes que tú no la has hecho... Tú estabas solamente esperando esto. La sacudida llega y la mano comienza a moverse, algo comienza a suceder. Es de esa manera que debes comenzar a pintar.

Algunos minutos de meditación, sólo de estar abierto. Cualquier cosa que vaya a suceder, tú permites que suceda. Tú aportarás toda tu pericia a favor de permitir que esto suceda. Toma el pincel y comienza...ve despacio al comienzo, de manera que "tú" no te inmiscuyas...sólo ve despacio.

Deja que el tema comience a fluir por sí solo a través de ti; y entonces, piérdete en él. Y no pienses en nada más.

El arte sólo debe tener un propósito: el arte mismo, entonces es meditación. Ningún otro motivo debe estar influyendo en esto.

No estoy diciendo que no vayas a vender tus pinturas o que no vas a exhibirlas; eso está perfectamente bien, pero es un producto lateral. Ese no es el motivo.

Uno necesita comida, así que uno vende una pintura; pero duelo el venderla, es casi como vender a tu hijo. Te sientes triste, pero ese no fue el motivo: no la has pintado para venderla.

Ha sido vendida, eso es otra cosa, pero el motivo no está allí. De otra manera, seguirás siendo un técnico.

Deberías desvanecerte.

No necesitas permanecer allí, deberías desaparecer completamente en tu pintura, en tu baile, en tu respiración, en tu canto.

En cualquier cosa que estés haciendo, deberías perderte completamente, perder totalmente el control.

UNA MEDITACIÓN PARA EL JET SET

No puedes encontrar una mejor situación para meditar que la que se te ofrece mientras vuelas a gran altura.

Mientras más elevada la altura, más fácil es la meditación. De ahí que, por siglos, los meditadores se han trasladado a los Himalayas para encontrar alturas elevadas.

Cuando la gravitación es menor y la tierra está muy distante, muchos tirones de la tierra se alejan.

Te encuentras lejos de la sociedad corrupta que el hombre ha construido.

Estarás rodeado por nubes y estrellas y la luna y el sol y el inmenso espacio...

Así que haz una cosa: comienza a sentirte uno con esa inmensidad, y hazlo en tres etapas.

El primer paso es: por pocos minutos, sólo imagina que te estás agrandando... estás llenando todo el avión.

Entonces el segundo paso: comienza a sentir que te estás agrandando aún más, que eres más grande que el avión; de hecho, el avión está dentro de ti.

Y el tercer paso: siente que te has expandido a todo el cielo.

Ahora estas nubes que se están moviendo, y la luna, y las estrellas, se están moviendo dentro de ti: eres enorme, ilimitado.

Esta sensación se transformará en tu meditación, y te sentirás completamente relajado y suavizado.

MEDITACIÓN GIBBERISH

Esta es una técnica altamente catártica que estimula los movimientos expresivos del cuerpo. Debe distinguírsele de la suave meditación. Devavani.

Ya sea solo o en grupo, cierra los ojos y comienza a emitir sonidos sin sentido: gibberish.

Permítete expresar cualquier cosa que necesite ser expresada. Arroja todo afuera.

La mente piensa siempre en términos de palabras. El gibberish te ayuda a romper este patrón de verbalización continua.

Sin reprimir tus pensamientos puedes expresarlos en gibberish. Asimismo, deja que el cuerpo sea expresivo.

Luego, durante 15 minutos, recuéstate sobre tu estómago y siente como si te estuvieras fundiendo con la madre tierra. Con cada exhalación, siente que te fusionas con la tierra debajo de ti.

LA MEDITACIÓN DE LA NO-MENTE

Mis Amados: les estoy presentando una nueva meditación.

Está dividida en tres partes. La primera parte es "gibberish". La palabra gibberish viene de un místico Sufí, Jabbar, quien nunca habló ningún lenguaje, sólo pronunciaba sonidos sin sentido. Aún así, tuvo miles de discípulos, porque lo que estaba diciendo era: "Tu mente no es nada sino gibberish.

Ponla a un lado y tendrás un sabor de tu propio ser". Usa gibberish y vuélvete conscientemente loco. Vuélvete loco con absoluta conciencia... de tal modo que te conviertas en el centro del ciclón.

Simplemente permite que venga cualquier cosa, sin preocuparte de que sea razonable o significativa. Sólo tira toda la basura de la mente y crea el espacio en el cual el buda aparezca.

En la segunda parte el ciclón se ha ido y te ha llevado a ti también. El buda ha tomado su lugar en absoluto silencio e inmovilidad. Sólo estás observando el cuerpo...la mente y cualquier cosa que esté sucediendo.

En la tercera parte: ¡Déjate ir! Entonces relajas tu cuerpo y lo dejas caer sin ningún esfuerzo, sin que la mente lo controle...simplemente cae como un saco de arroz.

Cada parte comenzará con un sonido de tambor.

*El 26 de Mayo de 1988, en Poona, India Osho presentó a sus discípulos una nueva meditación llamada "No-Mente".

MEDITACIÓN DE OSHO PARA FUMAR

Un hombre vino a mí. Había estado sufriendo de intensa adicción al tabaco durante treinta años.

Estaba enfermo y los médicos le decían: "Nunca estarás saludable si no dejas de fumar", pero era un fumador crónico; no podía evitarlo.

Había intentado dejarlo, no es que no lo hubiera intentado; se había esforzado mucho, y había sufrido mucho en su esfuerzo; pero sólo lo dejaba por un día o dos, luego otra vez la urgencia venía con tal intensidad que simplemente se lo llevaba consigo.

Otra vez caía dentro del mismo patrón.

Debido al fumar, había perdido toda confianza en sí mismo: sabía que no podía hacer ni una cosa tan pequeña, no podía dejar de fumar.

Había perdido todo valor ante sus propios ojos; se concebía a sí mismo como la persona menos valiosa en el mundo.

No tenía respeto por sí mismo. El vino a mí.

Dijo: "¿Qué puedo hacer?" ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Le dije: "Nadie puede dejar de fumar. Tienes que entender que el fumar no es sólo cuestión de una decisión tuya. Ha entrado en el mundo de tus hábitos: ha echado raíces. Treinta años es mucho tiempo. Ha echado raíces en tu cuerpo, en tu química; se ha esparcido enteramente.

Ya no es sólo un problema que debe decidir tu cabeza; tu cabeza no puede hacer nada.

La cabeza es impotente, puede comenzar cosas, pero no puede detenerlas tan fácilmente.

Una vez que has comenzado y una vez que lo has practicado durante tanto tiempo, te has transformado en un gran yogui treinta años practicando el fumar!

Se ha convertido en algo autónomo; tendrás que des-automatizarte.

El dijo: "¿Qué quieres decir con des-automatización?"

Y eso es de lo que la meditación se trata: des-automatización.

Le dije: "Tú haz una cosa. Olvídate de abandonarlo.

No es necesario tampoco.

Durante treinta años has fumado y vivido; desde luego que has sufrido, pero te has acostumbrado a ello también. ¿Y qué importancia tiene si mueres unas horas antes de lo que hubieses muerto si no fumaras? ¿Qué harás aquí? ¿Qué has hecho? ¿Qué importa que te mueras lunes o martes o domingo, este año o aquel? ¿Qué importancia tiene?"

El dijo: "Sí, eso es cierto, no tiene importancia."

Entonces le dije: "Olvídate de eso. No vamos a detenerlo en absoluto, más bien vamos a comprenderlo. De manera que, la próxima vez, transfórmalo en una meditación".

Me dijo: "¿Hacer una meditación del fumar?"

Le dije: "Sí. Si la gente del Zen puede hacer una meditación del beber té, y transformarlo en una ceremonia ¿por qué no? El fumar puede ser tan hermoso como una meditación.

Pareció excitado. Dijo: "¿Qué estás diciendo?" Se animó y dijo: "¿Meditación? Dímelo, ino puedo esperar!"

Le di la meditación.

Le dije: "Haz una cosa. Cuanto estés sacando el paquete de cigarrillos de tu bolsillo, muévete lentamente. Disfrútalo... no hay prisa... permanece consciente, alerta, atento: sácalos lentamente, en total alerta...entonces saca el cigarrillo del paquete con total conciencia, lentamente.

No como lo hacías antes: en forma apresurada, inconsciente, mecánica.

Después comienza a dar ligeros golpecitos a los cigarrillos en tu paquete, pero en forma muy alerta. Escucha el sonido... tal como hacen los del Zen cuando el samovar comienza a cantar, y el té comienza a hervir y el aroma...

Entonces huele el cigarrillo y su hermosura..."

El dijo: "¿Qué estás diciendo? ¿La hermosura?"

"Sí, es hermoso. El tabaco es tan divino como cualquier otra cosa. Huélelo: es el olor de Dios".

Pareció un poco sorprendido. Dijo: "¿Qué? ¿Estás bromeando?" "No, no estoy bromeando. Aun cuando bromeo, no bromeo. Yo soy muy serio. Entonces lo pones en tu boca, con total conciencia; lo enciendes con total conciencia. Disfruta cada acto, cada pequeño acto, divídelo entre tantos pequeños actos como te sea posible, de manera que puedas estar más y más consciente".

"Entonces aspira tu primera bocanada: Dios en la forma de humo. Los hindúes dicen *Annam Brahm*, 'el alimento es Dios' ¿Por qué no el humo? Todo es Dios. Llena profundamente tus

pulmones, esto es una Pranayama. ¡Te estoy dando el nuevo yoga para la nueva era! Entonces deja salir el humo, relájate, otra bocanada...y ve muy lentamente”.

“Si lo puedes hacer, te sorprenderás: pronto verás la total estupidez de ello. No porque otros hayan dicho que es estúpido, no porque otros hayan dicho que es malo. Tú la verás. Y esta visión no será sólo intelectual. Surgirá desde tu ser total; será una visión de tu totalidad. Y entonces, un día, si cesa, cesa; si continúa, continúa, no tienes que preocuparte respecto a eso”.

Después de tres meses, vino y dijo: “Ha cesado”.

“Ahora, le dije, inténtalo también con otras cosas”.

Este es el secreto, el secreto: des-automatizar.

Caminando...camina despacio, vigilantemente.

Mirando, mira con total atención, y verás que los

árboles son más verdes de lo que nunca han sido, y las rosas son más rosas de lo que han sido jamás.

¡Escucha! Alguien está hablando, chismorreando:

escucha... escucha atentamente.

Cuando estás hablando, habla atentamente.

Permite que toda la actividad que desarrollas durante tu vigilia se des-automatice.

UN TE COMUN Y CORRIENTE ¡DISFRÚTALO!

Vive momento a momento. Durante tres semanas, prueba.
Cualquier cosa que estés haciendo, hazla en forma tan total como puedas... ámala y disfrútala.

Quizás parezca tonto.

Si estás tomando té, es tonto disfrutarlo hasta ese punto: es solamente té común... pero el té común puede convertirse extraordinariamente hermoso, una experiencia tremenda si la disfrutas. Disfrútala con profunda reverencia. Transfórmala en una ceremonia: preparar el té... escucha la tetera y el sonido; luego, servir el té... oler su fragancia... entonces saboreas el té y te sientes feliz.

Los muertos no pueden beber té: solamente personas muy vivas pueden hacerlo. ¡En este momento estás vivo! En este momento estás bebiendo té.

¡Siéntete agradecido! Y no pienses en el futuro.

El momento que viene se encargará de sí mismo. No pienses en el mañana: durante tres semanas vive en el momento.

SIENTATE EN SILENCIO Y AGUARDA

Lo que sucede a veces es que la meditación está muy cerca, pero tú estás entretenido en otras cosas.

Esa suave y pequeña voz está dentro de ti, pero tú estás lleno de ruidos, compromisos, ocupaciones, responsabilidades.

Y la meditación viene como un murmullo, no llega como una consigna gritada; viene en forma muy silenciosa. No hace ruido, ni siquiera se oyen sus pasos... de manera que si estás ocupado, ella aguarda y se marcha.

Así que, al menos una hora al día, acostúmbrate a sentarte silenciosamente y a esperar por ella.

No hagas nada... tan sólo siéntate con los ojos cerrados en gran espera, con un corazón en espera... con un corazón abierto, tan sólo esperando.

Si algo sucede, estarás listo para recibirlo. Si nada sucede, no te sientas frustrado. Incluso sentarse durante una hora sin que nada suceda es bueno, es relajante... te calma, te aquietas, te harás más centrado y aplomado.

Ello vendrá más y más, y poco a poco establecerás un acuerdo mutuo con el estado meditativo.

Si esperas a una cierta hora, en un cuarto determinado y en un momento determinado, el vendrá más y más. Esto no es algo que venga desde afuera; viene desde tu núcleo más interno. Pero cuando el consciente interno sabe que el consciente externo está aguardando por él, es mayor la posibilidad de un encuentro.

Siéntate bajo un árbol... la brisa está soplando y las hojas del árbol están susurrando...el viento te toca, se mueve a tu alrededor... sigue el largo, pero no le permitas que tan sólo siga de largo... permítele moverse dentro de ti y a través de ti.

Sólo cierra tus ojos y mientras esté pasando a través del árbol y se produzca un murmullo de hojas, siente que tú también eres como el árbol...abierto, y que el viento está soplando a través de ti... no a tu lado, sino a través de ti.

Mis meditaciones tienen el propósito de llevarte de regreso a tu niñez, cuando no eras respetable, cuando podías hacer cosas locas, cuando eras inocente, incorrupto por la sociedad; cuando no habías aprendido los trucos del mundo, cuando eras de otro mundo, inocente, me gustaría que regresaras a ese punto; desde allí, comienza de nuevo.

A VECES PUEDES SIMPLEMENTE DESAPARECER

Sentado bajo un árbol, sin pensar en el pasado ni en el futuro, sólo estando allí ¿dónde estás? ¿dónde está el yo? No puedes sentirlo, no está ahí. El ego nunca ha existido en el presente.

El pasado ya no es, el futuro no ha surgido, ninguno de los dos existe. El pasado ha desaparecido, el futuro aún no aparece, sólo el presente es. Y nunca encontrarás en el presente algo que se asemeje al ego.

Una de las meditaciones más antiguas, que aún se utiliza en algunos monasterios del Tíbet, está basada en lo que te estoy diciendo, aunque no lo creas. Ellos enseñan que a veces puedes simplemente desaparecer.

Sentado en el jardín, tan sólo comienza a sentir que estás desapareciendo... Sólo mira cómo lucirá el mundo cuando lo hayas vuelto absolutamente transparente.

Tan sólo por un segundo, trata de no ser. En tu propio hogar, actúa como si no estuvieras.

Esta es realmente una hermosa meditación.

Puedes intentarlo muchas veces en las 24 horas, tan sólo medio segundo bastará. Durante medio segundo, sencillamente detente: tú no eres y el mundo continúa. Cuando te des más y más cuenta del hecho de que, sin ti, el mundo continúa perfectamente bien, entonces estarás capacitado para aprender acerca de otra parte de tu ser que ha sido abandonada por largo tiempo, por vidas enteras. Y esto es receptividad.

Tú simplemente permite, conviértete en una puerta. Las cosas irán sucediendo sin ti.

LA MEDITACIÓN DE LA GUILLOTINA

Una de las hermosas meditaciones tántricas: camina e imagina que la cabeza ya no está ahí, tan sólo el cuerpo.

Siéntate e imagina que la cabeza ya no está allí, sólo el cuerpo... continuamente recuerda que la cabeza ya no está ahí... visualízate a ti mismo sin la cabeza. Ten un retrato ampliado de ti mismo sin la cabeza... míralo.

Permite que tu espejo esté más bajo en el baño, de manera que cuando te mires, no puedas ver tu cabeza...sólo el cuerpo.

Unos pocos días de recordación y sentirás que viene a ti tal liviandad, un silencio tan tremendo...porque el problema es la cabeza.

Si puedes concebirte a ti mismo sin cabeza, y eso puede ser concebido sin ninguna dificultad, pronto te centrarás más y más en el corazón.

En este mismo instante te puedes visualizar a ti mismo descabezado...entonces comprenderás de inmediato lo que te estoy diciendo.

"YO NO SOY ESTO"

La mente es basura. No es que tú tengas basura y otra persona no la tenga. ¡Es basura! Y si sacas y sacas la basura fuera, puedes seguir y seguir y nunca podrás llegar a un punto en donde esto termine.

Es basura auto-perpetuante, así que no está muerta, es dinámica. Crece y tiene vida propia... De manera que si la cortas, las hojas brotarán de nuevo.

Sacarla fuera no significa que te quedarás vacío. Esto solamente te hará consciente de que esta mente, que tú creíste que eras tú, con la cual te has identificado hasta ahora, no eres tú.

Al ponerla sobre el tapete, te darás cuenta de la separación, del abismo entre tú y ella. La basura permanece, pero tú no estás identificado con ella, eso es todo. Tú te separas, sabes que estás separado.

Así que sólo tienes que hacer una cosa: no trates de luchar contra la basura, y no trates de cambiarla.

Simplemente observa.

Sólo recuerda una cosa: "Yo no soy esto".

Permite que este sea el mantra: "Yo no soy esto".

Recuérdalo y permanece alerta, y observa qué sucede. Hay un cambio inmediatamente.

La basura estará allí, pero ya no formará parte de ti.

Esa recordación se transforma en una renuncia a ella.

CARAS DIVERTIDAS

Hay muchas meditaciones antiguas que hacen hacer caras cómicas. Puedes transformar esto en una meditación.

En el Tíbet es una de las tradiciones más antiguas.

Ten a tu alcance un espejo grande.

Párate desnudo, haz muecas, haz cosas cómicas y observa.

Tan sólo hazlas y obsérvalas durante 15 a 20 minutos. Te sorprenderás.

Comenzarás a sentir que estás separado de esto. Si no estás separado ¿cómo puedes hacer todas estas cosas?

Entonces tu cuerpo sencillamente está en tus manos, es tan sólo algo que manejas con tus manos. Puedes jugar con él de esta forma y la otra.
Descubre nuevas formas de fabricar caras cómicas, posturas cómicas.
Haz cualquier cosa que puedas hacer, y esto te dará un gran alivio, y comenzarás a verte a ti mismo no como el cuerpo, no como la cara, sino como la conciencia.
Esto será de ayuda.

TAN SOLO MIRA AL CIELO

Medita respecto al cielo.
Cuando tengas tiempo, tiéndete en el suelo y mira el cielo. Permite que esa sea tu contemplación.

Si deseas orar, ora al cielo. Si deseas meditar, medita acerca del cielo. A veces con los ojos abiertos, a veces con ojos cerrados.

Pues el cielo está adentro también; es tan grande afuera como adentro.

Estamos de pie en el umbral del cielo interno y del cielo externo, y ellos están en exacta proporción.

Tal como el cielo externo e infinito, así es el cielo interno.

Nosotros estamos tan sólo en el umbral; de una u otra forma te puedes disolver. Y estas son las dos formas de disolverse.

Si te disuelves en el cielo externo, entonces eso es oración.

Si te disuelves en el cielo interno, será meditación.

Pero finalmente se tornará lo mismo: te disuelves.

Y estos dos cielos no son dos... son dos sólo porque tú eres... tú eres la línea divisoria.

Cuando desapareces, la línea divisoria desaparece. Y entonces, lo de adentro está afuera y lo de afuera está adentro.

LA FRAGANCIA DE UNA FLOR

Si tienes buen olfato, acércate a una flor y permite que su olor te llene...luego, poco a poco, aléjate muy lentamente de la flor, pero sigue estando atento a su olor... a su fragancia.

A medida que te alejas, la fragancia se hará más y más sutil y necesitarás estar más consciente para sentirla.

Conviértete en la nariz. Olvídate de todo el cuerpo y trae toda la energía a la nariz, como si sólo la nariz existiera.

Si pierdes el rastro del olor, acércate unos pocos pasos, siente nuevamente el olor y luego retrocede.

Poco a poco estarás capacitado para oler una flor desde gran distancia. Nadie más podrá oler esa flor desde allí.

Luego, sigue moviéndote de una manera apenas perceptible, haciendo que el objeto se vuelva más sutil, y entonces llegará un momento en que no te será posible captar el olor.

Ahora, huele la ausencia en donde estaba la fragancia sólo un momento antes...ya no está allí.

Esa es la otra parte de tu ser... la parte ausente... la parte oscura.

Si puedes oler la ausencia del olor, si puedes sentirlo, se vuelve una diferencia. Entonces el objeto se ha vuelto muy sutil.

Ahora te estás acercando al estado de no-pensamiento del Samadhi.

COMUNICATE CON LA TIERRA

En ocasiones, prueba un pequeño experimento: párate desnudo en algún lugar, en la playa, cerca del río, desnudo al sol, y comienza a brincar, a trotar, y siente que tu energía está fluyendo a través de tus pies, a través de tus piernas hacia la tierra.

Luego, después de trotar unos pocos minutos, quédate de pie en silencio... arraigado a la tierra, y siente una comunión de tus pies con la tierra.

Súbitamente te sentirás muy, muy arraigado... firme... sólido. Verás que la tierra comunica, verás que tus pies se comunican... Surge un diálogo entre la tierra y tú.

Haz mis meditaciones, pero no en forma voluntariosa. No las fuerces, más bien deja que ocurran.

Flota en ellas, abandónate en ellas, déjate absorber, pero no en forma voluntariosa.

No manipules, pues cuando manipulas estás dividido, te transformas en dos:

el manipulador y el manipulado. Apenas te divides en dos, surgen de inmediato el cielo y el infierno.

No manipules. Permite que las cosas sucedan.

SIMPLEMENTE RELAJA LA RESPIRACIÓN

Siempre que tengas tiempo, sólo por unos pocos minutos relaja el sistema respiratorio. No es necesario relajar todo el tiempo.

Sentado en un tren, en un avión o en el automóvil, nadie notará que estás haciendo algo: tan sólo relaja el sistema respiratorio.

Deja que esté como cuando está funcionando en forma natural. Entonces cierra tus ojos y observa la respiración entrando, saliendo, entrando...

No te concentras, si te concentras creas problemas, porque entonces todo se convierte en una distracción. Si tratas de concentrarte sentado en el automóvil, entonces el ruido del automóvil te distraerá, la persona sentada a tu lado te distraerá.

La meditación no es concentración.

Es simplemente conciencia.

Simplemente te relajas y observas la respiración. En ese observar nada es excluido. El auto está zumbando: perfectamente bien, iacéptalo!

El tráfico está pasando: eso está bien, es parte de la vida.

El ronquido de tu compañero de viaje a tu lado:

¡Acéptalo!

Nada es rechazado.

LA PAZ SEA CON ESTE HOMBRE

Cuando alguien viene a verte o a encontrarse contigo, sólo arráigate dentro de ti, vuélvete silencioso.

Cuando el hombre entra en lo profundo de ti, siente paz por él.

Siente: "La paz sea con este hombre".

No te limites a decirlo: siéntelo.

De pronto verás un cambio en el hombre...como si algo desconocido hubiera entrado en su ser... él se pondrá totalmente distinto. Pruébalo.

*Basho, el gran maestro Zen y uno de los mejores poetas del mundo, dijo:
"Sentado en silencio
sin hacer nada
la primavera llega
y el pasto crece por sí mismo".
Este sentarse silenciosamente es no evitar la Vida, es buscar la Vida, la verdadera fuente de la Vida... y en el momento en que has encontrado la fuente, todo crece por sí mismo, de la misma manera que crecen la primavera y el pasto, la virtud, la verdad, la compasión y el amor. Todo lo que puedas concebir aparece de la meditación, crece de la meditación....no hay otra fuente.*

ILLENATE DE IRA!

Osho entregó esta técnica de tensión para aquellos que han observado la presencia de un patrón persistente de frustración e ira en sus asuntos cotidianos.

Diariamente, durante quince minutos, cuando sea que te sientas bien, elige un momento, cierra el cuarto y llénate de ira, pero no la sueltes... sigue forzándola. Vuélvete casi loco de ira, pero no la sueltes: sin expresión, ni siquiera una almohada para pegarle.

Reprímela en toda forma posible ¿me sigues? Es exactamente lo opuesto a la catarsis.

Si sientes que surge tensión en el estómago como si algo fuera a explotar, empuja el estómago hacia adentro: ponlo tan tenso como puedas. Si sientes que los hombros se están tensando ponlos más tensos... Deja que todo el cuerpo se ponga tan tenso como sea posible, casi como dentro de un volcán, hirviendo adentro pero sin descarga.

Eso es lo que hay que recordar: sin descarga, sin expresión. No grites: de otra manera el estómago se soltará. No Golpees nada: de otra manera los hombros se soltarán y relajarán.

Durante quince minutos aumenta la presión y el calor, como si estuvieras a cien grados... por quince minutos trabaja hacia un clímax. Pon una alarma, y cuando la alarma comience a sonar, siéntate en silencio, cierra tus ojos y sólo observa lo que está sucediendo.

Relaja el cuerpo. Esta presión a que someterás al sistema forzará a tus patrones a derretirse.

REFLEXIONA ACERCA DEL OPUESTO

Este método es hermoso, será muy útil.

Por ejemplo: si te sientes muy descontento ¿qué hacer?... Reflexiona acerca del opuesto.

Si sientes descontento, contempla la satisfacción. Si tu mente está enojada, trae la compasión, piensa acerca de la compasión; e inmediatamente la energía cambia, porque son lo mismo.

El opuesto es la misma energía. Una vez que lo haces entra en ti, se absorbe.

La ira está ahí: contempla la compasión.

Haz esto: ten una estatua de Buda, porque esa estatua es la postura de la compasión.

Cuando te sientas irritado, ve a tu cuarto, mira a Buda, siéntate como Buda y siente compasión.

De súbito vas a ver que dentro de ti ocurre una transformación. La ira está cambiando: la excitación se ha ido, surge la compasión. Y no es una energía diferente.

Es la misma energía, la misma energía que la de la ira, cambiando su cualidad, elevándose. ¡Pruébalo!

NO SON DOS

Este es uno de los mantras más antiguos.

Cuando te sientas dividido, cuando quieras que veas que surge una dualidad en tu ser, simplemente di en tu interior: "No son dos".

Pero dilo con conciencia, no lo repitas en forma mecánica.

Cuando sientas que el amor está surgiendo, declara: "No son dos". De otra forma, el odio estará esperando allí, ellos son uno solo.

Cuando sientas que está surgiendo el odio, di: "No son dos".

Cuando sientas que te estás aferrando a la vida, di: "No son dos".

Cuando sientas miedo a la muerte, di: "No son dos".

Sólo uno es. Y este decir podrá ser tu comprensión. Podrá llenarte de inteligencia... de penetrante claridad, y de pronto sentirás una relajación en tu interior.

Apenas dices: "No son dos", si comprendes lo que estás diciendo, si no lo estás repitiendo en forma mecánica, sentirás de pronto la inspiración.

SIGUE AL SI

Durante un mes, sigue sólo al sí, al camino que dice "sí", desde allí es de donde te unificarás.

El "no" nunca ayuda a alcanzar la unidad. Es siempre el "sí" es confianza... el "sí" es oración.

Ser capaz de decir "sí" es ser religioso.

La segunda cosa: el "no" no debe ser reprimido. Si lo reprimes, tomará venganza. Si lo reprimes, se volverá más y más poderoso, y un día explotará y destruirá a tu "sí", de manera que nunca reprimas al "no"... simplemente ignóralo.

Y hay una gran diferencia entre reprimir e ignorar.

Tú sabes que está ahí, y lo reconoces. Dices: "Sí", sé que estás ahí, pero voy a seguir al "sí".

No lo reprimes, no peleas contra él, no dices: "Sal de allí, desaparécete, no quiero nada contigo.

No le dices nada con ira, no quieres arrojarlo fuera, no quieres tirarlo al sótano de tu inconsciencia en la mente oscura... no, no le haces nada, simplemente reconoces que está allí... pero estás siguiendo al "sí", sin queja, sin reparos, sin ira.

Simplemente sigue al "sí", sin tomar ninguna actitud respecto al "no".

Ignorarlo es el arte más grande para matar al "no". Sí peleas contra él, ya te has convertido en una víctima, en una víctima muy sutil; el "no" ya te ha ganado.

Cuando peleas contra el "no", ya le has dicho "no" al no. Es así como se ha apoderado de ti, desde la puerta trasera. No le digas que no ni siquiera al "no", sólo ignóralo.

Durante un mes, sigue al "sí" y no pelees contra el "no". Te sorprenderá ver que poco a poco se vuelve flaco y débil, porque ha estado famélico; y un día verás de repente que ya no está

ahí. Y cuando ya no está ahí, toda la energía que ocupaba es liberada, y esa energía liberada hará de tu "sí" una gran corriente.

Ha habido pocas personas que han movido y han transformado tantos corazones como Jalaluddin Rumi.

En el mundo de los sufis, Mevlana Rumi es el bailarín más grande que el mundo ha conocido.

Su danza es un tipo especial de danza. Es una especie de giro: del mismo modo en que los niños giran, parados en un lugar, van dando vueltas y más vueltas...

¿Y cuál es el sentido de hacer esto? Jalaluddin Rumi hizo del girar una meditación.

El meditador va girando durante horas, tanto como el cuerpo se lo permite. No se detiene. Al girar llega un momento en que se ve a sí mismo profundamente quieto y silencioso: un centro del ciclón.

HACIENDOTE AMIGO DE UN ARBOL

A cércate a un árbol...háblale... toca el árbol... Abrazalo... siéntelo... siéntate a su lado. Deja que el árbol sienta que eres una buena persona y que no estás con ánimo de hacerle daño.

Poco a poco surge la amistad.

Y comenzarás a sentir que cuando tu llegas, la cualidad del árbol cambia de inmediato. Lo sentirás; en la corteza del árbol sentirás el movimiento de una tremenda energía cuando tú llegas.

Cuando toques el árbol, él estará tan contento como un niño... como un amado.

Cuando te sientes a su lado, sentirás muchas cosas. Y pronto te será posible sentir que si estás triste y te acercas al árbol, tu tristeza desaparecerá... tan sólo por la presencia del árbol.

Sólo entonces te será posible comprender que eres interdependiente. Puedes hacer feliz al árbol y el árbol puede hacerte feliz. La totalidad de la vida es interdependiente... a esta interdependencia, yo la llamo Dios.

¿ESTÁS AQUÍ?

Llama tu propio nombre en la mañana... en la noche... en la tarde... cuando sea que te sientas soñoliento, llama tu propio nombre.

Y no sólo llámalo, contéstalo y en voz alta.

No temas a los demás... ya les has temido en forma suficiente: ellos ya te han asesinado a través del temor.

No tengas miedo. Aún en medio del gentío debes recordar. Llama tu propio nombre: "¿Treta, estás aquí?" Y responde: "Sí, estoy aquí".

**La meditación es estar contigo mismo.
Y la compasión es rebalsar con ese ser.**

EN LA TARDE Sentarse, mirar y escuchar

LA MEDITACIÓN NO TIENE META

La meditación llega a existir sólo cuando has examinado todos los motivos y has visto que no están... cuando has recorrido el abanico completo de motivos y has visto su falsedad. Has visto que los motivos no conducen a ninguna parte, que te mueves en círculos y sigues siendo el mismo.

Los motivos te dirigen... te tirotean casi volviéndote loco, creando nuevos deseos... tus manos siguen tal vacías como siempre. Cuando has visto esto, cuando has examinado tu vida y visto que todos tus movimientos fracasan...

Ningún motivo ha tenido éxito jamás, ningún motivo te ha traído nunca bendiciones a nadie. Los motivos sólo prometen: lo prometido nunca es entregado. Un motivo falla y otro motivo aparece, y te hace nuevas promesas... y otra vez.

Un día de pronto te das cuenta... de pronto ves el asunto, ese ver es el comienzo de la meditación. No tiene semilla en sí, no tiene motivación. Si estás meditando para algo, entonces te estás concentrando, no meditando.

Entonces, todavía estás en el mundo: tu mente aún está interesada en cosas baratas, en lo trivial. Sigues siendo mundano. Incluso si estás meditando para alcanzar a Dios eres mundano, porque la meditación no tiene meta.

La meditación es la comprensión de que todas las metas son falsas. La meditación es la comprensión de que los deseos no te conducen a ninguna parte.

LA MEDITACIÓN ES EL ARTE DE APAGAR EL MOTOR

Meditar significa dedicar algunos minutos a la no-ocupación. Será muy difícil al principio, lo más difícil del mundo al comienzo; al final, lo más fácil. Es tan fácil... es por eso que es tan difícil.

Si le dices a alguien que sólo se siente y no haga nada, se pone inquieto; comienza a sentir que las hormigas le trepan en la pierna o que algo está sucediendo en el cuerpo. Se pone tan inquieto porque siempre ha estado ocupado.

Es como un auto con el motor encendido, vibrando. Aún cuando el auto no vaya a ninguna parte el motor está vibrando y calentándose más y más. Has olvidado cómo apagar el motor. Eso es lo que la meditación es: el arte de apagar el motor.

Cuando tus esfuerzos desaparecen,
repentinamente la meditación está ahí...
su bendición, su bienaventuranza, su
gloria están allí como una presencia
luminosa, rodeándote y rodeándolo todo.
Llena la tierra entera y el cielo entero.
Esa meditación no puede ser creada por
el esfuerzo humano; el esfuerzo humano
es demasiado limitado.
Esa bienaventuranza es infinita: no
puedes manipularla.
Sólo puede ocurrir cuando te hallas en
una tremenda entrega, cuando no estás
allí; sólo entonces puede ocurrir. Sin
hacer nada en especial, sólo siendo,
sucede, viene en oleadas. Y las olas se
transforman en una marejada.
Viene como una tormenta y te lleva a
una realidad totalmente nueva.

LA RESPIRACIÓN EL MANTRA MÁS PROFUNDO

El aliento entra: permite que se refleje en tu ser que el aire está entrando.
El aliento sale: deja que se refleje en tu ser que el aire está saliendo... Sentirás un
tremendo silencio descendiendo en ti.

Si puedes ver la respiración entrando y saliendo, entrando y saliendo, esta será el mantra
más profundo que jamás se ha inventado.

Tú respiras aquí y ahora. No puedes respirar mañana ni puedes respirar ayer: tienes que
respirar en este momento. Pero puedes pensar acerca del mañana y puedes pensar acerca
del ayer.

Entonces el cuerpo permanece en el presente y la mente brinca entre el pasado y el futuro,
y se da una separación entre el cuerpo y la mente.

El cuerpo está en el presente y la mente nunca está en el presente. Y jamás se encuentran.
Nunca se cruzan el uno con el otro... Y debido a esa separación surgen la ansiedad, la
tensión y la angustia.

Uno está tenso: esta tensión es preocupación.

La mente debe ser traída al presente, porque no existe otro momento.

OSHO HABLA ACERCA DEL VIPASSANA

Sentado en silencio... simplemente comienza a observar tu respiración.

La manera más fácil de observar es en la entrada de la nariz.

Cuando la respiración entra. Siente el contacto del aire en la entrada de la nariz....
obsérvalo ahí.

El contacto será más fácil de observar, la respiración será demasiado sutil: al comienzo,
sólo observa el contacto.

La respiración entra y la sientes entrando: obsérvala.

Y entonces síguela...ve con ella.

Descubrirás que llega a un punto en donde se detiene... en algún lugar cerca del ombligo, durante un instante muy, muy pequeño; durante un instante se detiene.

Entonces se dirige nuevamente hacia fuera: síguela, siente nuevamente el contacto... el aire saliendo por la nariz. Síguela hacia fuera.

Llegarás nuevamente a un punto en que la respiración se detiene durante un instante.

Entonces el ciclo se reinicia nuevamente. Inhalación...brecha...exhalación... brecha... inhalación... brecha.

Esa brecha es el fenómeno más misterioso en tu interior.

Cuando la inhalación entra y se detiene, y no hay movimiento, ese es el momento en que uno puede encontrarse con Dios... O cuando la exhalación se detiene y no hay movimiento.

Recuerda, no se trata de que tú la detengas, se detiene por sí sola. Si tú la detienes errarás totalmente el punto... porque el hacedor intervendrá y el observador desaparecerá.

No debes hacer nada respecto a esto.

No debes cambiar el patrón de la respiración; ni tampoco debes inhalar o exhalar.

No es como el Pranayama del yoga, en donde comienzas a manipular la respiración, no es eso.

No tocas el aliento en forma alguna: permites su naturalidad, su flujo natural. Cuando sale de ti, lo sigues... Cuando entra en ti, lo sigues.

Y pronto te darás cuenta de que existen dos brechas.

En esas dos brechas está la puerta.

Y en esas dos brechas comprenderás que la respiración en sí no es la vida. Quizás es alimento para la vida, igual que otro alimento, pero no la vida misma. Cuando la respiración se detiene, tú estás ahí, perfectamente ahí; estás totalmente consciente, perfectamente consciente.

La respiración se ha detenido, la respiración ya no está presente, y tú estás ahí.

Y una vez que continúas observando esta respiración, lo que Buda llamó Vipassana o Anapanasati Yoga, si sigues observándola, observándola, observándola... lenta... lentamente, verás que la brecha se hace más y más grande.

Finalmente, sucede que la brecha se mantiene durante varios minutos.

Una inhalación entra y la brecha... y durante minutos el aliento no sale.

Todo se ha detenido; el mundo se ha detenido, el tiempo se ha detenido, el pensamiento se ha detenido. Porque cuando el aliento se detiene no es posible pensar.

Y cuando la respiración se detiene durante varios minutos... el pensar es absolutamente imposible.

El proceso del pensamiento requiere continuamente de oxígeno, y tu proceso de pensamiento y tu respiración están en profunda interrelación.

Cuando estás enojado, tu respiración tiene un ritmo diferente; cuando estás sexualmente excitado tienes un ritmo diferente de respiración; cuando estás silencioso, un ritmo respiratorio diferente; cuando estás triste, nuevamente un ritmo diferente.

Tu respiración se altera junto con los estados de ánimo de la mente.

Y viceversa también es cierto: cuando la respiración

Cambia, los estados de ánimo de la mente cambian.

Y cuando el aliento se detiene, la mente se detiene.

En esa detención de la mente el mundo entero se detiene, porque la mente es el mundo... En esa detención llegas a conocer por primera vez lo que es el aliento dentro del aliento... la vida dentro de la vida.

Esa experiencia es liberadora.

Esa experiencia te hace consciente de Dios... y Dios no es una persona... sino la experiencia de la vida misma.

Primero tienes que bailar, de manera que tu armadura se desplome en el baile.

Primero tienes que gritar de alegría y cantar, de manera que tu vida se vuelva más vital.

Primero tienes que hacer catarsis, de manera que todo lo que has reprimido sea arrojado fuera y tu cuerpo sea purificado de toxinas y venenos, y que también tu psique se purifique de heridas y traumas reprimidas.

Cuando esto ha ocurrido y te has vuelto capaz de reír, te has vuelto capaz de amar... entonces: Vipassana.

VIPASSANA MEDITACIÓN DE LA COMPRENSIÓN INTERNA

Busca un lugar cómodo para sentarte durante 45 a 60 minutos. Es beneficioso sentarse a la misma hora y en el mismo lugar todos los días, y no es necesario que sea un lugar silencioso. Experimenta hasta que encuentres la situación en que te encuentres mejor. Puedes sentarte una o dos veces al día, más no lo hagas durante al menos una hora después de comer o antes de dormir. Es importante que te sientes con tu espalda y cabeza derechos... tus ojos deben estar cerrados y el cuerpo tan quieto como sea posible. Un banco de meditación puede ayudar, o una silla de espalda recta o almohadones. No hay técnica especial de respiración: la respiración normal o natural está bien. El Vipassana está basado en la conciencia de la respiración, así que debe observarse el ascenso y descenso de cada respiración, dondequiera que la sensación sea sentida con más claridad: en la nariz, en el área del estómago o en el plexo solar. El Vipassana no es concentración y no constituye un objetivo el permanecer observando la respiración durante una hora completa. Cuando surgen pensamientos, sentimientos o sensaciones, o cuando percibes sonidos, colores y brisas provenientes de afuera, permite simplemente que la atención se centre en ellos. Cualquier cosa que surja puede ser observada como nubes que pasan por el cielo. Ni te aferres a ellas ni las rechaces. Dondequiera que existan posibilidades de elegir donde poner tu atención, regresa a la conciencia de la respiración. Recuerda: no se espera que suceda nada especial. No hay éxito ni fracaso, ni tampoco existe el progreso. No hay nada que resolver o analizar, pero pueden surgir comprensiones súbitas acerca de cualquier cosa. Las preguntas y problemas pueden ser percibidos como misterios para ser disfrutados.

**OSHO HABLA ACERCA DE LA OLA
ASCENDENTE DE ENERGÍA QUE ES
FRECUENTEMENTE SENTIDA POR LOS QUE**

COMIENZAN A HACER VIPASSANA

En Vipassana, puede suceder alguna vez que uno se sienta muy sensual, dado que estás tan silente y la energía no es disipada.

Comúnmente se disipa mucho la energía, y tú estás exhausto.

Cuando sólo te sientas, sin hacer nada, te conviertes en un estanque silente de energía. Y el estanque crece más y más y más. Casi llega a un punto en que se está desbordando... y entonces te sientes muy sensual.

Sientes una nueva sensibilidad... sensualidad... aun sexualidad... como si todos los sentidos se hubiesen refrescado... rejuvenecido... vitalizado; como si el polvo que tenías encima se hubiese caído y te hubieras dado un baño, y estuvieses siendo lavado por una ducha. Eso sucede.

De ahí que la gente, especialmente los monjes Budistas que han estado haciendo Vipassana durante siglos, no comen mucho. No lo necesitan.

Comen una vez, y es una comida muy escasa, muy frugal, a lo más lo puedes llamar un desayuno... y una ve al día. No duermen mucho, pero están llenos de energía. Y no son escapistas, trabajan duro. No es que no estén trabajando. Cortarán madera y trabajarán en el jardín, en el campo, en la finca; trabajarán todo el día.

Pero algo les ha sucedido, y ahora su energía no está siendo disipada.

Y la postura que asumen al sentarse conserva muchísimo la energía.

La posición de loto en la que los budistas se sientan es tal que todas las extremidades del cuerpo están unidas: pie sobre pie, mano sobre mano.

Estos son los puntos desde donde la energía se mueve y fluye hacia fuera.

Para que la energía fluya hacia fuera, se necesita algo puntiagudo. De allí que el órgano sexual masculino sea puntiagudo, porque debe despedir mucha energía. Es casi una válvula de seguridad.

Cuando tienes demasiada energía adentro y no puedes hacer nada, la liberas sexualmente.

En el acto sexual, una mujer nunca libera ninguna energía. Así, una mujer puede hacer el amor con muchas personas en una noche, pero no así un hombre. Una mujer puede inclusive conservar energía si sabe cómo hacerlo; incluso puede obtener energía de ese modo.

Tu cabeza no libera energía alguna hacia fuera. La naturaleza le ha dado una forma redonda. Así, el cerebro nunca pierde energía alguna, la conserva.

Porque eso es lo más importante: es el control central de tu cuerpo. Tiene que ser protegido, y el cráneo redondo lo protege.

La energía no puede escaparse de algo redondo. Es por eso que todos los planetas, Tierra y Sol y Luna y estrellas, son redondos. De otra manera, liberarían energía y morirían.

Cuando te sientas, te haces redondeado; las manos se tocan entre sí. Así, si una mano libera energía, esta entra en la otra mano. Los pies tocan los pies... y la forma en que te sientas se transforma casi en un círculo.

La energía se mueve dentro de ti. No va hacia fuera. Uno la conserva, uno se transforma poco a poco en un estanque.

Poco a poco, sentirás casi una saciedad en tu estómago. Puede que estés vacío, puede que no hayas comido, pero sentirás una cierta plenitud. Y entonces... la arremetida de la sensualidad.

Pero esto es una buena señal, una muy, muy buena señal. Así que disfrútala.

**Tarde o temprano uno debe llegar a un
acuerdo con la propia sensación
melancólica de sentirse solo. Una vez**

que la enfrentas, esta sensación modifica su color, su cualidad, su sabor se vuelve totalmente difícil. Se transforma en soledad. Entonces deja de ser aislamiento: es soledad. El aislamiento conlleva sufrimiento; la soledad contiene un espacio de dicha.

CONVIRTIENDOTE EN ASTRONAUTA DEL ESPACIO INTERNO

Muchas veces, en profunda meditación, de pronto sentirás como si la gravitación hubiera desaparecido. Como si nada te retuviera a la tierra; como si ahora te tocara a ti decidir si quieres volar o no... ahora depende de ti: si quieres, puedes simplemente volar hacia el cielo.

Todo el cielo es tuyo... pero cuando abres los ojos, de pronto el cuerpo está ahí, la tierra está ahí, la gravitación está ahí.

Cuando estabas meditando con los ojos cerrados, olvidaste el cuerpo, te moviste a una dimensión diferente: la dimensión de la Gracia.

Disfrútalo, permítelo, porque una vez que comiences a pensar que es una locura, lo detendrás y esa interrupción alterará tu meditación.

Disfrútala, como si volaras en un sueño.

Cierra los ojos. En la meditación, ve donde quieras, elévate más y más en el cielo. Y pronto muchas más cosas estarán a tu alcance. Y no te asustes: esta es la mayor aventura, más grande que ir a la Luna.

Convertirte en un astronauta del espacio interno es la aventura más grandiosa.

OSHO SUGIERE ESTA HERMOSA TÉCNICA PARA AQUELLOS QUE SE VEN PERTURBADOS POR SENSACIONES DE INESTABILIDAD FÍSICA Y VUELO

Siéntate en tu cama por cinco o diez minutos, y visualiza con ojos cerrados...

Siente que tu cuerpo se está volviendo más, más, más y más grande. Hazlo tan grande como sea posible, tan grande que casi comience a tocar las paredes del cuarto.

Comenzarás a sentir que no puedes mover tus manos, es difícil... tu cabeza está tocando el cielo raso.

Primero, durante dos o tres días, límitate a sentir esto.

Entonces, comienza a expandirte fuera del cuarto.

Llena la casa completa, y sentirás que el cuarto está dentro de ti. Entonces, expándete fuera de la casa: llena todo el vecindario, y siente todo el vecindario en tu interior. Y entonces llena el cielo dentro de ti.

Haces esto durante diez, doce días. Poco a poco, lentamente, llena el cielo completo.

El día que hayas llenado todo el cielo,

Comienza el proceso inverso.

Durante dos días, hazte pequeño nuevamente. En el proceso inverso, siéntate y comienza a imaginar que te estás volviendo muy pequeño. Simplemente, ve en el otro sentido.

Tu cuerpo no es tan grande como parece: ahora tiene 35 centímetros de alto. Eres como un pequeño juguete, y lo sentirás así. Si puedes imaginarte la enormidad, puedes imaginar la pequeñez. Entonces... aún más pequeño, tan pequeño que podrás sostenerte en tu mano. Entonces, más y más pequeño... y aún más pequeño. Y dentro de doce días, llega al punto en que no te puedes encontrar a ti mismo. Te has vuelto tan atómicamente pequeño que es imposible descubrir dónde estás. Vuélvete tan vasto como el espacio entero, y entonces hazte tan pequeño como un átomo invisible: doce días uno, y doce días el otro. Te sentirás tan hermoso, tan contento, tan centrado que no puedes imaginártelo.

UNO

Primero paso: relájate en una silla, haz que todo el cuerpo esté confortable. Segundo paso: cierra los ojos. Tercer paso: relaja la respiración. Hazla tan natural como sea posible. Con cada exhalación, di: ¡Uno! Al exhalar, di: ¡Uno! Inhala y no digas nada. De manera que con cada exhalación dices "Uno...uno...uno..." No te limites a decir, sino que también sienta que la existencia entera es una... que es una unidad... no repitas eso, sólo ten esa sensación, y el decir "Uno" será útil. Haz esto todos los días durante veinte minutos. Hazlo de forma que nadie te interrumpa mientras estás haciendo esto. Puedes abrir los ojos y mirar al reloj, pero no pongas la alarma. Cualquier cosa que te dé un sobresalto será malo, de manera que no tengas el teléfono en el cuarto en que lo estás haciendo, y nadie debe golpear la puerta. Durante estos veinte minutos debes estar absolutamente relajado. Si hay mucho ruido a tu alrededor, usa tapones para los oídos. El decir "Uno" con cada exacción te pondrá tan calmado, quieto y centrado que no puedes imaginártelo. Haz esto durante el día, nunca de noche. De otra forma tu sueño se verá alterado, pues esto será tan relajante que no te sentirás soñoliento. Te sentirás fresco. La mejor hora es la mañana, o bien en la tarde; pero nunca de noche.

LA SONRISA INTERNA

Cuando quiera que estés sentado y no tengas nada que hacer, simplemente relaja tu mandíbula inferior y abre ligeramente la boca. Comienza a respirar con la boca... pero no profundamente. Sólo permite que el cuerpo respire, de modo que sea poco profundo y sea más y más superficial. Y cuando sientas que la respiración se ha vuelto muy superficial y la boca está abierta y tu mandíbula está relajada, tu cuerpo entero se sentirá muy relajado. En ese momento, comienza a sentir una sonrisa, no en el rostro, sino sobre todo tu ser interno... y te será posible sentirla. No es una sonrisa que venga a tus labios... es una sonrisa existencial que se expande sólo en tu interior. Inténtalo y sabrás qué es... porque no puede ser explicado. No hay necesidad de sonreír con los labios en el rostro, sino que es como si estuvieras sonriendo desde el vientre: el vientre está sonriendo... y es una sonrisa, no una risa; así que es muy, muy suave... delicada,

frágil... como una pequeña rosa que se está abriendo en el vientre, y la fragancia se está expandiendo por todo el cuerpo.

Una vez que has conocido lo que es esta sonrisa, puedes permanecer alegre durante veinticuatro horas. Y en cualquier momento en que sientas que echas de menos esa felicidad, sólo cierra los ojos y encuentra nuevamente esa sonrisa, y estará allí.

Durante el día, puedes buscarla y encontrarla cuantas veces quieras. Está siempre allí.

OSHO

Con cada exhalación, di simplemente: "Osho" en tu interior; en voz no muy alta, sólo un susurro; hacia adentro, de manera que tú puedas oírlo.

Quando el aire entre, límitate a esperar.

Quando exhales, tú llamas; y cuando el aire entre. Permíteme entrar.

No hagas nada, simplemente espera; así entonces, tú sólo trabajas cuando exhales.

Quando exhales, sal hacia el universo.

La exhalación es casi como dejar caer un cubo de agua dentro de un pozo... Y cuando el aliento entra, es como si sacaras un cubo de agua del pozo.

Esto es sólo durante veinte minutos.

Entonces, cuatro o cinco minutos para entrar en esto, y luego veinte minutos para permanecer en ello. Así que, como máximo, veinticinco minutos en total.

Puedes hacerlo en cualquier momento. Puedes hacerlo durante el día, durante la noche...

ZAZEN

A los que comienzan a hacer Zazen se les sugiere que, en la meditación de una hora, dediquen los primeros cinco o diez minutos a contar las salidas del aire, para ayudar a que surja la relajación del estado de conciencia de la no elección.

Puedes sentarte donde quieras, pero cualquier cosa que estés observando no debe ser demasiado excitante. Por ejemplo, las cosas no debieran moverse demasiado. Se convierten en una distracción. Puedes observar los árboles, eso no es problema, porque no se están moviendo y la escena permanece constante. Puedes observar el cielo o sentarte simplemente en un rincón, mirando a la pared.

La segunda cosa es: no mires nada en especial... sólo el vacío, porque los ojos están ahí y uno tiene que mirar algo, pero no mires nada en especial. No enfoques la vista ni te concentres en nada, sólo una imagen difusa. Eso relaja muchísimo.

Y tercero: relaja tu respiración. No lo hagas... permíteme que suceda. Deja que sea natural, y eso te relajará aún más.

Cuarta cosa: permíteme que tu cuerpo permanezca tan inmóvil como sea posible. Primero encuentra una buena postura, puedes sentarte en una almohada o colchón o donde quieras, pero una vez que te sientes permanece inmóvil, porque si el cuerpo no se mueve la mente se silencia automáticamente. En un cuerpo en movimiento, la mente también continúa moviéndose, ya que el cuerpo-mente no son dos cosas. Son una sola... es una sola energía.

Al comienzo parecerá un poco difícil, pero después de unos pocos días lo disfrutarás tremendamente. Poco a poco verás que, capa tras capa, la mente comienza a desvanecerse.

Llega el momento en que estás simplemente allí, en la no-mente.

Bodhidharma estuvo sentado durante nueve años, sólo mirando la pared, sin hacer nada... sólo sentado durante nueve años.

La tradición afirma que sus piernas se marchitaron. Para mí, eso es simbólico. Simplemente significa que todos los movimientos se marchitaron, porque todas las motivaciones se secaron.

El no iba a ninguna parte... no había ningún deseo de moverse... ninguna meta que alcanzar, y alcanzó lo más grandioso que es posible alcanzar.

El es una de las almas más excepcionales que jamás hayan caminado sobre la tierra. Y tan sólo sentado ante una pared, lo alcanzó todo; sin hacer nada, sin técnica, sin método, nada. Esa fue la única técnica. Cuando no hay nada que ver, tu interés en ver desaparece poco a poco. Con sólo estar frente a una pared desnuda, surge dentro de ti un vacío y desnudez paralelas. Paralela a la pared se levanta otra pared, de no-pensamientos.

SIENTETE RECEPTIVO

Es muy significativo el que las manos asuman la postura de una taza, como un receptáculo. Te hace receptivo, te ayuda a estar receptivo. Esta es una de las posturas más viejas, antiguas: todos los Budas la han probado.

Cuando quieras estar abierto, esta postura te ayudará. Siéntate en silencio y espera.

Sé un receptáculo, un receptor. Tal como esperas en el teléfono: has llamado, esperas en el teléfono. Exactamente en ese ánimo, simplemente espera y dentro de dos o tres minutos verás que te rodea y que llena tu interior una energía totalmente diferente... cayendo sobre ti como la lluvia cae sobre la tierra y va penetrándola más y más profundo, y la tierra la absorbe.

Las posturas son muy significativas. Si las personas no las transforman en un fetiche, son muy significativas. Ayudan a establecer una orientación en la energía de tu cuerpo.

Con esta postura, por ejemplo, es muy difícil estar enojado. Cuando el cuerpo completo está relajado, es muy difícil ser agresivo, violento, y es muy fácil ser devoto.

MIRANDO

La meditación no es otra cosa que el arte de abrir los ojos, el arte de limpiar tus ojos, el arte de dejar caer el polvo que está acumulado en el espejo de tu conciencia.

El hombre ha estado viajando y viajando durante miles de vidas, el polvo se acumula. Todos somos viajeros.

Es mucho el polvo que se ha acumulado, en tal grado que el espejo ha desaparecido completamente. Hay sólo polvo sobre polvo, capas y capas de polvo, y no puedes ver el espejo. Pero el espejo está aún allí, no puede perderse, porque es tu naturaleza misma. Si se puede perder, entonces no puede ser tu naturaleza.

No es que tú tengas un espejo; tú eres el espejo.

El viajero es el espejo. No lo puedes perder, sólo puedes olvidarlo; a lo sumo, un olvido.

El momento existencia es ahora mismo.

Sólo ver la factualidad de algo determinado, de un estado determinado, es meditación.

La meditación no tiene motivo; en consecuencia, no tiene un centro. Y dado que no hay motivo no hay centro, no hay un yo en ella. No funcionas desde un centro: en la meditación actúas a partir de la nada.

La respuesta que surge de la nada es de lo que la meditación se trata... la mente concentrada actúa en base al pasado... la meditación actúa en el presente, en base al presente. Es una respuesta pura al presente; no es una reacción. No actúa en base a conclusiones... actúa viendo lo existencial.

MIRANDO SIN PALABRAS

En cosas pequeñas, intenta no incluir la mente.

Miras una flor... simplemente miras...

No traigas palabras, no verbalices... simplemente mira.

La mente se sentirá incómoda e inquieta... la mente quisiera decir algo. Simplemente, dile a la mente:

¡Quédate en silencio, déjame ver, sólo echaré una mirada!

Al principio será difícil, pero comienza con cosas en las que no estás demasiado involucrado.

Será difícil mirar a tu esposa sin que aparezcan palabras... estás demasiado involucrado, demasiado apegado emocionalmente. Enojado o enamorado, pero demasiado involucrado.

Observa cosas que te sean neutrales: una roca, una flor, un árbol, la salida del sol, un pájaro en vuelo, una nube moviéndose en el cielo.

Sólo mira cosas con las que no estás tan comprometido, de las cuales puedas permanecer indiferente. Comienza con las cosas neutras, y sólo entonces muévete hacia situaciones emocionalmente cargadas.

EL COLOR DEL SILENCIO

Siempre que veas algo azul: el azul del cielo, el azul del río, siéntate en silencio y mira el azul. Y sentirás una profunda armonía con él. Un gran silencio descenderá en ti siempre que medites en el color azul.

El azul es uno de los colores más espirituales, porque es el color del silencio, de la quietud... es el color de la tranquilidad... del descanso... de la relajación.

De manera que, cuando quiera que estés realmente relajado... sentirás repentinamente dentro de ti una luminosidad azul.

Y si puedes sentir una luminosidad azul, te sentirás relajado de inmediato.

Resulta de ambas maneras.

MIRA TU DOLOR DE CABEZA

La próxima vez que tengas un dolor de cabeza, prueba esta pequeña técnica meditativa, sólo en forma experimental. Y luego podrás aplicarla a enfermedades y síntomas mayores.

Cuando tengas un dolor de cabeza, prueba este pequeño experimento.

Siéntate en silencio y observa... mira en su interior, no como si estuvieras mirando a un enemigo, no. Si estás mirando como a tu enemigo, no te será posible mirarlo correctamente. Evitarás: nadie mira al enemigo directamente. Míralo como a tu amigo. Es tu amigo: está a tu servicio. Está diciendo: "Algo anda mal; echa una mirada".

Sólo siéntate y mira en tu dolor de cabeza, sin pensar en detenerlo, sin desear que desaparezca, sin conflicto, sin lucha, sin antagonismo.

Sólo míralo, mira lo que es.

Observa de manera que, si hay algún mensaje interno, el dolor de cabeza pueda dártelo.

Este tiene un mensaje codificado. Y si miras silenciosamente, te sorprenderás. Si miras silenciosamente, van a suceder tres cosas.

Primero: mientras más mires, el dolor se volverá más fuerte. Y entonces te sentirás extrañado: "¿Cómo va a ser útil, si se está poniendo peor?"

Se ha vuelto más doloroso porque lo has estado ignorando. Estaba allí, pero lo estabas evitando: ya lo estabas reprimiendo, aun sin la aspirina, lo estabas reprimiendo. Cuando lo miras, la represión desaparece. El dolor de cabeza aparecerá en su severidad natural. Entonces lo estarás escuchando con los oídos destapados, sin taparte las orejas.

Primera cosa: se volverá más severo. Si se está tornando severo, puedes estar satisfecho: estás mirando correctamente. Si no empeora, significa que aún no lo estás mirando: aún lo estás evitando.

Míralo: se vuelve severo. Esa es la primera indicación de que, sí, está en tu visión.

La segunda cosa será que se volverá más localizado: no se extenderá a una superficie mayor. Primero estabas pensando: "Me duele toda la cabeza". Ahora verás que no es toda la cabeza, que es sólo un pequeño punto. Esa es también una indicación de que estás contemplando esto en forma más profunda.

La sensación extensa del dolor es un truco, esa es una manera de evitarlo.

Si está en un solo punto, entonces será más severo. Entonces creas la ilusión de que toda la cabeza está doliendo.

Si está extendido por toda la cabeza, el dolor no es tan intenso en ningún punto... estos son trucos que jugamos una y otra vez.

Míralo, y el segundo paso será que se volverá más, más y más pequeño. Y llega un momento en que es sólo como la punta de una aguja, muy afilada, tremendamente afilada, muy dolorosa.

Nunca has visto un dolor semejante en la cabeza. Sin embargo, está reducido a un punto pequeño. Sigue mirándolo allí.

Y entonces ocurre la tercera etapa, y la más importante. Si sigues observando que el dolor es muy severo y confinado y concentrado en un punto, verás muchas veces que el dolor desaparece.

Cuando tu mirada es perfecta, desaparecerá. Y cuando desaparece, vislumbrarás de dónde vino, cuál es la causa. Sucederá muchas veces. Volverá nuevamente. Tu contemplación ya no es tan alerta, tan concentrada, tan atenta; entonces volverá.

Siempre que tu contemplación está realmente allí, desaparecerá; y cuando desaparece, encontrarás la causa escondida detrás. Y te sorprenderás: tu mente está lista para revelar cuáles la causa.

Y puede haber mil y un motivos. El sistema de alarma es simple, así que emite la misma alarma. No hay muchos sistemas de alarma en tu cuerpo. Para diferentes causas surge la misma alarma. Puedes haber estado enojado recientemente y no haber expresado esa ira. De pronto como una revelación, esto estará allí parado. Verás toda la ira que has estado cargando, cargando... como pus en tu interior. Ahora es demasiado, y esa rabia quiere ser liberada. Necesita catarsis. ¡Haz catarsis! Inmediatamente verás que el dolor ha desaparecido. Y no habrá necesidad de aspirina, no habrá necesidad de tratamiento.

ESCUCHANDO CON SIMPATÍA

Permanece pasivo, sin hacer nada, sólo escuchando. Y escuchar no es un hacer. No tienes que hacer nada para escuchar algo, tus oídos están siempre abiertos. Para ver tienes que abrir los ojos: por lo menos eso debe hacerse. Para escuchar, ni siquiera tienes que hacer eso: los oídos están siempre abiertos. Siempre estás escuchando. No hagas nada y escucha.

El escuchar es una profunda participación entre el cuerpo y el alma... es por esto que ha sido usado como uno de los métodos de meditación más potentes: porque tiende un puente entre los dos infinitos, el material y el espiritual... y deja que esta sea tu meditación; te ayudará.

Cuando quiera que estés sentado, escucha cualquier cosa que esté pasando.

Este es el bullicio de la ciudad y hay mucho tráfico y ruido, y el tren y el avión; escúchalo sin que la mente lo rechace por ser ruidoso.

Escucha como si estuvieras escuchando música, con simpatía. Y de pronto verás que la cualidad del ruido ha cambiado. Ya no es distractor. Si se le escucha correctamente, aun el bullicio de la ciudad se convierte en una melodía.

De manera que no importa lo que estás escuchando. El punto es que estás escuchando, no sólo oyendo.

Aun si estás escuchando algo que nunca pensaste que valiera la pena escuchar, escúchalo muy gozoso, como si estuvieras escuchando una sonata de Beethoven. Y de pronto verás que has transformado su cualidad. Se vuelve hermoso. Y escuchando así, tu ego desaparecerá.

COLUMNA DE ENERGÍA

Si te paras en silencio, inmediatamente viene a ti cierto silencio. Pruébalo en un rincón de tu cuarto.

En ese rincón párate en silencio, sin hacer nada. De repente, la energía también asumirá la postura en tu interior. Sentado, sentirás muchas perturbaciones en la mente, porque estar sentado es la postura de un pensador. De pie, la energía fluye como en una columna, y es distribuida igualitariamente por todo el cuerpo... ponerse de pie es hermoso. Pruébalo, porque algunos de ustedes lo encontrarán muy hermoso.

Si puedes permanecer de pie durante una hora, es sencillamente maravilloso. Sólo por estar de pie sin hacer nada, sin moverte, encontrarás que algo se asienta dentro de ti, se vuelve silencioso; ocurre un centramiento y te sentirás como una columna de energía. El cuerpo desaparece.

NUNCA SEAS UN MASOQUISTA

Nunca seas un masoquista. No te tortures en nombre de absolutamente nada. La gente se ha torturado mucho a sí misma en nombre de la religión, y el nombre es tan hermoso que puedes seguir y seguir torturándote.

De manera que recuerda: te enseñó la felicidad ino la tortura!

Si alguna vez sientes que algo se está volviendo pesado, difícil, que el camino se hace áspero, significa que hay que cambiar algo. Tendrás que cambiar muchas veces. Poco a poco llegarás a un punto en donde no será necesario ningún cambio. Entonces algo encajará perfectamente, no sólo con tu mente, con tu cuerpo, sino con tu alma.

Toda la meditación es espera, toda la oración es infinita paciencia.

Si le dices a la mente que espere, la meditación ocurre: si puedes convencer a la mente de que espere, estarás en oración, porque esperar significa no pensar. Significa limitarse a esperar en

*la orilla, sin hacer nada con la corriente
de agua. ¿Qué puedes hacer? Cualquier
cosa que hagas ensuciarás aún más.
Si entras en el agua surgirán más
problemas, así que espera.*

ATARDECER

Sacudirse, bailar y cantar

SACUDIRSE

Meditación Kundalini.
Esta meditación es la hermana muy querida de la Meditación Dinámica que se hace de madrugada. Consiste en cuatro etapas de 15 minutos cada una.

Primera etapa: 15 minutos.

Relájate y deja que todo tu cuerpo comience a sacudirse, sintiendo que la energía sube desde los pies. Suéltate totalmente y conviértete en las sacudidas. Puedes tener los ojos abiertos o cerrados.

Segunda etapa: 15 minutos.

Baila... de cualquier forma que desees, y deja que todo el cuerpo se mueva como quiera.

Tercera etapa: 15 minutos.

Cierra los ojos y permanece quieto, sentado o de pie... en actitud de testigo frente a todo lo que sucede dentro y fuera de ti.

Cuarta etapa: 15 minutos.

Manteniendo los ojos cerrados, tiéndete en el suelo y permanece quieto.

Si estás practicando la Meditación Kundalini, debes permitir las sacudidas, no hacerlas tú.

De pie, en silencio, siéntelas venir; y cuando tu cuerpo inicie un pequeño temblor, pero no lo hagas. Disfrútalo, siéntete dichoso con él, permítelo, recíbelo, dale la bienvenida, pero no lo desees.

Si lo fuerzas, se convertirá en ejercicio, en un ejercicio físico... entonces las sacudidas estarán presentes, pero sólo en la superficie, no penetrarán en ti. Permanecerás sólido como piedra, como roca dentro de ti; seguirás siendo el manipulador, el que hace, y el cuerpo simplemente te estará siguiendo. No se trata del cuerpo: se trata de ti.

Cuando yo te digo "agítate" me refiero a tu solidez, a que tu ser, que es como piedra, debe agitarse hasta sus mismos cimientos de modo de volverse líquido, fluido, derretirse y fluir. Y cuando ese ser de piedra se vuelve líquido, tu cuerpo le seguirá. Entonces ya no hay un

sacudir, sólo está la sacudida. Entonces nadie lo está haciendo, simplemente está sucediendo. El que lo ocasiona ya no es.

La Meditación Caótica o la Kundalini o la Nadabrahma: estas no son realmente meditaciones. Solamente te estás armonizando. Si has visto tocar a músicos clásicos indios, durante media hora o a veces aún más, verás que simplemente se dedican a ajustar sus instrumentos. Moverán los botones, apretarán o soltarán las cuerdas de sus instrumentos y el baterista verificará su batería una y otra vez; no importa si está o no perfecta. Durante media hora seguirán haciendo esto.

Esto no es música, es sólo preparación.

La Kundalini no es, en verdad, meditación. Es sólo preparación. Estás preparando tu instrumento.

Cuando estás listo, te paras en silencio y comienza la meditación. Entonces estás totalmente allí.

Te has despertado mediante los saltos, el baile, la respiración y los gritos, todos estos son sólo trucos para volverte un poco más alerta de lo que normalmente estás. Una vez que estás despierto, lo que haces es esperar.

Esperar es meditación. Esperar en total conciencia.

Y entonces llega. Desciende sobre ti, te envuelve, juega a tu alrededor, baila a tu alrededor, te limpia, te purifica, te transforma.

MEDITACIÓN DE LA OSCILACIÓN

Primera etapa: 20 minutos.

Siéntate con las piernas cruzadas y los ojos cerrados.

Comienza a mecerte suavemente: primero a la izquierda y luego a la derecha. No es necesario que la oscilación involucre a todo tu cuerpo, pero inclínate lo más que puedas en forma confortable. Cuando llegues al punto más lejano, suelta el sonido "hu", con tal fuerza, con una sacudida. Haz esto al final de cada oscilación, a ambos lados.

Segunda etapa: 20 minutos.

Permanece sentado en silencio, sin moverte.

Tercera etapa: 20 minutos.

Ponte de pie en un rincón, totalmente quieto.

BAILE

Cuando el movimiento se hace extático, entonces es una danza.

Cuando el movimiento es tan total que no hay ego, entonces es danza.

Y debes saber que el baile surgió en el mundo como una técnica de meditación.

El baile inicial no era el baile: este debía alcanzar un éxtasis en donde el bailarín desaparecía y sólo quedaba el baile, sin ego, nadie manipulando, el cuerpo fluyendo espontáneamente.

No es necesario hallar ninguna otra meditación. El baile mismo se convierte en meditación si el bailarín desaparece... todo el punto consiste en cómo hacerse desaparecer.

Cómo o dónde logres eso no tiene importancia.

Simplemente desaparece.

Un punto llega en que tú no eres, y aún así las cosas siguen ocurriendo... como si estuvieras poseído.

El baile es una de las cosas más bellas que pueden sucederle a un hombre.

Así que no concibas la meditación como algo separado. La meditación es necesaria como algo separado para aquellos que no tienen energía creativa profunda; su energía no tiene dirección como para que puedan involucrarse tan profundamente como para desaparecer.

Pero un bailarín, un pintor, un escultor no necesitan tener ninguna otra meditación. Todo lo que necesitan es hacer que su dimensión se vuelva tan profundamente penetrante que alcance un punto de trascendencia. Y no hay nada como el baile...

Así es que por lo menos durante una hora al día, olvídate de todas las técnicas... límitate a bailarle a Dios.

Simplemente bailarás como un niño pequeño... como una oración... entonces el baile tendrá una cualidad completamente diferente.

Por primera vez sentirás que estás dando pasos que jamás habías dado anteriormente, que te estás moviendo en dimensiones que te son totalmente desconocidas. Atravesarás terreno que no te será familiar, a medida que te sintonices más y más con lo desconocido, todas las técnicas desaparecerán. Y sin técnicas, cuando es puro y simple, el baile es perfecto.

Baila como si estuvieras enamorado del universo, como si bailaras con tu ser amado. Deja que Dios sea tu amado.

BAILA EN GRUPO

Puedes reunir un pequeño grupo de amigos que puedan bailar juntos. Eso será mejor, más útil.

El hombre es tan débil que se le hace difícil continuar con algo si está solo. Es por eso que las escuelas son necesarias.

Así, si un día no sientes deseo de hacerlo y los demás si quieren, la energía de los demás te moviliza. Otro día, alguien no tendrá deseos pero tú si querrás hacerlo: tu energía entra en juego.

Si estás solo, el hombre es muy débil y carente de voluntad. Un día lo haces, y otro día te sientes cansado y tienes otras cosas que hacer.

Las meditaciones traen resultados sólo cuando se las practica en forma persistente. Entonces, se sumergen en tu interior.

Es tal como si cavaras un hoyo en la tierra... un día cavas en un lugar, otro día en otro lugar... entonces, puedes seguir cavando durante toda tu vida, pero el pozo nunca estará listo.

Debes cavar siempre en el mismo lugar. Así que proponte hacerlo todos los días a la misma hora.

Y si es posible hacerlo en el mismo lugar, será estupendo; el mismo cuarto, el mismo ambiente, quemando el mismo incienso... de modo que poco a poco el cuerpo aprenda y que poco a poco la mente obtenga esta sensación.

Apenas entras en el cuarto, te sientes listo para comenzar a danzar. El cuarto está cargado, la hora está cargada.

BAILA COMO UN ÁRBOL

Levanta las manos y siéntete como un árbol enfrentado a un fuerte viento. Baila como un árbol en las lluvias y los vientos.

Deja que toda tu energía se convierta en energía de baile, mécete y muévete con el viento: siente el viento pasando a través de ti.

Olvida que tienes un cuerpo humano: eres un árbol, identifícate con el árbol.

Sal a la intemperie si puedes, párate entre los árboles, transfórmate en un árbol y deja que el viento pase a través de ti.

El identificarte con un árbol es tremendamente fortificante y nutritivo. Uno entra fácilmente a la conciencia primaria. Los árboles están aun allí. Habla con los árboles, abraza a los árboles y de pronto sentirás que todo ha vuelto. Y si no te es posible salir párate en medio de una habitación, visualízate a ti mismo como un árbol y comienza a bailar.

DANZA CON TUS MANOS

Siéntate en silencio y permite que tus dedos tengan su propio movimiento. Siente el movimiento desde adentro. No intentes verlo desde afuera, así que mantén los ojos cerrados.

Permite que la energía fluya más y más a tus manos.

Las manos están profundamente relacionadas con el cerebro: la mano derecha con el lado izquierdo del cerebro y la mano izquierda con el lado derecho del cerebro. Si a tus dedos se les permite libertad total de expresión, se descargan muchas, muchas tensiones acumuladas en el cerebro. Esa es la manera más fácil de liberar el mecanismo cerebral, sus represiones, su energía almacenada. Tus manos están perfectamente capacitadas para hacerlo.

A veces encontrarás que la mano izquierda está levanta, y otras veces la derecha. No impongas un patrón: cualquiera sea la necesidad de la energía, cobrará esa forma.

Cuando el lado izquierdo del cerebro quiere liberar energía, cobrará una forma. Cuando el lado derecho está muy cargado con energía, entonces el gesto será diferente.

Puedes convertirte en un gran meditador a través de los gestos con las manos.

Así que permaneciendo sentado en silencio, juega, deja que las manos se muevan por sí solas y te sorprenderás: es mágico. No es necesario brincar y trotar y hacer mucha meditación caótica. Las manos serán suficientes.

DESPERTANDO LAS CAPAS SUTILES

Si te mueves constantemente y nunca te sientas en silencio, también se te escapará algo.

Cuando la energía ha comenzado a moverse, uno debería permanecer en total silencio: de lo contrario, el movimiento será tosco.

El movimiento corporal es bueno, pero es un movimiento tosco; y si toda la energía se canaliza en el movimiento tosco, el movimiento sutil no se iniciará.

Uno tiene que llegar al punto en donde el cuerpo está completamente quieto como una estatua, de modo que todo movimiento tosco se detenga, pero la energía está allí, lista para moverse. Como no hay salida para eso en el cuerpo, entonces busca una nueva apertura que no es del cuerpo... comienza a moverse en las capas sutiles.

Pero primero es necesario el movimiento. Si la energía no se está moviendo, puedes sentarte como una piedra y nada sucederá.

Lo primero es ayudar a la energía a moverse, y lo segundo es inmovilizar el cuerpo cuando la energía está realmente moviéndose. Cuando la energía está palpitando fuertemente y se

halla lista para movilizarse, entonces tendrá que moverse hacia las capas sutiles, porque lo tosco ya no estará disponible.

Así es que al principio hazlo en forma dinámica, y luego permite al cuerpo permanecer quieto para que el dinamismo entre más profundo, a la raíz misma, al centro mismo de tu ser.

Haz una síntesis: veinte minutos de movimientos corporales y, al cabo de los veinte minutos, detente de improviso. Puedes tener una alarma y cuando esta comience a sonar, detente en el acto.

El cuerpo está lleno de energía; pero ahora, dado que el cuerpo está congelado, la energía comenzará a buscar nuevos caminos... este es el método para trabajar hacia adentro.

MEDITACIÓN DE GIRAR

El giro Sufi es una de las técnicas más antiguas y una de las más enérgicas. Es tan cambiante totalmente.

Gira con los ojos abiertos, tal como los niños giran, como si tu ser interior se hubiese convertido en una rueda, moviéndose: una rueda de alfarería en movimiento. Estás en el centro, pero todo el cuerpo se está moviendo.

Se recomienda no consumir ni comida ni bebida por tres horas antes de girar. Es mejor estar descalzo y con ropa suelta.

La meditación está dividida en dos etapas: girar y descansar. No hay tiempo determinado para girar, puede durar horas, pero se sugiere que continúes al menos por una hora para experimentar totalmente la sensación del remolino de energía.

Los giros se realizan en el punto en donde uno está parado, en la dirección contraria a las manecillas del reloj, con el brazo derecho levantado y la palma de la mano mirando hacia arriba. Las personas que se sienten incómodas girando en contra de la dirección de las manecillas del reloj pueden girar en el otro sentido.

Permite que tu cuerpo se relaje y deja los ojos abiertos pero sin enfocar, de modo que las imágenes se vuelvan borrosas y fluidas. Mantén silencio.

Durante los primeros 15 minutos, gira lentamente. Y luego desarrolla gradualmente mayor velocidad durante los siguientes 30 minutos, hasta que el giro se apodere de ti y te transformes en un torbellino de energía: la periferia, una tormenta de movimiento: el testigo en el centro, silencioso y quieto.

Cuando estés girando tan rápido que no puedas permanecer de pie, tu cuerpo se dejará caer por sí solo.

No decidas tú cuándo caes.

Rueda de inmediato sobre el estómago, de modo que tu ombligo desnudo esté en contacto con la tierra. Si alguien se siente muy incómodo tendido de esta forma, puede tenderse de espaldas.

Siente que tu cuerpo se compenetra con la tierra, como un niño pequeño apretándose contra el seno de su madre.

Mantén tus ojos cerrados y permanece pasivo y silencioso durante al menos 15 minutos.

Después de la meditación debes permanecer tan callado e inactivo como puedas.

Algunas personas pueden sentir náuseas durante esta meditación, pero esta sensación debiera desaparecer en dos o tres días. Sólo deja de practicar la meditación si esto persiste.

CANTA

Cantar es divino, una de las actividades más divinas. Solamente el baile compite con él, sólo el baile se le compara.

Y ¿por qué el baile y el canto son actividades divinas? Porque estas son las actividades en que puedes perderte completamente... puedes sumergirte en el canto al punto que el cantante desaparezca y sólo permanezca la canción, o el bailarín desaparezca y sólo la danza permanezca.

Y ese es el momento de la metamorfosis, de la transfiguración: cuando el cantante ya no es y sólo existe la canción... cuando tu totalidad se ha convertido en una canción o en baile, esa es la oración.

No importa qué canción estás cantando; puede no ser una canción religiosa; pero si la cantas en forma total, es sagrada. Y viceversa: puedes estar cantando una canción religiosa, santificada desde tiempos inmemoriales, pero si no estás involucrado totalmente en ella es profana. El contenido de la canción no tiene importancia; lo que importa es la cualidad que traes al canto, la totalidad, la intensidad, el fuego.

No repitas la canción de otra persona, porque ese no es tu corazón. Y esa no es la forma en que puedes derramar tu corazón a los divinos pies. Permite que surja tu propia canción.

Olvida el compás y la gramática. Dios no es un gramático, y a El no le importa qué palabras utilizas... El está más interesado en tu corazón.

MANTRA

Si tienes oído para la música, si tienes un corazón que puede entender la música, no sólo entender, sino sentir, entonces un mantra será útil. Porque entonces podrás unificarte con los sonidos internos, entonces podrás moverte con esos sonidos hacia capas más y más sutiles. Luego llega un momento en que todos los sonidos desaparecen y sólo queda el sonido universal.

Ese es "aum".

Una persona realmente meditativa es juguetona; para ella la vida es diversión, la vida es un juego... La disfruta tremendamente; no es seria, está relajada. La meditación es necesaria sólo porque no has escogido ser feliz, ninguna meditación será necesaria.

La meditación tiene carácter medicinal. Si estás enfermo, necesitarás la medicina. Los budas no necesitan medicina.

Una vez que has comenzado a escoger la felicidad, una vez que has decidido que debes ser feliz, la meditación comenzará a ocurrir por sí sola.

EL NOMBRE DE JESUS

Si el nombre de Jesús te conmueve, siéntate en silencio y permite que el nombre te conmueva.

A veces di, silenciosamente ¡Jesús!, y luego espera. Esto se convertirá en tu mantra. Así es como nace un verdadero mantra.

Nadie te puede dar un mantra: tienes que encontrar lo que te atrae, lo que te conmueve, lo que produce un gran impacto en tu alma. Si es ¡Jesús!, pues perfecto.

A veces, sentado en silencio, repite ¡Jesús! Y espera, y deja que el nombre entre profundamente, más profundo, a los lugares recónditos de tu ser. Deja que entre a las entrañas de tu ser. ¡Y permite! Si comienzas a bailar, bien; si comienzas a llorar, bien. Si comienzas a reír, bien.

Lo que sea que suceda con esto, deja que salga... permítelo, no interfieras, no manipules. Déjate llevar y tendrás tus primeros vislumbres de oración y meditación, y tus primeros vislumbres de Dios. Los primeros rayos comenzarán a penetrar la noche oscura de tu alma. Servirá cualquier sonido que se sienta estético y bello, cualquier sonido que produzca emoción y goce en el corazón. Aunque no pertenezca a ningún idioma; ese no es el punto, puedes encontrar sonidos puros que entren aún más profundo. Porque cuando usas una palabra determinada, esta tiene cierto significado, y esos significados se convierten en una limitación.

Cuando usas un sonido puro, este no tiene limitación, es infinito.

AUM

Propónte sentarte en silencio durante al menos 20 minutos en la mañana y 20 minutos en la noche, con los ojos entreabiertos, y mirando hacia abajo.

La respiración debe ser lenta y el cuerpo debe permanecer inmóvil. Comienza a cantar iaum! En tu interior. No hay necesidad de sacarlo afuera: será más penetrante con los labios cerrados; ni siquiera la lengua debería moverse. Canta iaum! Rápidamente: aum, aum, aum, aum; rápido y fuerte pero dentro de ti.

Siente que vibra por todo tu cuerpo, después la cabeza, de la cabeza a los pies.

Cada iaum! Cae en tu conciencia como una piedra arrojada a un pozo, y surgen ondulaciones que se expanden hasta el final. Las ondulaciones se siguen expandiendo hasta cubrir todo el cuerpo.

Haciendo esto habrá momentos, y serán los momentos más hermosos, en que no estarás repitiendo y todo se habrá detenido... De pronto te darás cuenta de que no estás cantando... y que todo se ha detenido.

¡Disfrútalo! Si comienzan a surgir pensamientos, comienza a cantar otra vez.

Y cuando lo hagas por la noche, hazlo por lo menos dos horas antes de dormir. De lo contrario, si lo haces justo antes de acostarte no podrás dormir, porque te sentirás tan fresco que no tendrás sueño. Tendrás la sensación de que es de mañana y has descansado bien, así que ¿para qué ir a dormir?

Puedes encontrar tu propio ritmo. Al cabo de dos o tres días encontrarás el adecuado para ti; para algunas personas es muy rápido: aum, aum, aum, casi un iaum! Sobre otro, les va bien. Otros lo prefieren en forma muy lenta, así que depende de ti.

Pero lo que sea que te guste, sigue haciéndolo.

La música produce tal grado de armonía que hasta Dios comienza a hacerte señas, a decirte que sí.

La música es sobrenatural... de pronto el cielo comienza a tocarte; te hallas abrumado por el más allá. Y cuando el más allá se acerca a ti, cuando se oyen

las pisadas del más allá, algo en tu interior recoge el desafío y se vuelve silencioso, más quieto, más calmado, sereno, tranquilo.

Una de las experiencias más grandiosas de la vida es aquella en que la música te rodea, te abruma, te inunda, y la meditación comienza a crecer en ti. Cuando la meditación y la música se encuentran, Dios y el mundo se encuentran, la materia y la conciencia se encuentran. Esa es la unión mística.

MEDITA EN LA LUZ

Mientras más medites en la luz, más te sorprenderás: algo comienza a abrirse en tu interior... como si un capullo estuviese abriéndose y transformándose en una flor. La meditación en la luz es una de las técnicas más antiguas.

En todas las edades, en todos los países, en todas las religiones, ha sido puesta de relieve por una razón: porque apenas meditas en la luz, algo adentro de ti que permanecía en estado de capullo comienza a abrir sus pétalos.

La sola meditación en la luz crea un espacio para su apertura.

De manera que deja que esa sea tu meditación.

Cuando sea que tengas tiempo, cierra tus ojos, visualiza luz.

Cuando veas luz, sintonízate con ella. Simplemente, deja de ignorarla. Siente adoración hacia ella.

Puede ser una salida del sol, puede ser sólo una vela en el cuarto; pero asume una actitud de oración hacia ella, y será mucho lo que obtendrás.

Grande es la bendición si uno se siente en armonía con la luz.

TRANSFORMATE EN UN BAMBU HUECO

La meditación es una forma de hacerte amigo de tu aislamiento, tener un encuentro con tu propio aislamiento, sumergirse en él en vez de huir, y ver exactamente qué es. Y entonces tendrás una sorpresa.

Si tú entras en tu aislamiento, te sorprenderás: en su mismo centro, no estás en absoluto aislado... allí reside la soledad, que es un fenómeno totalmente diferente.

En la circunferencia está el aislamiento y en el centro está la soledad... en la circunferencia hay aislamiento y en el centro, soledad. Y cuando hayas conocido tu hermosa soledad, serás una persona totalmente diferente, nunca te sentirás solo. Aun en las montañas o en el desierto, en donde estarás absolutamente solo, no te sentirás solo, porque en tu soledad sabrás que Dios está contigo. En tu soledad estarás tan profundamente enraizado en Dios que ¿a quién le importa si hay alguien más allá afuera o no? Estás tan lleno adentro, hay tal riqueza en tu interior...

Ahora mismo te encuentras aislado, incluso en medio de la multitud. Y yo estoy diciendo: si conoces tu soledad, ni aun en aislamiento te encontrarás aislado.

Entonces uno comienza a rebalsar como una fuente de agua. De esa soledad surge la fragancia del amor, de esa soledad surge la creatividad, porque Dios comienza a fluir de

esa soledad. Te transformas en un bambú hueco... El comienza a cantar. Pero la canción siempre es Suya.

NOCHE

Fantasia, oración y amor

¿QUÉ HACER CON LOS MOSQUITOS?

Los mosquitos son antiguos meditadores que han fracasado. Por lo tanto, están en contra de cualquiera que esté teniendo éxito en la meditación. Son muy envidiosos. Así que cuando sea que medites estarán allí para molestar y distraer.

Y esto no es nada nuevo; siempre ha sido así. ¡Esto se menciona en todas las antiguas escrituras!

En particular en las escrituras Jainas, porque los monjes Jainas viven desnudos. Tan sólo piensa en un monje Jaina, desnudo, en la India. ¡Y los mosquitos!

Mahavira tuvo que dar instrucciones específicas acerca de qué actitud tener al respecto a los mosquitos.

Dijo a sus discípulos que, "cuando los mosquitos ataquen, acéptenlo".

Esta es la suprema distracción. Si puedes superar esto, entonces no habrá otra dificultad, no habrá una dificultad mayor. ¡Y cuando él lo dice, sabe de lo que habla!

Vivir desnudo en la India es muy difícil.

Una vez me quedé en Sarnita, donde Buda dio vuelta a la rueda del dhamma, donde Buda dio su primera prédica, la prédica más importante, que fue el inicio de una nueva tradición. Me estaba quedando con un monje budista.

He visto mosquitos, pero nada comparado a los mosquitos de Sarnita. ¡Los mosquitos de Poona no son nada! ¡Siéntete muy contento respecto a esto! Tienes suerte de que no estoy en Sarnita. ¡Los mosquitos eran realmente grandes!

Aun durante el día solíamos sentarnos debajo de los mosquitos. En una cama, bajo el mosquitero, se sentaba el monje budista; en la otra me sentaba yo, y luego hablábamos.

Yo dije: ¡Nunca volveré!, porque él me pedía que volviera nuevamente y me quedara. Dije: "¡Nunca, nunca! Esta es mi primera y última vez".

El respondió: "Eso me recuerda que a través de los años, nosotros, los monjes budistas, nos hemos reído y bromeado acerca del motivo por el cual Buda nunca regresó a Sarnita. Solamente vino una vez: idio su primera prédica y huyó!"

El viajó muchas veces a otros sitios. Debe haber ido por lo menos treinta veces a Shravasti; debe haber ido por lo menos cuarenta veces a Rajgir, y así sucesivamente.

Cada lugar que visitó, lo visitó una y otra vez... pero Sarnita, sólo en una ocasión. Nunca regresó a ese lugar.

"Y, dijo el monje, es debido a estos mosquitos. Y tú también dices que nunca regresarás".

Yo le dije: "¡Por lo menos en una cosa yo sigo a Buda! No puedo seguirlo en otras cosas, debo ser una luz en mí mismo, pero respecto a este asunto idejemos que él sea la luz!"

Yo sé que es difícil, muy difícil, pero tendrás que aprender. No te distraigas. ¡Eso no significa que dejes que los mosquitos se aprovechen de ti! Pretéjete de todas las maneras posibles, pero sin ansiedad, sin irritación. Protéjete, evita los mosquitos, aléjalos,

sacúdelos, pero sin irritación. Ellos están haciendo su cosa. Y al menos eso debe ser aceptado. Ellos no están especialmente en tu contra.

Alguien debe estar desayunando, almorzando o cenando, así que sé gentil. Tienes todo el derecho de protegerte, pero no es necesario estar irritado. La irritación alterará la meditación, no al mosquito.

Puedes sacudirte al mosquito en forma muy meditativa, atenta, totalmente alerta, sin irritación.

¡Pruébalo!

El verdadero problema nunca viene de afuera; el problema real siempre proviene de la irritación interna.

Por ejemplo, los perros están ladrando afuera y tú estás meditando. Inmediatamente te enojas: "¡Estos perros estúpidos!". Pero ellos no están perturbando tu meditación en forma alguna. ¡Simplemente están disfrutando su vida! ¡Deben haber visto un policía, un cartero o un sannyasin! Los perros están muy en contra de los uniformes, son muy anti-uniformes, y tienen todo el derecho a tener sus propias creencias.

Pero no están tratando de distraerte a ti en especial.

Los mosquitos están haciendo su propia cosa. Tienes que protegerte, tienes que hacer tu propia cosa, pero no te irrites. La irritación, es el único problema. Y entonces, si no te irritas, si no te distraes por toda la molestia que los mosquitos están creando alrededor de ti, hasta te sentirás agradecido de ellos: te han dado una llave secreta.

Si los mosquitos no te distraen, nada puede distraerte. Entonces habrás llegado a un punto muy estable de la meditación.

LA MEDITACIÓN NADABRAHMA

La Nadabrahma es una antigua técnica Tibetana que originalmente se hacía en las primeras horas de la mañana. Puede ser hecha a cualquier hora del día, solo o con otros.

Debes tener el estómago vacío y permanecer inactivo durante al menos 15 minutos después. La meditación dura una hora y tiene tres etapas.

Primera etapa: 30 minutos.

Siéntate en una posición relajada, con ojos y labios cerrados.

Comienza a zumbar, produciendo un sonido lo suficientemente fuerte como para que otros te oigan y produzcan una vibración a través de tu cuerpo. Puedes visualizar un tubo hueco o un recipiente vacío, llenado sólo con las vibraciones del zumbido. Llegará el momento en que el zumbido continúa por sí solo y tú te conviertes en un oyente. No hay que respirar en ninguna forma especial, y puedes alterar el tono o mover tu cuerpo suave y lentamente, si así lo deseas.

Segunda etapa: 15 minutos.

La segunda etapa está dividida en dos segmentos de siete minutos y medio. Para la primera mitad, mueve tus manos, palmas hacia arriba, describiendo círculos hacia afuera.

Comenzando a nivel del ombligo, las dos manos se mueven hacia el frente y luego se separan para formar dos círculos grandes, el uno frente a otro, a la izquierda y a la derecha. El movimiento debe ser tan lento que a veces parezca no haber movimiento.

Siente que le estás dando energía al universo.

Luego de siete minutos y medio gira las palmas hacia abajo, y comienza a moverlas en la dirección contraria. Ahora las manos se unirán hacia el ombligo y luego se separarán hacia fuera, a los lados del cuerpo. Siente que estás recibiendo energía. Tal como en la primera etapa, no reprimas ningún movimiento suave y lento en el resto de tu cuerpo.

Tercera etapa: 15 minutos.

Permanece sentado o acostado en absoluta quietud y silencio.

Nadabrahma para parejas.

Osho ha entregado una hermosa variante de esta para las parejas.

La pareja se sienta cubierta por una sábana, mirándose el uno al otro y tomándose las manos entrecruzadas. Es mejor no tener ningún tipo de ropa. Ilumina la habitación sólo con cuatro velas y quema un incienso especial que tengas sólo para esta meditación. Cierren los ojos y zumben durante 30 minutos. Después de un breve lapso de tiempo, se sentirán que las energías se encuentran, se fusionan y se unen.

ZUMBANDO

El zumbido puede ser de tremenda ayuda, y lo puedes hacer donde quieras... Por lo menos una vez al día: si puedes hacerlo dos veces, sería mejor.

Es una música interior tan grandiosa que trae paz a todo tu ser; entonces tus partes en conflicto comienzan a entrar en armonía y poco a poco comienzan a surgir en tu cuerpo una música sutil que puedes oír.

Al cabo de tres o cuatro meses estarás sentado en silencio y comenzarás a oír una música sutil, una armonía interna, algo como un zumbido. Todo está funcionando perfectamente bien, tal como el zumbido del motor de un auto que funciona perfectamente.

Un buen chofer sabe cuando algo anda mal... Puede que los pasajeros no se den cuenta, pero un buen chofer se percata de inmediato cuando el zumbido cambia... Entonces el zumbido deja de ser armonioso. Un nuevo sonido ha llegado. Nadie más se da cuenta, pero aquel al que le gusta conducir sabe de inmediato que algo anda mal. El motor no está funcionando como debe.

Un buen zumbador poco a poco comienza a sentir cuando las cosas andan mal.

Si has comido en exceso, encontrarás que tu armonía interior está ausente, y poco a poco tendrás que escoger: o comes demasiado o tienes armonía interna. Y la armonía interna es tan valiosa, tan divina, tan placentera, que ¿quién va a comer más?

Y sin ningún esfuerzo por hacer dieta, encontrarás que estás comiendo en una forma más equilibrada.

Entonces el zumbido se profundiza aún más.

Podrás ver qué alimentos alteran tu zumbido: comes algo pesado y se queda demasiado tiempo en el sistema, y entonces el zumbido no es tan perfecto.

Una vez que comiences a zumar, te darás cuenta de cuándo surge el sexo y cuándo no surge.

Si esposo y esposa están zumbando, te sorprenderá la gran armonía que surge entre dos personas, y como poco a poco desarrollan la intuición, como comienzan a captar cuándo el otro está triste.

No hay necesidad de decirlo: cuando el esposo está cansado la esposa lo sabe instintivamente, porque ambos funcionan en la misma longitud de onda.

UNA SACUDIDA BREVE Y ENERGICA

A paga la luz y permanece de pie en la oscuridad; entonces, comienza a sacudirte desde la cabeza: sólo la cabeza.

Disfruta las sacudidas y observa cómo se sienten desde adentro.

Sacude la parte superior del cuerpo: la cabeza, las manos, el torso; no sacudas la parte de abajo.

Cuando sientas y disfrutes esto, entonces sacude la parte inferior. Y finalmente, cuando sientas y disfrutes eso, sacude el cuerpo completo.

Así entonces, en tres partes: primero la cabeza, sólo la cabeza; luego el torso y, en tercer lugar, todo el cuerpo.

Comienza con la cabeza porque allí lo puedes sentir más fácilmente al principio, dado que la conciencia está muy cerca y la observación se facilita... y disfrútalo.

Cuando estés sacudiendo el cuerpo entero, observa cuál postura sientes que es la más llena de gracia, dónde te sientes muy, muy bello.

Después de tres minutos, adopta esa postura, cualquier postura... manos levantadas, el cuerpo reclinado hacia el frente o hacia los lados, o lo que sea; y congela esa posición durante cuatro minutos.

Esta es una meditación de diez minutos: un minuto sacudiendo la cabeza, dos minutos sacudiendo el torso, tres minutos el cuerpo entero, y por cuatro minutos quédate inmóvil, como si te hubieras convertido en una estatua.

Siente cada una de las etapas, sacudiéndote, siente la energía agitada...

Entonces el cuerpo entero se transforma en un torbellino de energía, un ciclón. Siéntelo: como si estuvieras dentro de un ciclón.

Y entonces, de pronto, congela la posición y quédate como una estatua y entonces sentirás el centro.

Así llegas al centro a través del ciclón.

**La meditación no es otra cosa que
regresar a casa, darte un pequeño
descanso en tu interior.**

**No es el cántico de un mantra, ni
siquiera es una oración: es sólo regresar
a casa a descansar un poco.**

**Meditación es no ir a ninguna parte,
sólo estar donde estás.**

**N hay otro "donde", solamente estar
donde estás... ocupar únicamente ese
espacio en el que estás...**

"SI, SI, SI"

Has del "si" un mantra.

Cada noche, antes de irte a dormir, repite "si, si". Sintonízate con esto, mécete con esto, déjalo venir por todo tu ser, de pies a cabeza.

Déjalo penetrar. Repite "sí, sí, sí".

Que por diez minutos esa sea tu oración en la noche; luego ve a dormir.

Y temprano en la mañana, nuevamente, durante por lo menos tres minutos, siéntate en tu cama.

Lo primero que hay que hacer es repetir "sí" y meterse en la sensación de esto.

Durante el día, cuando sea que comiences a sentirte negativo, detente en el camino, en cualquier lugar...

Si puedes decir en voz alta "sí, sí", bien...

De no ser así, al menos puedes decir "sí, sí" en silencio.

SE TAN NEGATIVO COMO PUEDES

Prueba este método cada noche por sesenta minutos.

Por cuarenta minutos, vuélvete negativo, tan negativo como puedas.

Cierra las puertas, pon almohadones por el cuarto.

Descuelga el teléfono y dile a todo el mundo que por una hora no has de ser molestado.

Pon una nota en la puerta diciendo que te deben dejar totalmente solo durante una hora.

Haz las cosas tan sombrías como sea posible. Pon alguna música lóbrega y siéntete muerto.

Siéntate y siéntete negativo. Repite "No" como mantra.

Imagina escenas del pasado, cuando estabas muy opaco y muerto y querías suicidarte, y no había deleite en tu vida, y exagéralas.

Produce toda esta situación a tu alrededor.

Tu mente te distraerá. Te dirá: "¿Qué estás haciendo? ¡La noche está tan hermosa, y hay luna llena!" No escuches a la mente. Dile que puede venir después, pero ahora tú te estás dedicando completamente a la negatividad. Sé religiosamente negativo. Lloro... laméntate...

grita...chilla... maldice... lo que sea que quieras hacer, pero recuerda una cosa: no te pongas contento, no permitas ninguna alegría. Si te sorprendes en eso idate una bofetada de inmediato! Fuéstrate a regresar a la negatividad, y comienza a pegarle a las almohadas, a pelear con ellas, a saltar.

¡Ponte detestable!

Encontrarás que es muy, muy difícil, ser negativo durante esos cuarenta minutos.

Esta es una de las leyes básicas de la mente: cualquier cosa que hagas en forma consciente, no puedes hacerla. Pero hazla, y cuando la hagas conscientemente, sentirás una separación.

Lo estás haciendo, pero aún eres un testigo; no estás perdido en esto. Surge una distancia, y esa distancia es tremendamente hermosa.

No estoy diciendo que haya que crear esa distancia. Ese es un producto lateral, no necesitas preocuparte por esto.

Después de cuarenta minutos, de improviso, salta fuera de la negatividad.

Tira lejos las almohadas, prende las luces, pon música hermosa y baila durante veinte minutos.

Sólo di: "¡Sí! ¡Sí! ¡Sí!" Deja que ese sea tu mantra. Y luego toma una buena ducha. Esta sacará toda la negatividad de raíz, y te dará un nuevo vislumbre del decir "sí". Y llegar a decir "sí" es de lo que la religión se trata.

Hemos sido entrenados a decir "no", así es como la sociedad entera se ha vuelto fea.

De manera que esto te limpiará completamente. Tienes energía, pero esa energía está totalmente rodeada por rocas negativas, y estas no la dejan salir. Una vez que estas rocas sean quitadas, tendrás un hermoso flujo. Está ahí, lista para salir, pero primero tienes que entrar en la negatividad. Sin ir profundamente en el "no" nadie puede llegar a la cima del "sí". Tienes que llegar a decirle "no" a todo; entonces el decir "sí" surgirá de eso.

¡SE UN ANIMAL!

Comienza una meditación en la noche. Siente como si no fueras en absoluto un ser humano.

Pues escoger cualquier animal que te guste. Si te gusta un gato, bien. Si te gusta un perro, bien. Un tigre, macho, hembra... Cualquier cosa que te guste. Simplemente elige pero luego mantén tu elección.

Conviértete en ese animal. Muévete en cuatro patas por el cuarto y conviértete en ese animal.

Durante quince minutos disfruta lo más que puedas de la fantasía. Si eres un perro, ladra y haz las cosas que se espera que un perro haga... ¡Y lo haces realmente! Disfrútalo. Y no lo controles, porque un perro no puede controlar. Un perro significa absoluta libertad, de manera que cualquier cosa que suceda en ese momento, hazla. En ese momento no traigas el elemento humano del control. Sé realmente, aperradamente, un perro.

Durante quince minutos vaga por el cuarto... ladra... brinca. Eso te ayudará. Necesitas un poco más de energía animal. Eres demasiado sofisticado, demasiado civilizado, y eso te está paralizando. Demasiada civilización resulta paralizante. Es bueno en pequeñas dosis, pero demasiado de esto es peligroso.

Uno siempre debiera ser capaz de ser un animal.

Tu animal debe ser liberado.

Si puedes aprender a ser un poco salvaje, todos tus problemas desaparecen. Comienza desde esta noche ¡y disfrútalo!

UNA MEDITACIÓN AL INTERIOR DE OTRA MEDITACIÓN

En la noche, apaga la luz, siéntate en tu cama y cierra los ojos. Imagínate a ti mismo en un bosque... árboles grandes, verdes, salvajes. Imagínate que estás parado allí, y luego comienza a moverte.

Deja que las cosas ocurran, no las fuerces. No digas: "Quisiera acercarme a ese árbol". No, sólo déjate llevar por el movimiento.

Caminando en el bosque durante cinco o siete minutos, llegarás cerca de una cueva.

Siente todo en detalle: la tierra debajo, toca con tu mano las paredes de piedra de la cueva, siente la textura, la frialdad. Cerca de la cueva hay una cascada. La encontrarás. Una pequeña cascada... y el sonido del agua cayendo. Escúchala y escucha el silencio del bosque y los pájaros. Bríndale la experiencia total.

Entonces, siéntate en la cueva y comienza a meditar.

Esta es una meditación dentro de otra meditación.

¿Has visto las cajas chinas? Una caja dentro de otra caja, dentro de otra caja....

FANTASÍA TODO ES IRREAL

Alguna vez inténtalo en un cine. Esta es una buena meditación.

Sólo trata de recordar que es irreal, que es irreal... sigue recordando que esto es irreal y que la pantalla está vacía, y te sorprenderás: durante unos segundos puedes recordar... y otra vez te olvidas, otra vez esto se transforma en una realidad.

Cada vez que te olvidas de ti mismo, el sueño se vuelve real. Cada vez que te acuerdas de ti mismo, que yo soy real, te da una sacudida. La pantalla se vuelve irreal, y todo lo que está sucediendo se vuelve irreal.

La meditación es aventura, la mayor
aventura que puede emprender la mente
humana...

Meditación es sólo ser, sin hacer nada,
sin atención, sin pensamientos, sin emoción.
Tú sólo eres y este es un goce consumado.
¿De dónde surge este goce si no estás
haciendo nada? No viene de ninguna
parte; o bien, surge de todas partes.
No tiene causalidad, porque
la existencia está hecha de la
sustancia llamada alegría.

VE A DORMIR SIENDO EL UNIVERSO

Sentado en silencio, medita en el hecho de que tú eres ilimitado, que los límites del universo son tus límites. Siéntete expandido, incluye todo en esa sensación: el sol se levanta en ti, las estrellas se mueven dentro de ti, los árboles crecen y los mundos vienen y desaparecen.

Siéntete inmensamente bendito en ese estado expandido de conciencia. Y eso se convertirá en tu meditación.

De manera que cuando sea que tengas tiempo y no estés haciendo nada, siéntate en silencio y siéntete expandido.

Al principio, por unos días, esto parecerá loco, porque nos hemos acostumbrado demasiado a los límites. En realidad, no hay límites. La limitación es una limitación de la mente. Las cosas son así porque creemos que son así.

Siente esta expansión oceánica cuantas veces sea posible, y pronto comenzarás a estar en sintonía con ella. Entonces, sólo un pequeño desplazamiento y allí estará.

Cada noche, cuando te vas a dormir, ve con esta conciencia expandida.

Ve a dormir como si las estrellas se movieran dentro de ti; el mundo está viniendo y desapareciendo en ti.

Ve a dormir siendo el universo.

Y en el día también, recuérdalo cuantas veces puedas.

LA MEDITACIÓN LUNÁTICA

Comienza esto tres días antes de la próxima luna llena.

Ve afuera, al cielo abierto, mira la luna y comienza a mecerte.

Siéntete como si le hubieras dejado todo a la luna, vuélvete poseído.

Mira la luna. Relájate, dile que estás a su disposición y pídele a la luna que haga cualquier cosa que quiera.

Entonces, cualquier cosa que suceda, permítela.

Si sientes deseos de mecerte, mécete; si sientes que quieres bailar o cantar, hazlo.

Pero todo debe ser como si estuvieras poseído: no eres tú quien lo hace, sólo está sucediendo.

Eres sólo un instrumento que está siendo tocado.

Haz esto durante los tres días previos a la luna llena, y a medida que la luna se va llenando más y más, comenzarás a sentir más y más energía.

Te sentirás más y más poseído.

Para la noche de luna llena ya estarás completamente loco. Con sólo una hora de baile y locura, te sentirás relajado como nunca antes has estado.

ACOGE UNA ESTRELLA EN TU INTERIOR

Ponte más y más en sintonía con las estrellas.

Cuando sea que haya estrellas y que la noche esté clara, simplemente recuéstate en la tierra y mira las estrellas.

Si sientes atracción hacia una estrella determinada, concéntrate en ella.

Mientras te concentras en ella, imagina que eres un pequeño lago, y que la estrella es reflejada en tus profundidades.

De manera que ves la estrella y la vez reflejada dentro de ti. Esto se convertirá en tu meditación y de ello surgirá una gran alegría.

Una vez que te sintonices con ella, puedes simplemente cerrar tus ojos y ver esa estrella: tu estrella.

Pero primero tienes que encontrarla.

En Oriente tienen un mito: afirman que todo el mundo tiene una estrella determinada...

Todas esas estrellas no son para todo el mundo... cada uno tiene su estrella particular. Ese mito es hermoso.

Al menos en cuando a la meditación respecta, puedes encontrar una estrella que te pertenezca y a la cual tú pertenezcas.

Surgirá una cierta afinidad entre tú y la estrella porque nosotros estamos hechos de luz, tal como las estrellas. Nosotros vibramos como luz, como hacen las estrellas.

Siempre puedes encontrar una estrella con la que simplemente te sientas en armonía; que está en tu misma longitud de onda. Esa es tu estrella, medita en ella.

Poco a poco, acógela en tu interior.

Mírala y luego cierra los ojos y mírala adentro.

Abre los ojos: mírala.

Cierra los ojos: mírala adentro. Pronto vas a encontrar que está dentro de ti.

Entonces, cuando quiera que cierres los ojos, la vas a encontrar allí.

Y cuando comiences a sentirla adentro, siéntela cerca del ombligo: cinco centímetros por debajo del ombligo.

Deposítala allí, deposítala una y otra vez y pronto vas a sentir que surge una gran luz dentro de ti, como si una estrella en verdad hubiera ya estallado. Y no sólo tú sentirás esto, otros comenzarán a sentirlo: que algún tipo de luz ha comenzado a rodear tu cuerpo y que tu cara se ha convertido en ella.

Mira durante unas pocas noches y te será posible encontrar tu estrella.

SHIVA NETRA

Esta meditación del tercer ojo se hace en dos etapas que se repiten tres veces: en total, seis etapas de diez minutos cada una.

Primera etapa: 10 minutos.

Siéntate totalmente inmóvil y, enfocando los ojos en forma relajada, mira una luz azul.

Segunda etapa: 10 minutos.

Cierra los ojos y, lenta y suavemente, mécete de un lado a otro.

Repítelo tres veces.

FIJA LA VISTA EN EL SER DEL BUDA

Mantén una pequeña estatua del Buda en tu cuarto y cuando tengas tiempo, mira la estatua. La estatua del Buda no fue creada sólo como una imagen: fue creada como un objeto para meditación. No representa al Buda real, él no era así. Esta es una metáfora.

Más que representar la forma física del Buda, representa su gracia interna.

No es que él fuese de esa misma forma física, que tuviese ese mismo rostro, la misma nariz y ojos; ese no es en absoluto el punto.

Esto no es realista, es surrealista. Dice algo de lo real que está más allá de la mal llamada realidad, así que es un yantra.

Con sólo mirarlo uno puede entrar en meditación.

Ese es el motivo por el cual se crearon cientos de estatuas budistas: ningún otro hombre tiene tantas estatuas como Buda.

Hay templos que tienen diez mil estatuas de Buda, sólo para crear una atmósfera de estado meditativo.

Donde quiera que mires ves a Buda, por todos lados la forma del Buda... el ser del Buda... ese silencio... esa gracia... esos ojos cerrados... esa postura quieta... ese equilibrio... esa simetría...

Esas estatuas de Buda son música en mármol...

Sermones en las piedras.

MIRAR UN ESPEJO

Cierra las puertas de tu cuarto y coloca un gran espejo frente a ti.

El cuarto debe estar oscuro. Y entonces coloca una pequeña llama a un lado del espejo, de tal manera que no se refleje directamente en él.

Sólo tu cara es reflejada en el espejo, no la llama.

Entonces fija la mirada en tus propios ojos en el espejo. No pestañees.

Este es un experimento de cuarenta minutos, y dentro de los o tres días te será posible mantener tus ojos sin pestañear.

Aun si las lágrimas llegan, deja que lleguen, pero sigue sin pestañear y sigue mirando tus ojos. Dentro de dos o tres días observarás un fenómeno muy extraño... Tu cara comenzará a tomar nuevas formas. Puede que incluso antes. La cara en el espejo comenzará a cambiar.

A veces aparecerá una cara muy diferente, que tú nunca has conocido como tuya. Pero, en realidad, todas estas caras te pertenecen. Ahora la mente subconsciente está comenzando a estallar.

Estas caras, estás máscaras, son tuyas. A veces incluso puede aparecer una cara que pertenezca a una vida anterior.

Luego de una semana de mirar constantemente durante cuarenta minutos, tu rostro se convertirá en un flujo tal como el flujo de una película.

Muchas caras vendrán y se irán constantemente.

Después de tres semanas, no te será posible recordar cual es tu cara. No podrás recordar cuál es tu cara, porque has visto tantas caras yendo y viniendo...

Si continúas, después de tres semanas sucede, cualquier día, la cosa más extraña: de pronto no hay rostro en el espejo.

El espejo está vacío, estás mirando el vacío.

No hay rostro alguno.

Este es el momento: cierra tus ojos y encuéntrate con el inconsciente.

Estarás desnudo, completamente desnudo, tal como eres... Caerán todos los engaños.

TRATAK: LA TÉCNICA DE FIJAR LA MIRADA

Si miras una llama durante un período prolongado, durante algunos meses, y una hora al día, tu tercer ojo comienza a funcionar perfectamente. Comienzas a estar más alerta, más lleno de luz.

La palabra "tratak" proviene de la raíz que significa lágrimas... de manera que tienes que mirar a la llama hasta que las lágrimas comiencen a brotar de tus ojos. Sigue contemplando, sin pestañear, y el tercer ojo comenzará a vibrar.

La técnica de fijar la mirada no tiene realmente nada que ver con el objeto: guarda relación con la contemplación misma. Pues tú te pones a foco cuando miras in que tus ojos pestañeen, y la naturaleza de la mente es estar constantemente en movimiento.

Si tienes la mirada realmente fija, totalmente inmóvil, la mente se verá en problemas necesariamente.

La naturaleza de la mente es moverse de un objeto a otro, moverse constantemente. Si contemplas la oscuridad o la luz o alguna otra cosa, si realmente tienes la vista fija, el movimiento de la mente se detiene.

Si la mente se sigue moviendo, significa que su contemplación no está allí; estarás pasando por alto el objeto.

Cuando la mente se va a algún otro lugar, te olvidarás, no podrás recordar qué cosa estabas mirando. El objeto, físicamente, estará allí, pero para ti habrá desaparecido, porque tú no estás allí; te has movido en el pensamiento.

Fijar la vista, tratak, significa no permitir que tu conciencia se mueva.

Cuando no estás permitiendo que la mente se mueva, esta lucha. Al comienzo lucha arduamente, pero si sigues practicando el fijar la vista, poco a poco la mente deja de luchar. Por momentos de detiene. Y cuando la mente se detiene, deja de haber mente, pues esta puede existir sólo en movimiento.

Cuando no hay movimiento, el pensamiento desaparece... no puedes pensar, porque pensar significa movimiento... moverse de un pensamiento a otro. Es un proceso.

Si fijas la vista continuamente en una cosa, totalmente consciente y alerta... Porque puedes fijar la vista con los ojos muertos, y entonces podrás seguir pensando. Puedes mirar con los ojos de un muerto, pero tu mente se estará moviendo. Eso no será de ninguna ayuda. El fijar la vista significa que no sólo tus ojos, sino que toda tu mente está enfocada a través de los ojos.

Entonces, cualquiera sea el objeto (este depende si a ti te gusta la luz, está muy bien, si te gusta la oscuridad, bien), el objeto es, en realidad, irrelevante, de lo que se trata es de detener completamente la mente en tu mirada, de enfocarla de modo que el movimiento interno... la intranquilidad, se detenga... que la fluctuación interna se detenga.

Estás simplemente mirando, sin hacer nada... ese mirar profundo te cambiará completamente... se convertirá en una meditación.

QUITATE LA ARMADURA

En la noche, cuando vas a dormir, quítate la ropa y, mientras te la vas quitando, imagina que no sólo te quitas la ropa, sino también la armadura. Realmente hazlo. Sácatela y respira profundamente, y entonces ve a dormir sin armaduras, sin nada en tu cuerpo y sin limitaciones.

OH

Antes de irte a dormir, apaga las luces, siéntate en tu cama, cierra los ojos y exhala profundamente a través de la boca, con el sonido "oh". Tu estómago entra, el aire sale: tú sigues produciendo el sonido "oh". Recuerda: no estoy diciendo "aum", simplemente estoy diciendo "oh". Se convertirá en "aum" automáticamente; no es necesario que tú lo conviertas en "aum". Entonces sería falso. "Tú simplemente produces el sonido "oh".

Te vas a ir relajando, y tu sueño tendrá una cualidad diferente, del todo diferente. Y tu sueño debe ser modificado. Sólo entonces puedes volverte más alerta y despierto. Así que comenzaremos por modificar el sueño.

Cuando has exhalado completamente haciendo el sonido "oh" y sientes que ahora ya no puedes exhalar más, cuando el aliento ha salido, deténte por un instante. No inhales; no exhales. ¡Deténte! En esa detención tú eres lo divino... en esa detención no estás haciendo nada, ni siquiera respirando... en esa detención te encuentras en el océano.

El tiempo ya no está allí, porque el tiempo se mueve con la respiración. Es como si la existencia entera se hubiese detenido contigo. En esa detención puedes llegar a percibir la fuente más profunda de tu ser y energía. De manera que detente por un instante.

Entonces, inhala a través de la nariz. Pero no hagas ningún esfuerzo por inhalar. Recuerda, haz todo el esfuerzo por exhalar, pero no hagas ningún esfuerzo por inhalar.

Deja que el cuerpo inhale. Tú simplemente relaja tu retención del aire y deja que el cuerpo haga la inhalación. Tú no haces nada.

La vida respira por sí sola; se mueve por sí misma, en su propio curso. Es un río; tú la empujas en forma innecesaria. Verás que el cuerpo está inhalando... Tú esfuerzo no es necesario... tu ego no es necesario... tú no eres necesario... Tú simplemente te conviertes en un observador. Tú simplemente ves el cuerpo tomando una inhalación. Se sentirá un profundo silencio.

Cuando el cuerpo ha tomado una inhalación completa, deténte nuevamente por un instante... Entonces observa otra vez...

Estos dos momentos son totalmente diferentes.

Cuando hayas exhalado completamente y te hayas detenido, ese detenerse es tal como la muerte. Cuando has inhalado totalmente y luego te has detenido, esa detención es un clímax de vida. Recuerda: la inhalación equivale a la vida, la exhalación equivale a la muerte.

¡Siéntelo! Siente ambos momentos. Por eso es que te digo que te detengas dos veces: una vez después de haber exhalado y otra vez después de haber inhalado; de manera que puedas sentir ambas: vida y muerte.

Una vez que sabes que "esto" es vida, que "esto" es muerte, has trascendido ambas.

El testigo no es ni la vida ni la muerte. El testigo nunca nace y nunca muere. Tú te has convertido en el tercero.

Haz esta meditación por veinte minutos, y entonces recuéstate y duérmete.

MEDITACIONES DE LA VIDA Y LA MUERTE

En la noche, antes de irte a dormir, haz esta meditación de quince minutos. Es una meditación de la muerte.

Recuéstate y relaja tu cuerpo. Siéntate como si estuvieras muriendo, y que no puedes mover tu cuerpo porque estás muerto. Crea el sentimiento de que estás desapareciendo del cuerpo.

Hazlo durante diez, quince minutos, y dentro de una semana vas a comenzar a sentirlo.

Meditando de esa manera, duérmete. No lo cortes. Deja que la meditación pase al sueño, y si el sueño te vence, déjate llevar.

En la mañana, apenas sientas que estás despierto, no abras tus ojos, haz la meditación de la vida. Siente que te estás volviendo totalmente vivo, que la vida está regresando y que el cuerpo entero está lleno de vitalidad y energía. Comienza amoverte, meciéndote en la cama con los ojos cerrados... siente que la vida está fluyendo en ti... siente que el cuerpo tiene una gran energía fluyendo, justo lo puesto de la meditación de la muerte.

Entonces, haz la meditación de la muerte en la noche, antes de quedarte dormido, y la meditación de la vida justo antes de levantarte.

Con la meditación de la vida puedes tomar profundas inhalaciones. Siéntete lleno de energía... la vida entra junto con la inhalación.

Siéntete lleno y muy contento, vivo... después de quince minutos, levántate.

Nunca estés avergonzado de tu naturaleza.

Sé respetuoso con tu naturaleza; nunca tengas un tono condenatorio.

Yo deseo devolverte tu respeto por ti mismo, tu dignidad, tu danza, tu llanto, tu amor, tu alegría, tu tristeza, tu silencio.

Yo deseo que seas tan rico como sea posible. Todos los sentimientos, emociones y humores son tu tesoro.

Nada debe ser negado, todo debe ser absorbido, nada tiene que ser descartado, todo debe ser considerado parte de tu orquesta.

ENFRENTANDOTE A TU MIEDO ENTRA EN TU MIEDO

Cada noche, durante cuarenta minutos, vive tu miedo. Siéntate en el cuarto, apaga la luz y comienza a asustarte.

Piensa en todo tipo de cosas horribles, fantasmas y demonios y cualquier cosa que puedas imaginar. Créalos, imagina que bailan a tu alrededor y tratan de apoderarse de ti para todas las formas del mal.

Realmente asústate por tu propia imaginación, y llega al extremo: te están matando, están tratando de violarte, te están sofocando.

Y no uno o dos, sino muchos, por todos lados te están haciendo cosas.

Entra en el miedo tan profundamente como puedas, y cualquier cosa que suceda, entra en ella.

Y la segunda cosa: en el día o en cualquier otro momento, cuando sea que surja el miedo, acéptalo. No lo rechaces. No pienses que es algo negativo que tienes que superar; esto es natural.

Al aceptarlo y al expresarlo por la noche, las cosas comenzarán a cambiar.

ENTRAR EN TU VACÍO

Propónte cada noche, antes de ir a dormir, cerrar los ojos y entrar en tu vacío por veinte minutos. Acéptalo, permítele estar allí.

El miedo surge: deja que también eso esté allí. Tiembla de miedo, pero no rechaces este espacio que está naciendo allí.

Dentro de dos o tres semanas te será posible sentir su belleza, te será posible percibir su bendición.

Una vez que hayas tocado esa bendición, el miedo desaparecerá por sí solo. No se trata de que luches contra él.

Dentro de tres semanas, un día verás que surgen de pronto tales bendiciones, un repunte de energía tan grande, tal cualidad de alborozo en tu ser... como si la noche se hubiese acabado y el sol hubiese aparecido en el horizonte.

REGRESA AL ÚTERO

Antes de irte a dormir, siéntate en tu cama, siéntate en forma relajada, y cierra los ojos. Siente el cuerpo relajándose... Si el cuerpo comienza a inclinarse hacia delante, permíteselo, puede inclinarse hacia delante.

Puede que desee adoptar la posición fetal, la que tiene un niño cuando está en el vientre de su madre. Si sientes deseos de eso, simplemente adopta esa postura: conviértete en un niño pequeño en el vientre de la madre.

Y entonces, sólo escucha tu respiración, nada más. Sólo escúchala: la respiración entrando, la respiración saliendo, la respiración entrando, la respiración saliendo.

No estoy diciendo que lo digas: sólo siéntela entrando; cuando está saliendo, siéntela saliendo.

Sólo siéntela, y en esa sensación sentirás que surge un tremendo silencio y claridad.

Esto es sólo durante diez a veinte minutos, mínimo diez, máximo veinte, y luego ve a dormir.

DEJANDO QUE TUS VOCES SALGAN

Cuando la meditación libere energía en ti, ésta encontrará todo tipo de formas de expresión. Si eres un pintor y la meditación libera energía en ti, pintarás más, pintarás con locura, olvidarás todo, al mundo entero. Tu energía entera se volcará en la pintura.

Si eres un bailarín, tu meditación te convertirá en un bailarín muy profundo.

Depende de tu capacidad, talento, individualidad, personalidad... así que nadie sabe qué sucederá.

A veces ocurrirán cambios repentinos. Una persona que era muy silenciosa, que nunca hablaba, de pronto se pone locuaz. Esto pudo haber estado reprimido; puede que jamás se le haya permitido hablar. Cuando la energía ascienda y fluya, puede que comience a hablar.

Cada noche y antes de irte a dormir, durante cuarenta minutos siéntate de frente a la pared y comienza a hablar, habla en voz alta. Disfrútalo... involúcrate en esto. Si encuentras que hay dos voces, entonces habla desde ambos lados. Dale apoyo a este lado y luego contesta desde el otro lado, y ve como puedes crear un diálogo hermoso.

No trates de manipularlo, pues no estás diciendo esto para nadie. Si esto va ser loco, deja que sea así. No trates de cortar nada o censurar nada, porque entonces todo el propósito de la meditación se pierde.

Hazlo al menos por diez días. Pon toda tu energía en esto.

ORACIÓN

No hay nadie que oiga tus oraciones. Tu oración es simplemente un monólogo: le estás rezando al cielo abierto.

Nadie va a premiarte por tus oraciones, recuérdalo... si realmente sabes qué es la oración, la oración misma es su propia recompensa.

No hay nadie más que te premie; el premio no está allí en el futuro, ni tampoco en la vida posterior.

Pero el orar en sí es un fenómeno tan hermoso que ¿a quién le importa el futuro y a quién le puede interesar una recompensa? La idea de un premio es codiciosa.

La oración en sí es una celebración tal, trae alegría y éxtasis tan grandes, que uno reza por el amor a la oración... uno no reza por miedo, uno no reza por codicia... uno reza porque lo disfruta. A uno ni siquiera le importa si hay o no un Dios.

Si te gusta bailar, no preguntas si hay Dios o no. Si disfrutas el baile, simplemente bailas: no te interesa si alguien está o no viendo el baile desde el cielo. Si las estrellas y el sol y la luna van a premiarte por el baile, a ti no te importa. El baile, en sí mismo, es un premio suficiente.

Si te gusta cantar, cantas; si alguien escucha o no, eso no es lo importante. Lo mismo ocurre con la oración.

Es un baile, es una canción, es música, es amor.

Tú la disfrutas y ahí se acaba... La oración es el medio y la oración es el fin.

El fin y el medio no están separados, sólo entonces sabes lo que la oración es.

Cuando yo hablo de oración, me refiero a una apertura hacia Dios.

No es que tengas que decir algo, no es que tengas que pedir algo, sino sólo producir una apertura, de manera que si El quiere darte algo, tú te halles receptivo.

Una espera profunda, pero sin deseo, eso es lo que necesitas... Una sensación expectante de urgencia, como si algo fuera a suceder en cualquier momento.

Estás excitado por la posibilidad de lo desconocido, pero no tienes ningún deseo. No dices que esto debe suceder o que aquello no debe suceder... Si pides, la oración se corrompe.

Cuando no pides, cuando simplemente permaneces en silencio, pero abierto, listo para ir a cualquier sitio, listo hasta para morir, cuando estás simplemente en receptividad, en un ánimo pasivo y de bienvenida: es entonces cuando ocurre la oración.

La oración no es algo que uno puede hacer, no tiene nada que ver con el hacer. No es una acción o una actividad: es un estado de la mente.

Si quieres hablar, habla, pero recuerda: lo que digas no va a afectar a la existencia. Te afectará a ti, y puede que eso sea bueno, pero la oración no va a cambiar el parecer de Dios. Puede que te cambie a ti; pero si no te está cambiando, entonces es un truco. Puedes seguir rezando durante años, pero si esto no te cambia, abandónalo, tirallo, es basura, no la cargues más.

La oración no va a cambiar a Dios. Tú siempre piensas que si rezas, Dios cambiará su parecer, y te será más favorable. EL se inclinará un poco hacia tu lado.
No hay nadie que te esté escuchando. Este amplio cielo no puede escuchar... este vasto cielo puede estar contigo si tú estás con él... no hay otra manera de orar.
Yo también sugiero orar; pero la oración debe ser sólo un fenómeno de energía: no un fenómeno entre un devoto y Dios, sino que un fenómeno de energía.
Dios es una estratagema para enseñarte a orar. Cuando hayas aprendido a orar, olvídate totalmente de Dios. La oración en sí es suficiente, más que suficiente.

LA MEDITACIÓN DE LA ORACIÓN

Es mejor hacer esta oración de noche, en un cuarto oscuro, yendo a dormir inmediatamente después; o bien, puede ser hecha en la mañana, pero a continuación deberás descansar durante quince minutos.

Este descanso es necesario: de otra manera, te sentirás como borracho, aletargado. Esta fusión con la energía es oración. Te cambia, y cuando tú cambias, la existencia entera cambia.

Levanta ambas manos hacia el cielo, las palmas mirando hacia arriba, cabeza arriba, sintiendo que la existencia fluye en ti.

Cuando la energía fluya por tus brazos hacia abajo, sentirás un suave estremecimiento: sé como una hoja que tiembla en la brisa. Permítelo, ayúdalo. Entonces permite a tu cuerpo entero vibrar con la energía, y deja que suceda lo que sea.

Sientes otra vez una corriente con la tierra... tierra y cielo, arriba y abajo, yin y yang, masculino y femenino... flotas, te mezclas, te abandonas completamente... tú no eres.

Te vuelves uno... te fusionas.

Después de dos o tres minutos, o cuando quiera que te sientas completamente lleno, inclínate hacia la tierra y besa la tierra.

Simplemente te transformas en un vehículo para permitir que la energía divina se una con la de la tierra.

Estas dos etapas deben ser repetidas seis veces más, de manera que cada uno de los chakras pueda desbloquearse. Puede hacerse más veces, pero si haces menos te sentirás intranquilo e incapaz de dormir.

Ve a dormir en ese mismo estado de oración.

Quédate dormido y la energía estará allí.

Estarás fluyendo con ella al quedarte dormido. Esto te ayudará en gran medida, porque entonces la energía te rodeará la noche entera y continuarás trabajando.

Por la mañana te vas a sentir más fresco de lo que te hayas sentido nunca antes, más vital de lo que te hayas sentido nunca antes.

Un nuevo brío, una nueva vida comenzará a penetrarte, y todo el día te sentirás lleno de una nueva energía... una nueva vibración... una nueva canción en tu corazón y un nuevo baile en tus pasos.

LATIHAN

Párate en una postura relajada y espera que Dios, que el Todo, trabaje en ti. Entonces haz lo que sea que quieras hacer, en un ánimo profundamente lleno de oración: "Me entrego a tu voluntad". Y sólo relájate.

Es tal como cuando la gente hace escritura automática.

Mantienen la pluma en sus manos y esperan. De pronto, alguna energía posee la mano y la mano comienza a moverse.

Están sorprendidos: ¡su propia mano se está moviendo y ellos no la están moviendo!

Espera en esa misma actitud, y después de tres o cuatro minutos, verás de pronto que algunos espasmos llegan al cuerpo y que la energía desciende en ti. No te asustes, porque esto es muy escalofriante. Tú no lo estás haciendo. De hecho, eres sólo un testigo; está sucediendo.

Muévete con esto. El cuerpo comenzará a adoptar muchas posturas: moviéndose... bailando... meciéndose... temblando... sacudiéndose; muchas cosas sucederán.

Sigue permitiendo; no sólo permitiendo, sino cooperando. Entonces, llegarás exactamente a lo que nosotros llamamos Sahaj Yoga.

El Latihan no es nada nuevo. La palabra es nueva. El Subud no es nada nuevo. Es sólo una nueva versión del Sahaj Yoga: Yoga espontáneo.

Le dejas todo a lo divino, porque la mente es engañosa. Pronto verás la diferencia, porque serás sólo un observador. Te sorprenderás porque tu cuerpo se estará moviendo y tú no lo estarás moviendo en absoluto.

Después de algunos días de relajarte en esto, aun cuando quieras detenerlo, de pronto no te será posible hacerlo; verás que estás poseído.

Así que uno tiene que rezar al principio y decir: ¡Por veinte minutos, toma posesión de mi ser y haz cualquier cosa que quieras hacer: que se haga tu voluntad, que venga tu reino!

Deja que esa actitud esté allí, y solo relájate. Dios comenzará a bailar en ti, y adoptará muchas posturas.

Las necesidades del cuerpo serán satisfechas, pero no sólo eso: algo más alto que el cuerpo... más grande que el cuerpo... algunas necesidades profundas de la conciencia, serán satisfechas.

MEDITACIÓN GOURISHANKAR

Esta técnica consiste en cuatro etapas de 15 minutos cada una.

Las primeras dos etapas preparan al meditador para el Latihan espontáneo de la tercera etapa.

Osho ha dicho que si la respiración es hecha en forma correcta en la primera etapa, el dióxido de carbono formado en el torrente sanguíneo te hará sentir tan elevado como el Gourishankar (Monte Everest).

Primera etapa: 15 minutos.

Siéntate con los ojos cerrados, inhala profundamente a través de la nariz, llenado los pulmones.

Retén la respiración lo más posible y luego exhala suavemente a través de la boca; entonces mantén los pulmones vacíos lo más posible.

Continúa este ciclo de respiración a través de la primera etapa.

Segunda etapa: 15 minutos.

Vuelve a la respiración normal y con una mirada relajada, mira una vela o una luz parpadeante azul.

Mantén tu cuerpo quieto.

Tercera etapa: 15 minutos.

Con los ojos cerrados, ponte de pie y deja que tu cuerpo esté suelto y receptivo. Sentirás que las energías sutiles mueven tu cuerpo más allá de tu control normal. Permite que este Latihan suceda.

No hagas tú el movimiento; deja que el movimiento suceda, suave y elegantemente.

Cuarta etapa: 15 minutos.

Tiéndete con los ojos cerrados, silencioso y quieto.

Las primeras tres etapas deben ser acompañadas por un continuo y rítmico golpe, preferiblemente en combinación con una música de fondo que produzca calma.

El ritmo debe ser siete veces más rápido que el latido normal del corazón y, si es posible, la luz parpadeante debería ser un estraboscopio sincronizado.

MEDITACIÓN DEVAVANI

Devavani es la Voz Divina que se mueve y habla a través del meditador, quien se convierte en una vasija vacía, en un canal. Esta meditación es un Latihan de la lengua.

Relaja la mente consciente tan profundamente que, de ser la última cosa que hagas en la noche, puedes estar seguro de que tu sueño será profundo.

Hay cuatro etapas de quince minutos cada una.

Mantén tus ojos cerrados durante la meditación.

Primera etapa: 15 minutos.

Siéntate en silencio, preferiblemente oyendo música suave.

Segunda etapa: 15 minutos.

Comienza a hacer sonidos sin sentido, por ejemplo: "la... la... la...", y continúa hasta que surjan sonidos desconocidos similares a palabras. Estos sonidos deberán provenir de la poco conocida parte del cerebro usada cuando eras niño, antes de que las palabras fueran aprendidas. Permite una entonación suave de conversación: no llores o grites, rías o chilles.

Tercera etapa: 15 minutos.

Ponte de pie y continúa hablando, permitiendo que tu cuerpo entero se mueva suavemente y en armonía con los sonidos. Si tu cuerpo está relajado, las energías sutiles crearán un Latihan fuera de tu control.

Cuarta etapa: 15 minutos.

Recuéstate y quédate quieto y en silencio.

Lo único que hay que recordar es que esos sonidos o palabras no deben ser de ningún idioma que conozcas. Si sabes inglés, alemán o italiano, entonces no deben ser italianas, alemanas

o inglesas. ¡Cualquier otro idioma que no conozcas está permitido: tibetano, chino, japonés! Pero si sabes japonés, entonces no está permitido: ¡entonces el italiano es maravilloso! Habla cualquier lengua que no conozcas. Estarás en dificultades por algunos segundos sólo durante el primer día, porque: ¿cómo hablar una lengua que no conoces? Puede hablarla, y una vez que comiences, ocurrirá todo tipo de sonidos y palabras sin sentido, sólo con apagar la parte consciente y permitir que el inconsciente hable.

Cuando el inconsciente habla, el inconsciente no conoce idioma alguno.

Es un método muy, muy viejo. Viene del Viejo Testamento. En esos días lo llamaban glosalalia. Algunas iglesias en América aún lo usan. Lo llaman "hablando en lenguas". Y es un método maravilloso, uno de los más profundos y penetrantes en el inconsciente.

No lo hagas febrilmente, deja que sea una energía profunda... profundamente reconfortante...nutriente, un sonsonete. Disfruta, mécete; si sientes el impulso de bailar, baila. Pero todo tiene que ser muy elegante: eso debes recordarlo. No tiene que ser catártico.

AMOR

La meditación es bajar al corazón; y cuando bajas al corazón, surge el amor.

El amor siempre sigue a la meditación, y viceversa también es cierto.

Si te conviertes en un amante, la meditación vendrá. Van juntos.

Son un solo tipo de energía, no son dos.

O bien meditas y te convertirás en un gran amante: vas a tener un gran fluido de amor a tu alrededor, te inundarás de amor.

O comienzas por convertirte en un amante, y luego encontrarás esa cualidad de conciencia llamada meditación en donde los pensamientos desaparecen... en donde el pensar ya no nubla tu ser... en donde la bruma del sueño que te rodea ya no está allí...

La mañana ha llegado, estás despierto, te has convertido en un Buda.

**Para la gente que nunca ha amado,
la meditación resulta ser algo muy,
muy difícil.**

LOS AMORES ILUSORIOS DESAPARECERÁN

Cuando te movilizas en un peregrinaje interno, las energías se vuelven hacia adentro, las mismas energías que se estaban moviendo hacia fuera.

La dificultad se presenta porque no estás realmente interesado en estar relacionado... estás más interesado en ser tú mismo, y todas las relaciones aparecen como una dependencia, una esclavitud. Pero esta es una fase pasajera: no la transformes en una actitud permanente.

Tarde o temprano, cuando estés nuevamente asentado en tu interior, estarás desbordándote de energía y querrás relacionarte otra vez.

De manera que la primera vez que la mente se vuelve meditativa, el amor aparece como una atadura.

En cierta forma es verdad, porque la mente que no es meditativa no puede estar realmente en amor.

Ese amor es falso, ilusorio; más un engreimiento que amor. Pero no tienes nada con qué compararlo a menos que ocurra lo real; así, cuando la meditación comienza, el amor ilusorio se disipa; desaparece poco a poco. Lo primero, no te descorazonas. Y lo segundo: no lo transformes en una actitud permanente. Estas son dos posibilidades.

Si te descorazonas porque tu vida amorosa está desapareciendo y te aferras a ella, eso se convertirá en una barrera en tu viaje interno. ¡Acéptalo!

Ahora la energía está buscando un nuevo camino... y por algunos días no estará disponible para el movimiento externo, para actividades.

Si alguien es un creador y medita, toda creatividad desaparecerá por un tiempo. Si eres un pintor, de pronto dejarás de estar interesado en ello. Puedes continuar, pero poco a poco no tendrás energía ni entusiasmo. Si eres un poeta, la poesía se detendrá. Si eres un hombre que ha estado enamorado, esa energía simplemente desaparecerá. Si tratas de forzarte a ti mismo para entrar en una relación, para ser el que eras antes, esa imposición será muy, muy peligrosa.

Entonces estás haciendo una cosa contradictoria: por un lado estás tratando de ir hacia adentro y, por otro lado, tratando de ir hacia fuera.

Es como si estuvieras guiando un auto: presionando el acelerador y, al mismo tiempo, presionando el freno. Puede ser un desastre, porque estás haciendo dos cosas opuestas al mismo tiempo.

La meditación está solamente en contra del amor falso. Lo falso desaparecerá, y esa es una condición básica para que lo real aparezca. Lo falso debe irse, lo falso debe dejarte completamente; sólo entonces estarás disponible para lo real.

La segunda cosa, que también es un peligro muy grande, es que lo puedes convertir en un estilo de vida. Esto le ha sucedido a mucha gente.

Ellos están en los monasterios: monjes viejos, personas religiosas ortodoxas que han hecho un estilo de vida del no estar involucrado en una relación amorosa...

Ellos creen que el amor está en contra de la meditación, y que la meditación está en contra del amor, y eso no es cierto. La meditación está en contra del amor falso, pero está totalmente a favor del amor verdadero.

Una vez que estás asentado, cuando no puedes ir más adentro, has alcanzado el núcleo de tu ser, el fondo de la roca: entonces estás centrado.

De pronto la energía está disponible, pero ahora no hay ninguna parte a donde ir.

El viaje externo se detuvo cuando comenzaste a meditar, y ahora el viaje interno también se ha completado. Estás asentado, has llegado a casa lleno de energía, como un gran depósito. Ahora, ¿qué harás? Esta energía comenzará a desbordarse.

Es un tipo totalmente diferente de movimiento. Su cualidad es diferente, porque no tiene motivación. Antes te estabas moviendo hacia los otros con una motivación; ahora no habrá ninguna. Te vas a acercar a los demás simplemente porque tienes demasiado para compartir.

Antes te estabas moviendo como un mendigo; ahora te moverás como un emperador. No es que estás buscando la felicidad en los demás: eso ya lo tienes. Ahora la felicidad es demasiada. La nube está tan llena que quisiera derramarse en lluvia. La flor está tan llena que quisiera cabalgar los vientos en forma de fragancia, e ir a los mismos rincones del mundo. Es un compartir. Ha surgido un nuevo tipo de relación. Llamarle una relación no es correcto, porque ya no es una relación, es un estado del ser.

No es que ames sino que eres amor.

IRRADIA AMOR

Practica el amor. Sentado solo en tu cuarto, sé amoroso. Irradia amor. Llena el cuarto entero con tu energía amorosa.

Siéntete vibrando con una nueva frecuencia, siente que te meces como si estuvieras en el océano del amor. Crea vibraciones de energía amorosa a tu alrededor.

Y comenzarás a sentir de inmediato que algo está sucediendo, algo está cambiando en tu aura, algo está cambiando en torno a tu cuerpo; una tibieza está surgiendo alrededor de tu cuerpo... una tibieza similar a un profundo orgasmo. Estás volviéndote más vivo. Algo similar al sueño está desapareciendo. Algo similar a la conciencia está surgiendo.

Mécete en ese océano. Baila, canta, y deja que el cuarto entero se llene de amor.

Al principio, esto se siente muy extraño. Cuando por primera vez llenas tu cuarto con energía amorosa, tu propia energía, que sigue cayendo y repercutiendo en ti y te hace tan feliz... uno comienza a sentir: "¿Me estoy auto-sugestionado? ¿Estoy alucinando? ¿Qué está sucediendo?", porque siempre pensaste que el amor venía de los demás. Para amarte, era necesaria una madre, un padre, un hermano, un marido, una esposa, un hijo... pero alguien.

El amor que depende de alguien es un amor pobre.

El amor que es creado dentro de ti, el amor que creas de tu propio ser, es energía real.

Entonces, muévete con ese océano a tu alrededor y sentirás que todos los que se acerquen a ti se hallarán de pronto bajo el influjo de un diferente tipo de energía.

La gente te mirará con ojos más abiertos. Pasarás cerca de ellos y sentirán que pasa la brisa de una energía desconocida: se sentirán más frescos.

Toma la mano de alguien y todo su cuerpo comenzará a vibrar. Con sólo acercarte a alguien, esa persona comenzará a sentirse contenta, sin razón alguna. Puedes observar esto.

Entonces estarás en camino a estar listo para compartir. Entonces busca un amante, entonces encuentra una receptividad adecuada para ti.

OSHO ENTREGÓ ESTA MEDITACIÓN A PAREJAS QUE SE SIENTEN ESTANCADAS EN SU RELACIÓN, CUYAS ENERGÍAS NECESITAN SER LIBERADAS Y DERRETIDAS

En la noche, siéntanse uno frente al otro y tómense las manos formando una cruz.

Durante diez minutos miren a los ojos del otro, y si el cuerpo comienza a moverse y a mecerse, permítanselo.

Pueden pestañear, pero continúen mirando los ojos del otro.

Si el cuerpo comienza a mecerse, se mecerá, permítanselo.

No suelten las manos del otro, suceda lo que suceda.

No deben olvidar eso.

Después de diez minutos, cierren los ojos y permitan el mecerse durante diez minutos más.

Entonces párense y, tomados de las manos, continúen meciéndose juntos por diez minutos.

Esto mezclará profundamente sus energías.

Es necesario un poco más de derretimiento... de fundirse el uno en el otro.

ENTRÉGATE AL AMOR

En una relación amorosa, deberías ser poseído, no deberías tratar de poseer.
En una relación amorosa, deberás entregarte, y no deberías quedarte observando quién domina a quién.

Así que deja de pensar. Y cuando sea que te encuentres pensando, atrápate y dale una buena sacudida a la cabeza, una buena sacudida, de manera que todo quede al revés en su interior.

Haz de esto un hábito constante, y dentro de algunas semanas verás que la sacudida ayuda. De pronto te pones más alerta.

En los monasterios Zen, el Maestro se pasea con un bastón, y cuando ve a un discípulo dormitando, pensando y con la cara llena de sueños, inmediatamente le dará duro en la cabeza. El golpe le sacudirá toda la espina dorsal; y en un fragmento de segundo, el pensamiento se detiene y surge de pronto el estado de alerta.

Yo no puedo seguirte con mi bastón. Tú date una sacudida, una buena sacudida, y aunque la gente crea que estás un poco loco, no te preocupes.

Existe sólo una locura, y esa es la de la mente.

El exceso de pensamientos es la única locura.

Todo lo demás es hermoso.

La mente es la enfermedad.

DEJA QUE EL AMOR VENGA POR SI SOLO

Antes de hacer el amor, siéntense juntos en silencio durante quince minutos, tomándose las manos de modo que formen una cruz.

Siéntense en la oscuridad o con una luz muy atenuada y siéntanse el uno al otro.

Entren en sintonía. La manera de hacer esto es respirar juntos.

Cuando tú exhalas, ella exhala; cuando tú inhalas, ella inhala.

Dentro de dos o tres minutos podrán sintonizar.

Respiren como si fuesen un organismo, no dos cuerpos sino uno.

Y miren en los ojos del otro; no con una mirada agresiva, sino de una forma muy suave.

Dense tiempo para disfrutar el uno del otro. Jueguen con el cuerpo del otro.

No comiencen a hacer el amor a menos que el momento surja por sí solo.

No es que tú hagas el amor, sino que de pronto te encuentras a ti mismo haciendo el amor.

Espera ese momento. Si no llega, no hay necesidad de forzarlo.

Ve a dormir; no hay necesidad de hacer el amor.

Espera por ese momento por uno, dos, tres días. Ya vendrá un día. Y cuando ese momento llegue, el amor irá muy profundo, y no creará la locura que está produciendo ahora.

Será un sentimiento muy, muy silencioso y oceánico.

Pero espera por ese momento; no lo fuerces.

El amor es algo que debe ser hecho como meditación. Es algo que tiene que ser alimentado, probado muy lentamente, de modo que llene profundamente tu ser y se transforme en una experiencia de tal posesión que tú ya no estás allí.

No es que estás haciendo el amor, tú eres amor.

El amor se convierte en una energía más grande a tu alrededor. Los trasciende a ambos... ambos se pierden en él. Pero para eso tendrán que esperar.

Espera el momento y pronto tendrás el arte de esto.

Deja que la energía se acumule, deja que suceda por sí solo.

Poco a poco, te darás cuenta en el instante en que surge este momento.

Comenzarás a percibir sus síntomas previos, y no habrá dificultad.

El amor es como Dios: no lo puedes manipular.

Sucede cuando sucede. Si no está sucediendo, no hay nada de que preocuparse.

NO INTENTES ENGAÑARTE A TI MISMO

El ser testigo es la fuente básica.

Pero será difícil convertirse en un testigo durante el acto sexual si no estás intentando convertirte en un testigo en otros actos de tu vida. De manera que inténtalo el día completo; de lo contrario estarás engañándote a ti mismo.

Si no puedes convertirte en un testigo mientras caminas por el sendero, no trates de engañarte, no puedes convertirte en un testigo mientras haces el amor.

Sólo el caminar por el sendero, un proceso tan simple, y no puedes convertirte en un testigo... te vuelves inconsciente en eso... ¿cómo puedes convertirte en un testigo mientras haces el amor?

El proceso es tan profundo... caerás en la inconsciencia.

Caes en la inconsciencia mientras caminas por el sendero.

Inténtalo: aun por algunos segundos, no serás capaz de recordar. Inténtalo; caminando por el sendero, prueba: yo recuerdo, estoy caminando, estoy caminando, estoy caminando. Después de unos segundos te habrás olvidado; otra cosa ha brotado en tu mente. Te has ido por otro camino, te has olvidado completamente. Y de pronto recuerdas: me he olvidado. Así que si un acto tan simple como caminar no puede hacerse conscientemente, será difícil transformar el hacer el amor en una meditación consciente.

Prueba entonces con cosas pequeñas, con actividades simples.

Inténtalo cuando comes. Inténtalo mientras caminas.

Mientras hablas, mientras escuchas, inténtalo.

Prueba desde todos los lados.

Conviértelo en un constante martilleo interno: déjale saber a todo tu cuerpo y mente que estás esforzándote por estar alerta.

Sólo entonces sucederá algún día el ser un testigo en el amor... y cuando ocurra... el extraño te ha ocurrido... el primer vislumbre de lo divino ha descendido sobre ti.

ACERCA DE OSHO

La mayoría de nosotros vivimos nuestras vidas en el mundo del tiempo, en las memorias del pasado y la anticipación del futuro.

Sólo en raros momentos tocamos la dimensión sin tiempo del presente: en momentos de súbita belleza o de repentino peligro, en el encuentro con un amante o con la sorpresa de lo inesperado. Muy pocas personas salen del mundo del tiempo y de la mente, de sus ambiciones y competitividad, y comienzan a vivir en el mundo atemporal. Y de aquellos que lo hacen, solo unos pocos han intentado compartir su experiencia.

Lao Tsé, Gautama Buda, Bodhidharma... o, más recientemente, Gurdjieff, Ramana, Maharashi, Krishnamurti... ellos son considerados por sus contemporáneos como excéntricos o locos; después de su muerte son llamados "filósofos".

Con el tiempo se tornan leyendas, no seres humanos de carne y hueso sino, tal vez, representaciones mitológicas de nuestro deseo colectivo de crecer más allá de la pequeñez, la trivialidad y el sinsentido de nuestras vidas cotidianas.

Osho es alguien que ha descubierto la puerta para vivir su vida en la dimensión atemporal del presente. El se ha llamado a sí mismo un "verdadero existencialista", y ha dedicado su vida a la provocación para que otros busquen la misma puerta, para que salgan del mundo del pasado y el futuro y descubran para sí mismos, el mundo de la eternidad.

Desde su temprana infancia, fue un espíritu rebelde e independiente, insistiendo en experimentar la verdad más que en adquirir conocimientos y creencias dados por otros. Luego de su iluminación, a los veintiún años, Osho completó sus estudios académicos y pasó varios años enseñando filosofía en la Universidad de Jabalpur. Viajó a través de toda India dando charlas, desafiando a los líderes religiosos ortodoxos en debates públicos, cuestionó todas las creencias tradicionales y se encontró con gente de todo tipo.

Leyó extensivamente, todo aquello que ampliaría su comprensión de los sistemas de creencias y de la psicología del hombre contemporáneo.

A fines de la década del '60, Osho ya había comenzado a desarrollar sus originales técnicas de meditación dinámica.

El hombre moderno, dice, está tan cargado con las tradiciones anticuadas del pasado y las ansiedades de la vida moderna, que debe atravesar un profundo proceso de limpieza antes de que pueda tener la esperanza de descubrir el estado relajado y sin pensamiento de la meditación.

A principios de los '70, los occidentales comenzaron a escuchar acerca de Osho. Para 1974, se había establecido una comuna alrededor suyo en Poona, India, y el goteo de visitantes de Occidente pronto se transformó en una inundación.

A lo largo de su trabajo, Osho habló de virtualmente todos los aspectos del desarrollo de la conciencia humana. Ha destilado la esencia de lo que es significativo para la búsqueda espiritual del hombre contemporáneo, basado no en un entendimiento intelectual sino en su propia experiencia existencial.

No pertenece a ninguna tradición: **"soy el comienzo de una conciencia religiosa completamente nueva. Por favor, no me vinculen con el pasado; ni siquiera vale la pena recordarlo!"**

Sus discursos a sus discípulos y buscadores de todo el mundo han sido publicados en más de seiscientos volúmenes, y traducidos a treinta idiomas.

Osho dice: **"Mi mensaje no es una doctrina ni una filosofía. Mi mensaje es una cierta alquimia, una ciencia de transformación, así que solamente aquellos que están deseando morir a lo que son y nacer nuevamente a algo tan nuevo que no pueden ni siquiera imaginar ahora... sólo aquellas pocas personas valientes estarán listas para escuchar, porque escuchar será peligroso.**

¡Escuchando, has dado el primer paso hacia el renacimiento! Así que no es una filosofía con la cual puedas hacerle un ropaje del cual jactarte. No es una doctrina en la que puedas encontrar consuelo para preguntas amenazantes. No, mi mensaje no es una comunicación verbal. Es mucho más riesgoso. Es nada menos que una muerte y un renacimiento".

Osho nació en Kuchwada, Madya, Pradesh, India el 11 de Diciembre de 1931. Dejó su cuerpo el 19 de Enero de 1990. Unos meses antes de esto anunció:

"¡Rondaré tras ustedes hasta sus tumbas! Los veré por lejos que escapen. Ya estoy rondando por el mundo entero y aún estoy vivo. Cuando haya muerto, este mundo ya no podrá impedirme nada; no habrá ley, ni parlamento, ni país que pueda poner barreras para mí; entonces andaré por todos lados, haciéndole cosquillas a las personas para que despierten".

GLOSARIO

Chakras: Centros energéticos y espirituales del cuerpo con funciones específicas.

Mantra: Sonidos, sílabas o palabras sagradas, cuya repetición constante produce efectos específicos. Son usados como formas de meditación, concentración y oración.

Nirvana: Extinción de todo tipo de limitaciones. Liberación de las pasiones, deseos, apegos humanos y de la personalidad. El nirvana es un estado de perfecta beatitud al que puede llegarse estando en la Tierra. No es un lugar ni tampoco un paraíso. Designa "la extinción de la ilusión", "el conseguir la verdad", la "iluminación", el estado de espíritu donde el apego, la pena y el deseo desaparecen.

Pranayama: Control de la energía vital que actúa en la respiración.

Sannyasin: En India, asceta, el que renuncia a la vida mundana. En este contexto se designa así a los discípulos de Osho, quien señala como cualidades del neo-sannyasin: aquel que está abierto a la experiencia, que nunca decide antes de haber experimentado y que trabaja dentro de sí para encontrar su propia síntesis entre la materia y el espíritu.

El ideal que Osho propone puede unificarse bajo el nombre de "Zorba el Buda"; aquel que tiene los pies en la tierra y puede danzar, y su inteligencia disponible para el encuentro con los misterios.

Turiya: "El cuarto estado", estado en que la conciencia de ser permanece más allá del estar despierto, soñando o dormido.

OSHO COMUNA INTERNACIONAL

17, Koregaon Park

Poona 411001 (India)

Te.: 91 (0) 212 628562

Fax: 91 (0) 212 624181

<http://www.osho.org>

<http://www.sp.osho.org>