

OSHO

MEDITACION

LA PRIMERA Y ULTIMA LIBERTAD

UNA GUIA PRACTICA A LA
MEDITACION

COMPILADO POR SWAMI DEVA WADUD

¿Qué es la Meditación?

Presenciar, el espíritu de la Meditación

Meditación es aventura, la más grande aventura que la mente humana pueda emprender. Meditación es simplemente ser, sin hacer nada -sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente eres y es un puro deleite. ¿De dónde viene este deleite cuando no estás haciendo nada?

No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. Es sin causa, porque la existencia está hecha de la sustancia llamada deleite.¹

Cuando no estás haciendo nada en absoluto -corporalmente, mentalmente, ni a ningún nivel- cuando toda actividad ha cesado y simplemente eres, simplemente estás siendo; eso es lo que es meditación. No puedes hacerlo, no puedes practicarlo, sólo tienes que entenderlo.

Cada vez que puedas encontrar un tiempo para simplemente ser, deja el hacer. Pensar también es hacer, la concentración también es hacer, la contemplación también es hacer. Aún si por un solo momento, dejas de hacer y sencillamente permaneces en tu centro, totalmente relajado, eso es meditación. Y una vez que le hayas encontrado el truco, puedes permanecer en ese estado tanto tiempo como quieras; finalmente, podrás permanecer en ese estado 24 horas al día.

Una vez que te hayas dado cuenta la manera en que tu ser puede permanecer imperturbable, entonces poco a poco, puedes empezar a hacer cosas, manteniéndote alerta de que tu ser no se agite. Esa es la segunda parte de la meditación; primero, aprender simplemente a ser, simplemente, y después aprender con pequeñas

actividades, limpiando el piso, dándote una ducha; pero manteniéndote centrado. Después, puedes hacer cosas más complicadas.

Por ejemplo, te estoy hablando, pero mi meditación no es perturbada. Puedo seguir hablando, pero en mi mismo centro no hay ni siquiera una brisa; sólo hay silencio, absoluto silencio.

Así es que la meditación no está contra la acción. No es que tengas que escapar de la vida. Simplemente te enseña una nueva forma de vida: te conviertes en el centro del ciclón.

Tu vida continúa, continúa realmente con mayor intensidad, con más alegría, con más claridad, con más visión, con más creatividad -sin embargo estás más distanciado, sólo eres un vigía en la cima, sencillamente observando todo lo que ocurre a tu alrededor.

No eres el que hace, eres el que observa.

Ese es todo el secreto de la meditación, que te conviertes en el observador.

El hacer continúa a su propio nivel, no hay problema: cortando leña o sacando agua del pozo. Puedes hacer pequeñas o grandes cosas; sólo una cosa no se permite y eso es: perder tu centro.

Esa consciencia, esa observación, debe permanecer absolutamente clara, sin nubes, sin perturbación.²

En el judaísmo hay una escuela rebelde de misterio, llamada Hassidismo. Su fundador, Baal Shem, era un ser extraño. A media noche regresaba del río, esa era su rutina, porque en el río, de noche, había absoluta calma y quietud. Solía sentarse allí, simplemente, sin hacer nada -sólo observando su propio ser; observando al observador. Esta noche al regresar, pasó por la casa de un hombre rico y el vigilante estaba de pie frente a la puerta.

El vigilante estaba intrigado, porque *cada* noche, exactamente a la misma hora, este hombre regresaba. Salió y le dijo: "Perdone la interrupción, pero ya no puedo contener mi curiosidad. La intriga me persigue, noche y día: ¿A qué se dedica? ¿Para qué va al río?". Muchas veces lo he seguido, y no hay nada; simplemente se sienta allí durante horas, y a media noche regresa".

Baal Shem respondió: "Se que me has seguido muchas veces, porque la noche es tan silenciosa, pude oír tus pasos. Y se que todos los días te escondes detrás del portón. Pero no es sólo que tú sientes curiosidad por mí, yo también siento curiosidad por ti. ¿A qué te dedicas?"

El guardián contestó: "¿A qué me dedico?, soy un simple vigilante".

Baal Shem dijo entonces: "¡Dios mío, me has dado la palabra clave. Esa también es mi ocupación!"

El guardián dijo: "Pero no lo entiendo. Si eres un vigilante deberías estar vigilando alguna casa, algún palacio. ¿Qué estás vigilando ahí, sentado en la arena?"

Baal Shem dijo: "Hay una pequeña diferencia: tu vigilas que nadie de afuera entre al palacio. Yo simplemente vigilo a *este vigilante*. ¿Quién es este vigilante? Ese es el esfuerzo de toda mi vida; me vigilo a mi mismo".

El guardián dijo: "Pero éste es un trabajo muy raro. ¿Quién te va a pagar?"

Y él respondió: "¡Es tal dicha, tal goce, tal inmensa bendición! Es una recompensa en sí misma. Un sólo instante, y todas las riquezas no son nada en comparación".

El guardián dijo: "Eso es muy raro. Yo he estado vigilando toda mi vida y nunca me topé con una experiencia tan hermosa. Mañana por la noche te acompañaré. Solamente quiero que me enseñes. Porque yo se cómo vigilar -parece que sólo es necesario una dirección distinta: tú miras en una dirección distinta".

Sólo hay un paso, y ese paso tiene que ver con la dirección, con la dimensión. Podemos ya sea enfocar hacia afuera, o cerrar los ojos al exterior y dejar que toda nuestra consciencia se centre en nuestro interior, y te darás cuenta, porque tú eres el conocedor, tú *eres* consciencia. Nunca la has perdido, simplemente dejaste que se enredara en mil y una cosas. Retira tu consciencia de todo lo demás, y solamente déjala descansar dentro de ti y has llegado a casa.³

El núcleo esencial, el espíritu de la meditación, es aprender cómo presenciar.

Un cuervo graznando... tú, estás escuchando. Estos son dos: objeto y sujeto. ¿Pero no puedes ver un observador que está viendo a los dos? -el cuervo, el que escucha, y aún hay alguien más que está observando a ambos. Es un fenómeno tan simple.

Estás viendo un árbol; tú estás ahí y el árbol está ahí; pero ¿no puedes encontrar algo más? -que tú estás viendo el árbol, que hay un espectador en ti que está viendo que tú estás viendo el árbol.⁴

Observar es meditación. Lo que observas, no es lo importante. Puedes observar los árboles; puedes observar el río; puedes observar las nubes; puedes observar cómo juegan los niños. Observar *es* meditación. Lo que observas no es lo que importa; el objeto no es lo que importa.

La cualidad de observar, la cualidad de ser consciente y de estar alerta -eso es lo que es meditación.

Recuerda una cosa: meditación significa consciencia. Cualquier cosa que hagas con consciencia, es meditación. La acción no es lo importante, sino de la cualidad que traes a tu acción. Caminar puede ser una meditación, si caminas estando alerta. Sentarse puede ser una meditación, si te sientas estando alerta. Escuchar a los pájaros puede ser una meditación, si escuchas con consciencia. Simplemente escuchar el ruido interno de tu mente puede ser una meditación, si permaneces alerta y vigilante.

Todo el asunto es: uno no debería actuar inconscientemente. Entonces, cualquier cosa que hagas es meditación.⁵

El primer paso a la consciencia es ser muy consciente de tu cuerpo. Poco a poco, uno se vuelve más consciente de cada gesto, de cada movimiento. Y al hacerte más conciente, empieza a ocurrir un milagro: muchas cosas que solías hacer antes, simplemente desaparecen; tu cuerpo se relaja más, se hace más armónico. Una paz profunda empieza a prevalecer aún en tu cuerpo, donde pulsa una música sutil.

Luego empieza a tomar consciencia de tus pensamientos; con los pensamientos debe hacerse lo mismo. Son más sutiles que el cuerpo y por supuesto, también más peligrosos. Y cuando te hagas consciente de tus pensamientos, te sorprenderá lo que ocurre dentro de ti. Si escribes lo que sucede en tu mente, en cualquier momento, tendrás una gran sorpresa. No podrás creer que esto es lo que está sucediendo dentro de ti.

Después de diez minutos léelo: ¡verás una mente demente dentro de ti! Como no somos conscientes, toda esta demencia continúa actuando como una corriente subterránea. Afecta cualquier cosa que estés haciendo; afecta cualquier cosa que no estés haciendo; lo afecta todo. ¡Y la suma total de ambos va a ser tu vida! Así que este demente tiene que ser cambiado. Y el milagro de la consciencia es que no necesitas hacer nada *excepto* simplemente estar consciente.

El propio fenómeno de observarlo, lo cambia. Poco a poco el

demente desaparece; poco a poco los pensamientos comienzan a entrar en cierto ritmo; su caos desaparece, se convierten más en un cosmos. Y entonces, nuevamente, una paz más profunda prevalece. Y cuando tu cuerpo y tu mente están en paz, verás que también están sintonizados entre sí, existe un puente. Ya no corren en distintas direcciones, no cabalgan en diferentes caballos. Por primera vez hay armonía, y esa armonía te ayuda inmensamente a trabajar en el tercer peldaño -que es tomar consciencia de tus sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Esta es la capa más sutil y la más difícil, pero si puedes ser consciente de tus pensamientos, entonces sólo es un paso más. Una consciencia un poco más intensa es necesaria y empiezas a reflejar tus estados de humor, tus emociones, tus sentimientos. Cuando ya eres consciente de todo esto, los tres se amalgaman en un solo fenómeno. Y cuando estos tres son uno -funcionando juntos perfectamente, en armonía, puedes sentir la música de los tres; se han convertido en una orquesta- y entonces se da el cuarto, el cual tú no lo puedes hacer. Ocurre por sí mismo. Es un regalo del todo. es un premio para aquellos que han dado los tres primeros pasos.

Y el cuarto, es el último estado de consciencia que hace a uno iluminado. Uno se hace consciente de su propia consciencia -ese es el cuarto. Eso hace a uno un Buddha, el que ha despertado. Y sólo en ese despertar llega uno a saber lo que es el goce supremo. El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la felicidad, el corazón la alegría, el cuarto conoce la bienaventuranza, el goce supremo. Este goce supremo es la meta de sannyas, de ser un buscador de la verdad, y la consciencia es el camino hacia él.⁶

Lo importante es que estés alerta, que no te hayas olvidado de observar, que estés observando... observando... observando. Y poco a poco, conforme el observador se hace más sólido, estable, concreto y sin distracción, una transformación ocurre. Las cosas que estabas observando desaparecen.

Por primera vez, el mismo observador llega a ser el observado. Has arribado a casa.⁷

El Florecimiento de la Meditación

*La meditación no es un método hindú; no es simplemente una técnica. No puedes aprenderla. Es un desarrollo: un desarrollo de tu vivencia total, el resultado de vivir totalmente. La meditación no es algo que pueda ser añadido a ti tal como estás. No se te puede agregar; sólo puede llegar a ti por medio de una transformación básica, de una mutación. Es un florecimiento, un crecimiento. El crecimiento es siempre de la totalidad; no es una suma. Así como el amor, no se te puede agregar. Crece de ti, de tu totalidad. Tú debes crecer hacia la meditación.*⁸

El gran silencio

El silencio, generalmente es entendido como algo negativo, algo vacío, una ausencia de sonido, de ruidos. Este malentendido prevalece porque muy pocas personas han experimentado alguna vez el silencio.

Lo único que han experimentado en nombre del silencio es la ausencia de ruidos. Pero el silencio es un fenómeno totalmente diferente. Es absolutamente positivo. Es existencial, no está vacío. Está desbordando con una música que jamás has escuchado, con una fragancia que no te es familiar, con una luz que sólo puede ser vista por los ojos internos.

No es algo ficticio; es una realidad, y una realidad que ya está presente en todos, sólo que nunca miramos hacia adentro.

Tu mundo interno tiene su propio sabor, tiene su propia fragancia, tiene su propia luz. Y es absolutamente silencioso, inmensamente silencioso, eternamente silencioso. Nunca hubo ningún ruido, y nunca lo habrá. No hay palabra que pueda llegar

allí; pero tú sí puedes llegar.

El propio centro de tu ser es el centro del ciclón. Lo que pase en torno a él no le afecta. Es silencio eterno. Los días van y vienen, los años van y vienen, los siglos vienen y pasan. Vidas van y vienen, más el eterno silencio de tu ser permanece exactamente el mismo -la misma música sin sonido, la misma fragancia a divinidad, la misma transcendencia de todo lo que es mortal, de todo lo que es momentáneo.

No es *tu* silencio.

Tú *eres* eso.

No es algo que poseas; tú estás poseído por ello, y esa es su grandiosidad. Ni siquiera tú estás, porque aún tu presencia sería una perturbación.

El silencio es tan profundo, que no hay nadie, ni siquiera tú. Y este silencio trae verdad, amor y miles de otras bendiciones para ti.⁹

Creciendo en sensibilidad

La meditación te brindará sensibilidad, una gran sensación de pertenecer al mundo. Es nuestro mundo -las estrellas son nuestras y aquí no somos extraños. Intrínsecamente pertenecemos a la existencia. Somos parte de ella, somos su *corazón*.

Te vuelves tan sensible, que aún la más pequeña hoja de hierba tiene para ti una inmensa importancia. Tu sensibilidad te hace ver con claridad que esta pequeña hoja de hierba, es tan importante para la existencia, como lo es la estrella más grande; sin esta pequeña hoja de hierba la existencia sería menos de lo que es. Esta pequeña hoja de hierba es única, es irremplazable, tiene su propia individualidad.

Y esta sensibilidad creará nuevas amistades para ti; amistad con los árboles, con los pájaros, con los animales, con las montañas, con los ríos, con los océanos y con las estrellas. La vida se enriquece a medida que el amor crece, a medida que la amistad crece.¹⁰

El amor, la fragancia de la Meditación

Si meditas, tarde o temprano, te encontrarás con el amor, si

meditas profundamente, tarde o temprano, comenzarás a sentir un tremendo amor que emana de ti, que nunca habías conocido -una nueva cualidad de tu ser, una nueva puerta abriéndose. Te has convertido en una nueva llama y ahora lo quieres compartir.

Si amas profundamente, poco a poco te darás cuenta de que tu amor se torna más y más meditativo. Una sutil cualidad de silencio está entrando en ti. Los pensamientos van desapareciendo, espacios van surgiendo. ¡Silencios! Estás tocando tu propia profundidad.

El amor te hace meditativo si está en la dirección correcta.

La meditación te hace amoroso si está en la dirección correcta.¹¹

Quieres un amor que nazca de la meditación, no de la mente. Ese es el amor del cual continuamente hablo.

Millones de parejas alrededor del mundo están viviendo como si hubiera amor. Están viviendo en un mundo de 'como sí'. Por supuesto, ¿cómo pueden estar contentos? Están drenados de toda energía. Están tratando de obtener algo de un amor que es falso; éste no puede cumplir lo prometido. De ahí la frustración, de ahí el continuo aburrimiento, de ahí las quejas constantes, las peleas entre los amantes. Ambos están tratando de lograr algo que es imposible; están tratando de convertir su relación amorosa en algo eterno, lo que no puede ser. Ha surgido de la mente, y la mente no puede darte ningún vislumbre de lo eterno.

Primero entra en la meditación, porque el amor surgirá de la meditación -es la fragancia de la meditación. La meditación es la flor, el loto de los mil pétalos. Deja que se abra. Deja que te ayude a desplazar en la dimensión de lo vertical, de la no mente, del no tiempo, y de repente, verás que la fragancia *está* ahí. Entonces, es eterna; entonces, es incondicional. Entonces ni siquiera está dirigida a alguien en particular, *no puede* estar dirigida a nadie en particular. No es una relación, es más bien una cualidad que te rodea. No tiene nada que ver con lo otro. Tú eres amoroso, tú eres el amor; entonces es eterno. Es tu fragancia. Ha existido en torno a un Buddha, en torno a un Zarathustra, en torno a un Jesús. Es un tipo de amor totalmente diferente; es cualitativamente diferente.¹²

Compasión

Buddha ha definido la compasión como 'amor más meditación'. Cuando tu amor no es sólo un deseo por el otro, cuando tu amor no es sólo una necesidad, cuando tu amor es un compartir, cuando tu amor no es el de un mendigo, sino el de un emperador, cuando tu amor no pide nada a cambio y está dispuesto a dar solamente -a dar por la pura dicha de dar- entonces agrégale meditación, y la fragancia pura es liberada, el esplendor cautivo es liberado. Eso es compasión; la compasión es el fenómeno más elevado. El sexo es animal, el amor es humano, la compasión es divina. El sexo es físico, el amor es psicológico, la compasión es espiritual.¹³

Dicha permanente sin ninguna razón

Sin ninguna razón en absoluto, de pronto te sientes feliz. En la vida común, si hay algún motivo, te pones contento. Conoces a una mujer bonita y te alegras, o consigues el dinero que deseabas y te alegras, compras una casa con un jardín precioso y estás contento; pero estas alegrías no pueden durar mucho. Son momentáneas, no pueden permanecer continua e ininterrumpidamente.

Si tu alegría es causada por algo, desaparecerá; será momentánea. Pronto te dejará con una profunda tristeza; todas las alegrías terminan en una profunda tristeza. Pero hay un tipo totalmente distinto de alegría que es un *signo de confirmación*: repentinamente estás contento sin ninguna razón. No puedes precisar por qué. Si alguien te pregunta: "¿Por qué estás tan contento?" no podrías responder.

Yo no puedo responder por qué soy dichoso. No hay una razón. Simplemente es así. Ahora bien, *esta* alegría no puede ser perturbada. Ahora, pase lo que pase, continuará. Está ahí, día tras día. Puedes ser joven o viejo, puedes estar vivo o muriendo, siempre está ahí. Cuando has encontrado una dicha permanente las circunstancias cambian, pero ella persiste -entonces, ciertamente te estás acercando al estado búdico.¹⁴

Inteligencia: la habilidad de responder

Inteligencia simplemente significa la habilidad para responder, porque la vida es un fluir. Tienes que estar alerta y ver qué se requiere de ti, cual es el reto de la situación. La persona inteligente actúa de acuerdo a la situación, y el estúpido actúa de acuerdo a respuestas confeccionadas. Ya sea que vengan de Buddha, de Khrisna o de Cristo, no importa. El estúpido siempre tiene las escrituras a la mano; tiene miedo de depender de sí mismo. La persona inteligente depende de su propia intuición; confía en su propio ser. Se ama y se respeta. La persona no inteligente sólo respeta a otros.

La inteligencia se puede redescubrir. El único método para redescubrirla es la meditación. La meditación sólo hace una cosa: destruye todas las barreras que la sociedad ha creado para impedirte ser inteligente. Simplemente quita los bloqueos. Su función es negativa; quitar las rocas que evitan que tus aguas fluyan, que tus manantiales cobren vida.

Todos tenemos un gran potencial, pero la sociedad ha puesto grandes rocas para impedir su realización. Ha creado Murallas Chinas a tu alrededor; te ha aprisionado.

Salir de todas las prisiones es inteligencia -y nunca más volver a entrar en otra. La inteligencia se puede descubrir por medio de la meditación, porque todas esas prisiones existen en tu mente; afortunadamente, no pueden alcanzar tu ser. No pueden contaminar tu ser, sólo pueden contaminar tu mente -sólo pueden cubrirla. Si logras salir de tu mente, saldrás del cristianismo, del hinduismo, del jainismo, del budismo; y todas las clases de basura terminarán. Puedes acabar con ello definitivamente.

Y cuando te encuentres fuera de la mente, observándola, siendo consciente de ella, siendo sólo un espectador, eres inteligente. Tu inteligencia es descubierta. Has deshecho lo que la sociedad ha hecho contigo. Has destruido el daño; has destruido la conspiración de los políticos y los curas. Has salido de ello, eres un hombre libre. De hecho, eres por primera vez un hombre de verdad, un hombre auténtico. Ahora todo el cielo es tuyo.

La inteligencia trae libertad; la inteligencia trae espontaneidad.¹⁵

Soledad: tu propia naturaleza

La soledad es una flor, un loto abriéndose en tu corazón. La soledad es positiva, la soledad es salud. Es el goce de ser tú mismo. Es la alegría de tener tu propio espacio.

Meditación significa: éxtasis de estar solo. Uno está *realmente* vivo, cuando ha llegado a ser capaz de estar en soledad, cuando ya no más hay dependencia en nadie, ni en ninguna situación ni condición. Y como nos pertenece, puede permanecer, mañana, tarde, día o noche; en la juventud o en la vejez; cuando estamos sanos o enfermos. En la vida y en la muerte, también puede estar presente, porque no es algo que te ocurra desde afuera. Es algo que emana de ti. Es tu verdadera naturaleza, es tu propia naturaleza.¹⁶

Un viaje a nuestro interior, es un viaje hacia la soledad absoluta; allí no puedes llevar a nadie contigo. No puedes compartir tu centro con nadie, ni siquiera con tu amado. No es parte de su naturaleza; nada se puede hacer al respecto. En el momento en que ingresas en tu interior, todas las conexiones con el mundo externo se rompen, todos los puentes se rompen. En realidad, el mundo entero desaparece.

Por eso es que los místicos han llamado al mundo: ilusorio, *maya*; no es que no exista, pero para el meditador, el que va hacia adentro, es casi como si el mundo no existiera. El silencio es tan profundo; ningún ruido lo penetra. La soledad es tan profunda que se necesitan agallas. Pero de esa soledad explosiona el éxtasis. De esa soledad -la experiencia de Dios. No hay otra manera; nunca la hubo y nunca la habrá.¹⁷

Celebra la soledad, celebra tu espacio puro, y una gran melodía surgirá en tu corazón. Y será una canción de consciencia, será una canción de meditación. Será el cantar de un pájaro solitario llamando en la distancia -no llamando a alguien en particular, sino simplemente llamando, porque su corazón está lleno y quiere llamar, porque la nube está llena y quiere llover, porque la flor está colmada, los pétalos se abren y su fragancia es liberada... sin estar dirigida a nadie. Permite que tu soledad se transforme en una danza.¹⁸

Tu verdadero ser

La meditación no es nada sino un artificio para hacerte consciente de tu verdadero ser -el que no has creado tú, el que no necesita ser creado por ti, el que ya eres. Naces con él. ¡Lo eres! Necesita ser descubierto. Si esto no es posible, o si la sociedad no permite que ocurra -y ninguna sociedad lo permite, porque el ser real es peligroso; peligroso para la iglesia establecida, peligroso para el estado, peligroso para la muchedumbre, peligroso para las tradiciones; porque una vez que el hombre conoce su verdadero ser, se convierte en un individuo. Ya no más pertenece a la psicología de masas; no será supersticioso y no podrá ser explotado; no podrá ser conducido como el ganado, no se le podrá ordenar ni mandar. Vivirá de acuerdo a su propia luz; vivirá desde su propia interioridad. Su vida tendrá una enorme belleza, integridad. Pero ese es el miedo de la sociedad.

Las personas integradas se convierten en individuos, y la sociedad no quiere que seas un individuo. En vez de la individualidad, la sociedad te enseña la personalidad. La palabra 'personalidad' debe ser comprendida. Viene de la raíz *persona* - *persona* quiere decir máscara. La sociedad te da una idea falsa de quien eres, te da solamente un juguete y tú sigues aferrándote al juguete toda tu vida.¹⁹

Según como veo, casi todo el mundo está desubicado. La persona que pudo haber sido un doctor tremendamente feliz es pintor; y la persona que pudo haber sido un pintor tremendamente feliz, es doctor. Nadie parece estar en el lugar que le corresponde; por eso toda esta sociedad está en tal lío. La persona es dirigida por otros, no por su propia intuición. La meditación te ayuda a desarrollar tu propia facultad intuitiva. Se te hace muy claro, que es lo que te va satisfacer, que es lo que te ayudará a florecer. Y sea lo que fuere, será diferente para cada individuo -ese es el significado de la palabra 'individuo', cada uno es único. Y buscar y explorar para alcanzar tu unicidad, es una gran emoción, una gran aventura.²⁰

La Ciencia de la Meditación

Métodos y Meditación

Las técnicas son útiles

Las técnicas son útiles porque son científicas. Te salvas de andar errando innecesariamente, de andar a tientas innecesariamente; si no conoces ninguna técnica, te llevará mucho tiempo.

Con un maestro y con técnicas científicas, puedes ahorrar mucho tiempo, aprovechar oportunidades y energía. Y a veces, en unos cuantos segundos, puedes crecer tanto, que aún en varias vidas no habrías podido crecer tanto. Si se usa la técnica acertada, el crecimiento es explosivo. Y estas técnicas han sido usadas en miles de años de experimentos. No fueron creadas por un solo hombre; fueron creadas por muchos, por muchos buscadores, y sólo la esencia es dada aquí.

Alcanzarás la meta, porque la energía vital dentro de ti se moverá, a no ser que llegue al punto donde ya no sea posible ningún movimiento; irá moviéndose hasta la cumbre más elevada. Y ésa es la razón por la que uno sigue naciendo una y otra vez. Si lo intentas por tu cuenta, llegarás, pero tendrás que viajar muy, muy lejos, y el viaje será muy tedioso y aburrido.¹

Todas las técnicas pueden ser útiles, pero no son exactamente meditación; son un andar a tientas en la oscuridad. De repente, un día, haciendo algo, te conviertes en el espectador. Haciendo una meditación como la Dinámica, la Kundalini o Whirling. De repente un día la meditación continuará, pero tú no estarás identificado. Estarás silenciosamente detrás, lo observarás. Ese día la meditación habrá sucedido; ese día la técnica ya no es un obstáculo, ya no es una ayuda. Puedes disfrutarla, si te gusta, como un ejercicio; te da cierta vitalidad, pero ahora ya no hay necesidad -

la verdadera meditación se ha dado. La meditación es presenciar. Meditar significa convertirse en un espectador. ¡La meditación no es una técnica en absoluto! Esto te resultará muy confuso, porque yo voy dándote técnicas. En última instancia, la meditación no es una técnica; la meditación es una comprensión, es consciencia. Pero necesitas técnicas, porque esa comprensión final está muy lejos de ti; escondida en lo profundo de ti, pero todavía muy lejos de ti. En este mismo momento puedes obtenerla. Pero no la obtendrás, porque tu mente continúa. Este mismo momento es posible, y sin embargo, imposible. Las técnicas tenderán un puente sobre la brecha; son sólo para tender un puente sobre la brecha.

Así que al principio las técnicas son meditaciones; al final te reirás: las técnicas no son la meditación. La meditación es una cualidad totalmente distinta de ser; no tiene nada que ver con nada. Pero sucederá sólo al final; no pienses al principio que ha sucedido, de lo contrario, la brecha no podrá ser unida. ²

Empieza con esfuerzo

Las técnicas de meditación son acciones, porque se te aconseja que hagas algo, incluso meditar es hacer algo, incluso sentarse en silencio es hacer algo, incluso *no* hacer nada es un modo de hacer. Así que en un sentido superficial, todas las técnicas de meditación son acciones. Pero en un sentido más profundo no lo son, porque si tienes éxito, el hacer desaparece.

Sólo al principio parece ser un esfuerzo. Si tienes éxito, el esfuerzo desaparece, y todo el asunto se convierte en algo espontáneo y sin esfuerzo. Entonces no se requiere ningún esfuerzo de tu parte: llega a ser algo así como la respiración; está ahí. Pero al principio va a haber esfuerzo, porque la mente no puede hacer nada que no sea esfuerzo. Si le dices que no haga esfuerzos, todo ello parecerá absurdo.

En el Zen, donde se pone mucho énfasis en lo 'sin esfuerzo', los maestros le dicen a los discípulos: "Tan sólo siéntate; no hagas nada". Y el discípulo lo intenta. Por supuesto, ¿qué otra cosa puedes hacer, excepto intentarlo?

Al principio, tendrá que haber esfuerzo, el "hacer" estará ahí, pero sólo al principio, como un mal necesario. Tienes que recordarlo constantemente que tienes que ir más allá. Tiene que

llegar el momento, en que no hagas nada por la meditación; simplemente siendo y sucede. Simplemente sentado o parado, y ocurre. Sin hacer nada, sólo siendo consciente, sucede.

Todas estas técnicas son sólo para ayudarte a llegar a un momento "sin esfuerzo". La transformación interna, la comprensión interna, no puede suceder mediante el esfuerzo, porque el esfuerzo es una tipo de tensión. Con esfuerzo no puedes relajarte totalmente; el esfuerzo se convertirá en una barrera. Teniendo presente esto como antecedente, aunque hagas esfuerzo, poco a poco serás capaz de abandonarlo también. ³

Estos métodos son simples

Cada uno de los métodos que vamos a discutir, ha sido dado por alguien que ha arribado. Recuerda esto, parecerán demasiado simples, y lo son. Para nuestras mentes, las cosas que son muy sencillas no son atractivas. Porque si las técnicas son tan simples y la morada tan cercana, si ya estás en ella, y el hogar está tan cerca, tú mismo te verás ridículo, ¿entonces por qué es tan alusivo? En vez de sentir lo ridículo de tu propio ego, pensarás que esos métodos tan sencillos, no pueden ser útiles.

Ese es el engaño. Tu mente te dirá que esos métodos tan sencillos no pueden ser útiles -que son tan simples que no pueden lograr nada. "Para alcanzar la Existencia Divina, para alcanzar lo Absoluto y lo Supremo, ¿cómo se van a poder usar métodos tan simples? Tu ego te dirá que no pueden ser útiles.

Recuerda una cosa, el ego está siempre interesado en algo que sea difícil, porque cuando algo es difícil, hay un reto. Si puedes vencer la dificultad, tu ego se sentirá satisfecho. El ego nunca se siente atraído hacia algo que sea simple -¡nunca! Si quieres dar a tu ego un reto, entonces tienes que ingeniarte algo difícil. Si algo es simple, no hay atractivo, porque aún si lo conquistas, no habrá satisfacción del ego. En primer lugar, no había nada que conquistar: el asunto era tan simple. El ego pide dificultades -algún obstáculo que salvar, alguna cima que conquistar. Y cuanto más difícil la cima, más tranquilo se sentirá tu ego.

Como estas técnicas son tan sencillas, no tendrán ningún atractivo para tu mente. Recuerda, aquello que atrae a tu ego, no puede ayudar a tu crecimiento espiritual.

Estas técnicas son tan simples, que puedes alcanzar todo lo que le es posible a la consciencia humana, en cualquier momento que tú decidas alcanzarlo. ⁴

Primero comprende la técnica

He oído una historia sobre un anciano doctor. Un día su ayudante le telefoneó porque se encontraba en una gran dificultad: su paciente iba a morir atragantado; tenía una bola de billar atascada en la garganta, y el ayudante estaba perdido sin saber qué hacer. Así que le preguntó al anciano doctor: "¿Qué tengo que hacer ahora?" El doctor dijo: "Haz cosquillas al paciente con una pluma".

Después de unos minutos, el asistente telefoneó, muy feliz y jubiloso, y dijo: "¡Tu tratamiento ha sido maravilloso! El paciente empezó a reírse y espectoró la bola. Pero dime, ¿dónde aprendiste tan notable técnica? El doctor dijo: "Yo me la inventé. Este ha sido siempre mi lema: 'Cuando no sepas qué hacer, haz algo'".

Pero esto no servirá en lo que respecta a la meditación. Si no sabes qué hacer, no hagas nada. La mente es muy intrincada, compleja, delicada. Si no sabes qué hacer, es mejor no hacer nada, porque cualquier cosa que hagas sin saber, va a crear más complicaciones de las que puedas resolver. Puede incluso resultar fatal, puede incluso resultar suicida.

Si no sabes nada acerca de la mente... Y, en verdad, no sabes nada acerca de ella. Mente es sólo una palabra. Tú no conoces su complejidad: La mente es la cosa más compleja en existencia; no hay nada comparable a ella. Y es la más delicada; puedes destruirla, puedes hacer algo que después no se pueda deshacer. Estas técnicas están basadas en un conocimiento muy profundo, en un encuentro muy profundo con la mente humana. Cada técnica está basada en larga experimentación.

Así que recuerda esto: no hagas nada por tu cuenta, y no mezcles dos técnicas, porque su funcionamiento es diferente, sus modos son diferentes, sus bases son diferentes. Conducen al mismo fin, pero como medios son totalmente diferentes. Algunas veces puede que sean incluso diametralmente opuestas. Así que no mezcles dos técnicas. En realidad, no mezcles nada; usa la técnica como te es dada.

No la cambies, no la mejores -porque no puedes mejorarla, y cualquier cambio que hagas será fatal. Y antes de empezar a practicar una técnica, estate completamente alerta de que la has entendido. Si te sientes confundido y no sabes verdaderamente lo que la técnica es, es mejor no hacerla, porque cada técnica es para producir una revolución en ti.

Primero intenta comprender la técnica de manera absolutamente correcta. Cuando la hayas comprendido, entonces pruébela. Y no uses el lema del anciano doctor de que, cuando no sepas qué hacer, haz algo. No, no hagas nada. No hacer nada será más beneficioso.⁵

El método correcto encajará

En realidad, cuando pruebes el método apropiado, notarás que encaja inmediatamente. Así que iré hablando aquí sobre métodos todos los días. Tú pruébalos. Simplemente juega con ellos: ve a casa y prueba. El método apropiado, siempre que das con él, simplemente encaja. Algo explota dentro de ti, y sabes que: "Este es el método correcto para mí". Pero se necesita esfuerzo, y puede que te sorprendas, de que de repente un día, un método te ha poseído.

He encontrado que mientras juegas, tu mente está más abierta. Mientras estás serio, tu mente no está tan abierta; está cerrada. Así que simplemente juega. No seas demasiado serio, simplemente juega. Y estos métodos son sencillos. Puedes sencillamente jugar con ellos.

Toma un método: juega con él por tres días como mínimo. Si te da cierto sentimiento de afinidad, si te da cierto sentimiento de bienestar, si te da cierto sentimiento de que es para ti, *entonces* se serio con él. Entonces olvida los otros. No juegues con otros métodos; sigue con él -por lo menos por tres meses.

¡Los milagros son posibles! Lo único es que la técnica debe ser para ti. Si la técnica no es para ti, entonces no sucede nada. Entonces puedes seguir con ella durante vidas, pero no sucederá nada. Si el método es para ti, entonces aún tres minutos son suficientes. ⁶

Cuándo dejar el método

Todos los grandes Maestros dicen esto: que un día tendrás que dejar el método. Y cuanto más pronto lo hagas, mejor. En el momento en que arribes, en el momento en que la consciencia sea liberada en ti, inmediatamente abandona el método.

Buddha solía contar una historia una y otra vez. Cinco idiotas pasaban por un pueblo. Al verlos, la gente se sorprendía, pues cargaban una barca sobre sus cabezas. La barca era verdaderamente grande, estaban casi muriendo bajo su peso. Y la gente les preguntaba: "¿Qué están haciendo?"

Ellos decían: "No podemos dejar la barca. Esta es la barca que nos ayudó a pasar de la otra orilla a ésta. ¿Cómo vamos a dejarla? Gracias a ella estamos aquí. Sin ella habríamos muerto en la otra orilla. Se avecinaba la noche, había animales salvajes, y era absolutamente seguro que antes del amanecer habríamos muerto. Nunca dejaremos esta barca. Le estaremos eternamente agradecidos. La llevaremos sobre nuestras cabezas por pura gratitud."

Los métodos son peligrosos sólo si eres inconsciente; de lo contrario pueden ser usados bellamente. ¿Crees que una barca pueda ser peligrosa? Es peligrosa si piensas llevarla sobre la cabeza por el resto de tu vida, por pura gratitud. De lo contrario no es más que una balsa, que se usa y se descarta. Se usa y se abandona, se usa y nunca más se le vuelve a mirar; ¡no hay necesidad, no hay sentido!

Si dejas el remedio, automáticamente empezarás a asentarte en tu ser. La mente se aferra; nunca te permite descansar en tu ser. Te mantiene interesado en lo que no eres: las barcas.

Cuando no te aferras a nada, no hay donde ir; todas las barcas han sido abandonadas, no puedes ir a ningún lugar; todos los caminos se han dejado atrás; no puedes ir a ningún lugar, los sueños y deseos han desaparecido; ya no te puedes mover. La relajación ocurre por sí misma.

Simplemente piensa en la palabra *relajación*. Se... sedimentate... has arribado a casa.

Por un momento todo es fragancia, y al momento siguiente lo buscas y no lo puedes encontrar, ¿dónde se ha ido?

Al principio sólo sucederán vislumbres. Lenta, lentamente, se harán cada vez más y más sólidos, permanecerán cada vez más y más. Lenta, lenta, lentamente, muy lentamente se arraigarán para siempre. Antes de eso, no te es permitido que lo des por logrado; eso sería un error.

Cuando estés sentado en meditación, en una sesión de meditación, sucederá esto; pero se irá. Así que, ¿qué se espera que hagas entre sesión y sesión?

Entre sesión y sesión continúa usando el método. Deja el método cuando estés en profunda meditación. Llega el momento, conforme la consciencia va haciéndose más y más pura, en que de repente, es absolutamente pura: deja el método, abandona el método; olvídate totalmente del remedio, y sólo asiéntate en ti y se.

Pero esto sucederá sólo por momentos al principio. A veces ocurre aquí, escuchándome a mí. Sólo por un momento, como una brisa, eres transportado a otro mundo, al mundo de la no-mente. Sólo por un momento, sabes que sabes, pero sólo por un momento. Y de nuevo se acumula la oscuridad y la mente vuelve con todos sus sueños, con todos sus deseos y todas sus estupideces.

Por un momento las nubes se desvanecieron y viste el sol. Ahora las nubes están de nuevo ahí; todo está oscuro y el sol ha desaparecido. Ahora, aún creer que el sol existe será difícil. Ahora, creer que lo que has experimentado un momento antes fue verdad, será difícil. Pudo haber sido una fantasía. La mente puede decir que podría haber sido sólo imaginación.

Es tan increíble, parece tan imposible que te haya podido ocurrir a ti. Con toda esta estupidez en la mente, con todas estas nubes y esta oscuridad, te sucedió: viste el sol por un momento. No parece probable; lo debes haber imaginado, quizás te quedaste dormido y lo viste en un sueño.

Entre sesiones, vuelve a empezar de nuevo, entra en la barca, usa la barca otra vez.⁷

La imaginación puede trabajar para ti

Primero tienes que entender lo que es la imaginación. Es muy condenada hoy en día. Desde el momento en que escuchas la palabra "imagina", dirás que no sirve. Queremos algo real, no

imaginario. Pero la imaginación es una realidad. Es una capacidad, una potencialidad dentro de ti. Puedes imaginar. Eso demuestra que tu ser tiene la capacidad de imaginar. Esta capacidad es una realidad. Mediante esta imaginación puedes destruirte o crearte a ti mismo, eso depende de ti. La imaginación es muy poderosa. Es poder potencial.

¿Qué es imaginación? Es tomar una actitud en forma tan profunda, que la misma actitud se convierte en realidad. Por ejemplo, puedes haber escuchado sobre una técnica que se usa en el Tibet. La llaman calor-yoga. La noche es fría, la nieve cae, y el lama tibetano está desnudo bajo el cielo abierto. La temperatura es bajo cero. Empezarías a morir, te congelarías. Pero el lama está practicando una técnica particular. Se está imaginando que su cuerpo es fuego ardiente y que está transpirando -el calor es tanto que está transpirando. Y en realidad, empieza a transpirar, aunque la temperatura está bajo cero y aún la sangre debería congelarse. ¿Qué está sucediendo? Esta transpiración es real, el cuerpo está realmente caliente -pero esta realidad es creada a través de la imaginación.

Una vez que te sintonizas con tu imaginación, el cuerpo empieza a funcionar. Tú ya estás haciendo muchas cosas sin saber que es tu imaginación la que está funcionando. Muchas veces creas enfermedades sólo a través de tu imaginación; te imaginas que ahora tienes esta enfermedad infecciosa; que está por todas partes. Te has hecho receptivo. Ahora, existen todas las posibilidades de que caigas enfermo -y esa enfermedad es real. Pero ha sido creada mediante tu imaginación. La imaginación es una fuerza, una energía, y la mente se mueve mediante ella. Y cuando la mente se mueve mediante ella, el cuerpo la sigue.⁸

Esta es la diferencia entre la tradición tántrica y la hipnosis occidental: los partidarios de la hipnosis piensan que mediante la imaginación creas algo. El Tantra piensa que no lo creas -al imaginarte simplemente sintonizas con algo que ya estaba allí. Cualquier cosa que crees por la imaginación no puede ser permanente. Si no es una realidad, entonces es falso, irreal, y estás creando una alucinación.⁹

Sugerencias para Principiantes

Suficiente espacio

Cuando estés tratando de meditar, descuelga el teléfono, desconéctate de todo. Pon un aviso en la puerta que por una hora nadie debe interrumpir, que estás meditando, y cuando entres a la habitación de meditación, sácate los zapatos, porque estás caminando en terreno sagrado. No sólo quítate los zapatos, sino todas tus preocupaciones. Conscientemente, deja todo junto a los zapatos. Entra desocupado.

Uno puede tomar una hora de las veinticuatro horas. Deja veintitres horas para tus pensamientos, deseos, trabajo, ambiciones, proyecciones. Quítale una hora a todo esto, y al final te darás cuenta que sólo esa hora ha sido la única hora real de tu vida; las restantes veintitres han sido sólo un desperdicio. Es la única que se ha salvado. El resto se ha ido por el desagüe.¹⁰

El lugar adecuado

Encuentra un lugar que propicie la meditación. Por ejemplo: sentarse bajo un árbol será bueno. En vez de ir a sentarte frente a un cine, o de ir a la estación de ferrocarril y sentarte en la plataforma, vete a la naturaleza, a las montañas, a los árboles, a los ríos, donde el Tao está aún fluyendo, vibrando, latiendo, fluyendo por todo el rededor. Los árboles están en constante meditación. Inconsciente, silenciosa es su meditación. No estoy diciendo que te vuelvas un árbol; ¡tienes que llegar a ser un buda! Pero Buddha tiene algo en común con el árbol, es tan brillante como el árbol, tan lleno de savia y tan festivo como él -por supuesto con una diferencia, él es consciente; el árbol es inconsciente. El árbol está en el Tao, pero inconscientemente. El Buddha está en el Tao, pero

conscientemente; hay una gran diferencia, la diferencia entre la tierra y el cielo.

Pero si te sientas al lado de un árbol, rodeado de hermosos pájaros cantando, o de un pavo real bailando, o simplemente al lado de un río fluyendo, y el sonido del agua corriendo, o de una cascada y su gran música...

Encuentra un lugar donde la naturaleza no haya sido aún perturbada ni contaminada. Si no puedes encontrar un lugar así, entonces simplemente cierra las puertas y siéntate en tu propia habitación. Si te es posible, ten una sala especial de meditación en tu casa; un pequeño rincón será suficiente, pero que sea especialmente para la meditación. ¿Por qué especialmente para la meditación? Porque cada clase de acto crea su propia vibración. Si simplemente meditas en ese lugar, ese lugar llega a ser meditativo; cada día que meditas, absorbe tu vibración de la meditación. Al día siguiente cuando vuelves, esas vibraciones comienzan a caer sobre ti. Te ayudan, hay reciprocidad, te devuelven esa energía, te responden. Cuando una persona se ha convertido realmente en un meditador, puede meditar frente a un cine, o en la plataforma del ferrocarril.

Durante 15 años estuve viajando continuamente por todo el país, constantemente viajando; día tras día, año tras año; siempre en un tren, en un avión o en un auto. Para mí, no había diferencia. Una vez que te has *arraigado* realmente en tu ser, nada te perturba. Pero esto no es así para el principiante.

Cuando el árbol se ha arraigado, no importa que los vientos y las lluvias vengan, que las nubes truenen; todo está bien. Le dan integridad al árbol. Pero cuando el árbol es pequeño, tierno; aún un pequeño niño es peligroso, e incluso una vaca pasando lo puede destruir.¹¹

Ponte cómodo

La postura debe ser tal, que te permita olvidarte de tu cuerpo. ¿Qué es estar cómodo? Cuando te olvidas de tu cuerpo, estás cómodo. Cuando constantemente te acuerdas de tu cuerpo, estás incómodo. Ya sea que te sientes en una silla o en el suelo, eso no es lo importante. Estate cómodo, porque si no te sientes cómodo en tu cuerpo, no puedes aspirar a las bendiciones que pertenecen a

niveles más profundos. Si el primer nivel falla, se cierran los siguientes. Si realmente quieres estar feliz y dichoso, entonces empieza desde el mismo principio a estar dichoso. La comodidad del cuerpo es una necesidad básica para cualquiera que aspire a conocer los éxtasis interiores.¹²

Empieza con catarsis

Nunca le digo a la gente que empiece sólo sentándose. Empieza donde te sea más fácil empezar. De otro modo comenzarás a sentir muchas cosas innecesariamente -cosas que ni siquiera existen.

Si empiezas tratando de permanecer sentado, sentirás una gran inquietud dentro de ti, y cuanto más intentes quedarte quieto, más inquieto te sentirás. Sólo conseguirás darte cuenta de la locura de tu mente y nada más. Esto te creará depresión; te sentirás frustrado, no te sentirás dichoso. Más bien, empezarás a sentir que estás loco. ¡Y a veces, realmente puedes enloquecer!

Si haces un sincero esfuerzo 'sólo por permanecer sentado sin hacer nada', realmente puedes enloquecer. Sólo porque la gente no lo intenta sinceramente, es que la locura no sucede más frecuentemente. Sentado, empiezas a darte cuenta de tanta locura dentro de ti, que si eres sincero y continuas, realmente puedes enloquecer. Ha ocurrido tantas veces antes. Así que nunca sugiero nada que pueda crear frustración, depresión, tristeza... nada que te permita hacerte demasiado consciente de tu locura. Pueda ser que no estés preparado para tomar consciencia de toda la locura que hay dentro de ti.

Se te debe permitir que conozcas ciertas cosas gradualmente. El saber no es siempre bueno. Debe desplegarse lentamente, a medida que tu capacidad de absorberlo crece.

Yo empiezo por tu locura, no con una postura sentado. Permito a tu locura. Si bailas demencialmente, lo opuesto ocurre dentro de ti. Con una danza loca, empiezas a darte cuenta que hay un punto silencioso dentro de ti; sentado en silencio, empiezas a ver tu locura. Lo opuesto es siempre el foco de consciencia.

Al bailar descontroladamente, caóticamente, con llanto, con respiración caótica; estoy permitiendo tu locura. Luego empiezas a tomar consciencia de un punto sutil, de un punto profundo dentro de ti, que es silencioso y quieto, que contrasta con la locura de la

periferia. ¡Te sentirás muy dichoso! En tu centro hay un silencio interno. Pero si comienzas por sentarte, el punto interior es el de la locura. Estás silencioso en el exterior, pero internamente estás loco.

Si empiezas con algo activo -algo positivo, con vida, con movimiento- será mejor. Entonces empezarás a sentir una cierta quietud interior creciente. Cuanto más crece, cuanto más posible será que tomes una posición sentado o echado -las meditaciones más silenciosas serán posibles. Pero para entonces las cosas serán diferentes, totalmente diferentes.

Una meditación que empieza con movimiento y acción, te ayudará también en otros modos. Se convierte en una catarsis. Cuando solamente te sientas, estás frustrado. Tu mente quiere moverse y tú estás sentado. Cada músculo, cada nervio se agita. Estás tratando de forzar en ti algo que no es natural. Entonces te has dividido entre el que fuerza, y el que es forzado. Y realmente la parte que está siendo forzada, reprimida, es la más auténtica. Es una parte de la mente, mayor que la parte que está reprimiendo, y la parte mayor tiene que ganar.

Lo que reprimes debe ser realmente expulsado, no reprimido. Se ha convertido en un cúmulo dentro de ti, porque constantemente lo has estado reprimiendo. Toda la crianza, la educación, la civilización, es represiva. Has estado reprimiendo muchas cosas que fácilmente hubieras podido desechar con una educación diferente, con una educación más consciente, con padres más conscientes. Con una mejor consciencia de los mecanismos internos de la mente, la cultura te habría permitido descartar muchas cosas. Por ejemplo, cuando un niño está con cólera, le decimos: "No tengas cólera". Entonces empieza a reprimir su cólera. Poco a poco, lo que es algo momentáneo, pasa a ser permanente. Entonces no *actuará* con cólera, sino que permanecerá con cólera. Hemos acumulado mucha cólera de lo que eran cosas pasajeras. Nadie puede estar continuamente con cólera, a no ser que haya sido reprimido. La cólera es algo momentáneo que va y viene. Si es expresada, entonces ya no estás con cólera. Conmigo, yo le permitiría al niño que tenga cólera más auténticamente. Ten rabia, pero entra profundamente en ella. No lo reprimas.

Por supuesto, habrá problemas. Si decimos: "Ten cólera", entonces la cólera va a ser *contra* alguien. Pero un niño puede ser

moldeado. Se le puede dar una almohada y decirsele: "¡Ten cólera con la almohada! Sé violento con ella". Desde un principio, el niño puede ser criado de tal manera que se desvía su cólera. Se le puede dar algún objeto para que lo tire hasta que desaparezca su rabia. En minutos, en segundos habrá disipado su cólera y no se acumulará.

Tú has acumulado cólera, sexo, violencia, codicia -todo.

Ahora, esta acumulación es una locura dentro de ti. Está ahí, dentro de ti. Si empiezas por una meditación que sea represiva (por ejemplo: sólo sentándote), estás reprimiendo todo esto, no estás permitiendo que sea liberado. Por lo tanto, empiezo con una catarsis. Primero, dejo que todas las represiones sean tiradas al viento. Y cuando puedas tirar tu cólera al viento, te habrás hecho maduro.

Si no puedo ser amoroso solo; si sólo puedo ser amoroso con alguien a quien amo, entonces realmente no estoy maduro aún. Entonces estoy dependiendo de alguien aún para ser amoroso. Alguien tiene que haber, sólo entonces puedo ser amoroso. Ese amor sólo puede ser algo muy superficial. No es mi naturaleza. Si estoy solo en mi habitación, no puedo ser amoroso en absoluto, así que la cualidad de amor no ha ido muy profundamente, no ha llegado a ser aún parte de mi ser.

Te haces más y más maduro conforme te vas haciendo menos y menos dependiente. Si puedes estar con cólera a solas, eres más maduro. No necesitas ningún objeto para estar con cólera. Por eso, hago de la catarsis al principio, un prerrequisito. Debes tirar todo al aire, al espacio abierto, sin estar consciente de ningún objeto.

Ten cólera sin la persona con quien te gustaría estar con cólera. Lloro sin tener ninguna causa. Ríe, simplemente ríe, sin que haya nada de qué. Entonces, simplemente, puedes tirar toda la cosa acumulada. Y una vez que conoces el camino, estás descargado de todo el pasado.

En pocos momentos te puedes descargar de toda tu vida -aún de muchas vidas. Si estás listo a tirar todo; si puedes permitir que tu locura salga, en pocos momentos hay una profunda limpieza. Ahora, estás limpio: fresco, inocente. Eres un niño de nuevo. Ahora, en tu inocencia, la meditación en la posición sentado puede ser hecha -simplemente sentado o echado, o en cualquier postura- porque ahora, no hay un loco adentro que perturbe tu postura.

La limpieza debe ser el primer paso -una catarsis. De otro

modo, sólo con ejercicios respiratorios, o simplemente sentándote, practicando *asanas*, o posturas de yoga -sólo estás reprimiendo algo. Y algo muy extraño sucede: cuando has permitido que todo sea expulsado, el 'sentarse' simplemente sucederá, los *asanas* simplemente sucederán. Será espontáneo.

Empieza con catarsis y entonces algo bueno puede florecer dentro de ti. Tendrá una cualidad diferente, una belleza diferente, totalmente diferente. Será auténtica.

Cuando el silencio viene hacia ti, cuando desciende sobre ti, no es algo falso. No lo has estado cultivando. Desciende sobre ti, te sucede. Empiezas a sentirlo que crece dentro de ti, así como una madre siente que su niño crece.¹³

Cuando yo mismo conducía los campamentos de meditación, usaba un método, donde todas las tardes, todos los participantes se sentaban juntos, y a todos se les permitía hacer lo que quisieran, sin restricciones, sólo que no podía interferir con el trabajo de nadie. Podía decir cualquier cosa que quisiera; si quería llorar, podía llorar; si quería reír, podía reír -¡y eran mil personas! Era una escena tan cómica. Gente que nunca te la habrías imaginado -gente seria- ¡haciendo cosas tan estúpidas! Algunos hacían muecas, sacando la lengua tanto como podían, ¡y sabes, que este hombre era el comisario de policía!

No puedo olvidar a un hombre que se sentaba frente a mí todos los días. Era un hombre muy rico de Almedabad, y como su negocio era en la bolsa de valores, se pasaba continuamente en el teléfono. Cada vez que empezaba esta meditación de una hora, al cabo de dos o tres minutos, tomaba el teléfono. Marcaba: "¡Aló!" Y decía: -parecía por su cara, que estaba obteniendo una respuesta- "¡Cómpralo".

Esto continuaba por una hora, y llamaba por teléfono una y otra vez, a este sitio, al otro sitio, y de vez en cuando me miraba y sonreía: "¡Qué tontería estoy haciendo!" Pero yo tenía que mantenerme completamente serio. Nunca le devolvía la sonrisa. Así que él comenzaba de nuevo a telefonar: "Nadie se ha dado cuenta, cada uno está preocupado con su propio trabajo". Mil personas haciendo tantas cosas... y estas cosas continuamente estaban sucediendo en sus mentes. Esta era una gran oportunidad para sacarlas. Era tal drama.

Jayantibhai solía estar a cargo del campamento en Monte Abu, y uno de sus amigos más íntimos, se quitó toda la ropa. ¡Eso fue una

sorpresa! Jayantibhai estaba parado a mi costado y no lo podía creer. Ese hombre era muy serio, muy rico, ¿qué estaba haciendo frente a mil personas? Y luego comenzó a empujar el carro en el que yo había ido -era el carro de Jayantibhai. Estábamos en las montañas, y justo adelante, había un precipicio de trescientos metros, y él estaba desnudo empujando el carro.

Jayantibhai me preguntó: "¿Qué se debe hacer? Va a destruir el carro, y nunca pensé que este hombre estuviese contra el carro. Somos amigos íntimos".

Así que le dije: "Tú empuja por el otro lado, de otro modo va a...".

El estaba tratando de parar el carro, y su amigo estaba saltando alrededor gritando: "¡Fuera del camino! Siempre odié este carro"

-porque él no tenía un carro importado, y éste era un carro importado que Jayantibhai guardaba para mí. Yo iba a Monte Abu tres o cuatro veces al año, y él guardaba ese carro sólo para mí.

Su amigo debe haber estado sintiéndose envidioso que él no tenía un carro importado. Y luego unas cuantas personas viendo la situación corrieron a ayudar. Cuando vio que tantas personas lo impedían, para demostrar su protesta, se trepó a un árbol, justo frente a mí. Desnudo se sentó en la copa del árbol, y comenzó a sacudirlo. Había el peligro que cayera con el árbol encima de las mil personas. Jayantibhai me preguntó: "¿Qué debemos hacer ahora?"

Le dije: "Es tu amigo, déjalo, no te preocupes. Solamente haz que la gente se ponga a salvo, y déjalo que haga todo lo que está haciendo. Ahora, no está destruyendo el carro. A lo más tendrá fracturas múltiples".

Conforme la gente se retiraba, él también paró. En silencio se sentó en el árbol. Después que terminó la meditación, aún seguía sentado en el árbol, y Jayantibhai dijo: "Ahora baja, la meditación ha terminado".

Como si despertara de un sueño, miró a todo el rededor, y vio que estaba desnudo. Bajó del árbol de un salto, corrió a su ropa y dijo: "¿Qué me ocurrió?" En la noche vino a verme y dijo: "¡Esta fue una meditación peligrosa! Me pude haber matado, o pude haber matado a otro. Pude haber destruido el carro, y soy un gran amigo de Jayantibhai, y nunca lo había pensado... pero ciertamente debe haber habido esta idea en mí."

"Odiaba la idea que siempre vinieras en su carro, y odiaba la idea que tuviera un carro importado, pero no era consciente en mí. ¿Y qué estaba haciendo en el árbol? Debo haber estado llevando mucha violencia en mí. Quería matar a la gente".

Esa meditación era de inmensa ayuda. Relajaba tanto a la gente que me decían: "Parece como si una tremenda carga hubiese desaparecido de la cabeza. No estábamos conscientes de lo que llevábamos en la mente". Pero para hacerse consciente no había otra manera, excepto la expresión ilimitada.

Fue sólo un pequeño experimento, le dije a la gente que la continuara: pronto alcanzarán muchas otras cosas, y un día llegarás a un punto donde todo se ha agotado. Recuerda solamente no interferir con nadie, no ser destructivo. Di cualquier cosa que quieras decir, grita, insulta, lo que quieras -y agota todo lo que has estado coleccionando.

Pero éste es un mundo extraño, el gobierno de Rajasthan pasó una resolución en su asamblea, que no podía hacer los campamentos en Monte Abu, porque habían oído que todas estas cosas estaban sucediendo ahí -la gente que está perfectamente bien se vuelve casi loca, comienza a hacer toda clase de cosas. Pero los políticos de la asamblea no tienen la más mínima idea de la mente humana, de sus inhibiciones, y de cómo drenarlas, cómo quemarlas. Tuve que parar esa meditación, porque de otro modo no me iban a permitir que hiciera los campamentos en Monte Abu.¹⁴

Lineamientos hacia la Libertad

Los tres esenciales

La meditación tiene algunas cosas esenciales, cualquiera que sea el método, pero esos cuantos esenciales, son necesarios en todo método. El primero es un estado relajado: no pelear con la mente, no controlar la mente, no concentración. Segundo, simplemente presencia, con una consciencia relajada, cualquier cosa que suceda, sin ninguna interferencia -simplemente mirando la mente, silenciosamente, sin ningún juicio, sin evaluación.

Estas son las tres cosas: relajación, observación, no juicio, y poco a poco, un gran silencio desciende sobre ti. Todo el movimiento dentro de ti cesa. Eres, pero no hay el sentir de 'Yo soy' -sólo un puro espacio. Hay ciento doce métodos de meditación. He hablado sobre todos esos métodos. Difieren en su constitución, pero lo esencial permanece lo mismo: relajación, observación, y una actitud de no juzgar.¹⁵

Sé juguetón

Millones de personas pierden la posibilidad de meditar porque la meditación ha tomado una connotación errada. Parece muy seria, parece triste, tiene algo de la iglesia; pareciera como si fuera sólo para gente muerta, o casi muerta -lúgubres, serios, de caras largas, que han perdido festividad, diversión, alegría, celebración...

Estas son las cualidades de la meditación: una persona realmente meditativa es juguetona, la vida es diversión para ella; la vida es *leela*, un juego. La goza tremendamente. No es serio. Está relajado.¹⁶

Sé paciente

No tengas prisa. A menudo la prisa causa retraso. Mientras la anhelas, espera pacientemente. Cuanto más profunda la espera, cuanto más pronto llega.

Has sembrado la semilla, ahora siéntate en la sombra y observa lo que sucede. La semilla se romperá; florecerá, pero no puedes acelerar el proceso. ¿Acaso no se requiere tiempo para todo? El trabajo debes hacerlo, pero deja los resultados a Dios. Nada en la vida jamás se pierde, en especial los pasos hacia la verdad.

Pero a veces viene la impaciencia: la impaciencia viene con la sed, pero es un obstáculo. Mantén la sed y deja la impaciencia.

No confundas el anhelo con la impaciencia. Con el anhelo hay una añoranza, pero no hay lucha; con la impaciencia hay lucha pero no añoranza. Con el anhelo, hay espera pero no exigencia; con la impaciencia hay exigencia pero no espera. Con esa sed hay lágrimas silenciosas, con la impaciencia hay lucha inquieta.

La verdad no puede ser asaltada, es obtenida a través de la entrega, no de la lucha. Es conquistada con la rendición total.¹⁷

No busques resultados

El ego está orientado a los resultados. La mente siempre busca resultados. La mente nunca se interesa en el acto en sí, su interés está en el resultado. "¿Qué voy a ganar con eso?" Si la mente se las puede ingeniar para ganar sin ninguna acción, entonces elegirá el camino más corto.

Por eso es que la gente educada se vuelve muy astuta, porque son capaces de encontrar el camino más corto. Si ganas dinero por un medio legal, te tomará toda tu vida. Pero si puedes ganar dinero por el contrabando, por el juego o por alguna otra cosa -llegando a ser un líder político, un primer ministro, un presidente- entonces tienes a tu alcance todos los caminos más cortos. La persona educada se vuelve astuta; no se vuelve sabia; simplemente se vuelve lista. Se vuelve tan astuta que quiere tenerlo todo, sin tener que hacer nada por ello.

La meditación le ocurre solo a aquellos que no están orientados a los resultados. La meditación es un estado de no estar orientado a ninguna meta.¹⁸

Aprecia la inconsciencia

Mientras estés consciente, disfruta tu consciencia, y mientras estés inconsciente disfruta tu inconsciencia. No hay nada errado, porque la inconsciencia es como un descanso. De otro modo el estar consciente se convertiría en una tensión. Si estás despierto veinticuatro horas, ¿cuántos días crees que puedes sobrevivir? Sin comida un hombre puede vivir por tres meses; sin dormir, en tres semanas se volverá loco e intentará cometer suicidio. En el día estás alerta, en la noche te relajas, y esa relajación te ayuda para que en el día estés más alerta, fresco de nuevo. Las energías han pasado por un período de descanso, así que en la mañana están más vivas de nuevo.

Lo mismo ocurre en la meditación: por unos cuantos momentos estás perfectamente consciente, en la cúspide, y por unos cuantos momentos estás en el valle, descansando. La consciencia ha desaparecido, te has olvidado. Pero, ¿qué hay de errado en ello?

Es simple. A través de la inconsciencia, la consciencia surgirá otra vez, fresca, joven, y esto continuará. Si puedes disfrutar de ambas, tú llegas a ser el tercero, y ese es el punto a entender: si puedes disfrutar de ambos, quiere decir que no eres ninguno -ni consciencia, ni inconsciencia- eres el que puede disfrutar de ambos. Algo del más allá te ha penetrado.

De hecho, éste es el espectador real. La felicidad la disfrutas, ¿qué hay de errado en ello? Cuando la felicidad se ha marchado y te has puesto triste, ¿qué hay de errado en la tristeza? Disfrútala. Una vez que te hayas hecho capaz de disfrutar la tristeza, entonces, no eres ninguna.

Y te digo esto: si disfrutas la tristeza, tendrá su propia belleza. La felicidad es un poco hueca, sólo en la superficie. La tristeza es como una noche oscura, muy profunda. La oscuridad tiene su propio silencio y la tristeza también. La felicidad es burbujeante, tiene un sonido, es como un río en las montañas; el sonido es creado. Pero en las montañas, un río nunca puede ser muy profundo; siempre es hueco. Cuando el río llega a la planicie, llega a ser profundo, pero el sonido cesa. Avanza como sin moverse. La tristeza tiene su profundidad.

¿Por qué crear problemas? Mientras estés feliz, estate feliz,

disfrútalo. No te identifiques con ello. Cuando digo que seas feliz, quiero decir que lo disfrutes. Déjalo que sea como el clima, que pase y cambie. El amanecer se convierte en día, el día en atardecer y luego viene la noche. Deja que la felicidad sea el clima a tu alrededor. Disfrútala, y cuando la tristeza venga, disfrútala también. Te enseño el goce cualquiera que sea el caso. Siéntate silenciosamente y disfruta la tristeza, y de repente la tristeza ya no más es tristeza; se ha convertido en un momento de silencio y de paz, bello en sí. No hay nada errado en ello.

Y luego viene la última alquimia, el punto donde repentinamente te das cuenta que no eres ninguno -ni la felicidad, ni la tristeza. Eres el observador: observas las cumbres; observas los valles; pero tú no eres ninguno.

Una vez que se alcanza este punto, puedes ir celebrando todo. Celebras la vida, celebras la muerte. ¹⁹

Las máquinas ayudan, pero no crean meditación

Tantas máquinas se están creando alrededor del mundo, pretendiendo que te pueden dar meditación; sólo tienes que ponerte los audífonos y relajarte, y en diez minutos alcanzas el estado de meditación.

Esto es pura estupidez, pero hay una razón por qué tal idea ha entrado a las mentes de gente técnica. La mente funciona en cierta longitud de onda cuando está en vigilia. Cuando está soñando funciona en otra longitud de onda. Cuando está profundamente dormida, funciona en una longitud de onda diferente. Pero ninguna de ellas es meditación.

Por miles de años hemos llamado a la meditación *turiya* "el cuarto". Cuando vas más allá del sueño más profundo, y aún estás consciente, esa consciencia es meditación. No es una experiencia; es tu mismo ser.

Pero estos mecanismos de alta tecnología pueden ser de gran uso en las manos apropiadas. Pueden ayudar a crear en tu mente el tipo de ondas para que comiences a sentirte relajado, como si estuvieras medio dormido... los pensamientos comienzan a desaparecer, y viene un momento en que todo llega a estar en silencio en ti. Ese es el momento en que las ondas son las de profundo sueño. No serás consciente de este profundo sueño, pero

después de diez minutos, cuando eres desconectado de la máquina, verás los efectos: estás tranquilo, quieto, en paz, sin preocupación, sin tensión; la vida parece ser más risueña y alegre. Uno se siente como si hubiese tenido un baño interno. Todo tu ser está calmo y fresco.

Con las máquinas las cosas son muy ciertas, porque no dependen en ninguna acción tuya. Es justo como escuchar música: te sientes en paz y armonía. Esas máquinas te llevan hasta el tercer estado -un dormir profundo, un dormir sin sueños.

Pero si piensas que esto es meditación, estás errado. Te diré que es una buena experiencia, y mientras estás en ese momento de profundo dormir, si también puedes estar consciente desde el mismo comienzo, conforme la mente comienza a cambiar sus ondas... Tienes que estar más alerta, más despierto, más vigilante -¿qué está ocurriendo?- y verás que la mente poco a poco va cayendo dormida. Y si puedes ver a la mente cayendo dormida... aquél que está viendo a tu mente caer dormida, es tu ser, y ese es el propósito de toda meditación auténtica.

Esas máquinas no pueden crear esa consciencia. Esa consciencia tú tendrás que crearla, pero esas máquinas ciertamente pueden crear, en diez minutos, una posibilidad que tú posiblemente no seas capaz de crear en años de esfuerzo.

Así que no estoy en contra de estos instrumentos de alta tecnología. Estoy totalmente a favor. Es sólo que quiero que esta gente que está diseminando estas máquinas alrededor del mundo, sepa que está haciendo un buen trabajo, pero que está incompleto. Estará completo sólo cuando la persona en el silencio más profundo, esté también alerta, como una pequeña llama de consciencia que va ardiendo. Todo desaparece, en todo el rededor hay oscuridad, silencio y paz -a excepción de una incommovible llama de consciencia. Así que si la máquina está en las manos apropiadas, y si se le puede enseñar a la gente que la cosa real no vendrá por la máquina, la máquina podrá crear el terreno esencial en el cual esa llama pueda crecer. Pero esa llama depende de ti; no de la máquina.

Así que por un lado estoy a favor de esas máquinas, y por el otro lado estoy muy en contra, porque mucha, mucha gente pensará: "Esto es meditación", y será engañada. Estas máquinas harán inmenso daño, pero se extenderán en todo el mundo muy pronto. Y son simples -no hay mucho en ellas; es sólo asunto de crear

ciertas ondas. Los músicos pueden aprender de esas máquinas, la clase de ondas que crean en la gente, y pueden comenzar a crear esas ondas con sus instrumentos. No hay necesidad de las máquinas, sólo los músicos pueden crearte esas ondas, ¡y comenzarás a quedarte dormido! Pero si puedes estar despierto aún en el sueño más profundo, cuando veas que sólo un paso más y quedarás inconsciente, habrás aprendido un secreto. Esa máquina puede usarse hermosamente.

Y esto es verdad para todas las máquinas del mundo: en las manos apropiadas, pueden ser usadas tremendamente para el beneficio de la humanidad. En las manos erradas pueden convertirse en trabas. Y desafortunadamente hay tantas manos erradas...

Pero no es meditación; es simplemente un cambio en las ondas de radio en el aire que continuamente están pasando por tu alrededor. Ciertamente puede ser útil como una experiencia; de otro modo para mucha gente, la meditación se queda sólo como una palabra. Piensan que en algún momento meditarán. Y permanece una duda, si es que alguien verdaderamente medita.

Pero en el Oeste, la mente es mecánica, la actitud es mecánica; todo lo quieren reducir a una máquina -y son capaces de eso. Pero hay cosas que están más allá de la capacidad de cualquier máquina. La consciencia no puede ser creada por ninguna máquina; está más allá del alcance de ninguna alta tecnología. Pero lo que la tecnología puede darte, ciertamente puede ser usado. Esto puede ser usado como un hermoso trampolín a la meditación.

Y una vez que has probado la consciencia, tal vez por unas cuantas veces la máquina puede ser útil, para que se te haga más y más claro, para que tu consciencia se separe más y más del silencio que la máquina está creando. Y después deberías comenzar a hacerlo sin la máquina. Una vez que hayas aprendido a hacerlo sin la máquina, la máquina te habrá ayudado inmensamente. ²⁰

Tú no eres tus experiencias

Una de las cosas más fundamentales a recordar -no sólo por ti, sino por todos- es que cualquier cosa con la que te cruces en tu viaje interno, tú no eres eso.

Tú eres aquel que lo está presenciando -puede no ser nada,

puede ser dicha, puede ser silencio. Pero una cosa debe ser recordada -por más bella y por más encantadora la experiencia que encuentres, tú no eres eso.

Tú eres el que la está experimentando, y si sigues y sigues y sigues, lo último en el viaje es el punto donde ya no hay experiencias -ni silencio, ni dicha, ni nada. No hay nada como objeto para ti; sólo tu subjetividad.

El espejo está vacío; no refleja nada. Eres tú.

Aun grandes viajeros de la interioridad se han detenido en bellas experiencias y se han identificado con esas experiencias, pensando: "Me encontré a mí mismo". Se han detenido antes de alcanzar la etapa final, donde todas las experiencias desaparecen.

La iluminación no es una experiencia. Es el estado en el cual quedas absolutamente sólo, sin nada que saber. No hay presente ningún objeto, por más bello que sea. Sólo en ese momento, tu consciencia, no obstruida por ningún objeto, regresa a su fuente.

Llega a ser auto-realización. Llega a ser iluminación.

Debo recordarte la palabra 'objeto'. Cada objeto significa un impedimento. El mismo significado de la palabra es impedimento, objeción.

Así que el objeto puede estar fuera de ti, en el mundo material; el objeto puede estar dentro de ti, en tu mundo psicológico; los objetos pueden estar en tu corazón, en tus sentimientos, en tus estados de humor. Y los objetos pueden estar aún en tu mundo espiritual. Y son tan extáticos, que uno no se puede imaginar que pueda haber más. Y muchos místicos del mundo se han detenido en el éxtasis. Es un bello lugar, un lugar pintoresco, pero no han arribado a casa aún.

Cuando llegas a un punto donde todas las experiencias están ausentes, entonces no hay objeto, entonces la consciencia sin obstáculos se mueve en un círculo -en la existencia todo se mueve en un círculo, si no es bloqueado- viene de la misma fuente de tu ser y da una vuelta. Al no encontrar obstáculos -ni experiencias, ni objetos- regresa. Y el mismo sujeto se convierte en objeto.

Eso es lo que J. Krishnamurti estuvo diciendo por toda su vida: cuando el observador se convierte en lo observado, sábelo que has arribado a casa. Antes de eso hay miles de cosas en el camino. El cuerpo da sus propias experiencias, las que han llegado a conocerse como las experiencias de los centros del kundalini; los siete centros se convierten en siete flores de loto. Cada uno es más grande y

más elevado que el anterior, y su fragancia es intoxicante. La mente te da grandes espacios, ilimitados, infinitos. Pero recuerda la máxima fundamental, que aún no has arribado a casa.

Disfruta del camino, y disfruta de todos los paisajes que aparecen en el camino -los árboles, las montañas, las flores, los ríos, el sol, la luna y las estrellas -pero no te detengas en ninguna parte, a menos que tu propia subjetividad sea su propio objeto. Cuando el observador es lo observado, cuando el conocedor es lo conocido, cuando el espectador es lo espectado, has arribado a casa.

Esta casa es el templo real que hemos estado buscando, por muchas vidas, pero siempre nos perdemos. Quedamos satisfechos con experiencias bellas.

Un buscador valeroso tiene que dejar todas esas bellas experiencias a un lado y continuar avanzando. Cuando todas las experiencias hayan sido agotadas y quede sólo él mismo en su soledad... no hay éxtasis más grande que ése, ninguna bienaventuranza es mayor, no hay verdad más verdadera. Has ingresado en lo que llamo divinidad, te has hecho un dios.

Un viejo va a ver a su doctor: "Tengo problemas con el baño", se queja.

"Bien, veamos: ¿Cómo está tu orina?"

"Todos los días a las siete, como un bebé".

"Bien: ¿Y cómo va tu evacuación?"

"A las ocho en punto, todas las mañanas, como un reloj".

"Entonces, ¿cuál es el problema?" pregunta el doctor.

"Es que no me despierto hasta las nueve".

Estás durmiendo, y es el momento de despertar.

Todas esas experiencias son experiencias de una mente soñolienta.

La mente que ha llegado a despertar, no tiene experiencias en absoluto.²¹

El observador no es el testigo

El observador y lo observado son dos aspectos del testigo. Cuando el uno desaparece en el otro, cuando se disuelve el uno en

el otro, cuando son uno, el espectador por primera vez surge en su totalidad.

Pero una pregunta surge en muchas personas. La razón es que creen que el espectador es el observador. En sus mentes, el observador y el espectador son sinónimos. Es una falacia; el observador no es el espectador, sino sólo una parte de él. Y cada vez que la parte se cree el todo, surge el error.

El observador quiere decir lo subjetivo, y lo observado quiere decir lo objetivo: el observador quiere decir aquello que está afuera de lo observado, el observado quiere decir aquello que está adentro. Lo de adentro y lo de afuera no pueden estar separados; están juntos, sólo pueden estar juntos. Cuando este conjunto, o mejor dicho unidad, es experimentada, entonces surge el espectador.

No puedes practicar ser el espectador. Si intentas practicarlo, estarás siendo sólo el observador, y el observador no es el espectador.

¿Entonces qué se tiene que hacer? Tienes que disolverte, tienes que fusionarte. Al ver una rosa, olvídate completamente que hay un objeto que se ve, y un sujeto que ve. Deja que la belleza del momento, que la bienaventuranza del momento los inunde a ambos, para que la rosa y tú no más estén separados, sino que se conviertan en un solo ritmo, en una sola canción, en un solo éxtasis.

Al amar, al sentir la música, al ver una puesta de sol, deja que ocurra una y otra vez. Cuanto más ocurra mejor, porque no es un arte sino un truco. Tienes que intuirlo, una vez que lo conseguiste, puedes provocarlo en cualquier parte, en cualquier momento.

Cuando surge el espectador, no hay nadie que esté presenciando y no hay nada que sea presenciado. Es un espejo puro, reflejando nada. Aún el decir que es un espejo, no está correcto; sería mejor decir que es un reflejar continuo. Es un proceso más dinámico de disolución y fusión. No es un fenómeno estático; es un fluir. La rosa alcanzándote, tú alcanzando a la rosa. Es un compartir del ser.

Olvida la idea que el espectador es el observador; no lo es. El observador puede ser practicado, el espectador sucede. El observador es un tipo de concentración, y el observador te mantiene separado. El observador expandirá, fortificará tu ego. Cuanto más te conviertas en observador, tanto más te sentirás como una isla -separado, distanciado, por encima.

Por muchos siglos, los monjes de todo el mundo, han estado practicando el observador. Pueden haberlo llamado el espectador, pero no es el espectador. El espectador es algo totalmente diferente, cualitativamente diferente. El observador puede ser practicado, cultivado; puedes llegar a ser un mejor observador por la práctica.

El científico observa, el místico presencia. Todo el proceso científico es el de la observación: muy penetrante, aguda, cortante, de tal manera que no se escape nada. Pero el científico no llega a conocer a Dios. Aunque su observación es muy, muy experta, aún así permanece inconsciente de Dios. Nunca se tropieza con Dios; al contrario niega que Dios exista, porque cuanto más observa -y todo su proceso es observación- cuanto más se separa de la existencia, los puentes son cortados y las paredes erigidas. Se queda aprisionado en su propio ego.

El místico es un espectador. Pero recuerda, el ser espectador es un suceder, un subproducto -un subproducto de ser total en cualquier momento, en cualquier situación, en cualquier experiencia. La totalidad es la llave. De la totalidad surge la bienaventuranza de ser espectador.

Olvídate todo lo referente a la observación; eso te dará información más exacta sobre el objeto observado, pero tú permanecerás en completo olvido de tu propia consciencia.²²

La meditación es un 'truco'

La meditación es tal misterio, que se le puede llamar una ciencia, un arte, un truco, sin ninguna contradicción.

Desde un punto de vista es una ciencia, porque hay una técnica muy definida de lo que tiene que hacerse. No hay excepciones, es casi como una ley científica.

Pero desde un punto de vista distinto, puede también decirse que es un arte. La ciencia es una extensión de la mente -es matemática, es lógica, es racional. La meditación pertenece al corazón, no a la mente -no es lógica, está más cerca del amor. No es como otras actividades científicas; se parece más a la música, a la poesía, a la pintura, a la danza; por lo tanto puede llamarse un arte.

Pero la meditación es tal gran misterio, que llamarla 'ciencia', 'arte', no la agota. Es un truco, ya sea lo aciertas o no. Un truco no

es una ciencia, no puede ser enseñado. Un truco no es un arte. Un truco es la cosa más misteriosa en el entendimiento humano.²³

Cuando era niño me enviaron a un maestro, a un maestro en natación. Era el mejor nadador del pueblo, y nunca me había tropezado con nadie que esté más tremendamente enamorado del agua. El agua era su Dios, la veneraba, y el río era su hogar. Temprano -a las tres de la madrugada- lo encontrabas en el río. Al atardecer, lo encontrabas en el río, y en la noche, lo encontrabas sentado, meditando al lado del río. Toda su vida consistía en estar cerca del río.

Cuando me llevaron donde él -quería aprender a nadar- me miró, sintió algo. Dijo: "Pero no hay modo de aprender a nadar; puedo simplemente tirarte al agua y el nadar surgirá por sí mismo. No hay manera de aprender; no puede ser enseñado. Es una maña, no un conocimiento".

Y eso es lo que hizo -me tiró al agua y el se paró en la orilla. Por dos o tres veces me hundí, y sentí que estaba casi ahogándome. El permanecía parado, ¡ni siquiera intentaba ayudarme! Por supuesto, cuando tu vida está en juego, haces todo lo que puedes. Así que comencé a bracear -de cualquier modo, frenéticamente y el truco surgió. Cuando la vida está en juego, haces todo lo que puedas hacer... y cada vez que haces todo lo que puedas hacer totalmente, ¡algo sucede!

¡Podía nadar! ¡Me estremecí de emoción! "La próxima vez", le dije, "no necesitas empujarme -yo mismo saltaré. Ahora ya se que hay una tendencia natural del cuerpo a flotar. No es cuestión de nadar, sólo es cuestión de sintonizar con el elemento agua. Una vez que te sintonizas con el elemento agua, ella misma te protege".

¡Y desde entonces he estado empujando a mucha gente al río de la vida! Y simplemente me paro ahí... Casi nadie falla si da el salto. Uno está obligado a aprender.²⁴

Te puede tomar unos cuantos días descubrir el truco. ¡Es un truco! ¡No es un arte! Si la meditación fuese un arte, hubiese sido muy simple enseñarla. Puesto que es un truco, tienes que ensayarla; poco a poco la consigues. Un profesor de psicología del Japón, está tratando de enseñar a nadar a pequeños niños de seis meses de edad, y ha tenido éxito. Después lo intentó con niños de tres meses -y también lo logró. Ahora lo está intentando con niños

recién nacidos, y espero que lo logre. Existen todas las posibilidades -porque es un knack. No requiere de ningún otro tipo de experiencia: edad, educación... simplemente es un truco. Y si un bebe de seis meses o de tres meses puede nadar, eso significa que naturalmente estamos dotados con la idea de 'cómo' nadar... es sólo que tenemos que descubrirla. Sólo un poquito de esfuerzo y serás capaz de descubrirla. Lo mismo ocurre con la meditación, más cierto que con la natación. Sólo tienes que hacer un pequeño esfuerzo.²⁵

Las Meditaciones

Dos Poderosos Métodos para Despertar

Estas no son realmente meditaciones. Sólo te estás poniendo a tono. Es como... si has visto tocar la música clásica hindú, por media hora, una hora o a veces aún más, los músicos simplemente se dedican a afinar sus instrumentos. Tocan las clavijas, ajustan o aflojan las cuerdas y el que toca los tambores irá probándolos -a ver si está perfecto o no. Por media hora continúan haciendo esto. Esto no es música, esto es solamente preparación.

Kundalini no es realmente meditación. Es sólo preparación. Estás preparando tu instrumento. Cuando esté listo, entonces te quedas en silencio, entonces empieza la meditación. Entonces estás absolutamente ahí; te has despertado a ti mismo saltando, bailando, respirando, gritando -todos estos son artificios para hacerte un poco más alerta de lo que normalmente estás. Una vez que estás alerta, luego la espera. Esperar es meditación. Esperar con toda consciencia. Y cuando llega, desciende en ti, te rodea, juega a tu alrededor, danza en torno a ti, te limpia, te purifica, te transforma.

Meditación Dinámica: Catarsis y Celebración

La meditación es un fenómeno que afecta la energía. Algo muy esencial tiene que ser entendido en relación a todos los tipos de energías, y ésta es la ley básica a entenderse: la energía se mueve en una polaridad dual. Ésa es la única forma en que se mueve. No hay ninguna otra forma para su movimiento. Se mueve en una polaridad dual.

Para que una energía llegue a ser dinámica, es necesario su polo opuesto. Es justo como la electricidad, que se mueve con polaridades positivas y negativas. Si hay sólo la polaridad negativa, no habrá electricidad, o si sólo hay la polaridad positiva tampoco la habrá. Ambos polos son necesarios, y cuando ambos polos se juntan, se produce la electricidad, entonces se enciende la chispa.

Y esto es así para todo tipo de fenómenos. La vida continúa; entre hombre y mujer, la polaridad. La mujer es el polo negativo de la energía de vida; el hombre es el polo positivo. Son eléctricos, por consiguiente tanta atracción. Sólo con el hombre, la vida desaparecería; sólo con la mujer no podría haber vida, sólo la muerte. Entre el hombre y la mujer existe un equilibrio. Entre el hombre y la mujer -estos dos polos, estas dos orillas- fluye el río de la vida.

Donde quiera que mires encontrarás la misma energía moviéndose en polaridades, equilibrándose.

Esta polaridad es muy significativa para la meditación porque la mente es lógica y la vida es dialéctica. Cuando digo que la mente es lógica, quiero decir que la mente se mueve en forma lineal. Cuando digo que la vida es dialéctica, quiero decir que la vida se mueve con su opuesto, no linealmente. Zigzaguea de lo negativo a lo positivo -de lo positivo a lo negativo, de lo negativo a lo positivo. Zigzaguea, usa los opuestos.

La mente se mueve en una línea, en una simple línea recta. Nunca se mueve hacia lo opuesto. Niega lo opuesto. Sólo cree en uno, y la vida cree en dos.

Así que para cualquier cosa que la mente vaya a crear, siempre elige uno. Si la mente elige el silencio -si la mente se ha hartado de todo el ruido que es creado en la vida y decide estar en silencio- entonces la mente irá a los Himalayas. Quiere estar en silencio, no quiere tener nada que ver con ningún tipo de ruidos. Aún el canto de los pájaros la perturbará, la brisa que sopla entre los árboles la molestará. La mente quiere silencio; ha elegido la línea. Ahora lo opuesto tiene que ser negado absolutamente.

Pero este hombre, viviendo en el Himalaya -buscando el silencio, evitando al otro, al opuesto- será un hombre muerto, ciertamente apagado. Y cuanto más elija el silencio, más se apagará -porque la vida necesita de su opuesto, del desafío de su opuesto.

Hay un silencio diferente que existe entre dos opuestos. El primero es un silencio muerto, el silencio del cementerio. Un hombre muerto está en silencio, pero no te gustaría estar muerto. Un muerto está en absoluto silencio. Nadie lo puede perturbar; su concentración es perfecta. No puedes hacer nada que distraiga su mente: su mente está absolutamente fija. Aún si todo el mundo a su alrededor enloquece, él permanecerá concentrado. Sin embargo, no quisieras estar muerto. Silencio, concentración, o como quiera que se llame... no te gustaría estar muerto, porque si estás en silencio y muerto, el silencio no tiene ningún sentido.

El silencio debe ocurrir mientras estás absolutamente vivo, vital, burbujeante con vida y energía. Entonces el silencio tiene sentido. Pero entonces el silencio tendrá una cualidad totalmente distinta. No será un silencio opaco, apagado. Estará vivo. Será un equilibrio sutil entre las dos polaridades.

Un hombre que busca un equilibrio vivo, un silencio vivo, querrá estar en ambos, en la plaza pública y en los Himalayas.

Querrá ir a la plaza pública a gozar del ruido, y también querrá ir a los Himalayas a gozar del silencio. Y creará un equilibrio entre estas dos polaridades opuestas, y permanecerá en ese equilibrio. Y este equilibrio no se puede lograr por esfuerzos lineales.

Esto es lo que significa la técnica Zen de esfuerzo sin esfuerzo. Usa términos contradictorios -el esfuerzo sin esfuerzo, o la puerta sin puerta, o el camino sin camino.

El Zen siempre usa el término contradictorio de inmediato, sólo para insinuar que el proceso va a ser dialéctico, no lineal. El opuesto no va a ser negado, sino absorbido. El opuesto no va a dejarse de lado -debe ser usado. Si lo dejas de lado, siempre será una carga sobre ti. Si lo dejas de lado, permanecerá colgando de ti. Sin usarlo, perderás mucho.

La energía puede convertirse y usarse. Y entonces, usándola, serás más vital, más vivo. El opuesto debe ser absorbido, entonces el proceso se vuelve dialéctico.

El no esfuerzo significa no hacer nada, inactividad -*akarma*. El esfuerzo significa hacer mucho, actividad -*karma*. Ambos deben estar presentes.

Haz mucho, pero no seas un 'adicto a hacer' -entonces lograrás ambos. Actúa en el mundo pero no seas parte de él. Vive en el mundo, pero no dejes que el mundo viva en ti. Entonces las contradicciones han sido absorbidas...

Y eso es lo que estoy haciendo. La meditación dinámica es una contradicción. Dinámica quiere decir esfuerzo, mucho esfuerzo, absoluto esfuerzo. Y meditación quiere decir silencio, 'no esfuerzo', no actividad. Puedes llamarla una meditación dialéctica.¹

Instrucciones para la Meditación Dinámica

Primera etapa: 10 minutos

Respirando rápidamente, inhalando y exhalando por la nariz, concentrándote siempre en la exhalación. La respiración debe penetrar profundamente en los pulmones, y el pecho debe expandirse con cada inhalación. Respira lo más rápidamente posible, asegurándote que la respiración permanezca profunda. Haz esto del modo más total posible, sin tensar tu cuerpo.

Asegúrate que tu cuello y hombros se mantengan relajados. Continúa hasta que literalmente te conviertas en la respiración, dejando que ésta sea caótica (eso quiere decir no en un ritmo regular, predecible). Una vez que tu energía comienza a moverse, comenzará a mover tu cuerpo. Permite que se den esos movimientos corporales y úsalos para que te ayuden a crear aún más energía. Si mueves tus brazos y cuerpo en una forma natural, ayudará a que la energía se eleve. Siente cómo tu energía aumenta. No aflojes ni te relajes en la primera parte y no disminuyas el ritmo.

Segunda etapa: 10 minutos

Sigue a tu cuerpo. Da libertad a tu cuerpo para que exprese cualquier cosa que surja... ¡EXPLOSIONA!.... Deja que el cuerpo tome el control. Ayuda a que salga todo lo que necesite ser expulsado. Enloquéete... Canta, grita, ríe, llora, salta, sacúdete, pateo y tirate al suelo. No reprimas nada; mantén a todo tu cuerpo en movimiento. Un poco de 'actuación' frecuentemente ayuda a comenzar. Nunca permitas que tu mente interfiera con lo que está sucediendo. Recuerda ser total con tu cuerpo.

Tercera etapa: 10 minutos

Relajando tus hombros y cuello, levanta ambos brazos lo más alto posible, sin trabar los codos. Con los brazos levantados, salta gritando el mantra ¡JU!... ¡JU!... ¡JU!... lo más profundo posible, haciendo que el sonido salga del fondo de tu vientre. Cada vez que caigas sobre las plantas de tus pies (asegúrate que tus talones toquen el suelo), haz que el sonido golpee profundamente en tu centro sexual. Da todo lo que tengas, quédate totalmente exhausto.

Cuarta etapa: 15 minutos

A la voz de ¡STOP! quédate inmóvil donde estás, en cualquier posición que te encuentres. No acomodes tu cuerpo en ninguna forma. Una tos, un movimiento, cualquier cosa disipará el flujo de energía y todo el esfuerzo será desperdiciado. Presencia todo lo

que te está sucediendo. ²

Quinta Etapa: 15 minutos

¡Celebra! Con la música y la danza expresa cualquier cosa que se encuentre. Lleva contigo esta energía de vida por todo el día.

Alumbrándote a ti mismo

Sugerencias útiles

Mi sistema de Meditación Dinámica empieza con la respiración, porque la respiración tiene raíces profundas en el ser. Puede ser que no lo hayas observado, pero si puedes cambiar tu respiración, puedes cambiar muchas cosas. Si observas tu respiración cuidadosamente, verás que cuando estás con cólera tienes un ritmo particular de respirar. Cuando estás enamorado, hay un ritmo totalmente diferente. Cuando estás relajado respiras en forma diferente; cuando estás tenso respiras diferentemente. No puedes respirar de la manera que lo haces cuando estás relajado, estando con cólera al mismo tiempo. Es imposible.

Cuando estás excitado sexualmente, tu respiración cambia. Si no permites que tu respiración cambie, tu excitación sexual desaparecerá automáticamente. Esto significa que tu respiración está profundamente relacionada con tu estado mental. Si cambias tu respiración, puedes cambiar tu estado mental. O si cambias tu estado mental, la respiración cambiará.

Por lo tanto empiezo con la respiración y sugiero diez minutos de respiración caótica en la primera etapa de la técnica. Al decir respiración caótica, quiero decir una respiración profunda, vigorosa, rápida, sin ningún ritmo -solamente inhalando y exhalando, inhalando y exhalando tan vigorosamente, tan profundamente, tan intensamente como te sea posible. Lleva el aire hacia adentro y luego expúlsalo.

Esta respiración caótica es para crear un caos dentro de tu sistema reprimido. El estado en que estás, es el reflejo de tu modo

de respirar. Un niño respira de una manera particular. Si estás con miedo sexual, respiras de otra manera. No puedes respirar profundamente, porque cada respiración profunda afecta el centro sexual. Si tienes miedo, no puedes respirar profundamente. El miedo crea una respiración superficial.

Esta respiración caótica es para destruir todos tus patrones del pasado. Lo que has hecho de ti, la respiración caótica lo va a destruir. La respiración caótica creará un caos dentro de ti, porque a menos que se cree un caos, no podrás liberar tus emociones reprimidas, y esas emociones se han alojado ahora en el cuerpo.

Tú no eres cuerpo y mente; eres cuerpo/mente, psico/somático. Eres ambos juntos. Así que cualquier cosa que hagas con tu cuerpo, llega a tu mente, y cualquier cosa que hagas con tu mente llega a tu cuerpo. El cuerpo y la mente son dos extremos de la misma entidad.

Diez minutos de respiración caótica ¡es maravilloso! Pero tiene que ser caótica. No es un tipo de *pranayama* -respiración yoga. Es simplemente crear el caos a través de la respiración. Y crea el caos por muchas razones.

La respiración profunda y rápida te da más oxígeno. Cuanto más oxígeno en el cuerpo, más vivo llegas a estar, más parecido al animal. Los animales están vivos y el hombre está medio muerto, medio vivo. Tienes que convertirte en un animal de nuevo. Solo entonces podrá desarrollarse algo superior en ti.

Si sólo estás medio-vivo, nada se puede hacer contigo. Así que esta respiración caótica te hará como un animal: vivo, vibrante, vital -con más oxígeno en tu sangre, más energía en tus células. Las células de tu cuerpo estarán más vivas. Esta oxigenación ayuda a crear electricidad en el cuerpo -o la puedes llamar bioenergía. Cuando hay electricidad en tu cuerpo, puedes entrar profundamente en tu interior, más allá de ti mismo. Esta electricidad trabajará dentro de ti.

El cuerpo tiene sus propias fuentes de electricidad. Si las golpeas con más respiración y más oxígeno, comienzan a fluir. Y si llegas a estar realmente vivo, entonces ya no más eres un cuerpo. Cuanto más vivo llegues a estar, tanta más energía fluirá en tu sistema y tanto menos te sentirás físicamente. Te sentirás más como energía y menos como materia.

Y cada vez que suceda que estés más vivo, en esos momentos no estarás orientado al cuerpo. Si el sexo tiene tanto atractivo, una de

las razones es ésta: que si realmente estás en el acto, moviéndote totalmente, totalmente vivo, entonces ya no más eres un cuerpo -serás simple energía. Sentir esta energía, vivir con esta energía, es muy necesario, si quieres ir más allá.

La segunda etapa de mi técnica de la Meditación Dinámica es una catarsis. Te digo que te vuelvas *conscientemente* loco. Cualquier cosa que venga a tu mente -*cualquier cosa*- permite que se exprese; coopera con aquello. Sin resistencia, sólo un flujo de emociones.

Si quieres gritar, entonces grita. Cooperas con ello. Un grito profundo, un grito total, en el cual todo tu ser esté involucrado, es muy terapéutico, es profundamente terapéutico. Muchas cosas, muchas enfermedades serán liberadas sólo por el grito. Si el grito es total, todo tu ser estará en él.

Así que por los siguientes diez minutos (esta segunda etapa también es de diez minutos) permítete a ti mismo expresarte a través del llanto, del baile, de gritos, de las lágrimas, de saltos, de risas -'alucina', como dicen. En unos cuantos días llegarás a sentir lo que es.

Al principio puede ser forzado, un esfuerzo, o aún puede ser una 'actuación'. Nos hemos hecho tan falsos, que nada auténtico o real puede ser hecho por nosotros. No nos hemos reído, no hemos llorado, no hemos gritado auténticamente. Todo es sólo fachada -una máscara. Así que cuando comiences a hacer esta técnica -al comienzo- puede ser forzado; puede que sea sólo actuación. Pero no te preocupes. Continúa. Pronto tocarás esas fuentes donde has reprimido tantas cosas. Tocarás esas fuentes y una vez que sean liberadas, te sentirás descargado. Una nueva vida vendrá hacia ti, un nuevo nacimiento tendrá lugar.

Esta descarga es fundamental y sin ella no puede haber meditación para el hombre en su estado actual. Y otra vez, no estoy hablando de las excepciones. No son pertinentes.

Con esta segunda etapa -al expulsar lo que hay adentro- llegas a quedar vacío. Y esto es lo que significa el vacío: estar vacío de todas las represiones. En este vacío algo puede hacerse. La transformación puede ocurrir, la meditación puede ocurrir. Después, en la tercera etapa uso el sonido *ju*. Muchos sonidos han sido usados en el pasado. Cada sonido tiene un efecto específico. Por ejemplo, los hindúes han estado usando el sonido *aum*. Puede ser familiar para ti. Pero no voy a sugerir el *aum*. El *aum* golpea

el corazón. El *aum* está golpeando la puerta de una casa donde no hay nadie.

Los sufis han usado el sonido *ju*, y si dices *ju* en voz alta, va directo al centro del sexo. Así que este sonido es usado como un martilleo interiormente. Cuando llegas a estar vacío, este sonido puede fluir dentro de ti.

El movimiento del sonido es posible sólo cuando estás vacío. Si estás lleno de represiones nada sucederá. Y algunas veces es aún peligroso usar algún mantra o sonido cuando estás lleno de represiones. Cada capa de represión cambiará la trayectoria del sonido, y el resultado final puede ser algo que ni siquiera soñaste, ni esperaste, ni deseaste. Es necesario una mente vacía, solo entonces puede usarse un mantra.

Así que nunca sugiero un mantra a nadie en el estado en que está. Primero debe haber una catarsis. El mantra *ju* no debe hacerse nunca, sin haberse hecho las dos primeras etapas. Nunca debe hacerse sin ellas. Sólo en la tercera etapa (por diez minutos) el *ju* es usado -gritando tan fuerte como te sea posible, dándole toda tu energía. Tienes que martillear tu energía con el sonido. Y cuando estés vacío -cuando hayas sido vaciado por la catarsis de la segunda etapa- el *ju* penetra profundamente y golpea el centro sexual.

El centro sexual puede ser golpeado de dos formas. La primera es en forma natural. Cada vez que eres atraído a alguien del sexo opuesto, el centro sexual es golpeado desde afuera. Y ese golpe es también una vibración sutil. Un hombre es atraído a una mujer, o una mujer es atraída a un hombre. ¿Por qué? ¿Qué hay en el hombre y qué hay en la mujer para que esto suceda? Una electricidad positiva o negativa los golpea, una vibración sutil. Es realmente un sonido. Por ejemplo, habrás observado que los pájaros usan un sonido como atracción sexual. Todo su canto es sexual. Están continuamente golpeándose entre sí con sonidos particulares. Estos sonidos golpean los centros sexuales de los pájaros del sexo opuesto.

Vibraciones sutiles de electricidad están golpeándote desde afuera. Cuando tu centro sexual es golpeado desde afuera, tu energía empieza a fluir hacia afuera -hacia el otro. Entonces habrá reproducción, nacimiento. Alguien nacerá de ti.

El *ju* está golpeando el mismo centro de energía, pero desde adentro. Y cuando el centro sexual es golpeado desde adentro, la

adentro. Y cuando el centro sexual es golpeado desde adentro, la energía comienza a fluir hacia adentro. Este flujo interno de energía, te cambia completamente. Eres transformado, te alumbras a ti mismo.

Eres transformado sólo cuando tu energía se mueve en una dirección totalmente opuesta. Hasta ahora, está fluyendo hacia afuera, pero después empieza a fluir hacia adentro. Hasta ahora está fluyendo hacia abajo, pero después empieza a fluir hacia arriba. Este flujo de energía hacia arriba es lo que es conocido como *kundalini*. La sentirás fluyendo por tu columna, y cuanto más alto se eleve, más alto te elevarás con ella. Cuando esta energía llega al *brahmarandhra* -el último centro en ti: el séptimo centro, ubicado en la coronilla- eres el hombre más elevado posible.

En la tercera etapa uso el *ju* como un vehículo para llevar tu energía hacia arriba. Las primeras tres etapas son catárticas. No son meditación, son sólo una preparación para ella. Son los preparativos para dar el salto, no el salto mismo.

La cuarta etapa es el salto. En la cuarta etapa te digo *¡stop!* Cuando te digo: "¡Stop!" quédate completamente inmóvil. No hagas nada en absoluto, porque cualquier cosa que hagas puede ser una distracción y perderás lo esencial. Cualquier cosa -sólo una tos o un estornudo- y puedes perderlo todo, porque la mente se ha desviado. Entonces, el flujo de energía hacia arriba, se detendrá inmediatamente, porque tu atención se ha desviado.

No hagas nada. No te vas a morir. Aún si te viene un estornudo y no estornudas por diez minutos, no te vas a morir. Si tienes ganas de toser, si sientes una irritación en la garganta y no haces nada, no te vas a morir. Simplemente deja que tu cuerpo esté muerto, para que la energía se pueda mover en un flujo hacia arriba.

A medida que la energía se mueve hacia arriba, te vas volviendo más y más silencioso. El silencio es una consecuencia de la energía fluyendo hacia arriba y la tensión es una consecuencia de la energía fluyendo hacia abajo. Ahora todo tu cuerpo se volverá tan silencioso -como si hubiera desaparecido. No lo podrás sentir. Ya no tienes cuerpo. Y cuando estás silencioso, toda la existencia está en silencio, porque la existencia no es nada sino un espejo. En miles y miles de espejos te refleja. Cuando estás en silencio, toda la existencia se ha vuelto silenciosa.

En tu silencio, te diré que simplemente seas un espectador -en constante estado de alerta: sin hacer nada, sino permaneciendo un espectador, permaneciendo contigo mismo, sin hacer *nada* -sin movimiento, sin deseo, sin querer llegar a ser- solo permaneciendo en el aquí y el ahora, silenciosamente presenciando lo que sucede.

El permanecer en el centro, en ti, es posible gracias a las tres primeras etapas. A menos que las tres se hagan, no podrás permanecer contigo mismo. Puedes ir hablando de eso, pensando en eso, soñando en eso, pero no sucederá porque no estás listo.

Estas tres primeras etapas te prepararán para que permanezcas en el momento. Te harán alerta. Eso es meditación. En esa meditación algo sucede que está más allá de las palabras. Y una vez que sucede, no volverás a ser el mismo otra vez; será imposible. Es un crecimiento; no es simplemente una experiencia. Es un crecimiento.³

Recuerda, permanece un testigo

Esta es una meditación en la que tienes que estar continuamente alerta, consciente, despierto en cualquier cosa que hagas. Permanece como espectador. No te pierdas.

Es fácil de perderse. Mientras respiras te puedes olvidar. Puedes fusionarte tanto con la respiración, que te puedes olvidar del espectador. Pero entonces pierdes lo esencial. Respira tan rápida y profundamente como puedas, pon toda tu energía en ello, pero aún permanece siendo un espectador.

Observa lo que está sucediendo, como si fueras un espectador, como si toda la cosa le estuviera sucediendo a otra persona, como si toda la cosa le estuviera sucediendo al cuerpo y la consciencia está simplemente centrada, mirando.

Este espectador debe acompañarte en todas las tres etapas. Y cuando haces el *stop* y en la cuarta etapa estás completamente inactivo, congelado, paralizado, entonces este estado de alerta llegará a su cúspide.⁴

Meditación Kundalini

Esta es la muy gustada meditación, hermana de la Meditación Dinámica. Consiste de cuatro etapas de 15 minutos cada una.

Primera etapa: 15 minutos

Estáte suelto y deja que todo tu cuerpo se sacuda, sintiendo la energía que se mueve subiendo desde los pies. Suéltate completamente y déjate llevar; vuélvete en la sacudida. Tus ojos pueden estar abiertos o cerrados.

Segunda etapa: 15 minutos

Baila... en cualquier forma que lo sientas, y deja que todo tu cuerpo se mueva como quiera.

Tercera etapa: 15 minutos

Cierra los ojos y permanece quieto, sentado o de pie... presenciando todo lo que ocurre dentro y fuera de ti.

Cuarta etapa: 15 minutos

Manteniendo los ojos cerrados, échate y permanece quieto.

Al hacer la Meditación Kundalini, permite la sacudida, no la fuerces. De pie, en silencio, siéntela llegar y cuando tu cuerpo empiece a temblar un poco, ayúdala pero no la dirijas. Disfrútalo, siéntete feliz por ello, permítelo, recíbelo, dale la bienvenida, pero no le impongas tu voluntad.

Si lo fuerzas, se convertirá en un ejercicio, un ejercicio corporal,

físico. Entonces la sacudida estará allí, pero sólo en la superficie, no te penetrará. Permanecerás sólido, como una piedra, como una roca por dentro; seguirás siendo el manipulador, el que lo hace, y el cuerpo sólo te estará siguiendo. Y no se trata de tu cuerpo -se trata de ti.

Cuando digo que te sacudas me refiero a tu solidez; tu ser, semejante a una roca, debería sacudirse hasta sus raíces para que se torne líquido, fluido, para que se derrita y fluya. Y cuando el ser pétreo se vuelva líquido, tu cuerpo le seguirá. Entonces ya no hay el 'yo me sacudo', sólo el proceso. Entonces nadie lo está haciendo, simplemente está ocurriendo. Entonces, el que hace ya no está. ⁵