

EL LIBRO DEL YOGA

El Nacimiento del individuo (I)

(Osho)

1.- Introducción al sendero del yoga:

Sutras de Osho: Vivimos en una profunda ilusión: la ilusión de la esperanza, del futuro, del mañana.

El yoga es un método para despertar la mente.

Las creencias son como la ropa que vestimos: no transforman nada esencial; seguimos siendo los mismos.

El yoga es existencial, experiencial, experimental. No exige creencia alguna; solamente valor para experimentar.

Vivimos en una profunda ilusión: la ilusión de la esperanza, del futuro, del mañana. El ser humano no puede existir sin engaños, no puede vivir con la verdad. Necesitamos comprender la mente hasta las capas más profundas, esa mente que necesita mentiras, ilusiones, que no es capaz de vivir con lo real, necesita sueños (tanto dormido como despierto). Soñamos continuamente y durante la vigilia proyectamos nuestras esperanzas en el futuro. El presente es casi siempre un infierno y si lo sobrellevas es por la esperanza que has proyectado. Soportas el hoy, porque existirá el mañana; confías en que mañana ocurrirá algo, y cuando mañana llegue, será hoy, y la mente habrá vuelto a avanzar hasta el mañana siguiente. Y así siempre vives un paso por delante de la realidad; eso es lo que significa soñar. No eres uno con lo real, con lo que sucede aquí y ahora, estás siempre en otra parte, escapando del tiempo.

A ese futuro hay quien lo llama cielo (moksha), pero está invariablemente en el futuro, por lo que desperdicias el presente acariciando algo que no tiene realidad; eso es lo que significa soñar. Eres incapaz de estar aquí y ahora pues te parece una tarea demasiado ardua. Puedes estar en el pasado, puesto que también es soñar recrearse en el recuerdo de aquello que ya no existe, o puedes estar en el futuro que es una proyección basada en el pasado, igual de irreal que el pasado. Lo real es el presente y nunca estás en él.

El yoga es un método para lograr que la mente salga de su ensueño. Es la ciencia que nos enseña a estar aquí en el ahora. Yoga significa que uno está preparado para no tener que escapar al futuro, preparado para no necesitar la esperanza. Yoga significa afrontar la realidad tal y como es.

Podrás tomar el sendero del yoga cuando te sientas totalmente frustrado por el estado actual de tu mente, pues mientras tengas esperanzas de que quizá aún consigas obtener algo valioso con la mente, el yoga no es para ti. Es necesaria una frustración total y saber que la mente que proyecta y vive en la esperanza, es una mente absurda, que no hará sino cerrarte los ojos, embriagarte e impedir que la verdad te sea revelada. Tu mente es una droga, que falsea la realidad. Sólo si has llegado al límite y no soportas más sus tretas, comportamientos ni la forma en que has vivido hasta ahora y estás dispuesto a renunciar a ellos sin condiciones,

podrás caminar por el sendero del yoga. Son muchos los que son atraídos por el, pero pocos quienes lo recorren, ya que tal vez ese interés sea solo producto de la mente, y esperan conseguir una ganancia personal por medio del yoga.

El yoga tiene un solo objetivo: el perfeccionamiento humano, ser uno con lo Absoluto, hacer realidad satchidananda. Yoga significa que no hay ninguna esperanza, ningún futuro, ningún deseo, que uno está preparado para conocer lo que es, y solo lo que es real nos puede liberar. Es necesario llegar a la desesperación total, ya que la esperanza prolonga tu desdicha, es una droga.

Hace falta valor para enfrentarse a la realidad, pero tarde o temprano a todo ser humano le llega la total desesperanza, en que todo le parece absurdo, ningún camino te lleva a ninguna parte, la vida carece de sentido, te quedas sin esperanzas, futuro y por primera vez estás en sintonía con el presente, cara a cara con la realidad.

El yoga es un giro hacia dentro, cuando no vas hacia el futuro ni pasado, avanzas hacia tu interior, ya que tu ser está aquí en este momento, estás presente aquí y ahora, y para ello la mente ha de estar aquí. Ese momento es el primer Sutra de Patanjali.

Yoga no está vinculado a ninguna religión. Es una ciencia pura como la física o matemáticas. Es un mero accidente el que los hindúes lo descubrieran, es la matemática pura del ser. Patañjali es el nombre más importante del mundo del yoga. Hizo del yoga una ciencia independiente de las creencias (las religiones si necesitan creencias). El yoga no exige creer en nada, está basado en la experiencia, y lo único que exige es experimentar. El experimento es lo que se hace fuera de nosotros y la experiencia dentro. La experiencia es un experimento interior. La ciencia dice que no creamos en nada y dudemos, el descreimiento vuelve a ser una forma de creencia. El teísta y el ateo (cree en el concepto de no-Dios) son creyentes ambos. Las creencias son un ámbito en que la ciencia no tiene cabida. La ciencia experimenta exclusivamente con la realidad. El yoga es existencial, experiencial y experimental, no exige creer en nada. La creencia no va a transformarnos, es algo superficial, no cambia nada sustancial de nuestro ser, puedes cambiarlas, son como las ropas, no cambian nada sustancial en nosotros. Profesar una creencia es fácil, y la puedes dejar cuando lo desees. El yoga no es una creencia, es una actitud experiencial, te conducirá a la verdad, no por medio de creencias, sino por tu propia experiencia, de tu propia realización, y eso significa que tendrás que cambiar radicalmente. Tus puntos de vista, tu forma de vida, tu mente, tu psique se tienen que reprogramar para crear algo nuevo. El yoga es a la vez una muerte y una vida nueva, a menos que mueras no podrás nacer de nuevo, y a menos que estés dispuesto a morir, no podrás renacer, y no es sólo cuestión de cambiar de creencias.

El yoga no es una filosofía ni una religión, ni algo en que se pueda pensar, es algo que tendrás que ser, pensar en ello no te servirá de nada, ya que el pensamiento vive en la cabeza, y no penetra a las raíces de tu ser, y no es tu totalidad (es una parte que se puede adiestrar). Tu corazón es el centro más profundo y permanecerá intacto, el intelecto solo es una rama y puedes vivir sin ella, no constituye una parte sustancial, pero no puedes vivir sin el corazón. El yoga se ocupa de la totalidad de tu ser, estudiar a Patañjali no es pensar, es conocer las leyes supremas del ser, las leyes de su transformación, de cómo morir y volver a nacer, las leyes de un estado de ser nuevo, por eso es Ciencia.

Cuando llegas a la desesperación, angustia, sufres y no sabes que hacer ni dónde ir, ni con quien hablar, al borde de la locura, del suicidio, porque todo se ha vuelto absurdo, cuando llegas a ese momento, ahora es el momento de que comprendas la ciencia y la disciplina del yoga. Si no ha llegado ese momento, puedes estudiar yoga, ser un erudito, dar discursos, pero no serás un yogui, no habrá llegado tu momento, ya que solo es un interés intelectual y no una disciplina. El yoga no es shastra, no es una escritura, es una disciplina, algo que se ha de hacer. Es una cuestión de vida o muerte. Todo el mundo está insatisfecho, pero si aún tienes esperanzas del futuro, tu descontento no es total, todavía sueñas con encontrar un poco de satisfacción en algo, un poco de gratificación. El día en que la esperanza en sí te decepcione, habrá llegado el momento de adentrarte en el yoga, y ya no será una entrada en el proceso mental y especulativo, sino una entrada en la disciplina. Disciplina significa crear orden en tu interior, en la actualidad eres caótico, un ser desordenado. Buda dijo que el ser humano vive en la desdicha (tanto en su vida como en la mente), pero no el mundo, y que servir al prójimo debía de ser nuestro lema. No tenemos centro, y cualquier cosa que hagas aumentará el daño, todos los reformadores sociales, los líderes son malhechores e instigadores de la maldad. Disciplina es: capacidad de ser, de saber y de aprender:

Capacidad de ser: las posturas de yoga no se ocupan del cuerpo, sino de la capacidad de ser, si eres capaz de estar sentado horas sin moverte, la capacidad de ser empezará a desarrollarte en ti. Somos incapaces de sentarnos quietos unos segundos. No eres el dueño y señor, pues no le puedes ordenar al cuerpo que se esté quieto una hora. Eres una temblorosa y frenética actividad continua. Las asanas sirven para la formación interior del ser, para que puedas simplemente ser, sin hacer nada, sin movimiento, sin actividad, que puedas ser sencillamente, y ese ser te ayudará a centrarte. Cuanto más te obedezca el cuerpo, más fuerte se hará tu interior. Si el cuerpo no se mueve, la mente no se mueve. No eres cuerpo y mente sino cuerpo-mente, los polos de un solo fenómeno. La mente es la parte más sutil del cuerpo. Trabaja sobre el cuerpo, después sobre el prana y después sobre los pensamientos (cuando el cuerpo y la respiración hayan cambiado) y ya se podrá cambiar a la persona. En cada estado mental, adoptas una determinada postura corporal asociada. Al meditar la respiración se hace más relajada y armoniosa, la mente menos tensa, menos pensamientos, menos nubes, más espacio y cielo. Sentirás un silencio que entra y sale de ti.

Para cambiar la postura del cuerpo, hay que cambiar los hábitos alimenticios. Los alimentos forman nuestro cuerpo. Según Patanjali, el vegetarianismo lo basa en que al comer carne, las impresiones del animal y sus hábitos influyen en nuestra actitud y postura, ser no violento sería cuidar de tu ser y tener compasión por los demás y por ti. Algo similar a cuando tomas una bebida alcohólica, ya no eres el mismo, aflora una nueva personalidad. Al cambiar la química del cuerpo, la mente cambia de patrón adoptándose una nueva personalidad. Patanjali tiene en cuenta la comida, postura, forma de dormir, forma de despertarse, hora de levantarse, de dormirse, todo lo tiene en cuenta, para adoptar el ambiente propicio para algo más elevado. Cuando te sientes triste o feliz el ritmo de la respiración cambia. Si dejas de respirar, los pensamientos se detienen. Para cambiar las cosas se crea la situación propicia, y él dice que no puede haber amor en ti si comes carne, te alimentas de violencia y el amor que muestras es falso. Él no te dice que amar sea bueno, él crea la situación para que el amor florezca. Al cambiar la alimentación, te cambia la postura corporal, los patrones de sueño, hábitos cotidianos, aflorará una persona nueva. Lo que ocurre en el cuerpo, ocurre en la mente

y al contrario. Al ordenarle al cuerpo que se detenga, la mente se detiene. Cuando el cuerpo y la mente están inmóviles, se está centrado, se crea la situación para que el ser se centre y puedes volverte disciplinado. Cuando encuentras el centro, eres humilde, te podrás rendir ya que ningún ego estará aferrado a ti, ya que sabrás que todos los egos son falsos. Un ser humano disciplinado es un buscador que intenta estar centrado y se esfuerza por ser un individuo, por sentir su ser, ser su propio dueño. La disciplina del yoga, es un esfuerzo por hacerte dueño de ti mismo, pues ahora eres un esclavo de tus deseos. El yoga es un estado de no mente (ego, deseos, esperanzas, filosofías, religiones, escrituras...) Todo en lo que puedas pensar, lo que conoces, es mente. El cese de la mente es el cese de lo conocido, eso es yoga, un salto a lo incognoscible. La mente no es algo sustancial que existe en nuestra cabeza, no es más que una función, una actividad, como caminar (habría que llamarle mentando al igual que decimos caminando, ya que mente significa pensar, es una actividad). Por lo tanto, basta con no realizarla. Cada vez que estés intranquilo, mira dentro de ti dónde está, y esa mirada en sí antimente.

Yoga es el cese de la mente. Cuando no hay mente estás en yoga. Aunque hagas muchas posturas, si la mente sigue funcionando, no estás en yoga. Si eres capaz de estar sin mente sin hacer ninguna postura, eres un perfecto yogui. Cuando el pensamiento está ausente, tu estás presente. Cuando está ausente la mente, los pensamientos (nubes) desaparecen y tu ser como el cielo se revela. Siempre está pero cubierto de nubes (pensamientos). Solo tienes que mirar, desvincúlate de la mente, déjala hacer lo que quiera, tu miras, no interfieras, se un testigo, un observador y déjala que fluya. Si fluye es por el impulso del pasado, pues su actividad tiene ahora dinamismo propio, mira y déjala hacer. Durante miles de vidas la has ayudado, le has dado energía y por eso el río fluirá durante un tiempo, pero si miras con despreocupación, o indiferencia (upeksha), mira sin ansiedad ni inquietud, la mente fluirá y luego se parará por sí sola en cuanto pierda impulso o energía. Cuando observas sin identificarte con la mente, sin juzgar, sin evaluar, la mente se detiene. Cuando no hay mente, te conviertes en testigo, ya no eres ni el hacedor ni el pensador, eres ser puro, el testigo se establece en ser.

2.- El conocimiento verdadero y el falso

Sutras de Osho: El correcto uso de la mente es meditación; su uso incorrecto te lleva a la locura.

Deja de lado tus prejuicios, tus conocimientos, conceptos y nociones preconcebidas y mira como si fuera la primera vez, como un niño de nuevo.

El ser testigo consciente es lo único real, y al observar como testigo se desvanece la identificación.

La mente puede ser fuente de esclavitud o de libertad, te puede llevar al infierno y al cielo, todo depende cómo se utilice, si lo haces con rectitud, será meditación, y si lo haces mal, se convertirá en locura. Si la haces tu instrumento, tu esclava, puedes alcanzar lo supremo, pero si eres tu el esclavo y la mente se adueña de ti, te conducirá a la oscuridad. Los métodos, técnicas y senderos del yoga, tienen como objetivo enseñarnos a utilizar la mente, y llegará un momento en que la mente se convertirá en no mente, pero si no lo haces bien, será un caos, voces enfrentadas, contradictorias, confusas. Los locos hacen un uso incorrecto de la

mente. La mente del Buda ha desaparecido y él está presente en su totalidad, la mente del loco se ha hecho con la totalidad, y es el loco el que ha desaparecido. El Buda utiliza la mente como tus piernas, desaparece como dueña y está esclava como instrumento pasivo. Cuando el habla la utiliza, pero ya es un instrumento pasivo, desprovisto por completo de poder. El Buda permanece como un espejo, si te pones delante, ves en él tu reflejo, pero si te apartas, el espejo queda vacío. Tu ahora no eres como un espejo, el reflejo persiste, y aunque quieras parar de pensar, la mente no te escucha. Tener poder sobre la mente es yoga. Si le das órdenes responde y si no le das, está en estado de quietud, a la espera. La meditación consiste en lograr equilibrio interior, el cuerpo-mente estará quieto y se activa el centro de conocimiento verdadero. El Buda cuando hablaba decía que miraba las preguntas y lo que es verdad se revelaba, que no se trataba de pensar, solo hay que estar en el centro correcto, es como una linterna, donde alumbra, revela la esencia, ilumina cualquier pregunta.

El conocimiento verdadero tiene 3 fuentes: cognición directa, inferencia y la palabra de los iluminados:

Cognición directa (Pratyaksha): significa "ante los ojos", el encuentro cara a cara con la verdad. Los ojos son una mediación, un intermediario, el que sabe, está oculto detrás de ellos. Los ojos y demás sentidos te pueden dar un informe erróneo de la realidad, no se puede creer a los mediadores. Si tienes los ojos enfermos, o bajo drogas o llenos de recuerdos o estás enamorado, la información que te llega en cada caso es distinta. Una mujer la puedes ver hermosa a través del amor o espantosa si la miras con odio. Los sentidos no son fiables. Pratyaksha es "directo", sin intermediario, ni siquiera los sentidos, y solo en meditación podemos trascender los sentidos y entonces se hace posible la cognición directa. Eso es inmediatez y es verdad, el conocimiento del ser interior. Si tienes muchos conocimientos pero no has conocido el núcleo de tu ser, los conocimientos serán absurdos, no habrá verdad en ellos, pues el primer saber no te ha sucedido, es una gran edificación falsa. Sabrás muchas cosas, pero no te conoces a ti mismo, todos tus conocimientos se basan en la información que te aportan los sentidos. De noche sueñas y crees que es verdad, los sentidos transmiten la información del sueño, crees que es real. Todos los sueños son verdad mientras los sueñas. Cuando sueñas los sentidos te engañan, al igual como cuando tomas una droga. No se puede creer a los sentidos. El conocimiento verdadero es el de sí mismo interior. Para todo lo demás si necesitas a los sentidos. La experiencia interior es inmediata, base de todo conocimiento verdadero. Quien está enraizado en su centro, en su interior, está despierto, y no pueden engañarle ni sus ojos ni nada. El engaño se ha terminado. Los sentidos te pueden engañar mientras vivas en la ilusión, pero cuando experimentas el verdadero saber, nada te engañará, cuando te conozcas a ti mismo, cualquier conocimiento adoptará la cualidad correcta, pero si echas tus cimientos en la ruindad, tu vida será una ruina, por ello la cuestión es hacer algo en el interior y no en el exterior. Un Buda, penetra en lo más profundo de tu ser, no se le puede engañar. Si penetras en tu interior, puedes penetrar en todo lo que te rodea de la misma medida. Si tienes contacto directo con la verdad, no necesitas ninguna fuente más, tu mismo te habrás iluminado.

Inferencia: (2ª fuente de conocimiento): aplicando la lógica, la duda y la argumentación apropiada, te ayudará a avanzar hacia el conocimiento verdadero. Anuman significa que aun no habiendo visto directamente, se dan situaciones que prueban que sólo puede ser así. Pero para ello tiene que ser una inferencia correcta, pues la lógica es peligrosa, un arma de doble filo y

si la empleas mal, sacas conclusiones equivocadas. La inferencia correcta te hace crecer, pero la incorrecta, detiene tu crecimiento. Tienes que estar muy atento a lo que haces. Dios no se puede demostrar, hay que vivirlo para conocerlo. Si a quien busca dudas, se le responde con lógica, lo único que se consigue es alimentar su mente lógica y eso no le va a ayudar. Lo que hay que hacer es sacar a esa persona de su mecánica lógica. Es como enamorarse, solo cuando te has enamorado comprendes lo que es el amor (mientras tanto no puedes pensar si el amor existe). La meditación es como el amor, primero tienes que conocerla. Dios es como el amor, Dios es amor, hay que experimentarlo. Una mente lógica, no se da cuenta de que se cierra las posibilidades de evolucionar. La inferencia o anuman es pensar de una manera que ayude a nuestro crecimiento. Si estás loco, lo que deduzcas será una locura.

Agama: palabra de los iluminados, así puedes recibir conocimiento directo, pues tu no eres el primer ser humano en busca de la verdad que ha conseguido llegar a ella. Agama es las palabras de los que han sabido. La verdad es de tal naturaleza, que se expresa con paradojas, las frases de los iluminados están llenas de misterio, no son claras. No las puedes demostrar ni desmentir, solo confía en ellas con naturaleza hipotética. En la ciencia tampoco se avanza sin hipótesis, pero una hipótesis no es una creencia, es lo que te permite enfocar tu trabajo, una dirección, pero después hay que experimentarla. Si el experimento demuestra que la hipótesis era cierta, ésta será ahora una teoría, y si es un fracaso, la hipótesis se descarta. Tienes que experimentar con esas hipótesis en tu vida y si demuestran ser verdad, la hipótesis se habrá convertido en fe. Si acudes a un Buda, te dirá, que tengas paciencia, que medites y posiblemente algunos te dirían que durante unos 2 años no preguntes. Sin confianza no se puede trabajar. El trabajo es tan intenso que sólo si tienes confianza te podrás adentrar en él, con todo tu ser, sin esa confianza, te entregarás a medias. El riesgo es real, pero la vida en sí es un riesgo (pues puedes pensar que estás perdiendo el tiempo). Para alcanzar una vida más elevada, tendrás que correr riesgos mayores. El único error en la vida es no moverse, no correrás peligro, pero te será imposible desarrollarte. Hay cosas que no sabes, y que no puedes deducir mediante la lógica, necesitas confiar. Por ello es necesario el gurú, el maestro, alguien que sepa, así que tienes que arriesgarte, pues ellos ya han recorrido el camino. Gurdjieff destrozaba la mente lógica del discípulo, por la mañana te decía que hicieras una zanja y por la tarde te decía que la taparas, y cuando sabía que confiabas en él, empezaba la enseñanza real, pues habías demostrado ser una persona auténtica, un verdadero buscador, capaz de trabajar y de confiar. Patañjali es un maestro por eso pudo escribir los Yoga Sutras, pues es alguien que ha experimentado con muchas mentes distintas.

El conocimiento erróneo es una concepción falsa que no se corresponde con la cosa tal como es. Todos llevamos mucha carga de conocimientos erróneos, estamos mediatizados con muchos prejuicios, lo que sólo te puede dar conocimientos equivocados. La bondad y la maldad no pertenecen a ninguna nación, raza ni cultura, sino a los individuos, a cada personalidad. Todo el mundo tiene prejuicios y crean viparyaya, un conocimiento erróneo. Cualquier pensamiento, si no te enfrentas a un hecho con la mirada limpia, estará equivocado. No traigas a escena tu pasado, tus prejuicios, deja la mente a un lado y encuéntrate con el hecho, no proyectes nada. Proyectamos sin cesar, nuestra mente está llena de ideas establecidas desde la infancia, y el vivir con esos conocimientos preestablecidos hace que nuestra vida sea una ilusión. Para sentir una rosa, hay que mirar nada más, por eso los niños perciben las cosas con más profundidad, porque no conocen el nombre de las cosas, contemplan con mirada trasparente y las ven tal y

como son, pues todavía no proyectan nada. Y les llenamos la mente de conocimientos, de información. Se ha descubierto que los niños tienen más inteligencia cuando llegan a la escuela que cuando salen de la universidad, pues se llenan de conocimientos falsos, meros prejuicios, y ya no son capaces de percibir las cosas directamente, ya no es real sino mental. Deja a un lado tus prejuicios, tus conocimientos, tus conceptos, la información preformulada y mira con mirada nueva, hazte niño otra vez y hazlo a cada momento. Muere a cada momento, para que a cada momento puedas renacer, a cada momento muere el pasado. Mira todo como si lo vieses por primera vez. Aunque seas puro e inocente, tienes que seguir limpiando a cada instante, pues aunque no hagas nada, el simple paso del tiempo hará que te vuelvas impuro. La impureza no tiene por qué ser resultado de una mala acción, ocurre simplemente debido al paso del tiempo. El polvo se acumula y hay que quitarlo. Se necesita constante esfuerzo por limpiar. A cada momento debemos morir, para nacer de nuevo. Sólo entonces nos liberamos del conocimiento erróneo.

Imaginación (vikalpa) es una imagen evocada por palabras, sin sustancia alguna que la sostenga. Se fundamenta en palabras, por medio de imágenes mentales creas algo que no existe y te hace creer que es real. Es una fuerza figurada, imaginaria. Si eres tú quien las usas te será de ayuda, pero si dejas que ella te use, las consecuencias serán fatales, pues la imaginación se puede tornar en locura. Su fundamento son las palabras, que es una invención tuya, las utilizamos para evocar imágenes. La bandera por ejemplo, es un pedazo de tela, y hay naciones que están dispuestas a morir porque alguien la ha insultado. Es increíble y absurdo lo que vive el mundo a causa de las palabras. Las palabras son peligrosas, pues pueden influir en lo más profundo de ti, te provocan y te cautivan. En el sendero de la meditación tenemos que desprendernos de las palabras para desprendernos de la influencia de los demás. Las palabras nos la enseñan, no existen en nosotros al nacer, y nos inculcan prejuicios. Las palabras sustentan las religiones, mitos, lo sustentan todo. La palabra es el mediador, el vehículo de la cultura, de la información, de la sociedad. Lo único real es la consciencia en su papel de testigo; nada más es real. Muchas personas viven en su imaginación y así desperdician sus vidas.

Solo hay dos alternativas, la locura o la meditación. La diferencia entre un loco que está en un hospital y el de la calle, es una cuestión de grados, no es una diferencia cualitativa, sino de cantidad. El ser humano en la actualidad está loco. Si no estás centrado eres desequilibrado. No estar centrado es que en ti hay muchas voces, eres una multitud, no hay un amo en esa casa, hay confusión, conflicto y forcejeos continuos, y si no se libra en ti esa guerra civil, es que estás en estado de meditación. Lo habitual es que exista de forma continua, las 24 horas, escribe lo que pasa por tu mente y te darás cuenta de que es una locura. En el Zen se te dice que busques tu rostro original, el que tenías antes de nacer o cuando mueras, pues entre el nacimiento y la muerte tienes rostros falsos. Engañamos a los demás, y nos engañamos a nosotros mismos, no podemos engañar a los demás sin engañarnos nosotros antes, nos creemos nuestras mentiras. Nuestra vida es una locura, trabajas demasiado, luchando para no llegar a ningún sitio, no sabes de dónde vienes, dónde estás en este momento ni adónde vas. La vida es una carretera, todos están en ella y tu estás en el medio, no sabes ni tu origen ni tu destino, solo sabes que tienes mucha prisa y te esfuerzas para no llegar a ninguna parte. De esta lucha no obtienes leves vislumbres de felicidad, solo confías en que algún día o en vidas futuras la felicidad te estará esperando. No es más que una

trampa, una treta para posponer las cosas, para no sentirte muy desgraciado en este momento. Vives en una desdicha continua y eres tú quien la crea. Cordura sería darte cuenta de que no estás centrado, por ello lo primero a hacer es centrarte, encuentra un centro en tu interior para poder guiar tu vida, para disciplinarla, tener dentro de ti un amo que dirija los movimientos. Deshazte de todo lo que te haga sufrir, motivos, deseos y esperanzas que produzcan sufrimiento. Pero como no eres consciente de nada, te limitas a seguir adelante, sin ver lo que creas a tu paso, y vas continuamente sembrando semillas y será lo que recojas, y solo recoges sufrimiento, pero no te das cuenta de que las semillas las sembraste tú, piensas que las causas de tus desdicha están en el exterior, imaginas que te suceden por accidente y por eso creas al diablo, y en realidad el diablo eres tú, tu causas tu sufrimiento y no te das cuenta de lo absurdo que es el patrón de tu vida, tu eres la causa de todo.

Te enamoras, alguien te acoge, empiezas a florecer, se ponen en funcionamiento los patrones de conducta erróneos, quieres poseer a la persona y la posesión es muerte, matas el amor, entonces sufres y culpas a tu amante, piensas que tu amante te ha fallado, has envenenado el amor con tu afán de posesión. Todos los amantes hacen esto y sufren, y el amor en vez de darte las mayores alegrías te da las desdichas. En la antigua India se concertaban los matrimonios para los niños y niñas, para que no se pudieran enamorar ya que el amor conducía a la infelicidad. El amor no es fuente de desdicha, eres tú quien lo envenena, el amor es alegría y celebración constante, es el más profundo éxtasis que la naturaleza te permite experimentar y en cambio tu lo destruyes. Hazte consciente y no pienses que los locos son los demás, siente que estás loco y que hay que hacer algo, es una emergencia, no lo pospongas, pues te podrías volver tan loco que ya no hubiera nada que hacer. Haz un esfuerzo por cambiar los patrones, pues puede llegar un momento en que estés tan destrozado que puedes incluso perder la consciencia. Si puedes sentir que estás loco, es una buena señal, pues estás alerta a la realidad de lo que eres, puedes tienes la cordura suficiente para comprender la situación en la que te encuentras.

Buda, vivió 44 años tras su iluminación, su cuerpo no cesó y explicó a la gente como le podía suceder lo mismo a los demás y utilizó la mente, pues no había cesado ni dejado de existir, a los 12 años volvió a su ciudad natal a ver a su padre, esposa e hijo. Cuando se dice que la mente cesa es que se rompe nuestra identificación con ella, sabes lo que es la mente y lo que "yo soy", rompes el puente que los une y así la mente no dirige tu vida, sino que es un mero instrumento, y puedes hacer uso en cualquier momento. No te identificas con la mente, cuando eres testigo de tus procesos mentales, entras en contacto con lo que eres, con tu realidad verdadera. Cuando te olvidas de ti y sientes que eres el mecanismo, es una esclavitud, es desdicha, éste es el mundo (samsar). Si eres consciente de que estás separado del mecanismo (cuerpo-mente), lo seguirás utilizando y si el mecanismo sufre un problema, lo puedes intentar corregir, pero eso no te perturbará, incluso es el mecanismo lo que muere, Buda ha hecho uso de él y ya no lo necesita, se libera de una carga, está a punto de ser libre. En cambio las personas sufren porque creen que están muriendo, no el mecanismo, sino tú y produce mucho sufrimiento. Cuando eres testigo de lo que sucede, la mente y las células tienen más vitalidad, hay menos conflicto y más energía, se renuevan y tienen más acierto, pero no serán para ti una carga ni te obligan a hacer nada, tú serás el amo. La atadura se produce por que no estás alerta. La atadura es una falta de percepción consciente, lo único que hace falta es que estés más alerta, hagas lo que hagas. Puedes escuchar con consciencia o

sin ella, tus oídos escucharán pero tu mente estará en otra parte, y las palabras no penetran en ti y tu mente las interpretará a su manera añadiendo sus ideas. Si estás alerta, el pensamiento cesa, no necesitas interpretar. Ese estado de alerta, disuelve el pasado y el futuro, estarás aquí y ahora, cuando estás en silencio, sin pensamiento, estás en contacto con tu origen, y es dicha y divino. Hazlo todo con atención.

3.- El no apego y una constante práctica interior hecha con devoción.

Sutras de Osho: El no apego y una práctica incansable son la técnica

A menos que tu comprensión alcance las raíces de tu cuerpo, no podrás transformarte.

Los deseos es la forma equivocada de que tu mente infeliz busca la felicidad

Hagas lo que hagas, antes de hacerlo cierra los ojos, quédate en silencio, vuélvete hacia tu interior.

El ser humano tiene la mente consciente y la capa inconsciente de la mente, 9 veces mayor que la anterior, tiene un cuerpo (soma) en el que la mente existe. El cuerpo es inconsciente, con funcionamiento casi involuntario, las funciones interiores son involuntarias, la voluntad no tiene efecto.

Para que la mente cese, es necesario abhyasa y vairagya.

Abhyasa es la práctica interior constante. El patrón de la personalidad no es solo intelectual, con entender que la ira es mala, no es suficiente para que te abandone, pues existe en innumerables capas de tu mente inconsciente, y no solo en la mente, también en el cuerpo. El cuerpo para entender necesita algo más que la comunicación verbal. Tus ideas pueden ir cambiando, pero tu personalidad no cambiará, por lo que nace en ti un sentimiento de culpa. El yoga no cree en la comprensión intelectual, sino en la comprensión del cuerpo, es una comprensión total, en la que participa todo el ser, no solo cambia la cabeza, también las fuentes más profundas del ser. Con la repetición constante se activa el inconsciente y entonces nos sentimos tranquilos, ya no es necesario hacer ningún esfuerzo y todo se vuelve natural. No es sabio el que tiene buen carácter, pues en ese nivel de consciencia lo opuesto también existe. Sabio es el que es incapaz de hacer el mal o de pensar en ello, la bondad se ha vuelto inconsciente, es como el respirar, la bondad ha arraigado tan profundamente, que ya no requiere esfuerzo. El sabio no es el buen hombre, el no sabe lo que está bien o mal, en él no hay conflicto. Si eres consciente de tu bondad, es porque la maldad todavía existe a su lado., habrá conflicto y no estarás tranquilo.

Vairagya es no apego, ausencia de deseo. Creará la situación propicia para que la mente cese, y la práctica persistente es la técnica que debemos usar en esa situación. Todo lo que hacemos está motivado por los deseos, y solo te satisfacen cuando haces ciertas cosas, mientras no dejes los deseos, no podrás dejar tus actividades. Te enfadas cuando tu deseo encuentra una obstrucción, y ello es motivo de ira (significa querer destruir los obstáculos). La ira crea desdicha, y la ira (violencia) se convierte en una enfermedad. Mientras tengas deseos y metas, la ira existirá en ti, pues hay millones de personas que intenta satisfacer sus respectivos deseos que se entrecruzan. Una mente que desea es que tiene metas, la mente quiere llegar a alguna parte. Lo primero es no desear, pero no significa que la ira desaparezca,

has estado furioso durante miles de años y se ha convertido en un hábito arraigado. Te podrás deshacer de los deseos pero la ira persistirá, es un hábito inconsciente de muchas vidas, está en tus células, es un patrón de comportamiento muy antiguo y tendrás que cambiar ese patrón, por lo que necesitas una práctica reiterativa, reconstruir el patrón cuerpo-mente y solo será posible si has dejado de desear. Primero es no apego, despréndete de los deseos, no te apegues a ellos y luego abhyasa. El deseo es un querer superficial, pero el patrón que lo impulsa está muy dentro de nosotros. La comida se convierte en sustituto de algo, la gente que teme la muerte, come más (base de la vida), al igual que si nadie te quiere (pues el niño asocia el amor con la comida, alimento y amor que proviene de la madre, si la madre está cariñosa le da más leche, si está enfadada no le da el pecho). El amor y la comida está asociado en la mente del niño, si recibe mucho amor, necesitará menos alimento. Si sientes mucho amor, no tienes miedo a la muerte. El amor es plenitud. Si no hay amor, la muerte genera miedo. Todo está conectado en nuestro interior. Si nos limitamos a cambiar un pensamiento, no cambia nada, por lo que hay que cambiar el patrón de base, nos reprogramamos para que nazca una nueva vida, y para ello no puede haber apego a nada. Pero esto no significa que dejes de disfrutar. No es cierto que el yoga diga que hay que morir a la vida, puesto que el no apego significa que ya no desearé nada. Si no deseas, estás apegado o amas nada serás un cadáver. No es ese el significado de no apego. No apego significa no depender de nada, no hacer que tu vida y tu felicidad dependan de nada.

Las preferencias no representan un problema, el apego sí. Puedes preferir una cosa a otra, ten preferencia por una persona, pero no te apegues a ella. El objeto de tu apego se convierte en una obsesión, si esa persona no está, te sientes infeliz, si echas de menos a esa persona sufres. El apego es una enfermedad terrible. La preferencia es lo contrario, si la persona no está te sientes bien y si la persona está, te sientes feliz, agradecido, no estás obsesionado. También solo se puede ser feliz, habrías preferido que esa persona estuviera contigo pero no es una obsesión. La preferencia es sana, el apego es una enfermedad. Quien establece preferencias en su vida, vive con sentimiento de profunda felicidad y no es posible hacerle desgraciado, se le puede hacer feliz o más feliz, y quien vive con apego no se le puede hacer feliz, sólo se le puede hacer más desdichado. El apego te hará más y más desdichado, y la preferencia te hará más y más feliz. Aceptaremos la vida tal como venga. Quien vive apegado a todo, no disfruta de nada y lo echa de menos todo. Si no estás apegado, eres libre., tienes abundante energía, no dependes de nada ni de nadie. Eres independiente y esa energía se puede utilizar para el trabajo interior. Abhyasa es enfrentarse al viejo patrón habitual.

Si estás a punto de enfadarte, haz 5 respiraciones profundas y hará que tu mente esté alerta, y en un estado de alerta, la ira no puede penetrar, tendrás más oxígeno. La ira puede apoderarse de ti sólo si no eres consciente. La mente no puede pensar en dos cosas a la vez, es unidireccional. Al respirar 5 veces, la mente se centra en la respiración, y su dirección cambia. Gurdjieff decía que cuando te enfurezcas, espera 24 horas, y luego haz lo que quieras. Pero con 5 respiraciones, ya no podrás enfurecerte. Con los años no podrás enfurecerte. No serás capaz. Abhyasa es la práctica interior, el esfuerzo por estar firmemente establecido en sí mismo. El cese es por la práctica interior y por el no apego. Abhyasa es estar centrado en sí mismo, ocurra lo que ocurra, no debes de actuar de inmediato, te has de centrar en ti mismo y desde el centro miras alrededor y decides. Abhyasa es práctica interior y esfuerzo consciente, antes de hacer un movimiento fuera, debo

moverme hacia el centro, y desde ahí, decidiré. Lo que antes te parecía un insulto, ya no te lo parece. Antes de emprender una acción, vuélvete hacia tu interior, establécete en tu centro, aunque sea por un instante y tu acción será distinta, será una respuesta viva, lo que has estado haciendo hasta ahora eran actuaciones mecánicas, como un robot. Escribe un diario 30 días y podrás ver el patrón de tus actos y todo lo que haces es predecible. Solo te haces hombre o mujer cuando eres consciente, y el esfuerzo constante por establecerte en ti mismo te hará consciente, te hará no actuar de forma mecánica, te hará impredecible, te hará libre. Si alguien te insulta, podrás sentir amor hacia esa persona, te sentirás agradecido pues algo nuevo empieza a nacer en ti, has empezado a crear un ser consciente en tu interior. Actuar es hacer un movimiento hacia fuera, moverse hacia el exterior, pero para ello antes estableces contacto con tu ser interior, antes de actuar siempre un momento de meditación, esto es abhyasa, cierras los ojos, te quedas en silencio, y te vuelves hacia tu interior, no apegado, miras como un observador, sin prejuicios, como si no estuvieras involucrado, como un testigo y entonces actúa. Cuanto mayor sea la distancia entre el actor y la acción, mayor será el bien. La vida se convierte en algo sagrado, el cuerpo se convierte en un templo, cualquier cosa que te haga establecerte en tu interior es abhyasa, y echa sólidas raíces cuando se practica de forma continua, sin interrupción y con devoción. Si lo interrumpes, se habrá echado a perder todo el esfuerzo. Si comienzas a meditar y lo dejas, habrás echado por tierra el trabajo, pues harás muchas cosas del viejo patrón y se habrá vuelto a crear una capa. Cualquier práctica que elijas, intenta que sea para toda la vida, y trabaja con ella con perseverancia, no escuches a la mente, pues tratará de persuadirte, te dará todo tipo de razones. Para la mente es más cómodo atenerse a lo viejo, lo nuevo es difícil. La mente se resiste a lo nuevo, si comienzas abhyasa, no hagas caso a la mente, sigue practicando y con el tiempo calará en la mente y dejará de oponerse pues le resultará fácil, pues sólo tendrá que dejarse fluir. Un poco de pereza puede hacerte desandar un largo camino recorrido.

En segundo lugar tienes que hacerlo con devoción, pues si lo haces de forma mecánica, sin amor, sin devoción, sin sentir la cualidad sagrada, tardarás mucho, ya que sólo cuando se aprende con amor penetra lo nuevo en nosotros fácilmente. La devoción abre tu ser, te hará estar más receptivo y las semillas penetrarán a más profundidad. No hagas abhyasa sin devoción, pues desperdiciarás tu energía. El deber es tener que hacer algo de lo que no disfrutas nada, te resignas a hacerlo y quieres terminar cuanto antes, es un trabajo de cara al exterior.

El amor no es un deber, te hace disfrutar, la dicha que te reporta, no tiene límites, no hay prisa por terminar, cuanto más dure, mejor, nunca llegas a ponerle fin. Trabajar con devoción es estar enamorado de un determinado abhyasa, de una práctica particular. Hay quienes hacen meditación como si simplemente aplicaran una técnica y nada cambia, sólo será un ejercicio, no les sucederá casi nada, ya que sólo dirigen sus esfuerzos al exterior como si se tratara de un trabajo, van a la sala de meditación sin sentimiento de entrega ni de compromiso, no participan desde lo más profundo de su ser. En cambio los que practican con amor, no es hacer algo, es cualitativo no cuantitativo, entrega y compromiso con disfrute, no les importa la meta, sino la práctica en sí. Y cuando se practica así, el resultado es inmediato, te puedes liberar del pasado por completo. En la devoción, existe amistad más amor en la devoción, amor entre personas de sexo distinto, y amistad entre personas del mismo, en el mismo nivel.

Compasión es lo contrario de la devoción, ya que se establece entre una fuente más elevada y una inferior. Un buda es compasión y la reverencia es lo opuesto. El amor se da entre iguales, la compasión de lo alto a lo bajo, y la devoción de lo bajo a lo alto. La compasión y la devoción desaparecen y queda solo la amistad y se queda como muerta, pues le faltan los dos polos, necesita esos polos para existir. Si estás en un estado de devoción, la compasión fluirá hacia ti.

Viaragya y abhyasa te ayudan en la cesación de la mente y serás por primera vez lo que en realidad eres, vivirás tu verdadero destino. El no apego y la cesación de los deseos es necesaria para estar enraizado en sí mismo. No se pueden separar en términos de dualidad. El silencio será como una semilla y se convertirá en árbol, pero el árbol estaba desde el principio en la semilla. La meta última está oculta en el aquí y en el ahora en ti. El no apego al principio será un esfuerzo (tendrás que estar alerta y practicarlo y tendrás lucha con tu pasado y tu ego), y al final será espontáneo, será una forma de ser natural (no habrá lucha, alternativa ni elección, fluirás en la ausencia de deseo, será tu naturaleza). Sea cual sea la meta, hay que practicarla desde el principio, el primer paso es el último, y sólo si el primer paso va en la dirección correcta, será posible llegar al último. La no violencia y el amor es el fin, y la persona se vuelve compasiva cuando está llena de amor. El no apego será sólo una semilla y al final se convertirá en la ausencia de deseo. Al principio será no tener ninguna exigencia, no hacer ninguna petición, al final será no tener deseo alguno. Fluye con la vida, sintiéndote contento y agradecido sin exigir, sin pedir, sin esperar nada y se producirá en ti una apertura. Al principio tendrás que estar alerta, pues el no apego no es un acto espontáneo.

El Buda cogió un pañuelo, hizo 5 nudos y preguntó si era el mismo pañuelo. Tu eres como un pañuelo con tu consciencia llena de nudos, y para desanudarlo se tendrá que aplicar el proceso exactamente inverso, y para ello tienes que entender cómo has llegado a tu estado de esclavitud a las ataduras que os condicionan. Si el apego es el factor condicionante, el no apego es el incondicionador, si las expectativas te conducen a la desdicha, la ausencia de ellas os conducirá a la dicha. Si la ira te crea un infierno en tu interior, la compasión creará el cielo. El proceso inverso será la felicidad. No se trata de recondicionar, sino de incondicionar, si fuera recondicionamiento volverías a ser un esclavo. El ser humano es el que hace algo para crearlo y se ha convertido en hábito, un acto repetitivo, mecánico. Si te haces consciente puedes dejarlo.

Alguien te insulta y te quedas quieto en silencio, el patrón te traerá la ira, pero te quedas quieto, observas y si no puedes quedarte quieto, vete y golpea una almohada y observa lo que sucede (la almohada no va a reaccionar), cuando la ira se haya agotado, te empezará a reír de lo ridículo, entonces cierra los ojos y medita lo sucedido, y verás que te envuelve la calma y no estarás furioso con la persona, incluso sentirás compasión por él. Pero no reacciones delante de él, pues se convierte en un círculo vicioso. Estate alerta a tu patrón de comportamiento, si lo ves cómo se desarrolla lo puedes deshacer. Basta con destruir lo erróneo, pues lo correcto ya existe, no hay nada positivo que hacer. Es como si hay un arroyo bajo una roca, no hay que crear el arroyo, es la roca lo que hay que quitar y el arroyo fluirá. La dicha o felicidad ya fluyen dentro de ti, solo tienes que quitar las rocas de los condicionamientos de la sociedad. Las rocas son el apego, la ira, la codicia, practica el no apego, la no ira, ... Haz lo opuesto a lo que habías hecho, pero no reprimas. Cuando hayan

desaparecido lo viejo o los nudos, no te tendrás que preocupar por nada, fluirá espontáneamente.

Vairagya o ausencia de deseo es el cese de indulgencia con uno mismo, con la sed de placeres sensuales llevado a cabo con esfuerzo consciente. No eres interiormente dichoso, y por ello nace el deseo de placer, una mente cuando tiene el deseo de placer es porque interiormente no es feliz y por eso busca la felicidad en otra parte. Una persona infeliz entrará en el ámbito de los deseos para encontrar la felicidad, y por supuesto no la encontrará, solo tendrá vislumbres, eso es el placer (vislumbres de felicidad). Te enamoras y el sexo te da vislumbre de placer o felicidad, te olvidas de todo, estás en el ahora, no hay pasado ni futuro y vislumbras la felicidad y crees que ello proviene de tu amante y no es cierto, proviene de ti, el otro sólo te ha ayudado a caer en el presente. Si entras en el ahora sin el sexo, el sexo se volverá inservible e irá desapareciendo, no será un deseo, no estarás obsesionado con él.

Cuando sale el sol, las energías se activan, el cuerpo se inquieta, por ello se medita antes de la salida del sol (esas horas son brahmamuhurta, momentos de lo divino). Trata de estar en el aquí a primera hora, no hagas nada, no medites, no hagas ningún esfuerzo, cierra los ojos y quédate en silencio, y sentirás el torrente de energía que mana de tu interior, un vislumbre que no será del placer, sino de felicidad, ahora contemplas la fuente verdadera, así reconoces que en la relación sexual, el otro ha sido un espejo, te veías reflejado en el otro, os ayudabais a caer en el presente, a apartaros de la mente pensante, pero siempre nace de dentro, el exterior solo es un espejo. Cuando la felicidad nace de dentro y se ve reflejada en el exterior, a eso se le llama placer. Pero lo que buscamos no es placer sino felicidad. Indulgencia es la búsqueda de placer. Cuando llegue un momento de placer, transfórmalo en una situación meditativa, cierra los ojos y mira en tu interior y descubre de dónde procede, es un momento precioso y te darás cuenta de que el placer no viene de fuera (falacia en la que vivimos). La felicidad nace de dentro, es algo que ya tienes y la indulgencia cesará y será el primer paso de la ausencia de deseo, no buscarás ni desearás nada y no es matar o luchar contra los deseos, sino que habrás encontrado algo más profundo y los deseos no parecerán tan importantes y se marchitarán. Dejas de atenderlos cuando encuentras la fuente verdadera y tu energía se dirige ahora hacia el interior, los deseos se abandonan. No luches contra ellos pues no los vencerás. Es como si tuvieras piedras en tus manos y de pronto ves que hay diamantes a tu alrededor, tirarías las piedras para dejar espacio en tus manos a los diamantes, no hay que luchar contra las piedras, sólo las tiras. Los que luchan contra los deseos, se convierte en el eje central de su mente, si luchas contra el deseo sexual, el sexo se convierte en el centro y le dedicas más atención. La clave es el esfuerzo consciente, lo haces por ti mismo, y ganas algo, si se hace sin consciencia, no se gana nada. Tienes que conseguir con sudor cada progreso y cuanto más practiques la consciencia, más consciente serás, hasta que seas consciencia pura. Cuando estés en un estado de placer por el sexo, comida, dinero, poder, ... medita sobre él, de dónde viene, si ves que es de otra parte, no podrás transformarte, dependerás siempre de una fuente externa. Pero la fuente está en ti, si meditas la encuentras. Hasta ahora solo has creado situaciones en el exterior y ahora te das cuenta que no dependes ni de nada ni de nadie, te bastas tu solo, ahora la mente indulgente desaparece, aunque disfrutes más de la comida o el sexo, pero no será la fuente de tu felicidad, pues la fuente eres tú, ya no eres adicto a ella. El sexo será un juego, divertido,

empieza a amar al otro por primera vez. No se puede amar a una persona de la que se depende, la odiarás pues es la causa de tu dependencia, sin ella no puedes ser feliz, el que tiene la llave de tu felicidad es tu carcelero. Te das cuenta que tu y el otro, sois fuente de vuestra felicidad, y la podéis compartir, podéis celebrar el sentimiento y eso es el amor, celebrar y compartir y no desear algo del otro ni explotar al otro. La explotación no es amor, pues utilizas al otro como instrumento. Los amantes se odian pues se utilizan y explotan uno al otro y el amor se convierte en un infierno. Surge por primera vez la amistad y podéis disfrutar de cualquier cosa. Solo puedes disfrutar cuando eres libre, solo las personas independientes disfrutan la verdad. Quien está obsesionado con la comida, se puede llenar la barriga, pero no disfruta, pues come violentamente. Los amantes que creen que su felicidad depende del otro se pelean, intentan dominarse el uno al otro. Cuando sabes que la fuente de la felicidad está en tu interior, disfrutas mucho más. Celebras el poder formar parte de la vida a cada momento. Con esfuerzo y consciencia alcanzarás la ausencia de los deseos. Es el primer paso, pero incluso el esfuerzo y la consciencia no es lo idóneo pues todavía hay lucha. El segundo paso es vairagya, ausencia de deseo, el conocer la naturaleza de purusha, el ser supremo, el ser interior, quién soy yo.

Cuando conoces que eres la fuente de tu felicidad, luego tienes que conocer la naturaleza de tu ser interior. Cuando conoces la fuente en su totalidad, lo habrás conocido todo, dentro de ti estará el universo entero, Dios está en tu interior, su serás la fuente de todo, el centro, y las desdichas desaparecen, la ausencia de deseo es el estado espontáneo, sahaj, no hay que esforzarse por mantenerlo, se ha vuelto un estado natural, ya no hay un "yo" que pueda forzar. La lucha y el forcejeo crean ego. Cuando te esfuerzas por abrirte camino en el mundo, se crea un ego basto (tengo dinero, prestigio, poder, ...) y si te esfuerzas por abrirte camino en tu interior, se crea un ego sutil (soy puro, santo, sabio, ...), pero la lucha continua, han logrado algo, y ese logro lleva consigo la sombra del "yo". El segundo paso, es la desaparición total del ego, existe la naturaleza y no hay "yo" ni ningún esfuerzo consciente, serás consciencia perfecta, no tendrás consciencia de ti mismo, serás consciencia pura, te habrás aceptado a ti mismo, y habrás aceptado la existencia tal como eres.

La aceptación total (Tao), el río que fluye hacia el mar, que no hace ningún esfuerzo, no tiene prisa por llegar y si no llega al mar, no se siente frustrado, el río simplemente fluye, pues fluir es su naturaleza, sin esfuerzo. La primera vez que observamos los deseos, surge un esfuerzo sutil, empiezas a intentar ser consciente, a averiguar de dónde vienen, tienes que hacer algo. Al final, desaparecen los deseos y tú también, sólo quedará el ser interior en su eterno fluir, y ese fluir es el éxtasis supremo. La desdicha nace de las expectativas y las exigencias. Suceda lo que suceda, está bien, y es una bendición, y no tendrás que comparar o considerar que es una desgracia, e incluso si se presenta el dolor, no será doloroso. Ahora, cuando te aparece el dolor, luchas contra el dolor, le opones resistencia, te divides, te pones en contra, tienes tu éxtasis y tu dolor separados dentro de la cabeza e insistes en que debería de desaparecer, y ese es el verdadero problema. Intenta no luchar, fluye con el dolor, deja que suceda y hazte uno con él y aflorará un tipo de felicidad nuevo que no conocías. Es la lucha la que crea el dolor, el verdadero dolor es el luchar contra el dolor. Puedes hacer 2 cosas, o fluir con el dolor o luchar contra él, y si luchas se convierte en un tormento y si fluyes el tormento es menor. Cuando fluyes con él, el dolor desaparece y el dolor se convertirá en felicidad. Entenderlo intelectualmente, no sirve, experimentalo, y verás como la situación

se transforma. Sólo un ego puede sentir dolor, y si el ego no está presente, transforma tu dolor en placer. El secreto reside en el ego. Y se hace conociendo el núcleo más íntimo de ti mismo, purusha, el morador de tu interior, basta con conocerlo para que todos los deseos desaparezcan. Los deseos surgen por no conocerse a sí mismo, no son más que nuestra ignorancia del sí mismo. Todo lo que intentas alcanzar por medio de tus deseos existe oculto en el sí mismo y si conoces el sí mismo, los deseos desaparecen.

El poder crea locura en las personas, y casi todo el mundo es adicto al poder. El niño se siente indefenso y quiere tener poder, todos los demás son más fuertes, y por ello el primer deseo es tener poder, ser dominante y adopta una actitud política y aprende tretas para dominar a los demás. Llorar sin descanso le da poder y aprende a llorar. Las mujeres continúan utilizando esta estrategia, siguen sintiéndose indefensas, esta es la política del poder. Con el paso de los años para poder continuar dominando a los demás, averiguará como conseguir más dinero, como tener más influencia y dominar al territorio y se pasará toda la vida persiguiendo el poder, es un deseo infantil. Tanto si el deseo se cumple como si no, te sientes frustrado, porque es imposible que se cumpla de forma absoluta, ya que nadie es tan poderoso que sienta que ya es suficiente, nadie tiene el poder absoluto, nada nos puede satisfacer. Cuando no llega a conocerse a sí mismo, conoce la fuente del poder absoluto, y el deseo de poder desaparece, ya eres rey, te das cuenta de que no te falta nada, que no estás indefenso, que eres fuente de todas las energías, eres la fuente misma de la vida y que el sentimiento de impotencia de la niñez, lo crearon otros. Si amaras a tu hijo, el mundo sería distinto, no contribuirías a que tu hijo se sintiera indefenso, le darías tanto amor que se sentiría poderoso, si le das amor, no necesita perseguir el poder, no se hará un líder político, no se presentará a elecciones, no intentará acumular dinero y conseguirlo a cualquier precio. Sabe que ya es un individuo poderoso, con amor basta. Si nadie le da amor, creará sustitutos para el amor. Todos tus deseos de poder, dinero o prestigio, muestran que algo se te enseñó en la infancia que te ha condicionado y sigues condicionado sin indagar en tu interior y descubrir que lo que persigues existe ya dentro de ti. Patañjali nos ayuda a poner la biocomputadora en silencio para que no interfiera y la meditación es eso, poner la biocomputadora en silencio unos instantes en ausencia de parloteo para que puedas mirar en tu interior y oír la voz de tu naturaleza más profunda y después la biocomputadora no te podrá engañar como hasta ahora. Te ha estado manipulando para que consigieras más poder. Si miras dentro de ti, no necesitas ser nadie, ya se te ha aceptado como eres, Dios te da la bienvenida, estás aquí porque Dios, el Universo, la existencia te ama y te necesita. Eres necesario.

Cuando conoces tu naturaleza más íntima (purusha o morador interior), no necesitarás nada más, el cuerpo es una casa, el morador interior, la consciencia que mora en tu interior es purusha, y una vez que la conoces no te hace falta nada y sabrás que eres perfecto tal como eres. La existencia empieza a ser una bendición, los deseos desaparecen al formar parte de la ignorancia que te impedía ver quién eres de verdad, el conocimiento de ti mismo los hace desaparecer, evaporarse. Irás cayendo a mayor profundidad en el abismo interior, y es tal la dicha que el mundo entero te parece insignificante, todo lo que este mundo te pueda dar es inservible. Tu actitud no debe ser de lucha, no te conviertas en guerrero y sí en meditador, te irás transformando, si entras en lucha habrá represión y te llevará a la desdicha. Si eres desgraciado es porque tu mismo la has creado, tu creas tus sufrimientos. Sólo si tu creas tus sufrimientos los puedes destruir, creas tus desdichas con tus hábitos incorrectos, con tus

actitudes, adicciones, y deseos erróneos. Abandona ese patrón, contéplalo con una mirada nueva y verás que esta vida es la más suprema dicha que puedes experimentar la consciencia humana.

4.- Esfuerzo total y rendición

Sutras de Osho: Quien actúa de forma accidental no puede alcanzar lo divino

La personalidad es tu rostro, la individualidad es tu ser

Haz de este momento el momento supremo

Aquí-ahora, todo es como debería ser, si estás dispuesto a mirar.

Hay 3 tipos de buscadores, el primero llega a este camino movido por la curiosidad, ha llegado por accidente, ha oído hablar de Dios, de la verdad, de la liberación suprema y despertó en él cierto interés, pero es un interés intelectual, como el niño que se interesa por todo, y después deja una cosa tras otra cuando se presentan nuevas y atractivas curiosidades. Estas personas nunca alcanzan nada, no se puede alcanzar la verdad movido por la curiosidad, la verdad exige un esfuerzo persistente, una continuidad y una perseverancia que la persona curiosa no tiene, pues ellos sólo hacen cosas concretas durante un tiempo dependiendo de su estado de ánimo, pero lo interrumpen y todo lo conseguido desaparece, tendría que empezar desde el principio y no puede recoger los resultados, siembra semillas pero no espera pues hay otras cosas que le llaman, y así no se puede alcanzar lo Divino, pues para avanzar se necesita perseverancia.

El segundo tipo que llega a la indagación interior, es la persona inquisitiva, llega con un intenso deseo de saber, un deseo sincero, pero su motivación es sólo intelectual, puede ser filósofo pero no será espiritual, está dirigido por la cabeza, y para él no es una cuestión de vida o muerte, sino una adivinanza y disfrutará intentando resolverlo, es un reto, una actividad intelectual, en el fondo participa el ego, será filósofo, pensará pero nunca meditará, reflexionará con lógica, y sólo será su propia proyección. Tienes que entregarte al 100 % y la cabeza sólo es el 1 %.

El tercer tipo de buscador es la persona de mumuksha (deseo de poner fin al deseo), deseo de liberarse por completo, deseo de salirse de la rueda de la existencia, de no volver a nacer, de no volver a morir, está cansado de tantas vidas dentro del mismo círculo. Es estar aburrido, cansado de sufrir y querer salir de ello. La investigación es cuestión de vida o muerte, ha surgido el deseo de moksha (liberación) y es una persona espiritual. El éxito está más cerca si los esfuerzos son intensos y sinceros. La posibilidad de éxito depende del grado de esfuerzo. La sinceridad es la cualidad que sobreviene cuando estás totalmente entregado. Ser serio no significa ser sincero. El niño que juega con sus juguetes es sincero, el niño, no está presente, sólo es juego, te haces uno con la actividad, el actor desaparece, el hacedor ya no existe, entonces hay sinceridad. La sinceridad no se cultiva, si se cultiva la seriedad, la sinceridad es la sombra de estar totalmente entregado a lo que hacemos. La sinceridad siempre es intensa, pero la intensidad no siempre es sincera. Puedes actuar con intensidad en el sexo y no ser sincero pues no es necesariamente amor y cuando acaba el sexo, la intensidad desaparece. El amor es sincero y la intensidad lo acompaña. Si tu actuación es intensa pero no sincera, no será eternamente intenso, sólo de forma momentánea, cuando el deseo se apodere

de ti, es una intensidad forzada por el deseo, es una imposición biológica a tu ser, no proviene del centro, sino que se te impone desde la periferia y una vez desaparezca la intensidad, no te importa nada tu pareja, cuando se cubre la necesidad corporal se acaba, hasta que vuelva a surgir el deseo. Tu intensidad es biológica, corporal. En la intensidad sexual, hay un juego previo y posterior. Cuando se encuentra el individuo con el todo, desapareces por completo. Yoga significa encuentro, comunión, unión de ambos, un encuentro tan profundo, tan intenso y sincero que los dos desaparecen, todo es uno, entrégate con todo tu ser, pues sólo entonces es posible alcanzar lo supremo. Ése es uno de los senderos, el de la voluntad.

También se alcanza el éxito si te rindes a Dios (samarpan), la rendición, la confianza absoluta, pero también se necesita la totalidad al igual que en el esfuerzo. Sólo hay un camino, el de la entrega total de tu ser. El esfuerzo depende de uno mismo, es manifestación de la fuerza de voluntad. Cuando te levantas y te caes de nuevo, comprendes que la causa de las caídas es el esfuerzo en sí, pues el esfuerzo se ha convertido en ego, y el ego intenta engrandecerse con cada paso y entonces sólo te queda una posibilidad, entregarlo, renunciar a él. Cuando llegas a la frustración límite y no sabes que hacer, ahora ríndete a Dios, según Patañjali, es el potencial de todo ser vivo, todo ser humano es una semilla de Dios y cuando florece se convierte en un Dios. Dios significa la culminación suprema, el florecimiento supremo.

Dios es un estado de consciencia y quien llega a él, no es una persona, sino un individuo. La personalidad es la periferia, es la apariencia que tienes a los ojos de los demás, la opinión que los demás tienen de ti. La personalidad es tu rostro, la individualidad es tu ser. Dios no tiene personalidad, es una unidad individual. Cuando te desarrollas como ser humano, con el tiempo, la opinión de los demás te parecerá infantil, te será insignificante lo que los demás digan, eso no es lo importante, lo importante eres tú, lo que verdaderamente eres. Y lo que eres, el tú real, el auténtico tú, es el individuo. Cuanta más importancia das a la personalidad, más es la dimensión de tu vida una dimensión de trabajo, vives preocupado por los resultados, por si logras alcanzar la meta, por lo que sucederá mañana. Cuando uno se centra en sí mismo, se convierte en jugador y juega, la vida es entonces un juego, es hermoso, no hay necesidad de preocuparse por el resultado, no importa, es irrelevante, es lo que haces en sí lo que tiene valor. Cuando escuchas, lo haces con un propósito y el iluminado habla sin propósito, escuchas porque así vas a conseguir algo (conocimientos, pistas, técnicas, ... que podrás poner en práctica), lo que buscas es el resultado, el iluminado habla sin propósito, simplemente disfruta.

No te preocupes por el resultado, pues entonces lo que haces es un medio para alcanzar un fin y ese fin está en el futuro, haz que los medios en sí sean el fin, que el camino sea la meta, y que este momento sea el momento supremo pues más allá no hay nada, éste es el estado de Dios y cuando juegues tendrás vislumbres de él. Has llevado tu destino durante vidas sin mirarlo, pues tus ojos están clavados en el futuro, no miras al presente. Aquí y ahora es como debería ser, no falta nada, no hace falta hacer nada, la existencia es perfecta en cada instante pues no puede ser de otra manera (quien la iba a hacer imperfecta), basta con que te rindas y no hagas ningún esfuerzo: ni ejercicios de pranayama ni asanas, ni meditación... nada si comprendes esto, la existencia es perfecta tal como es (mira dentro y fuera), y no se puede hacer otra cosa que celebrarlo, el que se rinde empieza la celebración

5. - El sonido universal

Sutras de Osho: El florecimiento perfecto se conoce como Aum

Si cantas Aum y permaneces consciente, el cántico de ese Aum será una fuerza deshipnotizadora.

Entonar Aum te centrará.

Aum es el símbolo del sonido universal, en tu interior oyes pensamientos y palabras pero no el sonido de tu ser. Cuando no haya ningún deseo ni necesidad, el cuerpo se quede quieto y la mente desaparezca, ese florecimiento perfecto se conoce como Aum y oirás el verdadero sonido del universo. Eso es Aum, el sonido universal. Cuando te paras lo oyes, en este momento parloteas tanto que no lo puedes oír, pues Aum es un sonido silencioso y a menos que te detengas, no lo puedes oír. Repite Aum y medita en él y así desaparecen todos los obstáculos y el despertar de una nueva consciencia. Repite Aum, Aum, Aum, ... y estate ajeno a la repetición, el sonido está a tu alrededor y tú estás alerta, consciente, siendo testigo. Se un mero observador. Aum es como una dulce canción de cuna, al repetirlo te puedes quedar embelesado, embriagado y ese es el peligro, pues el propósito es no embriagarte, sino hacerte más perceptivo y consciente. Si repites un mantra sin meditar, caerás en el subconsciente y si continúas caerás en el inconsciente y te convertirás en un zombi. Hay que repetirlo y meditar en él. Repite y crea a tu alrededor el sonido de Aum, pero no te pierdas en él, estate alerta o estarás perdido. El sonido hará que tu cuerpo entre en reposo y te ayudará a elevarte a un estado de superconsciencia, el cuerpo entra en estado inconsciente se duerme y tu eres ahora un ser superconsciente. El cuerpo alcanza el fondo y tú alcanzas la cima. Esto es lo que hay que realizar.

Con la repetición sola no basta, es tan solo una ayuda para meditar, la repetición crea el objeto y el objeto más sutil es el sonido de Aum y si eres capaz de percibir lo sutil, tu percepción se hará sutil. Si observas un objeto basto, la percepción es basta. Al observar nos convertimos en lo que quiera que observemos. El observador se convierte en lo observado. Lo que observas es en lo que te conviertes. Si observas Aum, el sonido más profundo que existe, la música más profunda, el sonido sin sonido, el sonido no creado (anahata), te conviertes en un sonido universal, sujeto y objeto se encuentran y se fusionan. Sujeto y objeto se disuelven, no existe el conocedor y lo conocido, sólo la unidad permanece, objeto y sujeto se han unido, y esa unión es yoga. La raíz de yoga es yuj, y significa reunirse, combinarse, lo que sucede cuando sujeto y objeto están unidos (en latín yugo), cosidos uno a otro, ya no hay separación, la brecha desaparece y alcanzas la superconsciencia. La repetición de Aum y la meditación en este sonido destruye todos los obstáculos.

La enfermedad, la languidez, la duda, la desidia, la pereza, la sensualidad, el delirio, la impotencia y la inestabilidad son los obstáculos que distraen a la mente.

Enfermedad significa mal-estar, falta de ritmo de la bioenergía interior, te sientes incómodo y si continúa, terminará afectando al cuerpo, se producen bloqueos, corte de la corriente eléctrica que ya no forma un circuito cerrado. La acupuntura se basa en que cuando la bioenergía forma un círculo, la enfermedad desaparece. Enfermedad es una perturbación que se produce en el aura del cuerpo, en el prana, en la bioenergía, en la electricidad corporal y por eso puede curarse con la entonación de Aum.

Lo primero que hay que resolver es la enfermedad, pues si estás enfermo, si sufres una alteración de la energía pránica, no podrás ir muy lejos, es necesario cierto grado de salud para avanzar. Salud es swasthya, ser uno mismo, estar centrado (health en inglés, y se derivan holy -sagrado- y whole -entero-). Estás sano cuando estás entero, eres también sagrado. La raíz de las palabras es fruto de la experiencia de la humanidad. Una persona se siente entera si la energía corporal fluye en círculo, ya que es lo más perfecto que existe, la energía no se desperdicia, circula sin parar, girando como una rueda. Un círculo es el símbolo de Dios. La enfermedad o el círculo interior de energía roto será como una piedra colgada al cuello, al meditar te sentirás incómodo, cuando quieras rezar no podrás pues necesitarás descansar al tener un nivel de energía bajo y para alcanzar a Dios se necesita mucha energía, no puedes tener un mal-estar del flujo de energía. Aum, el sonido por sí mismo, te ayuda a estar interiormente entero.

Cuanto más enfermo estás, más sensual te vuelves. Si estás sano no eres sensual, aunque pensamos que es al contrario (que el sano disfruta del sexo, y de todo, del mundo, del cuerpo, ... No es así) Cuando estás enfermo, el sexo se apoderan de ti y cuando estás sano, el sexo desaparece, pues te sientes tan feliz contigo mismo que no necesitas a nadie, y al estar enfermo, estás tan descontento contigo mismo que necesitas que la otra persona esté a tu lado. Si dos personas enfermas se encuentran, la enfermedad se multiplica, es lo que sucede en los matrimonios, se hace insoportable. Las personas enfermas necesitan de los demás, una persona sana no tiene esa necesidad y si ama alguien el caso será distinto, ya que no necesita a la otra persona, compartirá con ella lo que siente. Una persona enferma necesita sexo y una sana necesita amor. Cuando dos personas sanas se unen, la salud se multiplica, se pueden ayudar el uno al otro a alcanzar lo supremo, la necesidad desaparece, su relación no es por necesidad. Si alguna vez estás incómodo, no ahogues tu malestar en el sexo, intenta estar más sano. Las asanas te ayudarán. Si entonas Aum y meditas en el sonido, la enfermedad desaparecerá y te previene de las que te pudieran llegar en el futuro. El cantante se disuelve en consciencia pura, una llama de luz la energía describe un círculo, no hay discordia, eres uno.

Segundo obstáculo: languidez o nivel de energía muy bajo y le impide buscar, es una persona tibia, solo habla de Dios, yoga, pero para hacer algo es necesario el esfuerzo verdadero enérgico. Con Aum y su meditación tu nivel energético se elevará. Si te levantas por la mañana cansado, es porque hay escapes de energía por los dedos de las manos, de los pies y los ojos (no por la cabeza pues es redonda y las formas redondeadas ayudan al cuerpo a preservar la energía, por eso las asanas Siddhasana o Padmasana da forma redonda al cuerpo entero. En Siddhasana juntamos las manos para que la energía no escape por los dedos, si las manos están una encima de otra, la energía pasa de una a la otra y se forma un círculo, las piernas unas sobre otras y la energía circula y no se escapa, con ojos cerrados ya que por ahí se va el 80 % por eso al viajar estás tan cansado o cuando miras cosas innecesarias como anuncios, el yogui tiene los ojos cerrados todo el tiempo con las manos y piernas cruzadas, una sobre la otra, para que la energía circule, espalda erguida que conserva más la energía ya que la gravedad no le quita mucha energía, ya que sólo toca en un punto de la columna). Languidez, apatía es uno de los mayores obstáculos, y desaparece al cantar Aum, pues crea un círculo de energía interior, canta con ojos cerrados y medita, tu cuerpo desaparecerá y se desvanece la languidez, tendrás energía a raudales y sentirás que con hablar no es suficiente.

La duda. En sánscrito tiene muchas palabras

Shanka es la duda como actividad opuesta a la confianza.

Sanshaya: duda en oposición a la certeza, una persona que vive en la incertidumbre, poco decidida, pero no está enfrentada con la confianza, ya que la confianza es respecto a otra persona y sanshaya se opone a la confianza en uno mismo, significa que no confías en ti. Hagas lo que hagas, no estás seguro de si quieres hacerlo, de si será bueno, es la indecisión, la falta de atención y con mente indecisa no se puede emprender el camino, tienes que ser decidido, tomar una decisión y una vez que te hayas decidido, no vuelvas a dudar. La duda existe en ti gracias a tu cooperación, sigue dándole energía y una y otra vez empezará a dudar, se crea una indecisión. Aum te ayuda, pues cuando te quedas en silencio, en paz, es más fácil decidir, ya no eres una multitud, el canto y la meditación en el sonido acalla las voces y estás protegido, puedes distinguir la verdadera voz que nace de ti. La duda persistirá, pero no le prestas atención y con el tiempo desistirá. Aum te ayuda a tomar una determinación.

Pramad significa estado de hipnosis, que uno parece un sonámbulo y falta de atención: no seas un zombi y no vivas tu vida hipnotizado. Vivimos hipnotizados sin saberlo, la sociedad te hipnotiza para que hagas ciertas cosas y eso crea pramad, una somnolencia. No eres tú mismo, haces todo sin cuidado, te mueves con torpeza y tropiezos continuamente sin ir a ninguna parte y como todos los demás están igual, no te das cuenta de tu embriaguez. Se cuidadoso, Aum te ayuda a salir de la hipnosis, pero si no va acompañado de meditación, también te hipnotizará. Entónalo y estate alerta y destruirá la hipnosis de tu alrededor.

Alasya es la pereza, hay mucha acumulada en ti, no ves qué sentido tiene hacer nada, si no haces nada, nada se pierde, la pereza se asienta en el corazón. Pereza significa que has perdido la pasión por vivir, los niños no son perezosos, rebosan energía, todavía no están frustrados, no han aprendido que en esta vida, haga uno lo que haga, no se consigue nada, son dichosamente inconscientes. Tú en cambio, has hecho muchas cosas, se asienta la pereza, como el polvo de todos tus fracasos y frustraciones, te levantas porque tienes que ganar el pan, tienes esposa e hijos y estás atrapado, lo haces todo sin entusiasmo, sin disfrutar de lo que haces. Cantando Aum en alerta y meditando, te sientes tan feliz, surge un entusiasmo, el sonido comienza a desalojar el polvo, consigues valor y confianza y te das cuenta de que todo no es un fracaso, tal vez fracasas en el exterior pero no en el interior, el primer paso te ha dado no una flor sino un jardín entero, aflora la esperanza, vuelves a ser un niño en el mundo interior, es un nuevo nacimiento, vuelves a reír, jugar, ...

Sensualidad: tienes demasiada energía desaprovechada, no sabes qué hacer con ella, se acumula como es natural en el primer centro energético que es el centro del sexo y no sabes cómo hacerla ascender. El alimento y el agua, se genera energía y si no la utilizas te volverás loco y el sexo es la válvula de escape más fácil así que la energía retorna a la naturaleza. Medita en Aum, y los demás centros empezarán a funcionar, la energía fluye y te conviertes en un círculo, ascendiendo del primer chakra a los demás y luego desciende pasando por todos los centros. La energía al ir acumulándose se eleva como en un embalse y así los demás chakras se comienzan a abrir, se convierten en dinamos, comienzan a funcionar, si la catarata se seca, la dinamo no puede funcionar. Aum, te da calma, te hace dueño de ti mismo, te hace uno, y la energía asciende y la sensualidad desaparece, se vuelve inútil. El sexo se vuelve insignificante, infantil, se vuelve pueril, no se apodera de ti el deseo sexual, no tienes una apremiante necesidad de sexo. Pero no tienes que renunciar a ello.

Ilusión significa soñar con los ojos abiertos y todo el mundo lo hace, ves a una mujer y piensas que es muy hermosa, y puede que no lo sea y proyectes en ella una ilusión o que estés sexualmente muy necesitado y que la energía desbordante acumulada en ti te haga ver un espejismo. Al cabo de estar unos días con ella, te parece una mujer común, te sientes engañado, pero el único que te ha engañado has sido tu mismo. Las proyecciones ilusorias desaparecen con el sonido Aum, pues la ilusión es un estado de ensoñación, en el que estás perdido, y lo único que existe es el sueño. Si meditas en Aum, has creado ese sonido, eres testigo de él, estás presente y tú presencia no permite ningún sueño. Si tú estás, el sueño desaparece, si está el sueño, desapareces tú. El sueño y la consciencia no pueden existir juntos, la ilusión se desvanece.

Impotencia, también está en ti, te sientes desvalido, que no eres capaz de hacer nada, que no sirves para nada, intentas aparentar que tienes poder, pero es una máscara. Sólo el ser completo es fuerte y poderoso, el hombre y la mujer, la parte no puede. Cuando entonas Aum, sientes que ya no eres una isla, te haces parte del sonido del universo, te sientes fuerte. Sólo las personas impotentes se vuelven agresivos, para demostrar su valía.

Inestabilidad, la inconstancia, empiezas a hacer algo y te paras, lo tomas y lo dejas, así no es posible lograr nada, tienes que perseverar. La mente funciona de tal forma, que al cabo de unos días tendrás que empezar de cero. Dejas de hacerlo pues te parece aburrido. Al entonar Aum, sientes lo que es fundirse con el universo, y te dará felicidad y la inconsciencia desaparece. De esta forma desaparecen todos los obstáculos.

La angustia, desesperación, temblores y respiración irregular son los síntomas de la mente distraída. Vives angustiado, con ansiedad, siempre dividido, dominado por la mente ambiciosa, triste, desesperado, cuando la energía no fluye en círculo, estás nerviosos, con miedo, tu respiración no es rítmica, es irregular sin armonía. Al repetir Aum te centrarás, la respiración adquiere ritmo, los temblores desaparecen, no estarás nervioso, la tristeza se sustituye por felicidad, alegría, feliz por estar aquí, por respirar, no pedirás demasiado a la vida, habrá puro gozo. Los síntomas de mente distraída se eliminan meditando.

El mantra Aum tiene que hacerse en 3 etapas:

Primero se repite en voz muy alta, que provenga del cuerpo, ya que el cuerpo es la puerta principal, que el cuerpo se sature de él, repítelo en voz alta, usa el cuerpo entero para repetirlo, que te haga temblar, que sacuda el cuerpo entero durante 3-6 meses una hora al día. Sienta los cimientos. Cuando el cuerpo está saturado, el mantra habrá penetrado en cada célula, ya que no lo haces con la boca, lo repite todo el cuerpo. Hazlo con honestidad, autenticidad, sin engañarte, te entregas con todo tu ser, para que el cuerpo pueda absorber el sonido. Si te saturas, el sexo desaparecerá por completo, el cuerpo entero se encuentra relajado, en estado de calma, no hay necesidad de liberar energía y te sentirás poderoso. Al hacer acopio de energía, podrás pasar al segundo paso

El segundo paso, cierras la boca y repites Aum mentalmente, ahora lo haces con la mente, el cuerpo está inmóvil, y lo repites tan alto como te sea posible hasta que la mente se sature de sonido durante 3 meses. El cuerpo es la mente visible, y la mente es el cuerpo invisible. Ahora se satura la parte sutil de tu personalidad. Tendrás más poder todavía. Al saturarse la mente, el amor como lo conoces desaparece. El sexo es la parte corporal del amor y el amor es la parte mental del sexo. Cuando la mente está saturada llega el tercer paso.

Tercer paso: no usas ni el cuerpo ni la mente, se trata de bloquear el cuerpo y la mente, escucharás y oirás un sonido que te llega desde lo más hondo del corazón, Aum resonará en ti, todas las barreras caerán. Puede llevar 9 meses, poniendo toda tu energía.

El sonido Aum no puedes oírlo, pero está en ti, es tan sutil que no lo captas. Necesitas que el cuerpo y la mente estén saturados, y sólo entonces lo podrás oír. Es un sonido cósmico, está dentro y fuera, lo oirás en un árbol, roca, pero para ello hay que trascender tu cuerpo, se necesita mucha energía para escuchar lo sutil. Con el primer paso, desaparece el sexo, con el segundo el amor y con el tercero desaparece todo lo que has conocido, como si no fueras nada. Tendrás miedo y querrás escapar y para ello cantarás otra vez Aum, pero si lo haces estás volviendo a la mente y si lo haces en voz alta, volverás al cuerpo. Cuando uno oye el sonido en tu interior, no debe cantar el mantra, pues será un escape. El mantra se entona y se abandona para que esté completo, si lo repites te aferras a él.

6.- Cultivar la actitud interior

Sutras de Osho: Sintiéndote feliz en compañía de la gente que es feliz creas la situación en la que tu flor interior empieza a abrirse.

Cuando la mente negativa cae, hay belleza.

La compasión te dará tranquilidad de mente

No adoptes ninguna postura, eso es lo que significa ser indiferente.

Ser amigo de alguien que es feliz es difícil pues te hace sentir celos, como si fuera vencedor y tú el vencido, pero la felicidad no es una competición, no tienes por qué preocuparte. Que alguien sea feliz, no significa que tú no puedas serlo. Las riquezas existen en cantidad finita, pero la felicidad es infinita, no hace falta competir por ella. La envidia hace que entre en ti el infierno. Cuando veas a alguien feliz, sé feliz, ofrécele tu amistad, y así abres una puerta hacia la felicidad, compartes su felicidad (no es un objeto), crea un cielo a tu alrededor. Si te sientes desdichado, la causa eres tú, no hagas responsable a nadie, indaga en tu interior y descubre la causa, si descubres la causa dentro de ti, podrás echarla fuera, no hay un solo obstáculo que te lo impida. Siendo cordial con gente feliz, sintonizarás con la felicidad, las personas felices florecen, se cordial con ellas. Cada vez que haya una celebración, sé cordial y participa de esa alegría, empezará a fluir dentro de ti, cuando hay felicidad a tu alrededor te sientes tranquilo.

La mente se queda en calma cuando tienes una actitud cordial hacia quienes son felices. Cuando estás con gente que es feliz, sientes envidia, se establece una sutil competición, te sientes inferior, y por ello eliges rodearte de personas infelices para poder sentirte superior, los que están por encima te dan miedo, y cuanto más lo haces, más bajo caes. Busca la compañía de los más elevados en sabiduría, felicidad, serenidad, ecuanimidad, entereza, la compañía de lo elevado, así te elevarás, trascenderás los valles y alcanzarás las cimas. Busca la compañía de personas nobles, bellas y felices, serás más bello, más feliz. Un dios es aquel que ha aprendido el secreto de cómo ser feliz con el universo entero, con cada flor y cada río, roca, ...la vida se ha convertido en una continua y eterna celebración. Hasta ahora has hecho lo contrario, si alguien era feliz, te parecía una injusticia. Nadie le quita la felicidad a nadie, es un florecimiento interior, no proviene de afuera, sintiéndote feliz en compañía de la gente que es feliz, creas la situación para que tu flor interior empiece a abrirse.

Quien es desdichado, merece tu compasión, no tu cordialidad. Cordialidad significa crear una situación porque te gustaría estar en el mismo nivel que la otra persona. Compasión es cuando alguien ha caído de su estado y quieres ayudarlo y alegrarle, te gustaría ayudarlo pero no te gustaría estar como él, pues eso no le ayudaría. Si alguien llora, si tu lloras no le ayudas. Al ser comprensivo con alguien que es infeliz, haces trampas, pues si ofreces tu simpatía a alguien que está triste y deprimido, esa simpatía o cordialidad, significa que en el fondo te sientes feliz, te alegras no ser tú el que está infeliz, sientes que estás por encima del otro. La gente se siente bien cuando se muestran comprensivos con los demás, sienten que en el fondo no son tan desdichados, cuando uno muere, te da un sutil sentimiento de alivio, pues tú todavía estás vivo. Compasión significa que te gustaría ayudar para que salga de su desdicha, su dolor no te hace feliz ni desdichado. Buda es compasión, no llorará tus penas contigo pues eso no ayuda a nadie, y no se sentirá feliz, pues no hay razón para estar feliz, pero sentirse infeliz no sirve de nada. El estará para cuando tú lo necesites, pero no para tu desdicha, te ama pero no ama tu dolor. Cuando te muestras comprensivo, amas la desdicha del que la sufre. No te sumes a la desgracia de quien está desgraciado, ayúdale a salir de ella. No hagas la desgracia objeto de tu amor, mantente al margen, eso es compasión, extiende la mano, pero quédate al margen, ayuda, pero no te sientas desdichado. Si te sientes triste al ver la tristeza del otro, en el fondo tienes un solapado sentimiento de felicidad, abandona ambas actitudes y la compasión te dará tranquilidad de mente. Cuando una persona es infeliz, contagia a cuantos la rodean. Tal como eres ahora, eres vulnerable a la infelicidad, pues la buscas sin saberlo, tu mente busca la desdicha ajena, pues ante ella ofreces tu simpatía, mientras que la felicidad te provoca envidia.

La mente se queda en calma cuando tenemos actitud de alegría hacia el virtuoso e indiferencia hacia el que está mal. Cuando conoces a un virtuoso, piensas que debe ser una farsa, se desatan las críticas, le encuentras defectos, la tienes que degradar, piensas que si alguien es virtuoso, tú no lo eres y el ego se destroza. Pero lo que debes de hacer es sentir alegría por esa persona, pues si la criticas, criticas en el fondo la virtud. Cambiar es un arduo esfuerzo, es más sencillo condenar. La gente cree en lo negativo, pues rebatir una negación es muy difícil, lo negativo es fácil de creer, pues creerlo ayuda al ego, mientras que lo positivo nadie lo cree. Si refutas una virtud, te harás daño a ti mismo, eres autodestructivo, creas un ambiente en el que la virtud es imposible de alcanzar. Todos nos hemos asentado, y tenemos que desestabilizarnos, hay que echar raíces en un plano más elevado, y sólo es posible si os alegráis por quien es virtuoso. Ni siquiera condenéis el mal, pues le prestamos mucha atención al mal y sintonizaremos con él, y te harás adicto al mal. Ser indiferente al mal, pero ello no significa apatía, no significa cerrar los ojos, ya que entonces habrás adoptado una actitud de sutil condena. Indiferencia es hacer como si algo no existiera, no adoptar ninguna actitud, como si no estuviese ocurriendo. Upeksha : ni apatía, ni escape, sino indiferencia desprovista de cualquier actitud. Quién soy yo para juzgar si algo es malo o bueno. El mal se convierte en bien y el bien en mal. Lo que tenemos que hacer es ocuparnos de nosotros mismos, ser más consciente y estar atento., indiferencia que no oculta ninguna actitud.

Historia de Vivekananda, todavía inmaduro, y lo invitaron al palacio del marajá y le contrataron prostitutas para bailar. El tenía que haber estado indiferente a la celebración y no habría habido ningún problema, pero se negó a salir de su habitación. La prostituta cantó que sabía que no era digna de él, pero que podía haber sido más compasivo, solo era el polvo

del camino, pero que no fuera hostil, no era nadie, era ignorante, una pecadora, pero si el era santo, por qué tenía miedo de ella. Vivekananda se sintió inmaduro, infantil. El miedo existe cuando existe la atracción, temes a las mujeres si te sientes atraído por ellas. Aflora la indiferencia desprovista de cualquier hostilidad. Se dio cuenta de que tuvo miedo y de que le quedaba lujuria de ahí el temor. La cuestión no es quién esté ante mí en el exterior, sino lo que hay dentro de mí. Salió y trascendió su condición, ahora podría dormir incluso con ella sin tener miedo. Nadie sabe de dónde vendrá la ayuda, nadie sabe lo que es malo y lo que es bueno, la mente es incapaz, no adoptes ninguna actitud, eso significa ser indiferente. Se cordial y feliz con quienes sean felices, compasivo con los desdichados, siente alegría por los que han alcanzado virtudes e indiferencia hacia los perversos.

La mente se queda en calma si retenemos el aliento. La respiración y el pensamiento están conectados como dos polos opuestos de una misma cosa. Si el estado mental cambia, la respiración también. Obsérvalo. Puedes hacer 2 cosas, o cambia el estado de ánimo y la respiración cambiará o cambia la respiración para que el estado de ánimo cambie. La respiración controla las glándulas y sustancias químicas que segregan. No dejes que la respiración cambie, mantén el mismo ritmo respiratorio que tienes cuando estás en silencio. Si tienes la mente intranquila, espira profundamente, retén unos segundos, inspira y retén el mismo tiempo que antes. Sentirás como tu ser cambia. Ya no puedes estar enfadado, ha comenzado algo nuevo, la mente no puede atender a dos cosas a la vez. La espiración de 3-5 segundos, tanto como puedas y así el cuerpo arroja las toxinas, inspira y retén para que los gases nocivos se mezclen con el aliente para al espirar que se expulsen. La clave es la respiración, puedes crear cualquier clima interior que quieras. Averigua tus patrones respiratorios y podrás cambiar las condiciones de tu mente y tus estados de ánimo.

La iluminación está más allá de la dualidad, sucede cuando se abandonan ambas polaridades, con pensamientos positivos es posible conseguir muchas cosas, pero la iluminación no. Puede que estés actualmente feliz, pero no dichoso, la felicidad viene y va y el opuesto está muy cerca. Cuando amas que es un sentimiento positivo, el odio está esperando para actuar. Lo positivo no puede trascender la dualidad, es bueno mientras existe, pero no se le puede pedir la iluminación. Para alcanzar lo positivo, es necesario abandonar lo negativo, pero lo positivo también ha de abandonarse para alcanzar lo que está más allá. Primero despréndete de lo negativo y después de lo positivo, no quedará nada y esa nada es la iluminación, pues ya no hay mente. La mente es negativa o positiva, feliz o infeliz, ira o compasión, día o noche,... todo pertenece a la mente, pero tú no le perteneces, estás más allá. La mente no puede alcanzar la iluminación, tú sí, percibir que yo no soy la mente, es la iluminación. Una actitud negativa es una hondonada de la mente, una actitud positiva es la cima de la mente, pero ninguno trasciende el plano mental de tu ser, no cultives ninguno de los dos. Abandonar la actitud negativa es fácil, la positiva no lo es. Aun así, te aferras a lo negativo, a la desdicha, a la infelicidad porque es un hábito, si no lo hicieras no sería desdichado. Abandonar lo positivo, es abandonar la felicidad, todo lo que te parece un jardín en flor, todo lo hermoso. La mente utiliza la treta de cada vez que eres infeliz, te dice que es otra persona la responsable, y si eres víctima de esta argucia, no podrás abandonar la negatividad, pues así se oculta lo negativo. Si alguien te insulta, estabas esperando que te dieran pie para enfadarte, la ira se te había acumulado (de no ser así, aunque te insulten non te pones furioso). La persona que te ha insultado te ha hecho un favor, para que eches fuera la confusión que te invadía. Cuando algo

te sale mal, buscas a alguien a quien culpar, vas acumulando la ira y por eso te enfureces. El insulto no es la verdadera causa (karan) sino la causa ficticia (nimitta), parece la causa verdadera pero no lo es. Llevas muchas vidas engañándote. Cada vez que se apodere de ti la ira, mira dentro de ti para averiguar al culpable, haz de ese instante una meditación. Te darás cuenta de que es tu propia negatividad la que crea el problema y cuando la mente negativa sucumbe, hay belleza. Cualquier acto de renuncia es una inmadurez, por eso tienes que hacer un esfuerzo para librarte de la negatividad. El esfuerzo solo es necesario cuando se carece de comprensión. Para que lo negativo sucumba, no necesitas esforzarte, sólo te hace falta comprender, el problema es cómo desprenderte de lo positivo, pues te hace muy feliz. Hasta ahora sólo conocías 2 posibilidades, lo positivo y lo negativo. Si abandonas lo positivo irás a parar a lo negativo, por eso será necesario abandonar antes lo negativo y ya no podrás avanzar en esa dirección. La tercera posibilidad, es abandonar lo negativo, después lo positivo y entonces todo se detiene, la energía no se mueve en ninguna dirección, no sabe dónde ir, te parecerá una eternidad, no eres nadie, sin identidad, no puedes expresar cómo te sientes, no hay sentimientos. Éste es el mayor sacrificio (tapascharya), para el que nos prepara el yoga. Necesitarás un maestro que te diga que no tengas miedo y que esperes, pero lo real es que no hay maestro, pues este acaba cuando termina la mente. Cuando entiendes que lo positivo no es lo opuesto de lo negativo, sino su cómplice en la conspiración, conspiran juntos y lo positivo acaba volviéndose negativo, puedes desprenderte de ello. Lo positivo y negativo no son opuestos, son como el huevo y la gallina, como la madre y el hijo, se ayudan mutuamente a ser y proviene el uno del otro. Ese momento es el más sublime y transcendental de la existencia, parecerá muy largo, cualidad de vacío, solo hay vacuidad, no sabes dónde estás, quién eres y qué está pasando, es un momento de locura. Si intentas retornar te quedarás loco para siempre, muchos enloquecen con la meditación, pues intentan regresar, pero lo positivo-negativo ya no existe, intentan buscar la mente, pero ya no está. El maestro te forzará a seguir hacia delante a no retroceder. Tendrás que dar el salto, nadie lo puede dar por ti, y entonces habrás trascendido las dualidades y esto es iluminación.

6.- La transformación espontánea del control mental

Sutras de Osho: Nada tiene de malo la mente y los pensamientos.

La mente por sí misma no es confusión, pero si surge si te sumas a la mente a través de la periferia

Se como un loto, estate en el centro, la confusión de la mente desaparece

Permanece intacto y tendrás el control y serás el amo.

La mente no es una cosa, es sólo un proceso como una ola o como un río, si tuviera sustancia no se podría disolver, si no la tiene puede desaparecer sin dejar rastro. La mente no existe, solo existen los pensamientos, llega uno y después otro, y es esa continuidad la que te hace pensar que existe la mente, el pensamiento es el electrón de la mente. La mente es pura, y cuando profundizas en ella desaparece, sólo hay pensamientos como nubes que vienen y van y tu eres el cielo. Cuando no hay mente, no estás involucrado en los pensamientos. Los pensamientos pasan a través de ti como las nubes por el cielo o el viento entre los árboles, no encuentran ningún obstáculo. Si eres observador de ellos, la mente está bajo control. No se puede controlar la mente porque no existe y más allá de la mente no existe nadie, solo existe la nada, pues para controlarla sería un fragmento controla a otro, y eso es el ego. El vacío

interior puede ver pero no controlar, la mirada es el control. Al ser observador de los pensamientos te conviertes en su control, es como la sombra en una noche oscura, y corres con miedo. Quédate quieto y obsérvala. La mente es la ausencia de tu presencia, si profundizas en silencio en ella desaparece. Habrá pensamientos, pero no encontrarás a la mente.

Cuando la mente desaparece verás que los pensamientos no son tuyos, vienen y se van, ni un solo pensamiento proviene de tu ser, llegan del exterior, no te pertenecen. La palabra control no es apropiada, pues las palabras vienen de la mente, de los pensamientos. No hay nadie que controle ni nada por controlar. Aunque los pensamientos estén presentes, no eres su esclavo, es como en un aguacero, las gotas de lluvia cayendo sobre los pétalos de loto, y se queda intacto. Loto es lo que significa consciencia oriental, mantente intacto y tendrás el control. La mente es una agitación de la consciencia, como las olas son la agitación del mar, llega el viento e incide sobre el mar. El caos existe siempre en la superficie, no hay olas en profundidad, pues el viento no puede llegar. Si desde la superficie te adentras en ti, llegarás al centro y aunque la superficie esté agitada, tu no lo estás. El propósito del yoga es encontrar el centro, morar en él, y aunque hayan olas ya no te alcanzan, ves que no te pertenecen, son un mero conflicto superficial provocado por un agente extraño. Al observar desde el centro, el conflicto desaparecerá, aceptarás que haya olas, pero no te preocuparás, y entonces incluso las olas se pueden disfrutar. El problema surge si tú estás en la superficie, avanza con ellas y no en su contra y no habrá peligro. Estar centrado en la consciencia es tener control de la mente, no intentes controlar la mente, nadie puede controlarla. Hay muchas olas: espirituales (meditación, amor, compasión), el sexo, ira, afán de poseer, odio. Todas están en la superficie.

La mente no tiene nada de malo, al igual que los pensamientos, lo único malo es quedarse en la superficie, pues no conoces la totalidad y sufres innecesariamente. La percepción total se tiene desde el centro, pues puedes mirar en todas direcciones, puedes ver toda la periferia de tu ser. La mente es como el polvo que se acumula en las ropas del viajero, has viajado durante miles de vidas, se te ha acumulado mucho polvo, tú crees que las capas de polvo son tu personalidad, crees que son tu piel. La mente es el pasado, la memoria el polvo, todo el mundo lo acumula, pero no tienes que identificarte con el polvo, tu no eres polvo, sino consciencia. Sencillamente, tira las ropas, no te molestes en lavarlas, haz como la serpiente con su camisa vieja. Eso te enseña e yoga a librarnos de nuestra personalidad, de las ropas polvorientas.

Personalidad viene del latín persona, del griego prosopon, para designar la máscara que se ponían los actores en el teatro de Grecia antigua. De persona se deriva personalidad, es la máscara, no eres tú, es el falso rostro que muestras a los demás con lo aprendido a lo largo de vidas y experiencias. Has creado muchas personalidades, atuendos y todos están sucios, y el rostro original se ha perdido por completo, no sabes cual es tu rostro, te has convertido víctima de tus engaños. Deshazte de las personalidades pues si te aferras te quedarás en superficie, se natural y fluirás hacia el centro y desde ahí, verás que la mente no existe. Los pensamientos seguirán llegando, pero al dejar de cooperar con ellos, irán siendo menos y dejarán de llegarte, siguen existiendo pero ya no te llegan. Los pensamientos llegan como invitados, pero no llegan si no se les invita. Durante mucho tiempo has sido su amigo, llamarán a la puerta, pero si no cooperas se olvidarán de ti, y no es que controles a los pensamientos, sino que has llegado al santuario interior de tu ser, y los pensamientos se controlan a sí mismos.

La mente es el pasado, la memoria son las experiencias acumuladas, todo lo pensado, deseado, soñado, tu pasado. La memoria es mente y cuando te libras de la memoria se podrá controlar la mente. La memoria te sigue a cada instante, tú eres memoria. Si se te pregunta quién eres, dices tu nombre, hablas de tu familia, tus títulos, y eso es memoria. Habría que responder "no se", todo lo demás que digas es memoria y no eres tú. Lo último a lo que uno llega es a conocerse a sí mismo. Lo que se diga con palabras es memoria, mente, no es consciencia. Para librarte de los recuerdos, se testigo de ellos, es algo que te ha ocurrido pero no eres tú, no es más que el cuerpo en que te ha tocado vivir, la familia, ... pero no eres tú. Emplea el discernimiento (vivek), discierne continuamente y así podrás eliminar lo que no eres, y te encontrarás cara a cara con tu ser. Elimina las identidades que no eres tú: familia, cuerpo, mente. Aflorará tu ser.

Cuando hay silencio absoluto, te centras en tu interior, podrás observar cuanto sucede, oírás el tráfico de tu mente, pájaros, tráfico, palabras, pensamientos, pero la sutil diferencia es que observas indiferente, te da lo mismo la forma que adopte lo que suceda, si los pensamientos llegan o no, estás sentado y ellos siguen su curso. No es una técnica, sino un talento, la técnica se aprende y se puede enseñar, pero el talento tienes que sentarte y sentirlo. Un día existirá el tráfico mental, pero te sentirás indiferente a él y se abre una distancia enorme entre tú y tu mente y eso demuestra que estás en el centro. Cuando sientas el talento, en cualquier momento puedes deslizarte y volver al centro y desde ahí, te rodea la indiferencia, te mantienes intacto, la mente no te puede alcanzar, eres el amo. La indiferencia es la forma de hacerte el amo, y la mente así está controlada, la confusión de la mente desaparece, la causa de la confusión es que vives en la periferia, la mente no es por sí misma confusión, sino que surge si te sumas a la mente desde la periferia, cuando vas al interior, la confusión desaparece, las cosas se asientan, y que existe un cierto orden. La mente se vuelve clara como el cristal. El desasosiego, desconcierto y corrientes de pensamiento entrecruzados se calman.

En cambio haciendo uso de los conocimientos, intentas resolver la confusión afincándote en la periferia en la que estás. Buda dijo a su discípulo Ananda, ve y traéme agua del arroyo que hemos cruzado hace 5 km. Ananda fue, y al llegar había pasado unos carros de bueyes y el agua del arroyo se enturbió y el agua no se podía beber. Volvió y le dijo que iría a otro lugar, pero Buda insistió que quería esa agua. Al llegar vió que la mitad del detritus se había depositado en el fondo, se sentó debajo de un árbol y contemplo el fluir del agua y observando sin hacer nada, el agua se quedó clara como el cristal, había arrastrado la corriente las hojas y la suciedad se volvió al fondo. Eso es lo que hemos estado haciendo con nuestra mente, tenemos que sentarnos y que el arroyo de la mente pase, que se asiente, no te metas dentro de él para resolverlo, nadie puede poner orden a la mente, si esperas y observas con indiferencia las cosas se asentarán por sí mismas. La naturaleza ama el orden, el caos es un estado temporal, no hagas nada con la mente, que siga su curso y obsérvala, no le prestes atención. La diferencia entre observar y poner atención es que en este caso demuestras gran interés y si observas eres indiferente a ello. Buda lo llama upeksha, indiferencia, total y absoluta, sentarse en la orilla del río y verlo pasar y que las cosas se asienten, que el detritus vaya al fondo y las hojas se vayan con la corriente, hasta que el agua sea cristalina. La mente cuando está bajo control, se vuelve clara como el cristal y se reflejan en ella el objeto, sujeto y la relación entre uno y otro. Cuando la mente está clara, reina el orden y no la confusión,

todo se asienta, se convierte en un espejo tridimensional en el que se refleja el mundo exterior, el mundo de los objetos, el mundo interior (mundo de la subjetividad, de la consciencia) y se refleja la relación entre uno y otro, la percepción sin distorsión alguna.

Te inmiscuyes demasiado en la actividad de la mente y por ello se produce la distorsión. La mente es muy sencilla, como los ojos, miras con los ojos y el mundo se refleja en ellos, pero los ojos tienen 1 dimensión, reflejan al mundo y no a ti, la mente es un fenómeno tridimensional, de gran profundidad, capaz de reflejarlo todo sin distorsión. Habitualmente distorsiona las cosas si cuando ves algo no eres una entidad separada de la mente, pues mezclarás tu percepción de ello y tus ideas con el objeto real, ya que no lo miras con mirada pura, sino a través de tus ideas. Tus ideas se proyectarán en lo que veas. Si naces en una tribu africana, pensarás que no son hermosos los labios finos sino los gruesos (se los engrosan), en cambio aquí es al contrario. Son ideas que arraigan hasta distorsionar la visión, los labios finos y gruesos no son ni hermosos ni feos, lo hermoso y lo feo son distorsiones, tus ideas que mezclan con la realidad. En el mundo de los objetos nada es más ni menos valioso, las valoraciones son algo que introduce la mente, nada es hermoso ni feo, las cosas son como son, vives en la superficie y te confunden las ideas. Cuando te desplazas al centro y dejas sola la mente, limitándote a observarla desde el centro, ya no estás identificado con ella, las ideas desaparecen, la mente se vuelve clara como el cristal. En el espejo de la mente tridimensional se refleja el objeto, el sujeto y la percepción o el que percibe, la percepción y lo percibido.

8.- El puro mirar

Sutras de Osho: Si por efecto de la mente queda suprimida la consciencia, quedará suprimida también la realidad

La interpretación es la obstrucción. Si interpretas no percibirás la realidad. Mira sin interpretar y tendrás la realidad ante ti.

Cuando tratas de descubrir lo desconocido dejándote guiar por lo desconocido que hay dentro de ti, sobreviene la revelación.

La rosa se abre sólo para el amor.

<http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/6877119/Megapost-Osho-meditaciones-mp3-libros-y-cartas.html>

https://drive.google.com/folderview?id=0B3XGwn_EP5Y2bTIQclK1YWNVTM&usp=drive_web#

<http://www.enlataberna.com/>