

El sendero del

# YOGA

**OSHO**

Kairós

**OSHO**

**EL SENDERO DEL YOGA**

Traducción del inglés de Miguel Portillo

editorial **K**airós

**Título original:** YOGA: THE SCIENCE OF THE SOUL

Selección de textos

© 2002 OSHO International Foundation. Switzerland [www.osho.com/copyrights](http://www.osho.com/copyrights)

OSHO® es una marca registrada de OSHO International Foundation [www.osho.com/trademark](http://www.osho.com/trademark)

All rights reserved

© de la edición en castellano:

2003 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

**Diseño cubierta:** A. Pániker

**Primera edición:** Octubre 2003

**Primera edición digital:** Junio 2013

**ISBN papel:** 978-84-7245-546-7

**ISBN epub:** 978-84-9988-259-8

**ISBN kindle:** 978-84-9988-260-4

**ISBN Google:** 978-84-9988-261-1

**Depósito legal:** B 16.581-2013

**Composición:** Pablo Barrio

*El material de este libro es una edición editada y abreviada de una serie de discursos originales titulados Yoga of the Science of the Soul que Osho dio en público. Todos los discursos de Osho han sido publicados íntegramente en inglés y están también disponibles en audio. Las grabaciones originales de audio y el archivo completo de textos se pueden encontrar on-line en la biblioteca de la [www.osho.com](http://www.osho.com).*

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

# SUMARIO

- 1. Ahora, la disciplina del yoga**
- 2. Las cinco modificaciones de la mente**
- 3. La clave es el esfuerzo constante**
- 4. Los ocho pasos**
- 5. Postura y respiración**
- 6. El yoga en pocas palabras (preguntas y respuestas)**

**Sobre el autor**

**Resort de Meditación OSHO Internacional**

**Más información**

# EL SENDERO DEL YOGA

# 1. AHORA, LA DISCIPLINA DEL YOGA

*Ahora, la disciplina del yoga.*

*El yoga es el cese de la mente.*

*Entonces el testigo se asienta en sí mismo.*

*En los otros estados existe identificación con las modificaciones de la mente.*

Vivimos presas de una profunda ilusión: la ilusión de la esperanza, del futuro, del mañana. El ser humano, por ser como es, no puede existir sin autoengaños. Nietzsche dice en algún sitio que el ser humano no puede vivir con la verdad: necesita sueños, ilusiones y mentiras a fin de existir. Y Nietzsche tiene razón. El ser humano, por ser como es, no puede existir con la verdad. Eso es algo que hay que entender profundamente, porque sin entenderlo no puede entrarse en la búsqueda llamada yoga.

Es necesario comprender la mente en profundidad. Hay que comprender esa mente que necesita mentiras, la mente que necesita ilusiones, la mente que no puede existir con lo auténtico, la mente que necesita sueños. No sólo sueñas de noche. Sueñas continuamente, incluso cuando estás despierto. Puede que me estés mirando, que me escuches, pero lo cierto es que en tu interior se desarrolla un sueño. La mente crea sueños, imágenes y fantasías continuamente.

Ahora los científicos dicen que una persona puede vivir sin dormir, pero que no puede hacerlo sin sueños. Antaño se sabía que dormir era una necesidad, pero ahora la ciencia moderna dice que en realidad dormir no es una necesidad. Dormir sólo es necesario para que podamos soñar. El sueño es la necesidad. Si no se te permitiese soñar y sólo pudieras dormir, no te sentirías fresco y revitalizado por la mañana. Te sentirías cansado, como si no hubieras podido dormir en absoluto.

La noche consta de diversos períodos, unos de sueño profundo y otros de ensoñaciones. Existe un ritmo, de igual manera que existe el día y la noche. Al principio

caes en un profundo dormir durante unos cuarenta o cuarenta y cinco minutos. Luego llega la fase de los sueños, y entonces sueñas. A continuación se vuelve a dormir sin sueños, y luego éstos aparecen de nuevo. Así transcurre toda la noche. Si tu dormir se ve perturbado mientras duermes profundamente sin soñar, por la mañana no sentirás nada de particular. Pero si ocurre mientras estás soñando, entonces por la mañana te sentirás cansado y agotado.

Todo ello se puede percibir desde el exterior. Cuando alguien está durmiendo se puede saber si sueña o sólo duerme. Si está soñando se le moverán constantemente los ojos, como si estuviese observando algo con los ojos cerrados. Mientras que si duerme sin sueños no se le moverán los ojos, permanecerán tranquilos. Así pues, si mientras mueves los ojos tu sueño se ve perturbado, por la mañana sentirás cansancio. Pero si no mueves los ojos y tu dormir es perturbado, por la mañana no sentirás nada de particular.

Son muchos los investigadores que han demostrado que la mente humana se alimenta de sueños, que el soñar es una necesidad, y que un sueño es un autoengaño total. Y eso es algo que no sólo ocurre por la noche, sino que también es una pauta diurna; es algo que puede percibirse incluso de día. A veces los sueños flotan en la mente, y a veces no hay sueños.

Puede que estés haciendo algo, pero si sueñas mientras lo haces, estarás ausente. Interiormente estás ocupado. Por ejemplo, ahora estás aquí. Si tu mente atraviesa por un estado de sueño, me escucharás sin enterarte de lo que digo porque tu mente estará ocupada interiormente. Sólo podrás escucharme si no te encuentras inmerso en un estado de ensoñación.

La mente pasa continuamente de un estado sin sueños a uno de ensoñación y viceversa, tanto de día como de noche. Se trata de un ritmo interno. No sólo soñamos de manera constante, sino que en la vida también proyectamos nuestras esperanzas en el futuro.

El presente acostumbra a ser un infierno. Sólo podemos soportarlo a causa de las esperanzas que hemos proyectado en el futuro. Vives hoy a causa del mañana. Esperas que mañana suceda algo, que se abran las puertas del paraíso. Nunca se abren hoy, y cuando llega el mañana, no llega como un mañana, sino como un hoy, pero para entonces tu mente ya se ha vuelto a mover. Te adelantas a ti mismo; eso es lo que significa soñar. No eres uno con lo real, con lo cercano, con lo que está aquí y ahora. Estás en otro sitio, adelantándote, saltando hacia adelante.

Y a ese mañana, a ese futuro, le has puesto muchos nombres. La gente lo llama “cielo”, algunos lo denominan *moksha*, pero siempre está en el futuro. Si alguien piensa en términos de riqueza, lo hace de cara al futuro. Si alguien piensa en término de paraíso, ese paraíso tendrá lugar después de tu muerte, lejos, en el futuro.

Echas a perder tu presente a cambio de lo que no es. Eso es lo que significa soñar. No puedes estar aquí y ahora; estar en el momento presente parece ser extremadamente difícil.

Puedes estar en el pasado porque eso también es soñar con los recuerdos de cosas que ya no son. O bien puedes estar en el futuro, que es una proyección, que también es crear algo partiendo del pasado. El futuro no es más que el pasado proyectado... más colorido, más hermoso, más agradable, pero no por ello deja de ser el pasado refinado.

No puedes pensar en nada que no sea el pasado. El futuro no es más que el pasado vuelto a proyectar. ¡Y ninguno de los dos existe! El presente es, pero nunca... pero nunca estás en el presente. Eso es lo que significa soñar. Nietzsche tiene razón cuando dice que el ser humano no puede vivir con la verdad, que necesita mentiras, que vive a través de mentiras. Nietzsche dice que no hacemos más que decir que queremos la verdad. Pero lo cierto es que nadie la quiere. Nuestras denominadas verdades no son más que mentiras, hermosas mentiras. Nadie está dispuesto a ver la realidad desnuda.

La mente no puede entrar en el sendero del yoga porque el yoga es una metodología para revelar la verdad. El yoga es un método para alcanzar una mente no soñadora. El yoga es la ciencia para estar en el aquí y ahora. Yoga significa que estás dispuesto a no trasladarte al futuro. Yoga significa que estás dispuesto a no esperar nada, a no adelantarte a tu propio ser. Yoga significa encarar la realidad tal cual es.

Así que sólo podrás entrar en el yoga, o seguir el camino del yoga, cuando estés totalmente frustrado con tu propia mente tal y como es. Si sigues creyendo que llegarás a algo utilizando la mente, entonces el yoga no es para ti. Lo que se necesita es una frustración absoluta, una revelación de que esta mente que se proyecta es fútil, de que el hecho de que la mente espere algo es una tontería que no conduce a ninguna parte. Lo único que consigue es cerrarte los ojos, intoxicarte. Nunca permite que se te revele la realidad. Te protege contra la realidad. Tu mente es una droga. Está contra lo que es. Así que a menos que te frustres totalmente con ella, con tu forma de ser, con la manera en que has existido hasta ahora, a menos que la deseches incondicionalmente, no podrás entrar en el camino.

Son muchos los que se interesan, pero pocos los que llegan a entrar. Puede que tu interés tenga su origen en la mente. Puede que tengas la esperanza de que ahora, con el yoga, puedas ganar algo. Ahí tienes la motivación, que hunde sus raíces en la necesidad de lograr algo: podría ser que lograses la perfección a través del yoga, podrías alcanzar el estado beatífico de la perfección del ser. Pudieras devenir uno con el universo, incluso puede que lograses la iluminación... Ésos podrían ser los motivos por los que te interesases en el yoga. Si ésa es la causa de tu interés, entonces no habrá encuentro entre tú y el camino del yoga. Si así fuese, estarías en contra de él, funcionando en una dimensión totalmente distinta.

Si sigues creyendo que llegarás a algo utilizando la mente, entonces el yoga no es para ti. Lo que se necesita es una frustración absoluta, una revelación de que esta mente que se proyecta es fútil, de que el hecho de que la mente espere algo es una tontería que no conduce a ninguna parte.

Yoga significa que ahora no hay esperanza, que no hay futuro, que no hay deseos. Uno está listo para conocer lo que *es*. Uno no está interesado en lo que puede ser, en lo que podría o en lo que debería ser. ¡Nada de todo eso interesa! Se está interesado únicamente en lo que es, porque sólo lo real puede liberarte; sólo la realidad puede convertirse en liberación.

Se requiere una desesperación absoluta. El Buda llamó *dukkha* a esa desesperación. Si te sientes realmente miserable, no esperes nada, porque tu esperanza no hará sino prolongar la miseria. Tu esperanza es una droga. Al único sitio al que te ayudará a llegar es a la muerte, y a ninguna otra parte. Todas tus esperanzas no pueden conducirte más que a la muerte... Te *llevan* hacia allí.

Destierra la esperanza, sé sin futuro, sin deseos. Es difícil. Se necesita valor para encarar lo real. Pero un momento así le sobreviene a todo el mundo en alguna ocasión. Todos los seres humanos experimentan un momento en el que sienten una desesperación total, un vacío absoluto, cuando se hacen conscientes de que nada de lo que hacen sirve para nada ni les conduce a ningún sitio, de que la vida carece de todo sentido. De repente desaparece toda esperanza, todo futuro, y por primera vez se está sintonizado con el presente. Por primera vez estás cara a cara con la realidad. Y hasta que te sobrevenga un instante así...

Ya puedes ir practicando *asanas*, posturas... que eso no es yoga. El yoga es un giro hacia el interior. Es una media vuelta total. Cuando no vas hacia el futuro ni hacia el pasado, entonces empiezas a dirigirte hacia tu interior; porque tu ser está aquí y ahora, y no en el futuro. Estás presente aquí y ahora, y puedes entrar en esta realidad. Pero entonces la mente también debe estar aquí. Este momento aparece indicado en este *sutra* de Patañjali.

Antes de pasar a hablar de este primer *sutra* hay que comprender unas cuantas cosas.

La primera es que el yoga no es una religión; recuérdalo. El yoga no es hinduista ni mahometano. El yoga es una ciencia pura, como las matemáticas, la física o la química. La física no es cristiana ni budista. Aunque sean los cristianos los que han descubierto las leyes de la física, eso no significa que la física sea cristiana. El que las hayan descubierto no es sino accidental. La física es una ciencia. El yoga es una ciencia, y es algo accidental que haya sido descubierta por los hinduistas. No es hinduista, es la matemática pura del ser interior. Por ello, un musulmán puede ser yogui, un cristiano puede ser yogui, al igual que un jainista y un budista.

El yoga es un giro hacia el interior. Es una media vuelta total. Cuando no vas hacia el futuro ni hacia el pasado, entonces empiezas a dirigirte hacia tu interior; porque tu ser está aquí y ahora.

El yoga es pura ciencia, y Patañjali es el nombre más importante del mundo del yoga. Es un hombre extraño. No hay ningún otro que pueda compararse a Patañjali. Por primera vez en la historia de la humanidad, este hombre elevó la religión al estado de ciencia; convirtió la religión en una ciencia, en una disciplina sometida leyes.

No se necesitan creencias para practicar yoga. Las llamadas religiones necesitan creencias. Ésa es la única diferencia entre las religiones; la diferencia estriba sólo en las creencias. Un musulmán tiene ciertas creencias; un hinduista, otras; y un cristiano, otras distintas; la diferencia radica en las creencias. El yoga no cuenta con nada que pudiera considerarse una creencia; el yoga no dice que haya que creer en algo. El yoga lo único que dice es: «Experimenta». Al igual que la ciencia pone el énfasis en los experimentos, el yoga lo hace en la experiencia, en la práctica. Experimento y experiencia es lo mismo, y sólo difieren en su dirección. El experimento es algo que se hace externamente, y el experimentar; la experiencia –la práctica–, es algo que se lleva a cabo internamente. La experiencia es un experimento interno.

La ciencia dice: «No te creas nada, duda todo lo que puedas. Pero tampoco desconfíes, porque la desconfianza es otro tipo de creencia». Puedes creer en Dios o en el concepto de no-Dios. Puedes decir que Dios existe, con una actitud fanática, o puedes afirmar lo contrario, que Dios no existe, ¡con el mismo fanatismo! Los ateos y los teístas son creyentes, y la creencia no pertenece a la esfera de la ciencia. La ciencia significa experimentar algo, algo que es. Para ello no es necesaria creencia alguna.

Así pues, la segunda cosa que habría que recordar es que el yoga es existencial, empírico y experimental. No se requiere creencia, ni fe alguna, sólo coraje para la experiencia. Y eso es lo que falta. Uno puede creer con facilidad, porque no nos transformaremos a través de la creencia. La creencia es algo añadido, algo superficial. Tu ser no cambia a causa de ella, no atraviesa mutación alguna. Puedes ser hinduista y volverte cristiano al día siguiente. Y no por ello cambias; lo único que cambiarás es la Gita por la Biblia, o por el Corán. Pero el hombre que afirmaba la Gita y que ahora hace lo mismo con la Biblia, sigue siendo el mismo. Ha cambiado sus creencias.

Las creencias, las convicciones, son como la ropa. No se transforma nada sustancial, continúas siendo el mismo. Disecciona a un hinduista, a un musulmán, y verás que por dentro son iguales. El hinduista acude al templo y el musulmán odia el templo. El musulmán acude a la mezquita y el hinduista odia la mezquita. Pero por dentro son seres humanos iguales.

El yoga es existencial, empírico y experimental. No se requiere creencia ni fe alguna, sólo coraje para experimentarlo.

Creer es fácil porque en realidad no hay que hacer nada. Se trata de un aderezo superficial, de una decoración, de algo que puedes dejar de lado en cualquier momento. El yoga no es una creencia. Por eso resulta tan difícil y arduo que a veces parece imposible. Se trata de un enfoque existencial. No alcanzarás la verdad a través de creencias, sino de tu propia experiencia, de tu propia realización. Eso significa que sufrirás un cambio total, que tus opiniones, tu manera de vivir, tu mente y tu psique saltarán hechas pedazos. Se va a crear algo nuevo. Sólo a partir de eso “nuevo” podrás entrar en contacto con la realidad.

Así que el yoga es tanto una muerte como una nueva vida. Deberá morir lo que eres, pues a menos que muera no podrá nacer lo nuevo. Lo nuevo está oculto en ti. Eres una

semilla de ello, y esa semilla debe caer al suelo y ser absorbida por la tierra. La semilla debe morir; sólo entonces podrá surgir lo nuevo de ti. Tu muerte se habrá convertido en tu nueva vida. El yoga es tanto una muerte como un nuevo nacimiento. No podrás renacer a menos que estés listo para morir. Así que no es cuestión de cambiar de creencias.

El yoga no es una filosofía. He dicho que no es una religión y ahora digo que no es una filosofía. No se trata de algo en lo que debas ponerte a pensar. Es algo que tú tienes que *ser*; pensar no te servirá. Pensar es algo que se produce en tu cabeza, no en lo más profundo de las raíces de tu ser. No es tu totalidad. Sólo una parte, una parte funcional que puede ser formada. Pero aunque puedas discutir lógica y racionalmente, tu corazón será el mismo. El corazón es tu centro más profundo, y tu cabeza no es sino una rama. Puedes pasar sin la cabeza, pero no sin el corazón. La cabeza no es básica.

El yoga se ocupa de todo el ser, de las raíces. No es filosófico. Así que no pensaremos ni especularemos al tratar con Patañjali. Con él intentaremos conocer las leyes esenciales del ser, las leyes de su transformación, las leyes acerca de cómo morir y cómo volver a renacer, las leyes sobre un nuevo orden de ser. Por eso lo denomino una ciencia.

Patañjali es extraño. Es una persona iluminada, como el Buda, Krishna, Cristo, Mahavira, Mahoma y Zaratustra, pero diferente en un sentido. El Buda, Krishna, Mahavira, Zaratustra y Mahoma no poseían una actitud científica. Son fundadores de grandes religiones, han cambiado el patrón y la estructura de la mente humana, pero su enfoque no es científico.

Patañjali es como un Einstein en el mundo de los budas. Es un fenómeno. Podría haber ganado fácilmente el Premio Nobel como un Einstein, un Bohr, un Max Planck o un Heisenberg. Su actitud es la misma, al igual que su enfoque riguroso y científico. No es un poeta, mientras que Krishna sí lo es. No es un moralista, pero Mahavira sí. Básicamente, Patañjali es un científico que piensa en términos de leyes, que ha conseguido deducir leyes absolutas sobre el ser humano, sobre la estructura esencial de la mente y la realidad humanas.

Y si sigues a Patañjali, te darás cuenta de que es tan exacto como cualquier fórmula matemática. Sólo tienes que hacer lo que dice para obtener el resultado. Así es; como dos y dos son cuatro. Es como calentar agua hasta alcanzar los cien grados y ver que se evapora. Para ello no se requiere creencia alguna. Es algo que hay que hacer para darse

cuenta de ello. Por eso digo que no hay comparación posible. En esta tierra, nunca ha existido un ser humano como Patañjali.

Es cierto que puede hallarse poesía en las expresiones del Buda, es normal. Son muchas las ocasiones en que el Buda se torna poético al expresarse. El reino del éxtasis, la esfera del conocimiento esencial es tan hermosa, que resulta tentador tornarse poético. La belleza es tal, la beatitud es tal, el gozo es tal, que uno empieza a hablar en lenguaje poético.

Pero Patañjali se resiste a ello. Es algo muy difícil, nadie ha sido capaz de resistirse. Jesús, Krishna y el Buda se tornaron poéticos. Cuando el esplendor y la belleza estallan en tu interior, empiezas a bailar, a cantar. En ese estado eres como un amante que acaba de enamorarse de todo el universo.

Patañjali se resiste a ello. No utiliza poesía, ni siquiera un único símbolo poético. No tiene nada que ver con la poesía, ni habla en términos de belleza. Lo hace en términos matemáticos. Es exacto, y ofrece máximas. Esas máximas son sólo indicaciones acerca de lo que hay que hacer. Patañjali no estalla de éxtasis; no dice cosas que no pueden ser expresadas; no intenta lo imposible. Lo que hace es sentar las bases, y si sigues esas bases, alcanzarás la cima que está más allá. Es un matemático riguroso, recuérdalo.

Patañjali habla en términos matemáticos. Es exacto, y te ofrece máximas. Esas máximas sólo son indicaciones de lo que hay que hacer.

El primer sutra es: *Ahora, la disciplina del yoga*. Es preciso comprender todas las palabras, porque Patañjali no utiliza ni una sola porque sí.

*Ahora, la disciplina del yoga.*

Primero tratemos de comprender la palabra “ahora”. Este “ahora” apunta hacia el estado mental del que acabo de hablar.

Si te encuentras desilusionado, si careces de esperanza, si te has hecho totalmente consciente de la futilidad de todos los deseos, si crees que tu vida carece de sentido... Si cualquier cosa que hayas estado haciendo hasta ahora se viene abajo y nada ofrece esperanza de futuro, entonces te encuentras en una situación de absoluta desesperación, eso que Kierkegaard denomina “angustia”... Si te encuentras angustiado, si sufres sin saber qué hacer, ni a dónde ir, ni a quién acudir, al borde de la locura, el suicidio o la

muerte, y si tu forma de vivir se ha convertido en algo completamente fútil... si ha llegado ese momento, dice Patañjali, *ahora a la disciplina del yoga*. Sólo ahora podrás comprender la ciencia del yoga, la disciplina del yoga.

Si ese momento todavía no ha llegado, entonces puedes seguir estudiando yoga, y podrás convertirte en un gran erudito, pero no en un yogui. Podrás escribir tesis sobre el tema, podrás dar charlas sobre ello, pero no serás un yogui. El momento todavía no habrá llegado para ti. Puede que te intereses intelectualmente. Puedes relacionarte con el yoga a través de la mente. Pero el yoga si no es una disciplina no es nada. El yoga no es un *shastra*, no es un tratado. Es una disciplina. Es algo que hay que *hacer*. No es una curiosidad; no es especulación filosófica. Es más profundo que todo eso. Es una cuestión de vida y muerte.

Si ha llegado el momento en que sientes que todas las direcciones se han tornado confusas, que han desaparecido todos los caminos, que el futuro es oscuro, que todo deseo se ha tornado algo amargo, que los deseos sólo te han reportado decepciones, y que ha cesado toda esperanza y todo sueño, entonces... *ahora, la disciplina del yoga*.

Puede que este “ahora” no haya llegado. Puedo seguir hablando sobre el yoga, pero tú no escucharás. Sólo podrás escuchar si ese momento está presente en ti.

¿Te encuentras realmente insatisfecho? Ya sé que todo el mundo dirá que sí, pero esa insatisfacción no es real. Estás insatisfecho con esto o con aquello, pero no totalmente insatisfecho. Sigues albergando esperanzas. Tu insatisfacción no es total. En algún lugar sigues ansiando algún tipo de satisfacción, de gratificación.

A veces te sientes desesperado, pero esa desesperación no es auténtica. Te sientes desesperado porque no se han consumado ciertas esperanzas, porque han fallado. Pero el *esperar* sigue ahí; la esperanza no ha desaparecido. Sigues esperando algo. Estás insatisfecho con esa esperanza en particular, pero no con la esperanza en sí misma. Si la esperanza en sí misma te hubiese desilusionado, habría llegado ese momento, y por tanto podrías entrar en el yoga. Entonces esa entrada no tendría nada que ver con penetrar en un fenómeno mental y especulativo. Esta entrada sería el acceso a una disciplina.

¿Qué es disciplina? Disciplina significa crear un orden en tu interior. Ahora mismo eres un caos, totalmente desordenado. George Gurdjieff –y en muchos aspectos Gurdjieff era como Patañjali: también intentaba convertir en ciencia el núcleo de la religión– solía decir que no eres uno, sino una multitud. Ni siquiera cuando dices “yo” hay “yo” alguno. Lo que hay en ti son muchos “yoes”, muchos egos. Un “yo” por la

mañana, otro por la tarde, y otro más por la noche. Pero nunca eres consciente de tal marasmo, porque... ¿quién iba a hacerse consciente de ello? No existe centro alguno que pueda ser consciente de ello.

Decir que el yoga es una disciplina significa que el yoga quiere crear un centro cristalizado en ti. Ahora mismo no eres sino una multitud. Y una multitud cuenta con muchos fenómenos. Uno de ellos es que no puedes creer en una multitud. Gurdjieff solía decir que el ser humano no puede prometer. ¿Quién es el que promete? ¡Pero si tú no estás allí! Y si prometes, ¿quién cumplirá la promesa? El que ha prometido ya no existe a la mañana siguiente.

Hay algunos que vienen a verme y me dicen: «Voy a hacer un voto. Prometo hacer esto». Y yo les digo: «Piénsalo dos veces antes de prometer nada. ¿Estás seguro de que el que prometa algo seguirá ahí al momento siguiente?». Decides que a partir de mañana te levantarás temprano... a las cuatro de la madrugada. Pero a las cuatro de la madrugada siguiente alguien en tu interior dice: «No te preocupes. Ahí fuera hace frío. ¿A qué viene tanta prisa? Podemos hacerlo mañana». Y te vuelves a dormir. Al levantarte te arrepientes y piensas: «Esto no está bien. Debería haberme levantado». Y vuelves a decidir: «Mañana lo haré». Y al día siguiente sucede lo mismo porque a las cuatro de la madrugada ya no está ahí el que prometió todo eso, sino otro. ¡Eres un *Rotary Club* en miniatura! El presidente no hace más que cambiar; todos los socios se convierten en presidentes rotatorios. El amo y señor cambia a cada momento.

Gurdjieff solía decir: «La principal característica del ser humano es que no puede prometer». No puedes cumplir una promesa. No haces más que hacer promesas sabiendo muy bien que no podrás cumplirlas. Y es así porque no eres uno; eres un desorden, un caos. Por eso Patañjali dice: «Ahora, la disciplina del yoga». Si tu vida se ha convertido en totalmente miserable, si te has dado cuenta de que cualquier cosa que haces provoca un infierno, entonces es que ha llegado el momento.

Piénsalo dos veces antes de prometer nada. ¿Estás seguro de que el que prometa algo seguirá ahí al momento siguiente?

Este momento puede cambiar tu dimensión, tu manera de ser. Hasta ahora has vivido como un caos, como una multitud. Yoga significa que ahora deberás ser una armonía, que deberás ser uno. Se necesita una cristalización, un centrarse. Y a menos que alcances

un centro, todo lo que hagas será inútil, será un desperdicio de vida y tiempo. La primera necesidad es un centro, y sólo una persona que cuenta con un centro puede experimentar beatitud. Todo el mundo busca beatitud, pero es algo que no puede pedirse, ¡hay que ganársela! Todo el mundo anhela un estado beatífico, pero sólo un centro puede ser beatífico. Una multitud no puede ser beatífica, una multitud carece de sí mismo. ¿Quién, pues, va a ser beatífico?

Beatitud significa silencio absoluto, y el silencio sólo es posible cuando existe armonía, cuando todos los fragmentos discordantes se han tornado uno, cuando deja de haber una multitud, y sólo hay uno. Cuando estés solo en casa, sin nadie más, te sentirás beatífico. Ahora mismo tienes la casa llena de gente... y *tú* no estás. Sólo hay huéspedes, el anfitrión está siempre ausente. Y sólo el anfitrión puede sentir beatitud.

A este centrarse, Patañjali lo denomina disciplina: *anushasanam*. La palabra “disciplina” es preciosa. Proviene de la misma raíz que “discípulo”. Disciplina significa capacidad de aprender, de saber. Pero no se puede saber ni aprender a menos que se haya alcanzado la capacidad de ser.

En una ocasión se presentó un hombre –probablemente un reformador social, un revolucionario– ante el Buda, y le dijo: «Estoy de acuerdo contigo en que el mundo está hundido en la miseria». El Buda nunca dijo que el mundo estuviese hundido en la miseria o la desdicha. El Buda dijo que *tú* estás hundido en la miseria, no el mundo. La vida es sufrimiento, no el mundo. El ser humano es sufrimiento, no el mundo. La mente es sufrimiento, no el mundo. Pero el revolucionario dijo: «Estoy de acuerdo contigo en que el mundo está hundido en la miseria. Pero dime, ¿qué puedo hacer? Siento una gran compasión y quiero servir al mundo».

Servir debía ser su lema. El Buda le miró y permaneció en silencio. Ananda, discípulo del Buda, dijo: «Este hombre parece sincero. Guíadle. ¿Por qué permanecéis silencioso?». El Buda le dijo al revolucionario: «Dices que quieres servir al mundo, pero ¿dónde estás tú? No veo a nadie en tu interior. Miro dentro de ti pero no hay nadie. Careces de centro y, a menos que estés centrado, todo aquello que hagas no hará sino provocar más daño».

Todos vuestros reformadores sociales, revolucionarios y líderes no hacen otra cosa que engendrar males peores. El mundo sería un lugar mejor si no hubiera líderes. Pero no pueden evitarlo. Tienen que hacer algo porque el mundo está hundido en la miseria. Lo que ocurre es que no están centrados, y por ello no hacen sino crear más miseria y

desdicha. La compasión sola no basta, como tampoco basta servir. La compasión que fluye a través de un ser centrado es algo totalmente distinto. En cambio, la compasión que proviene de una multitud no significa más que problemas. Esa compasión es venenosa.

*Ahora, la disciplina del yoga.*

Disciplina significa la capacidad de ser, de saber, de aprender. Debemos comprender esas tres cosas.

La capacidad de ser. Las posturas del yoga no están relacionadas con el cuerpo, sino con la capacidad de ser. Patañjali dice que si te puedes sentar en silencio sin mover el cuerpo durante unas cuatro horas estarás creciendo en la capacidad de ser. ¿Por qué te mueves? No puedes sentarte inmóvil ni siquiera unos pocos segundos. El cuerpo empieza a moverse, sientes un picor en algún sitio, se te duermen las piernas, y otras muchas cosas... que no son más que excusas para moverte.

No eres un maestro. No puedes decirle al cuerpo: «Ahora no te moverás durante una hora». ¡Si lo hicieras el cuerpo se rebelaría de inmediato! Te obligaría a moverte, a hacer algo, y te ofrecería razones para ello: «Tienes que moverte porque te está picando un insecto». Puede que al mirar no halles tal insecto.

No eres un ser, sino un temblor, una actividad continua y frenética. Los *asanas*, las posturas de Patañjali, no son en realidad ningún tipo de entrenamiento físico, sino una formación interna del ser. Sólo ser... sin hacer nada, sin ningún movimiento, sin ninguna actividad, sólo permanecer. Este “permanecer” ayuda a centrarse. Si puedes permanecer en una postura, el cuerpo se convertirá en un sirviente, te seguirá. Y cuanto más te siga el cuerpo más crecerá el ser que tienes en tu interior, más fuerte se hará.

Y recuerda, si el cuerpo no se mueve, tu mente tampoco puede moverse, porque mente y cuerpo no son dos cosas distintas. Son los dos polos de un único fenómeno. Tú no eres cuerpo y mente, sino cuerpo-mente. Tu personalidad es psicósomática, cuerpo-mente. La mente es la parte más sutil del cuerpo. También podríamos decirlo al revés: el cuerpo es la parte más grosera de la mente. Así pues, todo lo que sucede en el cuerpo también ocurre en la mente, y viceversa: todo lo que sucede en la mente ocurre en el cuerpo. Si el cuerpo está inmóvil y puedes lograr una postura, si puedes conseguir que el cuerpo permanezca quieto, entonces la mente permanecerá silenciosa. En realidad, la mente empieza a moverse e intenta mover el cuerpo, porque si el cuerpo se mueve entonces la

mente también puede hacerlo. Pero la mente no puede moverse en un cuerpo inmóvil; para conseguirlo necesita un cuerpo que se mueva.

Las posturas de Patañjali no son en realidad ningún tipo de entrenamiento físico, sino una formación interna del ser. Sólo ser, sin hacer nada, sin ningún movimiento.

Si el cuerpo permanece inmóvil y la mente no se mueve, entonces estás centrado. Esta postura inmóvil no es sólo un entrenamiento fisiológico. Es crear una situación en la que pueda desarrollarse el centrarse, en la que puedas disciplinarte. Cuando *eres*, cuando te centras, cuando sabes qué significa ser, entonces puedes aprender. Porque en esa situación serás humilde y podrás entregarte. Cuando estés centrado no se te aferrará ego alguno, porque sabrás que todos los egos son falsos. Entonces podrás hacer una reverencia. Entonces es cuando nace el discípulo.

Un discípulo es un buscador que no es una multitud, que intenta centrarse y cristalizar, que al menos lo intenta, y que realiza esfuerzos sinceros para tornarse individual, para sentir su ser, para convertirse en su propio dueño. Toda la disciplina yóguica es un esfuerzo para convertirte en dueño de ti mismo. Tal y como eres ahora, no eres más que el esclavo de numerosos deseos. En tu interior abundan los amos, y tú no eres más que un esclavo del que estiran en muchas direcciones.

*Ahora, la disciplina del yoga.*

El yoga es disciplina. Es un esfuerzo por tu parte para cambiarte.

También hay que entender otras muchas cosas. El yoga no es una terapia. En Occidente imperan numerosas terapias psicológicas, y muchos psicólogos occidentales consideran que el yoga también es una terapia. ¡Pero no lo es! Es una disciplina. ¿Cuál es la diferencia? La diferencia estriba en que la terapia es necesaria para cuando estás enfermo, cuando padeces una afección; necesitas una terapia si te encuentras en un estado patológico. Pero una disciplina puede ser necesaria incluso si estás sano. En realidad, una disciplina sólo puede ayudar cuando se está sano. No es para casos patológicos. El yoga es para aquéllos que están totalmente sanos, que son normales, médicamente hablando. Para gente que no es esquizofrénica, que no está loca ni es neurótica. Para gente normal y saludable, sin patologías específicas. No obstante, son personas que se han hecho conscientes de que todo aquello etiquetado como

“normalidad” es fútil, y de que la llamada “salud” es inútil. Se necesita algo más, algo más grande, algo más integral.

Las terapias son para los enfermos. Las terapias pueden ayudarte a llegar al yoga, pero el yoga no es una terapia. El yoga está destinado a un orden de salud más elevado, distinto, a una manera de ser distinta e integral. Como mucho, la terapia puede reajustarte. Freud dice que eso es a todo lo que llegan. Que pueden convertirte en un miembro readaptado y normal de la sociedad. Pero ¿y si la sociedad es patológica? ¡Porque eso es lo que ocurre! Es la sociedad la que está enferma. Una terapia puede convertirte en alguien normal en el sentido de que te reajusta a la sociedad, pero la sociedad en sí misma está enferma.

Así que en ocasiones resulta que en una sociedad enferma las personas sanas son consideradas enfermas. A Jesús se le consideró insano, y se realizaron todos los esfuerzos posibles para reajustarlo. Y cuando descubrieron que era un caso desesperado, optaron por crucificarlo. Cuando descubrieron que no se podía hacer nada, que era incurable, entonces le crucificaron. Es la sociedad la que está enferma, porque la sociedad no es más que el colectivo. Si todos los miembros están enfermos, entonces la sociedad está enferma, y todos los miembros deben ajustarse a ella.

El yoga no es una terapia. El yoga no intenta de ninguna manera reajustarte a la sociedad. Si quieres definir el yoga en términos de ajuste, entonces habrá que decir que no se trata de reajustarse a la sociedad, sino con la propia existencia. Es un reajuste con el todo.

Por ello puede suceder que un yogui perfecto parezca que esté loco. Puede dar la impresión de que ha perdido el sentido, pero lo que sucede es que está en contacto con una mente más elevada, con un orden de cosas más elevado. Está en contacto con la mente universal. Así ha sido siempre: un Buda, un Jesús, un Krishna... siempre han parecido un tanto excéntricos. No nos pertenecen, parecen ajenos.

Por eso les llamamos *avatares*, extraños. Es como si hubiesen llegado de otro planeta, no nos pertenecen. Puede que sean más elevados, mejores, divinos, pero no nos pertenecen. Proviene de otro lugar. No forman parte integral de la humanidad.

Si quieres definir el yoga en términos de ajuste, entonces habrá que decir que no se trata de reajustarse a la sociedad, sino a la propia existencia. Es un reajuste al todo.

Persiste la sensación de que son extraños, de que no son. Pero en realidad son totalmente partícipes, porque han entrado en contacto con el núcleo más íntimo de la existencia. Pero nos dan la impresión de sernos ajenos.

*Ahora, la disciplina del yoga.*

Si tu mente se ha dado cuenta de que todo lo que has intentado hasta ahora carece de sentido, de que ha sido como una pesadilla o un bello sueño, entonces se te abrirá el sendero de la disciplina. ¿De qué sendero se trata?

La definición básica es la siguiente:

*El yoga es el cese de la mente.*

Ya dije que Patañjali era un matemático. Te despacha mediante una única frase: «Ahora, la disciplina del yoga». Es la única frase que ha utilizado para ti. A continuación da por sentado que estás interesado en el yoga no porque lo consideres una esperanza, sino como una disciplina, como una transformación aquí y ahora mismo. Por eso lo define:

*El yoga es el cese de la mente.*

Ésa es la definición del yoga, la mejor. Se ha definido el yoga de muchas maneras; existen muchas definiciones. Algunos dicen que el yoga es la unión de la mente con el todo; por eso se llama “yoga”. “Yoga” significa unión, cohesión. Algunos otros dicen que el yoga significa abandonar el ego; el ego es la barrera, y en el momento en que desechas el ego te unes al todo. Que ya estabas unido a él, pero el ego provocaba que te pareciese que no lo estabas. Y también existen otras muchas definiciones, pero la de Patañjali es la más científica. Dice: «El yoga es el cese de la mente».

El yoga es el estado de no-mente. La palabra “mente” lo abarca todo: tus egos, tus deseos, tus esperanzas, tus filosofías, tus religiones, tus escrituras. “Mente” lo abarca todo. Mente es todo aquello en lo que puedas pensar. Todo lo conocido, todo lo que puede conocerse, lo cognoscible, está en el interior de la mente. El cese de la mente significa el cese de lo conocido, de lo cognoscible. Es un salto a lo desconocido.

Cuando no hay mente estás en lo desconocido. El yoga es un salto a lo desconocido. O, mejor dicho, lo incognoscible.

¿Qué es la mente? ¿Qué hace aquí la mente? ¿Qué es? Normalmente consideramos la mente como algo sustancial que está en el interior de la cabeza. Pero Patañjali no está de acuerdo, como no lo estará cualquiera que conozca las interioridades de la mente. La

ciencia moderna tampoco está de acuerdo. La mente no es algo sustancial que se encuentre en el interior de la cabeza. La mente es sólo una función, una actividad.

Cuando caminas te digo: «Estás caminando». ¿Qué es caminar? ¿Dónde está el caminar cuando te detienes? ¿Adónde ha ido a parar el caminar cuando te sientas? Caminar no es nada sustancial, sino una actividad. Así que mientras permaneces sentado nadie puede preguntarte: «¿Dónde has puesto tu caminar? Hace poco estabas caminando, ¿adónde ha ido a parar ese caminar?». Si alguien te preguntase eso te reirías, y contestarías: «Caminar no es algo sustancial, sino una actividad. Puedo volver a empezar a caminar. Puedo caminar y también puedo dejar de hacerlo. Es una actividad». La mente también es una actividad, pero a causa de la misma palabra mente. Es mejor llamarla “actividad mental” igual que al caminar llamarlo “caminando”. Mente significa “actividad mental”, mente significa pensar. Es una actividad.

He citado a Bodhidharma en numerosas ocasiones. Fue a China, y el emperador quiso verle. El monarca le dijo: «Mi mente está muy inquieta, muy intranquila. Eres un gran sabio y te he estado esperando. Dime qué debo hacer para pacificar mi mente».

Bodhidharma le contestó: «No hagáis nada. Primero mostradme vuestra mente».

El emperador no le comprendió. Le dijo: «¿Qué quieres decir?».

«Venid a las cuatro de la madrugada, cuando no haya nadie por aquí. Venid solo, y recordad que debéis traer vuestra mente con vos», pidió Bodhidharma.

El emperador no pegó ojo en toda la noche. Por su mente pasó en muchas ocasiones el pensamiento de olvidarse de todo aquello: «Ese hombre debe de estar loco. ¿Qué quiere decir con eso de: «Recordad que debéis traer vuestra mente con vos»?». Pero el personaje resultaba tan cautivador y carismático que le resultó imposible cancelar la cita. A las cuatro de la mañana saltó de la cama como atraído por un imán, y se dijo: «Debo ir pase lo que pase. Ese hombre puede tener algo para mí. Sus ojos así parecen anunciarlo. Parece un loco pero, no obstante, debo acudir a la cita y ver qué sucede».

Así que partió, y halló a Bodhidharma sentado, apoyándose en su cayado. «Así que habéis venido... ¿Dónde está vuestra mente? ¿La habéis traído?», preguntó Bodhidharma.

«No digas tonterías. Cuando estoy aquí, mi mente también está aquí, no es algo que pueda dejarme por ahí. Está en mí», aseguró el emperador.

Bodhidharma le contestó: «Muy bien. Así que ése es el primer punto: la mente está en vuestro interior. Ahora cerrad los ojos y a ver si podéis encontrarla. Y si la encontráis,

decídmelo de inmediato, para poder pacificarla».

Así que el emperador cerró los ojos, y lo intentó una y otra vez, buscó y buscó. Cuanto más buscaba, más consciente era de que la mente no existía, de que es una actividad. No es algo que esté por ahí y que pueda señalarse. Pero en el momento en que comprendió que no es una cosa, entonces se le reveló lo absurdo de su búsqueda. Si la mente no es una cosa, entonces no hay nada que hacer. Si es una actividad, entonces basta con no llevarla a cabo; eso es todo. Es como caminar y no caminar.

El emperador abrió los ojos. Le hizo una reverencia a Bodhidharma y dijo: «No hay mente alguna que hallar».

«Entonces ya la he pacificado. En cualquier situación en que os encontréis intranquilo no tenéis más que mirar en vuestro interior, y tratar de hallar esa intranquilidad», respondió Bodhidharma.

La verdadera mirada es antimental, porque una mirada no es un “pensamiento”. Y si miras o buscas intensamente, toda tu energía se transformará en una búsqueda o mirada... y se tratará de la misma energía que antes fuera movimiento y pensamiento.

*El yoga es el cese de la mente.*

Ésa es la definición de Patañjali. Cuando no hay mente, estás en el yoga; cuando hay mente, no estás en el yoga. Así que ya puedes practicar todas las posturas que quieras que, si la mente sigue funcionando, si continúas pensando, no estarás en el yoga.

El yoga es el estado de no-mente. Si puedes permanecer sin la mente mientras realizas cualquier postura, te habrás convertido en un yogui consumado. Les ha sucedido a muchos, sin necesidad de realizar postura alguna, y no les ha pasado a muchos que han ido ejecutando muchas posturas a lo largo de numerosas vidas. Por eso es necesario comprender lo siguiente: cuando la actividad del pensamiento *no* está presente, entonces *estás* ahí. Cuando la actividad de la mente no se halla presente, cuando han desaparecido los pensamientos –que son como nubes–, cuando han desaparecido, tu ser, como el cielo, aparece despejado. Siempre ha estado ahí, sólo que cubierto por las nubes, por los pensamientos.

*El yoga es el cese de la mente.*

Ahora, en Occidente, atrae mucho el zen, un método japonés de yoga. La palabra “zen” proviene de *dhyana*. Bodhidharma introdujo esta palabra, *dhyana*, en China, donde pasó a convertirse en *jhan* y luego en *chan*, y una vez que llegó a Japón se convirtió en *zen*. La raíz es *dhyana*, que significa «no-mente». Así que toda la formación

zen en Japón trata de nada más que de dejar de “estar en la mente”, de ser una no-mente, de cómo permanecer sin pensar.

¡Inténtalo! Decir que lo intentes puedes parecer contradictorio... pero no hay otra forma de decirlo. Porque si lo intentas, el intento en sí mismo, el esfuerzo, proviene de la mente. Puedes sentarte en una postura e intentar algo de *japa* –cantar, repetir un mantra–, o bien puedes probar a sentarte en silencio, sin pensar. Pero entonces *no* pensar se convierte en pensamiento, y te dices: «No voy a pensar... no pensar... dejar de pensar». Pero todo eso es pensar.

Intenta comprender. Cuando Patañjali habla de no-mente, de cese de la mente, quiere decir *cese completo*. No te permitirá crear un *japa*, tipo «Ram, Ram, Ram». Diría que eso no es cese de la mente, sino que continúas utilizándola. Patañjali diría: «¡Simplemente para!».

Pero entonces tú preguntarás: «¿Cómo? ¿Cómo se hace para simplemente parar?». La mente continúa. Aunque te sientes, la mente continúa. Aunque no hagas nada, la mente continúa su actividad.

Patañjali nos dice que simplemente observemos. Que dejemos la mente, que la dejemos hacer lo que le plazca. Sólo hay que observar. No hay que interferir. Hay que ser un testigo, un espectador, sin dejarse afectar, como si no se tratase de tu mente. Como si no fuese asunto tuyo, de tu incumbencia. ¡No te preocupes! Sólo observa y deja fluir la mente. Ésta fluye a causa del impulso pasado, porque siempre la has ayudado a fluir. La actividad ha cobrado su propio impulso, y por ello fluye. Pero tú no tienes que cooperar. Observa, y deja fluir la mente. Ya has cooperado lo suficiente con ella, durante muchas, muchísimas vidas, tal vez durante millones de ellas. La has ayudado, le has dado tu energía. El río continuará fluyendo durante un tiempo más. Pero si no cooperas, si permaneces impasible –la palabra que utiliza el Buda es *upeksha*, mirar sin implicarse, sólo mirar, sin hacer nada en ningún sentido– la mente fluirá durante un tiempo y luego se detendrá por sí misma. Cuando haya perdido el impulso, una vez que la energía haya fluido, la mente se detendrá.

Cuando la mente se detiene estás en el yoga, has alcanzado la disciplina. Ésta es la definición:

*El yoga es el cese de la mente.*

*Entonces el testigo está asentado en sí mismo.*

Cuando la mente cesa en su movimiento, el testigo está asentado en sí mismo. Cuando puedes simplemente mirar sin identificarte con la mente, sin juzgar, sin apreciar ni condenar, sin elegir –cuando simplemente observas y la mente fluye–, llega un momento en que la mente se detiene por sí misma, en sí misma.

Cuando no hay mente estás asentado en tu propia presencia. Entonces te has convertido en un testigo, en un observador, un *drashta*, un *sakchhi*. Entonces dejas de ser un hacedor. Dejas de ser un pensador. Eres simplemente puro ser, el más puro de los seres. Entonces el testigo está asentado en sí mismo.

*En los otros estados existe identificación con las modificaciones de la mente.*

Excepto en el de testimonio, en todos los demás estados existe identificación con la mente. Te haces uno con el flujo de pensamientos, con las nubes, a veces con las nubes blancas, en otras con una nube negra, en ocasiones con las que traen lluvia, otras con una nube vacía. Pero sea cual fuere el caso, te haces uno con el pensamiento, te tornas uno con la nube y echas a perder tu pureza de cielo, la pureza espacial. Te nublas, y ese nublar te sucede porque te identificas, porque te haces uno con las nubes.

Llega un pensamiento, por ejemplo, que tienes hambre, y relampaguea en la mente. El pensamiento trata simplemente de que hay hambre, de que el estómago se siente hambriento. Pero inmediatamente te identificas con él y dices: «Estoy hambriento». La mente se llenó del pensamiento de que hay hambre, pero tú te identificaste con él y dices: «Estoy hambriento». Ésa es la identificación.

El Buda también sintió hambre, Patañjali también sintió hambre, pero Patañjali nunca diría: «Estoy hambriento», sino que diría: «El cuerpo está hambriento». Diría: «Mi estómago siente hambre», o: «Hay hambre. Soy un testigo. Observo este pensamiento, que ha relampagueado desde el estómago al cerebro, diciendo: «Estoy hambriento». El estómago tiene hambre; Patañjali sería un observador. Tú te identificas, te haces uno con el pensamiento.

*Entonces el testigo está asentado en sí mismo.*

*En los otros estados existe identificación con las modificaciones de la mente.*

Ésa es la definición:

*El yoga es el cese de la mente.*

Cuando la mente cesa te hallas asentado en tu ser observador. En otros estados existen identificaciones. Y todas las identificaciones constituyen el mundo. Si te sumerges en las identificaciones estarás en el mundo, en la miseria, en la desdicha. Si has trascendido las

identificaciones estás liberado. Te habrás convertido en un *siddha*, estarás en el *nirvana*. Habrás trascendido este mundo de miseria y alcanzado un mundo de beatitud.

Y ese mundo está aquí y ahora, ahora mismo, ¡es este mismo momento! No es necesario esperar ni un solo instante más para llegar a él. Sólo has de convertirte en testigo de la mente, y habrás entrado. Identifícate con la mente y lo perderás. Ésa es la definición básica.

Recuérdalo todo, porque más adelante, en otros sutras, entraremos en detalles sobre lo que hay que hacer y cómo hay que hacerlo, pero intenta recordar que ésta es la base.

Hay que alcanzar un estado de no-mente. Ése es el objetivo.

## 2. LAS CINCO MODIFICACIONES DE LA MENTE

*Las modificaciones de la mente son cinco. Pueden ser tanto fuente de angustia como de no-angustia.*

*Son: conocimiento correcto, conocimiento erróneo, imaginación, sueño y memoria.*

La mente puede ser tanto origen de esclavitud como fuente de libertad. La mente se convierte en la puerta a este mundo, en su entrada; pero también puede ser la salida. La mente te conduce al infierno, y la misma mente también puede llevarte al cielo. Así que todo depende de cómo se utilice.

El uso correcto de la mente se torna meditación, y el uso erróneo es la locura. La mente está presente en todo el mundo. La posibilidad de oscuridad y luz se hallan implícitas en ella. La mente en sí misma no es amiga ni enemiga. La puedes convertir en una amiga o en una enemiga, depende de ti, depende del que está oculto tras la mente. Si puedes convertir la mente en tu instrumento, en tu sirvienta, entonces se transformará en el pasadizo por el que alcanzar lo esencial. Si eres tú el que se torna sirviente y permites que la mente se convierta en el amo, entonces esa mente te conducirá a la angustia y la oscuridad totales.

Todas las técnicas, métodos y caminos de yoga tratan realmente de una sola cosa: cómo utilizar la mente. Correctamente usada, la mente llega a un punto en el que se convierte en no-mente. Usada de manera errónea, la mente alcanza un punto en el que existe el caos, en el que muchas voces pugnan por ser escuchadas, volviéndose contradictoria, confusa y demente.

Tanto el demente en el manicomio como el Buda bajo el árbol pipal [1] han utilizado la mente. Ambos han ido más allá de la mente. El Buda ha llegado a un punto en el que

la mente desaparece. Utilizada correctamente, va desapareciendo y llega un momento en el que no está. El loco también ha utilizado la mente. Usada de manera errónea, la mente se torna múltiple; usada erróneamente, se convierte en una multitud, y al final aparece la mente demente y tú estás del todo ausente.

La mente del Buda ha desaparecido, y el Buda se halla presente en su totalidad. La mente del loco se ha tornado total, y el demente ha desaparecido por completo. Ésos son los dos extremos, tú y tu mente. Si llegan a existir juntos, entonces te hallarás inmerso en la miseria. O bien desapareces o la mente deberá desaparecer. Si la mente desaparece entonces alcanzas la verdad. Si el que desapareces eres tú, entonces te vuelves loco. Y ésa es la lucha: ¿Quién desaparecerá? ¿Serás tú o la mente? Ése es el conflicto, la raíz de toda la lucha.

Estos *sutras* de Patañjali te conducirán, paso a paso, hacia esta comprensión de la mente, acerca de lo que es, qué formas adopta, qué tipos de modificaciones atraviesa, cómo pueden utilizarse y cómo se puede ir más allá. Y recuerda que ahora no cuentas con nada más, sólo con la mente. Debes usarla. Si la usas de manera errónea, te verás cada vez más hundido en la miseria.

*Estás* hundido en la miseria. Y es así porque durante muchas vidas has utilizado tu mente equivocadamente y la mente se ha convertido en la dueña. Tú no eres más que un esclavo, una sombra que sigue a la mente. No puedes ordenarle a la mente que se detenga. No puedes ordenárselo a tu propia mente; tu mente es la que te ordena y no tienes más remedio que seguir sus órdenes. Tu ser se ha convertido en una sombra y en un esclavo, en un instrumento en las manos de la mente.

Patañjali te conducirá, paso a paso, hacia esta comprensión de la mente, acerca de lo que es, qué formas adopta, qué tipos de modificaciones atraviesa, cómo pueden utilizarse y cómo se puede ir más allá.

La mente no es más que un instrumento, igual que las manos o los pies. Das órdenes a los pies, a las piernas, y se mueven. Cuando les ordenas que se detengan lo hacen. Eres el dueño y señor. Si quiero mover una mano, la muevo. Si no quiero hacerlo, no la muevo. La mano no puede decirme: «Quiero ser movida». La mano no me dice: «Ahora me moveré hagas lo que hagas. No voy a hacerte caso». Si mi mano empezase a moverse a pesar mío, entonces en el cuerpo imperaría el caos.

Eso es lo que ha sucedido en la mente. No quieres pensar, pero la mente no deja de hacerlo. Quieres dormir. Te acuestas en tu cama y das vueltas; quieres dormir y la mente continúa diciendo: «No, voy a pensar acerca de algo». Y tú le ordenas que se detenga, pero no te hace ningún caso y no puedes hacer nada al respecto.

La mente es un instrumento, pero se le ha concedido demasiado poder. Se ha tornado dictatorial y opondrá mucha resistencia si intentas ponerla en su sitio.

El Buda también utiliza la mente, pero su mente es como tus piernas. La gente no deja de venir a verme y preguntarme: «¿Qué le sucede a la mente de alguien iluminado? ¿Desaparece y ya está? ¿No puede utilizarla?».

Desaparece como ama y señora, pero permanece como sirvienta. Continúa existiendo como instrumento pasivo. Cuando el Buda quiere utilizar la mente, la usa. Cuando el Buda habla debe utilizarla, porque no es posible hablar sin la mente, hay que hacer uso de ella. Si te presentas ante el Buda y te reconoce, sabrá que ya has ido antes: estará utilizando su mente. Sin mente no puede existir reconocimiento; sin mente no hay memoria. Pero recuerda que él *utiliza* la mente –ésa es la diferencia–, mientras que tú estás *siendo utilizado* por ella. El Buda usa la mente siempre que quiere hacerlo. Cuando no quiere hacerlo, no lo hace. La mente es un instrumento pasivo, no tiene poder sobre él.

Así pues, el Buda permanece como un espejo. Si te sitúas frente a un espejo, éste te refleja. Cuando te apartas, el reflejo desaparece y el espejo permanece vacío. Tú no eres como un espejo. Cuando ves a alguien... la persona puede desaparecer, pero el pensamiento acerca de ella continúa, el reflejo continúa. Sigues pensando en ella. Y la mente no te escucha, aunque pretendas acabar con el tema.

Yoga es dominar la mente. Y eso es lo que quiere decir Patañjali cuando habla acerca del «cese de la mente»: que ha dejado de ser ama y señora, que la mente deja de estar al mando. Deja de ser activa y se torna un instrumento pasivo. Tú das las órdenes y ella obedece; no ordenas nada y permanece inmóvil. Queda a la espera. No puede autoafirmarse. La autoafirmación ha desaparecido, al igual que la violencia. No intentará controlarte. Ahora ocurre justo al contrario.

¿Cómo convertirse en amo y señor? ¿Cómo poner la mente en su sitio, para poder usarla cuando sea necesario o dejarla de lado si se quiere permanecer en silencio? Para ello habrá de comprenderse todo el mecanismo de la mente.

Ahora deberíamos seguir con el sutra.

Primero:

*Las modificaciones de la mente son cinco. Pueden ser tanto fuente de angustia como de no-angustia.*

Lo primero que hay que comprender es que la mente no es algo distinto del cuerpo. Recuerda, la mente forma parte del cuerpo. Es el cuerpo, pero profundamente sutil. Un estado del cuerpo pero muy delicado, muy refinado. No puedes atraparla, pero puedes influir sobre ella mediante el cuerpo. Si consumes drogas, si tomas LSD, fumas marihuana o tomas otra cosa, alcohol, por ejemplo, la mente queda afectada. El alcohol penetra en el cuerpo, no en la mente, pero ésta queda afectada. La mente es la parte más sutil del cuerpo.

Lo contrario también es cierto. Si ejerces algún tipo de influencia sobre la mente, el cuerpo se verá afectado. Es algo que ocurre, por ejemplo, en la hipnosis. Una persona que no pueda caminar, que diga que está paralizada, a veces puede caminar bajo hipnosis. Si no estás paralizado y te hallas bajo los efectos de la hipnosis y te dicen: «Ahora tu cuerpo está paralizado y no puedes andar», no podrás andar. Un hombre paralizado pudo andar hipnotizado. ¿Qué ocurrió? La hipnosis entró en la mente, la sugestión se abrió camino en la mente, y el cuerpo le siguió.

Eso es lo primero que hay que tener claro: que mente y cuerpo no son dos. Se trata de uno de los más profundos descubrimientos realizados por Patañjali. Ahora ha sido reconocido por la ciencia moderna; es algo novedoso en Occidente. Ahora aseguran que hablar como si existiese una dicotomía entre cuerpo y mente no es correcto. Ahora se habla de “psicosoma”, mente-cuerpo. Estos dos términos no son más que dos funciones de un único fenómeno. Un polo es la mente, y el otro el cuerpo, y por ello se puede accionar en uno y cambiar el otro.

El cuerpo cuenta con cinco órganos de actividad, cinco *indriyas*, cinco instrumentos de actividad. La mente tiene cinco modificaciones, cinco modos de función. Mente y cuerpo son uno. El cuerpo está dividido en cinco funciones y la mente también está dividida en cinco funciones. Las estudiaremos en detalle.

La segunda parte de este sutra es:

*Pueden ser tanto fuente de angustia como de no-angustia.*

Estas cinco modificaciones de la mente, esta totalidad de la mente, puede conducirte a experimentar una profunda angustia, lo que el Buda denomina *dukkha*, miseria,

desdicha. O, si utilizas esta mente correctamente y funciona, puede llevarte a la no-miseria.

Puede conducirte a la extrema no-miseria. La expresión *no-miseria* resulta muy significativa. Patañjali no dice que te conducirá a *ananda*, a la beatitud. No, no dice eso. La mente puede hundirte en la miseria si la utilizas erróneamente, si te conviertes en su esclavo. Pero si eres el señor, la mente te llevará a la no-miseria, no a la beatitud, porque ésta última es tu naturaleza; la mente no puede llevarte ahí. Pero si estás en la no-miseria empezará a fluir la beatitud interna.

La beatitud siempre ha estado en el interior; es tu naturaleza intrínseca. No es nada que haya que conseguir o lograr; no es nada que haya que alcanzar en ninguna parte. Has nacido con ella. Ya la tienes; ya está ahí. Por eso Patañjali no dice que la mente puede hundirte en la miseria o conducirte a la beatitud. No, es muy científico, muy exacto. No utiliza ni una sola palabra que pueda proporcionarte información inexacta. Simplemente habla de miseria y no-miseria.

El Buda también lo dijo en muchas ocasiones, siempre que había buscadores que llegaban ante él en busca de la beatitud, y le preguntaban: «¿Cómo podemos alcanzar la beatitud esencial?», él respondía: «No lo sé. Enseño el camino que conduce a la no-miseria, a la ausencia de miseria. No digo nada acerca de la beatitud positiva, sólo de la negativa. Puedo enseñaros cómo pasar al mundo de la no-miseria».

La beatitud es tu naturaleza intrínseca. No es nada que haya que conseguir o lograr; no es nada que haya que alcanzar en ninguna parte. Has nacido con ella.

Eso es lo que pueden hacer todos los métodos. La beatitud interna empieza a fluir una vez que estás en un estado de no-miseria. Pero eso es algo que no proviene de la mente, sino de tu ser interno. Así que la mente no tiene nada que ver; la mente no puede crearlo. Si la mente está hundida en la miseria, entonces se convierte en un obstáculo. Si la mente no mora en la miseria, entonces se transforma en una entrada. Pero no es creadora; no hace nada para crear beatitud. Abres las ventanas y entran los rayos de sol. Al abrir las ventanas no estás creando el sol. El sol ya estaba allí. Si no hubiera estado ahí, no habría servido de nada abrir las ventanas para que entrase. Tu ventana puede convertirse en un obstáculo: los rayos de sol pueden estar fuera y la ventana permanecer cerrada. La

ventana puede impedir su entrada o facilitarla. Puede convertirse en una abertura, pero no puede ser creadora. No puede crear los rayos; los rayos están ahí independientemente.

Si tu mente mora en la miseria, permanece cerrada. Recuérdalo, una de las características de la miseria es la cerrazón. Siempre que te sientes miserable te cierras. Obsérvalo: siempre que sientes cierta angustia te cierras frente al mundo. Incluso para tus amigos más íntimos, para tu esposa, tus hijos, tus seres amados, te cierras al sentirte desgraciado porque la desdicha te encoge interiormente. Te encoges, cierras todas las puertas.

Por eso, cuando la gente está hundida en la miseria empieza a pensar en el suicidio. El suicidio significa una cerrazón total, sin posibilidad de comunicación alguna ni de que se abra puerta alguna. Una puerta cerrada también resulta peligrosa. Alguien podría abrirla, así que mejor destruir la puerta, destruir todas las posibilidades. El suicidio significa: «Ahora voy a destruir todas las posibilidades de que se dé cualquier apertura. Ahora me cierro por completo».

Siempre que te sientes miserable y desdichado empiezas a pensar en el suicidio. Cuando eres feliz no puedes pensar en el suicidio, es algo unimaginable. Ni siquiera puedes imaginar por qué alguien querría suicidarse... la vida es puro gozo, como una música profunda. ¿Por qué querría alguien destruir la vida? Parece imposible.

¿Por qué cuando te sientes feliz parece algo imposible? Porque estás abierto; la vida fluye en ti. Cuando eres feliz tienes un alma más grande, te expandes. Cuando eres desdichado cuentas con un alma más pequeña, encogida.

Toca a alguien que se sienta desdichado, cógele las manos entre las tuyas y sentirás que su mano está muerta. Nada fluye a través de ella, ni siquiera amor o calidez. Está fría, como si perteneciese a un cadáver. Si tocas la mano de alguien que se siente feliz notarás comunicación, notarás que fluye la energía. Su mano no está muerta, se ha convertido en un puente. A través de su mano hay algo que te llega, que se comunica, que se relaciona contigo. Fluye la calidez. Esa persona te tiende la mano, se esfuerza por llegar a ti, y te permite que tú también entres en su interior.

Cuando dos personas se sienten felices se hacen una. Por eso, en el amor tiene lugar la unidad y los amantes empiezan a sentir que no son dos. Son dos, pero empiezan a sentir que no lo son porque son tan felices en el amor, que tiene lugar una fusión. Se funden uno en el otro; fluyen en el interior del otro. Las fronteras quedan disueltas, las

definiciones se tornan borrosas y no saben quién es quién. En ese momento se convierten en uno.

Cuando eres feliz puedes fluir hacia los demás y permitir que ellos lo hagan hacia ti. Eso es lo que significa la palabra “celebración”. Cuando permites que todo el mundo fluya hacia ti y tú fluyes hacia todo el mundo, es que estás celebrando la vida. Y la celebración es la mayor de las oraciones, la cumbre de la meditación.

En la miseria, en la desdicha, empiezas a pensar en el suicidio; en la desgracia empiezas a pensar en destrucción. En un estado de miseria estás justo en el extremo contrario de la celebración. Reprochas, culpabilizas y no puedes celebrar. Estás resentido contra todo. Todo tiene la culpa y te pones muy negativo, y no puedes fluir ni relacionarte, ni puedes permitir que nadie fluya hacia ti. Te conviertes en una isla, completamente cerrado. Se trata de una muerte en vida. Sólo hay vida cuando estás abierto y fluyes, cuando no tienes miedo, cuando estás abierto, eres vulnerable y celebras.

Cuando eres feliz puedes fluir hacia los demás y permitir que ellos lo hagan hacia ti. Eso es lo que significa la palabra “celebración”.

Patañjali dice que la mente puede hacer dos cosas. Puede crear miseria; puedes utilizarla de manera que te tornes miserable, y así ha sido, lo has hecho en el pasado. No es necesario hablar demasiado de ello; ya lo sabes. Conoces el arte de crear miseria. Puede que no seas consciente, pero eso ha sido lo que has hecho continuamente. Todo aquello que tocas se convierte en fuente de desdicha... ¡Y he dicho: «Todo aquello que tocas»!

He visto personas pobres. Obviamente son miserables. Son pobres; no tienen colmadas las necesidades básicas de la vida. Pero también he visto ricos muy desdichados y miserables. Y esos ricos piensan que la riqueza no conduce a nada. Pero no es cierto. La riqueza puede inducir a celebrarlo, pero no cuentan con la mente de celebración. Así que si eres pobre, eres miserable, y si te haces rico, eres todavía más miserable. En el momento que tocas esas riquezas las destruyes.

La mente no puede proporcionarte beatitud; nadie puede dártela. Está oculta en tu interior, y cuando la mente está en un estado no-miserable, la beatitud empieza a fluir. No proviene de la

¿Conoces la historia griega acerca del rey Midas? Todo lo que tocaba se convertía en oro. En cambio, tú tocas oro y se convierte en lodo. Luego se torna polvo y piensas que en este mundo no hay nada que valga la pena, que incluso las riquezas son baldías. ¡Pero no es así! Pero tu mente no puede celebrarlas, tu mente no puede participar de nada que no sea miseria. Si te invitan al cielo no lo hallarás, porque crearás un infierno. Tal y como eres, y vayas adonde vayas, te llevarás el infierno contigo.

Hay un proverbio árabe que dice que cielo e infierno no son lugares geográficos, sino actitudes. Y no hay nadie que vaya al cielo o al infierno, pues todo el mundo lleva el cielo o el infierno consigo. Vayas adonde vayas, vas cargando con tu proyección del cielo o el infierno. Tienes un proyector interno y proyectas de inmediato.

Pero Patañjali es cuidadoso. Habla de miseria o “no-miseria” –de miseria positiva o negativa–, pero no de “beatitud”. La mente no puede proporcionarte beatitud; nadie puede dártela. Está oculta en tu interior, y cuando la mente está en un estado no-miserable, la beatitud empieza a fluir. No proviene de la mente, sino de más allá. Por eso Patañjali afirma que la mente puede ser tanto una fuente de angustia como de no-angustia.

*Las modificaciones de la mente son cinco.*

*Son: conocimiento correcto, conocimiento erróneo, imaginación, sueño y memoria.*

La primera es *pramana*, conocimiento correcto. La palabra sánscrita *pramana* es muy profunda y no puede traducirse de manera adecuada. «Conocimiento correcto» es sólo una sombra de su auténtico significado, porque no existe palabra que pueda traducir *pramana*, que proviene de la raíz *prama*. Es necesario entender varias cosas acerca de ella.

Patañjali dice que la mente cuenta con una capacidad. Si se la dirige de manera correcta, entonces todo lo que se conoce es cierto; es una verdad evidente. No somos conscientes de ella porque nunca la hemos utilizado, y por eso ha permanecido desaprovechada. Es como si la habitación estuviese a oscuras, entrases en ella con una linterna y no la encendieses: la habitación permanecería a oscuras. Tropezarías contra esta mesa, con aquella silla, ¡y eso que tendrías una luz en las manos! Pero para que ilumine debe encenderse. La oscuridad desaparece por completo una vez que enciendes

la linterna. Puedes ver cuando la luz enfoca. Al menos ese punto queda claro, evidentemente claro.

La mente tiene una capacidad de *pramana*, de correcto conocimiento, de sabiduría. Una vez que sabes cómo encenderla, todo lo que enfocas se torna correcto conocimiento. Sin saber cómo encender la luz todo lo que sabes será erróneo.

La mente también cuenta con la capacidad del conocimiento erróneo. En sánscrito, a ese conocimiento erróneo se denomina *viparyaya*, falso, *mithya*. También cuentas con esa capacidad. ¿Qué pasa cuando ingieres alcohol? Pues que todo el mundo se torna *viparyaya*; todo el mundo se torna falso. Empiezas a ver cosas que no existen.

¿Qué ha pasado? El alcohol no puede crear esas cosas, sino que está provocando algo en el interior de tu cuerpo y tu cerebro. El alcohol empieza a actuar en el centro que Patañjali denomina *viparyaya*. La mente cuenta con un centro que lo puede pervertir todo. Una vez que dicho centro empieza a funcionar, todo es pervertido.

Recuerdo que en una ocasión... En una ocasión sucedió que el mulá Nasrudín y un amigo se hallaban bebiendo en una cantina. Salieron de allí completamente borrachos... Nasrudín era un bebedor experimentado. El otro era un novato, así que quedó más afectado. Y el inexperto preguntó: «Ahora no puedo ver, no puedo oír, ni siquiera puedo andar bien. ¿Cómo voy a llegar a casa? Por favor, Nasrudín, guíame. ¿Cómo puedo llegar a casa?».

Nasrudín le dijo: «Primero empieza a caminar. Tras dar unos cuantos pasos llegarás a un punto en el que tendrás dos opciones: una va hacia la derecha, y la otra por la izquierda. Toma a la izquierda, porque el de la derecha no existe. Yo ya he tomado el camino de la derecha en muchas ocasiones, pero ahora ya he adquirido cierta experiencia. Verás ambos caminos. Elige el de la izquierda; no vayas por la derecha. ¡No existe! Yo lo he seguido muchas veces, y nunca, nunca llegas a casa por él».

En una ocasión Nasrudín le enseñaba a su hijo las primeras lecciones acerca de la bebida. El hijo le preguntó, curioso: «¿Cuándo se supone que hay que parar?». Nasrudín le dijo: «Mira esa mesa. Hay cuatro personas sentadas alrededor. ¡Deja de beber cuando veas ocho!». El chico contestó: «¡Pero padre, allí sólo hay dos personas!».

La mente cuenta con una facultad, que funciona cuando te encuentras bajo la influencia de una droga o de cualquier intoxicante. A esa facultad Patañjali la llama *viparyaya*, conocimiento erróneo, el centro de perversión.

Justo enfrente se halla ubicado un centro que desconoces. Justo enfrente existe un centro que, si meditas profunda y silenciosamente, empezará a funcionar. Ese centro se llama *pramana*, correcto conocimiento. Todo lo conocido a través del funcionamiento de ese centro es correcto.

La cuestión no es lo que conoces, sino *a través de qué* lo conoces.

Por eso todas las religiones se han pronunciado contra el alcohol. No lo han hecho por cuestiones moralistas, sino porque el alcohol influye sobre el centro de perversión. Y toda religión aboga en pro de la meditación porque significa crear cada vez más calma, tornarse cada vez más silencioso. El alcohol provoca justo lo contrario, te agita, te excita y te perturba. Te permea un temblor. El borracho ni siquiera puede andar bien. Ha perdido su equilibrio. El equilibrio no sólo se pierde en el cuerpo, sino también en la mente.

La meditación significa alcanzar equilibrio interno. Cuando lo logras y deja de existir temblor, cuando el conjunto cuerpo-mente se ha sosegado, entonces empieza a funcionar el centro del correcto conocimiento. Todo lo que se conoce a través de ese centro es verdadero.

Y vosotros, ¿dónde estáis? No sois alcohólicos, ni meditadores; debéis de ser algo entre lo uno y lo otro. No estáis en ningún centro. Os encontráis entre los dos centros, el correcto y el erróneo. Por eso estáis confusos.

Cuando logras el equilibrio interno y deja de existir temblor, cuando el conjunto cuerpo-mente se ha sosegado, entonces empieza a funcionar el centro del recto conocimiento. Todo lo que se conoce a través de ese centro es verdadero.

A veces tenéis vislumbres. Os inclináis ligeramente hacia el centro del correcto conocimiento, y entonces experimentáis vislumbres. Os inclináis hacia el otro centro, el de la perversión, y ésta penetra en vosotros. Y todo se mezcla, y permanecéis en el caos. Por eso debéis convertirlos en meditadores o en alcohólicos, porque la confusión es demasiada.

Y éstos son los dos caminos. Así que tal vez os dé por perderos en la intoxicación, donde os encontraréis a gusto, pues habréis alcanzado un centro, tal vez de conocimiento erróneo, pero centro al fin y al cabo. Puede que todo el mundo diga que estáis equivocados. Pero vosotros no lo creéis así, sino que pensáis que es el mundo el que está

equivocado. Al menos estáis centrados durante esos momentos de inconsciencia. Centrados en el centro erróneo, pero felices porque estar centrados, aunque sea ahí, proporciona una cierta felicidad. Disfrutáis de ella, y por ello el alcohol tiene mucho atractivo.

Los gobiernos lo han estado combatiendo desde hace siglos. Se han hecho leyes, prohibiciones y de todo, pero nada ha servido. A menos que la humanidad se torne meditadora, no habrá nada que hacer. La gente continuará con eso, hallarán nuevos medios y maneras de intoxicarse. No se les puede impedir, y cuanto más tratas de hacerlo más aumenta el atractivo por esas sustancias.

Estados Unidos intentó hacerlo, pero tuvo que dar marcha atrás. Lo intentaron por todos los medios, pero cuando se prohibió el alcohol aumentó su consumo. Lo intentaron y fracasaron. La India lo intentó tras la independencia pero también resultó un fracaso. Parece ser algo inútil.

A menos que el ser humano cambie interiormente, no se puede imponer prohibición alguna. Es imposible porque la gente se vuelve loca. Es su manera de permanecer cuerda. Durante unas cuantas horas la persona se encuentra drogada, “colocada”, y se encuentra bien. No hay miseria, ni angustia. La miseria volverá, al igual que la angustia, pero al menos se posponen. La miseria regresará mañana por la mañana, igual que la angustia, y deberá volver a hacerles frente. Pero guarda la esperanza de que por la noche podrá volver a tomar un trago y encontrarse mejor.

Ésas son las dos alternativas. Si no eres meditativo, más tarde o más temprano deberás hallar alguna droga. También existen de tipo sutil. El alcohol no es muy sutil, sino grosero. Pero las hay sutiles. El sexo puede convertirse en una droga para ti, y perder tu consciencia en él. Puedes utilizar cualquier cosa como una droga.

Sólo la meditación ayuda. ¿Por qué? Porque la meditación te centra en el centro que Patañjali denomina *pramana*.

¿Por qué todas las religiones ponen tanto énfasis en la meditación? Será porque debe llevar a cabo algún milagro. Y ese milagro es que: la meditación te ayuda a encender la luz del correcto conocimiento. Después, todo lo que enfoques, todo lo que conozcas, será verdadero.

Al Buda le dirigieron miles de preguntas. En una ocasión alguien le preguntó: «Hemos venido con preguntas nuevas. Nos las contesta apenas hemos acabado de formularlas. No piensa sobre ellas. ¿Cómo puede ser?».

El Buda contestó: «No es una cuestión de pensar. Me hacéis una pregunta y yo simplemente la observo, y la verdad se revela. No es cuestión de pensar y reflexionar. La respuesta no aparece como si fuese un silogismo lógico, sino que se trata de enfocar el centro correcto».

El Buda es como una linterna. Así que cuando la linterna se mueve, siempre revela algo; la cuestión no es cuál es la pregunta. El Buda tiene la luz, y cuando esa luz llega a cualquier pregunta, ésta queda revelada. La respuesta aparece de esa luz. Un fenómeno simple, es una revelación.

Cuando alguien te hace una pregunta tienes que pensar sobre ella. ¿Pero cómo puedes pensar si no sabes? Si sabes, no hay necesidad de pensar. ¿Qué harás si no sabes? Buscarás en la memoria, e intentarás hallar pistas. Pero lo único que conseguirás será formar un pastiche. En realidad no sabes; si supieras, las respuestas serían inmediatas.

He oído hablar de una maestra de una escuela primaria que le preguntó a los niños: «¿Tenéis alguna pregunta?»

Uno de los pequeños se puso en pie y dijo: «Tengo una pregunta y he estado esperando a que nos preguntase para hacerla: ¿cuánto pesa toda la Tierra?».

La maestra se azoró porque nunca había pensado en ello, ni había leído nada al respecto. ¿Cuánto pesa la Tierra? Así que echó mano de un truco que conocen todos los maestros. Los profesores tienen que utilizar trucos. Y dijo: «Sí, se trata de una pregunta importante. Muy bien, mañana todo el mundo deberá hallar la respuesta –necesitaba ganar tiempo–. Así que mañana os haré la pregunta. Y habrá un regalo para quien acierte la respuesta».

Todos los niños buscaron y buscaron, pero no pudieron dar con la respuesta. La maestra se dirigió a la biblioteca. Buscó allí durante toda la noche, y sólo a la mañana siguiente dio con el peso de la tierra. Se sintió feliz y regresó a la escuela, frente a sus alumnos, que estaban agotados. Explicaron que no pudieron dar con la respuesta: «Preguntamos a mamá y papá, y a todo el mundo. Nadie lo sabe. ¡Parece una pregunta muy difícil!».

La maestra rió y dijo: «No es difícil. Yo sé la respuesta, pero quería ver si vosotros la sabíais o no. La tierra pesa lo siguiente...»

El pequeño que había hecho la pregunta volvió a ponerse en pie, y dijo: «¿Con gente o sin ella?». De nuevo vuelta a empezar...

Al Buda no se le puede poner en una situación así. No es cuestión de hallar una respuesta en alguna parte; en realidad no es ni siquiera cuestión de responderte. Tu pregunta es sólo una excusa. Cuando le haces una pregunta él lleva su luz sobre ella y todo lo que revela es revelado. Él te responde; se trata de una respuesta profunda desde su centro correcto, *pramana*.

Patañjali dice que existen cinco modificaciones de la mente. Una es conocimiento correcto. Si este centro de conocimiento correcto empieza a funcionar en ti, te convertirás en un sabio, en un santo. Te tornarás religioso. Antes de que suceda no puede ser.

Por eso Jesús o Mahoma parecen unos locos, porque no discuten; no exponen sus argumentos de manera lógica, simplemente afirman. Si le preguntas a Jesús: «¿Eres realmente el hijo de Dios?», dirá: «Sí». Y si le emplazas a que lo demuestre, se reirá, y te dirá: «No es necesario demostrar nada. Yo sé que así es, es algo palmario». Para nosotros parece ilógico. Ese hombre parece ser un neurótico que afirma algo sin pruebas.

Si este *pramana*, este centro de *prama*, este centro de correcto conocimiento empieza a funcionar, ¡tú serás igual! Podrás afirmar pero no demostrar. ¿Cómo podrías hacerlo? ¿Cómo puedes demostrar que estás enamorado cuando lo estás? Simplemente puedes afirmarlo. ¿Cómo puedes demostrar que te duele la pierna cuando sientes un dolor ahí? Sólo puedes afirmar: «Me duele». Lo sabes en algún lugar del interior. Y basta con ese saber.

A Ramakrishna le preguntaron: «¿Hay un dios?». Contestó que sí. Luego le volvieron a preguntar: «Entonces demuéstralo». Y él dijo: «No es necesario. Lo sé. Para mí no hay necesidad. Para ti sí, así que averígualo tú. Nadie ha podido demostrármelo, y yo no puedo demostrártelo a ti. He tenido que buscar. He tenido que encontrar. Y he encontrado... ¡Dios es!».

Así es como funciona el centro del conocimiento correcto.

Por eso Ramakrishna y Jesús parecen absurdos; afirman ciertas cosas sin ofrecer pruebas. Pero en realidad no afirman nada; no están afirmando nada. Hay ciertas cosas que les han sido reveladas porque cuentan con un nuevo centro en funcionamiento, del que vosotros carecéis. Y como no lo tenéis, necesitáis pruebas.

Recordad: la necesidad de pruebas es la evidencia de que carecéis de una sensación interna de cualquier cosa, y por ello todo debe ser demostrado, incluso el amor. Y así le va a la gente. Conozco muchas parejas. El marido no deja de intentar demostrar que ama

a la esposa, y no la tiene convencida, mientras que la esposa intenta hacer lo propio con el marido, también sin conseguirlo. Dudan y el conflicto permanece, y no pueden dejar de sentir que el otro no les ha demostrado su amor.

Los amantes siguen buscando. Crean situaciones en las que el otro ha de demostrar que ama. Y con el tiempo se van aburriendo a causa de ese fútil esfuerzo por demostrar algo que no puede probarse. ¿Cómo puedes demostrar amor? Puedes ofrecer regalos, pero eso no demuestra nada. Puedes besar, abrazar y cantar, también puedes bailar, pero eso no demuestra nada. Puedes estar fingiendo.

La primera modificación de la mente es conocimiento correcto. La meditación lleva a esta modificación. Sólo cuando accedes al conocimiento correcto, y no tienes necesidad de demostrarlo, puedes desechar la mente, y no antes. Cuando no existe la necesidad de demostrar no hay necesidad de la mente, porque la mente es un instrumento lógico. La necesitas a cada instante. Has de pensar, descubrir qué es falso y qué es verdadero. En cada momento existen elecciones y alternativas. Tienes que elegir. Sólo cuando funciona *pramana*, cuando funciona el conocimiento correcto, se puede desechar la mente, porque entonces deja de tener sentido elegir. Andas sin intencionalidad y todo lo correcto se te revela.

Sabio es aquél que nunca elige. Nunca elige el bien frente al mal. Simplemente se dirige en la dirección del bien. Ocurre como con los girasoles. Cuando el sol está en el Este, los girasoles miran hacia el Este. Nunca eligen. Cuando el sol pasa al Oeste, los girasoles hacen lo propio. Se limitan a moverse con el sol. No eligen hacia dónde hacerlo. No han tomado ninguna decisión del tipo: «Ahora me moveré porque el sol se está dirigiendo al Oeste».

Un sabio es como un girasol. Simplemente se mueve en la dirección del bien. Por ello, todo lo que hace es correcto. Las *Upanishads* dicen: «No juzgues a los sabios. Tus evaluaciones ordinarias no son de utilidad». Tú debes hacer el bien frente al mal, mientras que el sabio no tiene que elegir. Simplemente lo hace. Y no se le puede cambiar, porque no es cuestión de alternativas. Si tú dices: «Esto es malo», él dirá: «Muy bien, puede que esté mal, pero así es como lo hago. Así es como fluye mi ser».

Sabio es aquél que nunca elige. Nunca elige el bien frente al mal. Simplemente se dirige en la dirección del bien.

Aquéllos que sabían –y la gente de los días de las *Upanishads* sabían– decidieron: «No juzgaremos a ningún sabio. Una vez que una persona llega a estar centrada en sí misma, cuando esa persona ha alcanzado la meditación y se ha tornado silenciosa y su mente ha sido desechada, está más allá de la moralidad, más allá de la tradición. Está más allá de nuestras limitaciones. Si podemos seguirle, le seguiremos. Si no podemos seguirle, será inútil. Pero no hay nada que hacer, y no debemos juzgar».

Si el conocimiento correcto está funcionando, si tu mente ha pasado por la modificación del recto conocimiento, entonces te tornarás religioso.

Mira, eso es algo totalmente distinto. Patañjali no dice que si vas a la mezquita, al templo, que si haces éste o aquel ritual, que si rezas... No, eso no es religión. Debes conseguir que tu centro de conocimiento correcto funcione. Por ello, tanto da si acudes o no al templo; no tiene importancia. Pero si tu centro de conocimiento correcto funciona, entonces todo lo que hagas será oración y allá donde estés será un templo.

Dijo Kabir en una ocasión: «Dios mío, te encuentro allí adonde voy. Siempre que me muevo me muevo en ti, topo contigo. Y todo lo que hago, incluso caminar y comer, es oración». Kabir también dijo: «Esta espontaneidad es mi *samadhi*. Ser espontáneo es mi meditación».

Después está el conocimiento erróneo. Si tu centro de conocimiento erróneo entra en funcionamiento, entonces todo lo que hagas será erróneo, y todo lo que elijas estará mal elegido. Todo aquello que decidas será erróneo, porque *tú* no eres el que decide, sino el centro erróneo.

Hay personas que se sienten muy desafortunadas porque todo lo que hacen es erróneo. Intentan no volver a tropezar con la misma piedra, pero no hay nada que hacer, porque primero hay que cambiar el *centro*. Sus mentes funcionan de forma errónea. Puede que piensen que están haciendo el bien, pero hacen el mal, a pesar de todos sus buenos deseos; todo lo que intentan es inútil.

El mulá Nasrudín solía visitar a un santo. Le fue a visitar en numerosas ocasiones. El santo guardaba silencio, no decía nada. El mulá Nasrudín tenía que decir algo, así que expuso: «He estado viniendo muchos días, esperando que dijese algo, y no has dicho nada. No podré comprender nada a menos que digas algo. Así que dame un mensaje para la vida, un punto de referencia, una dirección».

El sabio dijo: *Neki kar kuyen may dal* «Haz el bien y tíralo al pozo». Se trata de uno de los más antiguos dichos sufíes: «Haz el bien y tíralo al pozo». Significa hacer el bien

y olvidarlo de inmediato; no hay que cargar con el pensamiento de que «he hecho el bien».

Así que al día siguiente el *mulá* Nasrudín ayudó a una anciana a cruzar la calle... ¡y luego la empujó a un pozo! *Neki kar kuyen may dal*: «Haz el bien y tíralo a un pozo».

Si tu centro erróneo está funcionando, hagas lo que hagas... Ya puedes leer todo lo que quieras, el Corán, la Gita, y hallar mucho sentido en ello... A Krishna y a Mahoma les sorprendería ver que tienen sentido para ti.

Mahatma Gandhi escribió su autobiografía con el pensamiento de que ayudaría a la gente. Como consecuencia de ello recibió muchas cartas, porque en el libro describía su vida sexual. Fue honesto, una de las personas más honestas de este mundo, así que lo escribió todo... Todo aquello que había sucedido en su pasado, lo indulgente que había sido el día que moría su padre y que no pudo sentarse a su lado. Incluso ese día tuvo necesidad de acostarse con su esposa.

Y eso que los médicos habían dicho: «Ésta será su última noche. Su padre no sobrevivirá hasta el amanecer. Morirá». Pero hacia la medianoche, o la una de la madrugada, Gandhi empezó a sentir deseo sexual. Su padre dormía, así que salió en silencio, se dirigió hacia donde estaba su esposa y se abandonó al deseo sexual. Y la esposa estaba embarazada, en su noveno mes. El padre estaba muriendo... y el hijo también murió al nacer. El padre murió por la noche, así que durante toda su vida, Gandhi vivió profundamente arrepentido de no haber podido estar con su padre moribundo, de tanto como le pesaba su obsesión sexual.

Por eso lo escribió todo, fue honesto... sólo para ayudar a otras personas. Pero resulta que empezaron a llegarle muchas cartas, y su contenido le sacudió. Mucha gente le decía: «Su autobiografía nos ha hecho más sexuales de lo que éramos antes de leerla. Al leer su autobiografía nos hemos tornado más sexuales e indulgentes. Es erótica».

Si el que está funcionando es el centro erróneo, entonces no tiene remedio. Hagas lo que hagas y te comportes como te comportes, todo será erróneo. Te dirigirás hacia lo erróneo porque ese centro te forzará a hacerlo. Podrás dirigirte hacia el Buda, pero acabarás viendo algo erróneo en él. ¡De inmediato! No podrás hallarte frente al Buda sin que de inmediato halles algo equivocado en él. Estás obligado a concentrarte en lo erróneo, te mueve un profundo impulso que quiere hallarlo todo erróneo en todas partes.

Patañjali denomina *viparyaya* a esta modificación de la mente. *Viparyaya* significa “perversión”. Lo perviertes todo. Lo interpretas todo de tal manera que se torna perverso.

Omar Khayyam escribió: «He oído decir que Dios es misericordioso». Es algo hermoso. Los musulmanes no cesan de repetir: «Dios es *rehman*, misericordioso; *rahim*, misericordioso». Lo repiten continuamente. Por ello Omar Khayyam dijo: «Si fuese realmente misericordioso, si fuese misericordia, entonces no sería necesario tener miedo. Podría cometer cualquier pecado, pues ¿que debería temer si Dios es misericordioso? Podría hacer lo que me viniese en gana, porque es misericordioso... Así que siempre que me hallase en su presencia, diría *rahim, rehman*: «Oh Dios de la misericordia, he pecado, pero tú eres misericordioso. Si eres realmente misericordioso, apiádate de mí»». Así que siguió bebiendo, y cometiendo todo aquello que consideraba pecado. Lo interpretó de manera muy perversa.

Hay gente que ha hecho lo mismo por todo el mundo. En la India decimos: «Si vas al Ganges, si te bañas en el Ganges, tus pecados se disuelven». Un bonito concepto en sí mismo. Está muy claro. Demuestra que el pecado no es algo muy profundo, sino parecido al polvo. Así que no hay que obsesionarse con ello, no hay que sentirse culpable. Sólo es polvo en la superficie, mientras que interiormente permaneces puro, de manera que incluso bañarse en el Ganges puede resultar de ayuda.

Esto es así sólo a fin de ayudarte a que no te obsesiones tanto con el pecado, como ocurre en el cristianismo. La culpabilidad se ha convertido en una carga muy pesada. De modo que incluso bañarse en el Ganges representaría una ayuda. No temas. Pero otra cosa es cómo lo hemos interpretado. Decimos: «¡Pues qué bien! Sigamos cometiendo pecados. Y al cabo de un tiempo, cuando sintamos que hemos cometido muchos, le daremos al Ganges la oportunidad de purificarnos; luego volveremos y pecaremos de nuevo». Eso proviene del centro de perversión.

En tercer lugar está la imaginación. La mente tiene la facultad de imaginar. Es algo bueno, es hermoso. Toda la belleza llega a través de la imaginación. La pintura, el arte, la danza, la música, y todo lo que es hermoso ha llegado gracias a la imaginación. Pero también lo feo ha venido a través de la imaginación. Hitler, Mao, Mussolini... Llegaron a través de la imaginación.

Hitler imaginó un mundo de superhombres y creyó en Friedrich Nietzsche, que había dicho: «Destruye a todos aquéllos que son débiles. Destruye a todos aquéllos que no son superiores. Deja sobre la tierra sólo a los superhombres». Así que Hitler destruyó a gente. Y todo ello por la imaginación, a través de una imaginación utópica, por pensar que al destruir a los débiles, a los feos, a los incapacitados físicamente, obtendría un

mundo hermoso. Pero la destrucción en sí misma es la cosa más horrible del mundo, la propia destrucción es un horror.

Pero Hitler trabajaba mediante la imaginación. Contaba con una imaginación utópica... ¡Era un hombre muy imaginativo! Hitler es una de las personas más imaginativas que han existido, y su imaginación era tan fantástica y demencial que intentó destruir este mundo en nombre del suyo imaginario, lo intentó hasta el final. Su imaginación enloqueció.

La imaginación puede proporcionaros la poesía, la pintura y el arte, y la imaginación también puede reportaros la locura. Depende de cómo se utilice. Todos los descubrimientos científicos se han logrado gracias a la imaginación, gracias a personas que pueden imaginar, e imaginar lo imposible. Ahora podemos volar por el aire, ahora se puede ir a la Luna. Son grandes prodigios imaginativos. El ser humano ha imaginado durante siglos, durante milenios, cómo volar y cómo ir a la Luna. Todo niño nace con el deseo de ir a la Luna, de atrapar la Luna. ¡Y ahora ya lo hemos hecho! La creatividad se manifiesta a través de la imaginación, pero también lo hace la destrucción.

Patañjali dice que la imaginación es la tercera modalidad de la mente. Puede utilizarse de manera errónea y será algo que os destruirá. También puede usarse de manera correcta. Y también están las meditaciones imaginativas. Empiezan con la imaginación, pero con el tiempo la imaginación se torna más y más sutil. Y finalmente, la imaginación se desecha y uno se enfrenta cara a cara con la verdad.

Todas las meditaciones cristianas y musulmanas tienen lugar básicamente a través de la imaginación. Primero hay que imaginar algo. A continuación se continúa con esa imaginación, y a través de ella se crea una atmósfera alrededor. Y mediante la imaginación ves lo que es posible. De esa manera incluso lo imposible se convierte en posible.

La imaginación puede proporcionaros la poesía, la pintura y el arte, y la imaginación también puede reportaros la locura. Depende de cómo se utilice.

Si crees que eres un ser hermoso, si te imaginas hermoso, entonces en tu cuerpo irá apareciendo una cierta belleza. Así que cuando un hombre le dice a una mujer: «Eres hermosa», la mujer cambia de inmediato. Puede que no lo hubiera sido. Antes de ese momento puede que no fuese hermosa, sólo normal y corriente. Pero ese hombre le ha

proporcionado imaginación. Por ello, toda mujer que es amada se torna más hermosa, y todo hombre que es amado se hace más hermoso. Puede que una persona no amada sea hermosa, pero se torna fea porque no puede imaginar. Y si no hay imaginación uno se encoge.

Emile Coué, uno de los grandes psicólogos de Occidente, ayudó a millones de personas a curarse de muchas enfermedades mediante la imaginación. Su fórmula era muy sencilla. Podía decir: «Empiece a sentir que se encuentra bien. Repita interiormente: «Cada vez me encuentro mejor. Cada día me voy encontrando mejor». Por la noche, cuando se acueste, empiece a pensar que está sano y que mejora por momentos, y por la mañana será la persona más sana del mundo. No deje de imaginar». Y así ayudó a millones de personas, incluso con enfermedades incurables. Parecía algo milagroso; pero no lo es. Seguía una ley básica: que la mente sigue a la imaginación.

Ahora los psicólogos afirman que si les decimos a los niños que son lerdos y torpes, entonces se tornan torpes. Se han realizado muchos experimentos al respecto. Decidle a un niño: «Eres torpe. No tienes remedio; no podrás solucionar ese problema de matemáticas». A continuación dadle un problema y decidle: «Inténtalo», y será incapaz de resolverlo. Pero decidle: «Eres inteligente y no hemos visto nunca a nadie tan inteligente como tú. Eres excepcionalmente inteligente para tu edad. Tienes mucho potencial, seguro que puedes resolver cualquier problema. Inténtalo con éste», y lo solucionará. Porque le habéis proporcionado imaginación.

Todo eso no son sino demostraciones científicas de que todo aquello que atrapa la imaginación se convierte en una semilla. Hay generaciones, eras y países enteros que han cambiado a través de la imaginación.

Id al Punjab... En una ocasión viajaba entre Delhi y Manali. Mi conductor era un sij, un *sardar*. La carretera era peligrosa y el coche era muy grande, y en muchas ocasiones vi que el chófer se asustaba. Me dijo varias veces: «No podemos seguir adelante. Hemos de regresar». Intentamos convencerle por todos los medios para que continuase. En un momento dado se asustó tanto que detuvo el coche, salió fuera y dijo: «¡No! No me moveré de aquí. Es muy peligroso –aseguró–. Puede que no resulte peligroso para ustedes; puede que estén listos para morir. Pero yo no lo estoy. Quiero regresar».

Por suerte, uno de mis amigos, también *sardar* y un importante oficial de la policía, venía por la misma carretera. Me seguía para asistir a un retiro de meditación en Manali.

Su coche llegó a nuestra altura, así que le dije: «¡Haz algo! Este hombre se quiere escapar del coche».

El policía salió de su vehículo y dijo: «Tú que eres un *sardar* y un sij... ¿También eres un cobarde? Regresa al coche».

El hombre se metió de inmediato en el coche y empezó a conducir. Así que le pregunté qué había sucedido.

«Tocó mi ego. Me ha dicho: «¿Eres un *sardar*?» *Sardar* significa “líder de los hombres”. ¿Un sij y un cobarde? Tocó mi imaginación, mi orgullo. Ahora podemos seguir. Llegaremos a Manali, vivos o muertos».

Y eso no sólo le ha sucedido a un único hombre. Si vais al Punjab, veréis que es algo que les ha pasado a millones. Mirad a los hinduistas y a los sijs del Punjab. Llevan la misma sangre; pertenecen a la misma raza. Hace quinientos años todos eran hinduistas. Y de repente nació un tipo de raza distinta, una raza marcial. Con sólo dejarte crecer la barba y cambiar de rostro no puedes convertirte en un valiente. ¡Pero resulta que sí puedes! La imaginación...

Nanak dio imaginación a los sijs: «Sois un tipo de raza distinta. Sois inconquistables». Y una vez que se lo creyeron, una vez que la imaginación empezó a actuar en el Punjab, en cinco siglos salió a la luz una raza nueva, totalmente distinta de los punjabíes hinduistas. En realidad nada es distinto. Pero en la India, no hay nadie más valiente que ellos. Dos guerras mundiales han demostrado que en toda la tierra no hay nada que pueda compararse a los sijs. Son capaces de luchar con arrojo.

¿Qué es lo que sucedió? Pues que su imaginación creó un contexto a su alrededor. Creen que por el hecho de ser sijs ya son diferentes. Es el juego de la imaginación. Puede hacer de ti un valiente o convertirte en un cobarde.

Me he enterado de que en una ocasión el mulá Nasrudín se hallaba sentado en una taberna, bebiendo. No era un valiente, sino uno de los más cobardes. Pero el alcohol le infundía valor. Entonces llegó un hombre, un gigantón, de aspecto feroz y peligroso, con pinta de asesino. En cualquier otro momento, si hubiera estado en sus cabales, el mulá Nasrudín se hubiera asustado. Pero andaba borracho, así que no se asustó.

El tipo de aspecto feroz se acercó a Nasrudín, y al ver que éste no parecía asustado le dio un pisotón. El mulá se enfadó, se enfureció y dijo: «¿Qué estás haciendo? ¿Lo has hecho a propósito o se trata de una broma?».

Pero entonces, al sentir el dolor en el pie, el mulá recuperó su sano juicio, pero ya había dicho: «¿Qué estás haciendo? ¿Lo has hecho adrede o se trata de una broma?».

«Adrede», respondió el hombre.

El mulá dijo: «Entonces gracias, porque no me gustan ese tipo de bromas. Si ha sido adrede está bien».

La imaginación funciona. Puede hacer de ti un valiente o convertirte en un cobarde.

Patañjali dice que la imaginación es la tercera facultad. Uno imagina, y si imagina erróneamente puede crear ilusiones, pensamientos ilusorios y sueños a su alrededor, y puede llegar a perderse en ellos. El LSD y otras drogas trabajan sobre ese centro. Por ello, y a pesar del potencial interno que tenga cada uno, el *trip* de LSD le ayudará a desarrollarlo. Pero no hay nada seguro. Si tus imaginaciones son felices, entonces el viaje será feliz, volarás muy alto. Si tu imaginación es miserable, de pesadilla, entonces tendrás un mal viaje.

Por eso la gente parece tener experiencias contradictorias. Huxley dice que el LSD puede convertirse en una llave para la puerta del cielo y Rheiner afirma que conduce al infierno. Todo depende de ti mismo. El LSD no puede hacer nada; se limita a saltar sobre tu centro de la imaginación para empezar a funcionar químicamente. Si cuentas con una imaginación de tipo horripilante, entonces eso será lo que desarrolles, atravesando un infierno. Y si eres adicto a los sueños hermosos, entonces puedes llegar a alcanzar el cielo. Esta imaginación puede funcionar tanto como un cielo como un infierno. Puedes acabar completamente loco.

¿Qué es lo que les ocurre a los locos en los manicomios? Han utilizado su imaginación, y la han utilizado de un modo que los ha engullido. Una persona demente puede permanecer sentada, a solas, y estar hablando en voz alta, como si hubiese alguien más. No sólo habla, sino que también responde. Hace preguntas, contesta e incluso habla en lugar de la otra persona, que está ausente. Uno puede pensar que está loca, pero está hablando con una persona real. En la imaginación del demente, esa persona es real, y lo que ocurre es que no puede juzgar entre lo imaginario y lo real.

Los niños no pueden juzgar. Así que en muchas ocasiones los niños pierden sus juguetes en un sueño, y luego lloran por la mañana: «¿Dónde está mi juguete?». No

pueden juzgar que un sueño es un sueño y que la realidad es la realidad. Y el caso es que no perdieron nada, sólo soñaban. Los límites no están claros; no tienen claro dónde acaba el sueño y dónde comienza la realidad. Un loco tampoco lo tiene claro. Ignora lo que es real e irreal.

Utilizando la imaginación de manera correcta sabrás que se trata de la imaginación y permanecerás alerta. Disfrutarás de ella, pero sabrás que no es real.

Cuando la gente medita, en su imaginación suceden muchas cosas. Empiezan a ver luces, colores, visiones, hablan con el propio Dios, acompañan a Jesús, o danzan con Krishna. Son cosas imaginarias, y un meditador debe recordar que son funciones de la imaginación. Se puede disfrutar de ellas; no hay nada malo en ello, tienen gracia. Pero no pienses que son reales.

Hay que recordar que sólo es real la conciencia que observa, y nada más. Los sucesos pueden ser hermosos, puede valer la pena disfrutar de ellos. Es hermoso poder danzar con Krishna, no hay nada malo en ello. ¡Danzad! ¡Disfrutad de ello! Pero recordad siempre que se trata de la imaginación, de un hermoso sueño. No os perdáis en él. Si os perdéis, entonces la imaginación se torna algo peligroso. Son muchas las personas religiosas que sólo viven en la imaginación y que malgastan sus vidas.

Utilizando la imaginación de manera correcta, sabrás que se trata de la imaginación y permanecerás alerta. Disfrutarás de ella, pero sabrás que no es real.

La cuarta es dormir. Dormir significa inconsciencia, en lo que respecta a la conciencia externa. La conciencia se ha retirado a lo profundo de sí misma. La actividad se ha detenido; la actividad consciente ha cesado. La mente no funciona. Dormir es el no funcionar de la mente. Soñar no es dormir; está a medio camino entre el despertar y el dormir. Se ha abandonado la vigilia y todavía no se ha penetrado en el dormir; se está justo en el medio.

Dormir significa un estado sin contenido, sin actividad ni movimientos en la mente. La mente se ha absorbido, relajado. Este dormir es hermoso; es vivificante. Puedes utilizarlo, y si sabes cómo hacerlo, puede convertirse en *samadhi*, porque *samadhi* y dormir no son muy distintos. La única diferencia es que en *samadhi* estarás consciente. Te hallarás en la misma beatitud en la que penetró el Buda, en la que vivía Ramakrishna, en la que Jesús estableció su morada. En el sueño profundo te hallas en el mismo estado

beatífico, pero no eres consciente. Por ello por la mañana sientes que la noche te ha sentado bien, te sientes renovado, vital, rejuvenecido. Por la mañana sientes que la noche fue maravillosa, pero sólo se trata de un rescoldo. No sabes qué es lo que sucedió realmente. No estabas consciente.

El dormir puede utilizarse en dos sentidos. Uno es como descanso natural, pero lo cierto es que la gente tampoco lo aprovecha, porque no acaban de dormir del todo. No hacen más que soñar. A veces duermen durante unos pocos segundos. Duermen un poco y siguen soñando. El silencio del dormir y la beatífica música del sueño profundo son algo desconocido. Lo habéis destruido. Incluso el dormir natural ha sido destruido. Estáis tan agitados y excitados que la mente no puede perder completamente el conocimiento.

Pero Patañjali dice que el dormir natural es bueno para la salud del cuerpo, y que si podéis permanecer alerta mientras dormís, entonces puede convertirse en *samadhi*, puede devenir un fenómeno espiritual. Por eso existen técnicas para convertir el dormir en un despertar. La *Bhagavad-gita* dice que el yogui no duerme ni siquiera cuando está dormido. Permanece alerta; algo en su interior sigue despierto. Todo el cuerpo se abandona al dormir, la mente duerme, pero la presencia continúa. Alguien observa –en la atalaya permanece un vigía–, y entonces el dormir deviene *samadhi*. Se convierte en el éxtasis supremo.

El dormir natural es bueno para la salud del cuerpo, y si se permanece alerta mientras se duerme, entonces puede convertirse en un fenómeno espiritual.

Y la última es la memoria. La memoria es la quinta modificación de la mente. También puede ser utilizada o malversada. Si se malversa la memoria se crea confusión. Puedes recordar algo pero no puedes estar seguro de si sucedió de esa manera o de otra. Tu memoria no es de fiar. Puedes añadir muchas cosas a los recuerdos; la imaginación puede hacer de las tuyas. También puedes eliminar muchas cosas de ella, o crearlas. Cuando dices: «Ésta es mi memoria», te estás refiriendo a una cosa cambiante, que no es real.

Todo el mundo dice: «Tuve una infancia ideal». ¡Pero no hay más que mirar a los niños! Estas criaturas dirán más adelante que también tuvieron una infancia ideal, pero ahora mismo están sufriendo. Todos los niños anhelan crecer con rapidez, convertirse en

adultos. Todos los niños creen que los adultos disfrutan de todo lo que vale la pena disfrutar. Son poderosos, hacen lo que quieren, y los niños se sienten impotentes. Los niños creen que sufren. Pero esos críos crecen igual que lo hiciste tú, y más tarde también dirán que su infancia fue ideal, paradisíaca.

Tus recuerdos son inestables, porque imaginas. Estás creando tu pasado, no eres fiel a él. Le quitas muchas cosas, todo lo que era feo, triste y doloroso, y mantienes todo lo que resulta hermoso. Mantienes todo aquello que representa un apoyo para tu ego y olvidas lo que no lo es. Así que todo el mundo cuenta con un gran almacén de recuerdos desechados. Y digas lo que digas no será cierto, porque no puedes recordarlo de manera fidedigna. Todos tus centros están confundidos y penetran unos en otros, distorsionando las cosas.

Recta memoria. El Buda utilizó las palabras «correcta memoria» para referirse a la meditación. Patañjali dice que si la memoria es correcta significa que uno debe ser totalmente fiel a sí mismo. Entonces, y sólo entonces, puede existir recta memoria. Es una memoria que no cambia los sucesos, buenos o malos. Los reconoce tal cual son.

¡Es muy difícil, muy duro! Normalmente eliges y cambias. Reconocer el pasado propio tal cual es tiene el poder de cambiar la vida. Si conoces tu pasado tal cual es, no desearás repetirlo en el futuro. Ahora todo el mundo está pensando en cómo repetir el pasado de una forma modificada, pero si conoces tu pasado exactamente tal como fue, entonces no desearás repetirlo. La recta memoria te proporcionará el ímpetu para liberarte de *todas* las vidas. Y si la memoria es correcta, entonces incluso podrás pasar a tus vidas pasadas. Si eres honesto podrás trasladarte a tus vidas anteriores y no tendrás más que un deseo: cómo trascender toda esta absurdidad.

Crees que el pasado fue hermoso y piensas que el futuro también lo será; sólo el presente va mal. Pero el pasado fue presente hace unos pocos días, y el futuro se ha tornado presente al cabo de otros pocos días. El presente siempre parece ser erróneo, mientras que todo pasado resulta hermoso y el futuro bello. ¿Es así, realmente? Se trata de un recuerdo erróneo. Mira la cosas directamente. No cambies nada. Mira el pasado tal y como fue.

Pero somos deshonestos.

Todo hombre odia a su padre, pero si le preguntas a cualquiera te contestará: «Quiero a mi padre, honro a mi padre por encima de todo». Toda mujer odia a su madre, pero no

tienes más que preguntar y todas dirán: «Mi madre es maravillosa». Se trata de una memoria errónea.

Reconocer el pasado propio tal cual es tiene el poder de cambiar la vida. Si conoces tu pasado tal cual es, no desearás repetirlo en el futuro.

Hay una historia de Khalil Gibran en la que cuenta que una noche, una madre y su hija se despertaron repentinamente a causa de un ruido. Ambas eran sonámbulas, y cuando se escuchó ese estruendo repentino en la vecindad ambas caminaban dormidas por el jardín.

Debieron de llevarse un buen susto, porque en su sueño, la madre le decía a la hija: «A causa de ti, perra, a causa de ti, perdí mi juventud. Me has destruido. Y ahora todo el mundo que viene a casa te mira a ti. Ya nadie se fija en mí». Se trata de unos celos profundos que asaltan a todas las madres cuando sus hijas son jóvenes y bellas. Les ocurre a todas las madres, pero es algo que ocultan profundamente.

Y la hija le respondía: «Eres un mal bicho... Por tu causa no puedo disfrutar de la vida. Eres un estorbo, un obstáculo que hallo en todas partes. No puedo amar, ni disfrutar...». Y de repente, a causa del ruido, ambas despertaron.

Y la madre dijo: «Hija mía, ¿qué estás haciendo aquí? Puedes resfriarte. Entra en casa». Y la hija respondió: «¿Y qué haces tú aquí fuera? No te has encontrado bien y la noche es fría. Ven madre, acuéstate».

El primer diálogo tenía su origen en el inconsciente. En el segundo, ya despiertas, fingían. El inconsciente se había retirado, dando paso al consciente. Eran un par de hipócritas.

Tu consciente es hipocresía. Para ser realmente honesto con los propios recuerdos, uno debe haber realizado un esfuerzo arduo. Hay que ser veraz, cueste lo que cueste. Hay que ser veraz hasta el tuétano, es necesario saber qué es lo que realmente piensas acerca de tu padre, de tu madre, de tu hermano o hermana. Sea cual sea tu pasado, no lo mezcles, no lo cambies, no lo pulas; déjalo tal cual es. Si así lo hicieras, dice Patañjali, te liberarías. Todo pasado alterado es un absurdo y por ello no desearías volver a proyectarlo en el futuro.

No serías un hipócrita. Serías real, verdadero, sincero... serías auténtico. Y cuando uno se torna auténtico se hace tan firme como una roca. No hay nada que pueda cambiarle ni confundirle. Uno se convierte en una espada. Siempre se puede cercenar lo

que es erróneo; se puede dividir, diferenciar, lo que es correcto de lo erróneo. Entonces se alcanza claridad mental. Esa claridad puede conducirte a la meditación. Esa claridad puede transformarse en el terreno básico desde el que crecer... desde el que crecer más allá.

### 3. LA CLAVE ES EL ESFUERZO CONSTANTE

*El primer estado de vairagya, ausencia de deseos: cese de la autocomplacencia y la sed de placeres sensuales, mediante esfuerzo consciente.*

*El último estado de vairagya, ausencia de deseos: cese de todo deseo mediante el conocimiento de la naturaleza más profunda de purusha, el ser supremo.*

*Abhyasa y vairagya –práctica interior constante y ausencia de deseos– son las dos piedras angulares del yoga de Patañjali. Se necesita un esfuerzo interior constante no porque haya algo que lograr, sino a causa de los malos hábitos. No se trata de una lucha contra la naturaleza, sino contra los hábitos. La naturaleza está ahí, disponible para que fluya en tu interior a cada instante, para convertirse en una contigo, pero cuentas con una pauta de hábitos errónea. Dichos hábitos crean barreras. La lucha está dirigida contra dichos hábitos, y tu naturaleza inherente no podrá fluir, manifestarse ni alcanzar su destino a menos que sean destruidos.*

Así que recuerda una primera cuestión: la lucha no es contra la naturaleza, sino contra el fomento erróneo de los malos hábitos. No estás luchando contra ti mismo, sino contra otra cosa que se te ha pegado. Si no lo comprendes perfectamente entonces todos tus esfuerzos irán en una dirección errónea. Puedes empezar a luchar contra ti mismo, y una vez que empieces a hacerlo estarás peleando una batalla perdida de antemano. Nunca podrás obtener la victoria. ¿Quién se alzaría victorioso y quién sería derrotado? Tú eres ambos. El que lucha y tu oponente sois el mismo.

Si mis dos manos empiezan a pelearse, ¿quién ganará? Una vez que empieces a pelearte contigo mismo estás perdido. Y son muchas las personas que al esforzarse, al buscar la verdad espiritual, caen en ese error. Son víctimas de ese error: empiezan a

luchar consigo mismas. Si inicias una batalla contigo mismo te irás enajenando cada vez más, te irás dividiendo, escindiendo. Te convertirás en un esquizofrénico.

La lucha no es contra la naturaleza, sino contra el fomento erróneo de los malos hábitos. No estás luchando contra ti mismo, sino contra otra cosa que se te ha pegado. Si no lo comprendes perfectamente, entonces todos tus esfuerzos irán en una dirección errónea.

Eso es lo que ocurre en Occidente. El cristianismo ha enseñado –no Cristo, sino el cristianismo– a que se luche contra uno mismo, a condenarse a uno mismo, a negarse uno mismo. El cristianismo ha creado una gran división entre lo inferior y lo superior. No hay nada inferior y/o superior en ti, pero el cristianismo enseña acerca de la naturaleza inferior y la superior, o el cuerpo y el alma, creando una división y una lucha. Esta pelea es interminable; no conduce a ningún sitio. El resultado final sólo puede ser la autodestrucción, un caos esquizofrénico. Eso es lo que está sucediendo en Occidente.

El yoga nunca te divide. Pero también es cierto que se produce una lucha. Dicha lucha no es contra la propia naturaleza, sino al contrario: la lucha es *por* la propia naturaleza. Has acumulado malos hábitos. Esos hábitos son el resultado de pautas erróneas a lo largo de muchas vidas. Y a causa de ellas tu naturaleza no puede manifestarse de manera espontánea, no puede fluir con espontaneidad, y no puede alcanzar su destino. Esos hábitos deben ser destruidos. ¡Sólo son hábitos! Puede darte la impresión de que se trata de tu naturaleza a causa de la costumbre. Puede que te identifiques con ellos, pero no son tú.

Esta distinción debe ser claramente percibida por la mente, de otra forma, se está haciendo una mala interpretación de Patañjali. Todo aquello que ha llegado a ti desde el exterior y es erróneo debe ser destruido, de manera que lo interno pueda fluir y florecer. *Abhyasa*, práctica interior constante, está dirigida contra los hábitos.

La segunda cuestión, la segunda piedra angular, es *vairagya*, ausencia de deseos. Eso también puede percibirse de manera equívoca. Recuerda que no son reglas, sino simples indicaciones. Cuando digo que no son reglas quiero decir que no deben observarse de forma obsesiva. Deben comprenderse –su sentido, su trasfondo–, y su significado debe integrarse en la propia vida. Será un proceso distinto para cada persona, y por ello no puede fijarse una regla. No deben seguirse con dogmatismo. Has de comprender su significado y permitir que crezcan en tu interior. Este florecimiento será distinto para

cada individuo. Y por ello no son reglas muertas y dogmáticas, sino simples indicaciones. Apuntan en una dirección, pero sin dar detalles.

Recuerdo que en una ocasión, el mulá Nasrudín trabajaba como portero en un museo. El día de su nombramiento preguntó por las reglas: «¿Qué reglas hay que seguir?». Como respuesta le entregaron un libro de las reglas que debía seguir el portero. Se las aprendió de memoria; se molestó en no olvidar ni el detalle más nimio. Y llegó el primer día de trabajo y el primer visitante. Nasrudín le pidió que dejase el paraguas a la entrada, a su cuidado. El visitante se quedó de piedra, pero acertó a decir: «¡Pero si no llevo paraguas!».

Así que Nasrudín contestó: «En ese caso deberá marcharse y volver con un paraguas, porque ésa es la norma. A menos que los visitantes dejen los paraguas fuera, a mi cuidado, no pueden entrar en el edificio».

Hay gente que se obsesiona con las reglas. Las sigue a ciegas. Patañjali no está interesado en darte reglas. Todo lo que te ofrece son indicaciones, no para ser seguidas, sino comprendidas. El seguimiento surgirá de esa comprensión. Pero al contrario no puede ser: el conocimiento no vendrá por seguir las normas. Si las comprendes, el seguimiento surgirá de manera automática, como una sombra.

La ausencia de deseos es una indicación. Si la sigues como si fuese una regla empezarás a matar tus deseos. Son muchos los que lo han hecho, millones. Han asesinado sus deseos. Claro está, es algo lógico, matemático. Si hay que lograr la ausencia de deseos, entonces el mejor método es asesinarlos. Así conseguirás estar sin deseos.

Pero también estarás muerto. Habrás seguido la regla a pies juntillas, pero si matas todos tus deseos te estarás suicidando. Porque los deseos no son sólo deseos, sino el fluir de la energía vital.

Hay gente que se obsesiona con las reglas. Las sigue a ciegas. Patañjali no está interesado en darte reglas. Todo lo que te ofrece son indicaciones, no para ser seguidas, sino comprendidas.

La ausencia de deseos debe alcanzarse sin tener que matar nada. La ausencia de deseos debe lograrse con más vida, con más energía, y no con menos. Por ejemplo, puedes matar el sexo con facilidad si matas de hambre el cuerpo, porque el sexo y la comida están profundamente relacionados. Los alimentos son necesarios para tu

supervivencia, para la supervivencia del individuo, y el sexo es necesario para la supervivencia de la raza, de la especie. En cierto sentido, ambos son alimentos. Sin comida el individuo no puede sobrevivir y sin sexo la raza tampoco puede hacerlo, pero el individuo es primordial. Si el individuo no puede sobrevivir, entonces tampoco podrá hacerlo la raza.

Así que si matas de hambre tu cuerpo, si le ofreces tan poca comida que la energía creada por los alimentos se agota en la rutina cotidiana –al andar, sentarse y dormir– y no se acumula ningún superávit, entonces el sexo desaparecerá. Porque sólo puede haber sexo cuando el individuo reúne energía suplementaria, más de la necesaria para la simple supervivencia. Sólo entonces el cuerpo puede empezar a pensar en la supervivencia de la raza. Si te encuentras en peligro el cuerpo simplemente se olvida del sexo. Por eso se otorga tanta atención al ayuno, porque si ayunas desaparece el sexo. Pero eso no es ausencia de deseos. Eso es estar cada vez más muerto, cada vez menos vivo.

Los monjes de la India han estado ayunando continuamente con ese propósito, porque si se ayuna de manera continua y constante y se sigue una dieta exigua, desaparece el sexo. No se necesita nada más, ninguna transformación de la mente ni de la energía interna. Basta con pasar hambre. Luego uno se habitúa a pasar hambre. Y si continúas durante años acabas olvidando la existencia del sexo. No se crea nada de energía; no hay energía que ponga en funcionamiento el centro del sexo. ¡No hay energía que mueva nada! La persona existe como un ser muerto. No hay sexo.

Pero eso no es lo que Patañjali quiere decir. Ése no es el estado de ausencia de deseos, sino un estado de impotencia; lo que no hay es energía. Ofrece alimento al cuerpo – aunque hayas estado pasando hambre durante treinta o cuarenta años–, ofrécele la comida adecuada y el sexo reaparecerá de inmediato. No habías cambiado, sino que lo que ocurría es que el sexo permanecía oculto, esperando energía para fluir. En cuanto fluye la energía torna de nuevo a la vida.

¿Así pues, hay algún criterio válido? Hay que recordarlo. Hay que estar más vivo, más lleno de energía vital, y sentir ausencia de deseos. Sólo entonces, sólo cuando tu ausencia de deseos te torne más vivo, sabrás que has tomado la dirección adecuada. Si simplemente te conviertes en una persona muerta, entonces es que sólo has seguido la regla. Seguir la regla es fácil porque para ello no se requiere inteligencia alguna. La regla resulta fácil de seguir porque existen trucos para conseguirlo. Ayunar es un truco sencillo. No tiene secretos; no va a reportar ninguna sabiduría.

En una ocasión se llevó a cabo un experimento en Oxford. Durante treinta días se hizo pasar hambre a un grupo de veinte estudiantes jóvenes y saludables. Tras siete u ocho días empezaron a perder interés en las chicas. Se les proporcionaron fotografías de mujeres desnudas y se mostraron indiferentes. Y dicha indiferencia no sólo fue corporal, pues ni siquiera sus mentes parecieron interesadas (ahora existen métodos para juzgar la mente). Siempre que un joven sano mira una fotografía de mujeres desnudas, se le dilatan las pupilas de los ojos. Se abren más para recibir la imagen desnuda. Y las pupilas no pueden controlarse, su movimiento es involuntario. Así que ya puedes decir que el sexo no te interesa, que cualquier fotografía de desnudo demostrará si es verdad o no. Y no podrás hacer nada de manera voluntaria; no puedes controlar las pupilas de los ojos. Se dilatan porque hay algo interesante frente a ellas y se abren más; los obturadores se abren más para absorber más.

Y las mujeres no están interesadas en hombres desnudos, sino en bebés, y cuando se les da una fotografía de un bebé, también se les dilatan las pupilas.

Se llevaron a cabo todo tipo de esfuerzos para determinar si esos estudiantes de Oxford estaban interesados, pero no lo estaban. Su interés fue declinando con el tiempo. Dejaron de soñar con chicas y de tener sueños sexuales. A la segunda semana –al decimocuarto o decimoquinto día– estaban como muertos. Ni siquiera se molestaban en mirar si les pasaba cerca una mujer hermosa. Si alguien explicaba un chiste verde, ellos no se reían. Les hicieron pasar hambre durante treinta días, y el último día todo el grupo estaba asexual. El sexo no ocupaba sus mentes, ni sus cuerpos.

Luego les volvieron a alimentar. Al primer día volvieron a ser los mismos. Al día siguiente se mostraron interesados, y al tercer día desapareció toda el hambre de treinta días. Ahora no sólo se mostraron interesados, sino que lo estaban de forma obsesiva, como si el intervalo hubiese ayudado. Durante algunas semanas se mostraron obsesivamente sexuales, pensando nada más que en chicas. Cuando la comida volvió a ocupar sus cuerpos, las mujeres volvieron a cobrar importancia. Eso es algo que se ha intentado en muchos países de todo el mundo. Muchas religiones han seguido este método del ayuno, y la gente creía que había superado el sexo.

Se puede ir más allá del sexo, pero el ayuno no es el camino. Es un truco. Y eso es algo que puede aplicarse a todo. Si ayunas sentirás menos cólera; y si te acostumbras a ayunar, entonces habrá muchas cosas que desaparezcan de tu vida porque habrás desechado la base. La comida es la base. Cuando se tiene energía de sobras uno se

desplaza en más dimensiones. Cuando se está lleno de una energía exuberante, esa energía te lleva a muchísimos deseos. Los deseos no son más que salidas de energía.

Hay dos caminos posibles. Uno es que desaparezca el deseo y que la energía permanezca. O bien retirar la energía, con lo cual el deseo permanece.

Retirar la energía es muy fácil. Sólo tienes que operarte, ser castrado, y el sexo desaparecerá. A tu cuerpo se le despojará de algunas hormonas. Y eso es lo mismo que produce el ayuno: desaparecen algunas hormonas y así te conviertes en asexuado. Pero ése no es el objetivo de Patañjali, pues dice que esa energía debe permanecer y el deseo desaparecer. Sólo cuando desaparece el deseo y estás lleno de energía puede alcanzarse ese estado de beatitud que el yoga aspira a alcanzar. Una persona muerta no puede ir más allá. El más allá sólo puede alcanzarse mediante una energía exuberante y abundante, gracias a un océano de energía.

Así pues, esto es la segunda cosa que siempre hay que recordar: no destruyas la energía, destruye el deseo. Será difícil. Será duro y arduo, porque se requiere la total transformación de tu ser. Y eso es lo que Patañjali quiere. Por ello divide *vairagya*, ausencia de deseos, en dos pasos.

Pasemos al sutra. Primero:

*El primer estado de vairagya, ausencia de deseos: cese de la autoindulgencia y la sed de placeres sensuales, mediante esfuerzo consciente.*

Hay muchas cosas implicadas que deben ser comprendidas. Primero, la satisfacción de los placeres sensuales. ¿Por qué se va tras los placeres sensuales? ¿Por qué la mente piensa constantemente en ellos? ¿Por qué se cae una y otra vez en las mismas pautas de autocomplacencia?

Placer significa vislumbres de felicidad. Y la falacia radica en que esta mente buscadora de placer cree que esos vislumbres y placeres provienen de otro lugar. Pero siempre vienen del interior.

Para Patañjali, y para todos los que han llegado a saber, la razón estriba en que no se es dichoso interiormente; de ahí el deseo de placer. Una mente orientada hacia el placer significa que tal y como se es, se es infeliz. Por eso no se deja de buscar la felicidad en otra parte.

Una persona infeliz está abocada a sumergirse en los deseos. Los deseos son la manera de buscar felicidad de una mente infeliz. Y, claro está, esa mente no puede hallar felicidad en ninguna parte. Porque siempre viene del interior.

Intentemos comprenderlo. Imagina que estás enamorado de alguien. Luego pasas al sexo. El sexo proporciona una vislumbre de placer; una vislumbre de felicidad. Durante un instante te has sentido bien. Todas las miserias se han esfumado, la agonía mental ha desaparecido. Durante un único instante has estado aquí y ahora, y te has olvidado de todo. Durante un único instante no ha habido ni pasado ni futuro. Por ello –no hay pasado ni futuro, y durante un único instante has estado aquí y ahora– la energía fluye en tu interior. Tu ser interno fluye en este momento, y has tenido un vislumbre de felicidad.

Pero crees que esa vislumbre proviene de tu compañero o compañera. Y no es así, no viene del hombre ni de la mujer, ¡sino de ti! El otro simplemente ha ayudado a que accedas al presente, a que te abstraigas del futuro y del pasado. El otro sólo ha ayudado a que te situaras en el presente de ese momento.

Si puedes acceder a este estado de sentir el presente sin sexo, poco a poco éste se tornará inútil, desaparecerá. Dejará de ser un deseo. Podrás utilizarlo como diversión, pero no como un deseo. Entonces no habrá obsesión en ello porque no dependerás más del deseo.

Siéntate bajo un árbol de vez en cuando, por la mañana, cuando el sol todavía no haya subido del horizonte, porque con el sol naciente tu cuerpo se perturba y resulta difícil mantener la paz interior. Por eso en Oriente siempre se ha meditado antes del amanecer. Lo llaman *brahmamuhurta*, los momentos de lo divino. Y tienen razón, porque con el sol, la energía aumenta, empieza a fluir y a alimentar las viejas pautas.

En la madrugada, cuando el sol todavía no se ha alzado por el horizonte, todo permanece silencioso y la naturaleza duerme profundamente –árboles, pájaros y todo el mundo está profundamente dormido; tu cuerpo estás interiormente dormido también–, te has levantado y has ido a sentarte bajo un árbol. Todo es silencio. Intenta estar ahí en ese momento. No hagas nada; ni siquiera medites. No realices esfuerzo alguno. Sólo cierra los ojos, permanece callado en ese silencio de la naturaleza. De repente gozarás del mismo vislumbre que te llegó a través del sexo, o incluso mayor, más profundo. De repente sentirás un raudal de energía proveniente del interior. Y ahora no podrás autoengañarte, porque no habrá ningún “otro”. Te percatarás de que sale de ti. De que fluye de tu interior. Nadie te lo está ofreciendo; te lo estás ofreciendo a ti mismo.

Para ello se necesita ese tipo de situación: silencio, energía, ninguna excitación. No haces nada, sino permanecer allí, bajo el árbol. Y tendrás ese vislumbre. Y no será un placer ordinario, será felicidad... Porque ahora estarás mirando hacia la dirección correcta, hacia el origen correcto. Una vez que lo sepas te darás cuenta de que reconoces que, en el sexo, el otro sólo es un espejo; te estabas reflejando en él o ella. Y tú a su vez eras el espejo del otro. Os ayudábais el uno al otro a acceder al presente, a apartaros de la mente pensante, a ir hacia un estado de ser no pensante.

Cuanto más llena de cháchara está la mente, más atractivo tiene el sexo. En Oriente, el sexo nunca fue tan obsesivo como es en Occidente. Las películas, historias, novelas, poesías y revistas se han tornado sexuales. No se puede vender nada a menos que se cree un atractivo sexual. Si hay que vender coches sólo puede hacerse como un objeto sexual; si de lo que se trata es de vender pasta de dientes, sólo puede venderse si se le confiere atractivo sexual. No hay nada vendible sin sexo. Da la impresión de que el sexo posee todo el mercado, de que nada más tiene sentido. Todo sentido llega a través del sexo. La mente está totalmente obsesionada con el sexo.

¿Por qué? ¿Por qué ahora y no antes? Se trata de una novedad en la historia humana. Y la razón es que ahora los occidentales están completamente absorbidos en pensamientos, y no existe posibilidad de estar aquí y ahora si no es a través del sexo. El sexo continúa siendo la única oportunidad, aunque también en ese sentido está empezando a desaparecer. Para el hombre moderno está empezando a ser posible pensar en otras cosas mientras hace el amor. Y una vez que eres capaz de hacer el amor al mismo tiempo que piensas en otra cosa –en tus cuentas bancarias, o imaginando que hablas con un amigo, o que estás en otra parte mientras haces el amor aquí–, también estás acabando con el sexo. Se tornará aburrido, frustrante, porque el sexo no era la cuestión. Era importante sólo porque cuando la energía sexual se mueve deprisa, la mente se detiene y el sexo toma el mando. La energía fluye tan rápidamente, de forma tan vital, que tus patrones de pensamiento normal se detienen.

Me he enterado de que en una ocasión el mulá Nasrudín atravesó un bosque y encontró una calavera. Curioso como era por naturaleza, el mulá preguntó a la calavera: «¿Qué os ha traído hasta aquí, señor?». Y se sorprendió al escuchar la respuesta: «El hablar me condujo a mi condición actual, señor».

Nasrudín no se lo podía creer, pero lo había escuchado, y corrió a la corte del rey para contárselo: «¡He presenciado un milagro! Una calavera, una calavera parlante. Está cerca

de nuestro pueblo, en el bosque».

El rey tampoco dio crédito a la historia, pero sintió curiosidad. Así que toda la corte le siguió hasta el bosque. Nasrudín llegó hasta la calavera y volvió a hacer la misma pregunta: «¿Qué os ha traído hasta aquí, señor?». Pero en esta ocasión la calavera guardó silencio. Repitió la pregunta una y otra vez, pero la calavera no contestó.

El rey dijo: «Nasrudín, ya sabía que eras un mentiroso. Pero ahora te has pasado de la raya y deberás pagar por ello». El rey ordenó a la guardia que decapitase a Nasrudín y tirase su cabeza cerca de la calavera, para que fuese devorada por las hormigas.

Cuando hubo marchado todo el mundo –el rey y la corte–, la calavera volvió a hablar. Y preguntó: «¿Qué os ha traído hasta aquí, señor?». «El hablar me condujo a mi condición actual, señor», contestó Nasrudín.

El hablar es lo que ha conducido al hombre a su condición actual, a la situación que vive hoy en día. Una mente sumergida en un parloteo continuo no permite ninguna felicidad, ninguna posibilidad de felicidad porque sólo una mente silenciosa tiene la posibilidad de mirar en el interior. Sólo una mente callada puede escuchar el silencio, la felicidad que siempre ha bullía ahí. Es tan sutil que no puede escucharse a través del ruido de la mente.

Sólo el sexo permite detener el ruido de vez en cuando. Y digo «de vez en cuando». Si te has acostumbrado al sexo, como les ocurre a los maridos y las esposas, entonces no se detiene nunca. El acto se convierte en algo automático y la mente continúa con lo suyo. Ese tipo de sexo también es aburrido.

Sólo una mente callada puede escuchar el silencio, la felicidad que siempre bullía ahí. Es tan sutil que no puede escucharse a través del ruido de la mente.

Todo aquello que resulta atractivo puede proporcionarte un vislumbre. Puede dar la impresión de que el vislumbre proviene del exterior, pero siempre viene de dentro. Lo externo sólo es un espejo. Cuando la felicidad fluye del interior se refleja en lo externo, y se denomina placer. Ésa es la definición de placer de Patañjali: felicidad procedente del interior, reflejada en algo externo, que opera como un espejo. Si crees que esa felicidad proviene del exterior, entonces se denomina placer. Andamos en busca de *felicidad*, no de placer. Así que a menos que puedas tener vislumbres de felicidad, no podrás detener

tus esfuerzos en busca de placer. La autocomplacencia, la intemperancia, significa la búsqueda de placer.

Hay dos cosas que requieren de un esfuerzo consciente. La primera es que siempre que sientas que está presente un momento de placer, intentes transformarlo en una situación meditativa. Siempre que sientas que estás experimentando placer, felicidad y alegría, cierra los ojos y mirar hacia tu interior, tratando de descubrir de dónde proviene. No pases por alto ese momento, porque es precioso. Si no eres consciente podrás continuar pensando que viene del exterior, y esa es una falacia en la que vive el mundo.

Si eres consciente, meditativo, si buscas el origen real, tarde o temprano te darás cuenta de que fluye desde dentro. Una vez que comprendas que siempre ha fluido desde el interior, de que es algo que ya posees, cesará la indulgencia. Y ése será el primer paso hacia la ausencia de deseos. A partir de entonces dejas de buscar, de anhelar. No matarás los deseos, no lucharás contra ellos... porque habrás encontrado algo más grande. Los deseos ya no te parecerán tan importantes. Se marchitarán.

Recuérdalo: no deben ser destruidos ni asesinados; se marchitarán por sí mismos. Simplemente los descuidarás porque habrás hallado una fuente más grande y te sentirás atraído de forma magnética hacia ella. Tu energía se dirigirá hacia el interior. Descuidarás tus deseos. No luches contra ellos. Si lo haces no ganarás nunca.

Es como si tuvieses unas piedras coloreadas en las manos y de repente te enterases de la existencia de los diamantes, y de que los tienes a tu alrededor. No te pondrías a luchar contra las piedras de colores. Como los diamantes estarían allí mismo, te limitarías a desechar las piedras, porque habrían perdido su atractivo.

Los deseos también deben perder su sentido. Si luchas con ellos no desaparece el sentido. De hecho, por el contrario, al luchar puede que les estés otorgando *más* sentido, más importancia. Para quienes luchan contra cualquier deseo, el deseo se convierte en el centro de sus mentes. Si se lucha contra el sexo, éste se convierte en el centro, te ves sumergido en él, ocupado por él, se convierte en una herida. Y allí donde mires, la herida empieza a proyectarse y todo lo que ves se torna sexual.

La mente cuenta con un mecanismo, un viejo mecanismo de supervivencia de luchar o huir. La mente funciona en dos sentidos: o luchas contra algo o escapas de ello. Si eres fuerte, entonces luchas. Si eres débil, entonces huyes, escapas. Pero en ambos casos lo “otro” es importante, lo “otro” es el centro. Puedes luchar o escapar del mundo, del

mundo donde los deseos son posibles, y puedes dirigirte al Himalaya. Eso también es una lucha, la del débil.

Me han contado que en una ocasión el mulá Nasrudín fue de compras a un pueblecito. Dejó su burro en la calle y se metió en una tienda para comprar algo. Lo que observó al salir le puso furioso. Alguien había pintado su burro de rojo, de un rojo brillante. Se puso a rabiar y chilló: «¿Quién ha sido? ¡Le mataré!».

Un niño que le miraba respondió: «El que lo ha hecho se acaba de meter en la cantina».

Así que hacia allí fue Nasrudín, corriendo, furioso, enloquecido, y preguntando: «¿Quién ha sido? ¿Quién demonios ha pintado mi burro?».

«He sido yo, ¿qué pasa?» respondió un tipo enorme.

«Bueno, pues muchas gracias, hombre. Ha hecho usted un buen trabajo. Venía para decirle que la primera mano ya se ha secado», contestó Nasrudín.

Si eres fuerte, entonces estás listo para presentar batalla. Pero si eres débil, estás preparado para huir, para salir corriendo. Pero en ninguno de esos dos casos te vuelves más fuerte. En ambos supuestos el otro se ha convertido en el centro de tu mente. Se trata de dos actitudes, luchar o huir, y ambas son erróneas porque a través de ambas se refuerza la mente.

Patañjali dice que existe una tercera posibilidad: ni luchar ni escapar, sólo permanecer alerta. Ser consciente. Sea cual sea la situación, sólo ser testigo. Esfuerzo consciente significa, por una parte, buscar el origen interior de la felicidad, y segundo, observar el viejo patrón de comportamiento. No luchar contra él, sólo observarlo.

*El primer estado de vairagya, ausencia de deseos: cese de la autocomplacencia y la sed de placeres sensuales, mediante esfuerzo consciente.*

“Esfuerzo consciente” es la clave. Se necesita conciencia y también esfuerzo. Y el esfuerzo debe ser *consciente* porque también pueden existir los esfuerzos inconscientes. Puedes contar con una formación que te haga desechar ciertos deseos sin darte cuenta de que lo has hecho.

Por ejemplo, si naces en un hogar vegetariano comerás alimentos vegetarianos. La comida no vegetariana estará simplemente descartada. Nunca la habrás desechado de manera consciente; habrás sido educado de tal manera que se habrá desechado por sí misma inconscientemente. Pero eso no te proporcionará ningún tipo de integridad, no te

proporcionará ninguna fortaleza espiritual. No se puede ganar nada a menos que se haga conscientemente.

Son muchas las sociedades que han intentado algo similar con sus hijos, que han tratado de criarlos de tal manera que ciertas cosas erróneas no entrasen en sus vidas. No han entrado, pero no se ha ganado nada porque lo auténtico hay que obtenerlo conscientemente. Y la conciencia es algo que puede obtenerse a través del esfuerzo; si estás condicionado para obtenerlo sin esfuerzo, entonces no implica ganancia alguna.

En la India hay muchos vegetarianos: jainistas, brahmanes, y muchos otros son vegetarianos. Pero no hay beneficio en ello, porque el hecho de ser vegetariano al haber nacido en un hogar jainista no significa nada. No se trata de un esfuerzo consciente; no se ha hecho nada al respecto. Si hubieras nacido en una familia no vegetariana consumirías alimentos no vegetarianos de manera igualmente natural. A menos que se realice algún tipo de esfuerzo consciente, la cristalización nunca tendrá lugar. Hay que hacer algo por uno mismo. Cuando se hace algo por uno mismo siempre se obtiene algo.

Sin ser consciente no hay beneficio alguno, recuérdalo. Es algo esencial. ¡Sin conciencia no hay beneficio! Puedes convertirte en un santo perfecto, pero si no has alcanzado la santidad conscientemente entonces será fútil, inútil. Hay que luchar palmo a palmo, porque en la lucha se necesita ser más consciente. Cuanto más practicas la conciencia, más consciente te vuelves. Y llega un momento en que te conviertes en conciencia pura.

El primer paso es:

*Cese de la autocomplacencia y la sed de placeres sensuales, mediante esfuerzo consciente.*

¿Qué hacer? Siempre que te encuentres en un estado placentero –sexo, comida, dinero, poder, cualquier cosa que te proporcione placer– medita sobre ello. Intenta buscar de dónde procede. ¿Eres tú el origen o está en otro lugar? Si el origen está en otra parte entonces no existe posibilidad de transformación porque dependerás de dicho origen.

Pero afortunadamente, la fuente no está en otro lugar. Está en tu interior. Si meditas la hallarás. Hay que llamar constantemente desde el interior: «¡Estoy aquí!». Una vez que existe la sensación de que llamas constantemente, y de que sólo creas situaciones externas en las que pueda suceder, podrá ocurrir sin necesidad de crearlas. Entonces no necesitarás depender de nadie, ni de la comida, el sexo, el poder, ni de ninguna otra cosa.

Te bastarás a ti mismo. Una vez que alcances esa sensación de suficiencia, entonces desaparecerá el desenfreno, la mente indulgente.

Eso no significa que no puedas disfrutar de la comida. ¡La disfrutarás todavía más! Pero ahora los alimentos no serán la fuente de tu felicidad, sino que lo serás *tú*. Dejarás de depender de la comida, dejarás esa adicción. Eso no significa que dejarás de disfrutar del sexo. Disfrutarás más, pero ahora será divertido, un juego, una celebración. No dependerás de él, no será la fuente.

Y una vez que dos personas, que dos amantes, descubren eso –que el otro no es la fuente de su placer– dejan de pelearse. Empiezan a amarse por primera vez.

Uno no puede amar a una persona de la que dependa en algún sentido. La odiarás porque representa tu dependencia. Sin ella no podrás ser feliz, así que esa persona tendrá la clave. Y una persona que posee la llave de tu felicidad también es tu carcelero. Los amantes se pelean porque consideran que el otro tiene la llave: «Él o ella puede hacerme feliz o infeliz».

Una vez que comprendes que tú eres la fuente de tu propia felicidad, y que el otro es la fuente de la suya propia... puedes compartir tu felicidad, y eso es otra cosa, pero ya no eres dependiente. Puedes compartir, podéis celebrarlo juntos. Eso es lo que significa amar: celebrar juntos, compartir, no derivar la felicidad del otro, no explotarse. La explotación no puede ser amor. En ese caso estarías utilizando al otro como un medio, y todo aquél al que utilices como un medio acabará odiándote. Los amantes se odian porque se usan y explotan, y el amor –que debería ser el más profundo de los éxtasis– se convierte en el peor de los infiernos.

Pero una vez que sabes que tú eres la fuente de tu propia felicidad, que nadie más es la fuente, entonces puedes compartirla libremente. Entonces el otro ya no es tu enemigo, ni siquiera un enemigo íntimo. Y así surge la amistad por primera vez.

Una persona que posee la llave de tu felicidad también es tu carcelero. Los amantes se pelean porque consideran que el otro tiene la llave: «Él o ella puede hacerme feliz o infeliz».

Entonces disfrutas de todo, y sólo se puede disfrutar cuando se es libre. Sólo una persona independiente puede disfrutar. Una persona que está loca y obsesionada con la comida no puede disfrutar de ella. Puede llenarse la barriga, pero no disfrutar. Su alimentación es violenta. Es una especie de asesinato, asesina los alimentos, los destruye.

Y los amantes que sienten que su felicidad depende del otro no hacen más que pelearse, intentar dominar al otro. Intentan matar al otro, destruirlo.

Disfrutarás más de todo cuando sepas que la fuente está en el interior. Entonces toda la vida se convierte en un juego, y puedes celebrarla momento a momento, infinitamente.

Ése es el primer paso, con esfuerzo. Con conciencia y esfuerzo se alcanza la ausencia de deseos. Patañjali dice que es el primer paso porque el esfuerzo o la conciencia no bastan porque significa que todavía tiene lugar algún tipo de forcejeo, de lucha interna.

El segundo y último paso de *vairagya*, el último estado de la ausencia de deseos:

*Cese de todo deseo mediante el conocimiento de la naturaleza más profunda de purusha, el alma suprema.*

Primero has de saber que tú eres la fuente de toda la felicidad que te sucede; en segundo lugar, has de conocer totalmente la naturaleza de tu sí mismo interior. Primero, eres la fuente; segundo, ¿qué es esa fuente? Primero, con eso es suficiente, con saber que tú eres el origen de tu felicidad. Y segundo, qué es ese origen en su totalidad, ese *purusha*; qué es ese ser interior... saber «¿quién soy yo?» en su totalidad.

Una vez que conoces esa fuente en su totalidad, lo sabes todo. Entonces todo el universo está en tu interior, no sólo la felicidad. Entonces todo lo que existe lo hace interiormente, no sólo la felicidad. Entonces Dios no está sentado en algún lugar allá en las nubes, sino que está en tu interior. Entonces tú eres la fuente, la raíz de todo. Entonces tú eres el centro.

Y una vez que te has convertido en el centro de la existencia, una vez que sabes que eres el centro de la existencia, desaparece todo rastro de miseria. Ahora la ausencia de deseos se torna espontánea, *sahaja*. No se requiere esfuerzo, pugna ni mantenimiento. *Es así*, se ha convertido en algo natural. No es un estira y afloja. Ahora no existe un «yo» que pueda estirar ni empujar.

Recuérdalo: la lucha crea el ego. Si luchas en el mundo creas un ego enorme: «Soy alguien con dinero, prestigio y poder». Si luchas interiormente, creas un ego sutil: «Soy puro, soy un santo, soy un sabio». Pero el «yo» permanece con la lucha. Por ello existen píos egoístas que cuentan con un ego muy sutil. Puede que no sean personas mundanas... de hecho no lo son; son ultramundanos... pero la lucha continúa. Han “logrado” algo. Ese lograr todavía comporta una última sombra de «yo».

Para Patañjali, el segundo y último paso de la ausencia de deseo, es la desaparición total del ego. Sólo naturaleza que fluye... sin «yo», sin esfuerzo consciente. Eso no

significa que no se sea consciente. Se es perfectamente consciente, pero sin esfuerzo implícito para serlo. No existirá *autoconciencia*, sólo conciencia pura. Te habrás aceptado a ti mismo y a la existencia tal cual son.

Una aceptación total... eso es lo que Lao Tzu denomina Tao, el río fluyendo hacia el mar. No realiza esfuerzo alguno; no tiene prisa por alcanzar el mar. Y si no llega no se sentirá frustrado. Todo está bien, aunque tarde millones de años en hacerlo. El río simplemente fluye porque fluir es su naturaleza. No hay esfuerzo presente. Seguirá fluyendo.

Cuando se perciben y observan los deseos por primera vez, surge el esfuerzo, un esfuerzo sutil. Incluso el primer paso representa un esfuerzo sutil. Se empieza a intentar ser consciente: «¿De dónde proviene mi felicidad?». Tienes que hacer algo, y ese hacer crea el ego. Por eso dice Patañjali que sólo es el principio, y que debes recordar que no es el final. Al final no sólo desaparecen los deseos, también desapareces *tú*. Sólo el ser interior permanece en su fluir.

Este fluir espontáneo es el éxtasis supremo, porque no hay miseria posible en ello. La miseria proviene de las expectativas, de las demandas. No hay nadie que espere, que pida, pues pase lo que pase, está bien. Pase lo que pase, es una bendición. No puedes comparar con nada, *ésa es la cuestión*. Y como no existe comparación con el pasado ni con el futuro –no hay nadie que compare–, no se puede percibir nada como miserable, ni doloroso. Aunque aparezca dolor en esa situación no resultará doloroso. Intenta comprenderlo; es difícil.

Jesús fue crucificado. Los cristianos han representado muy triste a Jesús. Incluso han dicho que nunca sonrió, y en sus iglesias tienen la imagen triste de Jesús. Es humano, podemos comprenderlo, porque una persona crucificada debe de estar triste. Debe de estar agonizando interiormente; debe de sufrir. Así que los cristianos no dejan de repetir que Jesús sufrió por nuestros pecados... que *sufrió*. ¡Pero es totalmente falso! Si se lo preguntáis a Patañjali o me lo preguntáis a mí, diremos que es absolutamente falso. Jesús no podía sufrir; es imposible que Jesús sufriese. Y si lo hizo, entonces no existe diferencia alguna entre tú y él. El dolor está ahí, pero él no puede sufrir.

Eso puede parecer misterioso, pero no lo es; es muy simple. El dolor está ahí, al menos en lo que percibimos externamente. Jesús ha sido crucificado, insultado. Su cuerpo es destruido, el dolor está ahí, pero Jesús no puede sufrir. Porque en el momento

en que Jesús es crucificado no puede pedir nada. No tiene demandas, no puede decir: «Esto es un error. Esto no debería ser así. Deberíais coronarme, no crucificarme».

Si hubiese tenido eso en mente –lo de que «deberíais coronarme, no crucificarme»–, entonces existiría dolor. Si carece de orientación futura en la mente respecto a «deberíais coronarme», ninguna expectativa de futuro, ningún objetivo que alcanzar, entonces cualquier circunstancia en la que se encuentre se convierte en el objetivo. No puede comparar. No puede ser de otra manera; éste es el momento presente que se le manifiesta. Esta crucifixión *es* la culminación.

Pero no puede sufrir, porque sufrir significa resistencia. Para sufrir hay que resistirse a algo. Inténtalo... No cuentas con muchas posibilidades de que te crucifiquen, pero existen muchas pequeñas crucifixiones diarias. Con eso bastará. Te duele la pierna o la cabeza, tienes migraña. Puede que no hayas observado el mecanismo: tienes dolor de cabeza, y luchas y te resistes constantemente. No lo quieres, estás en contra. Divides las cosas, estás en algún lugar del interior de la cabeza, y el dolor de cabeza está ahí. Tú y el dolor de cabeza estáis separados, y tú insistes en que no debería ser así. Ése es el auténtico problema.

Intenta no luchar por una vez. Fluye con el dolor de cabeza; conviértete en el dolor de cabeza. Y di: «Así es como es. Así es como está mi cabeza en este momento, y en este momento no hay nada que hacer. Puede que desaparezca en el futuro, pero en este momento el dolor de cabeza está presente». No te resistas. Permite que suceda, hazte uno con él. No trates de separarte, fluye en él. Y a continuación tendrá lugar un aumento repentino de un nuevo tipo de felicidad hasta entonces desconocido. Cuando no hay resistencia, ni siquiera un dolor de cabeza resulta doloroso. La lucha crea el dolor. El dolor siempre proviene de luchar contra el dolor. Ése es el auténtico dolor.

Jesús aceptó. A eso le condujo su vida, a la cruz; ése es su destino. Eso es lo que en Oriente siempre han denominado destino, *bhagya*, *kismet*. Así que no tiene sentido discutir con tu destino, no tiene sentido luchar contra él. No hay nada que hacer; sucede. Sólo hay algo posible: puedes fluir con él o puedes luchar contra él. Si luchas se torna más agónico. Si fluyes con él la agonía es menor. Y si puedes llegar a fluir por completo desaparecerá todo rastro de agonía. Te habrás convertido en el flujo.

Cuando no hay resistencia, ni siquiera un dolor de cabeza resulta doloroso. La lucha crea el dolor. El dolor siempre proviene de luchar contra el dolor. Ése es el auténtico dolor.

---

Inténtalo cuando tengas dolor de cabeza, cuando enferme el cuerpo, cuando padezcas algún tipo de dolor... fluye con él. Y si puedes permitirte lo habrás alcanzado uno de los más profundos secretos de la vida: que el dolor desaparece si fluyes con él. Y si puedes fluir por completo, el dolor se torna felicidad.

Pero eso no es algo que pueda comprenderse lógicamente. Puedes entenderlo intelectualmente, pero no servirá. Inténtalo de manera existencial. Tienes todas esas situaciones cotidianas. En el momento en que algo vaya mal, fluye con ello, y verás cómo transformas toda la situación, y al hacerlo la trascenderás.

Un buda nunca puede sentir dolor; es imposible. Sólo el ego puede sentir dolor. El ego es necesario para sentir dolor. Y si existe ego también puedes transformar tus placeres en dolor; si el ego no existe puedes transformar tus dolores en placer. El secreto radica en el ego.

*El último estado de vairagya, ausencia de deseos: cese de todo deseo mediante el conocimiento de la naturaleza más profunda de purusha, el ser supremo.*

¿Cómo tiene lugar? Conociendo el núcleo más íntimo de ti mismo, el *purusha*, el morador interno. ¡Conociéndolo! Patañjali, el Buda y Lao Tzu dicen lo mismo: conociéndolo desaparecen todos los deseos.

Resulta tan misterioso que la mente lógica se ve obligada a preguntar cómo puede suceder algo así, que al conocerlos desaparezcan todos los deseos. Ocurre porque ahora, al conocerse a sí mismos, surgen todos los deseos. Los deseos son simplemente la ignorancia del ser. ¿Por qué? Todo lo que buscas a través de los deseos está ahí, oculto en el ser. Si conoces el ser desaparecerán los deseos.

Por ejemplo, estás buscando poder, todo el mundo busca poder. El poder engendra locura en todo el mundo. Parece normal que la sociedad humana se haya desarrollado de manera que todo el mundo sea adicto al poder.

Cualquier niño nace indefenso, y ésa es la primera sensación que uno lleva consigo, para siempre. Nace el niño, indefenso, y ese niño indefenso quiere poder. Es algo natural, porque todo el mundo es más poderoso que él. La madre es poderosa, el padre es poderoso, los hermanos son poderosos, todo el mundo es poderoso y el niño está totalmente indefenso. Es normal que el primer deseo que se manifieste sea tener poder, saber cómo ser poderoso y dominante. Y el niño empieza a ser político desde ese preciso momento. Empieza a aprender trucos sobre cómo dominar. Aprende que puede dominar

mediante el llanto. Con el llanto puede ejercer dominio sobre todo el hogar. Así que aprende a llorar. Y las mujeres continúan haciéndolo incluso cuando dejan de ser niñas; han aprendido el secreto y siguen utilizándolo. Y han continuado porque han seguido estando indefensas. Eso es una política de fuerza.

El niño se sabe el truco y puede crear una molestia. Puede crear una perturbación tal que puede obligarte a aceptar un compromiso con él, que no hace más que ahondar en la sensación de que lo único necesario es poder y más poder. Aprenderá, irá al colegio, crecerá, amará, pero en el fondo –en su educación, amor, juegos– no hará sino tratar de conseguir más poder. Durante el período educativo querrá dominar, ser el primero de la clase para poder ser dominante, aprender cómo conseguir más dinero para poder ser dominante, aprender cómo aumentar la influencia y el territorio de dominación. Se pasará la vida en busca de poder.

Son muchas las vidas que acaban siendo desperdiciadas. Y a fin de cuentas, aunque consigas poder, ¿qué harás con él? Sólo se satisface un deseo infantil. Por eso, cuando te conviertes en un Napoleón o un Hitler, súbitamente te das cuenta de que todo ese esfuerzo fue en balde, fútil. Lo único que ha pasado es que se ha colmado un deseo infantil, eso es todo. ¿Y luego qué? ¿Qué harás con todo ese poder? Si el deseo se colma entonces te sientes frustrado, y si no se colma también. De todas formas no puede ser totalmente colmado, porque nadie puede ser tan poderoso como para decirse: «Ya es suficiente», ¡nadie! El mundo es tan complejo que incluso Hitler se sintió impotente a veces, al igual que Napoleón. Nadie puede sentirse totalmente poderoso, y nada puede satisfacerte por completo.

Pero cuando uno alcanza a conocer el propio ser, se conoce el origen del poder absoluto. Desaparece el deseo de poder, porque ya eras un rey aunque te creías mendigo. Luchabas por ser un mendigo más importante ¡cuando resulta que eras el rey! De repente te has dado cuenta de que no careces de nada. No estás indefenso, pues eres la fuente de todas las energías, la fuente de la propia vida. Esa sensación infantil de impotencia ha sido creada por otros. Se trata de un círculo vicioso que han creado en ti, porque a su vez fue creado en ellos por sus padres, y en éstos por sus propios padres, y así sucesivamente.

Tus padres crean la sensación en ti de que estás indefenso. ¿Por qué? Porque sólo así pueden *ellos* sentirse poderosos. Puedes imaginarte que amas muchísimo a tus hijos, pero ésa no es la realidad. A vosotros os encanta el poder, y cuando tenéis hijos, cuando

os convertís en padres y madres os tornáis poderosos. Nadie os hace caso, podéis no ser nadie en el mundo, pero al menos sois y os sentís poderosos en los límites de vuestro hogar. Al menos podéis torturar a niños pequeños.

No hay más que fijarse en padres y madres: ¡no hacen más que torturar a sus pequeños! Y los torturan de forma tan amorosa que ni siquiera puedes decirles que los están torturando. Están torturando a sus hijos “por su propio bien”. ¡Por el bien de los hijos! Les están “ayudando a crecer”. Se sienten poderosos. Los psicólogos afirman que muchas personas se hacen profesores sólo para sentirse poderosos, porque con treinta criaturas a tu disposición te sientes como un rey.

Cuando uno alcanza a conocer el propio ser, se conoce el origen del poder absoluto.  
Desaparece el deseo de poder, porque ya eras un rey aunque te creías mendigo.

Se dice que un rey llamado Aurangzeb fue encarcelado por su hijo. Cuando le metieron en prisión escribió una carta en la que pedía: «Sólo un deseo, si puedes colmarlo, me harás sentir muy feliz. Envíame a treinta niños para que pueda enseñarles en mi encarcelamiento».

Se cuenta que el hijo respondió: «Mi padre siempre ha sido un rey y no puede perder su reino. Así que incluso en la prisión necesita treinta niños para enseñarles».

¡Fijaos! ¡Id a los colegios! El profesor se sienta en la silla, con poder absoluto, siendo el dueño y señor de todo lo que sucede allí. La gente quiere a los niños no porque los ame, porque si los amase de verdad el mundo sería muy distinto. Si amáseis a los niños, el mundo sería totalmente distinto. No haríais nada que pudiera hacerles sentirse indefensos, y les daríais tanto amor que se sentirían poderosos. Si dieseis amor nunca se verían obligados a buscar poder. No se convertirían en líderes políticos, ni se presentarían a las elecciones. No intentarían acumular dinero ni correrían tras él. Porque sabrían que es algo inútil, porque ya serían poderosos; con el amor bastaría.

Pero cuando nadie da amor entonces los hijos deben crear sustitutivos. Todos tus deseos, ya sea de poder, dinero o prestigio, demuestran que en tu niñez te enseñaron algo, algo fue condicionado en tu biocomputador, y ahora sigues ese condicionamiento sin mirar en tu interior para ver si eso que andas buscando no está ya dentro de ti.

Todo el esfuerzo de Patañjali consiste en silenciar tu biocomputador, de manera que no interfiera. De eso trata la meditación. Es silenciar, durante algunos instantes, tu

biocomputador, activar un estado carente de charla, de manera que puedas mirar en tu interior y escuchar tu naturaleza más profunda. Bastará un vislumbre para cambiarte, porque entonces el biocomputador no podrá engañarte. Normalmente no hace más que decir: «Haz esto... haz lo otro». No deja de manipularte: «Deberías tener más poder, si no, serás un don nadie».

En tu niñez te enseñaron algo, algo fue condicionado en tu biocomputador, y ahora sigues ese condicionamiento sin mirar en tu interior para ver si eso que andas buscando no está ya dentro de ti.

Si miras en tu interior te darás cuenta de que no necesitas ser alguien. No es necesario ser “alguien”. Ya eres aceptado tal y como eres. Toda la existencia te acepta, está contenta de ti. Eres una floración, una floración individual, distinta de cualquier otra, única, y la existencia te da la bienvenida; si no, no estarías aquí. Estás aquí sólo porque eres aceptado. Estás aquí porque Dios te ama, o el universo te ama, o porque la existencia te necesita. Eres necesario.

Una vez que conoces tu naturaleza más íntima... lo que Patañjali denomina el *purusha*... que significa el “habitante interior”... El cuerpo es sólo una morada; el habitante interior, la conciencia que mora en el interior, es *purusha*. Una vez que conoces esta conciencia interior no necesitas nada más. Eres suficiente, más que suficiente. Eres perfecto tal cual eres. Eres totalmente aceptado y bienvenido. La existencia se torna entonces una bendición. Los deseos desaparecen. Formaban parte de la ignorancia de uno mismo. Desaparecen con el autoconocimiento, se evaporan.

Cuando se colman *abhyasa*, práctica interior constante –el esfuerzo consciente que se realiza para estar cada vez más alerta, para ser cada vez más el amo y señor de uno mismo, para dejar de estar dominado por hábitos y mecanismos robóticos– y *vairagya*, ausencia de deseos, uno se convierte en un yogui; una vez se alcanzan, se ha logrado el objetivo.

Lo repetiré de nuevo, pero no te enzarces en una pelea. Permite que todo eso suceda para ser cada vez más espontáneo. No luches contra lo negativo; en lugar de ello, crea lo positivo. No luches contra el sexo, la comida, contra nada. En lugar de ello descubre qué es lo que te proporciona felicidad, de dónde proviene, y dirígete hacia allí. Con el tiempo los deseos irán desapareciendo.

Y en segundo lugar: sé cada vez más consciente. Ocurra lo que ocurra, sé más y más consciente. Y permanece en el momento, y acéptalo. No pidas nada más. Entonces no crearás miseria. Si existe dolor, déjalo estar ahí. Permanece en él y fluye en él. La única condición es permanecer alerta. Trasládate a ello, de manera consciente y vigilante. Fluye en ello, no te resistas.

Cuando el dolor desaparece también lo hace el deseo de placer. Cuando no vives en la angustia no buscas el desenfreno. Cuando la angustia no está, el desenfreno carece de sentido. Vas cayendo cada vez más en el abismo interior. Y resulta tan beatífico, es un éxtasis tan profundo que incluso basta un vislumbre de ello para que el mundo entero se torne carente de sentido. Entonces todo lo que este mundo puede ofrecer es inútil.

Descubre qué es lo que te proporciona felicidad, de dónde proviene, y dirígete hacia allí. Con el tiempo los deseos irán desapareciendo.

Y eso no debería convertirse en una actitud de lucha; no debes convertirte en un guerrero, sino en un meditador. Si meditas te sucederán cosas espontáneas que te ayudarán a transformarte y cambiarte. Empieza a luchar y habrás empezado a suprimir, y la supresión te hundirá cada vez más en la miseria.

No puedes engañar a todo el mundo. Son muchos los que no sólo engañan a los demás, sino que se engañan a sí mismos. Creen que no viven en la miseria. No hacen más que repetir que no están hundidos en la miseria, pero toda su existencia es miserable. Cuando dicen que no están hundidos en la miseria, te das cuenta de que sus rostros, sus ojos, sus corazones y todo en ellos es miserable.

Te contaré una anécdota y luego acabaré.

En una ocasión me enteré de que doce mujeres llegaron al purgatorio. El ángel encargado les preguntó: «¿Alguna de vosotras le fue infiel a su marido en la tierra? Si alguna fue infiel a su esposo debe levantar la mano». Abochornadas y dubitativas, once de ellas levantaron la mano. El ángel encargado cogió el teléfono y dijo: «Hola. ¿Es el infierno? ¿Tienen sitio para doce esposas infieles? Una de ellas es sorda como una tapia».

No importa nada de lo que digas... tu rostro, tu mismo ser lo muestra todo claramente. Ya puedes asegurar que no eres miserable, pero por la forma de decirlo y tu manera de

ser, demuestras que lo eres. No puedes engañar a todo el mundo y no tiene sentido intentarlo, porque nadie puede engañar a nadie, sólo a uno mismo.

Recuerda, si te sientes miserable es porque tú mismo has creado esa miseria. Deja que penetre profundamente en tu corazón el hecho de que tú has sido el creador de tus sufrimientos, porque ésa es la fórmula, la clave. Si tú has creado tus sufrimientos, sólo tú puedes acabar con ellos. Si los hubiera creado alguien distinto entonces no habría solución. Pero tú has creado tus miserias y tú puedes destruirlas. Las has creado a través de hábitos erróneos, de actitudes equivocadas, de deseos y adicciones.

Desecha ese patrón de comportamiento, recupera la frescura. Esta misma vida es la más profunda alegría posible para la conciencia humana.

## 4. LOS OCHO PASOS

*Al practicar los distintos pasos del yoga para la destrucción de la impureza surge la iluminación espiritual que se convierte en conciencia de la realidad.*

*Los ocho pasos del yoga son: autocontrol, observancia, postura, regulación de la respiración, abstracción, concentración, contemplación y trance.*

La luz que buscas está en tu interior, así que la búsqueda será interna. No se trata de realizar un viaje hacia algún destino del espacio exterior; es un periplo hacia el espacio interior. Has de alcanzar tu núcleo; eso que buscas ya está dentro de ti, sólo tienes que pelar la cebolla. Hallarás capas y capas de ignorancia; el diamante está oculto en el fango. El diamante no ha sido creado, ya estaba allí, y sólo hay que apartar las capas de fango.

Hay algo básico que debe ser entendido: el tesoro ya está allí. Tal vez no tengas la llave, pues ha de ser hallada, pero no el tesoro. Se trata de algo muy básico y radical, porque todo el esfuerzo dependerá de que comprendas esto. Si el tesoro tuviera que crearse, entonces sería un proceso muy largo y nadie estaría seguro de poder hacerlo.

Sólo hay que hallar la llave. El tesoro ya está ahí, cerca. Hay que retirar unas cuantas capas de ladrillo.

Por eso la búsqueda de la verdad es negativa. No es una búsqueda positiva. No has de añadir nada a tu ser, sino que más bien hay que quitarlo. Tienes que cercenar una parte. La búsqueda de la verdad es quirúrgica. No es médica, sino quirúrgica. No hay que añadirte nada; sino que, por el contrario, hay que quitarte, negarte. De ahí el método de las *Upanishads*... *neti, neti*, “ni esto ni aquello”. El significado de *neti, neti* es negar hasta que se llega al negador; sigue negando hasta que no exista otra posibilidad de negar; sólo quedas tú, tú en tu núcleo, en tu conciencia, que no puede ser negado, porque... ¿quien está ahí para negar? Así que sigue negando: «No soy ni esto ni

aquello». Sigue... *neti, neti...* y llegarás a un punto en que sólo estás tú, el negador. No hay nada más que cercenar; ahí acaba la cirugía porque ya has llegado al tesoro.

Si lo entiendes de manera correcta entonces la carga no resultará muy pesada. La búsqueda es ligera, te mueves con facilidad, sabiendo siempre que el tesoro puede haberse olvidado pero no perdido. Puede que no sepas dónde está exactamente, pero está en tu interior. Puedes estar seguro de ello, no hay duda. De hecho, aunque quieras perderlo no podrás porque es tu propio ser. No se trata de algo externo a ti, sino intrínseco.

La búsqueda de la verdad es quirúrgica. No es médica, sino quirúrgica. No hay que añadirte nada; sino que, por el contrario, hay que quitarte, negarte.

Hay gente que llega a verme y dice: «Estamos buscando a Dios», y yo les pregunto: «¿Y dónde le perdisteis? ¿Le habéis perdido en algún lugar? Si le habéis perdido, entonces decidme dónde porque sólo vosotros podréis encontrarle».

Y ellos me dicen: «No, no le hemos perdido...». ¿Entonces para qué le buscan? Cerrad los ojos. Tal vez la búsqueda os impida encontrarle. Tal vez estéis demasiado ocupados buscando. No habéis mirado en vuestro propio interior y por ello no os habéis percatado de que el rey de reyes ya está allí sentado, esperando a que lleguéis a casa. Pero como sois grandes buscadores, vais de la Ceca a la Meca, y de Kashi al Kailash. Sois grandes buscadores. Recorréis el mundo entero, excepto un sitio... ¡Donde ya estáis! El buscador es lo buscado.

Cuando uno está tranquilo y sosegado no logra nada nuevo; uno simplemente empieza a comprender que buscar en lo externo era la razón de la pérdida. Busca dentro, está ahí. Siempre ha estado ahí. No ha habido ni un solo momento en que no estuviese ahí, y no habrá ni un solo instante en el que dejará de estar... porque Dios no es externo, sino tu pureza absoluta. Si lo entiendes bien entonces estos sutras de Patañjali te resultarán muy fáciles.

*Al practicar los distintos pasos del yoga para la destrucción de la impureza surge la iluminación espiritual que se convierte en conciencia de la realidad.*

No está diciendo que haya que crear algo, sino que hay algo que debe ser destruido. Ya eres *más* que tu ser, y ése es el problema. Has acumulado demasiado a tu alrededor,

el diamante ha acumulado demasiado lodo. Hay que apartar el lodo y entonces, de repente, aparecerá el diamante.

«Al practicar los distintos pasos del yoga para la destrucción de la impureza...». No es una creación de pureza, santidad o divinidad, sino una destrucción de impureza. Eres puro. Eres santo. Entonces todo el camino se torna completamente distinto. Pero hay unas cuantas cosas que hay que cercenar y desechar; hay que eliminar unas pocas cosas.

En lo más profundo de esta cuestión radica el significado de *sannyasa*, “renuncia”. No se trata de renunciar al hogar, ni a la familia, ni a los hijos... todo eso parece demasiado cruel como para ser llevado a cabo por un hombre compasivo. No se trata de renunciar a la esposa, porque ése no es el problema. La esposa no obstruye a Dios, ni los hijos crean barreras, ni tampoco el hogar es un impedimento. No, si renuncias a ellos es que no lo has entendido. Renuncia a algo más que has estado acumulando en tu interior.

Si quieres renunciar a tu casa, renuncia a la casa de verdad; es decir, al cuerpo en el que vives y resides. Y por renunciar no me refiero a suicidarse, porque eso no sería renunciar. Basta con saber que no eres el cuerpo; no es necesario ser cruel con él. Puede que no seas el cuerpo, pero el cuerpo también es divino. Puede que no seas el cuerpo, pero el cuerpo vive por sí mismo. También comparte la vida; es parte de esta totalidad. No seas cruel ni violento con él. No seas masoquista. La gente religiosa casi siempre se vuelve masoquista. O ya lo son de antemano y lo racionalizan a través de la religión, empezando a autotorturarse.

No seas un autotorturador. Hay dos tipos de torturadores y personas violentas: uno es el de los sádicos que torturan a los demás, como ciertos políticos y *Hitlers*. Y luego están los autotorturadores –los que se autoproclaman personas religiosas, santos y mahatmas– que se torturan a sí mismos. Son masoquistas. Son iguales, pues su violencia es pareja. No hay ninguna diferencia entre torturar un cuerpo ajeno o el tuyo propio... torturas igualmente.

Renunciar no es autotorturarse. Si se transforma en una autotortura se convierte en una cuestión política. Puede tratarse de que eres tan cobarde que no puedes arreglártelas para torturar a los demás, por ello te limitas a torturar tu propio cuerpo. El noventa y nueve por ciento de la gente denominada religiosa se autotortura, es cobarde. En realidad quisieran torturar a otros pero sintieron miedo y peligro y no pudieron hacerlo. Así que al final encontraron una pobre víctima inocente, vulnerable e indefensa: su propio cuerpo. Y lo torturan de mil maneras.

Puede que no seas el cuerpo, pero el cuerpo también es divino. No seas cruel ni violento con él. No seas masoquista.

No. Renuncia significa conocimiento, renuncia significa entendimiento, renuncia significa comprensión (comprender...) el hecho de que tú no eres el cuerpo. Eso es todo. Vives en él sabiendo bien que no eres él. Cuando dejas de identificarte con él, el cuerpo se torna hermoso es uno de los grandes misterios de la existencia. Es el templo donde se oculta el rey de reyes.

Cuando comprendes lo que es la renuncia, comprendes lo que es *neti, neti*. Dices: «No soy este cuerpo, porque soy consciente del cuerpo; ese propio conocimiento me separa y diferencia». Profundiza más. Pela la cebolla: «Yo no soy los pensamientos porque éstos van y vienen pero yo permanezco. No soy las emociones». Van y vienen, a veces con mucha fuerza, y entonces te pierdes completamente en ellas, pero acaban desapareciendo. Hubo un momento en que no estaban presentes, pero *tú* sí; hubo un momento en que estuvieron, y tú permaneciste oculto en ellas. Y hubo otro momento en que desaparecieron y tú permaneciste allí sentado. Tú no puedes ser las emociones, estás separado de ellas.

Sigue pelando la cebolla: no, no eres el cuerpo. Tampoco eres el pensar, ni el sentir. Y si sabes que no eres ninguna de esas tres capas, entonces tu ego desaparece sin dejar rastro, porque el ego no es más que la identificación con esas tres capas.

Entonces *eres*, pero no puedes decir «yo». Esa palabra pierde su significado. El ego ya no está presente y has llegado a casa.

Ése es el significado de *sannyasa*: es negar todo lo que no eres, pero con lo que te identificas. Eso es cirugía. Ésa es la destrucción.

*Al practicar los distintos pasos del yoga para la destrucción de la impureza...*

Y la impureza es pensar que eres lo que no eres. No me malentiendas, porque siempre existe la posibilidad de que pudieras entender que el cuerpo es impuro. No estoy diciendo eso. Puedes tener agua pura en un contenedor y leche pura en otro. Si los mezclas no obtienes un compuesto doblemente puro. Ambas cosas eran puras: el agua lo era, era agua pura del Ganges, y la leche también. Ahora bien, si mezclas dos purezas y obtienes una impureza... no es que la pureza se haya doblado. ¿Qué es lo que ha ocurrido? ¿Por qué consideras que esta mezcla de leche y agua es impura? Impureza

significa la aparición del elemento extraño, de lo que no pertenece, de lo que no le es natural, un intruso que ha traspasado la puerta entrando en su territorio. No es que la leche sea la única impura, pues el agua también lo es. Dos purezas se juntan y devienen impuras.

Así que cuando digo que hay que renunciar a las impurezas no significa que tu cuerpo sea impuro, ni que lo sea tu mente, ni siquiera tus sentimientos. No hay nada impuro. Pero cuando te identificas, *en esa identificación radica la impureza.*

Todo es puro. Tu cuerpo es perfecto y funciona por sí mismo, sin que tengas que interferir. Tu conciencia es pura y funciona por sí misma, y el cuerpo no interfiere. Si vives una existencia de no interferencia, entonces eres puro.

Todo es puro. No estoy condenando el cuerpo. Nunca condeno nada. Has de tenerlo claro para siempre: no soy un censor. Todo es bello tal cual es. Pero la identificación crea la impureza.

Cuando empiezas a pensar que eres el cuerpo, interfieres en él. Y cuando interfieres en el cuerpo, éste empieza a reaccionar de inmediato e interfiere en ti. Entonces tiene lugar la impureza.

Tu cuerpo es perfecto y funciona por sí mismo, sin que tengas que interferir. Tu conciencia es pura y funciona por sí misma, y el cuerpo no interfiere. Si vives en una existencia de no interferencia, entonces eres puro.

Dice Patañjali:

*Al practicar los distintos pasos del yoga para la destrucción de la impureza...*

Para la destrucción de la identidad, de la identificación, para la destrucción de la maraña en que estás enredado, del caos, donde todo se ha convertido en otra cosa... No hay nada claro, ningún centro funciona por sí mismo; te has convertido en una multitud. Todo interfiere en la naturaleza de todo lo demás. Eso es impureza.

*...para la destrucción de la impureza surge la iluminación espiritual.*

Y una vez que se destruye la impureza, aparece la iluminación. No es algo que venga de fuera, es tu ser más íntimo en su pureza, en su inocencia, en su virginidad. Es una luminosidad que surge en ti, en la que todo está claro. Las multitudes confusas desaparecen y surge la claridad de percepción. Ahora puedes verlo todo tal cual es. No hay proyecciones, ni imaginación, no hay perversión de ninguna realidad. Simplemente

ves las cosas tal cual son. Tus ojos están libres, tu ser está silencioso. Ahora no tienes nada en ti y por eso no puedes proyectar. Te conviertes en un observador pasivo, en un testigo, en un *sakshin*. Eso es la pureza del ser.

*...surge la iluminación espiritual que se convierte en conciencia de la realidad.*

A continuación, los ocho pasos del yoga. Sígueme lentamente, porque ésta es la enseñanza central de Patañjali:

*Los ocho pasos del yoga son: autocontrol, observancia, postura, regulación de la respiración, abstracción, concentración, contemplación y trance.*

Los ocho pasos del yoga... ésa es toda la ciencia del yoga en una sola frase, en una semilla. Son muchas las cosas implícitas. Primero, permíteme que te explique el significado exacto de cada paso. Y recuerda que Patañjali los denomina “pasos” y “miembros”. Son ambas cosas. Son pasos porque hay que seguirlos uno tras otro; son una secuencia de crecimiento. Pero no son sólo pasos, también son los miembros del cuerpo del yoga. Cuentan con una unidad interna y orgánica, y ése es el sentido de considerarlos miembros.

Por ejemplo, mis manos, mis pies, mi corazón... no funcionan de manera separada. No están separados, son una unidad orgánica. Si el corazón se detiene no podré mover la mano. Todo está unido. No son sólo como los escalones de una escalera, porque cada peldaño de la escalera está separado; la escalera no deja de ser útil porque se rompa un peldaño. Por eso Patañjali dice que son pasos, porque cuentan con un cierto crecimiento secuencial, pero también son *angas*, miembros de un cuerpo, de un todo orgánico. No puedes desechar ninguno de ellos. Los pasos, los escalones, pueden desecharse, pero no los miembros. Puedes dar dos pasos de un salto, puedes saltarte un paso, pero no puedes dejar de lado un miembro; no son partes mecánicas. No puedes quitártelos. Ellos te conforman. Pertenecen a un conjunto; no están separados. El conjunto funciona a través de sus miembros como una unidad armónica.

Por eso estos ocho miembros del yoga son ambas cosas –pasos en el sentido de que uno sigue al anterior–, pero también mantienen una relación más profunda. El segundo no puede adelantarse al primero; el primero debe ser el primero, y el segundo debe venir después, y el octavo debe venir en octavo lugar. No puede ser el cuarto ni el primero. Así que son pasos y también una unidad orgánica.

*Yama* significa “autocontrol” en sánscrito. En otros idiomas esta palabra resulta un poco distinta. En realidad, no es sólo un poco distinta, sino que pierde todo su sentido,

porque en inglés, por ejemplo, “autocontrol” o “autodisciplina” en la impresión de parecerse a “suprimir” o “reprimir”. Y después de Freud, esas dos palabras –“supresión” y “represión”– están muy cargadas de connotaciones.

El autocontrol no es represión. En la época en que Patañjali utilizó la palabra *yama*, ésta tenía un significado totalmente distinto. Las palabras cambian. Incluso hoy en día, también en la India, *samyama*, que proviene de *yama*, significa control, represión. Se ha perdido el significado.

Puede que conozcáis esta historia. Se dice que el rey Jorge I de Inglaterra fue a visitar la catedral de San Juan mientras la construían. Era una obra maestra. El constructor, el arquitecto, el artista se hallaba presente. El rey dijo tres palabras: «Es graciosa. Es tremenda. Es artificial». Christopher Wren se sintió encantado con los elogios... aunque os sorprenda. Lo que ocurre es que esas palabras han dejado de tener el mismo significado. En aquellos días, hace más de tres siglos, “gracioso” quería decir sorprendente, “tremendo” se utilizaba para imponente, y “artificial” solía significar artístico.

Cada palabra cuenta con una biografía, y ésta cambia en muchas ocasiones, al igual que la vida. Las palabras adoptan nuevos matices. Y, de hecho, las palabras que tienen la capacidad de cambiar son las únicas que sobreviven; todas las demás acaban muriendo. Las palabras ortodoxas, que se resisten a cambiar, acaban muriendo. Las palabras vivas, que tienen la capacidad de recoger nuevos significados, acaban sobreviviendo. Y viven a través de muchos sentidos a lo largo de siglos.

*Yama* era una hermosa palabra en los tiempos de Patañjali, una de las más hermosas. Después de Freud se convirtió en una palabra fea; no sólo había cambiado de significado, sino que también había modificado su sentido, por completo.

Para Patañjali, el autocontrol no significaba autorreprimirse. Simplemente quería decir dirigir la propia vida, no reprimir las energías sino dirigirlas, proporcionarles una dirección. Porque se puede vivir una vida que no hace más que moverse en direcciones opuestas, en muchas direcciones, sin acabar de llegar a ninguna parte. Ocurre lo mismo con un vehículo: el conductor se dirige unos cuantos kilómetros hacia el norte y luego cambia de opinión; a continuación va hacia el sur, y vuelve a cambiar de opinión; luego recorre unos cuantos kilómetros hacia el oeste, y vuelve a cambiar para dirigirse hacia otra parte. ¡Acabará muriéndose donde nació! Nunca llegará a ninguna parte, nunca tendrá la sensación de satisfacción.

Puedes dirigirte hacia muchos lugares, pero a menos que tengas una dirección clara, te estarás moviendo inútilmente. Y lo único que conseguirás será sentirte cada vez más frustrado.

Crear autocontrol significa en primer lugar proporcionar una dirección a tu energía vital. La energía vital es limitada; si la utilizamos de forma absurda, sin dirección, no llegaremos a ninguna parte. Tarde o temprano nos quedaremos sin ella, y ese quedarse vacío no será la vacuidad de un buda; será una vacuidad negativa. Nada quedará en el interior, sólo un contenedor vacío, y morirás antes de morir.

Autocontrol no significa autorreprimirse. Simplemente quiere decir dirigir la propia vida, no reprimir las energías sino dirigirlas, proporcionarles una dirección.

Pero estas energías limitadas que te han sido dadas por la naturaleza, por la existencia, por Dios, o por como quieras llamarlo, esas energías limitadas pueden utilizarse de tal manera que se conviertan en la puerta hacia lo ilimitado. Moverte de manera correcta, conscientemente y manteniéndote alerta, reuniendo todas tus energías y dirigiéndote hacia un lugar concreto, dejando de ser una multitud y convirtiéndote en un individuo. Ése es el significado de *yama*.

Por lo general eres una multitud, un griterío de voces interiores. «Ve hacia allí», ordena una. Otra dice: «Eso no tiene sentido. Tienes que ir por aquí». Hay otra más que asegura: «Dirígete al templo», y aún otra: «Mejor al teatro». Y nunca estás tranquilo porque estés donde estés acabarás arrepintiéndote. Si acabas yendo al teatro, la voz en favor del templo no hará más que darte la tabarra: «¿Qué haces perdiendo el tiempo aquí? Podías estar en el templo... rezar siempre es hermoso. Y nadie sabe lo que puede suceder allí... Nunca se sabe... Tal vez hayas perdido la oportunidad de iluminarte». Si hubieras elegido dirigirte al templo ocurriría lo mismo; la voz que insistía en ir al teatro no dejaría de repetir: «¿Qué estás haciendo aquí? Aquí estás, sentado como un tonto, rezando sin que nada suceda, ¿por qué pierdes el tiempo?». Y a tu alrededor verías a otros tontos sentados y sin hacer nada de provecho, sin que nada ocurra. En cambio, ¿quién sabe lo que hubiera podido ocurrir en el teatro, qué éxtasis hubiera podido ser posible? Te lo habrías perdido.

Si no eres un individuo, un ser unitario, estés donde estés tendrás la sensación de que te has perdido algo en otro lugar. Nunca te sentirás en casa en ninguna parte; siempre

estarás yendo a algún otro sitio, sin llegar nunca a ninguna parte. ¡Te volverás loco! La vida que está en contra de *yama* enloquece. No resulta sorprendente que en Occidente haya más locos que en Oriente. Oriente –a sabiendas o no– todavía lleva una vida de cierto autocontrol. En cambio, en Occidente, pensar en autocontrol da la impresión de vivir bajo esclavitud; estar contra el autocontrol y la autodisciplina da la impresión de ser libre, independiente.

Pero a menos que seas un individuo no podrás ser libre. Tu libertad será un engaño; no será más que un suicidio. Te matarás a ti mismo, destruirás tus posibilidades, tus energías. Y llegará el día en que sientas que a pesar de todo lo que te has esforzado en la vida, has conseguido bien poco, y que de ese poco no ha salido nada de provecho.

Autocontrol significa –al menos el primer significado– proporcionar una dirección a la vida. El autocontrol significa centrarse un poco más.

¿Cómo puedes centrarte un poco más? Una vez que le proporcionas dirección a tu vida, empieza a desarrollarse un centro en tu interior. La dirección crea el centro y a su vez el centro proporciona dirección. Y ambos se colman mutuamente.

A menos que te moderes, el segundo no será posible. Por eso Patañjali los llama “pasos”.

El segundo es *niyama*, observancia. Significa vivir una vida que cuenta con disciplina, con regularidad, una vida que se vive de manera disciplinada, no frenética. Regularidad... pero eso también puede que te suene a esclavitud. Todas las palabras hermosas de la época de Patañjali se han tornado feas. Pero te digo una cosa y es que, a menos que tu vida tenga una regularidad, una disciplina, acabarás sucumbiendo a tus instintos, siendo su esclavo. Tal vez creas que eso es libertad, pero serás un esclavo de todo tipo de pensamientos erráticos, y eso no es la libertad. Puede que aparentemente no tengas amo, pero tienes varios jefes invisibles en tu interior que no hacen más que dominarte. Sólo un hombre que cuenta con regularidad puede convertirse algún día en amo y señor.

Pero para eso falta todavía mucho, porque el amo y señor auténtico aparece sólo cuando se alcanza el octavo paso... que es el objetivo. Entonces un ser humano se convierte en *jina*, en un conquistador. Un ser humano se convierte entonces en un buda, en alguien que ha despertado. Un hombre se transforma en un Cristo, en un redentor, porque si tú estás salvado, de repente te conviertes en salvador de los demás. No es que

trates de salvarlos, sino de que tu sola presencia es una influencia redentora. El segundo es *niyama*, observancia regular.

El tercero es postura. Cada paso parte del anterior, del precedente: sólo cuando uno tiene regularidad en la vida puede alcanzar la postura, *asana*. Intenta *asana* de vez en cuando; intenta sentarte en silencio. No podrás porque el cuerpo intentará rebelarse contra ti. De repente empezarás a sentir dolor aquí y allá, se te dormirán las piernas, y en muchos puntos del cuerpo notarás cierta agitación. Se trata de algo que no has sentido antes. ¿Por qué surgen tantos problemas con sólo sentarse en silencio? Te sentirás como si miles de hormigas trepasen por tu cuerpo. Pero no tendrás más que fijarte para darte cuenta de que no es así; el cuerpo te estará engañando.

El cuerpo no está dispuesto a ser disciplinado. El cuerpo está echado a perder, no quiere escucharte. Se ha convertido en su propio dueño y señor, y tú siempre le has seguido. Incluso sentarse tranquilamente durante unos pocos minutos se convertirá en algo casi imposible. Las personas experimentan ese infierno si les pides que se sienten en silencio. Si se lo pido a alguien dirá: «¿Sentarse en silencio, sin hacer nada?», como si “hacer” fuese una obsesión. Y añadirá: «Al menos proporcióneme un mantra para que pueda repetirlo interiormente». Necesita una ocupación, porque sentarse en silencio parece algo difícil.

Y no obstante, ésa es la más hermosa de las posibilidades que pudiera ocurrirle a alguien: sentarse en silencio sin hacer nada.

*Asana* significa una postura relajada. Estás tan relajado en ella, tan tranquilo, que no hay necesidad alguna de mover el cuerpo. En ese momento, de repente, trasciendes el cuerpo.

El cuerpo intenta hacerte fracasar cuando dice: «Mira, hay un montón de hormigas trepando». O cuando de repente sientes necesidad de rascarte, el cuerpo te está diciendo: «No te alejes tanto. Vuelve aquí. ¿Adónde vas?», porque la conciencia se eleva, se aleja de la existencia corporal, y el cuerpo se rebela: «¡Nunca habías hecho nada parecido!». El cuerpo te crea problemas porque una vez que surge el problema te ves obligado a regresar. El cuerpo requiere tu atención: «Dame tu atención». Por ello provocará dolor y picores; sentirás la necesidad de rascarte. El cuerpo deja de ser ordinario y se rebela. Son las “razones del cuerpo”. El cuerpo requiere tu atención: «No te alejes tanto. Ocúpate. Sigue aquí, permanece atado al cuerpo y a la tierra». Te desplazas hacia el cielo, y el cuerpo se asusta.

*Asana* significa una postura relajada. Estás tan relajado en ella, tan tranquilo, que no hay necesidad alguna de mover el cuerpo. En ese momento, de repente, trasciendes el cuerpo.

*Asana* sólo llega cuando una persona vive una vida de autocontrol, observancia y regularidad; sólo entonces es posible la postura. Entonces puedes sentarte simplemente porque el cuerpo sabe que eres una persona disciplinada; si quieres sentarte, te sentarás y no podrá hacer nada por evitarlo. Ya puede ir diciendo el cuerpo lo que quiera... poco a poco dejará de hacerlo. No habrá nadie para escuchar. No se trata de supresión, no estarás suprimiendo el cuerpo. Por el contrario, lo que ocurre es que el cuerpo intenta suprimirte a ti. No es supresión; no le estás diciendo al cuerpo que haga algo, sólo descansas.

Pero el cuerpo no conoce el descanso porque nunca se lo has proporcionado. Siempre has vivido desasosegado. La palabra *asana* significa descansar, permanecer en profundo descanso. Y si puedes conseguirlo te serán posibles muchas cosas.

Si el cuerpo puede estar en descanso, entonces podrás regular la respiración. Estarás profundizando, porque la respiración es el puente entre cuerpo y alma, del cuerpo a la mente. Si puedes regular la respiración –*pranayama*– entonces tendrás poder sobre tu mente.

¿Alguna vez te has dado cuenta de que siempre que se produce un cambio mental también cambia de inmediato el ritmo respiratorio? Si haces lo contrario –si modificas el ritmo respiratorio– la mente deberá cambiar de inmediato. Cuando sientes cólera no puedes respirar sosegadamente, si pudieras hacerlo, la cólera desaparecería. Inténtalo. Cuando sientes cólera la respiración es caótica, irregular, pierde el ritmo, se torna ruidosa y desasosegada. Deja de ser armónica. Aparece un elemento discordante, se pierde la armonía. Intenta una cosa: siempre que te sientas colérico, relájate y permite que la respiración recupere el ritmo. Sentirás que la cólera desaparece. La cólera no puede existir sin un tipo de respiración particular.

Cuando haces el amor cambia la respiración, se torna muy violenta. Cuando te sientes lleno de sexualidad la respiración cambia. El sexo tiene algo de violento en sí mismo; los amantes se mordersean, y en ocasiones se hacen daño. Si observas a dos personas haciendo el amor, verás que tiene lugar un cierto tipo de lucha. Hay algo de violencia

implícita, y ambos respiran de manera caótica; sus respiraciones no tienen ritmo, no funcionan al unísono.

En el tantra, que tanto ha trabajado con el sexo y su transformación, han profundizado mucho en el ritmo respiratorio. Si dos amantes, mientras hacen el amor, pueden mantener una respiración rítmica, al unísono, de manera que ambos mantengan el mismo ritmo, no habrá eyaculación. Podrán hacer el amor durante horas, porque la eyaculación sólo es posible cuando la respiración no sigue un ritmo; sólo entonces puede el cuerpo descargar la energía.

Si la respiración tiene ritmo, el cuerpo absorbe la energía; nunca la descarga. El tantra desarrolló muchas técnicas de cambio de ritmo de la respiración. De esa manera se puede hacer el amor durante horas sin perder energía. Por el contrario, se gana, porque si una mujer ama a un hombre, y un hombre ama a una mujer, entonces se ayudan a recargarse, porque son energías opuestas. Cuando se encuentran y se activan energías opuestas, se recargan entre sí; si no, la energía se perdería y tras el acto amoroso uno se sentiría un tanto tímido y engañado: tanta promesa y finalmente has de volver a casa con las manos vacías.

Después de *asana* viene la regulación de la respiración, *pranayama*. Observa durante algunos días y fíjate: cuando te sientas colérico observa cuál es tu ritmo respiratorio, puede que sea más larga la espiración, puede que lo sea la inspiración, o puede que sean iguales. Observa si la inspiración es corta y la espiración larga, o bien si la espiración es corta y la inspiración larga. Presta atención a las proporciones. Obsérvala cuando estés sexualmente excitado, fíjate. No dejes de estar atento cuando estés sentado en silencio y mirando el cielo nocturno, cuando todo esté tranquilo a tu alrededor. Observa y toma nota cuando te sientas inundado de compasión. Observa y toma nota cuando te sientas combativo. Compón un gráfico acerca de tu respiración y aprenderás mucho.

*Pranayama* no es algo que se te pueda enseñar. Debes descubrirlo por ti mismo, porque cada persona tiene un ritmo respiratorio distinto. La respiración y el ritmo de cada uno son tan diferentes como sus huellas dactilares. La respiración es un fenómeno individual; por eso nunca lo enseño. Has de descubrir tu propio ritmo, y lo has de hacer por ti mismo. Puede que tu ritmo no sea igual al de nadie más, o que incluso pudiera resultar perjudicial para otra persona. *Tu* ritmo lo has de descubrir tú mismo.

No es difícil. No es necesario consultar con un experto. Sólo tienes que realizar un gráfico durante un mes acerca de tus humores y tus estados emocionales. Entonces

descubrirás el ritmo que te resulta más sosegado, más relajado, en el que te sueltas profundamente; cuál es el ritmo en el que te sientes tranquilo, calmo, recogido, fresco; cuál es el ritmo cuando, de repente, te sientes dichoso, inundado de algo desconocido, rebosando... En esos momentos tienes mucho, tanto que podrías darle a todo el mundo y no se te acabaría. Siente y observa el momento en el que te sientes uno con el universo, cuando sientes que ha desaparecido la separación, cuando se ha tendido un puente. Cuando te sientes uno con los árboles, las aves, los ríos, las piedras, el mar y la arena... observa. Descubrirás que en tu respiración hay muchos ritmos, un amplio espectro que van desde el tipo más violento, feo y miserable, al más silencioso y celestial.

Y luego, cuando hayas descubierto tu ritmo, practícalo, conviértelo en parte de tu vida. Poco a poco se tornará inconsciente. Luego ya sólo respirarás en ese ritmo. Y con ese ritmo tu vida será la de un yogui. No serás colérico, no te sentirás tan sexual, no te sentirás lleno de odio. De repente sentirás que en ti se está produciendo una transmutación.

La respiración y el ritmo de cada uno son tan diferentes como sus huellas dactilares. La respiración es un fenómeno individual; por eso nunca lo enseño. Has de descubrir tu propio ritmo.

*Pranayama* es uno de los mayores descubrimientos que le ha sucedido nunca a la conciencia humana. Comparado a *pranayama*, ir a la Luna no es nada, parece muy emocionante, pero no es nada, porque incluso aunque llegues a la Luna seguirás siendo el mismo. Harás las mismas tonterías que estás haciendo aquí.

*Pranayama* es un viaje interno. Y *pranayama* es el cuarto de los ocho pasos. Con *pranayama* se completa la mitad del periplo. Un ser humano que ha aprendido *pranayama* –no de un maestro porque eso es algo falso que no apruebo– a partir de su propio estado de vigilancia, un ser humano que ha aprendido su ritmo de ser, ha alcanzado ya la mitad del objetivo. *Pranayama* es uno de los descubrimientos más significativos.

Y tras *pranayama*, regulación de la respiración, está *pratyahara*, abstracción. *Pratyahara* es lo mismo que el “arrepentimiento” de los cristianos. De hecho, “arrepentirse” en hebreo tiene el significado de “regresar”; no de arrepentirse, sino de regresar, de volver. El *toba* de los musulmanes también es regresar, volver. Y

*pratyahara* también es regresar, volver, entrar, llegar, volver a casa. *Pratyahara* es posible tras *pranayama*, porque éste te proporciona el ritmo. Ahora conoces todo el espectro, sabes con qué ritmo estás más cerca de casa y con cuál te alejas más de ti mismo. Estando violento, sexual, colérico, celoso y posesivo, te hallarás más lejos de casa. *Pratyahara*, regresar, es posible tras *pranayama*. Ahora conoces el camino, y ya sabes cómo regresar.

A continuación viene *dharana*. Después de *pratyahara*, cuando has empezado a regresar hacia el hogar, cuando has empezado a acercarte a tu núcleo más íntimo, estás a las puertas de tu propio ser. *Pratyahara* te acerca a la puerta; *pranayama* es el puente de lo externo a lo interno. *Pratyahara*, regresar, es la puerta, y a continuación está la posibilidad de *dharana*, concentración. Ahora eres capaz de concentrar tu mente en un punto. Primero has proporcionado una dirección a tu cuerpo, una dirección a tu energía vital, y ahora le proporcionas una dirección a tu conciencia. Ahora a tu conciencia no se le permite dispersarse, sino que debe alcanzar un objetivo. Ese objetivo es la concentración, *dharana*: fijar la conciencia en un punto.

Cuando la conciencia se fija en un punto, cesan los pensamientos, porque los pensamientos son sólo posibles cuando la conciencia fluctúa de aquí para allá, y de allá a otro sitio. Cuando tu conciencia brinca continuamente como un mono, se producen muchos pensamientos y toda tu mente está atestada de multitudes, como la plaza de un mercado. Ahora existe la posibilidad –tras *pratyahara* y *pranayama*– de concentrarse en un punto.

Si puedes concentrarte en un punto, entonces existe la posibilidad de *dhyana*. En la concentración conduces la mente a un punto. En *dhyana* desechas incluso ese punto. Ahora estás completamente centrado, sin lugar al que ir, porque si fueses a alguna parte siempre sería al exterior. Porque incluso un único pensamiento mientras se está concentrado es algo externo a ti... el objeto existe; no estás solo, hay dos. Incluso en concentración existen dos: el objeto y tú. Tras la concentración hay que desechar el objeto.

Todos los templos te conducen sólo hasta la concentración. No pueden llevarte más allá porque todos los templos tiene un objeto en ellos: la imagen de Dios es un objeto de concentración. Todos los templos te llevan únicamente hasta *dharana*, concentración. Por eso, cuanto más elevada es una religión más templos e imágenes desaparecen. Han

de desaparecer. El templo debe estar totalmente vacío, de manera que sólo estés tú... y nadie ni nada más, ningún objeto. Sólo pura subjetividad.

*Dhyana* es pura subjetividad, contemplación, pero no se trata de contemplar “algo”, porque si contemplases algo sería concentración. En inglés no existe una palabra mejor (*concentration*). Concentración significa que hay algo en lo que concentrarse. *Dhyana* es meditación: no hay nada, todo se ha desechado, pero uno se encuentra en un intenso estado de vigilancia. El objeto se ha eliminado, pero el sujeto no ha caído en el sueño. Profundamente concentrado, sin ningún objeto, centrado... pero todavía persiste la sensación de “yo”, que se cernirá sobre el meditador. El objeto ha desaparecido pero el sujeto sigue allí. Todavía se siente que se es.

Cuanto más elevada es una religión, más templos e imágenes desaparecen. Han de desaparecer. El templo debe estar totalmente vacío, de manera que sólo estés tú... y nadie ni nada más, ningún objeto. Sólo pura subjetividad.

Eso no es el ego. En sánscrito tenemos dos palabras: *ahankara* y *asmita*. *Ahankara* significa “yo soy”. Y *asmita* quiere decir “soy”. Sólo “ser”, sin ningún ego, pero la sombra permanece. De alguna manera todavía sientes que tú eres. No se trata de un pensamiento, porque si existe un pensamiento de “yo soy”, es que hay ego. En la meditación el ego desaparece por completo, pero sobre ti sigue cerniéndose un cierto “ser”, un fenómeno insustancial, una sensación, como una especie de neblina matinal que se cierne a tu alrededor. La meditación es la mañana. El sol todavía no ha aparecido, está todo brumoso: *asmita*, la conciencia del «yo», sigue ahí.

Pero puedes regresar. Una ligera perturbación –alguien empieza a hablar y tú escuchas– y la meditación, *dhyana*, desaparece y regresas al estado de concentración, *dharana*. Si no sólo escuchas sino que empiezas a pensar en ello, desaparece incluso la concentración; habrás regresado a *pratyahara*. Y si no te limitas a pensar sino que te identificas con el pensamiento, entonces desaparece *pratyahara*; has caído en *pranayama*. Y si el pensamiento se ha apoderado tanto de ti que incluso has perdido el ritmo respiratorio, entonces *pranayama* ha desaparecido; has caído en *asana*. Pero si el pensamiento y la respiración son perturbados de tal manera que el cuerpo empieza a temblar o a alterarse, desaparece *asana*.

Están relacionados.

Uno puede “caerse” de la meditación. La meditación es el punto más peligroso del mundo, porque es el punto más elevado del que puedes caer, y la caída puede ser dura. En la India tenemos una palabra, *yogabhrasta*: alguien que ha “caído” del yoga. Se trata de una palabra muy extraña. Aprecia y condena a la vez. Cuando decimos que alguien es un yogui, es un gran reconocimiento. Cuando decimos que alguien es *yogabhrasta* también es una condena: esa persona ha “caído” del yoga. Esa persona ha llegado a la meditación en alguna vida pasada y luego ha “caído”. La posibilidad de regresar al mundo desde la meditación está todavía presente, a causa de *asmita*, a causa de la conciencia de “yo”. La semilla permanece viva. Puede brotar en cualquier momento; eso significa que el periplo no ha finalizado.

Cuando también desaparece *asmita*, cuando dejas de saber que eres —claro está, eres, pero no hay reflexión sobre ello, sobre ese “yo soy”, ni siquiera conciencia de “yo”—, entonces tiene lugar *samadhi*, el trance, el éxtasis. *Samadhi* es ir más allá; no se regresa. *Samadhi* es un punto de no retorno. De ahí no “cae” nadie. Una persona en *samadhi* es un dios: podemos decir que el Buda es un dios, que Mahavira es un dios. Un hombre en *samadhi* deja de ser de este mundo. Puede estar *en* este mundo, pero ya no es *de* este mundo. No pertenece a él, es un afuereño, un forastero. Puede que esté aquí, pero su hogar está en otra parte. Puede caminar sobre esta tierra pero ya no camina sobre la tierra. Se dice que una persona de *samadhi* vive en el mundo pero que el mundo no vive en él.

Ésos son los ocho pasos y los ocho miembros del yoga, juntos. “Miembros” porque están muy interrelacionados y orgánicamente relacionados; “pasos” porque hay que pasar por ellos uno a uno. No puedes empezar en cualquier parte, hay que comenzar por *yama*.

A continuación, unas cuantas cosas más, porque se trata de un fenómeno tan importante para Patañjali que es necesario comprender algunas cosas más. *Yama* es un puente entre tú y los demás; autocontrol y autodisciplina significa moderar el comportamiento. *Yama* es un fenómeno entre tú y los demás, entre tú y la sociedad. Se trata de un comportamiento más consciente, no se reacciona de manera inconsciente, no reaccionas como un mecanismo, como un robot. Te haces más consciente, estás más alerta. Reaccionas sólo cuando es absolutamente necesario. Y entonces intentas que esa reacción sea una respuesta en lugar de una reacción.

Una respuesta es distinta de una reacción. La primera diferencia estriba en que una reacción es automática, y la respuesta es consciente. Alguien te insulta, y tú reaccionas de inmediato y le insultas a él; no ha existido ni un solo instante de intervalo para tratar de comprender: se trata de una reacción. Una persona con autocontrol esperaría, escucharía el insulto y pensaría acerca de ello.

Gurdjieff solía decir que toda su vida cambió cuando su abuelo, que se moría cuando él tenía nueve años, le llamó y le dijo: «Soy un hombre pobre y no tengo nada que dejarte, pero me gustaría darte algo. Lo único que he guardado como un tesoro es esto, que me lo dio mi propio padre. Eres muy joven, pero recuérdalo. Algún día lo comprenderás, así que basta con que lo recuerdes. Ahora no es el momento de que lo entiendas, pero no lo olvides. Algún día lo entenderás». Y lo que le dijo fue: «Si alguien te insulta, contéstale al cabo de veinticuatro horas».

Fue una transformación porque ¿cómo puedes reaccionar al cabo de veinticuatro horas? La reacción necesita inmediatez. Gurdjieff decía: «Cuando alguien me insultaba o decía algo desagradable, yo tenía que decir: «Volveré mañana. Sólo puedo responderte al cabo de veinticuatro horas. Se lo prometí a mi abuelo y ahora está muerto, así que no puedo echarme atrás. Pero volveré».

La persona en cuestión se quedaba desconcertada. No comprendía de qué iba todo aquel asunto. Y Gurdjieff tenía tiempo para pensar en ello. Cuanto más pensaba, más inútil le parecía. A veces le parecía que aquella persona tenía razón, que lo que había dicho era verdad. Gurdjieff regresaba y daba las gracias: «Sacaste a la luz algo de lo que no era consciente». A veces descubría que la persona en cuestión estaba equivocada, así que ¿para qué molestarse? A nadie le importan las mentiras. Cuando te sientes herido es que debe haber alguna verdad implícita; si no, no te dolería. Por eso, en ese caso tampoco vale la pena enfadarse.

Y seguía contando: «Me di cuenta de que siempre que utilizaba la fórmula de mi abuelo, la rabia iba desapareciendo poco a poco». Y no sólo la rabia, sino que poco a poco se fue haciendo consciente de que esa misma técnica podía utilizarse con otras emociones, y que todo desaparecía. Gurdjieff fue una de las cimas más elevadas de esta era, un buda. Y su periplo empezó dando un pasito, con la promesa hecha a un anciano moribundo, que cambió toda su vida.

*Yama* es el puente entre tú y los demás, es vivir conscientemente, relacionarse con las personas conscientemente. Luego están los segundos, *niyama* y *asana*, que están

relacionados con el cuerpo. El tercero, *pranayama*, vuelve a ser un puente. Al igual que *yama*, el primero, es un puente entre tú y los demás; éste segundo es un preparativo para otro puente. Tu cuerpo se prepara a través de *niyama* y *asana*, y luego *pranayama* es el puente entre el cuerpo y la mente. A continuación, *pratyahara* y *dharana* son los que preparan la mente. *Dhyana* es un puente entre la mente y el alma. Y *samadhi* es el logro. Están interconectados, como una cadena; y ésa es toda tu vida.

Tu relación con los demás debe cambiar. Debes transformar la manera en que te relacionas. Si continúas relacionándote con los demás de la misma manera que siempre, no existirá posibilidad de cambio; debes cambiar tu forma de relacionarte. Observa cómo te comportas con tu esposa, o con tu esposo, tus amigos o tus hijos. Cambia tu relación. Existen mil y una cosas que deberías cambiar de la manera en que te relacionas. Eso es *yama*, control; pero control, no supresión. El control llega a través de la comprensión. Con la ignorancia uno sigue forzando y suprimiendo. Hazlo todo siempre con comprensión y nunca te herirás ni a ti ni a nadie más.

*Yama* es crear un entorno agradable a tu alrededor. Si te muestras hostil con todo el mundo –peleando, odiando, encolerizándote– no te será posible interiorizar. Todo eso te impedirá iniciar el movimiento. Te hallarás tan perturbado en la superficie que tu periplo interior no será posible. Crear una atmósfera agradable y amistosa a tu alrededor es *yama*. Cuando te relacionas con los demás de manera hermosa, conscientemente, no te crean problemas en tu viaje interior. Se convierten en una ayuda, no en obstáculos. Si amas a tu hijo, éste no te molestará cuando medites, sino que les dirá a los demás: «No hagáis ruido. Papá está meditando». Pero si no le quieres y te muestras colérico, cuando medites el niño provocará todo tipo de molestias, porque inconscientemente querrá vengarse. Si amas profundamente a tu esposa, ésta te resultará propicia; si no, no te dejará rezar, ni meditar, porque te estarás alejando, más allá de su control.

Esto es lo que veo cada día: el esposo se convierte en *sannyasin* y la esposa rompe en llantos: «¿Por qué le haces esto a tu familia? Nos has destrozado». Luego me entero de que el esposo no amaba a su mujer; si no, ella se habría sentido feliz, se habría alegrado de que su esposo empezase a meditar. Pero como él no la amaba, ahora no sólo no la ama, sino que ha iniciado un viaje interior, por lo que en el futuro no existirá la posibilidad de recibir ningún tipo de amor de su parte.

Si amas a una persona, ésta siempre se mostrará propicia a tu crecimiento, porque sabrá que cuanto más crezcas, más aumentará tu capacidad de amar. Conoce el gusto del

amor. Y todas las meditaciones te ayudarán a amar más, a ser más hermoso en todos los sentidos. Pero lo que sucede a diario es que todo el mundo se esfuerza por controlar a los demás.

Un hombre de *yama* se controla a sí mismo, no a los demás. A los demás les da libertad. Pero tú intentas controlar a los demás y nunca a ti mismo. Un hombre de *yama* se controla a sí mismo y da libertad a los demás, ama tanto que puede dar libertad, y se ama tanto a sí mismo que se autocontrola. Hay que entenderlo: se ama tanto que no puede disipar sus energías; debe proporcionarles una dirección.

Y así, *niyama* y *asana* están destinados al cuerpo. Una vida regular resulta muy beneficiosa para el cuerpo, porque éste es un mecanismo. Llevar una vida irregular acaba confundiéndolo. Hoy has comido a la una en punto, mañana lo harás a las once, y pasado a las diez... de esa manera confundes al cuerpo. El cuerpo cuenta con un reloj biológico; funciona siguiendo una pauta. Si comes cada día exactamente a la misma hora, el cuerpo se encontrará siempre en una situación en la que comprenderá lo que sucede. Y estará listo para ello: los jugos gástricos fluirán en el estómago en el momento adecuado. Puedes comer cuando quieras, pero entonces los jugos no fluirán. Y si te alimentas y esos jugos gástricos no fluyen, entonces la comida se enfría y la digestión resulta difícil. Los jugos deben estar listos para recibir la comida mientras ésta está caliente, y así puede comenzar la absorción de inmediato. Los alimentos pueden asimilarse en seis horas si los jugos están listos. Si no lo están, entonces cuesta entre doce y dieciocho, y el resultado es que te sentirás pesado y letárgico. La comida te proporcionará vida, pero no pura vida. Será como un peso en el pecho, como si tuvieras que tirar de ti mismo, que arrastrarte. Y no obstante, los alimentos pueden convertirse en pura energía, pero para ello es necesario llevar una vida regular.

Te acuestas cada día a las diez de la noche. El cuerpo lo sabe... y a las diez en punto te envía una señal de alarma. No digo que deba convertirse en algo obsesivo, que tengas que dormir quieras o no a las diez en punto de la noche, aunque se esté muriendo tu madre. No, no digo eso. Porque hay gente que se vuelve obsesiva...

Una vida regular resulta muy beneficiosa para el cuerpo, porque éste es un mecanismo. Llevar una vida irregular acaba confundiéndolo.

Circulan muchas historias acerca de Emanuel Kant. Estaba obsesionado con la regularidad; tanto, que se convirtió en una locura. No crees una obsesión. Kant se había organizado una rutina fija, tan fija, segundo a segundo, que si llegaba alguien de visita, él miraba el reloj y no decía nada, porque hablar le hubiera llevado tiempo. Se metía en la cama, se tapaba con la manta y se ponía a dormir, ¡delante de la persona que le había ido a visitar! El sirviente aparecía y decía: «Debe marcharse porque es su hora de acostarse». El sirviente estaba tan armonizado con Kant que no tenía necesidad de anunciar que le iba a servir la comida ni que era el momento de acostarse. Sólo debía anunciar la hora. Para ello, el sirviente entraba en la estancia y decía: «Son las once en punto, señor». No era necesario decir nada más.

Kant era tan regular en sus costumbres que el sirviente se convirtió en el dictador, porque siempre podía amenazarle diciendo: «Me marcharé si no me aumenta la paga». Y Kant debía subirle el sueldo de inmediato porque cualquier otro sirviente hubiera echado al traste aquella regularidad. Lo intentó en una ocasión: llegó alguien nuevo, pero no pudo quedarse porque Kant vivía cronometrado segundo a segundo.

Iba a la universidad... era un gran profesor y filósofo. Un día en que llovía y la calle se encontraba llena de barro, uno de sus zapatos se atascó en el fango. Kant acabó abandonándolo allí, porque de haberse entretenido a recuperarlo habría llegado tarde. Así que siguió con un solo zapato. Se dice que en la zona universitaria de Königsberg quienes le veían aprovechaban a poner en hora sus relojes, porque siempre lo hacía todo siguiendo el reloj.

Llegó un nuevo vecino, que compró la casa adyacente a la de Kant y empezó a plantar arbolillos. Cada día, exactamente a las cinco en punto de la tarde, Kant solía acercarse por ese lado de la casa y sentarse cerca de la ventana para observar el cielo. Ahora los árboles tapaban la ventana y no podía hacerlo. Se puso malo, enfermó, y los doctores no pudieron hallar ningún mal, porque era un hombre tan regular que estaba totalmente sano. No le encontraron nada; no pudieron emitir ningún diagnóstico. Entonces fue cuando el sirviente dijo: «No se preocupen, yo conozco el motivo. Son esos árboles, que se entrometen en su regularidad. Ahora no puede acudir a la ventana y sentarse allí para observar el cielo. Eso es algo que ya no puede hacer». Tuvieron que convencer al vecino. Cortaron los árboles y Kant volvió a sentirse bien. La enfermedad desapareció.

Pero eso es pura obsesión. No es necesario obsesionarse; todo debe hacerse con entendimiento.

*Niyama* y *asana*, regularidad y postura, están destinados al cuerpo. Un cuerpo controlado es un fenómeno hermoso. Una energía controlada, luminosa, siempre más de la necesaria y siempre viva, nunca apagada o muerta... eso es lo que el cuerpo necesita para tornarse inteligente, sabio, para brillar con una nueva conciencia.

Luego viene *pranayama*, que es un puente. La respiración profunda es el puente entre mente y cuerpo. Puedes transformar el cuerpo a través de la respiración, y también puedes transformar la mente. *Pratyahara* y *dharana*, regresar al hogar y concentración, pertenecen a la transformación de la mente. A continuación está *dhyana*, de nuevo un puente entre la mente y el sí mismo... o la ausencia de sí mismo, como quieras llamarlo; es ambas cosas. *Dhyana* es el puente hacia *samadhi*.

La sociedad está ahí, y de la sociedad hacia ti existe un puente: *yama*. El cuerpo también está ahí, y para él son regularidad y postura, *niyama* y *asana*. De nuevo otro puente, a causa de las distintas dimensiones entre mente y cuerpo: *pranayama*. Luego está la formación de la mente –*pratyahara* y *dharana*–, regresar al hogar y concentración. Otro puente, el último: *dhyana*. Y tras él se alcanza el objetivo: *samadhi*.

*Samadhi* es una palabra hermosa. Significa que ahora todo ha quedado solucionado. Significa *samadhana*, que se ha alcanzado todo. Ahora ya no existen deseos; no queda nada por lograr. No hay “más allá”; has llegado a casa.

## 5. POSTURA Y RESPIRACIÓN

*La postura debe ser estable y cómoda.*

*La postura se domina mediante la relajación del esfuerzo y la meditación en lo ilimitado.*

*Cuando se domina la postura, cesan las perturbaciones causadas por las dualidades.*

*El paso siguiente, tras alcanzar la perfección en la postura, es el control de la respiración, que se logra conteniendo la respiración en la inspiración y la espiración, o bien deteniendo repentinamente la respiración.*

*La duración y la frecuencia de las respiraciones controladas están condicionadas por el tiempo y el lugar, y devienen más prolongadas y sutiles.*

*Existe una cuarta esfera de control de la respiración, que es interna, y va más allá de las otras tres.*

El otro día leí una antigua fábula india, la del leñador. La historia es así:

Un anciano leñador regresaba del bosque cargando un enorme y pesado hato de leña sobre la cabeza. Era muy viejo y estaba cansado, no sólo cansado a causa del trabajo de aquel día, sino cansado de la propia vida. La existencia no significaba gran cosa para él, sólo un ciclo muy cansado que se prolongaba de un día a otro: dirigirse al bosque de madrugada, pasarse la jornada cortando leña, y luego cargar con ella al anochecer de regreso a la aldea. No recordaba haber hecho nada más, sólo eso. Y así había sido toda su vida. Estaba aburrido. La vida no tenía sentido para él; no significaba nada.

Además, precisamente ese día se sentía muy cansado y sudoroso. Sentía dificultad para respirar al tener que cargar con la leña y consigo mismo. De repente, como un acto simbólico, tiró la leña al suelo. Ese momento le llega a todo el mundo en la vida, cuando uno quiere deshacerse de la carga. No se trata de la carga de leña que lleva en la cabeza, sino de un acto simbólico, pues con la leña también tira toda su vida. Cayó al suelo de

rodillas, elevó la mirada al cielo y dijo: «¡Oh, muerte! Le llegas a todo el mundo, pero a mí no. ¿Por cuántos sufrimientos más deberé pasar? ¿Cuántas cargas me quedan por llevar? ¿Es que no es ya suficiente castigo? ¿En qué me he equivocado?».

No pudo dar crédito a sus ojos: ¡de repente apareció la muerte! El leñador no se lo podía creer, y miró a su alrededor, anonadado. ¡Dijese lo que dijese, no lo había dicho en serio! Nunca había oído nada igual, que la muerte apareciese al llamarla.

Y la muerte dijo: «¿Me has llamado?».

El viejo olvidó todos sus males, su cansancio y toda su vida de aburrida rutina. Se puso en pie de un brinco y dijo: «Sí, sí. Te he llamado. Por favor, ¿podrías ayudarme a cargar de nuevo el hato de leña sobre la cabeza? Como no había nadie más, te llamé a ti».

Hay momentos en que uno se siente cansado de la vida. Son momentos en los que se desearía morir. Pero morir es un arte que debe aprenderse. Y estar cansado de vivir no significa que en lo más profundo de uno haya desaparecido el anhelo de vivir. Puedes estar harto de un tipo de vida en particular, pero no de la vida *en sí misma*. A todo el mundo le aburre un tipo de vida en particular: la rutina, el cansancio, hacer lo mismo una y otra vez, la repetición. Pero nadie está cansado de la vida en sí misma, y si llegase la muerte harías lo mismo que el leñador. Así que no te rías de él porque se ha comportado de manera perfectamente humana. Tú también has pensado en muchas ocasiones acabar con toda esta tontería. ¿Para qué continuar? Pero si la muerte apareciese de repente, no estarías preparado.

Sólo un yogui puede estar listo para morir, porque sólo un yogui sabe que a través de una muerte voluntaria, de una muerte deseada, se alcanza la vida infinita. Sólo un yogui sabe que la muerte es una puerta y no el final. De hecho, es el principio. En realidad, más allá de la muerte se abren las infinitudes de santidad. De hecho, más allá de ella estarás, realmente y por primera vez, auténticamente vivo. No sólo palpita la parte física de tu corazón, sino que eres *tú* el que palpita. No sólo te excitan las cosas externas, sino que te extasía el ser interno. A la abundancia de la vida, a la vida eterna, se entra a través de la puerta de la muerte.

Todo el mundo muere, pero la muerte no es voluntaria; se te fuerza a morir. No estás dispuesto: te resistes, gritas, lloras; te gustaría permanecer un poco más en esta tierra, en este cuerpo. Estás asustado. No ves nada excepto oscuridad, excepto el fin. Todo el

mundo se resiste a morir; pero en ese caso, la muerte no es una puerta, sino que lo que haces es cerrar los ojos, lleno de miedo.

Para aquéllos que siguen el camino del yoga, la muerte es un fenómeno voluntario, algo deseado. No son suicidas. No están contra la vida, sino a favor de una vida más grande. Sacrifican su vida en pro de una vida más grande. Sacrifican su ego en favor de un ser más grande. También sacrifican su yo por el yo supremo. Sacrifican lo limitado por lo ilimitado. Y eso quiere decir crecer: ir sacrificando aquello que posees a cambio de lo que es posible sólo cuando estás vacío, cuando no tienes nada.

Sólo un yogui sabe que la muerte es una puerta y no el final. De hecho, es el principio. En realidad, más allá de la muerte se abren las infinitudes de santidad.

El arte de Patañjali trata de cómo alcanzar el estado en que puedes morir de buena gana, entregarte de buena gana, sin resistencia. Estos sutras son una preparación para morir, y una preparación para entrar en una vida más grande.

*La postura debe ser estable y cómoda.*

El yoga de Patañjali ha sido malentendido y malinterpretado. Patañjali no es un gimnasta, pero da la impresión de que el yoga es una gimnasia corporal. Patañjali no está contra el cuerpo. No es un hombre que enseñe a contorsionar el cuerpo. Te enseña la gracia del cuerpo, porque sabe que una mente grácil sólo puede existir en un cuerpo grácil; y sólo en una mente grácil es posible un sí mismo grácil; y sólo en un sí mismo grácil, el más allá.

Paso a paso se va alcanzando una gracia más profunda y elevada. La gracilidad del cuerpo es lo que Patañjali denomina *asana*, postura. No es un masoquista. No te enseña a torturar el cuerpo, ni está en contra del cuerpo. ¿Cómo podría estar en contra? Sabe que el cuerpo va a ser la piedra angular. Sabe que si dejas de lado el cuerpo, que si no formas el cuerpo, no será posible llevar a cabo una formación superior.

El cuerpo es como un instrumento musical. Debe afinarse correctamente; sólo entonces saldrá de él la mejor de las músicas. Si el instrumento no está en óptimas condiciones, ¿cómo sería posible imaginar o esperar que de él surgiese una gran armonía? Sólo obtendremos disonancia. El cuerpo es una *vina*, un instrumento musical.

La postura debe ser estable y muy, muy cómoda. Así que no intentes nunca deformar el cuerpo y nunca intentes posturas incómodas.

Para los occidentales, sentarse en el suelo, en *padmasana*, –la postura del loto– resulta difícil. Sus cuerpos no han sido entrenados para ello. ¡Pero no es necesario preocuparse! Patañjali no te forzaría a adoptar ninguna postura así. En Oriente, la gente se sienta así casi desde que nace; los niños pequeños se sientan en el suelo. En Occidente, en todos los países fríos, se necesitan sillas; el suelo está demasiado frío. Pero no hay que preocuparse por ello. Si te fijas en la definición de Patañjali acerca de lo que es una postura, lo entenderás: debe ser estable y cómoda.

Si puedes mantenerte estable y cómodo en una silla, pues estupendo; no es necesario intentar la postura del loto y forzar el cuerpo innecesariamente. De hecho, si un occidental intenta conseguir la postura del loto le costará seis meses de forzar el cuerpo. Eso sería una tortura. No es necesario. Patañjali no trata de ninguna manera de convencerte para que tortures tu cuerpo. *Puedes* sentarte en una postura insostenible, pero no será una postura de acuerdo a Patañjali.

Una postura debe ser de tal manera que te olvides del cuerpo. ¿Qué es comodidad? Cuando te olvidas del cuerpo, te sientes cómodo. Cuando te acuerdas continuamente del cuerpo, te sientes incómodo. Así que lo importante no es si te sientas en una silla o en el suelo. Siéntete cómodo, porque si no lo estás en el cuerpo, no podrás anhelar otras bendiciones que pertenecen a capas más profundas. Si pasas por alto la primera envoltura, hallarás cerradas todas las demás. Si de verdad quieres ser feliz, sentirte gozoso, entonces empieza a serlo desde el principio. La comodidad del cuerpo es una necesidad básica para todo aquél que intenta alcanzar éxtasis interiores.

*La postura debe ser estable y cómoda.*

Cuando la postura sea cómoda, también será estable. Si la postura es incómoda, te sentirás agitado. Cambiarás de lado. En cambio, si la postura es realmente cómoda, ¿qué necesidad tendrás de agitarte y moverte, cambiando continuamente de posición?

Una postura debe ser de tal manera que te olvides del cuerpo. ¿Qué es comodidad? Cuando te olvidas del cuerpo, te sientes cómodo.

Recuerda, la postura que te resulta cómoda a ti puede no serlo para tu vecino; así que, por favor, nunca le enseñes tu postura a nadie. Cada cuerpo es único. Algo que es cómodo para ti puede resultar incómodo para otro.

Cada cuerpo tiene que ser único porque cada cuerpo transporta un alma única. Tus huellas dactilares son únicas; no podrás hallar a nadie más en el mundo con tus huellas. Y no sólo ahora, sino en toda la historia. Y quienes saben de esas cosas dicen que ni siquiera en el futuro aparecerá alguien con huellas dactilares como las tuyas. Una huella dactilar no es nada, es algo insignificante, pero también es única. Eso demuestra que cada cuerpo lleva en sí un ser único. Si tus huellas dactilares son tan distintas de otras, entonces tu cuerpo –todo tu cuerpo– también tiene que serlo.

Así que nunca escuches los consejos ajenos. Debes encontrar tu propia postura. No es necesario acudir a un maestro para aprender; tu propia sensación de comodidad deberá ser tu maestra. Si lo intentas –intenta todas las posturas que conoces, todas las maneras en que puedes sentarte–, un día te encontrarás, te tropezarás con la postura correcta. Y en el momento en que lo hagas, todo se tornará silencioso y sosegado en tu interior. Y no habrá nadie que pueda enseñarte, porque nadie puede saber cómo se armoniza tu cuerpo, en qué postura estará estable y cómodo.

Intenta hallar tu propia postura. Intenta hallar tu propio yoga, y nunca sigas una regla porque las reglas son promedios. Es como en una ciudad de un millón de habitantes: unos miden uno setenta, otros uno setenta y cinco, algunos miden uno ochenta y otros uno noventa. Así que tomas un millón de personas, incluyendo a los niños, sumas sus alturas y divides el resultado de las alturas de un millón de personas por un millón, y así obtendrás la altura media. Podría ser uno cuarenta y seis o algo por el estilo. Intenta hallar la persona media y nunca la hallarás. La persona media nunca existe. La “media” es la cosa más falsa del mundo. Nadie es “medio”. La “media” es un concepto matemático; no es real, no existe.

Debes encontrar tu propia postura. No es necesario acudir a un maestro para aprender; tu propia sensación de comodidad deberá ser tu maestra.

Todas las reglas existen a causa de la media. Resultan estupendas para comprender ciertas cosas, pero nunca sigas esas reglas, si no te sentirás incómodo. Uno cuarenta y seis es la altura media. Ahora bien, tú mides uno sesenta y cuatro, así que recórtate. ¡Eso resultaría muy incómodo! Deberías caminar de manera que parecieses el hombre medio: te convertirías en todo un fenómeno, en un lisiado; serías como un camello, siempre jorobado. Quien intente seguir la media se equivocará.

La media es un fenómeno matemático, y las matemáticas no existen en la realidad, sólo en la mente del ser humano. Si intentas hallar las matemáticas en la existencia, fracasarás. Por eso las matemáticas son la única ciencia exacta, porque son absolutamente irreales.

La realidad no se preocupa de tus normas y tus reglamentaciones; la realidad funciona por sí misma. Las matemáticas son una ciencia exacta porque son mentales, humanas.

Sólo en la irrealidad se puede ser perfecto. La realidad no se preocupa de tus normas y tus reglamentaciones; la realidad funciona por sí misma. Las matemáticas son una ciencia exacta porque son mentales, humanas. Si el hombre desapareciese de la tierra, las matemáticas serían las primeras en volatilizarse. Habría otras cosas que permanecerían, pero no las matemáticas.

Recuérdalo siempre, todas las reglas, todas las disciplinas, se basan en la media; y la media es inexistente. No intentes convertirte en la media, porque nadie puede. Uno ha de descubrir su propio camino. Aprende la media –eso te será útil–, pero no la conviertas en una regla. Permite que sea un acuerdo tácito. Comprende de qué se trata y olvídala. Te será útil como una guía más o menos vaga, pero no como una maestra absolutamente cierta. Será como un mapa más o menos preciso, pero no perfecto. Ese mapa impreciso te proporcionará ciertas indicaciones, pero tú deberás hallar tu propio bienestar interno, tu propia firmeza. El factor determinante debe ser cómo te sientes. Por eso Patañjali ofrece esta definición, para que tú descubras tu propio sentir. No puede existir una definición mejor de lo que es una postura:

*La postura debe ser estable y cómoda.*

De hecho, preferiría decirlo al revés, pues la definición sánscrita podría traducirse al revés: postura es la que es estable y cómoda. *Sthir sukham asanam*: lo que es estable y cómodo es postura. Ésa sería una traducción más fiel. En el momento en el que introducimos “debe” las cosas se tornan más difíciles. En la definición sánscrita no aparece ese “debe”, pero en otros idiomas sí.

He leído muchas traducciones de Patañjali, y siempre dicen: «La postura debe ser estable y cómoda». En la definición en sánscrito –*sthir sukham asanam*– no aparece el «debe». *Sthir* significa estable, *sukham* quiere decir cómoda, y *asanam* es postura. Eso es todo. «Estable, cómoda: ésa es la postura.»

¿Por qué ha aparecido el «debe»? Pues porque hemos querido convertirlo en una regla. Es una definición sencilla, una indicación, una pista, pero no es una regla. Y recuérdalo: la gente como Patañjali nunca da reglas; no son tan tontos como para eso. Simplemente ofrece pistas, indicaciones. Nuestra labor es decodificarlas en nuestro propio ser. Tienes que sentirlo, resolverlo; entonces llegarás a la regla. Pero esa regla será sólo para ti y para nadie más.

Si la gente pudiera recordar esto, el mundo sería un lugar maravilloso, pues nadie trataría de obligar a nadie a hacer nada, nadie intentaría disciplinar a los demás. Por el hecho de que tu disciplina haya demostrado ser buena para ti, no significa que lo sea para los demás. Tu medicina no tiene por qué ser eficaz para todos. No vayas por ahí ofreciéndola.

La gente como Patañjali ofrece pistas, indicaciones. Nuestra labor es decodificarlas en nuestro propio ser. Tienes que sentirlo, resolverlo; entonces llegarás a la regla. Pero esa regla será sólo para ti y para nadie más.

Pero los insensatos siempre viven siguiendo reglas.

Me he enterado de que el mulá Nasrudín se hallaba aprendiendo medicina con un gran médico y que observaba a su maestro mientras diagnosticaba. Cuando el maestro se dirigía a visitar a sus pacientes, el mulá le seguía. Un día, el mulá se quedó sorprendido: el maestro le tomó el pulso a un paciente, cerró los ojos, meditó y dijo: «Ha estado usted comiendo demasiados mangos».

El mulá se quedó de una pieza. ¿Cómo había descubierto eso el maestro con tan sólo tomar el pulso? Nunca había oído decir que tomándole el pulso a alguien se pudiera descubrir que había comido demasiados mangos. Así que estaba perplejo, y mientras regresaban le preguntó: «Maestro, por favor, déme una pista. ¿Cómo ha podido...?».

El maestro se rió, y dijo: «El pulso no puede mostrar eso, pero eché una mirada bajo el lecho del paciente. Había allí muchos mangos, algunos sin comer, y unos pocos restos. Así que lo deduje; se trató de una inferencia».

El maestro enfermó un día, así que el mulá tuvo que ocuparse de las visitas diarias. Fue a ver a un nuevo paciente, le tomó el pulso, cerró los ojos, pareció reflexionar unos instantes –tal y como hacía el maestro–, y luego declaró: «Ha estado usted comiendo demasiados caballos».

«¿Qué? ¿Está usted loco?», contestó el paciente.

El mulá no comprendió lo que había ocurrido y regresó muy preocupado a casa. El maestro le preguntó: «¿Qué ha pasado?».

«Miré bajo la cama –informó el mulá–, y allí tenía la silla y otros arreos, pero no había rastro del caballo, así que pensé: «Ha estado comiendo demasiados caballos».

Así es como funciona la mente al seguir una regla ciegamente. No seas estúpido. Tómate todas esas definiciones, dichos y sutras de manera más bien vaga. Deja que pasen a formar parte de tu comprensión pero no intentes seguirlos al pie de la letra. Deja que calen en ti, de manera que se conviertan en tu inteligencia, y luego busca *tu* camino. Todas las grandes enseñanzas son indirectas.

¿Cómo llegar a esta postura? ¿Cómo lograr la estabilidad? Primero fíjate en la comodidad. Si tu cuerpo se encuentra muy cómodo, muy descansado, sintiéndose bien, notarás que te rodea un cierto bienestar, y ése debe ser el criterio con el que juzgues. Eso deberá convertirse en la piedra de toque. Y ello es posible aunque estés de pie o acostado; es posible mientras estás sentado en el suelo o en una silla. Es posible en cualquier parte mientras exista una sensación interna de comodidad. Y cuando la consigas, no desearás continuar moviéndote continuamente porque cuanto más te muevas, más te alejarás de esa sensación, que tendrá lugar en un cierto estado. Si te agitas, te alejas de ella, la perturbas.

Es el deseo natural de todo el mundo –y el yoga es la cosa más natural de todas–, el deseo natural es estar cómodo. Siempre que estás incómodo quieres modificar la sensación, es algo natural. Escucha siempre el mecanismo natural e instintivo de tu interior. Casi siempre tiene razón.

*La postura se domina mediante la relajación del esfuerzo, y la meditación en lo ilimitado.*

Hermosas palabras, grandes indicaciones y sugerencias. *Prayatna shaithilya* –relajación del esfuerzo– es lo primero si quieres alcanzar lo que Patañjali denomina postura. Cómodo y estable, así está el cuerpo cuando se halla en una profunda calma en la que nada se mueve. El cuerpo está tan cómodo que desaparece el deseo de moverse; empiezas a disfrutar de la sensación de comodidad, que se torna estable y regular.

El cuerpo también cambia con esa modificación del humor; el cuerpo cambia con el cambio de humor. ¿Lo has observado? Cuando acudes al cine para ver una película: ¿te has fijado en cuántas veces cambias de postura? ¿Has tratado de asociarlo con algo? Si

en la pantalla está sucediendo algo sensacional, entonces no puedes mantenerte apoyado en el respaldo de la butaca. Te yergues, con la espalda derecha. Pero si sucede algo aburrido y no te excitas, entonces te relajas. Tu espalda deja de estar derecha. Si sucede algo muy desagradable o incómodo, cambias de postura. Si aparece algo realmente bello, entonces dejas de pestañear, pues incluso ese movimiento sería una molestia... No hay movimiento alguno, estás totalmente descansado, como si el cuerpo hubiera desaparecido.

La primera cosa para alcanzar esta postura es la relajación del esfuerzo, que es una de las cosas más difíciles del mundo; la más sencilla, pero la más difícil. Muy fácil de lograr si se comprende; pero muy difícil si no lo entiendes. No es cuestión de práctica, sino de entendimiento.

En Occidente, Emile Coué descubrió una ley particular que denominó la ley del efecto contrario. Es una de las cosas más básicas de la mente humana. Imagina que hay cosas que quieres hacer, pero lo mejor es no intentarlo. Si lo hicieras, obtendrías el efecto contrario.

Por ejemplo, imagina que no puedes dormir; no lo *intentas*. Si lo intentas, cada vez te será más difícil dormir. Si lo intentas demasiado, te resultará imposible dormir porque todo esfuerzo va en contra de dormir. El sueño sólo llega cuando no hay esfuerzo. Cuando no te preocupa el dormir, cuando estás simplemente acostado, con la cabeza recostada en la almohada, disfrutando de su frescura o de la calidez de la manta, el entorno oscuro y aterciopelado te circunda, y disfrutas de todo ello, sin ni siquiera pensar en dormir. Algunos sueños atraviesan la mente: los observas con un talante muy adormilado, sin interesarte demasiado por ellos, porque si aparece el interés, desaparece el sueño. Permaneces simplemente alejado, disfrutando, descansando, sin buscar nada... y entonces llega el sueño.

Si empiezas a pensar que debes dormir, una vez que ese “deber” hace aparición, el dormir se convierte en algo casi imposible. Por eso puedes llegar a permanecer despierto toda la noche; y si te quedas dormido, puede que sólo se deba al cansancio provocado por el esfuerzo. Cuando el esfuerzo desaparece –porque lo has intentado todo y finalmente te has rendido– entonces llega el sueño.

Emile Coué descubrió la ley del efecto contrario hace sólo unas pocas décadas. Patañjali lo supo hace casi cinco mil años. Habló de *prayatna shaithilya*, relajación del esfuerzo. Puede que, por el contrario, hayas inferido que hace falta mucho esfuerzo para

alcanzar la postura correcta. Pero Patañjali dice: «Si haces demasiado esfuerzo, no será posible. El no-esfuerzo permite que suceda».

El esfuerzo debe relajarse por completo, porque es parte de la voluntad y ésta está en contra de la entrega. Si intentas hacer algo, no estás dejando que la existencia lo haga. Cuando te rindes, cuando dices: «Vale, sea tu voluntad. Si me envías el sueño, pues muy bien. Si no lo envías, pues muy bien también. No me quejo; no gruño por ello. Tú sabes mejor las cosas. Si es necesario que me envíes el sueño, entonces envíalo. Si no es necesario, pues muy bien, no lo envíes. ¡Por favor, no me escuches! Que se haga tu voluntad». Así es como se relaja el esfuerzo.

La inintencionalidad es un gran fenómeno. Una vez que lo conoces se te hacen posibles millones de cosas. Mediante el esfuerzo, estás inmerso en la plaza; mediante la inintencionalidad, vas más allá. A través del esfuerzo no alcanzarás nunca el nirvana, puedes llegar a Nueva Delhi, pero no al nirvana.

Mediante el esfuerzo puedes lograr cosas del mundo; nunca se consiguen sin esfuerzo, recuérdalo. Así que si lo que deseas son más riquezas, no me escuches, porque entonces te enfadarás mucho conmigo, y pensarás que este hombre está perturbando tu vida, que ha dicho: «Deja de hacer esfuerzos y te serán posibles muchas cosas», y te dirás que te has quedado sentado y esperando, pero que el dinero no ha llegado. Nadie va a llegar con una invitación, diciéndote: «Anda, por favor, sé el presidente del país».

No, nadie vendrá con eso. Esas tonterías se obtienen con esfuerzo.

Si lo que quieres es convertirte en presidente, tendrás que esforzarte de lo lindo. Deberás ser más insensato que el resto de tus competidores, recuérdalo, porque no estarás solo en el empeño. Existe una gran competición; son muchos los que también lo intentan. De hecho, todo el mundo intenta llegar al mismo lugar. Se necesita mucho esfuerzo, y no lo intentes de manera caballerosa, si no serás derrotado. En ese campo la caballerosidad no cuenta. Sé rudo, violento y agresivo; no te preocupes de lo que les haces a los demás. Sigue tu programa. Aunque haya gente que muera a causa de tu política: que se muera. Convierte a todo el mundo en un peldaño para tu ascenso. Avanza pisando a todo el mundo; sólo entonces te convertirás en presidente o en primer ministro. No existe otro camino.

Los métodos del mundo son los de la violencia y la voluntad. Si relajas la voluntad, serás desechado; alguien pasará por encima de ti. Te convertirá en un medio para ese alguien. Si quieres triunfar en el mundo, nunca escuches a gente como Patañjali; es

mejor leer a Maquiavelo o Chanakya, que son muy astutos, los más arteros del mundo. Te proporcionarán consejos acerca de cómo explotar a todo el mundo sin permitir que nadie te explote a ti, cómo ser despiadado, carente de compasión, violento. Sólo entonces se puede alcanzar poder, prestigio, dinero y las cosas del mundo. Pero si lo que quieres es alcanzar cosas del más allá, necesitas justo lo contrario: no esfuerzo. Se necesita inintencionalidad y relajación.

Ha sucedido en muchas ocasiones... Tengo muchos amigos en el mundo de la política, del dinero, en la Bolsa. Vienen a verme y me dicen: «Enséñenos algo para relajarnos. No podemos relajarnos».

Había un ministro que solía venir a verme, y siempre con el mismo problema: «No puedo relajarme. Ayúdeme».

Así que le dije: «Si realmente quiere relajarse, deberá abandonar la política. Ese ministerio es antitético con la relajación. Si uno se relaja, pierde. Así que decida. Puedo enseñarle relajación, pero luego no me venga con cuentos, porque ambas cosas son antitéticas. Primero acabe con la política, y luego venga a verme».

Pero él me dijo: «No es posible. He venido a aprender relajación para poder trabajar duro y convertirme en ministro principal. No puedo trabajar duro por culpa de todas las tensiones y preocupaciones mentales. Y hay otros que siguen trabajando. Son grandes competidores, y voy a perder la batalla. No he venido aquí para dejar la política».

Le dije: «Entonces no venga, por favor. Olvídese de mí. Siga en la política, cáñese, abúrrase, acabe con ella, y luego venga a verme».

La relajación es una dimensión completamente distinta, justo lo contrario.

En el mundo uno utiliza la voluntad. Nietzsche escribió un libro titulado *La voluntad de poder*. En ese caso, eso es lo que hay que leer. Patañjali no trata de la «voluntad de poder». Trata de entregarse al todo.

Lo primero es inintencionalidad –*prayatna shaithilya*–, no esfuerzo. Debes sentirte simplemente cómodo. No le pongas demasiado esfuerzo. Deja que la sensación haga todo el trabajo; no dejes que intervenga la voluntad. ¿Cómo puedes forzarte a ti mismo? Es imposible. Puedes sentirte cómodo y permitir que suceda. No puedes forzarlo.

¿Cómo puedes forzar el amor? Si no amas a una persona, es que no la amas; ¿qué puedes hacer? Puedes intentarlo, pretenderlo, forzarte, pero el resultado será justo lo contrario. Si *intentas* amar a una persona acabarás odiándola más. El único resultado será que tras tus esfuerzos acabarás odiándola, y querrás vengarte. Te dirás: «¿Qué clase

de mala persona es? Trato de amarla y no pasa nada». Te sentirás responsable. Harás que se sienta culpable, como si hubiese hecho algo. Y no está haciendo nada.

El amor no puede ser intencional, la oración no puede ser intencionado, la postura no puede ser intencionada. Debes sentir. Sentido es completamente distinto a intencionado.

No fue la intencionalidad lo que convirtió al Buda en un buda. Lo intentó continuamente durante seis años. Era un hombre que pertenecía al mundo, se formó como un príncipe, para ser rey. Le debieron enseñar todo lo que afirmaba Chanakya.

Chanakya es el Maquiavelo indio, incluso más artero que Maquiavelo, porque los indios poseen la cualidad mental de llegar hasta la raíz. Si se convierten en budas, se convierten *realmente* en budas. Si se convierten en Chanakya, no podéis competir con ellos. Vayan donde vayan, siempre llegan a la raíz. Incluso Maquiavelo resulta un tanto inmaduro comparado con Chanakya; éste es absoluto.

Al Buda le debieron enseñar sus teorías; es algo que le enseñan a todos los príncipes. El gran libro de Maquiavelo es *El príncipe*. Le debieron enseñar todos los métodos para triunfar en el mundo; se suponía que tendría que habérselas con gente en el mundo; debía aferrarse a su poder. ¡Y lo abandonó!

Pero dejar palacio es algo fácil. Abandonar el reino es fácil; lo que es difícil es desechar la formación de la mente. Durante seis años intentó alcanzar la iluminación a través de la voluntad. Hizo todo lo humanamente posible, e incluso lo inhumanamente posible. Lo intentó todo, no dejó nada de lado.

Pero no sucedió nada.

Cuanto más lo intentó, más alejado se sintió. De hecho, cuanto más ejerció la voluntad y más esfuerzos realizó utilizándola, más desolado se sintió. «La iluminación, la trascendencia, no están en ninguna parte». Nada sucedía.

Y una noche desistió. Y esa misma noche se iluminó. Esa misma noche tuvo lugar *prayatna shaithilya*, la relajación del esfuerzo. No se convirtió en un buda a base de fuerza de voluntad, sino cuando se rindió, cuando se entregó.

Os enseñé meditaciones y no hago más que deciros: «Realizad todo el esfuerzo del que seáis capaces». Pero recordad: este énfasis en realizar todo el esfuerzo posible está destinado a destrozarse vuestra voluntad, para así acabar con ella y con los sueños que engendra. Para que os hartéis de la voluntad y os decidáis a abandonarla un día. Ese mismo día os iluminaréis.

Pero no tengáis prisa, porque si os rendís ahora sin haber hecho ese esfuerzo, el intento no será de ayuda. No valdrá; la voluntad es muy astuta, y no se puede ganar en la existencia mostrándose astuto. Hay que ser muy inocente. Es algo que tiene que suceder por sí mismo.

Todo eso no son sino simples definiciones. Patañjali no está diciendo: «¡Hazlo así!». Simplemente señala el camino. Si lo comprendes, ese entendimiento empezará a afectarte, a ti, a tu manera de vivir, a tu ser. Absórbelo, deja que te sature interiormente. Permite que fluya en tu sangre, que se convierta en tu médula. Eso es todo. Olvida a Patañjali. No debes atiborrarte la cabeza de estos sutras. No deben formar parte de tu memoria, sino de ti. Debe comprenderlos todo tu ser, eso es todo. Luego olvídalos. Empezarán a funcionar por sí mismos.

*La postura se domina mediante la relajación del esfuerzo, y la meditación en lo ilimitado.*

Dos cosas. Relaja tu esfuerzo; no lo fuerces, permite que suceda. Es como dormir, permite que suceda. Es un profundo soltarse... permite que suceda. No trates de forzarlo, o lo matarás. Y la segunda cosa es que mientras permites que el cuerpo esté cómodo, que se asiente en un profundo descanso, la mente debe estar enfocada hacia lo ilimitado.

La mente es muy inteligente respecto a lo limitado. Si piensas en dinero, la mente se muestra inteligente; si piensas sobre poder y política, la mente es inteligente; si piensas en palabras, filosofías, sistemas y creencias, la mente es inteligente. Todo ello es limitado. Pero si piensas acerca de Dios, de repente tiene lugar un vacío... ¿Qué puedes pensar acerca de Dios? Si puedes pensar, entonces Dios deja de ser Dios; se ha tornado limitado. Si piensas en Dios como Krishna, ya ha dejado de ser Dios. Puede que tengas a Krishna tocando su flauta, pero ésa es una limitación. Si piensas en Dios como Cristo, ¡se ha acabado! Dios ya no está ahí; lo has convertido en algo limitado. Es hermoso, pero nada comparado con la belleza de lo ilimitado.

Hay dos tipos de Dios. Uno es el Dios de las creencias: el Dios cristiano, el Dios hinduista, el Dios musulmán. El otro es el Dios de la realidad, no de las creencias: ése es ilimitado, es la santidad en sí misma. Si piensas en el Dios musulmán, serás musulmán, pero no una persona religiosa. Si piensas en el Dios cristiano, serás cristiano, pero no una persona religiosa. Si rindes la mente a la santidad, serás religioso, y ya no serás hinduista, ni musulmán, ni cristiano.

¡Y esa santidad no es un concepto! Un concepto es un juguete para la mente. El Dios real es tan vasto... es la santidad la que juega con tu mente, no es tu mente jugando con Dios. Dios deja de ser un juguete en tus manos; tú eres un juguete en las manos de la santidad. Todo ha cambiado. Ahora ya no controlas la situación. Has dejado de estar al mando, y ahora la santidad ha tomado posesión de ti.

El término correcto es “ser poseído”; se es poseído por el infinito. Ya no es una imagen ante el ojo de tu mente. No, no es una imagen. Inmensa vacuidad... y en ella te disuelves. No sólo se pierde en ella cualquier definición de Dios, sino también todas las fronteras; cuando entras en contacto con el infinito, empiezas a perder tus límites. Se tornan vagos, tus límites son cada vez menos claros, más flexibles; empiezas a desaparecer como humo en el cielo. Llega un momento en que te miras a ti mismo... y no estás.

Hay dos tipos de Dios. Uno es el Dios de las creencias: el Dios cristiano, el Dios hinduista, el Dios musulmán. El otro es el Dios de la realidad, no de las creencias: ése es ilimitado, es la santidad en sí misma.

Así que Patañjali dice dos cosas: no esfuerzo, y conciencia enfocada hacia el infinito. Así es como alcanzas *asana*. Y eso sólo es el principio; eso es sólo el cuerpo. Hay que profundizar más.

*Cuando se domina la postura, cesan las perturbaciones causadas por las dualidades.*

Cuando el cuerpo se siente realmente cómodo, descansado... la llama del cuerpo no vacila; se torna estable, no hay movimiento... de repente es como si el tiempo se hubiera detenido, el viento ha dejado de soplar, todo está sereno y tranquilo, y el cuerpo no siente la necesidad de moverse. Asentado, profundamente equilibrado, tranquilo, quieto, recogido... En ese estado desaparecen las dualidades y las perturbaciones que crean.

¿Has observado alguna vez que cuando tu mente se perturba el cuerpo se agita más? No te puedes sentar tranquilo. Y cuando el cuerpo se agita la mente no puede guardar silencio. Están juntos. Patañjali sabe muy bien que cuerpo y mente no son dos cosas; no estás dividido en dos, en cuerpo y mente. Cuerpo y mente son una sola cosa. Eres psicósomático, eres cuerpomente. El cuerpo es sólo el principio de tu mente, y la mente no es sino el final del cuerpo. Ambos son dos aspectos de un único fenómeno; no son dos.

Por ello, cualquier cosa que le sucede al cuerpo afecta a la mente, y todo aquello que le sucede al cuerpo afecta a la mente. Discurren en paralelo. Por eso se pone tanto énfasis en el cuerpo, porque si tu cuerpo no está profundamente sosegado, tu mente tampoco puede estarlo.

Y es más fácil empezar por el cuerpo, porque es la envoltura más externa. Es difícil empezar con la mente. Son muchos los que intentan empezar por la mente y fracasan, porque el cuerpo no coopera. Siempre es mejor empezar con ABC y avanzar lentamente, siguiendo la secuencia adecuada. El cuerpo es lo primero, el principio; hay que empezar por el cuerpo. Si puedes lograr la tranquilidad del cuerpo, te darás cuenta de que la mente se ordena.

¿Has observado alguna vez que cuando tu mente se perturba, el cuerpo se agita más? No te puedes sentir tranquilo. Y cuando tu cuerpo se agita, tu mente no puede guardar silencio.  
Están juntos.

La mente va de derecha a izquierda, como el péndulo de un reloj antiguo, continuamente de derecha a izquierda, de izquierda a derecha. Si observas un péndulo, aprenderás algo acerca de tu mente. Cuando el péndulo se desplaza hacia la izquierda, aparentemente se dirige a la izquierda, pero de manera invisible está ganando impulso para dirigirse hacia la derecha. Cuando la vista dice que el péndulo se desplaza a la izquierda, ese movimiento hacia la izquierda crea el impulso, la energía, para que el péndulo pueda regresar de nuevo hacia la derecha. Y cuando se desplaza hacia la derecha está volviendo a acumular energía, cobrando impulso para dirigirse a la izquierda.

Por eso, cuando estás enamorado, estás reuniendo energía para odiar. Siempre que odias, estás cobrando impulso para amar. Siempre que te sientes feliz, estás reuniendo energía para sentirte infeliz. Y siempre que te sientes infeliz, estás reuniendo energía para sentirte feliz. Así es como discurre el impulso.

Ésa es la situación de tu mente: moviéndose continuamente de un extremo a otro: totalmente hacia la izquierda, totalmente hacia la derecha; izquierda, derecha, nunca en el medio. Estar en el medio es estar de verdad. Ambos extremos son pesados, porque no puedes sentirte cómodo. En el medio está la comodidad, porque en el medio desaparece el peso. Si estás exactamente en el medio, te tornas ingrátido. Vete hacia la izquierda y

el peso regresará; muévete hacia la derecha y el peso regresará, y si sigues desplazándote... Cuando más te alejas del medio, más peso acabas llevando.

Permanece en el medio. Una persona religiosa no se inclina ni hacia la izquierda ni hacia la derecha. Una persona religiosa no sigue los extremos, no es una persona extremista. Y cuando se está exactamente en el medio –tanto el cuerpo como la mente–, desaparecen todas las dualidades. Todas las dualidades existen porque *tú* eres dual, porque sigues inclinándote a uno y otro lado.

*Cuando se domina la postura, cesan las perturbaciones causadas por las dualidades.*

¿Cómo se puede estar tenso cuando no hay dualidad? ¿Cómo se puede estar desesperado, en conflicto? Cuando hay dos en tu interior hay conflicto. No dejan de pelearse y nunca, te dejan en paz. Tu hogar está dividido; estás en permanente guerra civil. Vives enfebrecido. Cuando esa dualidad desaparece te tornas silencioso, centrado, estás en el medio. El Buda llamó a su camino *Majjhima Nikaya*, el camino del medio. Solía decir a sus discípulos: «Lo único que hay que hacer es estar siempre en el medio; no os inclinéis hacia los extremos».

Extremistas existen en todo el mundo. Los hay que persiguen mujeres continuamente; un Romeo, un Casanova, persiguen mujeres todo el tiempo. Y de repente un día se frustran con toda esa persecución. Entonces abandona el mundo, se convierte en un *sannyasin*. Y se pone a prevenir a todo el mundo contra las mujeres, diciendo: «La mujer es el infierno. ¡Estad alerta! La mujer sólo es una trampa». Siempre que encontréis un *sannyasin* hablando contra las mujeres, podéis estar seguro de que antes era un Don Juan. No dice nada sobre las mujeres, pero sí que está diciendo algo acerca de su propio pasado. Ahora ha finalizado con un extremo y se ha desplazado al otro.

Imaginad a alguien loco por el dinero. Y son muchos los que enloquecen, los que se obsesionan, como si toda su vida tuvieran que dedicarse a amontonar montañas de dólares. Da la impresión de que ésa sea la única razón de su existencia aquí, y que cuando mueran puedan llevarse todos esos grandes montones, más grandes que los de los demás. Ése parece ser todo el sentido que le encuentran a la vida. Cuando una persona así se frustra empieza a aseverar que el dinero es el enemigo. Siempre que veáis a alguien enseñando que el dinero es el enemigo, podéis estar seguros de que ese hombre debe haber estado loco por el dinero. Y todavía lo está, en el extremo opuesto.

Una persona realmente equilibrada no está contra nada porque tampoco está a favor de nada. Si llega alguien y me pregunta: «¿Está contra el dinero?». Lo único que haré será

encogerme de hombros. No estoy en contra porque nunca he estado a favor. El dinero es una conveniencia, un medio de intercambio, no es necesario enloquecer en ningún sentido. Si lo tienes, utilízalo. Si careces de él, disfruta de no tenerlo. Utilízalo si tienes. Si no es así, entonces disfruta del estado de no tenerlo. Eso es lo que hace un hombre de conocimiento. Si vive en un palacio, disfruta; si no hay palacio, entonces disfruta de una choza. Sea cual fuere el caso, está feliz y equilibrado. No está a favor del palacio ni en contra.

Un hombre que está a favor o en contra está desequilibrado.

El Buda solía decir a sus discípulos: «Permaneced equilibrados y todo lo demás será posible por sí mismo. Permaneced en el medio». Y eso es lo que dice Patañjali cuando habla de postura. La postura externa es la del cuerpo, la interior es la de la mente; y están conectadas. Cuando el cuerpo está en el medio –tranquilo, firme–, la mente también está en el medio, tranquila, firme. Cuando el cuerpo está descansado, la sensación corporal desaparece; cuando la mente está descansada, la sensación mental desaparece. Entonces sólo eres el alma, lo trascendente, que no es ni el cuerpo ni la mente.

*El paso siguiente, tras alcanzar la perfección en la postura, es el control de la respiración, que se logra conteniendo la respiración en la inspiración y la espiración, o bien deteniendo repentinamente la respiración.*

La respiración es el puente entre cuerpo y mente; estos tres conceptos deben comprenderse. La postura corporal, la mente fundiéndose en el infinito y el puente que los une, deben llevar un ritmo correcto. ¿Lo has observado? Si no lo has hecho, observa que cuando tu mente cambia, tu respiración también lo hace. También es cierto a la inversa: cambia tu respiración y cambiará tu mente.

¿Has observado cómo respiras cuando estás sumergido en una profunda pasión sexual? Lo haces de manera arrítmica, enfebrecida, excitada. Si continúas respirando de esa manera, no tardarás en cansarte, en agotarte. No te proporcionará vitalidad; de hecho, al respirar de esa manera estás perdiendo algo de vida. Cuando estés calmado y tranquilo, sintiéndote feliz, una mañana, o una de esas noches en que miras las estrellas, sin nada que hacer, durante unas vacaciones, mientras descansas, obsérvate y mira cómo respiras. La respiración es tan sosegada que ni siquiera la sientes, tanto si te mueves como si no. Observa también cómo respiras cuando estás de mal humor. La respiración cambia por completo. Observa cuando sientas amor. Observa cuando estés triste. La respiración cambia con cada tipo de humor, tiene un ritmo distinto: es un puente.

Cuando el cuerpo está sano, la respiración tiene una calidad distinta. Cuando tu cuerpo está enfermo la respiración también lo está. Cuando gozas de una salud perfecta te olvidas por completo de ella. Cuando no gozas de una salud perfecta, la respiración se te manifiesta continuamente; algo va mal.

*El paso siguiente, tras alcanzar la perfección en la postura, es el control de la respiración.*

La expresión “control de la respiración” no es buena; no es una traducción adecuada de la palabra *pranayama*. *Pranayama* nunca significa control de la respiración. Simplemente quiere decir expansión de la energía vital. *Prana* hace referencia a la energía vital oculta en la respiración, y *ayama* significa expansión infinita. No es “control de la respiración”. La propia palabra “control” suena muy mal, porque te da la sensación de *controlador* y por tanto, intervendría la voluntad. *Pranayama* es totalmente distinto: expansión de vitalidad, respirar de tal manera que te hagas uno con la respiración del todo. Respirar de tal manera que no respires a tu manera individual, sino que lo hagas con el todo.

Observa cómo respiras cuando estás de mal humor. La respiración cambia por completo. Observa cuando sientas amor. Observa cuando estés triste. La respiración cambia con cada tipo de humor, tiene un ritmo distinto.

Si te fijas, te percatarás de que a veces dos amantes se sientan juntos cogidos de la mano. Si están realmente enamorados, se darán cuenta de que respiran de manera simultánea, de que respiran juntos. No respiran separadamente. Cuando la mujer inspira, el hombre también inspira; cuando el hombre espira, la mujer espira. Fíjate. De vez en cuando fíjate también que si te encuentras sentado al lado de un amigo vuestra respiración se acompasará. Si tienes a un enemigo sentado al lado y quieres deshacerte de él, entonces respiraréis desacompañadamente; nunca lo haréis a la vez, al mismo ritmo.

Siéntate con un árbol. Si guardas silencio y disfrutas, llegarás a ser consciente de que el árbol, de alguna manera, respira de la misma manera que tú.

Y luego llega un momento en que uno siente que está respirando con el todo; uno se convierte en la respiración del todo. Ya no lucha; se ha entregado. Uno es con el todo, y por ello no hay necesidad de respirar separadamente.

Cuando están profundamente enamoradas, las personas respiran juntas; pero nunca en el odio. Tengo la sensación de que si te muestras hostil con alguien, ya puede estar a mil millas de distancia... Es sólo una sensación, porque no existen investigaciones científicas sobre ello, pero algún día aparecerán. Sí, tengo la sensación de que si te muestras hostil con alguien –puede estar en América y tú en la India– respiraréis separadamente, de que no podréis respirar al unísono. Y de la misma manera, si la persona a la que amas está en China y tú en otro continente –puede que ni siquiera tengas su dirección, o que ni sepas dónde está–, respiraréis juntos. Así es como debe ser, y sé que es así, pero no existen pruebas científicas que lo demuestren. Por eso digo que sólo es mi sensación. Algún día alguien demostrará los aspectos científicos de la cuestión.

Existen algunas pruebas que sugieren... Por ejemplo, en Rusia han tenido lugar algunos experimentos con telepatía. Dos personas, separadas, a cientos de millas de distancia. Una es la emisora y la otra la receptora del experimento. En un momento dado, a una hora en particular, a las doce del mediodía, uno empieza a enviar mensajes. Realiza una muestra de un triángulo, se concentra en él, y envía el mensaje de: «He hecho un triángulo». Y la otra persona intenta recibirlo, y permanece abierta, sintiendo, a tientas. Y los científicos han observado que si recibe el triángulo, entonces ambas personas respiran de la misma manera; si no es así, no respiran al unísono.

Al respirar profundamente juntos surge una profunda empatía; os tornáis uno, porque respirar es vivir. Pueden transferirse los sentimientos, y transmitirse los pensamientos.

Si alguna vez vas a ver a un santo, observa cómo respira. Y si te sientes próximo, si sientes un profundo amor por él, observa también cómo respira. De repente sentirás que cuanto más cerca estás de él, tus sentimientos y tu respiración quedan sintonizados con su propia respiración. Consciente o inconscientemente, ésa no es la cuestión. Pero sucede. Cuando se está sintonizado, se respira al unísono. Sucede por sí mismo, producto de alguna ley desconocida.

*Pranayama* significa “respirar con el todo”. Ésa es mi traducción, no “control de la respiración”, sino “respirar con el todo”. ¡Es totalmente incontrolable! ¿Cómo podrías respirar con el todo si introduces el control? Por ello, traducir *pranayama* como “control de la respiración” es un malentendido. No sólo es incorrecto e inadecuado, sino totalmente falso. Es justo lo contrario.

Respirar con el todo, convertirse en la respiración de lo eterno y el todo, es *pranayama*. Entonces te expandes. Tu energía vital se expande con los árboles, las montañas, el cielo y las estrellas. Llega un momento, el día en que te conviertes en un buda... en que desapareces por completo. Ahora has dejado de respirar, y el todo es el que respira en ti. Ahora tu respirar y el respirar del todo no están separados; están siempre juntos. Por eso resulta absurdo decir: «Ésta es mi respiración».

*El paso siguiente, tras alcanzar la perfección en la postura, es el control de la respiración, que se logra conteniendo la respiración en la inspiración y la espiración, o bien deteniendo repentinamente la respiración.*

Al inspirar llega un momento en que el aire ha penetrado por completo, y durante un segundo la respiración se detiene. Lo mismo sucede al espirar. Espiras... y cuando has soltado completamente el aire, la respiración se detiene durante un segundo. En esos instantes estás frente a la muerte, y estar frente a la muerte es estar frente a lo eterno. Estar frente a la muerte es estar frente a lo eterno –repito–, porque cuando mueres, lo eterno vive en ti. La resurrección sólo es posible tras la crucifixión. Por eso digo que Patañjali está enseñando el arte de morir.

Respirar con el todo, convertirse en la respiración de lo eterno y el todo, es *pranayama*.  
Entonces te expandes.

Cuando la respiración se detiene, cuando no hay respiración, te encuentras exactamente en el mismo estado que cuando mueres. Durante un segundo te has sintonizado con la muerte, la respiración se ha detenido. Todo *El libro de los secretos*, el *Vigyama-bhairava-tantra*, trata de ello –está específicamente dedicado a eso–, porque si puedes penetrar en esa detención hallarás una puerta.

Es muy sutil y estrecha. Jesús lo repitió una y otra vez: «Mi camino es estrecho, recto pero estrecho, muy estrecho». Y Kabir dijo: «Dos no pueden pasar juntos, sólo uno». Tan estrecho que si interiormente eres una multitud, no podrás pasar. Si estás dividido aunque sea sólo en dos –derecha e izquierda–, no podrás entrar. Si te haces uno, un unísono, una armonía, entonces pasarás.

Estrecho es el camino. Todo recto, claro está, no es retorcido; se dirige directamente al templo de lo divino, pero es muy estrecho. No puedes llevar a nadie contigo. No puedes llevarte nada. No puedes llevar tu conocimiento, no puedes llevar tus sacrificios, ni a tu

mujer o tu hombre, ni siquiera luego, ni siquiera a ti mismo. Pasarás a través, pero todo lo demás, todo lo ajeno a tu ser más puro, deberá ser abandonado en la puerta.

Sí, estrecho es el camino. Todo recto, pero estrecho. Cuando el aire penetra totalmente y la respiración se detiene durante un segundo, cuando el aire sale totalmente y la respiración se detiene durante un segundo, armonízate para ser más consciente de esas paradas, de esas fisuras. A través de esas fisuras, lo eterno penetra en ti como la muerte.

Alguien me dijo: «En Occidente no contamos con algo comparable a *Yama*, el dios de la muerte». Y me preguntó: «¿Por qué considera un dios a la muerte? La muerte es el enemigo. ¿Por qué habría que considerarla un dios? Si la consideras un mal es correcto, pero ¿por qué un dios?».

Le contesté que la consideramos un dios de manera deliberada, porque la muerte es la puerta a Dios. De hecho, la muerte es más profunda que la vida que conocéis. No que la vida que yo conozco, pero vuestra muerte es más profunda que vuestra vida, y cuando vayáis a través de la muerte, alcanzaréis una vida que ya no os pertenece a vosotros, ni tampoco a mí, ni a nadie. Es la vida del todo, y la muerte es el dios.

Hay toda una *Upanishad*, la *Kathopanishad*, que trata de una criatura que es enviada a la muerte para aprender el secreto de la vida. Parece absurdo, totalmente absurdo... ¿Para qué dirigirse a la muerte para aprender el secreto de la vida? Resulta paradójico, pero es la realidad. Si quieres conocer la vida –la auténtica–, entonces deberás preguntarle a la muerte, porque la auténtica vida sólo empieza cuando lo que denominas vida se detiene.

*El paso siguiente, tras alcanzar la perfección en la postura, es pranayama, que se logra conteniendo la respiración.*

Así que cuando inspires, contén la respiración un poco más para poder sentir la puerta. Cuando espire, contén la respiración fuera un poco más para que puedas sentir la fisura, la grieta, con más facilidad. Así dispondrás de un poco más de tiempo.

*...o deteniendo repentinamente la respiración.*

O deteniendo la respiración repentinamente en cualquier momento. Al caminar por la carretera te detienes... de golpe, y la muerte entra. Puedes detener repentinamente la respiración, en cualquier parte, y en esa detención penetra la muerte.

*La duración la frecuencia de las respiraciones controladas están condicionadas por el tiempo y el lugar, y devienen más prolongadas y sutiles.*

Cuanto más detenciones realices, cuantas más grietas abras, más se ensancha la puerta y puedes percibirla mejor. Inténtalo, conviértelo en parte de tu vida. Cuando no tengas nada que hacer, permítete inspirar... y detén la respiración. Siéntelo... en algún lugar existe una puerta. Está oscuro, así que deberás palpar; la puerta no resulta evidente de inmediato. Deberás palpar, pero la encontrarás.

Al detener la respiración se interrumpen inmediatamente los pensamientos. Prueba. Detén la respiración de repente... y verás que de inmediato tiene lugar una pausa y los pensamientos se detienen, porque tanto los pensamientos como la respiración pertenecen a la vida, a esto que denominamos vida. En la otra vida, en la vida trascendente, no se necesita respiración. Vives y no es necesario respirar. Y tampoco los pensamientos son necesarios. Vives y no se necesita pensar. Pensamientos y respiración son parte del mundo físico. El no-pensamiento y la no-respiración forman parte del mundo eterno.

*Existe una cuarta esfera de control de la respiración, que es interna, y va más allá de las otras tres.*

Patañjali dice que existen tres cosas –detención interna, externa y repentina–, y que hay una cuarta, que es interior. El Buda insistió mucho sobre este cuarto aspecto; lo llamó yoga *anapanasata*: «No intentéis detenerla. Simplemente observad todo el proceso de la respiración». El aire entra con la inspiración, y lo observas, no te pierdes detalle; durante la inspiración no haces más que observar. A continuación se produce una detención, una detención automática cuando el aire ha penetrado en ti... observa esa detención. No hagas nada, límitate a ser un testigo. A continuación, el aire inicia el viaje de salida... obsérvalo. Una vez que la espiración finaliza, tiene lugar una detención... obsérvala también. Luego la respiración continúa hacia dentro, hacia fuera, dentro, fuera... y tú sólo observas. Ése es el cuarto elemento: al observar te separas de la respiración.

Cuando te separas de la respiración te separas también de los pensamientos. De hecho, la respiración es el proceso corporal comparable a los pensamientos en la mente. Éstos se mueven en la mente, y la respiración lo hace en el cuerpo. Son fuerzas paralelas, dos caras de la misma moneda. Patañjali también se refiere a ello, pero no insiste sobre el cuarto aspecto. Sólo hace referencia, pero el Buda ha concentrado toda su atención en este cuarto elemento; nunca habló de los otros tres. Toda la meditación budista es el cuarto elemento.

*Existe una cuarta esfera de control de pranayama, que es interna, y va más allá de las otras tres.*

Pero en realidad Patañjali es muy científico. Nunca utiliza la cuarta esfera, sino que dice que está más allá de las otras tres. Puede que haya sido porque Patañjali no contó con un bonito grupo de discípulos como sucedió con el Buda. Patañjali debe haber estado trabajando con personas con una orientación más corporal, y el Buda con otras de orientación más mental. Patañjali dice que la cuarta esfera está más allá de las otras tres, y aunque él mismo nunca la utiliza, sigue diciendo todo lo que puede decirse sobre el yoga. Es alfa y omega, el principio y el fin; no se ha dejado ni una coma. Los *Yoga-sutras* de Patañjali son inmejorables.

Sólo han existido dos personas en el mundo que hayan creado toda una ciencia por sí mismos. Una es Aristóteles, en Occidente, que creó la ciencia de la lógica solo, sin la ayuda de nadie. Y durante los dos mil años siguientes no ha sido mejorada; continúa siendo la misma, igual de perfecta. Otra es Patañjali, que creó toda la ciencia del yoga – que es un millón de veces más grande que la lógica– solo. Y es inmejorable. No ha sido mejorada y no veo razón por la que pudiera serlo algún día. Toda la ciencia del yoga está ahí, perfecta, absolutamente perfecta.

## 6. EL YOGA EN POCAS PALABRAS (PREGUNTAS Y RESPUESTAS)

*Por favor, explique cómo es posible que sólo con observar, con presenciar los registros de las células cerebrales, pueda detenerse el proceso de pensamiento.*

Nunca se detienen, pero al ser testigo se rompe la identificación. El Buda vivió en su cuerpo durante cuarenta años tras su iluminación. El cuerpo no cesó; durante cuarenta años habló, explicó y trató de hacer comprender a las personas lo que le había sucedido y que también podía sucederles a ellas. Utilizó su mente; la mente no dejó de ser. Y cuando regresó a su lugar de origen al cabo de doce años, reconoció a su padre, a su esposa y a su hijo. La mente estaba ahí, al igual que la memoria; si no, el reconocimiento hubiera sido imposible. La mente no cesó por completo.

Cuando decimos que la mente cesa, lo que intentamos decir es que se rompe la identificación. Ahora sabes: esto es la mente, y eso es “yo soy”. Se rompe el puente. La mente deja de ser amo y señor. Se convierte en un instrumento; ha ido a ocupar el lugar que le corresponde para que puedas utilizarla siempre que la necesites. Es como un ventilador. Si quieres usarlo, no tienes más que darle al interruptor y empieza a funcionar. Ahora mismo no estás usándolo, así que está en la modalidad de no-funcionamiento, pero sigue ahí. No ha dejado de ser. Puedes echar mano de él cuando quieras. No ha desaparecido.

Con sólo observar, desaparece la identificación, no la mente. Pero con la desaparición de la identificación te conviertes en un nuevo ser. Por primera vez conoces tu auténtico fenómeno, tu auténtica realidad. Por primera vez sabes quién eres. Ahora la mente es sólo un mecanismo más de los que te rodean.

Es como si fueras piloto y volases en un avión. Utilizas muchos instrumentos; tus ojos controlan muchos instrumentos, están continuamente mirando esto o aquello. Pero tú no eres los instrumentos. Esta mente, este cuerpo y muchas de las funciones de la unidad cuerpo-mente se encuentran a tu alrededor, son el mecanismo.

En este mecanismo tú existes de dos maneras. Una de ellas es olvidarte de ti mismo y sentirte como si fueses el mecanismo. Eso es esclavitud, miseria; eso es el mundo, el *samsara*. Y hay otra manera de funcionar: saber que eres separado, que eres distinto, que sólo utilizas el mecanismo. Eso significa una diferencia enorme. Ahora el mecanismo ya no eres tú. Y si hay algo que funciona mal en el mecanismo, puedes intentar arreglarlo, pero eso no te perturba.

En el trance de la muerte, el Buda y tú sois dos fenómenos distintos. El Buda muriendo sabe que sólo muere el mecanismo. Se ha utilizado y ahora deja de ser necesario. Hay que sacudirse una carga; se ha liberado. Ahora será sin forma. Pero tu muerte es completamente distinta. Tú sufres, lloras, porque sientes que *tú* estás muriendo, no el mecanismo. Es *tu* muerte. Y por ello se convierte en un intenso sufrimiento.

Pero al observar, al ser testigo, la mente no cesa, ni tampoco las células cerebrales. Más bien lo que sucede es que reviven porque hay menos conflicto y más energía. Revivirán y podrás utilizarlas con mayor efectividad. Pero no te pesarán y no te forzarán a hacer nada. No te empujarán ni tirarán de ti de aquí para allá. Tú serás el amo y señor.

¿Cómo es que basta con ser testigos? Porque ese sometimiento se creó por no ser testigos. Esa esclavitud sucedió por no permanecer alerta, y por ello, al estarlo, desaparecerá. Esa esclavitud es sólo inconsciencia. No se necesita nada más que estar más alerta, hagas lo que hagas.

Ahí estás, escuchándome. Puedes escuchar con atención o sin ella. También escucharás aunque no permanezcas alerta, pero será algo distinto; habrá una calidad distinta. Tus oídos estarán escuchando pero tu mente estará en otro sitio. Penetrarán en ti algunas palabras, pero estarán entremezcladas, y tu mente las interpretará a su manera. Y eso las insuflará de sus propias ideas. Se convertirá en un embrollo. Habrás escuchado, pero habrás pasado por alto muchas cosas que no habrás oído. Elegirás. Entonces todo quedará distorsionado.

Si permaneces alerta, el pensamiento cesa. No se puede pensar en estado de alerta. Toda la energía se torna alerta, y no queda nada para poner en marcha el pensamiento.

Cuando se está alerta, incluso durante un solo instante, uno sólo escucha. No hay barrera. Tus propias palabras no están ahí para mezclarse. No necesitas interpretar. El impacto es directo.

Si puedes escuchar con atención, entonces todo lo que yo diga tendrá sentido o no lo tendrá, pero tu acto de escuchar con atención será muy significativo. Esa alerta provocará una experiencia cumbre en tu conciencia. El pasado se disolverá, y el futuro desaparecerá. No estarás en ningún otro lugar, sino simplemente aquí y ahora. Y en ese momento de silencio, cuando el pensamiento no intervenga, establecerás un profundo contacto con tu fuente. Y esa fuente es beatitud, y esa fuente es divina.

Así que lo único que hay que hacer es hacerlo todo con vigilancia, en estado de alerta.

*Usted ha dicho que el esfuerzo espiritual puede llevar de veinte a treinta años, o incluso varias vidas, y que aún así puede ser demasiado pronto. Pero la mente occidental parece estar orientada hacia los resultados, es impaciente y demasiado práctica. Necesita resultados inmediatos. Las técnicas religiosas van y vienen como cualquier otra cosa de moda en Occidente. ¿Cómo pretende presentar el yoga a la mente occidental?*

No estoy interesado en la mente occidental u oriental. Ésos son sólo dos aspectos de una mente. A mí me interesa la mente. Y esta dicotomía Oriente-Occidente no tiene mucho sentido, ni siquiera ahora. Hay mentes orientales en Occidente y mentes occidentales en Oriente. Y ahora todo eso se ha enredado más. Oriente también tiene prisa. El viejo Oriente ha desaparecido por completo.

Recuerdo una anécdota taoísta:

Tres taoístas meditaban en una gruta. Transcurrió un año. Permanecían en silencio, sentados y meditando. Un día, un jinete pasó cerca de donde estaban. Ellos le miraron. Uno de los tres ermitaños dijo: «El caballo que montaba era blanco». Los otros dos permanecieron en silencio. Al cabo de un año más, el segundo ermitaño dijo: «El caballo era negro, no blanco». Pasó un año más. Y el tercer ermitaño dijo: «Si vais a empezar a discutir por tonterías, entonces me voy. ¡Me voy! ¡Estáis perturbando mi silencio!».

¿Qué más daba si el caballo era blanco o negro? ¡Tres años! Pero así era como Oriente fluía. El tiempo no existía. Oriente no era consciente del tiempo. Oriente vivía en la eternidad, como si el tiempo no pasase. Todo era estático.

Pero ese Oriente ya no existe. Occidente lo ha corrompido todo y Oriente ha desaparecido. A causa de la educación occidental, hoy en día todo el mundo es occidental. Sólo quedan unos cuantos seres aislados que son orientales; pueden estar en Occidente, y también en Oriente, pero ya no están únicamente restringidos a Oriente. Pero el mundo, la tierra en sí misma, se ha convertido en occidental.

Dice el yoga –y permite que esto te penetre profundamente porque se trata de algo muy importante–, dice el yoga que cuanto más impaciente seas, más tiempo necesitarás para tu transformación. Cuanta más prisa, más te retrasarás. Apresúrate y crearás tal confusión que el único resultado será un mayor retraso.

Cuanta menos prisa, antes llegarán los resultados. Si eres infinitamente paciente, la transformación puede producirse en este mismo instante. Si estás dispuesto a esperar para siempre, puede que no debas aguardar ni un instante más. Todo puede suceder en este mismo momento, porque no es una cuestión de tiempo, sino de la calidad de la mente.

Paciencia infinita... No anhelar resultados te proporciona mucha profundidad. La prisa te hace superficial. Tienes tanta prisa que no puedes profundizar. En este momento no estás interesado en lo que ocurre aquí, sino en lo que sucederá en el siguiente instante. Sólo te interesan los resultados. Te adelantas a ti mismo; tu movimiento está perturbado. Así que debes ponerte a correr demasiado, debes viajar demasiado... Pero sin llegar a ningún sitio, porque el objetivo que hay que alcanzar está justo aquí. Tienes que dejarte caer en él, y no tratar de llegar a ningún sitio. Y ese dejarse caer sólo es posible si eres totalmente paciente.

Dice el yoga que cuanto más impaciente seas, más tiempo necesitarás para tu transformación.  
Cuanta más prisa, más te retrasarás.

Te explicaré una historia zen.

Un monje zen atravesaba un bosque. De repente se dio cuenta de que le seguía un tigre, así que empezó a correr. Pero su carrera también era de tipo zen; no tenía prisa. No es que estuviese loco. Su correr era suave, armonioso. Disfrutaba de ello. Se dice que el monje pensaba: «Si el tigre disfruta, ¿por qué no puede hacerlo yo?».

Y el tigre le seguía. Luego llegó cerca de un precipicio. Para escapar del tigre se colgó de la rama de un árbol. Y a continuación miró hacia abajo. En el valle había un león,

esperándole. Llegó el tigre y se detuvo cerca del árbol, en lo alto de la montaña. Y el monje colgaba de una rama justo en medio con un león esperándole más abajo.

Se rió. Luego miró con más atención. Dos ratones se dedicaban a cortar la rama de la que colgaba. Entonces estalló en carcajadas. Y se dijo: «Así es la vida. Día y noche, como un ratón blanco y otro negro. Y vayas donde vayas, la muerte te espera. ¡Así es la vida!». Se dice que alcanzó un *satori*, el primer vislumbre de la iluminación. ¡Así es la vida! No hay nada de lo que preocuparse; así es como funcionan las cosas. Vayas donde vayas, la muerte te aguarda. Y aunque no vayas a ningún sitio, el día y la noche te recortan la vida. Así que rió a carcajadas.

Miró a su alrededor. No había de qué preocuparse. ¿De qué te vas a preocupar cuando la muerte es algo seguro? Sólo en la incertidumbre pueden medrar las preocupaciones. Cuando todo es indiscutible no existe la preocupación; ahora se ha convertido en un destino. Así que se dedicó a ver cómo podía disfrutar de esos escasos momentos. Se dio cuenta de que junto a la rama crecían algunas fresas, así que recogió algunas y se las comió. Ah, eran lo mejor de la vida. Se dice que se iluminó en ese preciso instante.

Se convirtió en un buda porque tuvo la muerte muy cerca y no tuvo prisa. Disfrutó de las fresas. ¡Qué dulces! ¡Su gusto era dulce! Dio gracias a la existencia. Se dice que en ese momento todo desapareció: el tigre, el león, la rama, y también él mismo. Se había convertido en parte del cosmos.

Eso es paciencia, ¡paciencia absoluta! Estés donde estés en este momento, disfruta de él sin preguntarte por el futuro. Sin futuro en la mente, sólo el momento presente, la presencia del momento, y estarás satisfecho. No habrá necesidad de ir a ningún sitio. Estés donde estés, desde ese punto caerás en el océano; te harás uno con el cosmos.

Pero la mente no está interesada en el aquí y ahora. La mente se interesa por el futuro, en resultados. Así que la cuestión es, en cierta manera, relevante para una mente así – podríamos llamarla mejor mente moderna en lugar de mente occidental–. La mente moderna está continuamente obsesionada con el futuro, con el resultado, y no con el aquí y ahora.

¿Cómo se puede enseñar yoga a una mente así? A esa mente se le puede enseñar yoga porque su orientación hacia el futuro no lleva a ningún sitio. Y al estar orientada hacia el futuro le crea una miseria constante. Hemos creado un infierno, y es demasiado. Hemos llegado a un punto en que o el ser humano desaparece de este planeta, o deberá

transformarse a sí mismo. O la humanidad muere por completo –porque este infierno no puede continuar– o bien debemos pasar por una mutación.

Por eso el yoga se ha convertido en algo muy significativo e importante para la mente moderna, porque el yoga puede salvarte. Puede enseñarte de nuevo cómo estar aquí y ahora, cómo olvidar el pasado y el futuro, y cómo permanecer en el momento presente con tal intensidad que ese momento se torne intemporal, se convierta en eternidad.

Patañjali puede ser cada vez más importante. En los años venideros se harán cada vez más importantes las técnicas para la transformación humana. Ya está ocurriendo en todo el mundo, lo llames yoga, zen, métodos sufíes o tántricos, pero lo cierto es que las viejas técnicas tradicionales están floreciendo. Existe una necesidad muy profunda, y aquéllos que piensan en ello –en todas partes, en todo el mundo– han empezado a interesarse en cómo fue posible que la humanidad del pasado pudiera existir en tal beatitud, en tal gozo. ¿Cómo es posible que en el pasado existieran seres humanos tan ricos viviendo en condiciones tan pobres, mientras que nosotros somos tan pobres en unas condiciones tan ricas y exuberantes?

Se trata de una paradoja, de la paradoja moderna. Por primera vez en la tierra hemos creado ricas sociedades científicas que han resultado ser las más feas e infelices. En el pasado no hubo tecnología científica, ni abundancia, ni nada de comodidad, pero la humanidad existió en un entorno tan profundamente pacífico, feliz y agradecido... ¿Qué ha sucedido? Existen las condiciones para que seamos más felices que en cualquier otra época, pero hemos perdido el contacto con la existencia.

Y esa existencia es aquí y ahora, y una mente impaciente no puede entrar en contacto con ella. La impaciencia es como un estado mental enfebrecido y alocado: nos hace correr sin descanso. Pero aunque alcances el objetivo no puedes quedarte ahí porque ese correr sin descanso se ha convertido en un hábito. Y aunque alcances el objetivo, acabas pasándolo por alto porque no puedes detenerte.

Si pudieras parar, no necesitarías buscar un objetivo.

El maestro zen Hui-hai dijo: «Busca, y perderás; no busques, y lo hallarás de inmediato. Deténte, y estará aquí. Corre, y no estará en ningún sitio».

*¿Por qué tantos de los que recorren el camino del yoga adoptan una actitud de lucha y pugna, de excesiva preocupación acerca de mantener reglas estrictas y maneras un tanto marciales? ¿Es todo eso necesario para ser un yogui?*

Es absolutamente innecesario, y no sólo es innecesario, sino que crea todo tipo de obstáculos en el sendero del yoga. La actitud marcial es el obstáculo mayor porque no hay nadie contra quién luchar, estás solo. Si empiezas a pelear, te dividirás a ti mismo.

Ésa es la peor de las enfermedades: estar dividido, volverse esquizofrénico. Toda esa lucha es inútil porque no conduce a nada. Nadie puede ganar porque ambos bandos eres *tú*. Como mucho, puedes jugar; puedes jugar al escondite. A veces gana la parte A, y a veces la B; de nuevo gana A, y luego vuelve a ganar B. Así es como te mueves. A veces gana lo que consideras el bien. Pero al luchar contra lo malo, al ganar a lo malo, la parte buena se agota y la mala acumula energía. Así que tarde o temprano la parte mala acabará ganando. Es el cuento de nunca acabar.

¿Pero por qué surge esa actitud marcial y guerrera? ¿Por qué la mayoría de las personas empieza a luchar? En el momento en que empiezan a pensar en transformación, se ponen a luchar. ¿Por qué? Porque sólo conocen una manera de ganar, y es luchar.

En el mundo externo, en el mundo exterior, sólo hay una manera de salir victorioso, y esa manera es pelear, luchar y destruir al otro. Ésa es la única forma de salir victorioso en el mundo exterior. Has vivido durante millones y millones de años en el mundo exterior y no has dejado de pelear: a veces has salido vencido si no has peleado bien, a veces victorioso si has luchado bien. Y por ello se ha convertido en un programa integrado de luchar y ser fuerte. Sólo hay una manera de salir victorioso, y es peleando duro.

Cuando te trasladas al interior, lo haces llevándote el mismo programa porque sólo estás familiarizado con él. Y en el mundo interior ocurre al contrario: lucha y serás derrotado, ¡porque no hay nadie contra quién luchar! En el mundo interior la manera de vencer es soltar, la entrega es el camino de la victoria, el permitir que fluya la naturaleza interior, no el luchar. Dejar que el río fluya, y no forzar. Ésa es la manera en el mundo interior. Es justo lo contrario.

Pero sólo estás familiarizado con el mundo externo, y por ello, al principio, adoptarás sus formas. Llevarás hacia el interior las mismas armas, las mismas actitudes, la misma lucha, y las mismas defensas.

Maquiavelo es para el mundo externo. Lao Tzu, Patañjali y el Buda son para el mundo interior. Enseñan cosas distintas. Maquiavelo asegura que la mejor defensa es el ataque: «No esperes. No esperes a que el otro ataque, porque entonces ya formarás parte del bando perdedor. Ya habrás perdido, porque el otro ya habrá iniciado el avance. Ya habrá

vencido, así que lo mejor es empezar a avanzar. No esperes a defenderte; sé siempre el agresor. Empieza a atacar antes de que alguien te ataque a ti, y lucha con toda la astucia de que seas capaz, todo lo deshonestamente posible. Sé deshonesto, artero y agresivo. Engaña, porque es el único medio». Ésos son los métodos sugeridos por Maquiavelo. Y Maquiavelo es honesto; por eso sugiere exactamente lo que es necesario.

Pero si le preguntas a Lao Tzu, a Patañjali o al Buda, te darás cuenta de que hablan de un tipo de victoria distinta, de la victoria interior. Ahí no vale la astucia. El engaño no funciona, la lucha no funciona, la agresión no funciona, porque, ¿a quién engañarás? ¿A quién derrotarás? Estás tú solo.

Maquiavelo es para el mundo externo. Lao Tzu, Patañjali y el Buda son para el mundo interior.  
Enseñan cosas distintas.

En el mundo exterior nunca estás solo. También están los demás, y ellos son los enemigos. En el mundo interior estás tú solo. No hay “otros”. No hay enemigo, ni amigo. Es una situación totalmente nueva para ti. Irás cargando con las viejas armas, pero se convertirán en la causa de tu derrota.

Cuando cambies el mundo externo por el interno, abandona todo lo que hayas aprendido fuera. No te será de ayuda.

A Ramana Maharshi le preguntaron en una ocasión: «¿Qué debo aprender para ser silencioso, para conocerme a mí mismo?».

Ramana Maharshi respondió: «Para alcanzar el ser interior no necesitas aprender nada. Necesitas desaprender. Aprender no te ayudará, sólo te ayuda a moverte en lo externo. Desaprender te ayudará».

Sea lo que sea lo que hayas aprendido, desapréndelo, deséchalo. Trasládate al interior de manera inocente, infantil, sin arteria ni inteligencia, sino con una confianza y una inocencia infantiles. No pienses en términos de que alguien te atacará. No hay nadie, así que no necesitas sentirte inseguro ni preparar la defensa. Permanece vulnerable, receptivo, abierto.

Eso es lo que significa *shraddha*, confianza. La duda es necesaria en lo externo porque el otro está ahí. El otro puede estar pensando en engañarte, y por ello debes dudar y mostrarte escéptico. Pero en el interior la duda o el escepticismo no son necesarios. No hay nadie para engañarte. Puedes estar ahí tal como eres.

Por eso todo el mundo carga con esa actitud marcial y guerrera, pero no es necesaria. Es un obstáculo, el mayor de todos. Deséchala. Puede que te ayude pensar que todo lo que es necesario externamente se convierte en un obstáculo en el interior. Cualquier cosa, y lo digo incondicionalmente.

Hay que intentar justo lo contrario. Aunque dudar ayuda en la investigación científica del mundo externo, la fe es la que te ayudará en la investigación espiritual interna. Aunque la agresividad ayuda en el mundo del poder, el prestigio y las relaciones, la no-agresividad te ayudará interiormente. Aunque una mente astuta y calculadora ayuda fuera, en el interior lo que cuenta es una mente inocente –no calculadora– e infantil.

Recuérdalo: todo aquello que pueda resultar de ayuda en el mundo externo se convierte en lo contrario en el interno. Así que lee *El príncipe* de Maquiavelo, porque es el camino de la victoria externa. Dale la vuelta a la obra de Maquiavelo, y podrás llegar al interior. Pon a Maquiavelo patas arriba y se convierte en Lao Tzu, en *shirshasana*, en la postura del pino. Maquiavelo cabeza abajo se convierte en Patañjali. Así que lee *El príncipe*; es hermoso, se trata de la exposición más clara para alcanzar la victoria externa. Y luego lee el *Tao te ching* de Lao Tzu, los *Yoga-sutras* de Patañjali, el *Dhammapada* del Buda, o *El sermón de la montaña* de Jesús. Son lo contrario, lo inverso, lo opuesto.

Jesús dice: «Bienaventurados los mansos porque ellos heredarán la tierra». Mansos, inocentes, débiles... los no-fuertes en cualquier sentido. «Bienaventurados los pobres porque ellos entrarán en el reino de Dios». Jesús lo deja bien claro: «Pobres de espíritu». Los que no tienen nada que proclamar, los que no pueden decir: «Tengo esto». Los que nada poseen: ni conocimiento, riqueza, poder o prestigio; los que no poseen nada son pobres. No pueden proclamar: «Esto es mío».

No dejamos de afirmar: «Esto es mío, y aquello también. Cuanto más proclamo lo que es mío, más soy». En el mundo exterior, cuanto mayor es el territorio de tu mente, más eres. En el mundo interior, cuanto menor es el territorio mental, más grande eres. Y cuando el territorio desaparece por completo y te has convertido en un cero, entonces... entonces eres el más grande. Entonces eres el victorioso. Entonces ha llegado la victoria.

Las actitudes marciales y guerreras –la lucha, la preocupación excesiva por las normas estrictas, los reglamentos, los cálculos y los planes– son un tipo de mente que llevas al interior porque es lo único que has aprendido. Estás ciego para mirar en otras direcciones. No puedes verlas porque tu ojos sólo pueden ver aquello que aprendieron a

ver. Si eres sastre, entonces no miras caras, sino ropa. Los rostros no significarán gran cosa para ti; pero con sólo mirar la ropa sabrás qué tipo de persona tienes enfrente. Conoces un lenguaje.

Si eres zapatero, no necesitarás mirar la ropa; con el calzado bastará. Un zapatero puede mirar al suelo en la calle y saber quién está pasando, tanto si es un gran líder –con sólo mirar el calzado–, como un artista, un bohemio, un *hippy*, o un ricachón. Tanto si es culto educado, como inculto o pueblerino... Un zapatero sabe de quién se trata con sólo mirar los zapatos, porque le proporcionan todas las pistas. Conoce el lenguaje. Si un hombre es un ganador en la vida, el calzado tiene un brillo especial. Si es una persona derrotada, el calzado también está derrotado, porque está triste, descuidado. Y el zapatero lo sabe. No necesita mirarte a la cara. Los zapatos le dicen todo lo que quiere saber.

Nos quedamos sujetos a todo lo que aprendemos. Y eso es lo que vemos. Has aprendido algo, y has desperdiciado muchas vidas aprendiéndolo. Y ahora está muy arraigado, marcado. Se ha convertido en parte de tus células cerebrales. Así que cuando pasas al interior, sólo encuentras oscuridad, nada, y no puedes ver nada. El mundo que conocías ha desaparecido.

Es como si acabases de aprender un idioma y de repente fueses transportado a una tierra donde nadie entiende tu lengua y tú no puedes entender la de nadie. Y la gente habla y parlotea, y a ti te parece que están todos locos. Te da la impresión de que hablan un galimatías, y te parece muy ruidoso porque no puedes entenderlos. Parece que hablan muy alto. En cambio, si los entiendes, todo cambia; pasas a formar parte de ellos. Ya no es un galimatías, sino algo que tiene sentido.

Cuando entras en el interior, sólo conoces el idioma del exterior. Dentro hay oscuridad. Tus ojos no pueden ver, tus oídos no pueden escuchar, tus manos no pueden sentir. Es necesario que alguien te tome de la mano y te lleve por este sendero desconocido hasta que te familiarices, hasta que empieces a sentir, hasta que seas consciente de la existencia de cierta luz, de algo del sentido de lo que te rodea.

Una vez que pases por esa primera iniciación empezarán a suceder cosas. Pero la primera iniciación es difícil porque es todo un giro copernicano. De repente desaparece todo tu mundo de significados. Te hallas en un mundo extraño. No comprendes nada, no sabes cómo moverte, qué hacer, ni cómo descifrar todo ese caos. Un maestro sólo es

alguien que conoce. Y este caos, este caos interno, no lo es para él; se ha convertido en un orden, en un cosmos, y puede guiarte a través de él.

La iniciación significa examinar el mundo interno a través de los ojos de alguien más. Es imposible sin confianza, porque no permitirías que nadie te cogiese de la mano, porque no permitirías que nadie te condujese hacia lo desconocido. Y ese alguien no puede ofrecerte ninguna garantía. Las garantías no serían de ninguna utilidad. Has de confiar en todo lo que dice.

En tiempos pasados, cuando Patañjali escribió sus *sutras*, la confianza resultaba fácil – también en el mundo externo– porque, sobre todo en Oriente, habían creado una pauta externa de iniciación. Por ejemplo, los oficios y las profesiones pertenecían a familias por herencia. Un padre iniciaba a sus hijos en la profesión, y un hijo confía de manera natural en su padre. El padre llevaría al hijo a la granja si era campesino o granjero, y le iniciaría en las artes de labranza. Iniciaría a sus hijos en el oficio o profesión que le correspondiese.

En Oriente, la iniciación también existía en el mundo externo. Todo debía ser iniciado: alguien que sabía el camino te llevaba. Era algo de gran ayuda porque así te familiarizabas con el proceso de iniciación, con que alguien te condujese. Y cuando llegaba la hora de la iniciación interior, sabías confiar.

Y la confianza, *shraddha*, la fe, eran más fáciles en un mundo no-tecnológico. Un mundo tecnológico necesita astucia, cálculo, matemáticas, inteligencia, y nada de inocencia. Si eres inocente en un mundo tecnológico, parecerás tonto; si eres astuto, parecerás listo, inteligente.

Nuestras universidades no hacen otra cosa: te convierten en inteligente, en astuto y calculador. Cuanto más calculador y más astuto seas, más éxito obtendrás en el mundo.

En Oriente era justamente al revés en el pasado. Si eras artero, era imposible que tuvieras éxito, ni siquiera en el mundo externo. Sólo se aceptaba la inocencia. La técnica no era demasiado valorada, lo que contaba era la cualidad interior.

En Oriente, si una persona era astuta y hacía los mejores zapatos, nadie iba a comprarle nada. Irían a la tienda de alguien inocente. Puede que no hiciese unos zapatos tan buenos, pero seguirían acudiendo a la persona inocente porque un zapato no es sólo una cosa, sino que lleva en sí la calidad de la persona que lo ha hecho. Así que si había un zapatero muy astuto y técnico, nadie iría a comprarle. Y sufriría; sería un fracasado.

Pero si era un hombre de cualidades, carácter e inocencia, entonces la gente acudiría a él. Aunque fabricase objetos imperfectos, la gente valoraría más esas cosas.

Kabir era tejedor y siguió siéndolo. Continuó tejiendo incluso tras alcanzar la iluminación. Estaba tan extático que su tejer no podía ser muy bueno... ¡Cantaba y bailaba mientras tejía! Cometía muchos errores, pero sus tejidos eran todavía más valorados.

Muchas personas esperaban a que Kabir acabase una pieza. Pues no era sólo un objeto, un artículo, sino que ¡era de Kabir! La pieza en sí tenía una cualidad intrínseca, había salido de las manos de Kabir. Kabir la había tocado. Y Kabir bailaba mientras la tejía, recordando continuamente lo divino, y por ello el tejido, la ropa, o cualquier cosa que tejiese, se habían tornado sagrados, santos. No era una cuestión de cantidad, sino de calidad. El lado técnico era secundario, y el principal era el humano.

Así que en el mundo externo oriental también contaban con un patrón, de manera que cuando pasabas al mundo interno, no te parecía totalmente desconocido. A veces sabías algunas pautas, contabas con algo de luz en tus manos. No te movías en una oscuridad total. Toda la sociedad giraba alrededor de la confianza, la fe, un auténtico compartir; y todo ello resultaba de gran ayuda. Cuando llegaba la hora de pasar al interior, todas esas cosas ayudaban a que la iniciación resultase más fácil, a poder confiar en alguien.

La pelea, la lucha y la agresividad son obstáculos. No los llesves contigo. Cuando te traslades al interior abandónalos en la puerta. Si los llevas contigo, no hallarás el templo interior; nunca lo alcanzarás. Con esos obstáculos no puedes moverte interiormente.

*Como el hombre moderno tiene tal prisa, y los métodos de Patañjali parecen requerir tanto tiempo, ¿a quién están dirigidas estas disertaciones?*

Sí, el hombre moderno tiene prisa, y sería conveniente justo lo contrario. Si tienes prisa, entonces Patañjali te será de ayuda porque él no la tiene. Es el antídoto. Tu mente necesita un antídoto. Considéralo de este modo: la mente occidental en particular –ahora no existe otro tipo de mente, sólo la occidental más o menos por todas partes, incluso en Oriente– tiene prisa. Por eso se ha interesado en el zen, porque el zen ofrece la promesa de la iluminación súbita. El zen parece como un café instantáneo, y por ello resulta atractivo. Pero yo sé que el zen no será de ayuda porque el atractivo no radica en el propio zen, sino en la prisa. Y lo que acaba pasando es que no comprendes el zen.

En Occidente, casi todo lo que se rumorea acerca del zen es falso; colma la necesidad de una mente que tiene prisa, pero no es veraz. Si vas al Japón y le preguntas a la gente zen, te dirán que esperan treinta y cuarenta años hasta que tiene lugar el primer *satori*. Uno tiene que trabajar duro incluso para alcanzar la iluminación súbita. La iluminación puede ser súbita, pero la preparación es muy larga. Es como lo que ocurre cuando hierves agua: calientas el agua, y al llegar a un cierto punto, a los cien grados, el agua se evapora de repente. Sí, la evaporación es repentina, pero has tenido que calentarla hasta que alcanzase los cien grados. Ese calentamiento requiere tiempo, y depende de tu intensidad.

Así que si tienes prisa, no puedes producir ningún calor, porque tendrías que alcanzar el *satori* zen, o iluminación, con prisas, de refilón, en caso de pudiera alcanzarse, en caso de que pudiera comprarse. Se lo tendrías que quitar de las manos a alguien, corriendo. Pero así es imposible. Por ejemplo, fíjate en las plantas, en las plantas estacionales: siembras las semillas y en tres semanas están listas, pero necesitan tres meses para florecer, para desaparecer. Si tienes prisa, entonces será mejor que te intereses en las drogas en lugar de en la meditación, el yoga, o el zen, porque las drogas pueden proporcionarte sueños. Sueños instantáneos –a veces infernales y otras celestiales–, entonces es mejor la marihuana que la meditación. Si tienes prisa, entonces no te puede suceder nada eterno porque lo eterno requiere de una espera eterna. Si esperas que la eternidad te suceda, deberás estar preparado para ello. Y la prisa no te servirá.

Hay un dicho zen: «Si tienes prisa, nunca llegarás». Puedes llegar incluso permaneciendo sentado, pero con prisas nunca llegarás. La impaciencia es una barrera.

Si tienes prisa, entonces Patañjali es el antídoto. Si no tienes prisa, entonces el zen también es posible. Esta declaración puede parecer contradictoria, y así es. Así es la realidad, contradictoria. Si tienes prisa, entonces deberás esperar muchas vidas antes de que te suceda la iluminación. Si no tienes prisa, entonces puede suceder ahora mismo.

Hay un dicho zen: «Si tienes prisa, nunca llegarás». Puedes llegar incluso permaneciendo sentado, pero con prisas nunca llegarás. La impaciencia es una barrera.

Te contaré una historia que me gusta mucho. Es una vieja historia india.

Narada, un mensajero entre la tierra y el cielo, una figura mitológica, se dirigía al cielo. Es como un cartero, va arriba y abajo continuamente, llevando mensajes de arriba

y de abajo. Estaba haciendo su trabajo. Iba al cielo cuando pasó al lado de un monje muy anciano que se hallaba sentado bajo un árbol con su *mala*, sus cuentas, cantando el nombre de Rama. El anciano miró a Narada y preguntó: «¿Adónde vas? ¿Te diriges al cielo? Entonces hazme un favor. Pregúntale a Dios cuánto tengo todavía que esperar». La impaciencia era patente en la pregunta. «Y recuérdale –pidió el monje– que he estado meditando y practicando la austeridad durante tres vidas. Que he hecho todo lo que tenía que hacer, pero que hay un límite para todo».

Una demanda, expectativas, impaciencia...

Narada dijo: «Lo preguntaré».

Y al lado del anciano monje, bajo otro árbol, estaba un joven, danzando y cantando el nombre de Dios. En tono de broma a Narada le dijo: «¿No te gustaría que también preguntase por ti, por cuánto tiempo te falta?». Pero el joven estaba tan inmerso en su éxtasis que no se molestó en contestar.

Narada regresó unos días después, y le dijo al anciano: «Le pregunté a Dios, se rió y me dijo: Al menos tres vidas más».

El anciano tiró su *mala* y dijo: «¡Es una injusticia! ¡Cualquiera que diga que Dios es justo está equivocado!». Estaba muy enfadado.

A continuación, Narada fue junto al joven, que seguía cantando, y le dijo: «Aunque no me pediste que preguntase, lo hice en tu nombre. Pero temo decírtelo porque el anciano se ha enfadado tanto que incluso me hubiera pegado».

Pero el joven seguía bailando, sin mostrarse interesado. Narada le dijo: «Le pregunté a Dios y dijo que le comunicase al joven que debía contar las hojas del árbol bajo el que danzaba, y qué ese sería el número de veces que debería renacer antes de alcanzar la liberación».

El joven escuchó, y entró en un profundo éxtasis, riéndose, brincando y celebrando. Dijo: «¿Tan pronto? Porque la tierra está llena de árboles, millones de ellos. ¿Sólo las hojas de este árbol? ¿El mismo número? ¿Tan pronto? Dios es compasión infinita, ¡y yo no soy merecedor de ella!». Se dice que alcanzó la liberación inmediatamente. Se iluminó en ese mismo instante.

Si tienes prisa, te llevará tiempo. Si no la tienes, es posible en este mismo instante.

Patañjali es el antídoto para todos los que tienen prisa, y el zen para los que no tienen prisa. Pero ocurre justamente lo contrario: los que tienen prisa se interesan en el zen, y los que no la tienen lo hacen en Patañjali. Es una equivocación. Si tienes prisa, entonces

Patañjali... porque te hará descender a la tierra y recuperar la cordura, y te hablará de un camino tan largo que te conmocionará. Y si le permites entrar en ti, tu prisa desaparecerá.

Por eso hablo; hablo de Patañjali por ti. Tienes prisa y espero que Patañjali acabe con tu impaciencia; te hará regresar a la realidad. Te hará recuperar el juicio.

*Muchos de los pensadores existencialistas de Occidente –Sartre, Camus, etc.– han experimentado la frustración, la desesperanza y la carencia de sentido de la vida, pero no han conocido el éxtasis de un Patañjali. ¿Por qué? ¿Qué es lo que se ha pasado por alto? ¿Qué es lo que tiene que decir Patañjali a Occidente en este momento?*

Sí, en Occidente se han pasado por alto unas cuantas cosas que no pasaron inadvertidas para el Buda en la India. El Buda también alcanzó el punto al que llegó Sartre: la desesperación existencialista, la angustia, el sentimiento de que todo es fútil, de que la vida carece de sentido. Pero cuando el Buda llegó a este punto, en el que todo carece de sentido, en la India había una salida. No fue el final del camino. De hecho, fue sólo el final de un camino, pero hubo otro que se abrió de inmediato. Se cerró una puerta pero se abrió otra.

Ésa es la diferencia entre una cultura que es espiritual y otra materialista. Un materialista diría: «Eso es todo; en la vida no hay nada más». Una materialista diría que la realidad no es más que lo que ves. Si eso pierde de repente todo sentido, entonces no se abre puerta alguna. Una persona espiritual diría: «Pero eso no es todo, lo visible no es todo, lo tangible no es todo». Una vez que lo visible está acabado, de repente se abre otra puerta y no es el fin. Cuando lo visible se ha acabado, es sólo el inicio de otra dimensión.

Ésa es la única diferencia entre una concepción materialista de la vida y otra espiritual; la diferencia de concepciones del mundo. El Buda nació en una concepción del mundo espiritual. También experimentó la carencia de sentido de todo lo que, hacemos, porque la muerte está ahí y acabará con todo, así que ¿qué sentido tiene hacer o no hacer? Tanto si haces como si no, la muerte llegará y acabará con todo. Tanto si amas como si no, la vejez llegará y te convertirás en una ruina, en un esqueleto. Tanto si vives una vida pobre como una rica, la muerte aniquilará ambas; no le importa quién eres. Puedes ser un santo, o un pecador, pero para la muerte eso no tiene importancia. La muerte es absolutamente comunista; trata a todo el mundo por igual. El santo y el

pecador regresan al polvo... el polvo torna al polvo. El Buda todo eso comprendió, pero ahí estaba la concepción del mundo espiritual, un entorno distinto.

Ya he explicado la historia del Buda. Vio a un anciano y comprendió que la juventud no es sino una fase pasajera, un fenómeno momentáneo. Una ola en el océano que sube y baja, no hay nada permanente en ella, nada eterno; es sólo como un sueño, como una burbuja lista para estallar en cualquier momento. Luego vio cómo se llevaban a un muerto. En Occidente, la historia hubiese llegado hasta ahí: el anciano y el muerto. Pero en la historia india, después del muerto ve un *sannyasin*, y ésa es la puerta. Entonces le pregunta a su auriga: «¿Quién es ese hombre, y por qué viste hábitos ocre? ¿Qué le ha sucedido? ¿Qué clase de hombre es?». Y el auriga le contesta: «Ese hombre también ha comprendido que la vida conduce a la muerte, y busca una vida que es inmortal».

Ése era el entorno: la vida no acaba con la muerte. La historia del Buda demuestra que tras haber visto la muerte, cuando la vida parece carecer de sentido, de repente surge una nueva dimensión, una nueva visión –*sannyasa*–, el esfuerzo para penetrar en el más profundo misterio de la vida, para penetrar profundamente en lo visible a fin de alcanzar lo invisible. Para penetrar la materia tan profundamente que ésta desaparezca y alcances la realidad básica, la realidad de la energía espiritual, *Brahman*.

Con Sartre, Camus y Heidegger, la historia acaba con el muerto. Falta el *sannyasin*; ése es el eslabón perdido.

En Occidente, el materialismo se ha convertido en la concepción del mundo. En Occidente es materialista incluso la gente pretendidamente religiosa. Puede que acudan a la iglesia, que crean en el cristianismo, pero esa creencia es superficial. Es una formalidad social: los domingos hay que ir a la iglesia; es lo que hay que hacer, lo correcto para continuar siendo “gente correcta” a ojos de los demás. Sois la gente correcta haciendo las cosas correctas, una formalidad social. Pero interiormente, todo el mundo se ha convertido en materialista.

La concepción del mundo materialista dice que con la muerte acaba todo. Si eso fuera cierto, no existiría ninguna posibilidad de transformación. Y si todo finaliza con la muerte, entonces no tiene sentido continuar viviendo. Entonces la respuesta correcta es el suicidio.

En Occidente es materialista incluso la gente pretendidamente religiosa. Puede que acudan a la iglesia, que crean en el cristianismo, pero esa creencia es superficial. Es una formalidad social.

---

Es asombroso el hecho de que Sartre siguiera viviendo. Debería haberse suicidado hace mucho tiempo, porque si realmente había llegado a comprender que la vida carece de sentido, entonces, ¿para qué seguir? O bien lo había comprendido o no había llegado a hacerlo. ¿Qué sentido tiene cargar con ese peso un día tras otro, nada más levantarte de la cama? Si realmente has sentido que la vida carece de sentido, ¿cómo puedes ni siquiera levantarte de la cama? ¿Para qué? ¿Para repetir la misma tontería? No tiene sentido. ¿Para qué seguir respirando?

Así lo veo yo: si de verdad te hubieras dado cuenta de que la vida no tiene sentido, la respiración se hubiera detenido de inmediato. ¿Qué sentido tendría seguir respirando? Perderías de inmediato el interés en seguir respirando, no harías ningún esfuerzo. Pero Sartre siguió viviendo y viviendo, y haciendo millones de cosas. Esa falta de sentido no le había penetrado realmente. Es sólo una filosofía, no una vida. Todavía no es un suceso íntimo interior, sólo es una filosofía. Oriente está abierto, ¿por qué no viene Sartre aquí? Oriente dice: «Sí, la vida carece de sentido, pero entonces se abre una puerta». Que venga a Oriente e intente hallar la puerta.

No se trata únicamente de que lo haya dicho la gente; durante casi diez mil años son muchos los que han *comprendido* esta cuestión, y no podrás autoengañarte al respecto. El Buda vivió durante cuarenta años en éxtasis, sin un solo momento de miseria. ¿Cómo podrías fingir algo así? ¿Cómo podrías vivir una vida de cuarenta años pretendiendo vivir en continuo éxtasis? ¿Qué sentido tiene actuar? Y no sólo ha sido un Buda, sino que en Oriente han nacido miles de budas, que han vivido las vidas más beatíficas, sin que surgiera el más mínimo esbozo de miseria.

Lo que Patañjali presenta no es una filosofía, es un hecho comprendido; es una experiencia. Sartre no es lo suficientemente valiente; si no, existirían dos alternativas: o te suicidas por fidelidad a tu filosofía, o buscas una manera de vivir, una nueva vida. En ambas opciones has de abandonar la antigua. Por eso insisto en que siempre que una persona llega a la cuestión del suicidio, se le abre la puerta. Existen dos alternativas: suicidio o autotransformación.

Sartre no es valiente. Habla de coraje, sinceridad y autenticidad, pero no es nada de eso. Si se es auténtico, entonces uno se suicida o busca una salida a la miseria. Si la miseria es final y total, entonces ¿para qué seguir viviendo? Sé fiel a tu filosofía. Pero

parece que esa desesperación, esa angustia, y esa falta de sentido también es verbal, lógica, pero no existencial.

Me da la impresión de que el existencialismo de Occidente no es realmente existencialista; sólo es una filosofía. Ser existencialista significa que debe existir un sentimiento, no un pensamiento. Sartre puede ser un gran pensador –lo es–, pero no ha sentido la cuestión, no la ha vivido. Si vives la desesperación estás obligado a llegar a un punto en que deberás hacer algo de manera radical e inmediata. La transformación es urgente, se convierte en tu única preocupación.

También has preguntado acerca de qué es lo que se pasa por alto. La concepción del mundo, la concepción espiritual es lo que falta en Occidente. Si no fuera así, habrían nacido muchos budas. Las condiciones están maduras: la gente siente desesperación y falta de sentido; está en el aire. La sociedad ha alcanzado la abundancia y se da cuenta de que le falta algo. Hay dinero, hay poder, pero el ser humano se siente del todo impotente en su interior. La situación está madura pero falta la concepción del mundo adecuada.

Dirígete a Occidente y ofrece el mensaje. Difunde la palabra, la concepción del mundo de la espiritualidad, de manera que quienes hayan alcanzado el fin de sus viajes en esta vida no sientan que es el final... pues se abre una nueva puerta. La vida es eterna. Muchas veces sentirás que todo ha acabado, y de repente ocurre algo nuevo. Una concepción del mundo espiritual, eso es lo que falta. Una vez que esté ahí, habrá muchos que la adopten.

El problema es que muchos de los considerados maestros religiosos de Oriente se están trasladando a Occidente, y son más materialistas que vosotros. Van sólo por el dinero. No pueden proporcionarte la concepción del mundo espiritual; son vendedores. Han encontrado un mercado porque la temporada estaba madura. La gente anhela algo, sin saber qué. La gente está harta de esta pretendida vida, está frustrada, dispuesta a dar el salto hacia algo desconocido que no han vivido. El mercado está lleno de gente a la que explotar, y hay muchos mercaderes de Oriente. Pueden llamarse *maharishis*, pero eso no cambia nada. Muchos mercaderes y vendedores se están trasladando a Occidente. Van sólo por el dinero.

Con un maestro de verdad, serás tú el que vaya a su encuentro, deberás ser tú el que le busque, el que le encuentre, el que realice el esfuerzo. Un auténtico maestro no puede ir a Occidente porque al ir a todo el asunto dejaría de tener sentido; es Occidente quien tiene que venir a él. A los occidentales les resultará más fácil venir a Oriente para

aprender la disciplina interior, el despertar, para luego regresar a Occidente y difundir el nuevo entorno. A los occidentales les resultará más fácil aprender en Oriente, entrar en la atmósfera de un maestro espiritual y luego regresar con el mensaje, porque no serás materialista si vas y difundes el mensaje en Occidente. No serás materialista porque ya lo has sido bastante, y has acabado con ello.

Cuando la gente pobre de Oriente va a Occidente, empieza a acumular dinero, no tiene remedio. Así de sencillo. Oriente es pobre y ahora no anhela espiritualidad, sino más dinero, más caprichos materiales, más ingeniería y ciencia nuclear. Y aunque naciese un buda, nadie hablaría de él en Oriente. Pero la India lanza un pequeño satélite de juguete y todo el país se vuelve loco de alegría. ¡Qué estupidez! Una pequeña explosión atómica e India se siente feliz y orgullosa porque se ha convertido en la quinta potencia nuclear.

Oriente es pobre, y Oriente piensa ahora en términos de materia. Una mente pobre piensa acerca de la materia y todo lo que ésta puede proporcionarle. Oriente no busca espiritualidad. Occidente es rico y ahora está listo para buscar.

No sé lo que Patañjali le habría dicho a Occidente. ¿Cómo voy a saberlo? Patañjali es Patañjali; yo no soy Patañjali. Pero me gustaría decir lo siguiente: Occidente ha llegado a un punto en el que tendrá lugar el suicidio o una revolución espiritual. Ésas son las únicas alternativas. No lo digo refiriéndome sólo a individuos en particular, sino a Occidente en conjunto. O bien se suicida o conocerá el mayor despertar espiritual que jamás se ha producido en la historia de la humanidad. Mucho es lo que está en juego.

Hay gente que viene a verme y me dice: «Usted va dando *sannyasa* sin considerar si esas personas son dignas o no». Siempre les digo que el tiempo es escaso, y que no me preocupo. Si doy *sannyasa* a cincuenta mil personas y sólo cincuenta de ellas son dignas, entonces esas cincuenta son suficientes.

Para Occidente es sólo una cuestión de años: o se suicida o conocerá el mayor despertar espiritual que jamás se ha producido en la historia de la humanidad. Mucho es lo que está en juego.

Occidente necesita *sannyasins*. En Occidente la historia llega hasta donde se llevan al muerto. Pero ahora debe aparecer un *sannyasin*, que será occidental, no oriental, porque un *sannyasin* oriental se convertiría en víctima, antes o después, de todo lo que podríais

ofrecerle. Empezaría vendiendo, y acabaría siendo un vendedor porque habría llegado del hambriento Oriente. Y el dinero es su dios.

Ese *sannyasin* debe ser occidental, alguien que salga de las raíces de Occidente, que comprenda la carencia de sentido de la vida, la frustración de todo el esfuerzo hacia el materialismo, la futilidad del marxismo, del comunismo y de las filosofías materialistas. Esta frustración está ahora en la sangre del hombre occidental, en su médula.

Por eso mi interés en hacer tantos *sannyasins* occidentales como sea posible, y enviarlos de vuelta a casa. Ahí les esperan muchos Sartres. Han visto la muerte, y ahora esperan a ver el hábito ocre y, con él, el éxtasis que le sigue.

*No identificarse con la mente y el cuerpo... pero sigo sin saber cómo hacerlo. Me digo a mí mismo: no eres la mente, no escuches tu miedo, ámate, permanece contento, etc., etc.*

*Por favor, vuelva a explicar cómo no identificarse o, al menos, por qué sigo sin entenderle.*

No se trata de decirte a ti mismo que no eres la mente, que no eres el cuerpo, porque quien lo está diciendo es la mente. De esa manera nunca saldrás de la mente. Todo eso te lo dice la propia mente, así que no haces más que reforzarla. La mente es muy sutil, y por ello hay que mantenerse muy alerta. No la utilices. Si lo haces, la refuerzas. No puedes utilizar la mente para destruir la propia mente. Debes comprender que esa mente no puede ser utilizada para autosuicidarse.

Cuando dices: «No soy el cuerpo», es la mente la que habla. Cuando dices: «No soy la mente», vuelve a ser la mente la que lo dice. Fíjate bien; no intentes decir nada. El lenguaje y la verbalización no son necesarios. Sólo fíjate bien. Desde del principio nos han enseñado a hablar, no a mirar. En el momento en que ves una rosa dices: «¡Qué hermosura!». Y ahí se acabó. La rosa desaparece... Tú la has matado, pues ha aparecido algo entre tú y la rosa: «¡Qué hermosura!», y ahora esas palabras funcionarán como un muro.

Una palabra lleva a la otra, y un pensamiento al siguiente. Y se mueven en asociación, nunca lo hacen a solas. Nunca encontrarás un pensamiento a solas. Viven en rebaño, son animales de rebaño. Así que una vez que dices: «¡Qué hermosura!», te metes en la vía y el tren empieza a moverse. Ahora la palabra “hermosura” te recordará a alguna mujer a

la que amaste en el pasado. Las rosas quedan olvidadas, al igual que la hermosura, en favor de una idea, una fantasía, un recuerdo sobre una mujer. Y esa mujer te llevará a su vez a otras muchas cosas. La mujer a la que amaste tenía un bonito perro. ¡Allá vamos! Y eso no tiene fin.

No tienes más que fijarte en el mecanismo de la mente, en cómo funciona, y no utilizar ese mecanismo. Resiste la tentación. Es difícil, porque te han formado para lo contrario. Operas casi como un robot, es un automatismo.

Una palabra lleva a la otra, y un pensamiento al siguiente. Y se mueven en asociación, nunca lo hacen a solas. Nunca encontrarás un pensamiento a solas. Viven en rebaño, son animales de rebaño.

La nueva revolución que está llegando al mundo de la educación cuenta con unas cuantas propuestas. Una de ellas es que los niños pequeños no deben aprender la lengua lo primero. En primer lugar se les debe dar tiempo para que cristalicen su visión, su capacidad de experimentar. Por ejemplo, tenemos un elefante y le decimos al niño: «El elefante es el animal más grande que existe». Y tenemos la sensación de que no estamos diciendo una tontería, sino un hecho muy razonable del que el niño debe enterarse; pero no hace falta hablar de hechos. Debe experimentarse. En el momento en que dices: «El elefante es el animal más grande que existe», estás incluyendo algo que no forma parte del elefante. ¿Por qué dices el animal, el animal más grande que existe? Has introducido la comparación, que no forma parte del hecho.

Un elefante es simplemente un elefante, tanto si es grande como pequeño. Pero claro, si lo pones al lado de un caballo, será más grande; y si lo colocas junto a una hormiga, no te digo nada; pero estarás introduciendo una hormiga en el momento en que dices que el elefante es más grande. Estarás introduciendo algo que no forma parte del hecho. Estarás falsificando el hecho, porque has introducido la comparación.

Permite que el niño vea por sí mismo. No digas nada. Déjale sentir. Cuando llesves al niño al jardín, no le digas que los árboles son verdes. Déjale sentir, que absorba por sí mismo. Es muy fácil, no digas nada del tipo: «La hierba es verde».

Me he dado cuenta de que muchas veces en que la hierba no es verde, la seguís viendo de ese color, y eso que existen miles de tonalidades de verde. No digáis que los árboles

son verdes, porque entonces los niños no verán más que el verde... verá cualquier árbol y verá sólo el verde. Pero el verde no es un color; hay miles de tonalidades de verde.

Dejad que el niño sienta, que absorba la singularidad de cada árbol, de cada hoja. Dejad que se empape, que sea como una esponja que se empapa de realidad, de su factibilidad, de lo existencial. Y una vez que haya captado todo eso y su experiencia esté enraizada, entonces háblale con palabras, que ya no le perturbarán. No destruirán su visión, su claridad. Entonces podrá utilizar el lenguaje sin que éste le distraiga. Porque ahora mismo tu lenguaje te está distrayendo.

¿Qué se puede hacer? Empezar a mirar las cosas sin nombrarlas, sin etiquetarlas, sin decir “bien” o “mal”, sin dividir las. Sólo mira y permite que el hecho esté en tu presencia sin emitir juicios, condenas o aprecio. Permítelo ser en su total desnudez. Tú simplemente has de estar presente. Aprende cómo no utilizar el lenguaje. Desaprende el condicionamiento, esa cháchara interior constante.

Pero eso no puede hacerse así, de repente. Deberás intentarlo poco a poco, despacio. Sólo entonces, al final, podrás dedicarte a observar tu mente. No necesitarás decir: «No soy esta mente». Si no lo eres, ¿qué sentido tiene decirlo? No lo eres. Si eres la mente, entonces, ¿qué sentido tiene repetir que no lo eres? No se convertirá en una realidad, por mucho que lo repitas.

Observa, pero no digas nada. La mente está ahí, como el ruido constante del tráfico. Obsérvalo. Siéntate a un lado y mira. Mira lo que es la mente. No necesitas crear un antagonismo. Sólo observa, y al observar, un día, la conciencia tomará un giro repentino, se producirá un cambio, un cambio radical: del objeto pasa a concentrarse en el sujeto, si te conviertes en un testigo. En ese momento sabes que no eres la mente. No es cuestión de decirlo, no es una teoría. En ese momento sabes, y no porque lo diga Patañjali, ni tu razón o intelecto. No hay ninguna razón, simplemente es así. La factibilidad estalla en ti; la verdad se te revela.

De repente, te hallas tan lejos de la mente que te reirás de cómo alguna vez pudiste creer que eras la mente, de cómo llegaste a creer que eras el cuerpo. Te parecerá simplemente ridículo. Te reirás de lo estúpido que te parecerá.

«No identificarse con la mente y el cuerpo... pero sigo sin saber cómo hacerlo.» Quién está preguntando: «¿Cómo se hace?». Descúbrelo de inmediato; quién pregunta: «¿Cómo se hace?». Se trata de la mente, que quiere manipular y dominar. Ahora la mente quiere utilizar incluso a Patañjali. Y dice: «Es absolutamente cierto. He

comprendido que no se es la mente», y una vez que comprendes que no eres la mente, te conviertes en una supermente. La codicia surge en la mente; la mente dice: «Bien. Tengo que convertirme en una supermente».

La codicia de lo supremo, de la beatitud, codicia de estar en la eternidad, de ser un dios, ha surgido en la mente. La mente dice: «Ahora no podré descansar hasta conseguir lo supremo, sea lo que sea». Y la mente pregunta: «¿Cómo se hace?».

Recuerda que la mente siempre pregunta cómo hacer las cosas. El “cómo” es una pregunta mental. Porque “cómo” significa la técnica. El “cómo” quiere decir: «Enséñame la manera para que así puede dominar y manipular. Proporcióname la técnica». La mente es el técnico: «Proporcióname la técnica y podré hacerlo».

Para la atención vigilante no existe técnica. Para ser consciente, has de ser consciente. No existe técnica alguna. ¿Cuál es la técnica del amor? Para saber qué es el amor has de amar. ¿Cuál es la técnica de nadar? Has de nadar. Claro está, al principio tu nadar resultará un tanto irregular. Pero poco a poco irás aprendiendo... pero aprenderás nadando. No hay otra manera. Si resulta que te gusta ir en bicicleta, y alguien te pregunta: «¿Cuál es la técnica para montar en bici?», te encogerás de hombros, y tal vez digas: «Es difícil de explicar». ¿Cuál es la técnica? ¿Cómo mantienes el equilibrio sobre dos ruedas? Seguro que haces algo. Estás haciendo algo, pero no se trata de una técnica, sino más bien de una habilidad. Una técnica es algo que se puede enseñar, mientras que una habilidad es algo que debe saberse. Una técnica puede transformarse en una enseñanza, mientras que una habilidad es algo que puedes aprender pero no enseñar. Así que aprende poco a poco.

Y empieza por cosas poco complicadas. No intentes pasar a lo complicado así, de repente. Lo más complicado de todo es hacerse consciente de la mente, ver la mente y ver que no eres la mente. Ver profundamente que ya no eres el cuerpo ni la mente, eso es lo último. No trates de saltar. Empieza con lo pequeño.

Sientes hambre. Observa ese hecho. ¿Dónde está el hambre? ¿Está en ti, o fuera de ti? Cierra los ojos, tantea en tu oscuridad interior, intenta sentir, tocar e imaginar dónde está el hambre.

Una técnica es algo que se puede enseñar, mientras que una habilidad es algo que debe saberse. Una técnica puede transformarse en una enseñanza, mientras que una habilidad es algo que puedes aprender pero no enseñar.

Te duele la cabeza. Antes de tomarte una aspirina haz un poco de meditación. Puede que después ya no necesites la aspirina. Cierra los ojos y siente dónde está exactamente el dolor de cabeza, identifícalo y señálalo, concéntrate en ese punto. Y te quedarás sorprendido al comprobar que no se trata de algo tan grande como imaginabas, y de que no se extiende por toda la cabeza. Tiene un emplazamiento, y cuanto más te aproximas, más te distancias de él. Cuanto más difuso es el dolor de cabeza, más te identificas con él. Cuanto más claro, enfocado, definido, delimitado, localizado, más distante estás.

Luego llega un punto en el que sólo es como la punta de una aguja, totalmente enfocado; a continuación tendrás unos cuantos vislumbres. A veces la punta de la aguja desaparecerá, y con ella el dolor de cabeza. Te sorprenderá. ¿Dónde ha ido? Regresará. Así que vuelve a concentrarte, y volverá a desaparecer. Al enfocarlo perfectamente, el dolor de cabeza desaparece, porque al hacerlo te alejas tanto de tu cabeza que no puedes sentir el dolor. Inténtalo. Empieza con cosas pequeñas; no intentes saltar de inmediato a lo último.

Patañjali también realizó un largo periplo para crear estos sutras de *viveka*, discriminación, conciencia. Ha hablado de muchas cosas, cosas que son necesarias como preparativos, como requisitos básicos muy necesarios. A menos que lo hayas conseguido todo, te resultará muy difícil no identificarte con la mente y el cuerpo.

Así que nunca preguntes “cómo”. No tiene nada que ver con “cómo”. Es fácil de entender. Si me comprendes, en esa comprensión podrás llegar a ver cuál es la cuestión. No digo que podrás comprenderlo. Lo que digo es que podrás verlo. Porque en el momento en que digo “comprender”, interviene el intelecto, y la mente empieza a funcionar. «Verlo» es algo que no tiene nada que ver con la mente.

A veces, seguro que te ha ocurrido, vas caminando por un sendero solitario y el sol se pone, descendiendo sobre ti la oscuridad, y de repente ves una serpiente cruzando el camino. ¿Qué puedes hacer? ¿Rumiar sobre ello? ¿Te pones a pensar qué hacer, cómo hacerlo, a quién consultar? No. Lo que haces es pegar un salto y apartarte de su camino. Ese salto es “ver”; no tiene nada que ver con la actividad mental, ni con el pensamiento. Ya pensarás más tarde, ahora mismo sólo es “ver”. Por el hecho mismo de que la serpiente esté ahí, te haces consciente de ella, y saltas, apartándote del camino. Así es como debe ser, porque la mente requiere de tiempo y la serpiente no se lo dará. Debes saltar sin consultar a la mente. La mente es un proceso; las serpientes son más rápidas que tu mente. La serpiente no esperará, no te dará tiempo para que pienses qué hacer. De

repente apartas la mente y funcionas desde la no-mente, funcionas a partir de tu ser. Siempre pasa eso frente a grandes peligros.

Ésa es la razón por la que la gente se siente tan atraída por el peligro. ¿Cuál es la gracia de desplazarse en un coche rápido, a ciento sesenta kilómetros por hora o incluso más? La gracia está en la no-mente. Cuando se conduce un coche a ciento sesenta kilómetros por hora, no hay tiempo para pensar. Hay que actuar desde la no-mente. Si pasa algo y empiezas a pensar, estás perdido. Debes actuar de inmediato; no puedes perder ni un solo instante. Así que cuanto más elevada es la velocidad del coche, más se aparta la mente, y sientes una profunda emoción, una gran sensación de estar vivo, como si hubieras estado muerto hasta entonces y de repente desechases ese estado y la vida se manifestase en ti.

El peligro encierra un profundo atractivo hipnótico, pero el atractivo pertenece a la no-mente. Si puedes conseguirlo con sólo sentarte junto a un árbol, un río o en tu habitación, no necesitarás correr riesgos. Puede conseguirse en todas partes. Sólo tienes que dejar la mente a un lado –hazlo siempre que te sea posible–, y mirar las cosas sin la interferencia de la mente.

Me han dicho que, en una ocasión, un antropólogo que viajaba por Java dio con una tribu poco conocida que mantenía un extraño rito funerario. Cuando moría un hombre le enterraban; y después de sesenta días, le exhumaban. Colocaban los restos en una oscura habitación, sobre una fría losa, y veinte de las más bellas doncellas de la tribu interpretaban danzas eróticas totalmente desnudas durante tres horas alrededor del cadáver.

«¿Para qué hacen eso?», preguntó el antropólogo al jefe de la tribu, que contestó: «Si no levanta ¡sabemos que está muerto de verdad!».

Ése puede que sea el atractivo de las cosas prohibidas. Si se prohíbe el sexo, entonces gana atractivo. Porque todo lo permitido pasa a formar parte de la mente. Compréndelo.

Todo lo permitido pasa a formar parte de la mente; ya está programado. Se espera que ames a tu esposa o a tu marido; es parte de la mente. Pero en el momento en que empiezas a interesarte en la esposa de otro, eso no forma parte de la mente; no está programado. Te proporciona una cierta libertad, un cierto respiro que te permite salirte de lo programado socialmente, donde todo es lo conveniente y todo es cómodo, pero donde también está todo muerto. Así que te interesas profundamente en la esposa de otro. Puede que ese otro esté harto de esa mujer, y que esté también intentando hallar una

manera de volver a sentirse vivo... puede que incluso se empiece a interesarse en tu esposa.

La cuestión no es una mujer o un hombre en particular. La cuestión es lo prohibido, lo no permitido, lo inmoral y reprimido, lo que no forma parte de tu mente aceptable. Es algo que no han introducido en tu mente.

Y eso es precisamente lo absurdo de todo el asunto: que esos atractivos fueron creados por las personas que se autoconsideran morales, puritanas y religiosas. Cuanto más rechazan algo, más atractivo gana, porque da la oportunidad de salir de la rutina, proporciona una oportunidad para escapar a alguna parte que no es una convención social. Si no, la sociedad avanza y avanza, atrapándote por todas partes. Está incluso presente cuando le estás haciendo el amor a tu esposa. Está presente incluso en tu vida privada, al igual que en cualquier otra parte, porque la sociedad está en tu mente, en el programa con que han alimentado tu mente. Su funcionamiento desde ahí. Se trata de un mecanismo muy astuto.

De vez en cuando todo el mundo hace algo que no está permitido, sólo para decir que sí a algo a lo que siempre se han visto forzados a decir que no... sólo para ir en contra de uno mismo. Porque ese "uno mismo" no es sino el programa que la sociedad te ha dado.

Cuanto más estricta es una sociedad, mayor es la posibilidad de rebeldía. Cuanto más libre es una sociedad, menos posibilidades hay de que aparezcan rebeldes. Diría que una sociedad es revolucionaria cuando los rebeldes desaparecen porque dejan de ser necesarios. Diría que una sociedad es libre cuando no rechaza nada, de manera que nada ejerce un atractivo morboso. Si la sociedad está en contra de las drogas, las drogas acabarán por tener mucho atractivo, porque dan la oportunidad de dejar de lado la mente. Y eso es algo que pesa mucho.

Recuerda, todo ello puede hacerse sin correr riesgos suicidas. La emoción que te sobreviene cuando haces algo que la sociedad no permite proviene de un estado de no-mente, pero a un precio muy alto. Sólo tienes que ver a los críos escondiéndose para fumar. Observa sus rostros: están encantados. Toserán y las lágrimas les anegarán los ojos porque inspirar humo para después echarlo es una tontería. No digo que sea un pecado. Una vez que se dice que algo es un pecado acaba tornándose atractivo. Sólo digo que es estúpido, es algo poco inteligente. Pero observa a los niños pequeños dando bocanadas de humo de cigarrillos, observa su rostro. Tal vez se estén buscando problemas, todo su sistema respiratorio está siendo perturbado, sienten náuseas, lloran y

se sienten tensos, pero siguen contentos porque están haciendo algo que no les está permitido. Pueden hacer algo que no forma parte de su mente, que no se espera que hagan. Se sienten libres.

Diría que una sociedad es revolucionaria cuando los rebeldes desaparecen porque dejan de ser necesarios. Diría que una sociedad es libre cuando no rechaza nada, de manera que nada ejerce un atractivo morboso.

Eso puede lograrse fácilmente a través de la meditación. No es necesario recorrer caminos suicidas. Si pudieras aprender cómo dejar tu mente a un lado...

Cuando naciste tenías no-mente. Naciste sin ningún tipo de mente; por eso no puedes recordar los primeros años de tu vida. Los primeros tres, cuatro, cinco años... no los recuerdas. ¿Por qué? Estabas aquí, así que, ¿por qué no te acuerdas? Porque la mente todavía no había cristalizado. Si vas hacia atrás, recordarás lo que te sucedió hasta más o menos los cuatro años, y luego... hay un espacio en blanco en el que no puedes profundizar. ¿Qué pasó? Estabas ahí, muy vivo. De hecho, más vivo de lo que nunca has estado, porque los científicos dicen que a la edad de cuatro años un niño ha aprendido, conocido y visto el setenta y cinco por ciento de todo el conocimiento que estará presente en toda su vida. ¡El setenta y cinco por ciento a los cuatro años! ¿Ya has vivido el setenta y cinco por ciento de tu vida, pero no te acuerdas? Pues no, no te acuerdas porque tu mente todavía no ha cristalizado. Todavía tienes que aprender el idioma, y las cosas deben ser catalogadas, etiquetadas. No puedes recordar nada a menos que lo etiquetes. ¿Cómo podrías recordarlo? No puedes archivarlo en ningún lugar de la mente. No tienes nombre para ello. Así que primero hay que saber el nombre, y luego ya puedes recordarlo.

Los niños llegan sin mente. ¿Por qué insisto tanto en ello? Pues para decirte que tu ser puede existir sin la mente; no es necesario que la mente esté ahí. Sólo es una estructura útil en la sociedad, pero a la que no debes aferrarte demasiado. Permanece suelto, de manera que puedas deslizarte fuera de ella. Es difícil, pero si empiezas, poco a poco podrás hacerlo.

Cuando vuelvas a casa desde la oficina, trata de quitarte la oficina de encima por completo. Recuerda una y otra vez que estás yendo a casa, y que no necesitas llevarte la oficina encima. Intenta no recordar la oficina. Si te pillas en falso recordando algo del

trabajo, deséchalo de inmediato, salte de ello, deslízate fuera de ello. Convéncete de que en casa estarás totalmente en casa. Y cuando estés en la oficina, olvídate de todo lo referente a tu casa, tu esposa, tus hijos y todo lo demás. Poco a poco aprenderás a utilizar la mente, y a dejar de ser su instrumento.

Cuando duermes, la mente continúa funcionando. «¡Ya está bien!», te dices una y otra vez, pero la mente no escucha porque nunca la has entrenado para que te haga caso. Si no, en el momento en que dijese: «¡Basta!», la mente se detendría. Es un mecanismo. El mecanismo no puede responder: «¡No!». Enciendes el ventilador y tiene que funcionar; lo apagas, y tiene que apagarse. Cuando apagas un ventilador, el aparato no puede negarse y decir: «¡No, quiero seguir encendido un poco más!».

Tu mente es un biocomputador. Se trata de un mecanismo muy sutil, muy práctico. Un esclavo realmente útil, pero un amo muy malo.

Así que intenta estar más vigilante, intenta ver más las cosas. Si puedes, vive unos cuantos instantes cada día, o unas pocas horas, sin la mente. De vez en cuando, si vas a nadar al río, cuando dejes tu ropa en la orilla, prueba a dejar allí tu mente. De hecho, haz el gesto de dejar allí la mente y métete en el río con atención, irradiando vigilancia, acordándote continuamente. Pero no te digo que verbalices, no estoy diciendo que tengas que decirte: «No, no soy la mente», porque eso es la propia mente. Hablo de un entendimiento tácito, no verbal.

Olvida tu mente mientras estás en el jardín, sentado sobre el césped. No es necesario acordarse de ella. Al jugar con tus hijos, olvídala. No es necesaria. Al amar a tu esposa, olvídala. No es necesaria. ¿Qué sentido tiene cargar con la mente mientras comes tus alimentos? O al darte una ducha... ¿Qué sentido tiene llevarse la mente al cuarto de baño?

Poco a poco, lentamente... y no trates de forzarlo, porque entonces fracasarás. Si tratas de forzar te resultará difícil y acabarás diciendo: «Es imposible». No, inténtalo poco a poco.

Permite que te cuente una anécdota:

Cohen tenía tres hijas y buscaba desesperadamente tres yernos. Apareció un joven por el horizonte y Cohen le agarró. Hizo desfilar a sus tres hijas delante de él tras invitarle a una opípara comida. Una de ellas era Rachel, la mayor, que era muy sosa y, de hecho, era feísima. La segunda hija, Esther, no era fea del todo, pero sí regordeta; en realidad,

estaba gorda. La tercera, Sonia, era maravillosa, una auténtica belleza en todos los aspectos.

Cohen se llevó al joven aparte y le preguntó: «Y bien, ¿qué te parecen? Tengo dotes para todas ellas, así que no te preocupes. Quinientas libras para Rachel, doscientas cincuenta para Esther, y tres mil para Sonia».

El joven estaba perplejo: «Pero, ¿por qué? ¿Cómo es que está dispuesto a ofrecer tanto por la más hermosa de ellas?».

«Bueno, verás... Es que está un poquitín de nada preñada», explicó Cohen.

Así que empieza por quedarte un poquitín preñado cada día... preñado de vigilancia. No quieras correr demasiado. Ve poco a poco. No trates de adelantarte, porque eso también será un truco de la mente. Siempre que ves una cuestión, la mente intenta excederse y, claro, acabas fracasando. Cuando fracasas, la mente dice: «¿Lo ves? Ya te dije yo que eso era imposible». Ponte metas muy pequeñas. Da un paso tras otro, centímetro a centímetro. No hay prisa. La vida es eterna.

Pero eso es un truco de la mente, que te dice: «Ahora ya sabes de qué se trata. Hazlo inmediatamente... Deja de identificarte con la mente». Y, claro está, la mente se carcajea de tu estupidez. Has estado entrenando la mente, entrenándote a ti mismo a identificarte, durante muchas vidas. Y, de repente, en un instante, quieres deshacerte de eso. No es tan fácil. Debe ser poco a poco, paso a paso, despacio, abriéndote camino. Y no preguntes demasiado; si lo haces, perderás toda confianza en ti mismo. Una vez que se pierde toda la confianza, la mente se convierte en amo y señor permanente.

La gente lo intenta continuamente. Imagina alguien que ha estado fumando durante treinta años y, de repente, un día, en un momento, decide dejar de fumar. Lo consigue durante una o dos horas, pero después aparece un gran deseo, un deseo enorme. Todo su ser parece sacudido, sumergido en el caos. Poco a poco empieza a sentir que es demasiado. Y deja de trabajar, no puede seguir trabajando en la fábrica o en la oficina. Se encuentra sumergido en la urgencia de fumar. Resulta demasiado perturbador, un precio demasiado alto. Y en otro momento de locura decide sacarse un cigarrillo del bolsillo, empieza a fumar, empieza a sentirse relajado. Pero ha llevado a cabo un experimento muy peligroso.

Durante esas tres horas en las que no fumó aprendió una cosa acerca de sí mismo: que es impotente, que no puede hacer nada, que no puede tomar una decisión y seguirla, que no tiene voluntad ni poder alguno. Y eso va calando poco a poco en todos... En una

ocasión lo intentas con el tabaco, en la siguiente con las dietas, a continuación con cualquier otra cosa, y vuelves a fracasar una y otra vez. El fracaso se convierte en una sensación permanente para ti. Poco a poco empiezas a sentirte como un peso muerto; te dices: «No puedo hacer nada». Y si tú sientes que no eres capaz de hacer nada, entonces ¿quién puede?

Pero toda esa estupidez aparece porque la mente te ha engañado. Te dijo que hicieses algo inmediatamente, algo para lo que era necesario mucho entrenamiento y disciplina, y por ello has acabado sintiéndote impotente. Si eres impotente, la mente se convierte en algo muy potente. Siempre funciona en proporción: si eres potente, la mente se torna impotente. Si eres potente, entonces no puede serlo la mente; pero si eres impotente, entonces la mente se torna potente. Se alimenta de tu energía, de tu fracaso; se alimenta de tu ser derrotado, de tu voluntad vencida. Así que nunca te excedas.

Me han contado una historia sobre un místico chino, Mencio, un gran discípulo de Confucio. Un hombre, adicto al opio, fue a visitarle, y le preguntó: «Es imposible. Lo he intentado de todas las maneras, utilizando todos los métodos, pero todo ha fallado. Soy un fracasado. ¿Puede ayudarme?».

Mencio intentó comprender toda la historia, le escuchó y vio qué era lo que había sucedido: se había excedido. Así que le dio a aquel hombre un pedazo de tiza y le dijo: «Pesa tu opio con esta tiza, y siempre que lo hagas escribe con ella “uno”, la siguiente vez escribe “dos”, y a la próxima “tres”, y sigue apuntando en la pared cada vez que consumes opio. Iré a verte al cabo de un mes».

El hombre lo intentó. Cada vez que iba a fumar opio, lo pesaba en la balanza con la tiza como contrapeso, que poco a poco iba consumiéndose, lentamente, porque tenía que ir escribiendo «uno», «dos», «tres»... siempre que fumaba. Así que la tiza empezó a ser imperceptible. Al principio era casi menguar, y la cantidad de opio iba reduciéndose, pero de forma muy sutil. Al cabo de un mes, cuando Mencio fue a visitarle, el hombre rió, y dijo: «¡Me engañó! Es tan imperceptible, que no puedo distinguir el cambio, pero está sucediendo. Ha desaparecido la mitad de la tiza; y con la mitad de la tiza, también ha desaparecido la mitad del opio».

Mencio le dijo: «Si quieres alcanzar la meta, no debes correr. Ve despacio».

Una de las frases más célebres de Mencio es: «Si quieres llegar, nunca corras». Si de verdad quieres llegar, no es necesario ni siquiera caminar. Si de verdad quieres llegar, ya estás ahí. ¡Anda muy despacio! Si el mundo hubiera escuchado a Mencio, a Confucio, a

Lao Tzu y a Chuang Tzu, viviríamos en un mundo totalmente distinto. Si les preguntas cómo gestionar las Olimpiadas, dirían: «Dad el premio al que primero pierda. Premiad al corredor más lento, no al más rápido. Que exista la competición, pero que los premios sean para los más lentos».

Si te mueves lentamente en la vida, mucho será lo que logres, y con gracia, grandeza y dignidad. No seas violento; la vida no puede cambiarse mediante violencia. Sé sutil. El Buda acuñó una palabra especial para eso: *upaya*, “pericia en el método”. Es un fenómeno complejo. Observa cada paso y muévete con cautela. Estás recorriendo un lugar muy peligroso, como si estuvieses andando por una cuerda floja entre dos montañas, como un volatinero. Equilibra cada momento, y no intentes correr, porque nadie te libraría de caer.

«No identificarse con la mente y el cuerpo... pero sigo sin saber cómo hacerlo. Me digo a mí mismo: no eres la mente, no escuches tu miedo, ámate, permanece contento...»

Deja de decir todas esas tonterías. No le digas nada a la mente, porque la que habla *es* la mente. Tú más bien guardas silencio y escuchas. En el silencio no hay mente. En los pequeños intersticios en los que no hay palabras tampoco hay mente. La mente es absolutamente lingüística, es lenguaje. Así que empieza a deslizarte por esas rendijas. A veces bastará con que mires, como si fueses tonto, sin pensar, sólo mirando. Otras veces dedícate a observar a esa gente a la que se denomina idiota. Están simplemente sentados ahí... mirando pero sin mirar nada en particular. Relajados, perfectamente relajados, y su rostro posee una cierta belleza. No hay tensión, ni nada que hacer, están totalmente tranquilos, a gusto. Obsérvalos.

Si puedes sentarte una hora cada día como un idiota, entonces llegarás.

Dijo Lao Tzu: «Todo el mundo parece ser muy listo, excepto yo. Parezco un idiota». Uno de los novelistas más famosos, Fedor Dostoievski, escribió en su diario que de joven tuvo un ataque epiléptico y que, tras el ataque, y por primera vez, pudo comprender lo que es la realidad. Inmediatamente después del ataque, todo se quedó en silencio. Los pensamientos se detuvieron. Otras personas intentaron ir a buscar medicamentos y al médico, pero él estaba contentísimo. El ataque epiléptico fue para él un vislumbre de la no-mente.

Puede que te sorprenda enterarte de que muchos epilépticos se han convertido en místicos, y de que muchos místicos solían tener ataques epilépticos; incluso

Ramakrishna pudo haber tenido algún brote. En India no lo llamamos “arrebato”, sino *samadhi*. Los indios son un pueblo inteligente. ¿Por qué no dar un nombre hermoso a las cosas? Si lo llamamos “no-mente” parece estupendo. Pero si decimos «sé un idiota», te sientes perturbado, incómodo. Si digo: «Conviértete en una no-mente», todo parece correcto. Pero ambos términos hacen referencia al mismo estado.

El idiota está por debajo de la mente; el meditador está por encima, pero ambos carecen de mente. No estoy diciendo que el idiota sea exactamente igual, pero sí algo parecido. El idiota no es consciente de que cuenta con una no-mente, y la persona de no-mente sí lo es. Se trata de una gran diferencia, pero también de una similitud. Existe un cierto parecido entre los locos y los realizados. En el sufismo los denominan «los locos»; a las personas realizadas se las conoce como los locos. En cierta manera están locos. Han desterrado la mente.

Aprende poco a poco, despacio. Siempre que puedas, siempre que dispongas de unos pocos segundos, disfruta de esta idiotez, cuando no piensas en nada, cuando no sabes quién eres, cuando no sabes por qué eres, cuando no sabes nada de nada y te hallas en un profundo estado de no-conocimiento, en una profunda ignorancia, en el profundo silencio de la ignorancia... Y en ese silencio empezará a manifestársete la visión de que no eres el cuerpo, de que no eres la mente. ¡No es que lo vayas a verbalizar! Será un hecho, igual que la luz del sol. No necesitas decir que ahí están el sol y su luz. Será igual que el canto de los pájaros. No es necesario decir que están cantando. Sólo escucha y sé consciente de que están cantando, sin decirlo.

Exactamente de la misma manera, debes prepararte poco a poco, y un día comprenderás que no eres ni el cuerpo ni la mente, ni siquiera el Sí-mismo, ni el alma. Eres una tremenda vaciedad, una inexistencia, una no-cosidad. Eres, pero sin límites, sin fronteras, sin demarcaciones, sin definición. En ese absoluto silencio uno alcanza la perfección, la cumbre de la vida, de la existencia.

## SOBRE EL AUTOR

Las enseñanzas de Osho desafían toda clasificación y lo abarcan todo, desde la búsqueda individual de sentido hasta los más urgentes temas sociales y políticos de la sociedad actual. Sus libros no han sido escritos sino transcritos de grabaciones sonoras y vídeos de charlas improvisadas ofrecidas en respuesta a preguntas de discípulos y visitantes, a lo largo de un período de 35 años. El *Sunday Times* de Londres ha descrito a Osho como uno de los «mil artífices del siglo XX», y el autor norteamericano Tom Robbins le ha calificado como «el hombre más peligroso desde Jesucristo».

Acercas de su propia obra, Osho ha dicho que está ayudando a crear las condiciones para el nacimiento de un nuevo tipo de ser humano. Suele tipificar a este nuevo ser humano como «Zorba el Buda», capaz de disfrutar tanto de los placeres terrenales como un Zorba el Griego, como de la silenciosa serenidad de un Gautama el Buda. Discurriendo como un hilo conductor, a lo largo de la obra de Osho hay una visión que abarca la sabiduría eterna de Oriente y el potencial más elevado de la ciencia y tecnologías occidentales.

Osho también es famoso por su revolucionaria contribución a la ciencia de la transformación interior, con un enfoque de la meditación que tiene en cuenta el ritmo acelerado de la vida contemporánea. Sus incomparables «Meditaciones activas» están diseñadas para, en primer lugar, liberar las tensiones acumuladas en cuerpo y mente, de manera que resulte más fácil experimentar el estado relajado y libre de pensamientos de la meditación.

Sobre el autor existe una obra autobiográfica disponible: *Autobiografía de un místico espiritualmente incorrecto* (Kairós, 2001).

# RESORT DE MEDITACIÓN OSHO INTERNACIONAL

El Resort de Meditación fue creado por Osho con el fin de que las personas puedan tener una experiencia directa y personal con una nueva manera de vivir, con una actitud más atenta, relajada y divertida. Situado a unos 160 kilómetros al sudeste de Mumbai (antigua Bombay) en Pune, India, el resort ofrece una amplia variedad de programas para los miles de visitantes anuales, procedentes de más de cien países de todo el mundo. En principio desarrollado como lugar de retiro veraniego para los maharajás y los colonialistas británicos, Pune es actualmente una moderna y vibrante ciudad que alberga varias universidades e industrias de tecnología punta. El Resort de Meditación se extiende a lo largo de 13 hectáreas, en un arbolado suburbio conocido como Koregaon Park. El campus del centro proporciona alojamiento de lujo a un número limitado de huéspedes en una nueva *Guesthouse* (casa de huéspedes), y existen además numerosos hoteles y apartamentos particulares en las proximidades que ofrecen la posibilidad de realizar estancias de entre unos pocos días y varios meses.

Los programas del Resort están basados en la visión de Osho acerca del que cualitativamente será un nuevo tipo de ser humano, capaz tanto de participar creativamente en la vida cotidiana como de relajarse en el silencio y la meditación. La mayoría de los programas se desarrollan en instalaciones modernas, provistas de aire acondicionado, e incluyen diversas sesiones individuales, cursos y talleres dedicados tanto a las artes creativas como a tratamientos de salud holísticos, crecimiento personal y terapias, ciencias esotéricas, el enfoque “zen” de los deportes y el esparcimiento, cuestiones relacionales e importantes transiciones en las vidas de hombres y mujeres. A lo largo del año se ofrecen tanto sesiones individuales como talleres grupales, junto con un programa diario de meditaciones. Los restaurantes y cafeterías al aire libre que

existen en el interior de los terrenos del centro sirven comida tradicional india así como una variedad de platos internacionales, en los que se utilizan verduras biológicas cultivadas en la granja del centro. El Resort también cuenta con un suministro propio de agua potable y filtrada. Véase [www.osho.com/resort](http://www.osho.com/resort).

# MÁS INFORMACIÓN

## [www.OSHO.com](http://www.OSHO.com)

Un amplio sitio web en varias lenguas, que ofrece una revista, libros, audios y vídeos Osho, y la biblioteca Osho con el archivo completo de los textos originales de Osho en inglés y hindi, y una amplia información sobre las meditaciones Osho. También encontrarás el programa actualizado de la Multiversity Osho e información sobre el Resort de Meditación Osho Internacional.

Para contactar con **Osho International Foundation**, dirígete a [www.osho.com/oshointernational](http://www.osho.com/oshointernational). Visita además:

<http://OSHO.com/resort>

<http://OSHO.com/magazine>

<http://OSHO.com/shop>

<http://www.youtube.com/OSHO>

<http://www.oshobytes.blogspot.com>

<http://www.Twitter.com/OSHOtimes>

<http://www.facebook.com/OSHOespanol>

<http://www.flickr.com/photos/oshointernational>

### ***Lecturas recomendadas***

Si deseas conocer algo más acerca de Osho, su visión y sus revolucionarias técnicas de meditación puedes leer:

#### **En editorial Kairós:**

*El ABC de la iluminación*

*Libro de la vida y la muerte*

*Autobiografía de un místico espiritualmente incorrecto*

*Música ancestral en los pinos*

*La sabiduría de las arenas*

*Dang, dang, doko, dang*

*Ni agua, ni luna*

*El sendero del zen*

*El sendero del tao*

*Dijo el Buda...*

*Guerra y paz interiores*

*La experiencia tántrica*

*La transformación tántrica*

*Nirvana la última pesadilla*

*El libro del yoga I y II*

#### **En otras editoriales:**

*Meditación. La primera y la última libertad.* (Grijalbo, 2005). Más de 60 técnicas de meditación explicadas en detalle, las meditaciones dinámicas, instrucciones, obstáculos, dudas...

*El libro de los secretos.* (Gaia Ediciones, 2003). Comentarios sobre el Vigyana Bahirava Tantra. Una nueva visión sobre la ciencia de la meditación.

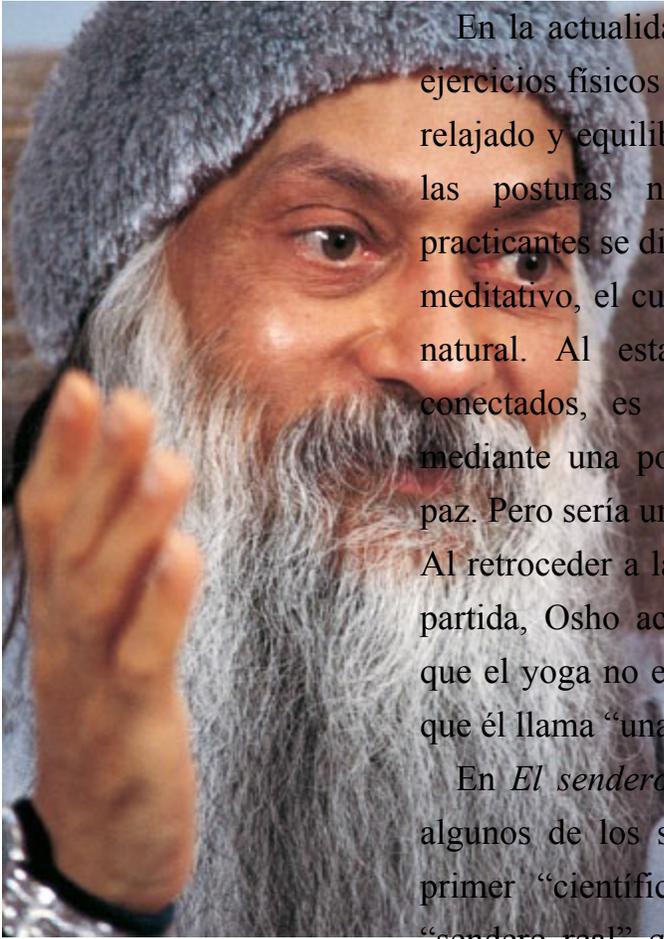
*Tarot Osho Zen.* (Gaia Ediciones, 1998).

## ***Música***

El sello NEW EARTH ofrece en CD todas las músicas de las meditaciones dinámicas diseñadas por Osho con sus respectivas instrucciones. De venta en librerías especializadas y en la página web: <http://newearthrecords.com>

# NOTAS

[1] [Árbol bajo el cual Buda se iluminó.](#) (*N. del T.*)



© Osho International Foundation

En la actualidad sobreviven del yoga, sobre todo, los ejercicios físicos que ayudan a lograr un estado vital más relajado y equilibrado. No obstante, como explica Osho, las posturas no vinieron primero, sino que los practicantes se dieron cuenta de que al alcanzar un estado meditativo, el cuerpo adoptaba ciertas posturas de modo natural. Al estar cuerpo y mente tan íntimamente conectados, es posible lograr cierta paz de espíritu mediante una postura corporal que corresponda a esta paz. Pero sería un error creer que el carro tira del caballo. Al retroceder a las enseñanzas originales como punto de partida, Osho aclara la relación cuerpo-mente y revela que el yoga no es una serie de ejercicios físicos, sino lo que él llama “una ciencia del alma”.

En *El sendero del yoga*, Osho explica el sentido de algunos de los sutras más importantes de Patañjali, el primer “científico del alma”, padre del raja yoga o “sendero real” que utiliza las posturas y la respiración principalmente como medios para alcanzar estados más elevados de conciencia. La nueva traducción de los textos antiguos, y las agudas percepciones de Osho sobre la mente moderna y su psicología, hacen que Patañjali reviva en estas páginas con un enfoque de la práctica del yoga como medio para un mayor autoconocimiento que es de absoluta relevancia en nuestra época.

*El sendero del yoga* es un libro inestimable para practicantes del yoga, ya sean principiantes o avanzados, y para cualquiera que busque comprender la intrincada y poderosa relación que existe entre el cuerpo y la mente.

Osho es un místico contemporáneo cuya vida y enseñanzas han influido en millones de personas de todo el mundo, de todas las edades y de todos los estratos sociales. El *Sunday Times* de Londres lo ha descrito como “uno de los 1.000 hacedores del siglo XX” y el *Sunday Mid-Day* de la India como una de las diez personas (junto a Gandhi, Nehru y Buda) que han cambiado el destino de la India. En la actualidad, la influencia de su

enseñanza sigue expandiéndose, interesando cada vez más a buscadores de todo el mundo.

## **Sabiduría Perenne**

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Sumario	4
1. Ahora, la disciplina del yoga	6
2. Las cinco modificaciones de la mente	26
3. La clave es el esfuerzo constante	52
4. Los ocho pasos	74
5. Postura y respiración	95
6. El yoga en pocas palabras (preguntas y respuestas)	118
Sobre el autor	150
Resort de Meditación OSHO Internacional	151
Más información	153
Notas	156
Contracubierta	157